

Cuprins

Introducere.....	7
PARTEA I • PRINCIPIILE	
Capitolul 1 Lumina din tunel.....	15
Capitolul 2 Problema este însăși soluția	49
Capitolul 3 Puterea perspectivei.....	83
Capitolul 4 Punctul de cotitură.....	111
Capitolul 5 Depășirea dificultăților	133
PARTEA a II-a • EXPERIENȚA	
Capitolul 6 Instrumentele transformării.....	161
Capitolul 7 Atenția.....	185
Capitolul 8 Înțelegerea deplină	219
Capitolul 9 Empatia	237
PARTEA a III-a • APLICAREA	
Capitolul 10 Călători pe drumul vieții	263
Capitolul 11 O problemă personală	285
Capitolul 12 Bucuriile înțelepciunii	339
Glosar.....	347
Bibliografie selectivă.....	355
Mulțumiri	357
Indice	359

CAPITOLUL 1

Lumina din tunel

*Unicul sens al existenței umane este să aprindă
o lumină în tenebrele ființei ca atare.*

– CARL GUSTAV JUNG, *Amintiri, vise, reflecții**

ACUM CÂȚIVA ANI m-am pomenit captiv în interiorul unui aparat de scanare a creierului care mi se părea că seamănă cu un sicriu alb de formă cilindrică. Eram întins pe o masă lungă de investigații care a lunecat încet în interiorul unui cilindru gol, ca o reptilă care își retrage încet limba în gură. Mi s-a spus că cilindrul conține dispozitivul de scanare. Aveam capul, brațele și picioarele imobilizate, așa că îmi era aproape imposibil să mă mișc; în plus, mi s-a introdus în gură o proteză care îmi imobiliza mandibula. Toate pregătirile – faptul că am fost legat de masă și celelalte – au fost destul de interesante, căci tehnicienii îmi explicau foarte amabili ce făceau și de ce. Chiar și senzația resimțită când am fost vârat în mașină a fost cumva liniștitoare, deși înțelegeam bine că cineva cu

* C.G. Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, traducere de Daniela Ștefănescu, Humanitas, București, 2015, p. 342. (N. red.)

o imaginație bogată s-ar fi putut simți ca și cum ar fi fost înghițit de un monstru.

În interiorul aparatului, însă, s-a făcut repede destul de cald. Așa imobilizat, nu puteam să-mi șterg broboanele de sudoare care mi se mai prelingeau pe față. Să mă scarpin nici nu intra în discuție, și e într-adevăr uimitor câte senzații de mâncărime începi să ai prin tot corpul atunci când nu ai nici cea mai mică posibilitate de a te scărpinga. Dispozitivul însuși producea un zbârnâit puternic, ca o sirenă.

În aceste condiții, bănuiesc că ideea de a petrece în jur de o oră într-un aparat de scanat de tip RMN funcțional (fRMN) nu le-ar surâde multora. Și totuși, chiar eu mă oferisem voluntar, împreună cu alți câțiva călugări. Cincisprezece cu toții, am fost de acord să trecem prin această experiență neplăcută ca parte a unui studiu neurologic condus de profesorii Antoine Lutz și Richard Davidson de la Laboratorul Waisman pentru Studiul Imagisticii Creierului și al Comportamentului Neuronal din Madison, Wisconsin. Scopul era acela de a examina efectele asupra creierului generate de o practică de meditație pe termen lung. „Pe termen lung“ în acest caz însemna undeva între 10 000 și 50 000 de ore de practică. În cazul voluntarilor mai tineri, orele se desfășuraseră într-un interval de cincisprezece ani, probabil, în timp ce practicanții mai în vârstă erau familiarizați cu meditația pe o perioadă ce putea ajunge chiar și la patruzeci de ani.

După câte înțeleg, un scanner de tip fRMN este puțin diferit de un aparat cu rezonanță magnetică standard,

care utilizează unde magnetice și unde radio puternice pentru a produce, cu ajutorul calculatoarelor, o imagine-cadru detaliată a organelor interne și a structurilor organismului. Deși folosesc aceeași tehnologie pe bază de unde electromagnetice, scanerul oferă o înregistrare moment cu moment a schimbărilor din activitatea creierului. Diferența dintre rezultatele unei scanări RMN și rezultatele unei scanări f RMN e similară cu diferența dintre o fotografie și un film. Folosind tehnologia f RMN, neurologii pot depista schimbările din diferitele zone ale creierului în timp ce, la rugămintea lor, subiecții îndeplinesc anumite sarcini – de exemplu, să asculte anumite sunete, să urmărească un film sau să execute o activitate mentală de un anumit tip. De îndată ce semnalele de la scanner sunt prelucrate de calculator, rezultatul seamănă puțin cu un film care prezintă creierul în acțiune.

