

Libris
Respect pentru oamenii și cărți

TENZIN
WANGYAL
RINPOCHE

Trezirea minții luminoase

MEDITAȚIE TIBETANĂ
PENTRU A AJUNGE LA PACEA INTERIOARĂ
ȘI BUCURIE



METTA

DE ACELAȘI AUTOR LA CURTEA VECHĂ PUBLISHING

TREZIEREA CORPULUI SUBTIL

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Prefață</i>	13
<i>Introducere</i>	19
 Capitolul 1	
Găsirea refugiului prin deschiderea celor trei uși	25
 Capitolul 2	
Refugiul interior și descoperirea sinelui sacru	69
 Capitolul 3	
Darurile refugiului interior	84
 Capitolul 4	
Viziunea este mintea	99
 Capitolul 5	
Mintea este golită	124
 Capitolul 6	
Vacuitatea este lumina clară	141

Capitolul 7	
Lumina clară este uniunea	156
Capitolul 8	
Uniunea este marea beatitudine	164
Capitolul 9	
Comoara minții naturale	175
<i>Cuvânt de încheiere</i>	184
<i>Anexă</i>	186

TREZIREA MINȚII LUMINOASE

MEDITAȚIE TIBETANĂ

PENTRU A AJUNGE LA PACEA INTERIOARĂ ȘI BUCURIE

TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Editor pentru versiunea în engleză
MARCY VAUGHN

Traducere din engleză de
IUSTINA COJOCARU

CAPITOLUL 1

Găsirea refugiului prin deschiderea celor trei uși

EXPERIENȚA NOASTRĂ MUNDANĂ ne oferă trei oportunități de a ne transforma propria viață și de a descoperi pacea interioară, bucuria și eliberarea de suferință, pe care ni le dorim cu toții. Deoarece confuzia noastră este exprimată prin ceea ce se petrece în corpul, în limbajul și în mintea noastră, aceste trei locuri oferă, la rândul lor, oportunități pentru a risipi această confuzie. Ne putem referi la aceste trei dimensiuni — corp, limbaj și minte — ca la cele trei uși. Prin schimbarea direcției spre care ne îndreptăm atenția în anumite moduri specifice — renunțând la exprimarea suferinței și orientându-ne spre eliberarea de ea — noi pășim dincolo de aceste uși, pentru a descoperi darurile deschiderii, conștientiei și căldurii.

Există trei moduri prin care veți învăța să vă schimbați direcția de focalizare a atenției. În timp ce vă îndreptați atenția spre suferința corpului, sunteți instruit să simțiți *liniștea interioară* a corpului. În timp ce vă îndreptați atenția spre suferința limbajului, vă conectați la ascultarea *tăcerii*. Iar în timp ce vă îndreptați atenția spre suferința

minții sau spre mintea discursivă, instrucțiunea este să recunoașteți *spațialitatea* și să vă conectați la ea. În aceste moduri, este posibil să descoperiți un loc profund al liniștii interioare, al tăcerii și al spațialității. Aceste trei uși deschise conduc la accesarea unor locuri importante de protecție și refugiu.

Multora dintre noi le vine greu să devină conștienți de spațiul de *a fi* ei înșiși, fiind conștienți în schimb doar de senzațiile pe care le simt, de dialogul interior pe care îl au sau de conținutul minții, tulburate de gânduri care vin și pleacă. Ce fel de schimbare este cea pe care o descriem? În primul rând, este necesar să ne deschidem și să experimentăm pur și simplu starea noastră de disconfort. Puteți să fiți complet deschiși în timp ce norii au acoperit cerul? În această analogie, metafora norilor se poate referi la gândurile, sentimentele, senzațiile sau amintirile voastre. Este deranjat cerul de prezența acestor nori? Este cerul agitat? Spune cumva cerul: „Ați stat prea mult aici! De ce mai sunteți încă pe aici? Ce vrea să însemne faptul că încă mai sunteți aici?” Nu. Cerul doar lasă norii să fie prezenți, iar când norii se vor disipa, în cele din urmă, cerul nu va avea nimic de comentat. Cerul nu rămâne singur când norii îl vor părăsi. Poți să *fii* la fel cum este cerul și să găzduiești norii? Dacă poți să faci acest lucru — să fii prezent alături de suferința ta într-un mod direct —, suferința se va vindeca de la sine: se va elibera singură. În timp ce suferința sau disconfortul tău se transformă, este important să rămâi pur și simplu prezent și conștient de deschiderea însăși.

