

Pema Chödrön

Când totul se prăbușește în jurul tău

Cum să facem față fricii, disperării,
furiei și sentimentului de neputință



Traducere din limba engleză de
Carmen Ardelean

INTRODUCTIV

CUPRINS

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	11
1. Acomodarea cu frica	15
2. Când totul se prăbușește	21
3. Momentul prezent este cel mai bun profesor	27
4. Relaxează-te cu lucrurile așa cum sunt ele	35
5. Niciodată nu e prea târziu	43
6. Să nu faci rău	51
7. Lipsa speranței și moartea	59
8. Opt dharme lumești	67
9. Șase tipuri de singurătate	75
10. Curiozitatea cu privire la existență	83
11. Non-agresivitatea și cele patru forțe obstructive (<i>catvări mǎra</i>)	89
12. Maturizarea	99
13. Lărgirea cercului compasiunii	105
14. Dragostea care nu moare	115
15. Mergând împotriva curentului	123

16. Slujitorii păcii	129
17. Opinii	141
18. Instrucțiuni orale secrete	147
19. Trei metode pentru a lucra cu haosul	155
20. Capcana nealegerii	163
21. Roata <i>samsarei</i> se poate întoarce	175
22. Calea este scopul	181
<i>Postfață la ediția a 20-a aniversară</i>	185
<i>Bibliografie</i>	189
<i>Resurse</i>	191

INTRODUCERE

În 1995 mi-am luat un an sabatic. Timp de 12 luni, practic nu am făcut nimic. A fost perioada marcată de cea mai profundă inspirație spirituală din întreaga mea viață. În linii mari, n-am făcut decât să mă relaxez. Am citit, am făcut drumeții și am dormit. Am gătit și am mâncat, am meditat și am scris. Nu am avut un program, nici vreun proiect și nici lucruri pe care „trebuia” să le fac. Am reflectat la multe probleme în această perioadă complet deschisă, lipsită de o organizare precisă. Pe de o parte, am început să citesc, fără grabă, transcrierile brute ale prelegerilor pe care le-am ținut între 1987 și 1994, adunate în două cutii de carton. Spre deosebire de discuțiile din orele de meditație *dathun*, care au alcătuit cartea *The Wisdom of No Escape* [Înțelepciunea situației fără ieșire] și de exercițiile mentale lojong, care stau la baza cărții *Start Where You Are* [Începe din punctul în care te afli], aceste prelegeri păreau să nu aibă un punct comun. Din timp în timp mă uitam la câteva transcrieri. Mi s-a părut că acoperă toată gama, de la stilul pedant la unul încântător. Era interesant, dar și jenant să mă confrunt cu această abundență de cuvinte ce îmi aparțineau. Treptat, pe măsură ce citeam mai mult, am început să înțeleg că, într-un fel, indiferent ce subiect alegeam, în ce țară sau an țineam

cuvântarea, vorbeam mereu despre aceleași lucruri, la nesfârșit: nevoia profundă de *maitri* (bunătatea plină de iubire) și, pornind de aici, trezirea unei atitudini de compasiune neînfricată față de durerile noastre și ale altora. Mi se părea că, în spatele fiecărei prelegeri, se afla ideea că putem pași pe un teritoriu complet nou și ne putem relaxa într-o situație lipsită de justificare. Cealaltă temă de fond era dizolvarea tensiunii dualiste dintre noi și ei, dintre asta și cealaltă, dintre bine și rău, adresând o invitație acelor lucruri pe care de obicei le evităm. Profesorul meu Chögyam Trungpa Rinpoche a descris această situație drept aplecare spre punctele ascuțite. Mi-am dat seama, dintr-odată, că în toți acei șapte ani doar încercasem să înțeleg și să comunic instrucțiunile utile și îndrăznețe pe care Trungpa Rinpoche le-a transmis elevilor săi.

Pe măsură ce revedeam materialele strânse în cutii, am înțeles că mai am mult până când voi reuși să apreciez cum se cuvine ceea ce mi s-a predat. Am mai înțeles că, punând în practică sfaturile lui Rinpoche, cât de bine puteam, și încercând să le comunic celorlalți această experiență a căii urmate de un elev, descoperisem un fel de fericire și mulțumire fundamentale pe care nu le cunoscusem până atunci. Mi-a venit să râd văzând că, exact așa cum spusese adesea, împrietenirea cu propriii demoni și cu nesiguranța pe care o aduc cu ei are drept efect o relaxare, o bucurie foarte simplă și prea puțin evidentă.

