

Tara Brach este doctor, psiholog clinician, profesor și organizator de ateliere de lucru, precum și fondator și profesor îndrumător la 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, și cu蒲delul lor și două pisici.

De aceeași autoare, la Editura Litera a mai apărut *Acceptarea necondiționată*. Cum să-ti îmbrătisezi viața cu inima unui Buddha.

Tara Brach

Adevăratul refugiu

**Cum să-ți găsești pacea și libertatea
în inima deschisă**



Traducere din limba engleză de
Alexandru Bumbăş

INTROSPETIVE

Introducere în meditație și mindfulness

• D. T. Suzuki, I. H. H. Suzuki, A. H. H. Suzuki

• Mindfulness: un lucru sănătos și înțeleptos mai
sau nu, sau într-un mod de viață și într-o cunoaștere
adică sănătos și înțeleptos.

• Cognitiv și comportamental
• Procese cognitive și emoționale
• Teorie și tehnici terapeutice

• Cognitiv și comportamental
• Procese cognitive și emoționale
• Teorie și tehnici terapeutice

Despre autor: Dr. Silvana Gheorghiu, Psihologă și psihoterapeută

• Silvana Gheorghiu, Psihologă și psihoterapeută în cadrul Institutului Teoriilor și Aplicațiilor Teoretico-Practice Graf, Sighetu Marmației, 2018

ISBN 978-606-560-001-1

• Preț: 29,99 RON

• 200 p.

Părte a III-a Poarta înspăimântării

181	• Înțelesul și înțeleptul
200	• Cognitiv și comportamental
220	• Teoria și tehnici terapeutice
240	• Teoria și tehnici terapeutice
260	• Teoria și tehnici terapeutice
280	• Teoria și tehnici terapeutice
300	• Teoria și tehnici terapeutice

Părte a IV-a

CUPRINS

• Cognitiv și comportamental	• Poarta înspăimântării
• Teoria și tehnici terapeutice	• Poarta înspăimântării
• Teoria și tehnici terapeutice	• Poarta înspăimântării

Meditație îndrumată	9
Prolog. Să iubim viața, orice-ar fi!.....	11

Partea I

Căutarea unui refugiu

1. Adierea revenirii acasă	19
2. Plecarea de acasă: transa micului sine	34
3. Meditația: calea spre prezență	49
4. Trei porți către refugiu	72

Partea a II-a

Poarta adevărului

5. DANS: cultivarea mindfulnessului în momente grele	91
6. Trezirea la viață a trupului.....	112
7. Sub stăpânirea minții: închisoarea gândirii compulsive.....	137
8. Investigarea credințelor profunde	161

Partea a III-a Poarta iubirii

9. Leacul inimii pentru frica traumatizantă	191
10. Compasiunea față de sine: lansarea celei de-a doua săgeți	225
11. Curajul de a ierta	250
12. Să ne ținem de mâna: compasiunea vie	278
13. Să pierzi ceea ce iubești: durerea separării	308

Partea a IV-a Calea către conștientizare

14. Refugiul în conștientizare	337
15. O inimă pregătită pentru orice	363
Mulțumiri	379
Note și referințe	381

MEDITAȚIE ÎNDRUMATĂ

1. Pauză pentru prezență
2. Bunătatea intru iubire – fii bun cu tine!
3. Reîntoarcerea
Fii aici!
4. Nu uita esențialul!
5. Practica DANS în momente dificile
Practica DANS – versiunea ușoară. Exercițiul „la țintă”
6. Practica DANS pentru durere
Zâmbetul lui Buddha
7. Topul celor 10 lovitur la țintă
Cum să folosești practica DANS când lucrezi cu obsesiile
8. Inventarul credințelor
Cum să prinzi credințele din zbor
9. Bunătatea iubitoare: primind iubire
Tonglen: O prezență vindecătoare cu teamă

10. Radiografia iertării de sine
Finalul războiului cu tine însuți
11. O inimă iertătoare deschisă spre ceilalți
12. Tonglen: Deșteptarea inimii compasiunii
Bunătatea iubitoare: Să vezi dincolo de mască
13. Rugăciunea în fața dificultății
14. Explorarea spațiului interior
Cine sunt eu?
A face pasul înapoi
15. Rugăciunea Aspirației
Găsirea adevăratului refugiu

PROLOG

Să iubim viața, orice-ar fi!

