

Tara Brach este doctor, psiholog clinician, profesor și organizator de ateliere de lucru, precum și fondator și profesor îndrumător al Insight Meditation Community din Washington. Practică meditația din 1975 și organizează taberele din centrele de meditație budistă din America de Nord. Este și co-fondator al asociației Buddhist Peace Fellowship din Washington. Tara locuiește în Maryland împreună cu fiul său Narayan cu pudelul lor și cele două pisici ale lor.

Tara Brach

Acceptarea necondiționată

Cum să-ți îmbrățișezi viața
cu inima unui
Buddha



Traducere din limba engleză de
Maria Dobrinioiu

INTRODUCȚIV

Radical Acceptance
Embracing Your Life with the Heart of a Buddha
Tara Brach, PH.D.
Copyright © 2003 Tara Brach

INTRODUCTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Acceptarea necondiționată
Cum să-ți îmbrățișezi viața cu inima unui Buddha
Tara Brach
Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Coordonator editorial: Doru Someșan
Redactor: Camelia Bădașcu
Corectori: Cătălina Călinescu, Georgiana Enache
Copertă: Claudia Pascu
Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BRACH, TARA
Acceptarea necondiționată. Cum să-ți îmbrățișezi viața cu
inima unui Buddha/ Tara Brach; trad.: Maria Dobrinioiu. –
București: Litera, 2016
ISBN 978-606-33-1035-5
I. Dobrinioiu, Maria (trad.)
159.9

CUPRINS

<i>Prefață</i>	13
Prolog. „Ceva este în neregulă cu mine”	15
Capitolul 1. Transa nevredniciei	21
Capitolul 2. Trezirea din transă: Calea acceptării necondiționate ...	43
Capitolul 3. Pauza sacră: Odihnindu-ne sub arborele Bodhi	70
Capitolul 4. Prietenia necondiționată: Spiritul acceptării necondiționate.....	94
Capitolul 5. Întoarcerea către propriul corp: Tărâmul acceptării necondiționate	114
Capitolul 6. Acceptarea necondiționată a dorinței: Trezirea față de sursa dorinței	152
Capitolul 7. Deschideți-vă inima în fața fricii.....	187
Capitolul 8. Trezirea compasiunii față de noi înșine: Devenind stăpânul universului și cel stăpânit	226
Capitolul 9. Lărgirea cercurilor de compasiune: Calea bodhisattva.....	250

Capitolul 10. Recunoscându-ne bunătatea primordială:

Calea către o inimă iertătoare și iubitoare..... 277

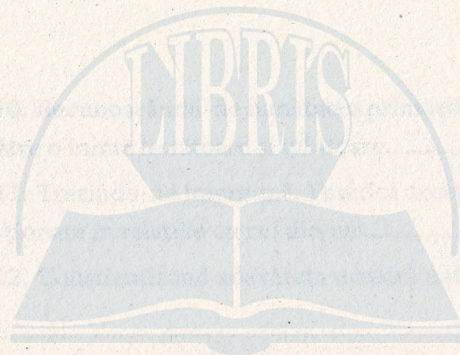
Capitolul 11. Trezindu-ne împreună: Practica acceptării

necondiționate în relațiile cu cei din jur 317

Capitolul 12. Conștientizând adevărata noastră natură..... 342

Mulțumiri..... 365

*Părinților mei,
care mi-au făcut viața mai frumoasă
cu generozitatea și iubirea lor.*



REFLECȚII ȘI MEDITAȚII ÎNDRUMATE

Capitolul 1.	Cum să recunoaștem transa de nevrednicie	40
Capitolul 2.	Practica Vipassana (Prezența conștientă)	66
Capitolul 3.	Pauza sacră	92
Capitolul 4.	Puterea lui da	108
	Recunoașterea a ceea ce e adevărat	110
	Îmbrățișând viața cu un zâmbet	111
Capitolul 5.	Dezvoltarea unei prezențe concrete	146
	Acceptarea necondiționată a durerii	149
Capitolul 6.	„Inacțiunea“ când ne simțim conduși de dorință	183
	Descoperiți-vă dorința cea mai profundă	184
Capitolul 7.	Întâmpinarea fricii cu o prezență deschisă și implicată	222
Capitolul 8.	Devenind stăpânul suferinței	246
	Invocarea prezenței celui Preaiubit	248
Capitolul 9.	Tonglen — Trezirea inimii compasiunii	274
Capitolul 10.	Cultivarea unei inimi iertătoare	307
	Trezind bunătatea iubitoare	310
Capitolul 11.	Comunicând cu conștientizare	338
Capitolul 12.	Cine sunt eu?	362



1

Transa nevredniciei

*You will be walking some night....
It will be clear to you suddenly
that you were about to escape,
and that you are guilty: you misread
the complex instructions, you are not
a member, you lost your card
or never had one...**

Ani de zile am avut un vis în care eram prinsă într-o luptă zadarnică de a ajunge undeva. Uneori urcam un deal; alteori escaladam stânci masive sau înotam împotriva unui curent. Deseori visam că o persoană dragă este în pericol sau că ceva rău este pe cale să se întâmple. Atunci mintea mea o ia la goană, dar corpul îl simt greu și epuizat; mă mișc foarte încet. Știu că ar trebui să pot să mă ocup de problemă, dar, oricât de mult mă străduiesc, nu-mi dau seama încotro trebuie să mă îndrept.

