

LBRIS

We know
books

B. Alan Wallace

Arta transformării minții

Ghidul meditatorului pentru practica tibetană Lojong

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Prefață la ediția din 2022	5
Prefață la ediția din 2001	7
Pasul 1. Preliminariile	13
Pasul 2. Cultivă <i>bodhichitta</i> supremă și <i>bodhichitta</i> relativă	69
Pasul 3. Transformarea adversității în ajutor pentru trezirea spirituală	209
Pasul 4. O sinteză a practicii pentru viață	238
Pasul 5. Criteriul de competență în Antrenamentul Minții	250
Pasul 6. Legămintele Antrenamentului Minții	259
Pasul 7. Preceptele Antrenamentului Minții	278
Concluzie	301
Instrucțiuni de meditație	303
Învățăturile Antrenamentului Minții în 7 Pași	307
Anexa 1. Instrucțiuni de bază despre atenția deplină. Atisha Dipamkarashrijana	310
Anexa 2. Instrucțiuni de bază despre Calea de Mijloc. Atisha Dipamkarashrijana	314
Anexa 3. Instrucțiuni practice esențiale și sintetizate despre Uniunea Înnăscută: Mahamudra acordată de Nobilul Stăpân lui Gönpawa	317
Bibliografie	323

Pasul 1 Preliminariile

Antrenează-te mai întâi în preliminarii.

Practica Dharmaei are ca scop dobândirea stării autentice de bine care curge dintr-un izvor de conștiință pur și nepătat. Grecii antici numeau o astfel de stare *eudaimonia*, bucuria dăruită de adevăr. Vechii indieni o numeau *maha-sukha*, o mare fericire care nu provine din stimuli plăcuți, ci din natura însăși a conștiinței pure a fiecăruia. Nu este doar un sentiment de fericire, ci o stare de a fi, care stă la baza tuturor stărilor emoționale și le însuflețește, care cuprinde toate bucuriile și tristețile apărute în cale. Este un mod de a ne implica în viață fără confuzie. Însă vechii greci știau despre ea; la fel și indienii și tibetanii. Este ciudat că nu avem un cuvânt pentru ea în limba modernă. Poate că are legătură cu faptul că știm mult mai multe despre bolile mintale decât despre sănătatea mentală.

Cu ani în urmă, l-am întrebat pe directorul Institutului Național de Psihiatrie al SUA cum a definit profesia medicală sănătatea mentală. Mi-a răspuns că nu aveau nicio definiție agreată de toți *deoarece nu dispuneau de*

suficiente date! Dețin o mulțime de date despre tulburările mintale totuși, iar conform unor estimări prudente 1 din 5 persoane, cel puțin în SUA, va avea o tulburare mentală gravă, diagnosticabilă și tratabilă, la un moment dat pe parcursul vieții.*

Chiar și noi, cei care nu suferim în prezent de o boală mintală diagnosticabilă, trebuie neapărat să ne întrebăm: ce este atât de grozav în a fi normal? Când suntem normali, suntem totuși supuși unei game largi de probleme umane, cu suferința rezultată. Să punem acum întrebarea provocatoare: cât de sănătoși din punct de vedere mental putem să fim? Există o limită? Cât de mult conectați cu realitatea trebuie să fim ca să atingem starea supremă de sănătate mentală? O cale care a rezistat la testul secolelor este practica Dharmei. Și ce este Dharma? Un înțeles al cuvântului *Dharma* este pur și simplu „adevăr“, mai exact acele adevăruri care, odată conștientizate, conduc la starea de fericire autentică și durabilă care nu depinde de stimuli plăcuți. În ceea ce privește starea de bine generală, Dharma include adevăruri semnificative privind dieta, exerciții fizice, medicamente și practica spirituală. Într-adevăr, teoriile și practicile medicinei tradiționale tibetane sunt de obicei considerate de către practicanții acesteia ca fiind elemente integrante ale Dharmei.**

În contextul budist tibetan, există mai multe criterii de discriminare între ceea ce este și ceea ce nu este Dharma. Iată un criteriu pentru Dharma: o anumită teorie sau practică duce sau nu la trezire spirituală? Din punct de vedere tradițional, un alt criteriu pentru Dharma este

* Zara Houshmand, Robert B. Livingston și B. Alan Wallace, editori (1999), p. 127.

