Tara Brach

Adevăratul refugiu

Cum să-ți găsești pacea și libertatea în inima deschisă

„Adevăratul refugiu este un dar prețios, plin de înțelepciune, împărtășit de la inimă la inimă."
Thich Nhat Hanh

INTROSPECTIV

Tara Brach

Adevăratul refugiu

Cum să-ți găsești pacea și libertatea în inima deschisă

„Adevăratul refugiu este un dar prețios, plin de înțelepciune, împărtășit de la inimă la inimă."
Thich Nhat Hanh

INTROSPECTIV

Tara Brach

Adevăratul refugiu

Cum să-ți găsești pacea și libertatea în inima deschisă

„Adevăratul refugiu este un dar prețios, plin de înțelepciune, împărtășit de la inimă la inimă."
Thich Nhat Hanh

INTROSPECTIV

Prolog

Partea I. Căutarea unui refugiu

1. Adierea revenirii acasă

2. Plecarea de acasă: transa micului sine

3. Meditația: calea spre prezență

4. Trei porți către refugiu

PARTEA a II-a. Poarta adevărului

5. DANS: cultivarea mindfulnessului în momente grele

6. Trezirea la viață a trupului

7. Sub stăpânirea minții: închisoarea gândirii compulsive

8. Investigarea credinţelor profunde

PARTEA a III-a. Poarta iubirii

9. Leacul inimii pentru frica traumatizantă

10. Compasiunea faţă de sine: lansarea celei de-a doua săgeţi

11. Curajul de a ierta

12. Să ne ţinem de mână: compasiunea vie

13. Să pierzi ceea ce iubești: durerea separării

Partea a IV-a. Calea către conștientizare

14. Refugiul în conștientizare

15. O inimă pregătită pentru orice

MULȚUMIRI

NOTE ȘI REFERINȚE

INTROSPECTIV

SPIRITUALITATE

Evoluția începe de la cunoașterea de sine.
Prin lectură, pornim într-o călătorie
înspre sine, pentru ca apoi să găsim
starea de împăcare și echilibrul
interior. *Introspectiv* își propune
să ofere cititorului cărți-reper
din domeniile spiritualității, psihologiei
și dezvoltării personale.

Tara Brach este doctor, psiholog clinician, profesor şi organizator de ateliere de lucru, precum şi fondator şi profesor îndrumător la Insight Meditation Community din Washington. Practică meditaţia din 1975 şi organizează taberele din centrele de meditaţie budistă din America de Nord. Este şi co-fondator al asociaţiei Buddhist Peace Fellowship din Washington. Tara locuieşte în Maryland, împreună cu fiul său, Narayan, şi cu pudelul lor şi două pisici.

De aceeași autoare, la Editura Litera a mai apărut Acceptarea necondiționată. Cum să-ți îmbrățișezi 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 Bumbaș

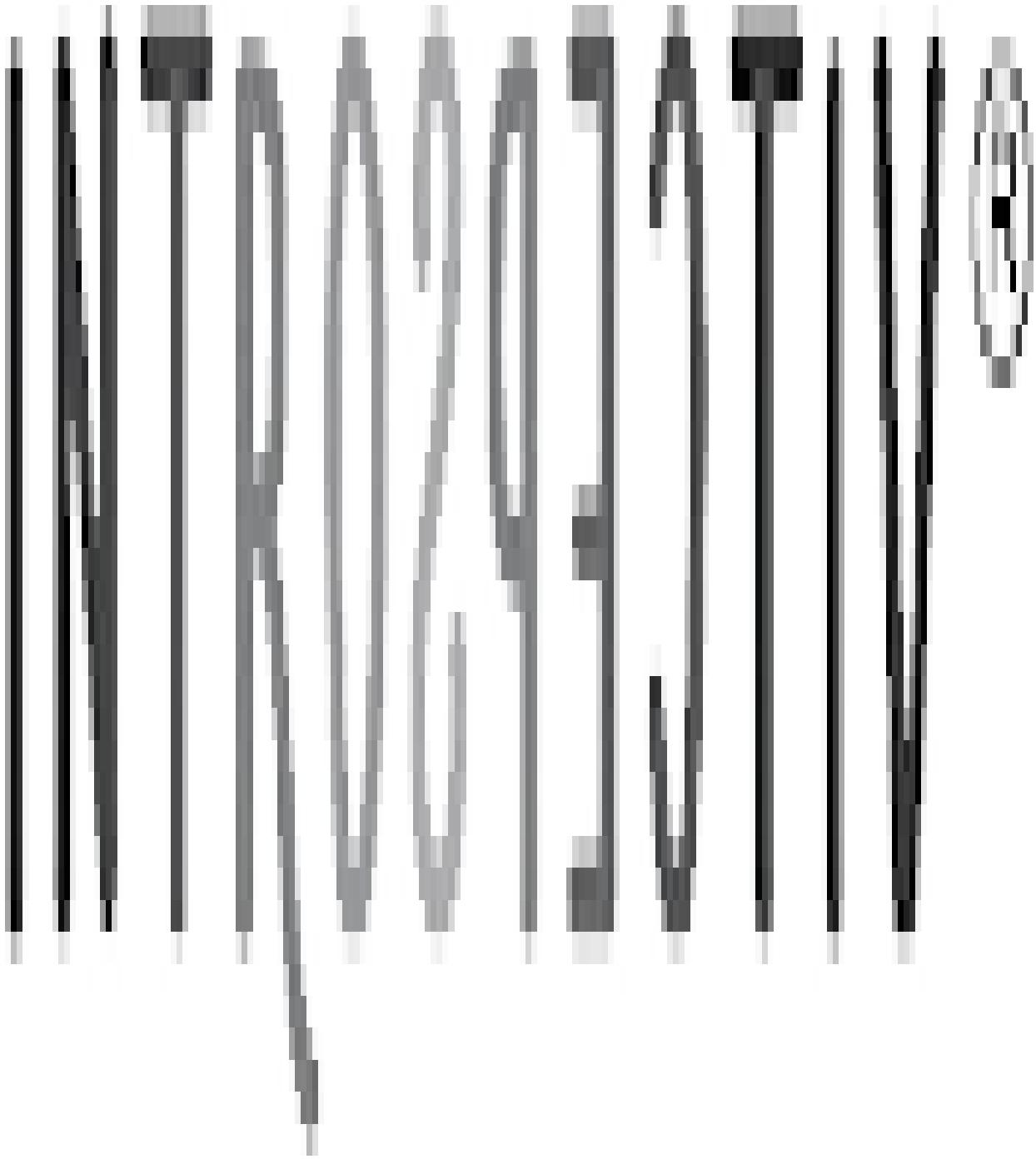
INTROSPECTIV

True Refuge

Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart

Tara Brach

Copyright © 2012 Tara Brach



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

email: comenzi@litera.ro

Ne puteţi vizita pe

www.litera.ro

Adevăratul refugiu

Cum să găsești pacea și libertatea în inima deschisă

Tara Brach

Copyright © 2017 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Coordonator editorial: Doru Someșan

Redactor: Isabella Prodan

Corector: Georgiana Enache

Copertă: Claudia Pascu

Tehnoredactare şi prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

Brach, Tara

Adevăratul refugiu. Cum să găsești pacea și libertatea în inima deschisă/ Tara Brach; trad.: Alexandru Bumbaș/Graal Soft. – București: Litera, 2017

Isbn 978-606-33-1419-3

Isbn EPUB 978-606-33-4468-8

I. Bumbaş, Alexandru (trad.)

159.9

Lui Jonathan, a cărui inimă este un sanctuar pentru iubire, siguranță și umor de bună calitate, una dintre marile încântări ale vieții.

Prolog

Să iubim viaţa, orice-ar fi!

Primele mele amintiri fericite sunt despre cum mă jucam aproape de ocean. Familia începuse să-şi petreacă verile la Cape Cod. Pădurile joase de pin, dunele înalte, spaţiile întinse cu nisip alb – ne simţeam ca acasă. Petreceam ore întregi la plajă, scufundându-ne printre valuri, făcând surfing sau înotând în adânc. Vară după vară, casa noastră se umplea cu prieteni şi rude – apoi au venit soţii şi soţiile noastre şi copiii. Era un rai împărtăşit din plin. Mirosul aerului, cerul deschis, marea mereu îmbietoare, toate îmi ordonau spaţiul propriei vieţi – dincolo de orice problemă pe care aş fi ascuns-o în inima mea.

Apoi, într-o dimineaţă, nu cu mult timp în urmă, puzderia de prieteni şi de rude a gonit către plajă fără mine. De unde înainte trebuia să fiu scoasă cu forţa din apă, ca să merg să mănânc, acum nu mai eram în stare nici să păşesc 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 vacanţă şi mă uitam, cu inima mâhnită şi sfâşiată de singurătate, cum ieşeau maşinile din parcare, îndreptându-se către plajă. Printre lacrimi, mai aveam o singură dorinţă: „Te rog, te rog, să găsesc calea către pace, să iubesc viaţa, orice-ar fi!“

Această carte este rezultatul căutării unui loc al păcii, al conexiunii şi al libertăţii 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 – situaţii, persoane, remedii, nici măcar de stări sau de emoţii. Toţi visăm la un asemenea refugiu. Este substratul dorinţelor şi al fricilor noastre. Sperăm să ne putem descurca în orice situaţie. Vrem să avem încredere în noi, să avem încredere în această viaţă. Vrem să trăim din preaplinul propriei fiinţe.

Căutarea acestui refugiu m-a condus spre învăţăturile spirituale budiste, care deja se aflau în centrul vieţii mele. Sunt psiholog clinician şi am predat tehnici de meditaţie vreme de treizeci de ani. De asemenea, sunt fondatorul Insight

Meditation Community, din Washington D.C. Lucrul cu propria persoană şi cu alţii a dus la scrierea primei mele cărţi, intitulată Acceptarea necondiţionată, în care am încercat să le arăt psihologilor şi oamenilor, în general, cum să mediteze în vederea vindecării emoţionale. Când mi-am primit diagnosticul şi mi-a fost zdruncinată lumea, învăţăturile după care mă ghidasem înainte au devenit mai proeminente, mai vii.

În tradiţia budistă pe care o am în vedere, cuvântul dukkha, din idiomul pali, este folosit pentru a descrie durerea emoţională care ne traversează vieţile. Adesea tradus ca „suferinţă“, dukkha înglobează toate experienţele noastre legate de stres, insatisfacţie, anxietate, supărare, frustrări sau neliniște primară. Termenul desemna, iniţial, o căruţă cu roţi stricate. Când suferim, suntem descentraţi, înaintând greoi pe drumul propriei vieţi. Ne simţim frânţi, „depăşiţi“ de situaţie, nu avem apartenenţă. Uneori, apare şi o oarecare neliniște; alteori, resimţim totul ca pe o durere acută, ca pe o mâhnire combinată cu frică. Dar, dacă luăm bine aminte la noi, singurătatea capătă sens, în culisele acestor emoţii de suprafaţă. Descoperim ceva ce ne domină viaţa în mod fundamental.

În Acceptarea necondiţionată, am scris despre adânca şi pătrunzătoarea suferinţă adusă de ruşine, despre durerea pe care o produce crezul că „e ceva în neregulă cu mine“. Mă refer la dukkha în sens larg. De la publicarea cărţii, am suferit pierderi importante în viaţă – moartea tatălui meu, declinul fizic şi mental al celor dragi, precum şi provocările propriei boli. Am avut, de asemenea, mulţi elevi care au suferit şi ei. Unii şi-au pierdut slujbele, duc grija zilei de mâine şi sunt însetaţi să facă lucruri cu sens. Alţii s-au înstrăinat de familie şi de prieteni şi tânjesc după legături umane. Şi mulţi alţi oameni duc povara bătrâneţii, a bolii sau sunt în pragul morţii. Pentru ei, „e ceva în neregulă cu mine“ s-a amestecat cu durerea zbaterii împotriva vieţii însăşi.

Buddha ne-a învăţat că experienţa nesiguranţei, a izolării şi a „inadecvării“ primare este inevitabilă. Noi, oamenii, spunea el, suntem condamnaţi la a ne simţi separaţi şi în dezacord cu schimbările din vieţile noastre. Iar din acest sentiment de fond pornesc emoţii dezbinatoare – frică, furie, ruşine, mâhnire, gelozie –, toate fiind scenarii care limitează, toate fiind comportamente care se aşază peste durerea iniţială.

Dar Buddha ne-a lăsat şi o promisiune radicală, una pe care budismul o împărtăşeşte cu multe tradiţii ale înţelepciunii: putem găsi refugiul veritabil în inimile şi în minţile noastre – aici, acum, în vâltoarea momentului. Găsim

adevăratul refugiu oricând recunoaştem tăcutul spaţiu al conştientizării de dincolo de dorinţele şi de faptele care ne acaparează. Găsim refugiu când ne deschidem inimile spre gingăşie şi iubire. Găsim refugiu când ne conectăm la claritatea internă şi la inteligenţa adevăratei noastre naturi.

În Adevăratul refugiu folosesc cuvântul „prezenţă“ în ideea de a reda caracterul imediat şi viu al acestei conştientizări interioare. Prezenţa este greu de descris, întrucât este o experienţă a întrupării, şi nu un concept. Eu, când simt starea tăcută şi interioară de vigilenţă asociată prezentului, mă simt întreagă. Sunt acasă în trupul şi în inima mea, acasă pe pământ şi în preajma tuturor fiinţelor. Prezenţa conturează un sanctuar infinit, unde există spaţiu pentru orice din viaţa mea – chiar şi pentru boala care mă împiedică să fac surf pe valurile oceanului.

Această carte cuprinde nenumărate poveşti ale unor oameni care au descoperit prezenţa în mijlocul crizei existenţiale şi a confuziei. De asemenea, explorează unele dintre cele mai dificile provocări pe care le-am avut şi eu de înfruntat în ultimele decenii. Sper ca o parte dintre poveşti să ajungă la inima ta, să te ajute în problemele tale. Prin ele, vom descoperi ce forţe ne îndepărtează de prezenţă, precum şi motivul pentru care vizăm, adesea, false refugii. De asemenea, sugerez, în carte, practici diferite – unele vechi, altele noi, unele susţinute de neuroştiinţe – care m-au făcut pe mine şi pe alţii să ne deschidem spre prezenţă. Printre ele, se numără şi una dintre cele mai facile şi mai bune meditaţii de eliberare mentală, cu care am lucrat de-a lungul anilor. Numită DANS (acronim pentru cei patru paşi ai procesului), aceasta te ajută să accepţi multe emoţii dificile, pe loc, pretându-se la aproape orice situaţie.

Cartea Adevăratul refugiu prezintă trei căi fundamentale de acces la refugiul adevărat, regăsibile în orice curent budist, precum şi în multe alte tradiţii: adevărul (momentului prezent), iubirea şi conştientizarea. După cum vei vedea, fiecare dintre acestea duce direct la vindecare şi la libertate spirituală. Sunt chei pentru depăşirea unor dificultăţi foarte întâlnite, precum gândirea obsesivă, convingerile limitative, frica traumatizantă, precum şi pentru accesarea compasiunii de sine şi a intimităţii în relaţii. Sunt chei prin care regăsim pacea şi fericirea – şi ne simţim acasă în propriile vieţi.

În ziua aceea, pe când mă aflam în Cape Cod, nu ştiam dacă aveam să mai fiu vreodată fericită, sub perspectiva durerii şi a limitării fizice. Plângeam, iar pudelul meu, Cheylah, stătea aşezat la picioarele mele, înghiontindu-mă cu îngrijorare. Prezenţa sa mă sprijinea; mă păstra aici şi acum. L-am mângâiat pe

Cheylah o vreme, apoi ne-am ridicat să ne plimbăm. El a mers înainte, în timp ce înaintam pe un drum șerpuit 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 pescărușii. 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 înfățișează.

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 mâhnește 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 învățat zi de zi din experiențele mele, precum și din ale celor din jur. Sper ca învățăturile și practicile din următoarele pagini să te însoțească și să te susțină pe drumul spiritual pe care-l vom parcurge împreună în cele ce urmează.

Partea I. Căutarea unui refugiu

1. Adierea revenirii acasă

Ah, să nu fii desprins,

nici prin cea mai mică depărtare,

să nu fii rupt de legea stelelor.

Interiorul – oare ce e?

dacă nu un cer intens

azvârlit în sus, laolaltă cu păsările, și în adâncuri,

împreună cu adierea revenirii acasă.

Rainer Maria Rilke

La sfârșitul unui workshop de o zi, Pam, o femeie la aproape șaptezeci de ani, m-a tras deoparte. Ea și soțul ei, Jerry, se apropiau de capătul unei situații grele care începuse cu trei ani înainte. Pe moarte, din cauza unui limfom, Jerry o rugase pe Pam să-i ușureze trecerea în neființă.

– Tara, m-a implorat ea, am mare nevoie de ajutor.

Pam era disperată. Ar fi făcut orice pentru soțul ei.

– Îmi doresc atât de tare să-l pot salva, mi-a zis ea. Am încercat medicină ayurvedică, acupunctură, ierburi chinezești, orice tratament alternativ pe care l-am putut găsi, țineam evidența rezultatelor… Eram pe drumul vindecării.

S-a lăsat pe spate în scaun, coborând umerii.

– Iar acum sunt în legătură cu toți, îi țin la curent… coordonând tratamentul. Dacă nu poate dormi, încerc să-l liniștesc, îi citesc…

I-am răspuns blând:

– Mi se pare că ai făcut tot ce puteai face ca să-l îngrijești pe Jerry… dedicându-i tot timpul.

La aceste cuvinte, mi-a zâmbit cu recunoştinţă.

– Hmm, tot timpul. Sună nebunește, nu-i așa?

