



INIMĂ DESCHISĂ, MINTE DESCHISĂ

TREZIREA IUBIRII PURE DIN TINE

TSOKNYI RINPOCHE

în colaborare cu
ERIC SWANSON

Prefață de
RICHARD GERE

Traducere din limba engleză de
IUSTINA COJOCARU



CUPRINS

Mulțumiri	7
Cuvânt înainte	9
Notă asupra vocabularului tibetan	13
Capitolul 1	
Podul	17
Capitolul 2	
Primii pași	36
Capitolul 3	
Scânteia	64
Capitolul 4	
Identificarea greșită a eului	111
Capitolul 5	
Metoda	147
Capitolul 6	
Să fii conștient de corpul tău	162
Capitolul 7	
Corpul subtil	175
Capitolul 8	
Călăria este o artă ce trebuie învățată	189



Capitolul 9	
Învață care este limita de viteză a organismului	203
Capitolul 10	
Să fii conștient de mintea ta	218
Capitolul 11	
Spațiul lăuntric	229
Capitolul 12	
Să punem totul cap la cap	252
Capitolul 13	
În plină acțiune	263
Capitolul 14	
Încrederea	302
Glosar	309
Lecturi suplimentare	317
Index	319



CAPITOLUL 1

Podul

ÎN URMĂ CU CÂȚIVA ANI, am fost în doi zgârie-nori legați între ei printr-un pod de sticlă groasă, transparentă. Zăream perfect, prin pardoseala de sticlă, străzile orașului aflate la zeci de metri sub mine. La primul pas pe pod, mușchii mi s-au încordat. Inima îmi bătea într-un ritm năvalnic și am început să transpir. Eram copleșit de o groază cumplită.

„Podul acesta nu mă poate ține“, mă gândeam eu. „Dacă încerc să-l traversez, am să cad și s-a zis cu mine!“

Teama paralizantă nu este, probabil, răspunsul la care te-ai aștepta din partea unei persoane crescute și antrenate în tradiția budismului tibetan, care-i învață pe alții și consiliază oameni din întreaga lume.

Nu pot să spun prea multe despre experiențele altor învățători. Pot doar să spun că sunt asemenea oricărui om care se confruntă în mod neașteptat cu situații care-l înfricoșează, derutează, întristează sau îl tulbură în vreun fel. Sunt expus aproape oricărei alte situații pe care ar putea s-o experimenteze orice altă persoană. Și totuși, din numeroasele lecții pe care le-am deprins de la învățătorii, elevii, familia și prietenii

mei, am ajuns să apreciez asemenea situații ca pe un mijloc din care înțelegi că simplul fapt de-a fi în viață este o minune. Oameni din întreaga lume au trecut prin dificultăți de neimaginat pricinuite, printre altele, de război, de calamități naturale, de catastrofe financiare și de dispute politice. Asemenea încercări nu sunt noi și nici specifice epocii în care trăim acum. De-a lungul istoriei consemnate, lumea s-a confruntat cu nenumărate astfel de provocări.

Cu toate acestea, curajul de care au dat dovadă oamenii în fața suferinței este un exemplu emoționant al minunii complexe de-a fi în viață. Au fost foarte mulți cei care și-au pierdut căminul, copiii, pe alți membri ai familiei și prieteni. Dar chiar și când sunt copleșiți de durerea sfâșietoare a pierderii și de suferință, ei dau dovadă de determinare și merg mai departe, se refac sau reconstruiesc ce se mai poate — *trăiesc*, nu lipsiți de speranță, de pe-o zi pe alta, ci cu sentimentul că, oricât de mare ar fi efortul pe care-l fac, de pe urma lui vor beneficia generațiile viitoare.

Trezirea

Faptul de-a învăța să trăim cu un asemenea curaj ne conferă șansa de-a vedea natura provocărilor cu care ne confruntăm, natura noastră și natura realității într-o lumină complet nouă — proces pe care Buddha și maestrul care i-au urmat doctrina l-au comparat cu trezirea dintr-un vis, în care experimentăm lucruri care nu sunt perfect adevărate, dar care ne *apar* și pe care le *simțim* ca fiind adevărate.