** Yeshi Dhonden (2000).

orice lucru care ajută la trezirea spirituală în această viață sau *dincolo de ea*. Folosind acest criteriu, există stiluri de conduită și modalități de a vedea realitatea care sunt benefice dincolo de contextul vieții prezente. Mai există un al treilea criteriu, foarte pragmatic, pentru a stabili ce poate fi considerat Dharma, care nu depinde de credința în iluminare sau în reîncarnare. Acest criteriu de practicare a Dharrei constă în implicarea în toate evenimentele în modalități realiste și care conduc la starea de bine proprie și a celorlalți. Când lucrurile merg bine, există feluri de a trăi experiența bucuriei și satisfacției profunde? Când lucrurile merg rău, există ceva ce ești în măsură să faci ca să-ți sporești totuși starea de bine generală? Este considerată Dharma o modalitate de a aduce sentimentul de împlinire și sens în timpul inevitabilelor suișuri și coborâșuri ale vieții?

Aceste 3 criterii definesc Dharma, dar nu aparțin exclusiv budismului. Dharma poate fi găsită pe căi non-budiste și chiar în afara practicii religioase în totalitate. Pentru a stabili dacă o practică sau o teorie este Dharma, testul constă în eventualele beneficii de-a lungul neajunsurilor inevitabile ale vieții.

Pe de o parte, putem să simțim că practica Dharrei pare dificilă, consumatoare de timp și plină de probleme. Dintr-o altă perspectivă, dacă ne dorim cu adevărat să practicăm Dharma, obținem o satisfacție imediată. Dharma poate fi practică oricând, la ocazii fericite sau în momente de boală. De îndată ce dorim să practicăm, avem posibilitatea să o facem. Dar dacă Dharma este practică doar ca mijloc pentru a atinge un scop, precum obținerea mai multor bani sau pentru a întâlni oameni precum noi, atunci ne aflăm în situația de recompensă întârziată.

Ce înseamnă „a practica Dharma“? Nu este vorba despre o singură tehnică, nu este doar meditația. Ai posibilitatea să dezvolți un repertoriu de practici Dharma pentru fiecare ocazie. Când începi să înțelegi bogăția și diversitatea practicii Dharma, observi că ești capabil să practici în continuare, deși te simți stresat, obosit sau deprimat. Chiar și atunci când te afli pe patul moarte ai posibilitatea să practici Dharma. Poți să devii un „bucătar“ iscusit al Dharrei, folosind rețetele sale bogate și variate pentru a transforma orice situație într-o sursă de împlinire și fericire. Când ceea ce îți dorești cu adevărat este să practici Dharma, vei găsi tot mai multă abilitate de a o face într-o varietate mai mare de situații. Dharma este ca un medicament; este concepută să ajute la oprirea comportamentelor și atitudinilor obișnuite care blochează capacitatea minții de a se vindeca de la sine. Cu cât practici Dharma mai des, cu atât mai mult ți se dezvăluie fericirea naturală înăscută.

Antrenamentul Minții în 7 Pași este esența Dharrei, o serie de metode concise pentru atingerea fericirii autentice, indiferent de circumstanțele în care ne aflăm. În forma sa deplină, Antrenamentul Minții reprezintă și o cale completă spre iluminare. Cei 7 Pași încep cu „Antrenează-te mai întâi în preliminarii“ și pun bazele Dharrei concrete. Nu trebuie să fii spiritual sau intelectual ca să practici Dharma eficient. Este necesar să îți impregnezi mintea cu două provocări: evaluarea temeinică a vieții obișnuite și evaluarea temeinică a potențialului uman.

Pasul 1, un singur rând dintr-un text de numai 4 pagini, reprezintă o învățătură budistă tibetană extinsă. În metafora practicii spirituale ca o călătorie, practicantul trebuie să găsească un ghid calificat, un vehicul fiabil, o

hartă precisă și cele mai bune metode. „Preliminariile“ servesc ca busolă, menținând eforturile îndreptate spre scopul final. Aceste preliminarii abordează ipoteze neexamine, care nu sunt ușor de identificat și chiar mai greu de dezrădăcinat. Așadar, la începutul practicii Dharma și periodic ulterior, revenirea la preliminarii menține practica spirituală bine pusă la punct și împiedică pierderea de timp în ocolișuri.