A făcut o pauză.

– Da, chiar mi-a ocupat tot timpul… Dar, mă rog… nu pot să-l las să plece fără să lupte.

Pam a tăcut câteva momente. Apoi mi-a aruncat o privire profund neliniștită.

– Ar putea muri oricând. Tara… nu există vreo practică budistă, vreun ritual pe care să-l învăţ? E ceva ce-aş putea citi? Ce zici de Cartea tibetană a morţilor? Cum să-l ajut să plece în liniște dintre noi?

Înainte să-i răspund, am rugat-o să-și asculte vocea interioară şi să-mi spună cum se simte.

– Îl iubesc atât de mult şi mi-e frică să nu-l dezamăgesc!

A început să plângă. După un timp, mi-a vorbit iar.

– Toată viaţa mi-a fost frică să nu dezamăgesc pe nimeni. Cred că întotdeauna m-am forţat să mă autodepășesc. Dar, acum, mi-e frică să nu eşuez la lucrul care contează cel mai mult pentru mine. El va muri, iar eu mă voi simți foarte singură, pentru că l-am dezamăgit.

– Pam, i-am spus, ai făcut atâtea… e timpul să te oprești. În punctul în care ai ajuns, nu mai trebuie să faci nimic, absolut nimic.

Am aşteptat un moment, și i-am spus:

– Stai cu el. Transmite-i iubirea ta prin prezenţă totală.

Apoi am adus în discuție o învățătură centrală a activității mele cu elevii și cu clienții la terapie: doar înțelegând că prezența plină de iubire este esența noastră ultimă și fiind această prezență descoperim adevărata libertate. În pragul unei pierderi inevitabile, această prezență sustrasă timpului aduce vindecare și pace în inimile noastre și ale celorlalți.

Pam a încuviințat. Ea și Jerry erau catolici, mi-a zis, iar practicile de meditație deprinse în cadrul întâlnirii noastre săptămânale îi învățaseră să-și simtă credința cu mai multă convingere. Dar Pam era, acum, copleșită de turnura pe care o luase situația lui Jerry.

– Știu că asistentele de la spital fac tot ce pot pentru a ne ajuta, dar simt că nu e drept să ni se întâmple asta – atâta uzură emoțională, atâta durere. Nimeni nu ar trebui să treacă prin așa ceva: este fundamental greșit. Pentru Pam, precum și pentru mulți alții, boala se simte ca o nedreaptate, ca un inamic căruia trebuie să-i ținem piept. Ea era față-n față cu dukkha, suferința vieții.

– În momente dificile ca acesta, i-am sugerat eu, fă o pauză scurtă și recunoaște ce simți – frică, sau furie, sau mâhnire –, apoi spune-ți în sinea ta: „Lasă să fie“. Auzisem recent acea formulare de la părintele Thomas Keating și m-am gândit că, fiind catolică, Pam putea să o găsească realmente de folos. Spunând: „Lasă să fie“ sau, după formula utilizată de mine, în general, spunând „da“ la orice vine, calmăm tensiunea la adresa momentului prezent și întâmpinăm provocările vieții cu inima ceva mai deschisă.

Pam aproba, dar încă i se citea neliniștea în privire.

– Asta încerc și eu, Tara, dar, când sunt supărată, nu reușesc să-mi controlez mintea. Încep să vorbesc cu mine… Vorbesc cu el… Cum să-mi amintesc să iau o pauză?

Era o întrebare bună, una pe care mi-o adresează lumea des.

– E normal să uiți, măcar pentru o perioadă, i-am răspuns. Nu poți avea mai mult decât intenția de a lua o pauză, de a simți ce se întâmplă și de a lăsa să se manifeste.

Chipul lui Pam s-a luminat a înțelegere.

– Pot face asta. Pot încerca, cu toată inima, să fiu alături de Jerry.

Strigătul nostru de ajutor

„Toate religiile și tradițiile spirituale încep cu strigătul: «Ajutor!»“, scria filosoful american William James. În cadrul ședințelor mele de consiliere și al întâlnirilor cu studenții, strigătele de ajutor vin pe diverse căi. „Cum să gestionez această frică ce mă blochează? Acest sentiment al eșecului total, al lipsei de valoare? Această anxietate a pierderii?“

După cum și-a dat seama și Pam, indiferent de cât ne chinuim să ne controlăm viețile, nu avem nici o putere asupra imperiului schimbării, al pierderii și al morții. Nesiguranța este inerentă lumii impermanenței. „Ajutor! Vreau să mă simt protejat și în siguranță… iubit și împăcat. Vreau să fac parte din ceva mai cuprinzător decât mine. Vreau să mă simt ca acasă în propria viață.“

Cu toate acestea, dacă ne uităm sincer la viețile noastre, este clar că nu răspundem prea des cu înțelepciune la rugile noastre. În loc să căutăm un refugiu adevărat, ne îndreptăm către ceea ce eu numesc un fals refugiu. Fals pentru că, deși ne poate da, un timp, senzația confortului și a siguranței, de fapt, pe termen lung, ne face să suferim mai mult. Poate avem, precum Pam, frică de eșec și ne refugiem în muncă, în dorința de a excela sau de a-i îngriji pe ceilalți. Sau poate ne considerăm de neiubit și ne canalizăm pe succes și pe adunat averi. Poate ne e frică să fim criticați și ne găsim refugiul în evitarea riscurilor sau în a le face pe plac tuturor. Sau ne simțim anxioși ori goi și ne refugiem în alcool, în mâncare sau în pierderea timpului pe internet toată ziua. În loc să lăsăm sentimentele să fie așa cum sunt ele, în loc să ne deschidem către ceea ce simțim, ne orientăm către refugii false, ca modalitate de a evita durerea emoțională. Dar asta nu face decât să ne îndepărteze de confortul real, de acel acasă interior.

Câtă vreme urmărim refugii false, durerea e nelipsită. Câți dintre noi dormim cu adevărat bine? Câți ne trezim în mijlocul nopții, copleșiți de griji și de frici? Câți ne chinuim să ajungem la capătul unei alte zile împovărătoare, prea tensionați pentru a mai savura prezentul? În loc să ne aducă satisfacție sau să ne blocheze fricile, falsul refugiu ne alimentează o neîncredere fundamentală în noi înșine. Pam i s-a dedicat total lui Jerry. Cu toate acestea, nu simțea că era îndeajuns. Eforturile ei de a face ce trebuie, ghidate de anxietate, i-au întărit sentimentul de

nesiguranță, sentimentul că nu era unde trebuia și că nu-i oferea destul lui Jerry.

Adesea, până nu ajungem într-o criză totală – o trădare în dragoste, moartea unei persoane iubite sau apropierea propriului sfârșit –, nu vedem adevărul: falsul refugiu nu funcționează. Nu ne poate salva de ce ne temem cu adevărat, de durerea pierderii și de separare. O criză are puterea de a ne sfărâma iluziile, de a ne arăta că, în această lume lipsită de eternitate, chiar nu există un sol stabil pe care să ne așezăm, nimic de care să ne ținem la infinit. În momente ca acestea, când viețile par să ni se dezintegreze, strigătul de ajutor are șanse să fie conștientizat din plin. Este chemarea, dorința inimii de un refugiu îndeajuns de vast cât să conțină cea mai profundă experiență a suferinței.

Reîntoarcerea acasă, la prezența iubitoare

La o lună după conversația noastră, Pam mi-a telefonat să-mi spună că Jerry murise. Apoi mi-a zis ce se întâmplase în după-amiaza de după discuția noastră. Reîntorcându-se la Jerry, i-a propus să se roage în liniște, împreună.

– După ce am terminat, mi-a zis ea, ne-am împărtășit motivele rugăciunii. I-am spus cât de mult îmi doream să simtă iubirea mea.

Pam a tăcut pentru un moment, apoi vocea i s-a întristat.

– Ne rugaserăm pentru același lucru… Ne-am îmbrățișat și am plâns.

În acele ultime săptămâni, Pam a recunoscut că s-a luptat cu tendința stringentă de a oferi sprijin, de a găsi modalități prin care să se facă utilă. Într-o după-amiază, Jerry a început să vorbească despre puținul timp pe care-l mai avea și despre faptul că nu îi era frică de moarte. Ea s-a aplecat spre el, i-a dat un sărut și i-a spus:

– Dragul meu, azi a fost o zi bună, mi s-a părut că ai avut mai multă energie. Lasă-mă să-ți fac un ceai.

El n-a zis nimic, iar tăcerea a destabilizat-o pe Pam.

– Am înțeles clar, în acel moment, că orice altceva am fi făcut, în afară de a ne asculta unul pe celălalt – sau de a fi prezenți – ne separa. Nu reușeam să văd ce se întâmpla, de fapt; era o realitate prea dură. Așa că, pentru a evita acea realitate, l-am întrebat dacă nu voia o cană de ceai. Dar încercarea de a ocoli adevărul m-a îndepărtat de el și asta mi-a frânt inima.

Cât a fiert apa, Pam s-a rugat și i-a cerut inimii ei să fie pe de-a întregul aproape de Jerry. Această rugă a călăuzit-o în zilele ce-au urmat.

– În ultimele săptămâni, a trebuit să pun deoparte toate gândurile mele despre moartea lui și despre ce era de făcut și doar să-mi amintesc să spun: „Lasă să fie“. La început, repetam cuvintele mecanic, dar, după câteva zile, am simțit că inima mea chiar se supunea. Pam mi-a spus că lua o pauză când o copleșea vâltoarea sentimentelor, gândindu-se la ce simțea. Când înghiţea în sec, de frică sau de neajutorată ce era, rămânea doar cu sentimentele ei, acceptându-le în lumina propriei vulnerabilități. Când apărea pornirea de „a face ceva“, o observa și stătea locului un timp, așteptând să treacă. Când o traversau valurile durerii, zicea din nou: „Lasă să fie“, deschizându-se spre greutatea enormă a pierderii.

Accesarea intimă a experienței interioare i-a permis lui Pam să fie pe deplin lângă Jerry. După cum mi-a zis ea însăși: „Când le permiteam cu adevărat fricii și durerii să se manifeste, știam cum să am grijă de el. Simțeam când să spun cuvinte de încurajare sau doar să ascult și găseam căi de a-l încuraja prin atingeri… îi cântam, tăceam lângă el. Știam cum să-i fiu alături.“

Înainte de a încheia conversația la telefon, Pam mi-a spus ce considera ea a fi fost darul ultimelor zile împreună cu Jerry, răspunsul la rugăciunile ei:

– În liniștea mea, am văzut dincolo de „mine“ și de „el“. Mi-a fost clar că fuseserăm un orizont de iubire – deschidere totală, căldură, lumină. El a plecat, însă acest orizont al iubirii mă însoțește în permanență. Inima mea știe că sunt acasă… sunt aici să iubesc.

Să avem încredere în valuri!

Deschiderea lui Pam spre viața ei interioară, indiferent de intensitatea durerii, a conectat-o cu universalitatea iubirii. Capacitatea ei crescută de a fi prezentă, de a fi în adevărul fiecărui moment al experienței ei i-a permis să găsească drumul către casă, în mijlocul unei enorme pierderi. Prezența este esența adevăratului refugiu.

Tot o pierdere m-a dus și pe mine spre primul centru de meditație budistă axată pe conștientizare. La vremea aceea, fiul meu, Narayan, avea patru ani, iar eu eram în prag de divorț. Beneficiasem deja de meditația budistă și speram ca o perioadă de practică intensă să mă ajute să depășesc stresul și anxietatea. L-am lăsat pe Narayan cu părinții mei, în New Jersey, și apoi am plecat cu mașina, printr-o furtună de zăpadă, spre un centru de meditație din Massachussetts. Era polei și mergeam încet, așa că am avut suficient timp să mă gândesc la ce conta cel mai mult pentru mine. Nu voiam o despărțire care să îngroape iubirea pe care încă o nutream pentru soțul meu; nu voiam să devenim niște străini cărora să nu le pese unul de celălalt. Și nici dușmani. Nu-mi doream nici o despărțire care să îl priveze pe Narayan de sentimentul iubirii și al siguranței. Dorința mea interioară era, în ciuda a tot ceea ce se întâmpla, să găsesc o modalitate să rămân conectată la inima mea.

Pe parcursul următoarelor cinci zile, după ore de meditație în tăcere, am trecut prin mai multe perioade de claritate și atenție, urmate de momente în care mă cuprindea o stare de somnolență, intensificată de un disconfort fizic sau de rătăcire prin gânduri. Într-o seară, mă preocupau lunile ce aveau să urmeze: oare eu și soțul meu trebuia să angajăm avocați sau un mediator, ca să ne ajute să gestionăm procesul de divorț? Când aveam să ne mutăm în case diferite? Și, cel mai important, cum aveam să-i fiu alături fiului meu, într-o perioadă cu asemenea schimbări dureroase? Cu fiecare gând angoasant care-și făcea loc în mintea mea, eu nu-mi doream decât să mă adâncesc și mai mult în mine și să-mi fac ordine în idei. Cu toate acestea, ceva din mine știa că aveam să rămân cu senzații nedorite în corp. Mi-au venit în minte versurile lui Ryokan, poet din tradiția zen, care a trăit în secolul al XVIII-lea: „Pentru a găsi legea lui Buddha, plutește în derivă spre est și vest, du-te și întoarce-te și încrede-te în valuri“.

„Legea budistă“ se referă la adevărul lucrurilor, la modul în care sunt ele. Nu putem înțelege natura realității până nu încetăm să ne mai controlăm experiențele. Nu există modalitate de a vedea clar ce se întâmplă, dacă, la un anumit nivel, continuăm să ignorăm efectele furtunii. În ultimele zile în care am bătut în retragere, am încercat să ignor problemele, să trec peste ele, ajungând să

mă simt total blocată de banala mea strategie de a mă simți mai bine – aceea de a rezolva lucrurile. Versurile lui Ryokan sunt pline de înțeles: poate că trebuia să mă încred în valuri! Poate că singura cale spre adevărata pace interioară era aceea de a mă deschide spre viață, așa cum era ea. Cu toate acestea, dincolo de eforturile mele de a rezolva lucrurile, simțeam mereu o amenințare ascunsă, care avea să îmi creeze probleme.

Am încercat să-mi accesez bogăția de sentimente, dar vechile obiceiuri nu prea îmi dădeau pace. Simțeam un nod în piept, reveneam numaidecât la grija pentru grădinița fiului meu, la tărăgănările de zi cu zi și la preocuparea de a găsi o bonă cu program flexibil. Apoi am devenit excesiv de critică în ceea ce mă privea, mă judecam aspru pentru că „pierdeam“ timpul bătând în retragere. Ușor, ușor, am descoperit că aveam inima în chingi, pentru că mă temeam să las intensitatea vieții să mă traverseze. Aveam nevoie de ajutor în procesul de a avea „încredere“.

Profesorii ne orientau în fiecare după-amiază în practicarea bunătății întru iubire și am decis să aplic totul în felul meu. Forma clasică a meditației constă în a formula rugăciuni de iubire către noi înșine, apoi către cei din jur. Am început prin a formula dorințe plăcute pentru mine: „Fie să fiu fericită și liniștită; fie să fiu fericită și liniștită“. La început, repetarea acestor cuvinte îmi dădea senzația unui exercițiu mental superficial, dar, pe nevăzute, ceva s-a mișcat în mine. Inima mea chiar credea: începea să îmi pese de viața mea, deveneam conștientă de faptul că bunătatea pe care mi-o arătam atenua duritatea care-mi învăluia inima.

Mă lăsam cu mult mai multă ușurință în voia valurilor de teamă și de durere și-mi observam gândurile și senzațiile care pluteau în derivă – copleșindu-mă și umplându-mă de răni; mă traversau, pur și simplu, înainte și înapoi. Ori de câte ori ieșeau la iveală durerile care mă chinuiseră, le simțeam tot ca pe niște valuri, ca pe niște valuri puternice care mă apăsau cu forță în piept. Fără să mai opun rezistență, le-am lăsat să mă traverseze și am început să mă relaxez. Nemailuptându-mă cu tensiunea, m-am trezit într-un ocean de conștientizări, care conținea toată tensiunea. Eram deja într-un sanctuar atât de încăpător, încât puteam depozita în el absolut tot ce se întâmpla în viața mea.

Prezența naturală: trezire, deschidere, tandrețe

Prezența nu este o stare exotică, pe care să fie nevoie să o căutăm sau să o fabricăm. În termeni simpli, aceasta constă într-un sentiment asumat al trezirii, al deschiderii și al tandreții, care apare atunci când suntem totalmente aici și acum, în propria experiență. Cu siguranță și tu ai simțit gustul prezenței, chiar dacă nu ai numit-o așa. Poate că ai avut revelația ei pe când stăteai treaz în pat sau ascultai greierii, într-o seară călduroasă de vară. Poate că ai simțit prezența în timp ce te plimbai singur prin pădure. Poate că ai ajuns la starea de prezență deplină în clipa în care ai fost martor la moartea sau la nașterea cuiva.

Prezența este o formă de conștientizare intrinsecă a naturii noastre. Este imediată și întrupată, percepută prin intermediul simțurilor. Dacă analizezi cu atenție orice experiență a prezenței, vei găsi cele trei calități pe care le-am menționat mai sus.

Trezirea este conștiința de bază, care este conștientă de ceea ce se întâmplă, este inteligența ce recunoaște fluxul schimbărilor din orice clipă în care se manifestă experiența – sunetele din jur, senzațiile din corp, gândurile noastre. Este calitatea „conștientizată“ a cunoașterii.