Sarcinile presupuneau o alternare între practici de meditație și momente în care îngăduiam minții să se relaxeze, într-o stare obișnuită sau neutră: trei minute de meditație urmate de trei minute de odihnă. În timpul meditației eram expuși unui număr de sunete care ar putea fi descrise drept neplăcute, ca de exemplu țipătul unei femei sau plânsetul unui copil mic. Unul dintre scopurile experimentului era să se determine ce efect au aceste sunete dezagreabile asupra celor cu mulți ani de practică. Urmau ei să-și întrerupă fluxul de atenție concentrată? Deveneau active anumite zone ale creierului asociate cu iritarea sau mânia? Sau aveau să descopere neurologii că nu s-a produs niciun efect.

De fapt, echipa de cercetare a constatat că, atunci când aceste sunete tulburătoare erau declanșate, se intensifica, efectiv, activitatea din acele zone ale creierului asociate cu iubirea maternă, cu empatia și cu alte stări mentale pozitive.* Natura neplăcută a stimulului declanșase o stare profundă de calm, de limpezime mentală și de compasiune.

Această descoperire surprinde, în esență, unul dintre beneficiile majore ale practicii meditative budiste: posibilitatea de a folosi condiții dificile/neprielnice – și emoțiile tulburătoare care le însoțesc de obicei – pentru a da frâu liber puterii și potențialului minții umane.

Mulți oameni nu descoperă niciodată această capacitate de transformare, nici amploarea libertății interioare la care conduce ea. Simpla confruntare cu dificultățile interne și externe care apar zilnic ne limitează tot mai mult timpul pentru reflecție, adică pentru momentul când ar trebui să facem un așa-zis „pas mental înapoi” pentru a ne evalua reacțiile obișnuite la evenimentele de zi cu zi și pentru a ne gândi că, probabil, mai sunt și alte opțiuni. În timp, se instalează un simț paralizant al inevitabilului: *Așa sunt eu, așa e viața, nu pot să schimb nimic*. În cele mai multe cazuri, oamenii nici măcar nu conștientizează felul acesta de a se vedea pe ei înșiși și lumea din jurul lor. Această atitudine fundamentală de

* *Vezi* Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R.J., „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects on Meditative Expertise”, *PLoS ONE*, vol. 3, nr. 3, 2008, p. e1897. (N. a.)

deznădejde se instalează în noi ca un strat de mâl pe fundul albiei unui râu, prezent acolo, dar nevăzut.

Deznădejdea îi afectează pe oameni indiferent de împrejurările în care trăiesc. În Nepal, unde am crescut eu, confortul material era foarte rar întâlnit. Nu aveam electricitate, nici telefoane, nici încălzire centrală sau aer condiționat, nici chiar apă curentă. În fiecare zi, cineva trebuia să coboare un deal înalt până la râu și să umple un ulcior cu apă, apoi urca dealul, vărsa ulciorul într-o cisternă mai încăpătoare, după care pornea înapoi până la râu ca să umple din nou ulciorul. Era nevoie de zece drumuri dus-întors pentru a lua suficientă apă doar pentru o zi. Mulți oameni nu aveau mâncare pentru a-și hrăni familiile. Deși asiaticii sunt, prin tradiție, rezervați când e vorba să discute despre sentimentele lor, neliniștea și disperarea se puteau citi pe fețele oamenilor și în felul în care se comportau în timp ce duceau lupta zilnică pentru supraviețuire.

În timpul primului meu turneu de conferințe în Occident, în 1998, am presupus cu naivitate că, având la îndemână tot confortul modernității, oamenii ar trebui să fie mult mai siguri pe ei și mai mulțumiți de viețile lor. În schimb, am descoperit că și aici era tot la fel de multă suferință pe cât văzusem și acasă, deși această suferință lua forme diferite și provenea din surse diferite. Mi s-a părut un fenomen foarte curios. „De ce se întâmplă asta?” mi-am întreat gazdele. „Totul este minunat aici. Aveți case frumoase, mașini frumoase și slujbe bune. De ce e, atunci, atât de multă nefericire?” N-aș putea să spun

cu certitudine dacă occidentalii sunt pur și simplu mai deschiși și mai dornici să vorbească despre problemele lor sau dacă oamenii pe care i-am întrebat erau doar politicoși. Dar, fără să aștept prea mult, am primit mai multe răspunsuri decât mă așteptam.