Sunt convins că ați avut asemenea experiențe în decursul propriei vieți. Au fost mulți cei care mi-au relatat vise în care erau urmăriți de monștri, se întorceau la casele lor cu multe camere secrete, sau se implicau în tot felul de situații stranii alături de persoane pe care le cunoșteau. Când sună ceasul


deșteptător, când copiii se trezesc din vis și caută din priviri chipul liniștitor al părinților, care le redă încrederea și siguranța de sine, când animalele domestice din preajma casei încep să latre, să miaune sau să adulmece, în timp ce așteaptă să fie hrănite, visătorii sunt izbiți și treziți la o realitate oarecum diferită.

Această trezire ar putea fi una brutală și, probabil, tulburătoare. Gânduri, imagini și sentimente pot să mai zăbovească o vreme în mintea noastră, asemenea pânzei de păianjen ce se mișcă ușor, fără să se frângă, sub o adiere de vânt. Dacă visul ar fi mult prea intens, pânda de păianjen ar avea viața mai lungă, bântuindu-ne, probabil, pe toată durata zilei. Încercăm s-o frângem și, în cele din urmă, poate să reușim să scăpăm de ea.

Roți care se învârt

Dar chiar dacă vom reuși să facem acest lucru, ajungem, într-un târziu, prizonierii unui alt vis: visul realității convenționale sau cotidiene, în care ne încercăm o multitudine de frici și de vulnerabilități care se ivesc la tot pasul și pe care le resimțim ca fiind destul de durabile și de reale, dar care, după o analiză mai amănunțită, se dovedesc a nu fi nici atât de durabile și nici atât de reale după cum presupuneam noi. Acest „vis în stare de veghe“ (din care fac parte și visele obișnuite) este cunoscut în sanscrită drept *samsara*, iar în tibetană, *khlorlo*. Ambii termeni semnifică mișcarea unei roți ce se învâрте perpetuu în aceeași direcție.

Samsara este deseori comparată cu roata olarului. Meșteșugarul pune fără încetare câte o mână de lut pe roata pe care trudește și o modelează cu propriile mâini și cu multă iscusință, în timp ce asigură continuitatea mișcării de rotație în aceeași direcție.



La fel, de-a lungul vieții, mulți dintre noi încearcă o senzație de mișcare, au sentimentul că realizează ceva sau că determină înfăptuirea unui lucru. Din păcate, așa cum reiese în timp, nu reușim decât să reluăm, sub diferite forme, ciclul acelorași vechi obiceiuri mentale și emoționale, folosind aceeași desuetă tehnică de recurgere la orice mijloace care ne sunt la îndemână, pentru a asigura continuitatea mișcării roții noastre mentale și emoționale. Încă gândim sau simțim că: „De data aceasta, lucrurile vor sta altfel!“

Oricât de rapidă ar fi mișcarea, oricât de mare ar fi îndemânarea cu care ne folosim resursele pentru a crea ceva frumos sau durabil, suntem sortiți să simțim un dram de dezamăgire. Creațiile ni se destramă sau ni se fărâmă. Relațiile se rup. Locurile de muncă și casele se pierd.

De curând, am auzit un fragment dintr-un citat aparținând marelui psiholog Carl Jung: „Lumea întreagă își dorește pace, și tot lumea întreagă se pregătește de război.“ Cu alte cuvinte, ceea ce ne dorim se deosebește de ceea ce gândim, simțim și înfăptuim cu adevărat. Din momentul în care ne trezim și până când ne cufundăm într-un somn profund, cei mai mulți dintre noi se confruntă cu o multitudine de provocări: sociale, psihologice, ecologice și economice. Având în vedere frământările actuale din lumea economică, efectele nocive ale schimbării climatice globale, frecvența cu care au loc dezastre naturale și epidemii de boli și intensificarea actelor de violență înfăptuite de indivizi și de grupuri de indivizi, lumea în care trăim astăzi seamănă, mai degrabă, cu o bombă al cărui ceas a pornit deja și acum stă să explodeze.

În tot acest timp, viețile noastre interioare reflectă diversele disfuncții ale lumii exterioare. Am devenit experți în evaluarea simultană a posibilităților unui dezastru. Mintea noastră

operează asemenea unui post de știri care emite non-stop, cu ecrane mari înfățișând principala știre a zilei, cu ecrane laterale prezentând rapoarte despre situația la bursă și starea vremii și cu benzi în care apar cele mai proaspete informații senzaționale de peste zi.

Sau e invers? Oare traumele de pe scena lumii reflectă o imagine fracturată a universului intern? Un conflict între aspirația noastră către bine, impulsul de-a ne opune oricui sau oricărui lucru care ne amenință, și inhibițiile generate de teamă, singurătate și disperare, pe care le alimentăm atunci când un om sau o situație ne produce o rană profundă ce pare imposibil de vindecat?