Cam pe la jumătatea anului, editoarea mea Emily Hilburn Sell m-a întrebat, din întâmplare, dacă mai am prelegeri pe care să le poată folosi pentru o a treia carte. I-am trimis cutiile de carton. Ea a citit transcrierile și a avut inspirația de a se adresa editurii Shambala Publications: „Avem o nouă carte“.

În următoarele șase luni, Emily a ales și a schimbat și a șters și a editat, iar eu am beneficiat de luxul de a continua să lucrez mai departe la fiecare capitol, după pofta inimii. Când nu mă

odihneam, nu priveam oceanul sau nu urcam pe dealuri, eram total absorbită de aceste prelegeri. Odată, Rinpoche mi-a dat următorul sfat: „Relaxează-te și scrie“. În acel moment nu părea probabil că voi face vreunul dintre aceste lucruri, dar, după mulți ani, iată-mă urmându-i instrucțiunile.

Rezultatul colaborării cu Emily și al faptului că nu am făcut nimic timp de un an este această carte.

Sper ca ea să vă încurajeze să vă împăcați cu propria viață și să primiți în inimă aceste învățături despre onestitate, bunătate și curaj. Dacă viața dumneavoastră este haotică și plină de stres, aici veți găsi suficiente sfaturi utile. Dacă vă aflați într-o perioadă de tranziție, suferiți în urma unei pierderi sau, pur și simplu, sunteți neliniștiți din fire, aceste învățături sunt potrivite pentru dumneavoastră. Ideea de bază este că toți avem nevoie să ni se reamintească și să fim încurajați să ne relaxăm indiferent ce se întâmplă și să ne urmăm calea, orice obstacol am întâmpina.

Punând în practică aceste instrucțiuni, ne alăturăm unui lung șir de învățători și elevi datorită cărora dharma budistă s-a dovedit relevantă pentru urcușurile și coborâșurile vieții obișnuite. Dacă ei au putut să se împrietenească cu propriul ego și au descoperit înțelepciunea, înseamnă că putem și noi.

Îi mulțumesc lui Vidyadhara, Venerabilul Chögyam Trungpa Rinpoche, pentru că și-a dedicat întreaga viață dharmei și pentru că a dorit atât de mult să transmită esența acesteia cetățenilor din Occident. Fie ca inspirația primită de la el să fie contagioasă. Fie ca și noi, la fel ca el, să ducem viața unui bodhi-sattva și fie să nu uităm declarația lui, conform căreia „Haosul ar trebui privit drept o veste foarte bună“.

PEMA CHÖDRÖN

MĂNĂSTIREA GAMPO

PLEASANT BAY, NOUA SCOȚIE

1996

Acomodarea cu frica

Frica este o reacție naturală când te apropii de adevăr.

A porni pe calea spirituală e ca și cum ai urca într-o barcă foarte mică și ai naviga pe apele oceanului, în căutarea unor teritorii necunoscute. Practica intensă, din toată inima, aduce cu sine inspirația, dar mai devreme sau mai târziu ne confruntăm și cu frica. În mintea noastră, atunci când vom ajunge la orizont, urmează să cădem de pe marginea lumii. Asemenea tuturor exploratorilor, suntem atrași de ideea de a descoperi ce anume se află acolo, fără să știm, deocamdată, dacă avem curajul să înfruntăm acel ceva.

Dacă budismul ne trezește interesul și decidem să descoperim ce anume are de oferit, vom constata curând că există abordări diferite. Prin vipassana începem să practicăm mindfulness, fiind total prezenți în toate activitățile și gândurile noastre. Prin practica zen ascultăm învățături despre lipsa de substanță și suntem provocați să ne conectăm la claritatea fără limite a minții. Învățăturile vajrayana ne prezintă conceptul de folosire a energiei fiecărei situații, orice fapt întâmplat fiind perceput ca inseparabil de starea de trezire. Oricare dintre aceste abordări ne poate capta atenția și ne poate alimenta

Libris RO
Respect pentru oameni și cărți

Când totul se prăbușește în jurul tău

dorința de a explora mai departe, dar dacă dorim să trecem dincolo de suprafață și să practicăm fără șovăire, este inevitabil ca, la un moment dat, să simțim frică.