Deschiderea este spațiul asociat conștientizării în care are loc viața. Conștientizarea nu se opune experienței noastre și nici nu o evaluează în vreun fel. Deși sentimentele și gândurile noastre sunt în mod dureros afectate, deschiderea, pur și simplu, este cea prin care recunoaștem ce se întâmplă și lăsăm ca viața emoțională să fie așa cum este. Precum cerul traversat de manifestările meteorologice, spațiul deschis al conștientizării este neafectat de expresiile schimbătoare ale vieții care ne traversează. Cu toate acestea, conștientizarea are o sensibilitate naturală și capacitatea de a exprima căldura. Această formă de răspuns este ceea ce eu numesc tandrețe. Tandrețea ne permite să răspundem cu compasiune, dragoste și uimire în fața celor ce ni se înfățișează, în toată splendoarea și durerea lor.

Cele trei calități ale prezenței sunt, de fapt, inseparabile. Gândește-te la soarele care strălucește pe cer. N-ai cum să separi lumina cerului de spațiul pe care îl iluminează; n-avem cum să separăm căldura pe care o resimțim de spațiul și lumina din jur. Lumina, spațiul și căldura sunt expresii inextricabile ale unui întreg.

Dorința de a trăi la capacitate maximă – în deplinătatea ființei noastre – ne face

să ne întoarcem la noi înşine, la această prezenţă naturală. Realizarea adevărului personal e dată de luciditatea prezenţei. Iubirea curge prin receptivitatea prezenţei. Vitalitatea şi creativitatea înfloresc atunci când vieţuim în deschiderea prezenţei. Tot ceea ce iubim se află deja aici, îşi găseşte sursa în prezenţă. Ori de câte ori strigăm după ajutor, nevoia ne aminteşte să ne întoarcem la adevăratul nostru refugiu, în vederea vindecării şi a eliberării prezenţei naturale.

Reîntoarcerea la prezenţă

După perioada de meditaţie, m-am întors acasă, cu intenţia de a mă refugia în prezenţă, ori de câte ori eram nervoasă, anxioasă şi încordată. În momentul în care a sosit primul semnal, la o săptămână după întoarcerea mea, eram în alertă. Fostul soţ mi-a telefonat pentru a-mi spune că nu putea avea grijă de Narayan în acea seară şi m-a lăsat să mă chinuiesc singură, să caut o bonă, ca să reuşesc să mă ocup şi de clienţii veniţi la terapie. „Eu sunt cea care aduce pâinea în casă, nici măcar pentru asta nu pot conta pe el!“, mi-au urlat gândurile în cap. „Iar nu îşi face treaba şi mă lasă baltă!“ Dar, la sfârşitul zilei, am luat o pauză şi am început să mă gândesc mai în profunzime, dar vina îşi făcea deja culcuş în corp şi spiritul justiţiar mi se domolise. Stăteam nemişcată, iar gândurile şi senzaţia de enervare apăreau şi dispăreau. Dincolo de toate resentimentele, mă chinuia o întrebare care îmi dădea o stare de anxietate: „Cum aveam să gestionez totul?“ Pe măsură ce lăsam valurile de anxietate profundă să mă traverseze, am găsit un spaţiu interior unde era linişte şi unde puteam respira mai bine, un spaţiu care oferea mai multe perspective. Desigur că nu puteam şti cum avea să se întâmple totul în viitor. Nu aveam decât clipa prezentă şi mă simţeam bine. Din acest loc, eram capabilă să simt stresul care îl măcina pe soţul meu, referitor la găsirea unui loc nou în care să stea, la respectarea programului nostru şi, mai mult, stresul referitor la faptul de a se adapta unui viitor pe care nu şi-l imaginase. Acest moment m-a făcut mai tolerantă şi mai blândă.

Altădată aş fi fost foarte refractară la ideea de a mă lăsa pradă valului, mai ales în clipele în care eu şi fostul soţ nu reuşeam să cădem de acord asupra cheltuirii banilor sau a problemelor legate de custodie. Orice formă de a înainta odată cu valul îmi părea o înscenare, menită să mă facă să trag nişte foloase. Am aflat că, înainte de orice, trebuia să îmi arăt mie mai multă compasiune şi să-mi onorez

nevoia a avea grijă de propria persoană. Apoi trebuia să mă aplec cu iertare spre cele mai furioase și răutăcioase gânduri ale mele. Ușor, ușor, inima asimila câte puțin din această iertare, iar eu îmi dădeam voie să simt curenții dureroși de furie și de teamă traversându-mă. Apoi, întocmai ca în perioada meditației, m-am reconectat la o prezență spațioasă, care urma să conțină în ea tot ce avea să se întâmple și să îmi permită să privesc viața cu mai multă înțelepciune. Odihnindu-mă în această prezență, am început să disting între propriile nevoi sănătoase – împărțirea banilor în mod echitabil, noile locuințe pe care eu și soțul meu urma să le avem – și impulsurile mele anxioase și distructive. În momentul în care am pus piciorul în prag, făcând ceea ce aveam nevoie, m-am simțit la mine acasă, în ființa mea; nu s-a întâmplat la fel și când am încercat să dețin controlul, dovedind mână de fier. Și, după cum aveam să constat ulterior, soțul meu, simțindu-mi nevoia de respectabilitate și flexibilitate, a ajuns să le onoreze în aceeași măsură.

Faptul de a-mi fi găsit refugiul în prezență ne-a ajutat pe mine și pe soțul meu să rămânem prieteni apropiați și să ne considerăm unul pe celălalt ca fiind parte din familia pe care o construiserăm. Dar nu a fost ușor. Amândoi eram dedicați practicii spirituale, așa că am intrat în procesul de divorț cu multă naivitate, crezând că aveam să îl traversăm în mod onorabil, matur. Nici unul dintre noi nu anticipase faptul că, în condiții de stres, aveam tendința de a ne răni unul pe celălalt, în mod voit. Uneori, chiar așa am procedat – ne-am indus reciproc în eroare, am spus lucruri pe care mai apoi le-am regretat sau am dovedit furie și ură unul față de celălalt. Ceea ce ne-a ajutat să traversăm această perioadă dureroasă din punct de vedere emoțional a fost angajamentul pe care ni l-am luat amândoi, de a pune interesele copilului nostru pe primul plan și de a nu înceta să ne iubim unul pe celălalt. Practica de a mă refugia în prezență mi-a permis să mă iert și pe mine, dar și pe el, pentru greșelile comise, și ne-a ajutat să păstrăm vie grija reciprocă.

Când suferim, strigătul de ajutor poate izvorî dintr-un loc foarte profund al ființei noastre. Așa cum a descoperit Pam la căpătâiul lui Jerry și așa cum am experimentat și eu la sfârșitul primului mariaj, iubirea sinceră este cea care ne trezește. Este cea care ne ghidează prin completitudinea și libertatea din momentul prezent. Cu toate acestea, însă, atunci când avem necazuri, prezentul este ultimul loc în care căutăm să fim. Ce ne împiedică să ne întoarcem acasă, la adevăratul refugiu, al prezenței? Ce ne împiedică să alegem să fim acolo? Numele pe care i l-am dat eu acestei încercări este „transa sinelui mic“, un aspect pe care îl voi explora în capitolul următor.

Meditație îndrumată: Pauză pentru prezență

Accederea naturală a prezenței se face prin corp. Poți realiza acest lucru oricând, în orice moment de liniște și de intimitate, prin mici pauze de meditație.

Găsește un loc în care să stai confortabil și închide ochii. Începe cu trei respirații conștiente: inspiră îndelung și profund, pentru a-ți umple plămânii cu aer, apoi expiră încet și desprinde-te de toată încordarea din corp și din minte.

Conștientizează-ți întregul corp. Imaginează-ți că forma ta fizică e un câmp de senzații. Simte mișcarea și calitatea senzațiilor – furnicăturile, vibrația, senzația de cald sau de rece, duritatea și moliciunea, încordarea sau eliberarea. Acordă-ți câteva momente să conștientizezi dansul acestor senzații.

În continuare, lasă conștientizarea să cuprindă spațiul din jurul tău. Imaginează-ți că accesezi simfonia sunetelor, c-o lași să te purifice. Auzi cum se schimbă sunetele, nu numai în urechile tale, dar în tot ceea ce conștientizezi? Dă-ți un timp să asculți sunetele!

Cu ochii închiși, primește în conștientizarea ta jocul de imagini și de lumini care ți se înfățișează dincolo de pleoape. Este posibil să simți o rază de lumină și întuneric sau chiar forme foarte diverse, umbre și figuri de lumină. Dă-ți un timp pentru vizualizare!

Ține-ți respirația și simte spațiul din jur, fii receptiv la orice miros din aer. Descoperă ce înseamnă să miroși și simte aromele din jurul tău!

În continuare, deschide-ți simțurile și trupul, relaxează-ți mintea și fii receptiv! Lasă viața să treacă liberă prin tine! Ia-ți cât timp îți trebuie, ca să receptezi și să trăiești fiecare clipă din această experiență. Când ai terminat, concentrează-te pe posibilitatea de a fi alert la orice conștientizare sau orice vei fi făcând în continuare. Pe măsură ce se scurge ziua, fă pauze periodic și trezește-ți simțurile, întâi prin receptarea senzațiilor din corp, apoi prin ascultarea sunetelor. Cu ceva practică, vei ajunge să fii tot mai acasă în tine, în prezența

naturală.

2. Plecarea de acasă: transa micului sine

Orice provine din ființă

e captiv în ființă

și uită, ca un om beat, drumul înapoi.

Rumi

Ne naștem cu un spirit frumos și deschis, cu un spirit viu, plin de inocență și receptiv. Dar bunătatea noastră ajunge într-o lume complicată.

Imaginează-ți că, în momentul nașterii, începem să dezvoltăm un spațiu prin intermediul căruia să navigăm prin ciudata lume în care tocmai am intrat. Scopul acestui spațiu este de a ne proteja de violență și de lăcomie și de a ne ajuta să obținem hrană de la cei care au grijă de noi, în grade diferite, și care sunt legați de propria absorbire-de-sine și de incertitudini. Când nu ne sunt împlinite nevoile, spațiul nostru creează cele mai bune strategii proactive de apărare. Printre acestea se numără tensiunile din corp și emoții ca furia, anxietatea și rușinea; activitatea mentală, de tipul judecăților de valoare, a obsesiilor și a fanteziilor, precum și o paletă largă de tactici comportamentale care ne ajută să recuperăm tot ceea ce lipsește: siguranța, mâncarea, sexul, dragostea.

Spațiul nostru este esențial pentru supraviețuire, iar unele dintre strategiile pe care le adoptăm ne ajută să devenim adulți productivi, stabili și responsabili. Cu toate acestea, însă, același spațiu protector ne poate împiedica să ne mișcăm spontan, liber și cu bucurile prin viețile noastre.

Acum, spațiul nostru devine închisoarea noastră. Sentimentul a ceea ce suntem ajunge să fie definit de „lucrurile“ pe care le face spațiul, de slăbiciunile și de punctele lui forte. Începem să ne identificăm cu abilitățile care ne ajută să rezolvăm probleme sau să comunicăm; ne identificăm cu judecățile de valoare și cu obsesiile noastre; ne identificăm cu anxietatea și cu furia noastră. Prin

„identificare“, vreau să spun că avem impresia că suntem costumul cu care este îmbrăcat spațiul. Avem senzația că noi suntem acel sine anxios sau nervos; sinele care judecă; sinele care e admirat de ceilalți; sinele special, imperfect și singur.

Odată îmbrăcați în costumul-spațiu, intrăm, după părerea mea, într-o așa-zisă transă, iar sentimentul a ceea ce suntem se reduce radical. Uităm cine privește prin masca acestui costum; uităm de inima noastră complexă, uităm de conștientizare. Am uitat de prezența misterioasă care este tot timpul în noi, dincolo de orice emoție trecătoare, dincolo de orice gând sau faptă.

Transa este asemănătoare unui vis și, cât suntem prinși în acest vis, suntem deconectați de la experiența momentului prezent, suntem deconectați de la lumea vie. Plecăm de acasă – din conștientizarea și vitalitatea noastră – și suntem revendicați, pe neștiute, de un fragment distorsionat de realitate.

Avem cu toții propriul stil de a pleca de acasă – strategiile noastre de conectare la costumul-spațiu ne ajută să cooperăm cu durerea de a ne fi lovit de nevoi neîmplinite. Cu toate acestea, trezirea este un proces universal. Încet sau rapid, ajungem să înțelegem că am trăit într-o realitate dureroasă și îngustă. Vrem să ne reconectăm la inocența noastră, la bunătatea de bază. Vrem să știm adevărul despre ceea ce suntem. Dorul nostru sincer ne ghidează spre calea adevăratului refugiu.

Această trezire a început în viața mea cu opt ani înaintea primei mele practici de meditație budistă. Aș vrea să vă vorbesc și vouă despre începuturi. Așa cum știți deja din primul capitol, trezirea nu s-a întâmplat dintr-odată. Cu toate acestea, atunci când starea de transă se dizolvă, chiar și pentru scurt timp, întrevedem posibilitatea eliberării, precum și calea prin care să scăpăm de suferință.

Proiectul perfecțiunii

De când țin eu minte, mi-am dorit să cunosc adevărul, să fiu conștientă și bună. Când am descoperit yoga, în facultate, am fost convinsă că am găsit calea rapidă de a deveni persoana care voiam să fiu. Imediat după absolvire, am intrat într-o comunitate de yoghini, un ashram, în apropiere de Boston. Eram convinsă că,

dacă aveam să mă străduiesc îndeajuns, calea aceasta urma să mă ducă la libertate spirituală.

Comunitatea noastră urma un regim riguros, trezindu-ne înainte de răsăritul soarelui, apoi un duș rece, plus ore întregi de yoga, meditație, psalmodiere și rugăciune. Am lucrat ore bune la un centru de yoga, la un restaurant vegetarian și la un magazin din Harvard Square. Eram devotată și plină de zel și deseori mă trezeam devreme sau stăteam trează până noaptea târziu, chiar mai mult decât colegii mei yoghini, în vederea conturării unei practici spirituale mai bune.

Dorința mea de spiritualitate se întrețesea cu o credință anume – o credință susținută de multe comunități spirituale și religioase –, aceea conform căreia, dacă suntem fericiți și liberi, trebuie să ne purificăm egoul de orice formă de egoism, agresivitate și nesiguranță. Stările înalte ale practicii yoga și senzațiile puternice pe care le-am resimțit în timpul meditației m-au asigurat, de multe ori, că eram pe calea cea bună și că progresam. Cu toate acestea, în alte momente, deveneam în mod acut conștientă de „impuritățile“ mele și-mi intensificam practicile spirituale.

Strădania de a fi perfect este un semnal exterior ce arată că trăiești în transă. Transa mea era alimentată și susținută de credința potrivit căreia eram un sine limitat, imperfect. Fără a fi conștientă de asta, nutream multe idealuri vizavi de cum se cuvenea să simtă, să privească și să arate un individ spiritual. Aveam idealuri și despre cum ar trebui să fie o persoană „completă“. Deseori, mă analizam pentru a vedea în ce stadiu mă aflam, comparativ cu noțiunea pe care o aveam despre sinele perfect. Desigur, adesea mă simțeam foarte insignifiantă – ieșeau repede la iveală egoismul și scopurile mele amestecate, ambițiile și judecățile de valoare. Privind înapoi, înțeleg, acum, că amestecul de aspirații spirituale și de perfecționism inconștient devenise extrem de confuz și de înflăcărat. Acum înțeleg mai bine versurile poetei Danna Faulds: „Perfecțiunea nu este decât o premisă pentru durere“.

Proiectul perfecțiunii eșuează

Practicile matinale pe care le derulam la ashram îmi dădeau energie și mă

eliberau temporar de tensiunea și de concentrarea pe sine. Îmi plăcea mult blândețea stării de meditație și incantațiile pe care le făceam cu prietenii, precum și camaraderia generală, mesele de dimineață luate împreună, precum și drumurile noastre cu mașina. Acest sentiment al binelui dura, de obicei, ore întregi, dar, într-o dimineață, am avut o cădere puternică.

La vremea aceea, eram directoarea unui centru de yoga și tocmai ne pregăteam pentru promovarea unui eveniment anual de mare importanță, care implica participarea unor maeștri foarte cunoscuți. Președintele comunității locale a ajuns cu întârziere la reuniunea săptămânală și era vizibil supărat; l-am întrebat ce era în neregulă.

– Cum adică ce e în neregulă? mi-a spus el, abia controlându-și tonul. Uită-te la asta!

Mi-a pus în față afișul pe care îl pregătisem pentru eveniment și am văzut imediat greșeala – data era incorectă. Am simțit că mor de rușine și m-am înroșit la față. Scoseserăm la imprimantă 3 000 de afișe. O făcusem cu adevărat lată.

Am discutat despre redactarea unui alt afiș, am retrimis invitațiile pe mail și am căutat tot soiul de metode prin care să informăm lumea asupra modificărilor. Mă străduiam să rezolv problema, dar greutatea eșecului mă apăsa. La sfârșitul întâlnirii, mi-am cerut scuze:

– Era responsabilitatea mea, am spus încet, și îmi pare rău că am făcut-o de oaie…

Apoi, când am simțit că toți aveau ochii ațintiți pe mine, m-a cuprins furia și am continuat să vorbesc:

– De fapt, știi ce? A fost o muncă infernală și am făcut-o de una singură!

Simțeam că îmi ardeau ochii, dar mi-am șters lacrimile. Ar fi fost bine să fi existat cineva care să facă toate corecturile finale… poate am fi putut evita asta.