„Preliminar“ nu este o parolă pentru „Treci peste asta și ajungi la lucrurile importante“. Lucrurile importante încep aici. Asta este, fără încălzire. În 1971, când am mers în Dharamsala, India, ca să studiez meditația, am primit învățături de la un *lama* tibetan pe nume Geshe Ngawang Dhargyey. El a petrecut săptămâni întregi discutând despre preliminarii, iar eu mă tot întrebam când va ajunge la meditație. Treptat, mi-am dat seama că preda meditația discursivă. Meditația nu înseamnă doar să-ți domolești mintea și să găsești liniștea, ci și să dai formă și sens gândirii conceptuale prin rafinarea modului în care privești lumea. Calitatea exersării preliminariilor este cea care determină pe termen lung dacă tot ceea ce practicăm este Dharma autentică sau o imitație de Dharma. Preliminariile sunt meditații discursive, situate chiar la începutul Antrenamentului Minții pentru a economisi timp.

Toți învățătorii mei tibetani au pus accentul asupra preliminariilor, dar cel mai mult a făcut-o Gyatrul Rinpoche. El a fost crescut și format în Tibet și de 25 de ani predă Dharma în Occident. Își vede discipolii de lungă durată luptându-se cu aceleași lucruri vechi și îi întrebă: „De ce vă predau toate practicile avansate de Dzogchen și Mahamudra când voi sunteți încă la grădiniță? Întoarceți-vă și învățați ABC-ul.“ El se referă la preliminarii, deosebit de

relevante pentru occidentalii care au tendința de a lucra intens în practica spirituală și, mai târziu, uneori după ani întregi, se întreabă de ce obțin atât de puține rezultate. Preliminariile reprezintă asigurarea Dharmeri care împiedică practica spirituală să fie doar un ambalaj nou pentru vechile obiceiuri.

Preliminariile sunt 4 meditații discursive tradiționale numite „Cele 4 gânduri care transformă mintea“. Aceste meditații îți duc mintea spre cele mai înalte aspirații ale sinelui și reordonează progresiv prioritățile. Meditația discursivă constă în gândirea profundă asupra unui subiect ales și poate fi efectuată în momentele libere din timpul zilei. Nu este necesară o postură specială. Meditația discursivă este o modalitate foarte practică de a integra exersarea Dharmeri în viața cotidiană.

Viața umană rară și prețioasă de răgaz și oportunitate

Primul dintre cele 4 gânduri care transformă mintea este „Viața umană rară și prețioasă de răgaz și oportunitate“. Fiecare dintre termenii acestei expresii – rară, prețioasă, răgaz, oportunitate – este o reamintire care aduce în minte instantaneu și profund învățături și experiențe specifice.

În expresia „viața umană prețioasă de răgaz și oportunitate“, „răgaz“ se referă la timp. Unii oameni trăiesc în situații în care nu au răgaz, în care fiecare răsuflare este condiționată de găsirea hranei, menținerea căldurii sau evitarea obuzelor. Dacă trăiești într-o zonă cu ciumă, foamete sau război, nu ai răgaz. Aceasta înseamnă să ai timp să respiri prezentul, ceea ce face posibilă îmbibarea inimii și a minții în Dharma. Răgazul este un vas gol care poate fi umplut cu nectarul Dharmeri.

Răgazul este unul dintre cele mai mari beneficii ale civilizației. Fără civilizație, viața este absorbită de creștere, ucidere sau procurarea următoarei mese. Odată cu civilizația, ne putem aranja timp liber, vacanțe, weekenduri, pauza de masă. Avem posibilitatea să decidem cum să folosim răgazul. Prima meditație discursivă sporește aprecierea pentru timpul liber. Din nefericire, în cultura noastră, răgazul este de cele mai multe ori dedicat recuperării, înaintării sau reîncărcării bateriei pentru revenirea la muncă. Avem această expresie ciudată conform căreia răgazul este „timp de omorât“. Trebuie să lucrăm și să dormim, dar esențial aici este că timpul liber nu trebuie să fie doar o modalitate de a ne revitaliza după o zi grea la muncă. Utilizarea benefică a răgazului în cadrul eticii dependenței de muncă necesită schimbarea priorităților, ceea ce înseamnă că, treptat, munca trebuie să sprijine practica spirituală și să ne asigure că o asemenea practică nu devine doar un instrument pentru îmbunătățirea performanțelor profesionale.