* *Noaptea, când vei hoinări.../Brusc vei înțelege/că erai cât pe ce să scapi/și că ești vinovat: ai înțeles greșit/instrucțiunile complexe, nu ești/un membru, ți-ai pierdut cartea de identitate/Sau nu ai avut niciodată una... Versuri din poezia *Do Not Be Ashamed*, scrisă de Wendell Berry (n. 1934). Fermier, critic cultural, activist al mediului și autor a numeroase eseuri, poezii, romane și povestiri, Berry este câștigătorul Premiului literar Lannan pentru non-ficțiune și membru asociat al Academiei Americane. (n.red.)*

Singură și temându-mă de eșec, sunt prinsă în dilema mea. Mi se pare că nu există nimic altceva pe lume în afară de asta.

Acest vis surprinde esența transei de nevrednicie. În visele noastre, de multe ori parcă suntem protagoniști într-o dramă cu un scenariu scris dinainte, predestinați să reacționăm la diverse situații într-un anumit mod. Pare că nu suntem conștienți că ar putea exista alegeri și opțiuni. Când ne aflăm în transă și suntem prinși în poveștile și temerile noastre cu privire la modul în care am putea să dăm greș, suntem cam în aceeași stare. Trăim într-un vis de veghe care definește și delimitează experiența noastră de viață. Restul lumii este doar un decor în care ne zbatem să ajungem undeva, să fim o persoană mai bună, să realizăm ceva, să evităm să facem greșeli. Ca într-un vis, luăm poveștile noastre de bune – o realitate fascinantă – și ne captează cea mai mare parte a atenției. În timp ce luăm prânzul sau ne întoarcem spre casă de la serviciu cu mașina, în timp ce vorbim cu partenerii noștri sau le citim copiilor înainte de culcare, continuăm să ne facem griji și planuri. Inerentă în această transă este credința că, indiferent cât de mult ne străduim, mereu avem senzația că, într-un fel sau altul, nimic nu este suficient.

Senzația de nevrednicie merge mână în mână cu sentimentul de a ne separa de ceilalți, de viață. Dacă suntem nemulțumiți, cum se poate să simțim că locul nostru este lângă cineva sau ceva? Este un cerc vicios: cu cât ne simțim mai neîmpliniți, cu atât suntem mai izolați și mai vulnerabili. Dincolo de frica noastră de a avea defecte este o teamă primară că ceva este în neregulă cu viața, că ceva rău urmează să se întâmple. Reacția noastră la această teamă este să simțim vina, chiar ura, față de orice am considera sursa problemei: noi, alții, viața însăși. Dar, chiar și atunci când ne-am îndreptat aversiunea către exterior, în adâncul sufletului nostru încă ne simțim vulnerabili.

Sentimentele noastre de nevrednicie și de înstrăinare față de alții dau naștere la diverse forme de suferință. Pentru unii, manifestarea cea mai evidentă este dependența. Acesta poate fi față de alcool, față de alimente sau de medicamente. Alții sunt dependenți de o relație, de o anumită persoană sau de mai multe persoane, pentru a se simți împliniți și pentru a considera că viața merită trăită. Unii încearcă să se simtă importanți prin ore în șir de muncă istovitoare, o dependență pe care cultura noastră de multe ori o aplaudă. Alții își creează dușmani externi și sunt întotdeauna în război cu lumea.

Credința că suntem nemulțumiți și nevrednici nu ne permite să credem că suntem iubiți cu adevărat. Mulți dintre noi trăim cu un sentiment de tristețe sau cu deznădejdea de a nu ne simți vreodată aproape de cineva. Ne temem că, dacă alții își dau seama că suntem plictisitori sau ridicoli, egoiști sau nesiguri, ne vor respinge. Dacă nu suntem destul de atrăgători, am putea să nu fim niciodată iubiți într-un mod intim, romantic. Tânjim după sentimentul de apartenență, de a ne simți împăcați cu noi înșine și cu ceilalți, de a ne simți în largul nostru și pe deplin acceptați. Dar transa de nevrednicie ține la distanță frumusețea dependenței față de cineva.