Frica este o experiență universală. Chiar și cele mai mici insecte o simt. Întălmim prin valuri și aproape că atingem cu degetele actiniile larg deschise, iar ele se închid. Orice acțiune spontană are același rezultat. Nu e grav că simțim frică atunci când întâlnim necunoscutul. Este o dovadă că suntem vii, este ceva obișnuit pentru noi toți. Reacționăm când există riscul de singurătate, de moarte sau când nu avem nimic care să ne susțină. Frica este o reacție naturală când te apropii de adevăr.

Dacă luăm hotărârea să rămânem pe loc, experiența devine una foarte vie. Lucrurile devin foarte clare atunci când nu există cale de scăpare.

În timpul unei perioade îndelungate de retragere în meditație am avut ceea ce mi s-a părut a fi o revelație copleșitoare: am înțeles că nu putem trăi în prezent și, în același timp, derula în minte propriile povești! Pare evident, știu, dar când descoperi tu însuși lucrul acesta, se produce o schimbare. În momentul prezent, impermanența se revelează cu claritate; la fel și compasiunea, uimirea și curajul. Și, de asemenea, frica. De fapt, oricine se află în pragul unei situații necunoscute, cu totul în prezent, fără un punct de referință, are senzația că îi lipsește pământul solid de sub picioare. Asta se întâmplă atunci când înțelegerea noastră pătrunde adânc, când descoperim că momentul prezent este un loc destul de vulnerabil și că acest fapt poate fi răscolitor și delicat în același timp.

Atunci când începem explorarea, avem tot felul de idealuri și așteptări. Căutăm răspunsuri care să satisfacă foamea pe care o simțeam de multă vreme. Dar ultimul lucru pe care ni-l dorim este să continuăm a fi dominați de frică. Desigur, oamenii încearcă să ne avertizeze. Îmi amintesc cum, atunci când

am primit pentru prima dată instrucțiuni în vederea meditației, instructora mi-a prezentat tehnica și îndrumări referitoare la modul în care trebuia să o practic, iar apoi a spus: „Dar, te rog, să nu pleci de aici crezând că meditația este un prilej de a întoarce spatele stărilor de iritare“. Cumva, însă, nu există pe lume avertisment care să ne convingă. De fapt, efectul este exact contrariul.

Vorbim aici despre efortul de a cunoaște frica, de a ne familiariza cu ea, de a o privi drept în ochi – nu ca pe un mod de a rezolva probleme, ci pentru a ne dezvăța de vechiul mod de a vedea, auzi, mirosi, gusta și gândi. Adevărul este că, atunci când începem cu adevărat să facem toate acestea, devenim tot mai umili. Nu va mai rămâne prea mult loc pentru aroganța pe care o aduce insistența asupra unor idealuri. Aroganța, care apare inevitabil, va fi respinsă constant prin curajul de a păși, puțin câte puțin, mai departe. Genul de descoperiri făcute prin practică nu are nimic de-a face cu credința în ceva. Aceste descoperiri sunt legate mai degrabă de curajul de a muri, de a muri continuu.

Instrucțiunile despre mindfulness, sau despre vidul interior, sau despre lucrul cu energia se referă, toate, la același lucru: faptul de a fi prezenți ne țintuiește aici și acum. Ne pironește în punctul din timp și spațiu în care ne aflăm. Atunci când ne oprim în loc și nu dăm curs impulsurilor, nu le reprimăm, nu-i învinovățim pe ceilalți și nu ne învinovățim pe noi înșine, stăm față în față cu o întrebare deschisă la care nu există un răspuns conceptual. De asemenea, stăm față în față cu inima noastră. Așa cum a spus odată, atât de elocvent, unul dintre elevi: „Natura de Buddha, inteligent deghizată în frică, ne dă șuturi, obligându-ne să devenim receptivi“.

Am participat odată la o prelegere despre experiențele spirituale ale unui bărbat, în India din anii 1960. El spunea că

e hotărât să scape de emoțiile negative. Se lupta cu furia și cu dorința cărnii; se lupta cu lenea și mândria. Dar mai mult decât orice își dorea să se descotorosească de frică. Profesorul lui de meditație îi spunea mereu să nu se mai lupte, dar el considera că acesta este doar un alt fel de a-i explica modul în care să își depășească obstacolele.