Oportunitatea este a doua calitate a acestei vieți umane prețioase. Tibetanii au o listă de 10 tipuri de oportunități care se concentrează pe capacitatea, dorința, deschiderea și credința de a se implica în practica spirituală. Oportunitatea include și găsirea circumstanțelor adecvate pentru practică, inclusiv a unei tradiții spirituale compatibile cu aspirațiile și temperamentul propriu. Beneficiile Dharmei decurg din răgaz și oportunitate, combinația norocoasă de abilitate și circumstanțe. Întrunirea acestor factori în orice moment al oricărei vieți umane este una „rară“. Asemenea factori sunt „prețioși“ deoarece reprezintă ceea ce este necesar pentru a obține giuvaerul vieții, fericirea autentică și trezirea spirituală, rezultatele practicii spirituale reușite.

Practica spirituală nu este o scurtătură către visul american și nici înfrumusețarea unei vieți confortabile. Dharma abordează cauzele profunde ale suferinței și ne solicită să privim cu atenție la preconcepțiile care ne mențin viziunea asupra lumii și ne perpetuează problemele. Oricât de mult pare că succesul este sursa lucrurilor bune în viață, inclusiv a fericirii, acesta nu reprezintă scopul practicii spirituale. Chiar ideile noastre despre succes se bazează pe preconcepții și fac parte dintr-un ciclu care se perpetuează, ceea ce ne împiedică să dobândim succesul și fericirea autentice pe care le căutăm.

Tradiția budistă abordează frontal preconcepțiile despre succes cu un diagnostic diferențial de 8 termeni numit „Cele 8 preocupări lumești“, 8 orientări spre căutarea fericirii bazate pe presupuneri neexaminat. Fixarea asupra acestor preocupări ne subminează cele mai înalte eforturi, conducând fie la falsul sentiment de succes, fie la o adevărată frustrare.

Aceste 8 preocupări lumești constau în 4 perechi de priorități: căutarea achizițiilor materiale și evitarea pierderii lor, căutarea plăcerii provocate de stimuli și evitarea disconfortului, căutarea laudelor și evitarea condamnării și căutarea bunei reputații și evitarea reputației proaste. Cele 8 preocupări rezumă de obicei motivația noastră pentru căutarea fericirii, ceea ce constituie exact problema. Aceste 8 preocupări lumești, care nu sunt eronate în sine, stau la baza motivației noastre, iar motivația, mai mult decât orice alt factor, este cea care determină rezultatul practicii spirituale.

Nu este nimic rău să ai achiziții materiale – o mașină, o casă. Invers, sărăcia nu este neapărat o virtute. Nu este nimic rău să te bucuri de un apus de soare, de o carte

bună, de o conversație plăcută sau de o muzică frumoasă. Nu este un lucru rău să fii lăudat. Nici a fi iubit și respectat de ceilalți nu este rău. Pe de altă parte, nu este rău să fii respins de alții dacă duci o viață sănătoasă și plină de sens. Numeroși practicanți desăvârșiți ai Dharmei sunt mulțumiți și fericiți trăind în sărăcie deplină. Reputația poate să urce și să coboare, dar este posibil ca mulțumirea să rămână constantă. Adevărata sursă a fericirii nu constă în stăpânirea acestor 8 preocupări. Bogat, sărac, lăudat, condamnat, stimulat, plictisit, respectat, ponegrit – niciuna dintre aceste preocupări lumești nu este în sine o sursă a fericirii și nici nu o împiedică.

Însă problema este că, atunci când ne concentrăm asupra preocupărilor lumești ca epicentrul fericirii noastre, viața devine un joc de zaruri. Nu există garanții. Dacă aspiri la bogăție materială, este posibil să nu o obții, dar dacă reușești, nu există nicio garanție că vei fi fericit. Dacă aspiri la plăcere, odată ce un stimul se termină, la fel se întâmplă și cu satisfacția. Nu există o fericire durabilă în alergarea după laude. Oamenii care sunt respectați și celebri tind să aibă aceleași probleme personale ca toți ceilalți. Neajunsul fatal al celor 8 preocupări lumești este că ele reprezintă Dharma contrafăcută, modalități eronate de a căuta fericirea, iar prin confundarea obișnuită a preocupărilor lumești cu Dharma autentică eforturile noastre de a obține fericirea autentică sunt continuu subminate.