Ca oameni, ne găsim în situația neplăcută de-a pune în balanță gânduri, sentimente și fapte asupra cărora putem avea un control conștient, alături de obișnuințe mentale, emoționale și comportamentale consolidate de factori ce nu țin de conștiință. Multora dintre noi acest disconfort le dă senzația că trăiesc o viață dublă. Pare să ne pândească o umbră, un sine de dincolo de personalitatea pe care o recunoaștem în mod conștient și cu care ne înfățișăm lumii. Identificarea și acceptarea acestei umbre poate fi, pentru cei mai mulți dintre noi, o experiență tulburătoare. Însă procesul cunoaște și un revers al medaliei. Umbra este proiectată de o sursă de lumină, iar prin identificarea și recunoașterea sinelui-umbră, vom reuși să urmăm calea care ne poartă spre lumină.

Încet, dar sigur

Descoperirea luminii este un proces individual treptat și profund, prin care începem să *înțelegem*, cu mai multă intensitate și logică decât înainte, cauzele și consecințele gândurilor, ale sentimentelor și ale comportamentului nostru.

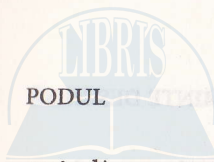


Tot implicându-ne în acest proces, întrezărim și o licărire similară în ceea ce privește înțelegerea cauzelor și a situațiilor prin care evoluează gândurile, sentimentele și faptele celorlalți. Suntem, zi de zi, în contact direct cu unii dintre aceștia: membrii familiei noastre, prietenii și colegii de muncă. Alții, precum directorii executivi ai unor companii importante sau politicieni, s-ar putea să nu interacționeze cu noi într-un mod prea direct, dar, cu toate acestea, alegerile lor ne influențează existența. Oriunde, pe această planetă, de exemplu, cei care fac parte din consilii administrative iau decizii ce au consecințe importante asupra capacității noastre de-a ne găsi sau a ne păstra locul de muncă, de-a ne plăti facturile ori, în anumite cazuri, de-a merge la război. Nu-i cunoaștem personal pe acești oameni, și nici ei nu ne cunosc pe noi, însă hotărârile lor au impact asupra vieților noastre.

Grație uimitoarelor descoperiri tehnologice din ultimii ani, alții fac filme și jocuri video, bloguri, site-uri și forumuri de dezbateri sociale și mijloace de interconectare care ne influențează în multe moduri, uneori subtile, alteori mai puțin, și ne inspiră teamă, dezgust, deziluzie sau epuizare emoțională.

Mulți se plâng că trăim într-o eră în care suferim de „supraaglomerare cu informații“. Ei spun că există atât de multe idei, atât de multe dezbateri, atât de multe detalii ce asaltează, cu avalanșa lor, lumea de astăzi! Totuși eu nu văd latura negativă a acestei expansiuni. Mai degrabă, văd o oportunitate de-a învăța și de-a evolua, pornind de la bogăția mijloacelor de exprimare și de interacțiune.

Tot ceea ce mi-a fost explicat, tot ceea ce am învățat din experiența mea de viață și a învățătorilor, a elevilor și a prietenilor mei indică existența unei capacități innăscute de învățare și creștere, de extindere a abilității prin care să ne sondăm



mai adânc ca niciodată gândurile și sentimentele și de tratare cu respect, deferență și înțelegere a alegerilor pe care la facem noi și cei pe care avem tendința să-i percepem ca pe „ceilalți“. Eu întrevăd, în toate acestea, o oportunitate de-a fi mai puțin sentențioși și mai deschiși față de perspectivele pe care nu le agreăm sau care ni se par chiar ostile.

Cu toate acestea, dacă vom manifesta deschidere pentru posibilitatea de-a înțelege rolul cauzelor și al situațiilor implicate în dezvoltarea noastră ca ființe umane, dacă ne vom angaja în procesul de înțelegere a gândurilor și a sentimentelor care ne motivează pe noi și pe cei cu care ne împărțim viața, vom începe să ne deschidem inimile. Vom începe să ne iubim atât pe noi — ceea ce ni se pare a fi un defect sau o vulnerabilitate —, cât și pe ființele alături de care conviețuim pe această planetă hărăzită cu nenumărate minuni. Vom începe să simțim o căldură și o bunăvoință pe care nu le-am crezut posibile.

Obiceiul de-a privi

Viața este o provocare. Este, totodată, o oportunitate.