Primele mele amintiri fericite sunt despre cum mă jucam aproape de ocean. Familia începuse să-și petreacă verile la Cape Cod. Pădurile joase de pin, dunele înalte, spațiile întinse cu nisip alb – ne simțeam ca acasă. Petreceam ore întregi la plajă, scufundându-ne printre valuri, făcând surfing sau înnotând în adânc. Vară după vară, casa noastră se umplea cu prieteni și rude – apoi au venit soții și soțiile noastre și copiii. Era un rai împărătit din plin. Miroslul aerului, cerul deschis, marea mereu îmbietoare, toate îmi ordonau spațiul propriei vieți – dincolo de orice problemă pe care aș fi ascuns-o în inima mea.

Apoi, într-o dimineață, nu cu mult timp în urmă, puzderia de prieteni și de rude a gonit către plajă fără mine. De unde înainte trebuia să fiu scoasă cu forță din apă, ca să merg să mănânc, acum nu mai eram în stare nici să pășesc pe nisip, nici să înot în ocean. După zeci de ani în care starea de sănătate mi se tot deteriorase, primisem, în final, un diagnostic: aveam o boală genetică incurabilă, iar tratamentul principal consta în analgezice. Stăteam pe prispa casei de vacanță și mă uitam,

cu inima măhnită și sfâșiată de singurătate, cum ieșeau mașinile din parcare, îndreptându-se către plajă. Printre lacrimi, mai aveam o singură dorință: „Te rog, te rog, să găsesc calea către pace, să iubesc viața, orice-ar fi!”

Această carte este rezultatul căutării unui loc al păcii, al conexiunii și al libertății interioare, dincolo de cele mai grele provocări. Îmi place să numesc acest loc „adevăratul refugiu”, întrucât nu depinde de ce se află în afara noastră – situații, persoane, remedii, nici măcar de stări sau de emoții. Toți visăm la un asemenea refugiu. Este substratul dorințelor și al fricilor noastre. Sperăm să ne putem descurca în orice situație. Vrem să avem încredere în noi, să avem încredere în această viață. Vrem să trăim din preaplinul proprietății ființe.

Căutarea acestui refugiu m-a condus spre învățărurile spirituale budiste, care deja se aflau în centrul vieții mele. Sunt psiholog clinician și am predat tehnici de meditație vreme de treizeci de ani. De asemenea, sunt fondatorul Insight Meditation Community, din Washington D.C. Lucrul cu propria persoană și cu alții a dus la scrierea primei mele cărți, intitulată *Acceptarea necondiționată*, în care am încercat să le arăt psihologilor și oamenilor, în general, cum să mediteze în vederea vindecării emoționale. Când mi-am primit diagnosticul și mi-a fost zdruncinată lumea, învățărurile după care mă ghidasem înainte au devenit mai proeminente, mai vii.

În tradiția budistă pe care o am în vedere, cuvântul *dukkha*, din idiomul pali, este folosit pentru a descrie durerea emoțională care ne traversează viețile. Adesea tradus ca „suferință”, *dukkha* înglobează toate experiențele noastre legate de stres, insatisfacție, anxietate, supărare, frustrări sau neliniște primară. Termenul desemna, inițial, o căruță cu roți stricate. Când suferim, suntem descentrați, înaintând greoi pe drumul propriei vieți. Ne simțim frânti, „depășiți” de situație, nu avem

apartenență. Uneori, apare și o oarecare neliniște; alteori, resimțim totul ca pe o durere acută, ca pe o măhnire combinată cu frică. Dar, dacă luăm bine aminte la noi, singurătatea capătă sens, în culisele acestor emoții de suprafață. Descoperim ceva ce ne domină viața în mod fundamental.

În *Acceptarea necondiționată*, am scris despre adâncă și pătrunzătoarea suferință adusă de rușine, despre durerea pe care o produce crezul că „e ceva în neregulă cu mine”. Mă refer la *dukkha* în sens larg. De la publicarea cărții, am suferit pierderi importante în viață – moartea tatălui meu, declinul fizic și mental al celor dragi, precum și provocările propriei boli. Am avut, de asemenea, mulți elevi care au suferit și ei. Unii și-au pierdut slujbele, duc grija zilei de mâine și sunt însetați să facă lucruri cu sens. Alții s-au înstrăinat de familie și de prieteni și Tânjesc după legături umane. și mulți alți oameni duc povara bătrâneții, a bolii sau sunt în pragul morții. Pentru ei, „e ceva în neregulă cu mine” s-a amestecat cu durerea zbaterii împotriva vieții însăși.