Transa de nevrednicie ia amploare când în viața noastră există durere. Putem să presupunem că suferința fizică sau depresia emoțională este din vina noastră – rezultatul genelor noastre defecte sau a lipsei de disciplină și de voință. Putem simți că pierderea unui loc de muncă sau un divorț dureros sunt o reflectare a defectelor noastre personale. Dacă ne-am fi străduit mai mult, dacă am fi fost diferiți, lucrurile s-ar fi petrecut așa cum trebuie. În timp ce am putea da vina pe altcineva, noi încă ne învinuim tacit pe noi înșine pentru că ne-am trezit în situația respectivă.

Chiar dacă noi înșine nu suferim sau nu suntem îndurerați, dacă o persoană dragă suferă – un partener sau un copil – considerăm acest lucru o dovadă a defectelor noastre. Una dintre clientele mele, psihoterapeut, are un fiu de treisprezece ani care a fost diagnosticat cu tulburare hiperkinetică cu deficit de atenție. A încercat tot ce s-a putut pentru a-l ajuta – medici, dietă, acupunctură, medicamente, iubire. Cu toate acestea, el nu se descurcă bine școală și se simte izolat. Este convins că e un „ratat” și, din durere și frustrare, are frecvente accese de furie. În ciuda eforturilor pline de iubire ale mamei, ea trăiește în suferință, simțind că își dezamăgește fiul și că ar trebui să facă mai mult.

Transa de nevrednicie nu apare întotdeauna sub forma sentimentelor de rușine și de neîmplinire. Când i-am spus unei prietene bune că scriam despre senzația de a te simți nevrednic și despre cât de des întâlnită este, ea mi-a spus: „Principala mea provocare nu este rușinea, ci mândria”. Această femeie, scriitoare de succes și profesoară, mi-a spus că deseori se simte superioară altora. Pe majoritatea oamenilor îi consideră înceți la minte și plictisitori. Pentru că mulți o admiră, deseori se simte specială și importantă. „Mi-e greu să recunosc”, a spus ea, „și poate că tocmai acest lucru corespunde rușinii. Dar îmi place că oamenii mă admiră... atunci mă simt bine.” Ea a mai recunoscut că, în perioadele mai puțin bune, în momentele când nu se simte productivă, utilă sau admirată, se lasă copleșită de sentimentul de nevrednicie. În loc să-și recunoască, pur și simplu, calitățile și să se bucure de ele, are nevoie de simtă că este specială sau superioară.

Dacă suntem convinși că nu suntem suficient de buni, nu ne putem relaxa niciodată. Rămânem în gardă și ne monitorizăm defectele. Când, în mod inevitabil, le găsim, ne simțim și mai nesiguri și lipsiți de merite. Trebuie să ne străduim și mai mult.

Ironia stă în întrebarea... oare unde avem senzația că ne îndreptăm? Un elev mi-a spus că se consuma exagerat, condus de sentimentul că trebuie să facă mai mult. Apoi a adăugat, pe un ton nostalgic, „nu fac decât să «frunzăresc» viața și să alerg către linia de sosire – moartea”.

Când vorbesc la cursurile mele de meditație despre suferința cauzată de senzația de nevrednicie, îi observ frecvent pe elevi dând din cap, unii dintre ei cu lacrimi în ochi. Poate că realizează, pentru prima dată, că rușinea pe care o simt nu este numai povara lor personală, ci este trăită de mulți alții. După aceea, unii dintre ei rămân să-mi vorbească. Îmi mărturisesc că se simt nevrednici și sunt astfel puși în imposibilitatea de a cere ajutor sau de a se lăsa sprijiniți de dragostea cuiva. Unii recunosc că sentimentul de nevrednicie și de insecuritate i-a împiedicat să-și realizeze visele. De multe ori, elevii îmi spun că obiceiul lor de a se simți neîmpliniți i-a făcut să se îndoiască mereu că meditează în mod corect și să fie neîncrezători că se dezvoltă spiritual.

Unii dintre ei mi-au spus că, la primii pași pe calea spirituală, au presupus că sentimentele lor de neîmplinire ar putea fi depășite prin meditație. Cu toate acestea, chiar dacă meditația i-a ajutat în mare măsură, ei și-au dat seama că rușinea și nesiguranța au un mod încăpățânat de a persista – uneori chiar în ciuda unor decenii de practică. Poate că au urmat un stil de meditație care nu era potrivit temperamentului lor sau poate că aveau nevoie de ajutor psihoterapeutic suplimentar pentru a descoperi și a vindeca răni adânci. Oricare ar fi motivele, eșecul de a scăpa de această suferință prin practică spirituală poate scoate la iveală o îndoială în legătură cu întrebarea dacă putem fi vreodată cu adevărat fericiți și liberi.