Calea fiecărei persoane este unică și fiecare trebuie să fie dispus să experimenteze în mod direct sentimentul de

limitare și de suferință, pe măsură ce ia naștere în corp, în limbaj și în minte și să devină familiarizat cu întoarcerea în refugiul interior, pentru a descoperi avantajele care se ivesc procedând astfel. Este important să recunoaștem că îi acordăm o atenție exagerată ego-ului, minții noastre preocupate de rezolvarea problemelor, de forfota gândurilor. Trebuie să recunoaștem ego-ul drept ce este el — o suferință a identității. Avem un dialog permanent, în care suferința îi vorbește suferinței, aceasta fiind cea care ne ghidează sau ne conduce de obicei, scoțându-ne uneori din minți. Și, indiferent cât de inteligent sau de rafinat este el, ego-ul operează doar urmând logica suferinței, producând în acest fel mai multă suferință. Poate că a sosit momentul să descoperim că există și altceva în afară de ego, spre care să ne întoarcem și în care să ne încredem.

Pentru ca fiecare dintre noi să își vindece suferința personală, familială și societală, avem nevoie să recunoaștem reacțiile obișnuite care ne ascund vederii adevărata noastră natură și ne împiedică să trăim într-o relație împlinită cu inteligența și capacitatea noastră intrinsecă. Reacțiile noastre obișnuite față de provocările cu care ne confruntăm în viață sunt cele la care eu mă refer prin sintagma *suferința corpului*. Când folosesc cuvântul *corp*, nu mă refer doar la corpul fizic, cu tensiunile, durerile, contracțiile și bolile lui, ci mai degrabă la sentimentul nostru de identitate în general, sentimentul nostru de „eu” sau de „mine”. În învățăturile Bön, această identitate este cunoscută drept „suferința conceptuală karmică a corpului”. Această suferință a corpului este cine vă simțiți și credeți că sunteți în orice moment dat.

Este important să le acordați atenție clipelor de suferință și de provocare din viața voastră, deoarece suferința corpului este mai evidentă în acele momente. Când reacționăm în momentele stresante, se declanșează suferința conceptuală karmică a corpului. Dar acest sentiment de „mine“, acest „eu“, este o idee complet falsă despre sine. Probabil că v-ați auzit spunând, într-un anumit moment: „Eu traversez o perioadă grea. Eu m-am despărțit de soția mea. Eu sunt la cuțite cu șeful meu. Eu simt că îmbătrânesc. Eu sunt bolnav“. Eu. Eu. Eu. Cine este acest „eu“? Este el, în realitate, tu? Se pare că da. Este ce crezi tu și, mai ales într-un moment de suferință, ai putea să fii pe deplin convins de această identitate. Și totuși, tocmai credința ta în propria identitate este problema fundamentală.

Din acest sentiment de „eu“ se dezvoltă suferința limbajului, care exprimă trauma separării. Uneori, această traumă poate fi resimțită sub forma unor senzații neîntreprupte, de mișcare ascendentă, care se manifestă în piept, gât și respirație și care de multe ori se manifestă în afară, prin vorbire, sau în interior, sub forma unui dialog intern. Manifestarea poate fi simplă, ca un suspin, sau elaborată, cum este prostul obicei de a vorbi cu noi înșine, care ne însoțește în timpul somnului și în orele de trezie, deseori fără să recunoaștem efectul nociv pe care îl are — acela de a ne intensifica suferința identității.

În calitate de ființe umane, suntem naratorii poveștilor noastre. Suferința minții implică imaginația ego-ului, o poveste țesută din gânduri și imagini ce poate să pară inteligentă, dar care nu reușește să înțeleagă adevărul separării fundamentale de natura noastră esențială. Poveștile noastre pot să ne încânte și să ne amuze, dar și să ne șocheze și

să ne oripileze. Dar noi nu suntem poveștile noastre. Și, indiferent cât de iscusit și rafinat este povestitorul, suferința minții nu ne poate elibera de suferința pe care o experimentăm.