Tot restul săptămânii, am simțit doar dezgust pentru mine. Orele treceau, iar mintea rememora fiecare incident care îmi pusese în evidență defectele. M-am trezit mințind, pentru a scăpa de obligații, și exageram foarte mult practica yoga alături de maestrul meu, ba chiar bârfeam cu o prietenă, pentru a-mi marca apartenența la un grup. În loc să mă raportez la spiritul generozității și la

nonegoism, mă concentram foarte tare pe progresul meu spiritual și mă străduiam să strălucesc ca maestru de yoga. M-am trezit din nou că mă confruntam cu ceea ce detestam cel mai mult la mine: nesiguranța și concentrarea pe sine. M-am simțit deconectată de toți cei din jur, blocată într-un sine pe care nu mi-l doream.

În încercarea de a încheia acele zile dificile, mi-am amintit că încercasem mereu să îmi dovedesc că eram bine, să mă autoconving că evoluam. Aveam o listă cu „lucruri de făcut“ – ca studentă și ca activistă, ca yoghină și ca maestră. Prin prisma acestor roluri, încercam să întruchipez definiția „omului bun“ – de ajutor pentru ceilalți, o bună ascultătoare, o confidentă constructivă, „pozitivă“, indiferent de situație. Ardeam de dorința de a practica yoga și de a medita. Și, totuși, în acel moment anume, ideea mea de competență personală clacase printr-o singură greșeală; faptul de a fi o ființă bună și spirituală fusese complet șters prin reacția dintr-un moment de furie.

În ciuda tuturor strategiilor mele de perfecționare, eram față în față cu ideea propriului sine plin de defecte.

Sinele oferit de costumul-spațiu este un sine mic

Atunci când le povestesc studenților despre transă, ei își formează uneori ideea că orice experiență a sinelui este rea și nonspirituală și că acesta ar trebui eliminat și depășit prin transcendere. Viziunea mea, cât am stat la ashram, era că nu putea fi separat de imperfecțiune! Acum mă gândesc la costumul-spațiu ca la un sine mic sau, așa cum e denumit prin limbajul comun, ego.

Termenul „ego“ are, de obicei, conotații negative, dar, în realitate, sinele mic (sau egoul) este parte integrantă a condiționării tale și este esențial pentru navigarea prin viață. Egoul uman se conturează prin sentimentul „eului“ și este un ansamblu de activități mentale care promovează și apără modul nostru de funcționare. Include sinele protector și temător, care, în unele culturi, este considerat corpul fricii. Include sinele doritor, care caută satisfacerea propriilor nevoi alimentare, sexuale, de siguranță și respect.

Cu toate acestea, sinele mic nu este adevăratul nostru sine – nu cuprinde totalitatea a ceea ce suntem. Altfel spus, atunci când ne identificăm cu sinele mic, ne percepem ca pe o multitudine de valuri oceanice și nu mai recunoaștem că noi suntem, de fapt, oceanul. Când realizăm că adevăratul nostru sine este oceanul, schema atât de familiară a valurilor – alcătuită din temeri și atitudini de autoapărare, dorințe și obligații – rămâne o simplă parte din noi, dar nu ne mai definește.

Identitatea noastră greșită este subiectul principal al învățăturilor lui Buddha. El a observat că suntem toți dependenți și legați de experiențe familiare (atitudine pe care Buddha o numește „lăcomie“ sau „agățare“), rezistând în fața celor neplăcute (atitudine pe care el o numește „aversiune“). Atât agățarea, cât și aversiunea limitează sentimentul a ceea ce suntem – ne fac să depindem de o identitate, care se manifestă ca o existență limitată, individuală și izolată.

Identitatea greșit înțeleasă este susținută de poveștile pe care ni le spunem fiecare. Credem că suntem vocea din capul nostru, credem că suntem personajul singular din propria poveste și credem că viziunea noastră despre lumea „exterioară“ este adevărata realitate. Poate că ai o viață agitată și stresantă, cu multe cereri din partea celor de la serviciu, a familiei și a prietenilor. Poate că asta se traduce prin povești și sentimente din care răzbate faptul că ești copleșit – că ai multe de făcut tot timpul, că alții așteaptă prea mult de la tine, că îți dorești mai mult timp liber, fără a fi, totuși, iresponsabil. Asemenea povești conduc deseori la refugii false, de tipul surmenajului, al minciunilor cu privire la modul în care îți petreci timpul sau în care te consumi, pentru a contracara anxietatea. Reluând constant poveștile în mintea ta, nu faci decât să consolidezi identificarea cu un sine dificil și extrem de comod. Acest sine devine sensul dominant a ceea ce ești. Devii prizonier al spațiului-costum.

Sau gândește-te cum ar fi să crezi că toți umărim doar binele propriu și că, dacă nu profiți de situații, va profita altcineva. Este posibil să te simți furios, agresat ori de câte ori oamenii încearcă să-și urmeze drumul. Acest lucru poate conduce la refugii false precum controlarea celorlalți și concentrarea pe un cumul de putere și de posesiuni. Spunându-ți povești care îți susțin viziunea despre viață, identitatea ta se consolidează sub forma unui sine controlat și agresiv.

Când poveștile noastre sunt alimentate de furie, suntem întemnițați în această viziune a sinelui. Nu doar că mintea crede că „e ceva în neregulă cu tine“, dar corpul este, și el, cuprins de emoțiile corelate cu această convingere – depresie,

rușine și chiar teamă. Mai apoi, „e ceva în neregulă cu tine“ nu mai este doar o idee de care ne putem descotorosi ușor, ci devine o convingere profundă. Simți că este reală. Când ești rănit de cineva, credința că e ceva în neregulă cu acea persoană este, și ea, reală. Suntem prinși într-o transă care ne separă de viața noastră interioară, dar și de ceilalți. Identificarea cu un sine mic este tot timpul generată și susținută în afara luminii facilitate de conștientizare. Aceasta persistă tot timpul cât nu ne dăm seama că poveștile noastre sunt doar povești (și nu realitatea în sine), tot timpul cât nu ne dăm seama de senzațiile primare din corp și nici de fricile sau de dorințele care ne dictează comportamentele. Aceasta este natura transei: e incompatibilă cu conștientizarea și se dizolvă atunci când accedem la prezență.

Trezirea din transă

Săptămâna mea de aversiune față de sine, generată de acea greșeală de tipar, s-a transformat într-un proces îndelungat de recunoaștere și de dezidentificare cu sinele meu mic. Dat fiind că îndoielile pe care le aveam cu privire la propria persoană păreau atât de „nespirituale“, nu am discutat cu nimeni despre ele. La slujbă eram preocupată numai de muncă. M-am sustras de la glumele și chicotelile pe care le făceau colegii mei la prânzurile luate împreună și, ori de câte ori încercam să fiu sociabilă, mă simțeam ca o impostoare.

Câteva săptămâni mai târziu, o femeie din ashramul nostru a decis să creeze un grup de sensibilizare, unde să putem vorbi despre provocările personale. M-am întrebat dacă asta nu ar fi putut să fie o oportunitate pentru mine de a deveni mai autentică.

Întrunirea de deschidere a avut loc într-o seară de vară. Din prima oră, în timp ce celelalte femei vorbeau despre stresul de la muncă, despre copii și probleme de sănătate, am simțit cum mă cuprinde anxietatea. În cele din urmă, după o pauză, mi-am făcut și eu confesiunea.

– Știu că practic yoga în mod intens și că predau mult și pare că sunt o persoană căreia îi pasă de ceilalți și îi ajută… Într-un fel, e adevărat, dar e și o mască. Ceea ce ascund, ceea ce nu vreau ca alții să vadă este faptul că sunt foarte

orientată spre sine, egoistă și foarte critică cu ceilalți. După o scurtă pauză și după ce i-am privit pe toți cei care se uitau serioși la mine, am reușit, în cele din urmă, să zic:

– Mi-e foarte greu să spun asta, dar… nu cred că sunt un om bun, ceea ce îmi îngreunează apropierea de ceilalți.

Nu îmi amintesc ce mi-au spus celelalte femei, ca răspuns la tentativa mea de a fi onestă. Poate că au fost empatice, poate că au admis că există sentimente asemănătoare și în ele. Eu eram prea prinsă în propria-mi rușine, ca să mai aud ceva. Am plecat numaidecât de la întrunire. Retrăgându-mă în camera mea, m-am cuibărit în poziție de fetus și am început să plâng.

Povestindu-mi cu voce tare experiența în fața grupului, am reușit să dau la o parte unul dintre straturile protectoare ale sinelui mic. Simțindu-mă rănită și expusă, am început să mă dojenesc mental, pentru că mărturisisem acele lucruri. Cum aveam să dau ochii cu cei de acolo a doua zi? Mi-am spus că trebuia să mă ridic și să fac niște exerciții de yoga. În schimb, am încercat să îmi dau seama ce anume nu a mers cum trebuia, ce m-a făcut să mă simt atât de rău.

Brusc, mi-am dat seama că acel proces interior era asemănător cu cel de dinaintea mărturisirii. Încă încercam să controlez lucrurile, prin a le înțelege natura, prin strădania de a practica și mai mult meditația și de a gestiona felul în care mă vedeau ceilalți. Recunoașterea acestor false refugii m-a oprit la timp – nu voiam să rămân blocată.

O voce interioară m-a întrebat: „Ce s-ar întâmpla dacă, în acest moment, nu aș mai încerca să fac nimic, nu aș mai încerca să schimb nimic?“ Am simțit imediat o teamă viscerală, iar apoi s-a căscat în mine un hău al rușinii, foarte familiar mie – exact sentimentele pe care încercam să le evit, de atâta vreme. Dar vocea interioară mi-a șoptit, apoi: „Lasă lucrurile să fie!“

M-am întins pe spate. Am respirat profund de câteva ori și am simțit cum greutatea corpului era contracarată de canapea. Iar și iar, mintea mea încerca să evadeze prin revizuirea a ceea ce mărturisisem cu câteva ore înainte sau îmi repeta ce-mi puteam spune, pentru a mă justifica față de mine. Iar și iar, intenția de a „lăsa lucrurile să fie“ mă reconducea spre teama și rușinea pe care le experimentasem. Uneori, în timpul nopții, stând singură pe întuneric, aceste emoții conduceau la durere. Eram consternată la gândul că-mi pierdusem atâta

din viață – din felul meu de a trăi și de a iubi – cu sentimente de nevrednicie. M-am deschis complet și în fața acestui sentiment, suspinând profund, până când durerea s-a estompat ușor.

M-am ridicat, m-am așezat pe canapeaua din fața micului meu altar de meditație și mi-am concentrat atenția. Mintea a tăcut de la sine și am devenit conștientă de propria experiență interioară – o prezență tăcută căreia îi era suficientă tandrețea. Această prezență era un spațiu al ființei care cuprindea totul – valurile de tristețe, sentimentul că lacrimile îmi secaseră, sunetul greierilor, noaptea jilavă de vară.

În acest spațiu deschis, gândurile m-au năpădit din nou – amintirea de a fi fost defensivă la întrunire, precum și tentativele de a oferi o scuză reală; apoi, imaginea mea predând cursurile de yoga programate pentru a doua zi, încercând să proiectez o energie pozitivă, încredere. De această dată, pe măsură ce scenele mi se înfățișau în minte, mă simțeam de parcă asistam la apariția unui personaj dintr-o piesă de teatru. Acel personaj feminin încerca să se protejeze pe sine, dar, în timpul procesului, se deconecta din ce în ce mai tare de la el, de la autenticitate, de la potențiala legătură cu ceilalți. Și, cu fiecare scenă, vedeam cum „făcea“ totul pentru a se simți mai bine cu sine, cum „făcea“ totul pentru a evita durerea, cum „făcea“ totul pentru a evita eșecul.

În timp ce priveam acest spectacol, am avut pentru prima oară sentimentul copleșitor că personajul acela nu eram cu adevărat „eu“. Sentimentele și reacțiile sale îmi erau familiare, e adevărat, dar erau doar valurile de la suprafața a ceea ce eram eu. Cu toate acestea, toate se întâmplau în acel moment precis – gândurile, senzațiile pe care le resimțeam când stăteam cu picioarele încrucișate, tandrețea, oboseala –, toate erau parte din ființa mea, dar nu mă puteau defini. Inima mi s-a deschis. Ce trist era că trăisem într-o lume atât de închisă și că, în ciuda motivației mele uriașe, eram atât de singură!

Transa și trezirea sunt naturale

Când suntem în transă și prizonieri ai unor emoții precum teama sau furia, inteligența noastră știe că există un dezechilibru. O vreme bună, poate chiar zeci de ani, ne amăgim cu ideea că „e ceva în neregulă cu mine“ sau că „e ceva în

neregulă cu lumea“, motiv pentru care simțim nevoia să reparăm imperfecțiunile și să prevenim eșecul. Apoi, brusc sau treptat, ne dăm seama că percepția greșită despre ceea ce suntem este, de fapt, cauza dificultăților. Constatăm că am trăit în interiorul identității unui sine mic, izolat, insificient. Când ne dăm seama de asta, există riscul să devenim prizonierii unui alt tip de iluzie: „Sunt plin de defecte pentru că sunt permanent în starea de transă“. Cu toate acestea, o cât de mică trezire a conștiinței, o cât de mică realizare și acceptare a „ceea ce se întâmplă“ ne dizolvă identitatea îngustă și ne relaxează, pregătindu-ne pentru accesarea completitudinii naturale.

În acea noapte, lângă altar, vechea senzație a sinelui meu dispărea ușor, ușor. Cine eram eu la vremea aceea? În acele momente, am simțit că adevărul referitor la ceea ce eram nu putea fi cuprins în nici o idee sau imagine pe care o aveam despre sine. Mai degrabă, însuși spațiul prezenței – tăcerea, deschiderea spre trezire – era cel care mă făcea să mă simt acasă. M-a cuprins o senzație de recunoștință și de reverență, care nu m-a mai părăsit niciodată pe deplin.

Așa cum am constatat atunci, există multe căi spre trezire, majoritatea dintre ele incluzând antrenamente și exerciții de atenție, formale sau informale. O prietenă a urmat cursuri de pictură, unde a învățat să vadă dincolo de ideea de „copaci“ sau de „nori“, într-o misterioasă lume a formelor schimbătoare, a nuanțelor, a umbrelor și a esențelor. Ea mi-a spus așa: „Nu era vorba despre a fi observatorul unui anumit tip de copac, ci, mai degrabă, era vorba despre o formă de intimitate subiectivă prin care experimentam texturile, culorile… Eram parte a unui dans al vieții înseși.“ O mămică pe care o cunoșteam mi-a spus cum capacitatea de conștientizare i s-a dezvoltat datorită unor cursuri de comunicare cu adolescenții. Ascultând-o pe fiica ei, a observat-o în mod conștient și a scăpat de ideile preconcepute despre cum trebuia să fie fiica ei, nefăcând decât să-i asculte glasul, să o privească în ochi; și-a dat seama, astfel, că fiica ei voia să comunice. Învățând să asculte fără să judece, a reușit să-și dezvolte și sentimentul propriei ființe: „Nu mai eram prinsă în rolul mamei care nu făcea decât să critice… În sfârșit, reușisem să iau o gură de aer proaspăt!“

Practicarea regulată a exercițiilor de meditație ne antrenează atenția, ajutându-ne să recunoaștem apariția transei – ansamblul poveștilor atât de cunoscute, înțesate de eșecuri și de vinovăție, de straturi întregi de teamă, de furie sau de depresie. În capitolul următor, vă voi arăta cum să realizăm revenirea consecventă la prezență și cum se va trezi în conștiința noastră sentimentul a ceea ce suntem. Cu timpul, vom recunoaște transa mult mai repede, atunci când ne rătăcim în ea, și

vom ști că, aruncând vina asupra noastră – sau a celorlalți, sau a lumii – ori dorind controlul cu orice preț, ori perfecțiunea, nu vom găsi calea spre ieșire. Mai degrabă, suferința din timpul transei ne amintește să ne întoarcem acasă, în prezent, și să ne reconectăm la adevărul mai amplu a ceea ce suntem.

Experiența trezirii la adevăratul nostru sine e greu de descris. Așa cum spune maestrul indian Sri Nisargadatta: „În timpul realizării, te simți complet, împlinit, liber… și, totuși, nu ești mereu capabil să explici ce s-a întâmplat… Nu poți descrie senzația decât în termeni negativi: nimic nu mai este în neregulă cu mine. „Când vălul transei se ridică, plăcerile și durerile, speranțele și temerile micului nostru costum-spațiu vin și se duc, dar nu ne mai definesc. Nu mai luăm lucrurile atât de personal, nu ne mai simțim ca și cum „e ceva în neregulă cu mine“. În schimb, începem să ne încredem în inocența și în bunătatea ființei noastre, pe care transa le eclipsa. Trăim o minunată eliberare, simțim gustul libertății.

Meditație îndrumată: Bunătatea întru iubire – fii bun cu tine!

Bunătatea întru iubire (metta, în limba pali) ne trezește simțurile pentru a ne conecta la viața întreagă. Deseori, punctul de plecare este grija pe care o acordăm ființei noastre. Această practică simplă este un mod direct și puternic de a ne trezi din transă. Privindu-ne cu bunătate, începem să dizolvăm identitatea sinelui izolat și insuficient. Aceasta este structura în baza căreia îi vom cuprinde și pe ceilalți într-o inimă care iubește necondiționat.

Așază-te confortabil, în liniște, și relaxează-ți părțile corpului care sunt încordate. Ia-ți un timp pentru respirație profundă: inspiră, simte că primești căldură și energie, expiră, simte cum te deschizi.

În gând sau în șoaptă, formulează rugăciuni pentru bunătatea întru iubire. Pentru început, alege patru sau cinci fraze ce rezonează cu tine. De exemplu:

Fie să mă umplu de bunătate întru iubire! Fie să mă învăluie bunătatea întru

iubire!

Fie să mă simt liniştit şi în siguranţă!