Pasul 1 al Antrenamentului Minții îl reprezintă antrenarea în preliminarii pentru a reuși să faci diferența între Dharma autentică și cea falsă. Dacă mizezi pe dobândirea fericirii și împlinirii reale prin găsirea partenerului desăvârșit, a unei mașini grozave, a unei case mari, a celei mai bune asigurări, a unei bune reputații, a unui loc de muncă

de top – dacă acestea sunt obiectivele tale, dorește-ți și noroc la loteria vieții. Obiectivul Pasului 1 este de a economisi timp. Nu aștepta până când vei avea 80 de ani ca să-ți dai seama de neajunsurile celor 8 preocupări lumești; examinează-ți prioritățile acum. Nu este necesar să respingi cu totul asemenea preocupări lumești, ci să îți muți investiția principală în altă parte, în Dharma autentică. De îndată ce prioritățile se schimbă, preocupările lumești servesc drept suport pentru practica Dharmei. Când înveți să faci distincția între multiplele tipuri de pseudo-succes, numeroasele copii ale fericirii și fericirea autentică, economisești timp și durere pe termen lung. Scopul Dharmei autentice îl reprezintă atingerea fericirii autentice.

Am abordat două cuvinte, „răgaz“ și „oportunitate“, în prima dintre cele 4 meditații discursive preliminare, „Viața umană prețioasă de răgaz și oportunitate“. „Răgaz“ și „oportunitate“ înseamnă să ai timpul, motivația și circumstanțele necesare pentru a te implica în practica spirituală. „Caracterul prețios“ se referă la potențialul uman de a elimina sursele de suferință din interiorul ființei noastre, de a transforma mintea astfel încât, indiferent de circumstanțe, să nu mai fie necesar să suferim niciodată de tulburări mentale. Cum o facem? Prin identificarea și eradicarea progresivă a întregului spectru de tulburări care constituie sursa suferinței. Budismul are o viziune radicală asupra suferinței, prezentând ipoteza că aceasta poate fi eliminată în întregime. Suferința este eradicată nu prin găsirea unor anestezice psihologice sau prin desprinderea de lume, ci prin munca din interior pentru transformarea minții înseși. Calea eliminării suferinței o reprezintă transformarea minții. Antrenamentul Minții în 7 Pași este un manual de instrucțiuni despre cum să transformi mintea folosind materia primă a vieții.

Cuvântul „prețios“ din primul dintre cele 4 gânduri care transformă mintea are rolul de a sublinia faptul că această viață umană nu este așa cum pare la prima vedere, ci este o oportunitate prețioasă și unică. O viață umană de răgaz și oportunitate este „prețioasă“ întrucât reprezintă ocazia de a eradica suferința și a atinge fericirea autentică. Pe măsură ce suntem martori ai suferinței altora și o trăim pe a noastră, eliberarea de suferința personală și compasiunea pentru ceilalți par să se excludă reciproc. Compasiunea față de suferința altora pare să sporească suferința noastră, ceea ce face ca detașarea să apară ca singura cale rezonabilă către fericirea individuală. Dar este oare chiar așa?

În 1992, am mers cu un grup de neurosavanți în Himalaya ca să studiem efectele meditației. Unul dintre subiectele noastre de investigație l-a reprezentat compasiunea. L-am întrebat pe un bătrân călugăr tibetan, învățător al multor yoghini care trăiau în munți, despre relația dintre suferință și compasiune. În tradiția budistă se spune că *bodhisattva*, o persoană motivată în permanență să le ajute pe ființele simțitoare să atingă trezirea spirituală, privește toate ființele așa cum o mamă își privește copilul. Când copilul este rănit, mama simte compasiune și suferă. Întrucât Dharma are ca scop să atenueze suferința, eu și neurosavantii l-am întrebat pe yoghin despre relația dintre suferință și compasiune.

Bătrânul călugăr a explicat astfel relația: „Suferința empatică vine *înaintea* compasiunii.“ Primul stadiu al compasiunii este empatia. Cu empatie, există suferință. Dar suferința pe care o simți prin empatie devine apoi combustibil pentru focul compasiunii. Empatia combinată cu ceea ce tibetanii numesc *sem-shuk* („puterea inimii“) aprinde compasiunea. Puterea compasiunii este dincolo