Ce reușește să elibereze suferința? Momentul în care aveți o scurtă licărire prin care recunoașteți că sunteți mai important decât credeți sau decât simțiți este un moment de vindecare. Într-un astfel de moment, sentimentul fals de „eu“ începe să își slăbească strânsoarea. Prin meditație, observarea acestei disoluții a unui sine durabil este încurajată prin îndreptarea atenției voastre asupra sentimentului însuși de a fi, în locul unei reacții date, temporare. În clipa în care acest sentiment fals de „eu“ începe să se disipeze, veți începe să vă simțiți altfel. Dacă aveți încredere în spațiul ce se deschide, puteți să descoperiți un sprijin mai profund decât reactivitatea ego-ului vostru. Acest sprijin mai profund este refugiul interior și el reprezintă protecția voastră.

Sinele nostru fals se gândește: *Nu este în regulă. Această persoană m-a rănit atât de mult pe mine. Este un lucru inacceptabil pentru mine. Sau: Sunt nevoit ca eu să bat în retragere. Trebuie ca eu să fiu mai diplomat. Am nevoie ca eu să fiu cel care va avea ultimul cuvânt.* Cine este acest „mine“, acest „eu“? Ne dorim să avem sentimentul foarte clar de a fi victimă sau victorios. Dar această perspectivă, acest ego, aceste voci sunt cele față de care avem nevoie de protecție, deoarece din cauza acestui „eu“ suferim noi. Cum vă conectați la ceea ce este mai mare decât „eu“? Nu vă conectați la ceea ce este mai mare decât „eu“, purtând o conversație cu acest „eu“. Nu vă conectați negociind cu „eu“. Nici nu încercați să-l îmbunătățiți, să-l distrugeți sau

să-l ignorați. Începeți, pur și simplu, să simțiți ce simțiți. Chiar acel moment în care simțiți stânjeneala, confuzia, iritarea sau o reacție de orice fel, constituie o oportunitate de a descoperi că nu sunteți acea reacție de răspuns.

Pentru a beneficia din plin de provocările din viața noastră, astfel încât ele să devină uși deschise spre vindecare și evoluție, avem nevoie să descoperim în ce direcție să privim. Mergeți spre liniștea interioară, mergeți spre tăcere, mergeți spre spațialitate. Odată ajunși în aceste trei locuri, lăsați să se manifeste reacția voastră de răspuns. Lăsați-o să se manifeste fără să îi opuneți rezistență, fără să îi dați replica sau fără să o respingeți în vreun fel. Și, în același timp, nu o lăsați să vă afecteze liniștea interioară, tăcerea, spațialitatea. Dacă vă veți analiza propria experiență, veți constata deseori că, din cauza fricii, nu îi dați voie suferinței să se manifeste așa cum este ea în acel moment. Și, pentru că ne temem de suferință și vulnerabilitate, încercăm să le gestionăm, să le manevrăm. Mă refer la cel care gestionează și manevrează situația ca fiind „ego-ul cel înțelept“. Deși poate să ni se pară confortabil că o anumită fațetă din noi înșine reușește să stăpânească o situație dată, nu ego-ul cel înțelept este cel care se va simți eliberat de această falsă identitate și nici nu va constata că a pus capăt suferinței. Credeți că vocea înțeleaptă este soluția, însă vă înșelați. Deoarece este atât de simplu să credem în falsul ego, este cu atât mai important să descoperim refugiul lăuntric în liniștea interioară, tăcere și spațialitate.

Învățăturile *dzogchen* ale tradiției Bön, așa cum se arată în *Prefață*, ne spun că mintea noastră naturală este pură și desăvârșită, dând naștere în mod spontan unor calități

precum iubirea, bucuria, compasiunea și ecuanimitatea¹. Nu suntem nevoiți să cultivăm în mod direct aceste calități, nici să le generăm depunând vreun efort, întrucât ele se ivesc în mod natural. De aceea *recunoașterea* minții naturale înseamnă refugiul interior, iar acesta este obiectivul pe care și-l propun practicile de meditație din această carte. Noi accesăm refugiul interior prin experimentarea liniștii interioare din corpul nostru, a tăcerii din vorbire și a spațialității din minte, deschizând aceste trei uși.