Fie să mă simt protejat de răul interior şi exterior!

Fie să fiu fericit!

Fie să mă accept aşa cum sunt!

Fie să ating pacea profundă, naturală!

Fie să cunosc bucuria naturală de a fi în viaţă!

Fie să găsesc refugiu în propria-mi fiinţă!

Fie ca inima şi mintea să mi se trezească, fie să fiu liber!

Pe măsură ce repeţi fiecare frază, fii receptiv la imaginile şi la sentimentele care apar odată cu rostirea cuvintelor. Abordează meditaţia ca pe un experiment, cu accent pe imaginile şi cuvintele care-ţi înmoaie şi-ţi deschid inima. Poţi chiar să aşezi mâna deasupra inimii, pentru a vedea dacă această atingere îţi accentuează experimentarea bunătăţii.

Ia-ţi tot timpul de care ai nevoie, spune-ţi aceste fraze şi reflectă asupra lor. După ce ai terminat exerciţiul, stai în linişte câteva clipe şi fii atent la senzaţiile din corpul şi din inima ta. Descoperi în tine un spaţiu nou al tandreţii? Te simţi mai „acasă“ în propria fiinţă?

În timpul zilei: cu cât îţi aminteşti mai des să te uiţi la tine cu tandreţe, cu atât vei avea un sentiment mai facil al conectării şi al libertăţii în ceea ce priveşte transa. Poţi practica tehnica oriunde, rostind cuvinte care să vădească bunătatea întru iubire, în timp ce conduci, în timp ce mergi sau în timp ce-ţi vezi de lucrurile de zi cu zi.

Dacă devii agitat sau supărat: rugăciunile privind bunătatea întru iubire pot părea discordante şi artificiale, dacă te simţi cuprins de teamă, de ruşine sau de confuzie. Uneori, acestea pot sublinia deserviciile pe care ţi le faci şi cât de rău

te simți cu tine. Fără a judeca, include această mențiune în meditație: „Fie ca și această stare să fie cuprinsă de bunătatea întru iubire“. Apoi încheie meditația și primește gândurile care ies la iveală.

Dacă îți pare că frazele folosite sunt mecanice: nu îți face griji dacă uneori te vei trezi recitând, pur și simplu, frazele. Inima ta are anotimpuri naturale în privința deschiderii și a închiderii. Cel mai mult contează intenția ta de a trezi bunătatea întru iubire.

3. Meditația: calea spre prezență

Este ceva ce pot face ca să devin iluminat?

Atât cât poți face ca soarele să răsară dimineața.

Atunci, ce sens au exercițiile spirituale pe care mi le recomanzi?

Sunt menite să-ți asigure trezirea atunci când soarele răsare.

Anthony De Mello

Îți vizitezi periodic sinele?

Rumi

Jeff era convins că pierduse iubirea soției lui, Arlene, și că nimic nu mai putea să le salveze căsnicia, care durase 26 de ani. Își dorea să se elibereze de sentimentul sufocant de a fi în permanență judecat. De cealaltă parte, Arlene era rănită și furioasă, pentru că simțea că Jeff evita orice formă de comunicare reală sau de intimitate emoțională. Ca ultim efort, l-a convins să participe la un workshop de o săptămână dedicat cuplurilor, sponsorizat de biserica lor. Spre marea lor surpriză, amândoi au plecat de la acel workshop cu o rază de speranță referitoare la iubirea dintre ei. Mesajul pe care îl reținuseră era următorul: „Iubirea este o decizie“. Deși nu simțim tot timpul că iubim, organizatorii acelui workshop insistaseră asupra faptului că iubirea este tot timpul lângă noi și că noi suntem cei care alegem să o trezim.

Cu toate acestea, după ce s-au întors acasă și au început din nou să pună în

funcţiune mecanismele de atac şi de apărare, au tras concluzia că iubirea părea mai degrabă o manevră mentală ineficientă. Descurajat, Jeff a venit la mine pentru o şedinţă de consiliere.

– Nu ştiu cum să ajung din punctul A în punctul B, a declarat el. Exact ca ieri, când eram împreună… mintea îmi spunea să aleg iubirea, dar degeaba… inima mea era blocată. Arlene mă învinovăţea de cutare lucru, iar eu nu îmi doream decât să plec de lângă ea!

– Hai să ne uităm din nou la ce s-a întâmplat ieri, i-am sugerat.

L-am invitat să închidă ochii, să se pună din nou în acea situaţie şi să lase deoparte noţiunile de bine şi de rău.

– Dă-i voie corpului să simtă ce înseamnă vinovăţia şi să caute să fugă.

Jeff stătu nemişcat, cu o grimasă pe chip.

– Dă-le voie sentimentelor să se manifeste, i-am spus, şi fii atent la ceea ce iese la iveală.

Progresiv, chipul i se lumina.

– Acum mă simt blocat şi trist, a spus el. Petrecem prea mult timp aşa. Eu bat în retragere, deseori fără să ştiu că pe ea o doare. Ea se supără, iar eu, în mod conştient, nu caut decât să scap. Este foarte trist să te simţi prins la colţ.

Jeff s-a uitat la mine, iar eu am încuviinţat din cap, căci îl înţelegeam.

– Jeff, ce-ar fi dacă, în loc să te retragi din această confruntare, i-ai da voie lui Arlene să afle exact ce simţi?

Apoi, am adăugat:

– Şi ce-ar fi dacă şi ea, fără să te acuze de ceva, ar fi capabilă să îţi vorbească despre sentimentele ei?

– Ar trebui să ştim ce simţim! mi-a zis el zâmbind. Deseori, suntem prea obosiţi să reacţionăm.

– Exact! i-am răspuns eu. Ar trebui să fiţi amândoi atenţi la ceea ce se întâmplă în voi. Ceea ce se opune condiţionării specific umane. Când suntem tulburaţi la nivel emoţional, suntem pierduţi în poveştile noastre despre ceea ce se întâmplă, suntem captivi în comportamente reflexe – de tipul celor prin care îl învinovăţim pe celălalt — sau găsim o modalitate de a ne sustrage. De aceea trebuie să ne antrenăm atenţia, pentru a nu ajunge la mila propriei condiţionări.

Am continuat prin a-i explica modul în care practicarea meditaţiei ne cultivă capacitatea de prezenţă, pentru a intra în contact cu adevărata experienţă dintr-un moment anume. Acest lucru ne conferă, ca răspuns, mai mult spaţiu interior şi mai multă creativitate – mai degrabă decât reactivitate – pentru circumstanţele în care ne aflăm. Când i-am spus lui Jeff să vină cu Arlene la cursul săptămânal de meditaţie, a acceptat numaidecât. Miercurea viitoare, seara, Jeff şi Arlene erau amândoi la mine, iar, o lună mai târziu, au făcut o săptămână de meditaţie la unul dintre centrele pe care le conduceam.

Câteva săptămâni mai târziu, am vorbit puţin cu ei, după cursuri. Arlene mi-a spus că, mulţumită practicilor de meditaţie, învăţaseră cum să ia decizii în ceea ce privea iubirea.

– Trebuie să alegem prezenţa pentru fiecare dintre noi, iar şi iar, mi-a spus ea. Trebuie să alegem prezenţa atunci când suntem furioşi, atunci când nu avem starea necesară pentru a asculta, atunci când suntem singuri şi depănăm în minte aceleaşi vechi poveşti care spun că doar celălalt greşeşte. Alegerea prezenţei este felul nostru de a ne deschide inimile.

Jeff a încuviinţat din cap.

– Am înţeles că nu este vorba despre a ajunge din punctul A în punctul B, a spus el, cu un zâmbet. Este vorba despre a aduce o prezenţă completă în punctul A, mai exact în viaţa care se petrece în acest moment, indiferent de ce se întâmplă. De aici pleacă tot.

E nevoie de exerciţiu pentru a te refugia în prezenţă, pentru a alege prezenţa. Când punctul A este neplăcut, ultimul lucru pe care ni-l dorim este să rămânem acolo şi să trăim experienţa. Mai degrabă decât să ne încredinţăm valurilor, ne dorim să fugim din calea lor, să ne dăm la o parte, să ne retragem, într-o oarecare măsură, ne dorim să facem orice, mai puţin să simţim ce este real. Aşa cum şi-au dat seama şi Jeff şi Arlene, falsul refugiu ne face să ne simţim mici şi înfrânţi.

Numai prin adâncirea atenției și prin a lăsa lucrurile să fie așa cum sunt, putem găsi adevărata intimitate cu noi și cu ceilalți. În peste 35 de ani de experiență în predarea meditației, am văzut că aceasta i-a ajutat pe mulți oameni să retrezească iubirea din ei, să se vindece de angoase emoționale și să scape de comportamente care dau dependență. Pentru foarte mulți, angajamentul de a practica meditația a dus la crearea fundației pentru o transformare profundă și frumoasă a inimii și a sufletului.

Antrenamentul minții

Când suntem prizonierii acelorași tipare ale nesiguranței și ale vinei, este greu să credem în schimbare. Până nu demult, dovezile științifice au confirmat acest scepticism. Neurologii erau de părere că, odată ce omul devine adult, conexiunile cerebrale de bază devin fixe și rămânem blocați în tipare emoționale. Dacă am fost pasivi, anxioși și confuzi în primele decenii ale vieții noastre, suntem condamnați la acest tipar. Acum, cu ajutorul imagisticii și al altor tehnici, cercetătorii au descoperit neuroplasticitatea inerentă creierului: noi căi neuronale pot fi create și întărite, iar creierul și mintea pot continua să se dezvolte pe toată durata vieții. Așadar, deși suntem prinși în făgașul minții, avem capacitatea de a crea noi modalități de a răspunde vieții.

Tot ceea ce gândești sau faci în mod regulat devine obicei, o cale puternic condiționată în interiorul creierului tău. Cu cât te gândești mai mult la ceea ce poate merge prost, cu atât mai mult mintea ta este tentată să anticipeze necazul. Cu cât te cufunzi mai tare în furie, cu atât mai mult mintea și trupul se pregătesc de agresivitate. Cu cât te gândești mai mult la cum i-ai putea ajuta pe ceilalți, cu atât mai mult mintea și inima ta sunt înclinate spre generozitate. La fel cum ridicarea de greutăți ajută la dezvoltarea mușchilor, felul în care îți dirijezi atenția poate duce la sporirea anxietății, a ostilității ori a dependenței sau poate duce la vindecare și trezire.

Imaginează-ți prezența ca pe un iaz de pădure, în plină primăvară – limpede, neclintit și pur. Pentru că am pierdut atâta timp prin pădurea gândurilor și a emoțiilor noastre, deseori avem dificultăți în a găsi acest iaz. Dar, persistând în meditație, începem să ne obișnuim cu drumul prin pădure. Aflăm mai ușor

cărările printre copaci, recunoaștem rădăcinile de care ne-am lovit și cu alte ocazii, avem încredere că, deși ne împiedicăm de tufișuri și ne rătăcim, vom găsi drumul.

Exercițiile regulate de meditație ajută la crearea unor drumuri noi în mintea noastră, unele care ne poartă înapoi spre casă, la claritate, la deschidere și la facila prezență. Buddha a înfățișat multe strategii de cultivare a acestor drumuri, dar el considera că practicarea vigilenței are cea mai mare importanță. Mindfulnessul este un proces intenționat prin care ești atent, fără a judeca, la experiențele tale din fiecare clipă. Dacă ești copleșit de plata facturilor, în starea de mindfulness îți observi îngrijorarea și sentimentele de anxietate. Când îți tot repeți ce să-i spui unei alte persoane, în starea de mindfulness îți observi dialogul interior, precum și sentimentele de entuziasm sau de teamă. Mindfulness recunoaște și permite, fără a opune rezistență, toate aceste senzații și sentimente, în funcție de cum vin și cum pleacă. Drumurile cele mai bătătorite din mintea noastră sunt cele care ne îndepărtează de momentul prezent. Direcționând în mod intenționat spre minte esența prezentului, mindfulnessul decondiționează aceste drumuri și ne trezește, făcându-ne să ne simțim cu adevărat vii. Așa cum iazul limpede reflectă cerul, și mindfulnessul ne ajută să vedem adevărul experienței noastre.

Stilul primar al meditației budiste, pe care îl predau eu, se numește vipassana, mai exact, „a vedea clar“. În vipassana, calea spre mindfulness începe cu concentrarea – o atenție unic dirijată. Este dificil să fii atent în ceea ce privește experiența ta, dacă mintea ți-e copleșită de un flux continuu de gânduri discursive. Prin urmare, în primul rând, colectăm și liniștim mintea prin direcționarea atenției către o senzație. Aceasta ar putea să însemne urmărirea respirației sau scanarea corpului pentru descoperirea unor senzații, ascultarea sunetelor sau repetarea în tăcere a unei fraze de tipul: „Fie să fiu fericit“ sau: „Fie să fiu liniștit“. Prin exercițiu, vei ajunge la performanța în care orice senzație aleasă poate să devină bază de încredere pentru direcționarea atenției tale: asemenea unui bun prieten, te va ajuta să te reconectezi la sensul interior al echilibrului și al stării de bine.

Psihiatrul Daniel Siegel folosește o metaforă foarte utilă pentru înțelegerea modului în care mintea se îndepărtează de prezență în timpul meditației. Imaginează-ți conștientizarea ca pe o imensă roată. În centrul roții se află prezența și din acest punct pornesc o infinitate de spițe, spre margine. Atenția ta este condiționată să se desprindă de prezență, să iradieze în afară, în direcția

spițelor, să se prindă de marginea roții. Planurile de cină alunecă repede spre o conversație neplăcută, o judecată, un cântec auzit la radio, o durere de spate sau un sentiment de frică. Prin urmare, atenția ta se risipește în gândirea obsesivă, se învârte fără oprire în jurul poveștilor și al senzației că este ceva greșit. Dacă nu ești conectat la centrul roții, dacă atenția ta se îndreaptă spre marginea ei, ești complet deconectat de la totalitate și ești conectat la viața trăită în transă.

Preselectând un reper în materie de sensibilitate, precum respirația, de exemplu, vei reuși să observi când ai abandonat starea de prezență și vei găsi drumul înapoi spre centru mult mai ușor. Eu numesc această etapă „reîntoarcerea“. Odată revenit la centru, reperul sensibil te ajută să te calmezi și să-ți liniștești mintea. Nu contează de câte ori îți zboară atenția spre fanteziile și amintirile situate marginal; poți să te întorci foarte ușor la centru și să te pui iar la adăpostul prezenței.

Pe măsură ce atenția ta se stabilizează, vei simți că limitele centrului devin mai flexibile și mai deschise. Aceasta este o etapă pe care eu o numesc „existența întru aici“. Poți continua să păstrezi legătura cu reperul sensibil, dar, în același timp, poți recunoaște experiențele marginale, lăsându-le să se întâmple – lătratul unui câine, durerea de la un genunchi sau gândul la cât de mult vei continua în meditație. În loc să faci o fixație pe aceste experiențe și pe îndepărtarea lor, mai bine le lași să vină și să plece în mod liber. Bineînțeles că mintea se va pierde în cele marginale uneori, iar când observi că se întâmplă asta, trebuie să revii la centru. Este normal ca această practică să dea naștere unui flux de „reîntoarcere“ și de „existență întru aici“.

Cu cât persiști mai mult în neclintirea alertă a centrului roții și incluzi toate întâmplările în exercițiile de mindfulness, cu atât centrul prezenței își pierde limitele și devine cald și strălucitor. În momentele în care nu mai controlezi experiența – când mindfulnessul nu mai presupune nici un efort –, ai accesat complet starea de prezență. Centrul, spițele și marginile roții se înscriu, toate, în luminoasa conștientizare.

Adu-ți aminte ce contează!

Cu atâtea tipuri de meditație și de practici contemplative predate în prezent, elevii își fac uneori griji cu privire la alegerea „celei mai bune“ dintre ele. Cu toate acestea, mai mult decât tehnicile sau învățăturile, ceea ce face cu adevărat diferența, în termeni de trezire spirituală, este calitatea justeței sau a sincerității tale. Devenim sinceri atunci când ne conectăm la ceea ce contează cel mai mult pentru inima noastră. În cadrul învățăturilor budiste, recunoașterea conștientă a celor mai profunde dorințe ale inimii noastre se numește aspirație înțeleaptă. Aspirația ta poate fi îndreptată spre realizarea spirituală, spre iubirea profundă, spre cunoașterea adevărului sau găsirea păcii. Oricare ar fi natura ei, conștientizarea aspectelor de care îți pasă te energizează și te ghidează în practica ta. Suzuki Roshi, maestră zen, ne învață astfel: „Cel mai important lucru este să îți amintești care e cel mai important lucru“.

Este de mare ajutor să începi meditația reflectând la ceea ce contează pentru tine. Unii elevi care meditează se concentrează asupra unor aspirații mărețe, în vreme ce alții vizează intenția particulară a practicii meditative din acea zi. De exemplu, ai putea să te conectezi la aspirația ta de a iubi complet sau la decizia de a accepta toate emoțiile dificile care apar în timpul meditației. Poate că aspiri la adevăr – la a vedea în mod sincer ceea ce se întâmplă și este real – sau poate că ai intenția de a recunoaște și de a te elibera de gânduri. Când îți întrebi inima ce contează, ești deja pe calea spre prezență.

Cultivă o atitudine înțeleaptă!

Dacă ești într-o perioadă în care meditezi, reflectă un timp asupra atitudinii generale pe care o ai cu privire la tehnica folosită. Crezi că ar trebui să lucrezi mai mult, pentru rezultate mai bune? Simți că este foarte greu și, prin urmare, te resemnezi cu ideea că nu faci o treabă bună? Îți oferi destul timp pentru meditație, dar simți că eforturile tale nu sunt pe măsura așteptărilor? Ești determinat să continui practica? Ești curios cu privire la ce revelează meditația? Ești relaxat în ceea ce privește progresul făcut?