Pe scurt, am aflat că blocajele în trafic, străzile aglomerate, termenele-limită de la serviciu, plata facturilor și cozile lungi de la bănci, de la poștă, aeroporturi sau de la magazine se numără printre factorii obișnuiți ce provoacă tensiune, iritare, neliniște și mânie. Problemele de acasă sau de la lucru au fost și ele menționate printre cauzele frecvente ale tulburărilor emoționale. Am constatat că viețile multora erau atât de încărcate cu tot felul de activități, încât, ajunși la sfârșitul unei zile lungi de lucru, tot ce-și puteau dori era ca lumea și toți cei din jurul lor să *dispară* și să-i lase în pace pentru o vreme. Și dacă reușeau până la urmă să treacă cu bine de o zi de lucru și apucau să se întindă și să se relaxeze puțin, era suficient ca telefonul să sune sau câinele vecinului să înceapă să latre, și orice stare de mulțumire se risipea instantaneu.

Ascultând aceste explicații, am reușit treptat să-mi dau seama că timpul și eforturile investite pentru acumularea și păstrarea „bogăției exterioare“, materiale, nu mai lasă decât puține ocazii de cultivare a „bogăției interioare“ – calități precum compasiunea, răbdarea, generozitatea și stăpânirea de sine. Această lipsă de echilibru îi face pe oameni vulnerabili, mai ales atunci când se confruntă cu probleme serioase precum divorțul, boli grave și suferințe cronice fizice sau emoționale. Tot călătorind în jurul lumii,

În ultimul deceniu, ca să țin cursuri de meditație și filozofie budistă, am întâlnit oameni complet dezorientați când vine vorba să facă față problemelor aduse de viață. Unii, după ce își pierd slujbele, sunt măcinați de teama de sărăcie, dar și de perspectiva că și-ar putea pierde casa și nu ar mai fi niciodată în stare să se redreseze. Alții se luptă cu dependențe sau cu grija împovărătoare că trebuie să se ocupe de copii sau de alți membri ai familiei care suferă de grave probleme emoționale sau de comportament. Un număr surprinzător de oameni sunt afectați sau chiar copleșiți de depresie și ură de sine, în timp ce respectul față de propria lor persoană a ajuns la cote minime, ceea ce trădează o intensă agonie interioară.

Mulți dintre acești oameni au încercat deja o serie de strategii ca să răzbată prin asemenea tipare emoționale alienante sau să găsească soluții pentru a face față situațiilor stresante. Sunt atrași de budism deoarece au citit sau au auzit pe undeva că acesta oferă o metodă nouă de depășire a suferinței și de a atinge un grad de pace și de bunăstare internă. De aceea sunt cu atât mai șocați când află că învățăturile și practicile expuse de Buddha acum douăzeci și cinci de secole nu presupun nicidecum depășirea problemelor sau înlăturarea stării de singurătate, a disconfortului sau a temerilor care ne bântuie viața de zi cu zi. Dimpotrivă, Buddha ne-a învățat că ne putem găsi libertatea numai acceptând factorii care ne destabilizează.

Înțeleg foarte bine groaza pe care o simt unii oameni la vederea acestui mesaj. Propria mea copilărie și prima

parte a adolescenței mi-au fost marcate atât de puternic de griji și de teamă, încât nu mă gândeam la altceva decât cum să scap de aceste stări.

Cum am învățat să alerg pe loc

*De va îngădui cineva dorinței (sau oricărei alte emoții)
să se manifeste liberă, acela va afla de-ndată cât de
mult din ființa lui interioară dorește să se manifeste.*

– KALU RINPOCHE, *Gently Whispered*

Fiind un copil foarte sensibil, eram la cheremul emoțiilor și al stărilor de tot felul. Dispozițiile mele oscilau dramatic, ca reacție la situațiile externe. Dacă cineva îmi zâmbea sau îmi spunea ceva frumos, eram fericit zile în șir. Dacă se ivea însă cea mai mărunț problemă – că picam un test, de pildă, sau că mă dojenea cineva –, imediat doream să mă înghită pământul. Eram neliniștit în special în preajma străinilor: începeam să tremur, mi se pune un nod în gât și aveam amețeli.