Refugiul interior al minții naturale nu este o credință sau un concept. Această experiență nu are formă, nici culoare, nici definiție, nici o locație unică și nici nu este produsul vreunei religii sau filosofii. Prin *recunoașterea* minții naturale, suntem eliberați de suferință; prin neputința noastră de a o recunoaște, continuăm să suferim. Descoperirea minții naturale vindecă scindările, rezolvă emoțiile și gândurile contradictorii și pune capăt confuziei și suferinței. Când ne identificăm mintea naturală și atingem stabilitatea și maturitatea prin *recunoașterea* acestei surse în adâncul ființei noastre, numim această realizare *iluminare*. Ca ființe umane, fiecare dintre noi deține o comoară incredibilă, un loc al înțelepciunii ce sălășluiește în noi. Dar ne-am pierdut legătura cu refugiul din noi înșine.

Descoperirea refugiului interior prin conectarea la liniștea interioară a corpului

Cum puteți să descoperiți refugiul interior prin ușa deschisă a corpului? Cum puteți să descoperiți acest loc al liniștii interioare din voi înșivă, când vă simțiți neliniștit

¹ Imparțialitatea față de ființele sensibile. (N. trad.)

sau tulburat? În primul rând, nu vă mișcați corpul. Lăsați-l liniștit. Lăsați-vă suferința să respire. În al doilea rând, nu vă hrăniți corpul cu o atenție negativă sau cu îngrijorare; este important să vă îndreptați genul potrivit de atenție asupra corpului. Liniștiți-vă și focalizați-vă atenția asupra liniștii interioare. Aceasta este ușa pe care o veți deschide. Mergeți cât mai adânc spre această liniște interioară. Este posibil ca, în decurs de zece minute, să ajungeți într-un loc profund din voi înșivă. Când veți ajunge într-un astfel de loc al liniștii interioare, veți avea un sentiment firesc de expansiune sau spațialitate. Acest sentiment de a fi, această stare de spațialitate pe care o experimentați, este indestructibilă. Nu vă găsiți refugiu într-un spațiu care poate fi distrus sau modificat. Găsiți refugiu într-un spațiu care nu se schimbă. Acest refugiu este spațialitatea ființării. Chiar dacă aveți parte doar de o scurtă privire, această licărire este suficientă pentru a începe să credeți. Este foarte important să aveți încredere în locul refugiului interior. Odată ce ați ajuns în locul liniștii interioare profunde, veți avea un sentiment desăvârșit de protecție. În acest fel, corpul este una din ușile de acces spre refugiul interior.

Uneori, pierdem contactul cu esența noastră și ajungem să fim captivi între felul în care privim sau simțim și ceea ce deținem. Desigur, corpul este important și trebuie să avem grijă de el, deoarece el este o ușă spre experimentarea esenței noastre. Corpul ne asigură accesul la o liniște interioară profundă, care ne permite să experimentăm înțelepciunea. În cele din urmă, suntem capabili să experimentăm liniștea interioară ca pe o curgere subtilă a conștienței prin corpul nostru. Scopul pentru care este practicat yoga tibetană este acela de a susține mișcarea subtilă a acestei conștiențe. (Pentru mai multe informații

despre yoga tibetană, vezi cartea mea *Trezirea corpului subtil*).

Când suntem conștienți de corpul nostru și de profunzimea lui, atunci descoperim acel corp intern. L-am putea numi *corp subtil*. Aceasta este trezirea corpului subtil. Trăiți o experiență esențială, sau existențială, sau a sinelui dincolo de ce simțiți în mod obișnuit prin corpul fizic și stările lui transformabile. Aveți un sentiment al ființării care este mai presus de ignoranță și de temerile dualiste ale ego-ului. Puteți să mergeți dincolo de toate acestea, conectându-vă la acest loc profund într-un mod foarte simplu — conectându-vă prin liniștea interioară. Nu este ceva complicat. Dacă veți încerca această experiență, este cel mai palpitant lucru pe care îl puteți face. Când vă confrunțați cu o provocare majoră sau experimentați suferința și într-o secundă reușiți să faceți schimbarea, intrând într-un loc al păcii interioare totale, această experiență este foarte puternică. Este prețioasă și absolut necesară. Acesta este modul în care descoperim protecție — găsind refugiul prin liniștea interioară a corpului.