În cele din urmă, profesorul l-a trimis să mediteze într-o cabană mică, la poalele munților. A închis ușa și s-a așezat pentru practică, iar când s-a întunecat, a aprins trei lumânări mici. Pe la miezul nopții a auzit un zgomot în colțul camerei și, prin întuneric, a zărit un șarpe foarte mare. I s-a părut că seamănă cu o cobră regală. Stătea chiar în fața lui, legănându-se. Toată noaptea a stat perfect treaz, cu ochii pe șarpe. Era atât de speriat, încât nu s-a putut mișca. Nu exista nimic în afară de șarpe, de el și de frica lui.

Chiar înainte de răsărit s-a stins și ultima lumânare, iar el a început să plângă. Nu de disperare, ci cu căldură. A simțit dorul tuturor animalelor și al oamenilor de pe pământ; le-a înțeles alienarea și lupta interioară. Toată meditația lui nu fusese decât o mai mare separare și o luptă mai puternică. A acceptat – cu adevărat, din toată inima – că era furios și gelos, că opunea rezistență și se lupta cu situațiile și că îi era frică. A acceptat faptul că mai era, de asemenea și foarte prețios – indiferent dacă era înțelept sau prost, bogat sau sărac – și că avea profunzimi de nepătruns. A simțit atât de multă recunoștință, încât s-a ridicat în întuneric, s-a îndreptat spre șarpe și s-a înclinat în fața acestuia. Apoi a adormit buștean pe podea. Când s-a trezit, șarpele dispăruse. Nu și-a dat seama niciodată dacă fusese vorba doar de imaginația lui sau dacă șarpele se aflase într-adevăr acolo, și nici nu părea să aibă importanță. Așa cum ne-a spus la finalul prelegerii, faptul că stătuse atât de mult în prezența fricii în acea noapte a risipit toate dramele, iar el a reușit să se conecteze la lumea din jur.

Nimeni nu ne spune să nu mai fugim din fața fricii. Rareori ni se spune să ne apropiem de ea, să rămânem ținuiți locului, să ne familiarizăm cu frica. Odată l-am întrebat pe maestrul zen Kobun Chino Roshi cum se raporta el la frică și acesta mi-a răspuns: „Sunt de acord. Sunt de acord“. Dar sfatul pe care îl primim de obicei este să o îndulcim, să o netezim, să luăm o pastilă sau să ne distragem atenția, dar în orice caz să o alungăm.

Nu avem nevoie de o astfel de încurajare, deoarece disocieră de frică este ceea ce facem în mod firesc. De obicei ne pierdem cu firea la cea mai mică urmă de frică. O simțim că se apropie și fugim de ea. E bine să știm că acționăm așa – nu pentru a fi duri cu noi înșine, ci pentru a dezvolta compasiunea necondiționată. Nimic nu e mai trist decât modul în care ne păcălim cu privire la momentul prezent.

Totuși, uneori nu mai avem unde fugi; totul se destramă și nu mai avem șanse de scăpare. În asemenea momente, adevărurile spirituale cele mai profunde par destul de clare și firești. Nu mai avem unde să ne ascundem. Vedem totul foarte clar – mai clar decât oricine altcineva. Mai devreme sau mai târziu înțelegem că, deși nu putem înfrumuseța frica, ea ne poate totuși dezvălui toate învățăturile despre care am auzit sau citit.

Așadar, data viitoare când vă veți întâlni cu frica, vă puteți considera norocoși. Acela este momentul în care apare curajul. De obicei credem că oamenii curajoși nu știu ce este frica. Adevărul este că ei cunosc frica în intimitatea ei.

Atunci când m-am căsătorit, soțul meu mi-a spus că sunt unul dintre oamenii cei mai curajoși pe care îi cunoaște. Când l-am întrebat de ce, mi-a răspuns că, deși sunt teribil de fricoasă, totuși îmi iau avânt și merg înainte oricum.

Soluția este să continuăm să explorăm, să nu renunțăm nici măcar atunci când descoperim că lucrurile nu stau așa cum ne închipuiam. Vom descoperi asta mereu, iar și iar. Nimic nu este

asa cum credem. Pot afirma asta cu tarie. Vidul interior nu este ceea ce credeam noi ca este. Si nici mindfulness-ul si nici frica. Compasiunea – nici atat. Dragostea. Natura de Buddha. Curajul. Acestea sunt cuvinte de cod ce desemneaza lucruri pe care nu le cunoastem in mintea noastra, dar pe care oricare dintre noi le poate cunoaste prin experienta. Sunt cuvinte care fac trimitere la ce anume este cu adevarat viața atunci când lasam lucrurile sa se prăbușească și ne lasăm tintuiți în momentul prezent.