O atitudine sănătoasă este să-ți pese de starea personală de prezență, fără să judeci, însă, ceea ce este revelat. Mai degrabă raportează-te la ce se întâmplă printr-o atenție interesată, relaxată și prietenoasă. A face din meditație parte

integrantă a unui proiect de dezvoltare personală poate chiar să îţi submineze practica. Majoritatea oamenilor au un model interior al experienţei meditative considerate „bună“ de către ei (liniştită, deschisă, clară, iubitoare etc.), iar ulterior se judecă, atunci când le rătăceşte mintea sau când ies la iveală emoţiile dificile. Adevărul este că nu există meditaţie „bună“ şi, chinuindu-te să găseşti una ca atare, nu faci decât să întăreşti sentimentul sinelui imperfect, ghidat de dorinţe. Pe de altă parte, rezumarea la un efort înjumătăţit reîntăreşte sentimentul sinelui deconectat, lipsit de responsabilităţi.

Atunci când maestrul budist Thich Nhat Hanh a fost invitat la un centru zen din San Francisco, în anul 1970, studenţii l-au întrebat ce puteau face pentru a-şi îmbunătăţi tehnica. Maestrul se călugărise la vârsta de 16 ani şi îndurase ororile Războiului din Vietnam. Îmi imaginez că studenţii se aşteptau la nişte reţete de îmbunătăţire a vieţii spirituale. Iată răspunsul lui Thich Nhat Hanh: „Oameni buni, voi vă treziţi foarte devreme, ar trebui să vă treziţi mai târziu. Practica voastră este impură. Nu am decât două instrucţiuni pentru voi săptămâna aceasta. Prima este să respiraţi, a doua, să zâmbiţi.“

Acesta este un sfat foarte bun. Abordează-ţi practica (şi propria viaţă) cu sinceritate şi relaxat. Fii dedicat, dar fără tensiune şi încordare! Fie că eşti la început în practica meditaţiei, fie că ai deja experienţă, fii foarte atent la judecăţile de valoare! Ori de câte ori apare, dă-i voie experienţei să fie ceea ce este! A judeca este o obişnuinţă, dar, scăpând de asta, te reconectezi la relaxarea interioară şi la sinceritatea care te poartă, în mod natural, spre prezenţă şi libertate.

Cum să-ţi faci spaţiu şi timp pentru practică

Tipic culturii noastre, cei mai mulţi dintre noi suntem într-o cursă pe parcursul zilei, încercând să includem tot ce se poate în programul nostru, şi aşa supraaglomerat. Chiar şi atunci când nu suntem conectaţi la telefoanele mobile sau la monitoarele calculatoarelor, chiar şi atunci când nu alergăm din obligaţie în obligaţie, minţile noastre tot departe sunt. Crearea de timp şi de spaţiu pentru viaţa interioară reprezintă antidotul împotriva curenţilor din lumea care ne înconjoară.

Cei care studiază meditația astăzi menționează deseori importanța faptului de a deprinde concentrarea și echilibrul mental, referindu-se însă la ceva mult mai de bază. Așa cum a spus cineva recent: „Simplul fapt de a avea parte de momente de liniște este un dar pentru sufletul meu“. Este un cadou pentru suflet. A nu mai fi ocupați și a înceta să mai alergăm fără oprire în încercarea de a ajunge altundeva sunt, poate, cele mai de valoare daruri pe care le putem oferi sufletului nostru. Și sunt foarte simple! Învățăm, așa cum spune Rumi, să ne vizităm periodic sinele.

Caută să dai ritm practicilor meditative. Multe tradiții contemplative recomandă stabilirea unui moment clar din zi în care să medităm – de obicei, dimineața devreme, pentru că mintea este mult mai liniștită la trezire, decât după aceea. Totuși, momentul din zi potrivit pentru tine este acela pe care îl poți respecta în mod realist și cu regularitate. Unii oameni aleg să facă două exerciții de meditație, unul la începutul zilei și altul la sfârșit.

Cât ar trebui să dureze exercițiul de meditație? Pentru cei mai mulți oameni, durata e între 15 și 45 de minute. Dacă eşti la început, 15 minute îți vor părea o eternitate, dar îți vei schimba părerea pe măsură ce înaintezi în practică. Dacă meditezi zilnic, vei experimenta reale beneficii (mai puțină reactivitate, mai mult calm) și vei crește singur timpul acordat practicii. Oricât ar dura, este bine să decizi durata înainte să începi și să ai un ceas la îndemână. Astfel, în loc să te tot gândești când să te oprești, te vei deda complet meditației.

Dacă este posibil, creează un loc special pentru meditație. Alege un spațiu relativ sigur și linișit, unde să se afle în permanență o canapea (sau un scaun), ca să te întorci de fiecare dată acolo. Poate vrei să încropești un altar cu o lumânare, să pui acolo fotografii care să te inspire, statui, flori, pietre, scoici – orice ți-ar putea „gâdila“ simțul estetic, al miraculosului și al sacrului. Evident că acest lucru nu este absolut necesar, dar te poate ajuta să creezi un spațiu special, care să îți amintească de ceea ce iubești.

Menținerea practicii

Să menții o practică poate fi o provocare. În 12 ani cât am petrecut eu în ashram,

am meditat mereu alături de alți oameni. Astfel, să dedic un timp pentru meditație devenise un dat al vieții mele. Nu mi-a fost la fel de ușor după ce am plecat. La un an după aceea, s-a născut fiul meu, Narayan, și iată-mă dintr-odată cu un bebeluș în brațe și cu un orar haotic.

Într-o dimineață, m-am trezit cu o stare cumplită de lene și, după ce m-am răstit la tatăl lui Narayan, reproșându-i că uitase să cumpere ceva de la supermarket, acesta mi-a recomandat să-mi fac timp să meditez. I l-am pus în brațe pe Narayan, m-am așezat în fața altarului meu și am izbucnit automat în plâns. Pierdusem ritmul practicii. Îmi lipsea mult vizitarea propriului sine! În momentele acelea, cu soarele pătrunzând pe fereastră și cu vocea din fundal a soțului, care discuta cu Narayan, am făcut un jurământ: în orice condiții, aveam să-mi iau zilnic un timp de meditație, pentru a deveni mai calmă și mai atentă la experiențele mele. Îmi lăsasem însă și „o portiță de scăpare“: puteam sta oricât.

De atunci, mi-am făcut mereu timp pentru meditație. De obicei, meditez 30–45 de minute dimineața, dar au fost și zile în care n-am procedat așa, în special în perioada de pruncie a lui Narayan. În loc să meditez, stăteam pe marginea patului, chiar înainte de a mă culca, și-mi relaxam corpul în mod intenționat, apoi receptam senzațiile și sentimentele din acel moment. După câteva minute, spuneam o rugăciune și mă băgam sub plapumă. Transformându-mi-se corpul și nemaiputând sta jos să meditez, am început să fac asta din picioare. Totuși angajamentul pe care mi l-am luat, acela de a practica zilnic meditația, orice s-ar fi întâmplat, mi-a fost de mare ajutor de-a lungul vieții.

Unora dintre cunoscuții mei abordarea mea le induce ideea unui fel de autopedepsire. Ceva se întâmplă neîndoielnic – o răceală, adormeam devreme, uitarea – și promisiunea este încălcată. Important în meditație este să te bucuri de ea, nu să fie o sursă de stres. Așa cum a spus Julia Child: „Dacă scapi carnea de miel pe jos, ridic-o. Cine o să știe?“ Dacă ratezi meditația o zi, o săptămână sau o lună, ia-o de la capăt. Este în regulă.

Dacă nu simți că meditația te îmbogățește, nu vei continua. Este greu să simți că te îmbogățești spiritual dacă devii mecanic, dacă practici meditația din vină, dacă te judeci pentru că nu progresezi sau dacă rămâi blocat în senzația nesănătoasă potrivit căreia „sunt pe cont propriu“. Una dintre cele mai bune metode de a te elibera din aceste capcane este să meditezi alături de alte persoane. Ai putea să cauți un curs de meditație cu un profesor sau să găsești câțiva prieteni interesați să împărtășească această experiență cu tine. Dacă poți, mergi într-un loc unde

lumea se retrage și se ocupă de latura spirituală, pentru un weekend sau chiar o săptămână; acest fapt va conferi profunzime practicii, precum și încrederii în propria capacitate de a-ți găsi liniștea și de a deveni conștient. Este perfect să practici așa meditația! Cei dornici să facă asta au la dispoziție nenumărate resurse și informații – CD-uri, cărți, postări online, maeștri și meditatori experimentați –, toate putând să îi sprijine și să îi însoțească în demersul lor.

Jos de pe canapea: meditația în viața de zi cu zi

Autorul și academicianul budist Robert Thurman glumește deseori spunând că budiștii discută tot timpul despre practicarea meditației: „Practică, practică, practică“, spune el. „Ceea ce eu vreau să știu este când are loc spectacolul?“ Nu există nici un spectacol, dar există posibilitatea ca tu să devii mai treaz, în momente ale vieții când erai învățat să trăiești ca în transă.

Pentru Jeff și Arlene, cuplul despre care am vorbit la începutul acestui capitol, practicarea meditației era fundamentală pentru repararea relației. Strategia lor (folosită de multe cupluri cu care lucrez) era să facă o „pauză“ meditativă ori de câte ori erau prinși în dansul furiei și al agresivității. Fiecare putea impune această pauză, căzând amândoi de acord să onoreze cererea celuilalt. Obișnuiau să stea în liniște – singuri sau împreună (experimentaseră ambele formule) – și să facă inventarul abilităților pe care le cultivaseră în practica formală: punerea în evidență a aspirațiilor lor (alegerea prezenței, luarea deciziei de a iubi); încetarea de a-l mai învinovăți pe celălalt; relaxarea și calmarea respirației; raportarea prezenței la propriile temeri și dureri. După 10–15 minute de minimeditație, verificau dacă partenerul era pregătit să vorbească. Știau că erau gata să discute între ei abia când se simțeau atinși de propria vulnerabilitate, și nu mai erau concentrați pe învinovățire. Dacă unul dintre ei avea nevoie de mai mult timp, celălalt i-l acorda, de multe ori întâmplându-se să aștepte și până a doua zi pentru a discuta. Dar, în general, după o scurtă perioadă de meditație, puteau să identifice adevăratele sentimente și să și le comunice deschis. Învățând să facă o pauză și să aleagă prezența, au descoperit înțelegere și grijă, la un nivel pe care nu-l credeau posibil.

Discipolii mă întreabă deseori cum să-și amintească de prezență, în vâltoarea

lucrurilor. Primul meu răspuns este: „Faceți o pauză! Atât.“ Al doilea răspuns pe care îl ofer: „Faceți iar o pauză, plus câteva respirații conștiente și relaxare!“ Viețile ne sunt orientate vertiginos spre viitor și singura cale de revenire aici și acum este să te oprești. Câteva momente de suspendare a activității și un exercițiu de minimeditație în poziție fixă te pot reconecta la sensul vieții și la afectivitate. Legătura va fi și mai puternică, dacă, în acele momente, vei stabili cu intenție un contact cu corpul tău, vei respira și te vei relaxa.

Un exercițiu pe care îl fac eu este acela de a vedea dacă îmi pot aminti spontan să iau o pauză, în situații ce implică automatisme. Spălatul vaselor. Mersul din birou până în bucătărie. Verificarea e-mailurilor. Sau chiar mâncatul de floricele. Pauza este o metodă minunată și radicală de a mă sustrage realității virtuale și de a mă redescoperi pe mine însămi în calitatea de centru, trează, deschisă, prezentă.

O pauză meditativă voită ne ajută să savurăm bunătatea și frumusețile din jur, pe care deseori le uităm. Una dintre clientele mele, Frances, a simțit că se prăbușește atunci când cele două fiice ale ei au ales să-și petreacă vacanța cu tatăl lor (fostul ei soț), în loc să meargă într-o excursie cu ea.

– Mamă, cu tine nu se poate distra omul, i-a spus una dintre fiice. Nu știi cum să te relaxezi!

Când a protestat, fiicele i-au reproșat că avea o atitudine prea „business“, că până și activitățile de vacanță le plănuia astfel. Frances s-a recunoscut în cuvintele fiicelor ei. Cea mai mare dintre cinci frați, Frances devenise automat responsabilă de surorile ei, atunci când li s-a îmbolnăvit mama.

– Nu știu să mă joc, mi-a mărturisit ea cu tristețe. Mă simt mult mai bine fiind tot timpul ocupată și rezolvând ce am de rezolvat.

Rănită de respingerea fiicelor, Frances a început să practice zilnic meditația, pentru a învăța cum să se relaxeze. Când s-a întâlnit cu mine, pentru consiliere, postura ei încordată și sprâncenele încruntate mi-au dat de înțeles că modul în care aborda meditația era la fel de îndârjit precum cel în care aborda viața.

I-am sugerat să găsească un loc frumos unde să facă o plimbare și să-și practice și meditația. Tema ei era aceea de a se trezi din gânduri, în momentul în care devenea conștientă de ele; cu toate acestea, reperul ei, în materie de sensibilitate, nu era respirația, ci un ansamblu de simțuri. Devenise conștientă de presiunea cu

care-şi înfigea picioarele în pământ, de imaginile, mirosurile şi de sunetele lumii naturale. I-am cerut să facă o pauză meditativă ori de câte ori i se părea ceva frumos sau interesant şi să-i ofere acelei experienţe întreaga atenţie.

Câteva luni mai târziu, la una dintre întâlniri, Frances mi-a dat un raport asupra meditaţiei:

– Tara, mi-a zis, plimbările mele sunt o rătăcire continuă.

A continuat prin a-mi povesti despre plăcerile pe care le avea în alte domenii ale vieţii – mâncatul unei piersici şi decodarea lentă a texturii şi a gustului ei, duşurile fierbinţi şi lungi şi, în timpul meditaţiei realizate stând jos, relaxarea în sine, în funcţie de ritmul respiraţiei. Chiar mai important, Frances experimenta relaţia cu fiicele ei într-o manieră nouă, apreciind râsul contagios al uneia şi graţia celeilalte.

– Mă bucur de ele, mi-a spus zâmbind, şi nu mai par deranjate să stea cu mine!

Frances descoperea binecuvântarea de a fi ales prezenţa, devenind intimă cu viaţa de aici şi acum.

Să te încrezi în inima şi în capacitatea ta de conştientizare!

La o conferinţă în India, susţinută de Dalai Lama, un grup de maeştri budişti din Occident i-au cerut acestuia să le comunice un mesaj semnificativ pe care să-l spună mai departe discipolilor lor. După câteva momente, Dalai Lama a dat din cap şi a zâmbit larg.

– Spune-ţi-le că se pot încrede în inima şi în puterea lor de conştientizare de a se trezi, indiferent de circumstanţe!

Tânjim cu toţii să ne încredem în capacitatea de a ne gestiona dificultăţile, de a creşte, de a iubi şi de a fi tot ce putem fi. Deseori, începem meditaţia ca pe un ritual prin care să ne conectăm la inima şi la puterea noastră de conştientizare, prin care să trăim având mai multă încredere în noi înşine. Cu toate acestea, am văzut cum, pentru mulţi oameni, singura şi cea mai mare provocare în ceea ce

privește susținerea unei practici de meditație este sentimentul îndoielii: „N-o fac cum trebuie, nu reușesc, nu funcționează“. Elevii îmi spun că nu își pot controla gândirea și că nu sunt capabili să mențină experiența prezenței cu inima deschisă. Se întreabă de ce este meditația atât de dificilă.

Să ne antrenăm atenția este greu; asta pentru că avem în spate nenumărate momente în care ne-am rătăcit în gânduri și am fost, în mod inconștient, conduși de dorințe și de temeri. Este ca și cum ne-am fi petrecut viețile pe bicicletă, pedalând din greu, pentru a fugi de prezent. Pedalăm ca să fugim de tot ce ni se întâmplă, pedalăm ca să facem un lucru să se întâmple, pedalăm pentru a ajunge altundeva. Cu cât simțim mai mult că ne lipsește ceva sau că acel ceva este greșit, cu atât mai repede pedalăm. Uneori o facem chiar și în mijlocul meditației – ne chinuim să respirăm, gonim după o fantezie. Meditația este un cadru în care ne simțim incompleți, dacă nu ne recunoaștem, cu respect, puterea de a ne îndepărta de prezență. Vizarea unui fals refugiu este o cale foarte bine bătută, neurologic vorbind: Nu este vina noastră! Date fiind aceste condiționări, cum am putea urma sfatul lui Dalai Lama de a ne încrede în inima și în puterea noastră de conștientizare?

Exercițiile „practice“ de meditație (denumirea experienței, scanarea conștientă a corpului sau concentrarea pe respirație) ne ajută să facem o pauză și să ne deschidem spre viață așa cum este ea în această clipă. Totuși, pentru că simțim atât de puternic de nevoia de a face mai mult, cel mai mult ne ajutăm prin intenția de a ne detașa. Faptul că Pam i-a șoptit soțului: „Consimt“ a deschis-o spre prezența plină de iubire în ultimele zile de viață ale soțului; în ceea ce mă privește, faptul de a fi reflectat asupra mersului odată cu valul mi-a îmblânzit tendința de a controla viața și mi-a facilitat o conștientizare amplă. De ceva vreme, mă tot gândesc la un vers al poetului Rainer Maria Rilke: „Lasă să ți se întâmple totul, frumusețea, teroarea…“ Simte-te liber să experimentezi cu lucruri care îți amintesc mereu de ceea ce trebuie. Ce cuvânt, ce frază te ajută să te oprești din galopat? Să te oprești din „făcut lucruri“ și, efectiv, să fii?