Clipă de clipă, zi de zi, săptămână de săptămână, an de an, ne confruntăm cu o diversitate de obstacole care ne pun la încercare rezistența, credința și răbdarea. Deseori, privim neputincioși și fără de speranță cum devenim sclavii corporațiilor internaționale, ai șefilor, ai prietenilor, ai familiilor noastre și ai timpului. Dar nu trebuie să acceptăm aceste lanțuri înrobitoare! Putem să alegem calea care să ne permită să ne reconectăm la un uimitor potențial interior, dobândind deschidere, căldură și înțelepciune. Și totuși, să faci acest lucru înseamnă să adopți o perspectivă nouă asupra tuturor circumstanțelor cu care te confrunți, fie că e vorba de boli

cronice, suferințe din copilărie, dificultăți în relații, pierderea locului de muncă ori distrugerea căminului. Deși mesajul ce mi-a fost transmis a fost inspirat de un om care a trăit în urmă cu două mii cinci sute de ani, el este la fel de actual și astăzi, cum era și atunci.

Care este acest mesaj?

Privește-ți propria viață! Privește modurile prin care definești cine ești și ce ești capabil să realizezi. Vezi care-ți sunt țintele. Ia seama la presiunile la care te supun cei din jur și cultura în care ai fost crescut. Privește totul din nou. Iar și iar. Continuă până când vei înțelege, din perspectiva propriei experiențe, că ești cu mult mai mult decât crezi. Continuă până când îți vei descoperi inima minunată, mintea neasemuită, esența ființei tale!

În situația specială în care mă aflam atunci când traversam podul de sticlă, așa cum am descris-o mai devreme, am luat foarte în serios ceea ce învățasem despre *privit*. În loc să aleg o altă rută, am făcut un pas înapoi, privind în jos de-a lungul podului, și am văzut mulți oameni care se deplasau de colo-colo pe sub el. Unii chiar trăgeau cărucioare încărcate cu cutii grele. Păreau binedispuși și lipsiți de griji, preocupați doar să-și ducă treaba la îndeplinire.

„De ce, atunci, m-am întrebat eu, mi-e atât de frică?”

După câteva clipe, mi s-a revelat răspunsul așteptat.

În copilărie, obișnuiam să-mi asum o mulțime de riscuri, să mă cațăr pe ramurile cele mai înalte ale copacilor și să particip la curse de motocros pe cele mai periculoase creste ale muntelui, pe care până și caprele s-ar fi temut să se avânte. Pe parcursul expedițiilor, aveam porția mea nelipsită de căzături și de durere, resimțită ca și cum s-ar fi impregnat în

corpul meu. Durerea fizică genera o reacție emoțională de teamă față de posibilitatea de a cădea. Luată laolaltă, aceste reacții fizice și emoționale s-au cristalizat, mai târziu, în ideea că înălțimile sunt periculoase.

În termeni simpli, s-a dezvoltat un tipar: un nod strâns întrețesut de reacții fizice, emoționale și conceptuale, pe care, luate la un loc, le acceptasem ca pe o realitate dată, ca pe un grăunte de adevăr despre ceea ce eram eu și circumstanțele în care mă găseam. Prima oară când am pășit pe pod, tiparul creat a pus complet stăpânire asupra mea. Devenisem una cu teama mea. Frica îmi luase locul.

„OK, mi-am spus, e clar vorba de un tipar, dar se aplică el în condițiile de față?“

Cu siguranță, nu. Sticla era rezistentă. Erau și alți oameni care mergeau pe acel pod. Tiparul nu avea sens. Am încercat, pentru a doua oară, să pășesc pe pod, și am dat greș și de data aceasta. Chiar dacă știam, din punct de vedere logic, că n-aveam cum să cad, eram încă paralizat de teamă.

Așa încât am făcut din nou un pas înapoi și am reanalizat ce mă oprea. După numai câteva clipe, mi-am dat seama că tiparul fricii se imprimase atât de adânc în gândurile, sentimentele și senzațiile mele fizice, încât ajunsesem să-l accept ca fiind parte din mine, din cel care credeam că sunt și din felul în care defineam lumea din jur. Acest gen de identificare este „adezivul“ ce ține tiparele laolaltă.

Bunăvoința

Dar după acceptarea acestui prim lucru, am înțeles ceva mult mai important. Nu eram binevoitor cu tiparul meu! De fapt, îmi doream să scap de el, să termin pe loc cu atașamentul față