Buddha ne-a învățat că experiența nesiguranței, a izolării și a „inadecvării” primare este inevitabilă. Noi, oamenii, spunea el, suntem condamnați la a ne simți separați și în dezacord cu schimbările din viețile noastre. Iar din acest sentiment de fond pornesc emoții dezbinatoare – frică, furie, rușine, măhnire, gelozie –, toate fiind scenarii care limitează, toate fiind comportamente care se aşază peste durerea inițială.

Dar Buddha ne-a lăsat și o promisiune radicală, una pe care budismul împărtășește cu multe tradiții ale înțelepciunii: putem găsi refugiu veritabil în inimile și în mintile noastre – aici, acum, în valtoarea momentului. Găsim adevăratul refugiuoricând recunoaștem tacutul spațiu al conștientizării de dincolo de dorințele și de faptele care ne acaparează. Găsim refugiu când ne deschidem inimile spre gingăsie și iubire. Găsim

refugiu când ne conectăm la claritatea internă și la inteligența adevăratei noastre naturi.

În *Adevăratul refugiu* folosesc cuvântul „prezență“ în ideea de a reda caracterul imediat și viu al acestei conștientizări interioare. Prezența este greu de descris, întrucât este o experiență a întrupării, și nu un concept. Eu, când simt starea tăcută și interioară de vigilență asociată prezentului, mă simt întreagă. Sunt acasă în trupul și în inima mea, acasă pe pământ și în preajma tuturor ființelor. Prezența conturează un sanctuar infinit, unde există spațiu pentru orice din viața mea – chiar și pentru boala care mă împiedică să fac surf pe valurile oceanului.

Această carte cuprinde nenumărate povești ale unor oameni care au descoperit prezența în mijlocul crizei existențiale și a confuziei. De asemenea, explorează unele dintre cele mai dificile provocări pe care le-am avut și eu de înfruntat în ultimele decenii. Sper ca o parte dintre povești să ajungă la inima ta, să te ajute în problemele tale. Prin ele, vom descoperi ce forțe ne îndepărtează de prezență, precum și motivul pentru care vizăm, adesea, false refugii. De asemenea, sugerez, în carte, practici diferite – unele vechi, altele noi, unele susținute de neuroștiințe – care m-au făcut pe mine și pe alții să ne deschidem spre prezență. Printre ele, se numără și una dintre cele mai facile și mai bune meditații de eliberare mentală, cu care am lucrat de-a lungul anilor. Numită DANS (acronim pentru cei patru pași ai procesului), aceasta te ajută să accepti multe emoții dificile, pe loc, pretându-se la aproape orice situație.

Cartea *Adevăratul refugiu* prezintă trei căi fundamentale de acces la refugiuul adevărat, regăsibile în orice curent budist, precum și în multe alte tradiții: adevărul (momentului prezent), iubirea și conștientizarea. După cum vei vedea, fiecare dintre acestea duce direct la vindecare și la libertate spirituală. Sunt

chei pentru depășirea unor dificultăți foarte întâlnite, precum gândirea obsesivă, convingerile limitative, frica traumatizantă, precum și pentru accesarea compasiunii de sine și a intimității în relații. Sunt chei prin care regăsim pacea și fericirea – și ne simțim acasă în propriile vieți.

În ziua aceea, pe când mă aflam în Cape Cod, nu știam dacă aveam să mai fiu vreodată fericită, sub perspectiva durerii și a limitării fizice. Plângeam, iar pudelul meu, Cheylah, stătea așezat la picioarele mele, înghiotindu-mă cu îngrijorare. Prezența sa mă sprijinea; mă păstra aici și acum. L-am mânăgaiat pe Cheylah o vreme, apoi ne-am ridicat să ne plimbăm. El a mers înainte, în timp ce înaintam pe un drum serpuit spre golf. Ca o consecință a suferinței mele, eram tăcută și deschisă. Inima mea cuprindea tot – durerea resimțită în genunchi, cuprinsul apelor strălucitoare, pe Cheylah, viitorul meu incert și sunetele scoase de pescăruși. Nu lipsea nimic, nu era nimic greșit. Momentele acelea în care m-am simțit cu adevărat protejată anunțau unul dintre cele mai mari daruri ale căii budiste – acela de a fi fericiți „fără motiv“. De a iubi viața oricum ni se infățișează.