Profesorul hindus Swami Satchidananda a fost întrebat cândva de către un student dacă e nevoie să devii hindus pentru a accesa profunzimea tainelor yoga. Răspunsul lui Satchidananda a fost: „Eu nu sunt hindus, sunt descompus“. Chiar așa, când meditația ne eliberează, nu ne transformă în cineva mai bun sau diferit și nici nu ne duce în cine știe ce parte. Nu ne deplasăm prin lumea unor reușite spirituale. Din contră, meditația ne ajută mai degrabă să ne deconstruim comportamentul de control, să deconstruim crezurile noastre limitate, senzația de

apărare și, nu în ultimul rând, să deconstruim identificarea cu un sine mic, care se simte amenințat. Prin deconstruirea a tot ceea ce a fost deja construit, descoperim inima vastă și conștientizarea, care se află dincolo de sinele mic; inima și conștientizarea care ne oferă refugiu, indiferent de situațiile cu care ne confruntăm în viață. Acesta este darul pe care ni-l oferă meditația – descoperim că ne putem încrede în ceea ce suntem în profunzimea noastră.

Meditație îndrumată: Reîntoarcerea

Mindfulnessul este o poartă directă spre prezența naturală. „Reîntoarcerea“ te ghidează în procesul de întoarcere la prezență, atunci când ești distras. Acest exercițiu te va ajuta să îți păstrezi concentrarea în momentul prezent.

Așază-te confortabil. Vei fi mai alert și mai treaz dacă vei sta pe un scaun, pe un fotoliu sau pe o bancă specială pentru îngenuncheat, cu spatele cât mai drept, într-o postură cât mai echilibrată și mai semeață. Fiind în poziție dreaptă, nu îți încorda restul oaselor și nici mușchii. Lasă mâinile să se sprijine confortabil pe genunchi sau în poală. Închide ochii sau, dacă preferi, lasă-i deschiși, păstrându-ți privirea blândă și receptivă.

Respiră profund de câteva ori și, cu fiecare respirație, eliberează-te de încordare, relaxează-ți fața, umerii, mâinile și stomacul. Apoi, reluând ritmul natural al respirației, alege un reper senzitiv pentru meditație. De cele mai multe ori, cele mai utile sunt cele legate de simțuri:

• Aerul care intră și iese pe nas.

• Alte manifestări legate de respirație: înălțarea și destinderea plexului sau extinderea și contractarea regiunii abdominale.

• Sunetele din tine sau dimprejurul tău.

• Orice senzații fizice pe care le resimți „din interior spre exterior“ atunci când stai jos. Poți chiar să îți imaginezi că întreaga conștientizare este efectiv aici, corelată cu fluxul respirației din fiecare clipă (sau cu alte senzații și sunete). Nu trebuie să îți forțezi atenția; mai bine vezi dacă poți să primești experiența și să

te relaxezi odată cu schimbarea reperului tău senzitiv. Simte cum te conectează acesta la trezirea și senzația de „aici“, din centrul roții.

Oricare ar fi reperul tău senzitiv, vei descoperi repede că mintea îți este distrasă și că părăsește centrul și cade pradă gândurilor. Aceste momente în care ești distras sunt perfect naturale – la fel cum trupul secretă enzime, și mintea generează gânduri! Nu e nevoie să judeci gândurile și nici să le transformi în dușmani; ori de câte ori observi că ești copleșit de un gând, e bine să onorezi momentul de recunoaștere ca pe unul al trezirii. Această atitudine respectuoasă este cheia reîntoarcerii și a reconectării la prezența totală.

Când ți-ai dat seama că te-ai pierdut în gânduri, este posibil să găsești că e util să recunoști acest lucru față de tine însuți: „Acesta este un gând“ sau: „Gânduri, gânduri“. În acel moment, nu trebuie decât să faci o pauză – nu este nevoie să te grăbești înapoi la bază. Te vei întoarce în mod natural la prezență, acordându-ți câteva momente pentru a asculta sunetele; este nevoie să îți relaxezi din nou umerii, mâinile și abdomenul; să îți relaxezi inima. Observă diferența dintre gânduri și senzația vie de „a fi aici“. Apoi dirijează-ți încet atenția spre reperul senzitiv, menținând prezența în centrul roții.

Continuă exercițiul cu intenția de a-ți sesiza gândurile și imprimă în permanență o concentrare relaxată asupra reperului senzitiv. Acest exercițiu simplu de revenire la centrul roții este o modalitate foarte puternică de a crea un ambient propice pentru conștientizare. După ce îți pui la punct tehnica de meditație, poți totuși continua acest exercițiu ca element-cheie în practica zilnică.

Meditație îndrumată: Fii aici!

„Fii aici“ este un exercițiu prin care cultivi deschiderea și claritatea specifică mindfulnessului – calmul însoțit de vigilență, din centrul roții. Combinate, „întoarcerea“ și faptul de a „fi aici“ ne facilitează câteva dintre abilitățile-cheie ale mindfulnessului, de care avem nevoie pentru a practica vipassana.

Așază-te într-o poziţie care să îţi permită să fii şi vigilent, şi relaxat. Dă-i voie atenţiei să îţi scaneze trupul şi, dacă sesizezi regiuni cu tensiune evidentă, vezi dacă poți să le relaxezi. Apoi îndreaptă-ți atenția spre reperul senzitiv ales și oferă-ți timpul necesar pentru a practica „întoarcerea“. Chiar dacă la început mintea îți va fi obosită și distrasă, după câteva minute vei observa pauze între gânduri și mult mai multe momente de relaxare corelate cu reperul senzitiv.

Continuă să-ţi dirijezi atenţia spre punctul senzitiv şi ai în vedere, pentru conştientizare, tot ce observi pe fundalul experienţei senzoriale. De exemplu, vei dori, poate, să ai în vedere inspirația și expirația, ca bază, în timp ce rămâi centrat pe sunetele din cameră şi menţii o senzaţie interioară de calm, o căldură, un fel de fior. Dar, dacă observi că o experiență este de calitate superioară – dacă îți solicită atenția –, atunci permite-i să înlocuiască reperul senzitiv, ocupând spațiul atenției tale. E posibil să simţi că te ia somnul. Sarcina ta este, pur și simplu, de a recunoaște și permite orice experiență vecină cu „somnul“. Simte starea de somnolenţă ca pe o constelație a senzațiilor din corp. Reperează momentul în care eşti cel mai conştient de sentimentele tale şi studiază-le natura! Ai o senzație de fierbințeală în spatele ochilor? Simți o greutate sau o presiune în piept? Haos în minte? Observă cum se modifică senzațiile: devin mai puternice, rămân la fel sau se estompează? Continuă să te afunzi în starea de somnolenţă – observă natura acestei stări şi „permite-i să fie“ – până când nu îți mai distrage atenția.

Uneori vei găsi că somnolența se va fi transformat în altceva, în ceva copleşitor, poate în teama de a nu adormi. Este posibil să ai gânduri potrivit cărora nu faci altceva decât să pierzi timpul meditând sau să te temi de oboseala de peste zi. Fii conştient de gânduri („gânduri, gânduri“) și simte senzațiile de teamă din corp. Ai o tensiune în piept? Un sentiment de „strângere“ și de „claustrare“? La fel ca și cu starea de somnolenţă, observă cum se transformă senzațiile și își schimbă intensitatea și lasă-le să fie așa cum sunt. Când simți că nu îți mai distrag atenția, reîntoarce-te la reperul senzitiv. În acest fel, orice se ivește – gânduri, emoții, senzații – face parte din spațiul de la marginea roții și trebuie să primești totul fără o prezență construită pe judecăți de valoare. Scopul exercițiului este de a recunoaște și de a permite manifestarea a ceea ce se află acolo.

Ca punct de sprijin pentru prezență, îți poți lua „notițe“ mentale. Prin denumirea senzațiilor pe care le ai („ardere, ardere“), a emoțiilor („teamă, teamă“) și a tipurilor de gânduri („îngrijorare, îngrijorare“), vei recunoaște cu

mai multă claritate ce se întâmplă în interiorul tău, fără a uita de prezență. Tonul șoaptelor tale mentale să fie blând și permisiv: scopul exercițiului de observare este de a te ajuta să te conectezi la experiențele actuale, fără judecăți de valoare sau rezistențe. Nu trebuie să muncești pentru a găsi formula corectă sau să încerci să denumești tot ce se întâmplă. Dacă ți se pare că exercițiul de observație îți distrage atenția și e stângaci – dacă interferează cu fluxul prezenței – fă-l mai rar sau chiar deloc.

Dacă mintea îți este ocupată și continuă să se îndepărteze de centrul roții, atunci este normal ca meditația să includă o mișcare fluidă între „întoarcere“ și prezența profundă a lui „fii aici“. Totuși, dacă observi că mintea ta se echilibrează, poți încerca să renunți la reperul senzitiv. Fără nici un efort în a-ți dirija atenția, rămâi vigilent fixând centrul roții și primește tot ceea ce se naște din conștientizare. Gândurile pot să vină și să plece, senzația respirației, un sunet venit din exterior, un fior de teamă. Fă în așa fel încât singura ta intenție să fie de a recunoaște și de a permite manifestarea a ceea ce se întâmplă, în orice clipă. Lăsând deoparte nevoia de control și relaxându-te prin fluxul experienței, vei ajunge să-ți însușești completitudinea prezenței naturale. Observă cum centrul roții nu are margini și cum un spațiu anume al experienței de „aici“ se naște și devine conștientizare în sine, deschidere, vigilență. Persistă în această conștientizare, permite-i vieții să trăiască prin tine.

4. Trei porți către refugiu

Uneori auzi, dincolo de ușă, o voce care te cheamă,

O auzi ca un pește care aude, din adânc, valurile… Întoarce-te! Întoarce-te!

Doar întorcându-te la ce iubești cu adevărat te vei salva.

Rumi

Marele dar al căilor spirituale este că te fac să crezi că vei găsi drumul spre adevăratul refugiu. Îți dai seama că poți începe chiar de unde ești, din vâltoarea vieții, și că poți găsi pacea în orice circumstanțe. Chiar și în momentele în care simți că pământul crapă sub picioarele tale – când te confrunți cu o pierdere ce îți va afecta pe vecie viața –, poți să ai încredere în continuare că vei găsi calea înapoi spre casă. Acest lucru este posibil pentru că ai atins iubirea fără-de-timp și starea de conștientizare, care sunt intrinseci ființei tale.

Privind retroactiv, pe firul istoriei și prin raportare la multiplele religii și tradiții spirituale, putem recunoaște trei porți arhetipale, care apar iar și iar, pe calea universală a trezirii. Pentru mine, cuvintele care pot traduce cel mai bine spiritul acestor porți sunt „adevărul“, „iubirea“ și „conștientizarea“. Adevărul este realitatea trăită, care este revelată în momentul prezent; iubirea este sentimentul conectării sau al unicității în raport cu viața întreagă; iar conștientizarea este trezirea plină de liniște de la baza oricărei experiențe, conștiința care citește aceste cuvinte, cea care ascultă sunetele, care percepe senzațiile și sentimentele. Fiecare dintre aceste porți este parte fundamentală a ceea ce suntem; fiecare este un refugiu, pentru că este tot timpul acolo, inclus în ființa ta.

Dacă ești familiarizat cu tradiția budistă, este posibil să recunoști aceste porți, așa cum apar ele, în ordine tradițională:

– refugiul în Buddha (cel „trezit“ sau conștientizarea ta în stare pură)

– refugiul în dharma (adevărul asociat prezentului; învățăturile; calea)

– refugiul în sangha (comunitatea prietenilor spirituali sau iubirea).

Totuşi, în capitolele care urmează, eu am optat pentru o organizare diferită, într-o manieră mult mai accesibilă, din punctul meu de vedere. Pentru mulţi oameni, în special pentru cei cu experienţă în meditaţie, accesarea adevărului asociat prezentului este prima poartă spre refugiu interior. Pentru ceilalţi, este iubirea în stare de trezire. De obicei, abia după ce devenim familiarizaţi cu porţile adevărului şi ale iubirii începem să explorăm calea spre conştientizare. Cu timpul, reflectarea asupra oricăreia dintre aceste porţi ne va conduce, invariabil, spre celelalte. Sunt inseparabile.

Porţile sunt centrale în tradiţia hindusă şi sunt amintite, în limba sanscrită, sub următoarea formă: sat (adevărul ultimul sau realitatea); ananda (iubirea sau beatitudinea, extazul); chit (conştiinţa sau conştientizarea). Ele apar şi în interpretările trinităţii creştine: Tatăl (sursa sau conştientizarea); Fiul (conştientizarea sub forma realităţii trăite sau a adevărului); Sfântul Duh (iubirea, iubirea dintre Tată şi Fiu).

Ți se pare că toate acestea sunt abstracte şi inutile pentru dificultăţile de zi cu zi? Cum putem intra prin aceste porţi în viaţa cotidiană? Concentrează-te şi vei observa că fiecare domeniu al refugiului are atât un aspect interior, cât şi unul exterior. Celelalte expresii ale refugiului sunt sursele vindecării, ale ajutorului şi ale inspiraţiei, pe care le găsim în lumea care ne înconjoară. Putem învăţa din scrierile înţelepte (adevăruri). Putem să ne hrănim cu tandreţea familiei şi a unor buni prieteni (iubirea). Putem evolua prin exemplul marilor lideri spirituali (conştientizarea). Orice religie şi cale spirituală asigură asemenea refugii exterioare. Dacă eşti dispus să le ai în vedere, îţi pot oferi ajutor concret şi imediat în viaţa de zi cu zi. Cu toate acestea, fiecare refugiu exterior ne oferă ceva mai mult: este un portal spre refugiile interioare ale conştientizării pure, spre fluxul vital al adevărului şi spre iubirea fără limite. Pe măsură ce asimilăm aceste expresii ale adevăratei noastre naturi, transa separării se estompează şi devenim liberi.

Aspectele interioare şi exterioare ale refugiului

REFUGIU EXTERIOR	REFUGIU INTERIOR
ADEVĂR Meditaţie; etică; învăţături.	Realizarea naturii realităţii: în
IUBIRE Relaţii conştiente cu sinele şi cu ceilalţi.	Realizarea unicităţii: întrupare
CONŞTIENTIZARE Lideri spirituali.	Realizarea şi întruparea vidulu

Poarta adevărului

În pali, limba folosită în scripturile străvechi, cuvântul dharma înseamnă „cale“, „drum“ sau „natura lucrurilor“. Când eu sau alți maeștri budiști susținem „conferințe despre dharma“, insistăm asupra a trei moduri prin care ne putem refugia în adevăr: lucrând cu viața interioară prin intermediul practicilor meditative; dedicându-ne comportamentului etic și înțelept; înțelegând învățăturile sau adevărurile care ne ghidează pe calea spirituală.

Meditația: trezirea la adevăr

Poate că ai fost întru câtva inițiat în mindfulness – fără nici o referință la budism – într-un centru special, prin psihoterapie sau la vreun seminar organizat de o corporație. Realizarea efectivă a faptului că ne putem dirija atenția într-un scop anume e o descoperire radicală și minunată. Chiar și la începutul practicii putem avea experiența centrului calm care se naște din gânduri și persistă odată cu respirația, precum și sentimentul clar că suntem conștienți în fiecare clipă.

Mulți oameni au început prin a veni la cursurile de meditație pe care le țin miercurea, în special din cauza unor probleme de sănătate sau pentru a se elibera de stres. Uneori sunt chiar surprinși de ceea ce descoperă.

Terrance e judecător la Înalta Curte din Washington. După primul curs, a venit la mine pentru a-mi vorbi despre munca lui. Îl copleșeau dosarele de judecată aglomerate și magnitudinea pură a suferințelor la care era martor zi de zi. M-a întrebat ce ar putea face pentru a crea un spațiu mai amplu în care să poată respira, în toată acea vâltoare. I-am sugerat un exercițiu de meditație zilnică, în timpul căruia să folosească respirația ca reper senzitiv. Apoi, inclusiv la serviciu, a reușit să facă pauze meditative și să fie în contact cu respirația lui, descoperind, în sine, claritate și liniște.

Terrance era un tip disciplinat. Se înscrisese la un curs pe care îl predam unui grup de judecători şi făcea jumătate de oră de meditaţie pe zi, din proprie iniţiativă. La sfârşitul cursului, a venit din nou la mine şi mi-a spus:

– Tara, să ştii că funcţionează, dar nu aşa cum m-am aşteptat. Este adevărat că sunt mai calm. Dar mai este ceva. Fiecare persoană care vine să îmi ceară ajutor a devenit o persoană reală, cineva care merită respectul meu. Mai mult… fiecare persoană nu mai este un simplu „altul“ pentru mine, în cel mai de bază mod. Am atins un nivel al iubirii şi al conştiinţei pe care îl înţeleg din punct de vedere intelectual, dar pe care nu l-am experimentat direct.

Beneficiile atribuite meditaţiei sunt concrete, cuantificabile şi de mare valoare, dar intenţia lui Buddha era alta: cultivarea unei minţi relaxate şi atente ne permite să accesăm direct adevărul referitor la ceea ce suntem. Terrance începea să aibă momente în care compasiunea şi conectarea nu erau numai idei, ci experienţe trăite.