Descoperirea refugiului interior prin conectarea la tăcerea limbajului

Cum puteți să descoperiți refugiul interior prin ușa deschisă a limbajului? Suferința corpului are propriul ei limbaj. Are propriile sale voci interioare. Nu este greu să evitați anumite persoane, să vă schimbați locul de muncă și să divorțați de partener, dar este foarte greu să divorțați de vocile interioare critice. Chiar dacă plecați într-o superbă vacanță, suferința limbajului călătorește cu voi. Dacă mergeți pe plajă, ea este prezentă acolo. Dacă vă îndreptați spre

crestele munților pentru a lua o gură de aer proaspăt, dialogul interior continuă nestingherit. Cum este posibil să vă învingeți spiritul critic intern? Așa ceva nu este posibil atât timp cât veți continua să vorbiți, nici chiar dacă dialogul vostru va fi mai „inteligent“, acesta fiind lucrul pe care încercăm să îl facem de obicei.

Ați putea să vă spuneți: „Nu am probleme cu datoriile; nici nu mă gândesc la asemenea lucruri. Mă preocupă munca mea și am o viață socială activă“. Dar când vă treziți din somn la ora trei dimineața, începeți să vă gândiți la datoriile pe care le aveți. Este oare acesta momentul potrivit pentru a vă gândi la asemenea lucruri? Nu. Dar aici s-a ajuns, să stați treaz în pat, incapabil să adormiți la loc, deoarece tocmai aveți o conversație cu voi înșivă. Discuția este foarte animată. Așa încât dezbateți subiectul aprins cu vocea voastră interioară și ajungeți la o pace mintală temporară. Găsiți motive pentru a vă păstra calmul. Găsiți motive pentru a vă simți confortabil. Dacă vreți să inventați motive pentru a vă păstra calmul și a fi împăcat, puteți. Dar nu aceasta este soluția pentru a pune capăt neliniștii voastre, deoarece, indiferent cât de inteligent este modul vostru de a raționa, el este un aspect al suferinței limbajului.

Atunci, ce puteți să faceți? Focalizați-vă atenția și ascultați tăcerea. Dacă vocile voastre interioare continuă să vă vorbească, lăsați-le să continue și umpleți spațiul și tăcerea din jurul lor, în loc să le dați ascultare și să încercați să stați la discuție cu ele. Simțiți tăcerea din vocile interioare și din jurul lor, în loc să faceți eforturi să descoperiți tăcerea din absența acestor voci. Nu este nevoie să fugiți de zgomot pentru a descoperi tăcerea. Descoperiți tăcerea în miezul

zgomotului. Începeți să ascultați tăcerea. Ea este prezentă acolo. A fost dintotdeauna prezentă acolo. Puteți să o descoperiți. De fapt, nici nu vă respingeți vocile interioare, nici nu le băgați în seamă. Nu faceți decât să fiți complet deschis. Deschiderea este adevărata cheie. Așa cum cerul îmbrățișează norii, tot astfel tăcerea îmbrățișează toate sunetele, fie ele externe ori interne.

O cunoștință a mea a cumpărat o casă așezată într-un loc de o rară frumusețe, care părea să fie un loc extrem de liniștit. Dar el era obsedat de zgomot. Obișnuia să îmi spună: „Poți să crezi? Am dat o căruță de bani ca să am o oază de pace și liniște, iar eu aud zi și noapte zgomotul produs pe șosea!” Avea de gând să îl dea în judecată pe agentul imobiliar care îi vânduse această casă, deoarece fusese introdusă în categoria proprietăților liniștite. În concepția lui, acest lucru presupunea ca el să nu audă niciun fel de zgomot. Din clipa în care se mutase acolo, el începuse să asculte zgomotul și își dăduse toată silința să îl audă. Nu este oare exact ceea ce facem noi, în permanentă? Ascultăm zgomotul. Dar oare ascultăm vreodată tăcerea din noi înșine? Chiar în această clipă, dacă ați asculta, ați putea să o auziți. Veți descoperi mult mai multe lucruri de care nu știați până acum, dacă ați auzi această tăcere. În clipa în care o auziți, forța vocilor voastre interioare slăbește. Dar dacă vă urâți propriile gânduri și dialogul interior, ele nu vor slăbi niciodată în intensitate. De aceea, cea de-a doua ușă, ușa limbajului, este foarte importantă. În timp ce auziți tăcerea, sunteți capabil să îmbrățișați mintea discursivă. În timp ce o îmbrățișați, fără judecată sau analiză părtinitoare, forța vocilor voastre interioare se disipează.