Dacă te atrage această carte înseamnă că ești deja pe calea spre adevăratul refugiu. Poate ai dus un război cu tine însuți și vrei să devii mai bun. Poate ai o dependență și vrei să scapi de încordare și de rușine. Poate te confrunți cu o pierdere – a unei slujbe, a unei persoane iubite, a stării de sănătate fizică sau mentală – și te întrebi dacă inima ta va mai fi vreodată întreagă. Poate te măhnește imensa suferință pe care o vezi în lume și cauți o modalitate prin care s-o vindeci. *Oricât ar fi provocarea de mare, prezența vindecătoare și eliberatoare constituie întotdeauna un refugiu.*

Scrierea acestei cărți a reprezentat o călătorie a descoperirii, întrucât am învațat zi de zi din experiențele mele, precum și din

ale celor din jur. Sper ca învățările și practicile din următoarele pagini să te însوțească și să te susțină pe drumul spiritual pe care-l vom parcurge împreună în cele ce urmează.

PARTEA I

Căutarea unui refugiu

ne pot elibera de stres, ne dau răgaz sau ne ajută să ne ridicăm moralul. Atunci când nu suntem conectați la claritatea și bunătatea inerente prezenței, însă, riscăm să devinim și mai confuzi și conflictuali și chiar să fim foarte departe de ceilalți și de îma noastră.

Cu 12 ani în urmă, câțiva profesori budiști au propus un instrument de mindfulness ca suport în lucrul cu emoțiile dificile și intense. Numit DANS (acronim al celor patru pași ai procesului), acest instrument poate fi accesat oriunde și în orice situație. Te ajută să îți direcționezi atenția într-o manieră clară și sistematică, trecând dincolo de stres și de confuzie. Pașii de parcurs ne fac să tragem pe dreapta atunci când ne confruntăm cu un moment dificil și, urmându-i în mod regulat, ne întăresc capacitatea de a reveni la noi, la adevărul nostru profund. Precum cerul senin și aerul proaspăt de după o ploaie răcoroasă, acest exercițiu de mindfulness aduce calm și deschidere spre spiritualitate, în viață de zi cu zi.

I-am învățat tehnica DANS pe mii de elevi, clienți și clinicieni, am adaptat-o și dezvoltat-o până la versiunea pe care o vei găsi în acest capitol. DANS este un exercițiu de bază pentru mine, personal. Iată cei patru pași, prezentati în maniera pe care eu o consider cea mai utilă:

D *Dă-ți seama ce se întâmplă!*

A *Acceptă viața așa cum e!*

N *Nonidentificarea*

S *Studiază experiența interioară* cu bunătate!

Tehnica DANS înlătură condițiile preexistente al modului în care fac față experienței din fiecare clipă.

Dă-ți seama ce se întâmplă!

Recunoașterea înseamnă să vezi ce este adevărat în viață ta în terioară. Începe în minutul în care îți concentrezi atenția asupra oricărora gânduri, emoții, sentimente sau senzații ale tale, aici și acum. Pe măsură ce atenția îți se echilibrează și îți se deschide, vei descoperi că îți va fi mai ușor să te conectezi la unele laturi ale experienței tale, decât la altele. De exemplu, este posibil să-ți recunoști numai dezechilibrul anxietății, dar, dacă te concentrezi pe grijiile tale, vei observa numai senzația de constrângere, presiune sau incorendare, în corp. De cealaltă parte, dacă trupul îți acapărată de o formă de nervozitate, nu vei mai recunoaște că acest răspuns fizic este rezultatul credinței interioare potrivit căreia îți pe cale să eşuezi. Poți folosi recunoașterea în mod simplu, întrebându-te: „Ce se întâmplă acum în mine?“ Fă apel la curiozitatea naturală, pe măsură ce te concentrezi spre interior. Încearcă să scapi de orice idei preconcepute și ascultă-ți sufletul și înima, cu multă bunătate și receptivitate.

Acceptă viața așa cum e!

Nă permitti înseamnă să „dai voie să se manifeste“ gândurilor, emoțiilor, sentimentelor sau senzațiilor pe care le descoperi. Este posibil să simți o aversiune, să îți dorești ca sentimentele neplăcute să dispare, dar, pe măsură ce-ți crești disponibilitatea pentru „ceea ce este“, vei trezi în tine o atenție de o calitate diferită. Acceptarea este întrinsecă vindecării și, realizând acest lucru, vei da naștere unei intenții conștiiente de „acceptare“.

Pentru a sustine acest proces de „acceptare“, mulți studenți cu care lucrez fac un exercițiu mental presupunând folosirea unui cuvânt sau a unei fraze încurajatoare. De exemplu, poate simți gheara friciei și îi săptă „da“ sau poate simți că te