Numărul situațiilor neplăcute îl depășea cu mult pe cel al situațiilor plăcute și, în cea mai mare parte din primii mei ani de viață, singura mea consolare era să fug și să mă ascund pe dealurile ce înconjurau casa mea, zăbovind de unul singur într-una dintre multele peșteri de acolo. Acele peșteri erau locuri foarte speciale, unde generații întregi de practicanți ai budismului trăiseră perioade lungi în retragere contemplativă. Aproape că le simțeam prezența și starea de liniște sufletească la care

ajunseseră. Imitam postura pe care văzusem că o adoptau tatăl meu – Tulku Urgyen Rinpoche, un mare maestru al meditației – și studenții lui și mă prefăceam și eu că meditez. Nu avusesem încă parte de niciun fel de instruire formală, însă, doar stând acolo și simțind prezența acestor maestri din vechime, o anumită stare de pace mi se strecura în suflet. Timpul părea că se oprește. Apoi, desigur, coboram din acele peșteri și mă întorceam acasă, unde bunica mă certa pentru că-am dispărut atâta timp. Toată liniștea adunată în minte se risipea într-o secundă.

Lucrurile s-au mai îmbunătățit puțin în jurul vârstei de nouă ani, când am început să mă antrenez formal cu tatăl meu. Însă – iar aici trebuie să mărturisesc un lucru destul de jenant pentru cineva care călătorește în jurul lumii ca să predea tehnici de meditație –, în vreme ce, în continuare, îmi plăceau *ideea* de meditație și perspectivele promițătoare pe care mi le oferea, nu mă prea dădeam în vânt după practică. Simțeam mâncărime prin tot corpul; mă durea spatele; picioarele îmi amorțeau. Gânduri multe și gălăgioase îmi treceau prin minte, așa că îmi era peste putință să mă mai concentrez. Îmi abăteau atenția întrebări de genul: „Ce s-ar întâmpla dacă ar veni un cutremur sau o furtună?” Mi-era teamă în special de furtunile care făceau ravagii în regiunea noastră, erau destul de impresionante, cu multe fulgere și tunete asurzitoare. Eram, între noi fie vorba, un model perfect de practicant cu intenții sincere care nu reușește, însă, niciodată să aplice învățăturile primite.

Un bun maestru de meditație – și tatăl meu a fost unul dintre cei mai buni – își întreabă de obicei învățaceii despre experiențele lor contemplative. Este una dintre metodele prin care un maestru măsoară evoluția unui discipol. Este foarte greu să te ascunzi de un maestru care se pricepe să citească semnele perfecționării tale într-ale meditației, și cu atât mai greu când acel învățător e tatăl tău. Așa că, deși simțeam că îl dezamăgesc, nu prea aveam altă soluție decât să-i spun adevărul.

În cele din urmă, onestitatea mea mi-a prins bine. De obicei, învățătorii experimentați au trecut, ei înșiși, prin cele mai multe dintre etapele dificile pe care le presupune practica. Se întâmplă foarte rar ca cineva să ajungă la un echilibru desăvârșit de prima dată când se așază să mediteze. Chiar și astfel de persoane, care reprezintă cazuri rare, au aflat de la învățătorii lor și din textele scrise de maeștri din trecut despre diversele tipuri de probleme cu care se confruntă cei care meditează. Și, firește, cineva care a îndrumat de-a lungul multor ani sute de studenți a auzit, fără îndoială, tot ce se poate ști despre orice fel de nemulțumire, frustrare sau neînțelegere ce se poate ivi de-a lungul perioadei de instruire. Datorită volumului de cunoștințe acumulate, un astfel de maestru poate stabili cu ușurință remediul precis pentru o anumită problemă și să înțeleagă intuitiv felul exact în care acel remediu trebuie înfățișat.

Îi voi rămâne pururea recunoscător tatălui meu pentru cât de binevoitor a reacționat în fața mărturisirii mele când i-am spus că sunt țintuit locului, fără nădejde de

scăpare, credeam eu, de tot felul de lucruri ce-mi distrăgeau atenția într-atât, încât nu puteam să urmez nici cele mai simple instrucțiuni de meditație, cum ar fi să mă concentrez asupra unui obiect. Mai întâi, mi-a spus să nu mă îngrijorez; zăpăceala și lipsa de atenție sunt normale, a zis el, mai ales la început. Când ne apucăm să practicăm meditația, ne vin în minte diverse lucruri, la fel cum se întâmplă cu ramurile luate la vale de apele repezi ale unui râu. Acestea ar putea fi senzații fizice, emoții, amintiri, planuri, chiar și gânduri precum „Nu pot să meditez“. Așa că era firesc să fiu ademenit de astfel de lucruri și să mă pomenesc absorbit de întrebări precum: „De ce nu pot să meditez? Ce nu e în regulă cu mine? Toată lumea de aici pare să fie în stare să urmeze instrucțiunile, de ce mie îmi vine așa de greu?“ Apoi mi-a explicat că orice mi-ar trece prin minte la un anumit moment este *exact* lucrul asupra căruia trebuie să mă concentrez, pentru că, oricum, acolo îmi este direcționată atenția.

Tocmai actul de a fi atent la ceva, mi-a explicat tatăl meu, este ceea ce treptat încetinește curgerea apelor repezi ale râului din mintea mea și îmi îngăduie, după o vreme, să constat o mică distanță între lucrul asupra căruia mă concentrez și simpla conștientizare a faptului că mă concentrez. Exersând, acea distanță avea să crească din ce în ce mai mult. Treptat, aveam să nu mă mai identific cu acele gânduri, emoții și senzații și urma să încep să mă identific cu pura conștientizare a acelei experiențe.

Nu pot să spun că viața mea s-a schimbat imediat în urma acestor instrucțiuni, dar ele mi-au oferit multă

mângâiere. Nu mai trebuia să alerg cât mai departe de toate gândurile ce îmi abăteau atenția, nici nu mai eram nevoit să fac slalom printre instrucțiunile de meditație, cu toate aceste gânduri răzlețe agățate de mine. Puteam acum, ca să zic așa, „să alerg pe loc“, folosind orice se ivea – idei, sentimente, senzații – drept oportunități de a mă familiariza cu mintea mea.

Să ne împrietenim

*Trebuie neapărat să vrem să fim oameni obișnuiți,
ceea ce înseamnă să ne acceptăm așa cum suntem.*

– CHÖGYAM TRUNGPA RINPOCHE, *The Myth of Freedom*

Cuvântul tibetan pentru meditație este *gom*, care, tradus aproximativ, înseamnă „a te familiariza cu“. Urmând această definiție, meditația, în tradiția budistă, poate fi cel mai bine înțeleasă ca un proces de cunoaștere a propriei tale minți. Este, de fapt, foarte simplu, ca și când ai întâlni pe cineva la o petrecere. Se fac prezentările: „Bună, numele meu este...“ Apoi încercați să găsiți un punct comun de interes: „De ce ești aici? Cine te-a invitat?“ În tot acest timp, totuși, te uiți la celălalt, gândindu-te la culoarea părului său, la forma feței, dacă este înalt sau scund și așa mai departe.

Meditația, familiarizarea cu mintea ta, este întocmai, la început: te prezinți unui străin. Poate părea puțin ciudat inițial, de vreme ce mulți dintre noi tindem să credem că știm deja ce se întâmplă în mințile noastre.

Totuși, suntem, de obicei, atât de obișnuiți cu fluxul nostru de gânduri, emoții și senzații, încât rareori ne oprim ca să le mai analizăm pe fiecare în parte și să le salutăm cu deschiderea pe care am manifesta-o față de un străin. De cele mai multe ori, experiențele noastre trec prin conștiința noastră, mai mult sau mai puțin sub forma unor agregate mentale, emoționale și senzoriale – o colecție de detalii ce se prezintă ca un tot unitar și autonom.

Ca să ilustrez cu un exemplu foarte simplu, închipuie-ți că mergi cu mașina la serviciu și nimerești într-un blocaj în trafic. Deși mintea ta înregistrează evenimentul ca „ambuteiaj“, de fapt se întâmplă multe lucruri. Descrești presiunea pe care o exerciți cu talpa piciorului pe pedala de accelerație și crești presiunea pe frână. Observi cum mașinile din față, din spate și din lateral încetinesc și se opresc. Terminațiile nervoase din palma ta înregistrează senzația că ții volanul în mână, în timp ce terminațiile nervoase de la nivelul spatelui și al picioarelor înregistrează contactul cu scaunul. Poate că prin fereastra închisă se aude zgomotul claxoanelor. În același timp, probabil te gândești:

„O, nu! O să ajung cu întârziere la ședința de dimineață“, și într-o clipită începi să derulezi un fel de „scenariu“ mental asociat cu ideea de întârziere. Șeful tău s-ar putea înfuria; ai putea rata niște informații importante. Sau poate trebuia să faci o prezentare în fața colegilor. Apoi inima începe să-ți bată puțin mai repede și probabil te năpădește transpirația. Te-ai putea trezi enervându-te pe șoferii din față ta și poate începi să claxonezi frustrat.