Etica: să trăieşti în adevăr

Tibetanii ne învaţă că trebuie să permitem minţii noastre să fie la fel de nemărginită precum cerul, iar comportamentul nostru zilnic să fie la fel de fin precum firul de nisip. Acest fapt reflectă un adevăr de bază: modul în care trăim azi – maniera în care îi tratăm pe ceilalţi, energia de la baza cuvintelor noastre, felul în care ne raportăm la adevăr – ne afectează conştiinţa, cu consecinţe în exterior, în lumea înconjurătoare. În orice moment, ceea ce alegem să spunem şi să facem ajută la plantarea seminţelor viitorului nostru. Să ne amintim de acest adevăr şi să îi permitem să ne ghideze acţiunile este esenţial pentru deschiderea inimii şi a minţii către refugiul interior al adevărului.

Ca mulţi alţi lideri spirituali, Buddha ne-a învăţat să preţuim viaţa în mod fundamental şi să ne luăm angajamentul de a nu face rău. Prin învăţăturile lui, Buddha ne sugerează să nu ucidem, să nu furăm, să nu minţim, să nu folosim droguri, să nu lezăm pe nimeni prin intermediul raporturilor sexuale. De asemenea, învăţăturile lui ne solicită să trăim în compasiune: să ne bucurăm de viaţă şi să luptăm pentru ea, să fim generoşi, să spunem adevărul cu blândeţe, să

avem grijă de corpurile și de minţile noastre, să facem apel la conștiință și să respectăm relațiile.

Am văzut că aceste învățături le asigură oamenilor un colac de salvare în ape tulburi. Unul dintre discipolii mei, Manny, era coordonator de proiect în cadrul unei firme care făcuse un număr semnificativ de aplicaţii software de succes. Mult din inteligența creatoare de la baza acestor aplicaţii se datora unui tânăr și unei tinere din echipa lui. Totuși, la întâlnirile cu directorii companiei, Manny nu menţionase deloc munca celor doi. Într-o zi, după ce a reflectat asupra atitudinii lui, l-a străbătut un fior de dezgust de sine: practic, el fura. Își acordase lui meritul celorlalţi. În plus, minţise: nu recunoscuse adevărul. Din acel moment, și-a făcut un scop din a onora contribuțiile celor din echipa lui, atât față de membrii echipei în sine, cât și față de conducere. Și-a văzut mintea devenind clară și se simțea mai bine cu el însuși.

Un prieten de-al meu glumește deseori spunând că nu îți poți petrece ziua minţind, furând și lovindu-i pe ceilalţi, și apoi să faci meditaţie pașnică. Faptul de a acționa în moduri violente sau manipulatoare îţi afectează în mod direct sistemul nervos și starea de spirit. La fel, trăind după principii etice, inima ți-e fericită și mulţumită. Chiar dacă nu suntem complet acordaţi la propria înţelepciune și compasiune, atunci când ne străduim neîncetat să acționăm în moduri utile și binevoitoare producem un efect „din afară spre interior“. Ne echilibrăm energetic și ne armonizăm, fiind mult mai împăcaţi cu modul în care interacționăm cu viața din noi și din jurul nostru.

Cu toate acestea, dacă ne luăm angajamentul de a nu face rău nu înseamnă că trebuie să ne autoflagelăm dacă am spus ceva care l-a lezat pe celălalt sau dacă am băut prea multe beri. Angajamentul nostru poate fi, pe de altă parte, un puternic imbold de a face o pauză și de a observa ce se întâmplă în realitate. Pe măsură ce ne antrenăm atenția în felul acesta, în profunzime, dezvoltăm, în interior, o reverență pe care o aducem vieții.

Învăţături despre adevăr: acceptă ce este real!

Cu aproximativ 20 de ani în urmă, conduceam spre sudul Virginiei alături de o

prietenă apropiată, pentru a merge la un centru de recreere coordonat de maestrul vietnamez Zen Thich Nhat Hanh. La ceremonia de final, el ne-a cerut să alegem un partener – eu mi-am întors privirea către prietena mea – și să facem o plecăciune. Apoi ne-a cerut să ne îmbrățișăm partenerul și, în acest timp, să realizăm trei insipirații și expirații complete și conștiente. Pe prima respirație, ne-a cerut să ne gândim la următorul lucru: „Voi muri“; pe a doua: „Tu vei muri“; și pe a treia: „Nu ne-au mai rămas decât aceste momente prețioase“. După ce ne-am eliberat ușor din îmbrățișare, eu și prietena mea ne-am privit una pe cealaltă, cu ochii în lacrimi. Thich Nhat Hanh ne îndreptase, într-un mod plăcut, spre refugiul adevărului.

Confruntarea cu realitățile existenței noastre și acceptarea lor nu sunt lucruri ușoare. Suntem profund condiționați să ținem cu dinții de orice considerăm că ne-ar putea conferi siguranță și plăcere și să ne protejăm de durere. Această atitudine l-a ținut blocat pe prietenul meu, Paul, într-o căsnicie de 20 de ani, plină de conflicte. Un extrovertit străbătut de dorința de a fi alături de ceilalți, Paul a simțit că soția lui, Karen, îi bloca orice acces la ea. Mi-a spus că soția prefera să fie singură cu pisica și poeziile ei, în loc să își petreacă timpul cu el. Rănit și furios, Paul a acuzat-o că-l abandona emoțional, că nu îi păsa de el, că nu era niciodată lângă el. Ca răspuns la acuzațiile lui, Karen se retrăgea și mai mult. Într-un weekend în care Karen plecase să o viziteze pe fiica lor, Paul și-a dat seama de ceva uimitor: „Săptămâni întregi, ani de-a rândul, am considerat că ea trebuia să fie diferită și că relația noastră trebuia să fie diferită… Dar Karen este așa cum este.“ Paul realizase că soția lui nu avea să îi acopere niciodată nevoia de intimitate. Cu cât se deschidea mai mult față de propriile dureri și singurătăți, cu atât Paul reușea să o accepte pe Karen exact așa cum era. Relația lor s-a liniștit și a devenit mult mai onestă, respectabilă și plină de afecțiune.

– Când am luat decizia de a ne separa, nu am făcut-o pentru că eram în conflict, mi-a spus Paul. Decizia a fost luată tocmai pentru că deveniserăm sinceri… și acceptam lucrurile așa cum erau. E trist că ne-am umbrit iubirea în toți anii în care fiecare și-a dorit ca partenerul să fie diferit, a mai adăugat el, cu durere.

Când păşim pe poarta adevărului, ajungem să ne dăm seama de ceea ce este real și căutăm să acceptăm. A accepta nu presupune resemnare pasivă; este un angajament curajos pe care îl luăm față în față cu realitatea experienței noastre. Poate că nu ne place ce descoperim, dar reușim să integrăm acest lucru prin prezența noastră plină de compasiune. Cu cât sălășluim mai mult în această prezență, cu atât mai lucidă ne devine atenția. Vedem ce stă dincolo de jocul

schimbător al gândurilor noastre, al sentimentelor și al senzațiilor, și ne descoperim refugiul interior – deschiderea și tandreţea cuprind și învăluie orice experienţă.

Poarta iubirii

Înscrierea într-o comunitate axată pe conştientizare poate reprezenta un refugiu exterior foarte frumos și poate oferi o cale sigură spre adevăratul refugiu. În tradiția budistă, cuvântul „sangha“ a desemnat, la origini, o congregație de călugări și de călugărițe care urmau calea lui Buddha. Astăzi, în Occident, conceptul are un sens mult mai larg. Elementul-cheie care face diferenţa dintre o comunitate axată pe conștientizare și o altă formă de organizare socială este angajamentul față de un set specific de valori, practici și ritualuri care facilitează trezirea spirituală. Unele dintre cele mai cunoscute sangha din cultura noastră sunt grupurile de dezvoltare în 12 pași, comunități cu membri care se ajută unii pe alții ca să scape de comportamentele adictive și să-și transforme viețile în bine.

Toate religiile și grupurile religioase au o comunitate spirituală specifică, fără să fie nevoie de formalități pentru a adera la ele. Comunitatea noastră centrată pe meditație include oameni din tradiții și confesiuni diferite, dar și oameni care nu au nici o legătură cu religia. În comunitățile mai mari, participanții au creat mai mult de 25 de minigrupuri, numite „kalyana mitta“, sau grupuri spirituale pentru prieteni, care au în vedere recuperarea învățăturilor sacre și aplicarea lor în viaţa de zi cu zi. Aceste grupuri sunt destinate tuturor celor interesaţi. Unii fac afilierea în funcţie de afinități – tineri și adulți, oameni de culoare, dependenţi de tot felul, homosexuali și lesbiene, bisexuali, transsexuali.

Desigur, sangha are beneficii și dacă nu facem parte dintr-un grup spiritual. Alături de prieteni și de familie experimentăm trezirile cele mai profunde, mai vii și mai provocatoare. Inimile ni se deschid atunci când sărbătorim nașteri și nunți, când suferim după pierderea cuiva drag, când ne strângem în jurul unei mese de sărbătoare, când mărturisim un adevăr dureros și când ne ajutăm unii pe ceilalți, în momente de boală și de stres. În intimitatea acelor momente presimţim frânturi din ceea ce suntem, dincolo de transa sinelui mic.

Refugiul iubirii își manifestă vitalitatea în moduri simple, dar profunde. Ca atunci când îi ţin de urât unui prieten care suferă sau când soţul meu, Jonathan, mă ajută să folosesc încifratul calculator ori când liderii din comunitatea noastră ascultă respectuos părerile opuse ale fiecăruia dintre noi. Și chiar și atunci când lucrez cu ceilalţi pentru un scop comun, fie că scriem ceva, rezolvăm o problemă, gătim sau ajutăm lumea în mod real, chiar dacă prin lucruri mici. Sensul pe care îl am cu privire la „mine“ devine mai flexibil, mai permeabil. Sunt parte din ceva mult mai mare și nu mai sunt sclava durerii și a fricii asociate separării.

Oamenii ajung, deseori, în comunitatea noastră cu aşteptarea ca fiecare să fie bun, generos și mânat doar de gânduri pozitive. Normal, doar suntem un grup de spirituali! Așa că oamenii sunt dezamăgiţi când vreun mediator face o remarcă nepotrivită sau emite o judecată ori apără defensiv ce știe el că este „corect“, generând, astfel, un conflict. Sunt, de asemenea, deziluzionaţi când își conștientizează, pentru a nu știu câta oară, propriile dureri și modurile deja atât de familiare în care se simt ofensaţi sau prin care se distanţează de ceilalţi.

Dar chiar și atunci când apare obișnuita autoprotecție și condamnare a celorlalţi poate interveni o schimbare profundă, dacă persoanele implicate se angajează, prin prezență, în ceea ce se întâmplă. În acel moment, comunitatea devine un refugiu – un loc al adevăratei treziri.

Charlie, un tânăr în ultimul an de liceu, venit la mine pentru consiliere, fusese neglijat de mama lui și abuzat de tată. Odată înscris în „Narcoticii Anonimi“, și-a dat seama că nu putea să creadă că mediatorului îi păsa de el sau că membrii grupului chiar îl doreau acolo. L-am încurajat pe Charlie să rămână în grup și să caute să nu mai consume droguri, alăturându-se pe deplin celorlalţi membri. Deși a durat câteva luni bune de întâlniri regulate, Charlie a ajuns să își descopere, în cele din urmă, o adevărată familie acolo.

Unii dintre noi, asemenea lui Charlie, au rămas pe afară, căutând să privească în interior. Alţii au avut întotdeauna nevoia de a deține controlul și nu s-au simţit foarte apropiaţi de ceilalţi. Este posibil să ne simțim deseori în conflict sau foarte agresivi ori defensivi față de ceilalţi. Oricare ne-ar fi povestea, capacitatea de a avea relații intime și autentice e mereu în noi și reînvie atunci când practicăm meditația. Și asta prin faptul că învățăm să ne dirijăm atenția spre un scop precis din prezent, raportat la noi înșine sau la ceilalţi. Putem face asta în relație cu orice persoană sau grup față de care am promis să „rămânem“, să fim buni și să

păşim împreună pe calea trezirii.

Prietenii spirituali nu descriu relaţii superficiale şi confortabile. Ne ajută să scăpăm din transa separării, care uneori este nebănuit de puternică. Relaţiile bine conştientizate aruncă o rază de lumină asupra sentimentelor noastre stratificate de singurătate sau a celor potrivit cărora nu meritǎm nimic, dar şi asupra necesităţii de apartenenţă. Răspundem activ şi cu mai multă compasiune la suferinţele lumii. Descoperim că aşa-zisa comunitate, în adevăratul ei sens, include toate fiinţele. Pe măsură ce ne relaxăm şi ne predăm, cu încredere, ţesăturii care este viaţa, accesăm conştientizarea care străbate, ca o lumină, orice fiinţă. Prietenii spirituali ne deschid calea spre refugiul interior al prezenţei care iubeşte necondiţionat.

Poarta conştientizării

Imediat după iluminare, Buddha a decis să-şi împărtăşească învăţăturile celorlalţi. Oamenii erau copleşiţi de strălucirea extraordinară şi de prezenţa lui paşnică. Un bărbat l-a întrebat cine era.

– Eşti o fiinţă celestă, un zeu?

– Nu, a răspuns Buddha.

– Eşti vreun sfânt sau vreun înţelept?

– Nu, a răspuns Buddha, din nou.

– Eşti un fel de magician sau vrăjitor?

– Nu, a spus, Buddha.

– Atunci ce eşti?

– Sunt treaz, i-a răspuns Buddha.

Le spun deseori oamenilor această poveste, pentru că arată clar că o presupusă

întâmplare extraordinară – aceea a trezirii spirituale – este efectiv rezultatul abilităţilor umane. Siddhartha Gautama (numele de naştere al lui Buddha) a fost un om, nu un zeu. Raportându-se la versiunea istorică a lui Buddha, al cărui nume înseamnă „cel care este treaz“, budiştii îl percep în mod uman, asemenea lor, cu capacitatea de a-şi desăvârşi libertatea de fiinţe inferioare. La fel ca noi, Siddhartha a experimentat durerea trupească şi boala şi, tot ca noi, a fost nevoit să se confrunte cu stresul şi conflictele. Pentru cei care îl urmează pe Buddha, reflecţia asupra curajului pe care l-a avut acesta în ceea ce priveşte investigarea realităţii şi asupra trezirii la prezenţă fără-de-timp şi plină de compasiune dă încrederea că acelaşi potenţial sălăşluieşte în fiecare dintre noi. În mod similar putem reflecta asupra lui Iisus sau asupra profeţilor şi a vindecătorilor din celelalte tradiţii. Orice fiinţă spirituală care a trăit trezirea ne ajută să ne încredem în faptul că şi noi ne putem trezi. Poate că şi tu ai atins deja acest refugiu exterior, alături de un maestru sau mentor iubitor şi plin de afecţiune. Mătuşa mea, în vârstă de 66 de ani, specializată în boli sangvine infantile, mărturiseşte că poate plasa originile iubirii ei faţă de natură, precum şi determinarea de a deveni doctor, în timpul uneia dintre orele de biologie din şcoala primară. Foarte puţine femei reuşeau să intre la Facultatea de Medicină pe vremea aceea, dar profesoara ei, o femeie cu un intelect strălucit, i-a dat un mesaj important: „Ai încredere în inteligenţa ta şi lasă-ţi curiozitatea să strălucească!“ Un prieten de origine afro-americană, care organizează traininguri corporatiste pe problema diversităţii, şi-a găsit refugiul şi inspiraţia în pastorul lui, un lider al mişcării pentru drepturile civile şi un exemplu de generozitate, umor şi înţelepciune. Eu mi-am găsit refugiu în primul profesor de meditaţie pe care l-am avut, Stephen: uriaşa lui pasiune pentru meditaţie, precum şi propria claritate şi bunătate, m-au ajutat să descopăr şi să urmez cu devotament calea spirituală. Le răspundem mentorilor noştri pentru că ne vorbesc despre calităţile inimii şi minţii, calităţi ale conştientizării, care se află deja în noi. Harul lor este acela de a ne aminti de ceea ce este posibil şi de a invoca posibilul. Cam în acelaşi fel, şi noi suntem atraşi de personalităţile spirituale, care ne ajută să ne conectăm la bunătatea noastră interioară.

Cu zece ani în urmă, am început un exerciţiu simplu de meditaţie autoîndrumată. Invocam prezenţa mamei divine (femininul sacru), iar în minutul următor simţeam o deschidere ce iradia în jurul meu. Pe măsură ce îmi imaginam mintea acestei fiinţe a trezirii, simţeam vastitatea şi luciditatea. Apoi, imaginându-mi inima mamei divine, deschiderea se umplea de căldură şi sensibilitate. În cele din urmă, îmi dirijam atenţia spre interior, simţind cum conştientizarea tandră, completă şi iradiantă mă învăluia pe interior. Îmi simţeam corpul, inima şi

mintea luminându-se, ca și cum soarele de pe cer s-ar fi răsfirat prin toate celulele corpului meu și ar fi strălucit prin spațiile intracelulare.

Am ajuns să înțeleg că, prin intermediul acestei meditații, mă deplasam dinspre refugiul exterior spre cel interior. Intrând periodic în contact cu fațetele prezenței sacre din mine, credința în propria-mi ființă esențială devenea și mai mare.

Realizând cine suntem, ne împlinim potențialul uman. Intuim că suntem mai misterioși și mai vești decât micul sine pe care îl experimentăm prin intermediul poveștilor noastre și al emoțiilor schimbătoare. Învățând să țintim direct spre conștientizare, descoperim spațiul viu și fără-de-timp al adevăratei noastre naturi. Refugiul interior al conștientizării pure este cea de pe urmă întoarcere acasă. Este fructul oricărei practici spirituale și dă sens și frumusețe vieților noastre.

Începe din punctul în care te afli!

Fie că am parcurs deja mare parte din calea noastră spre devenire sau suntem încă la început, trebuie să intuim încotro să ne direcționăm atenția în acest moment al vieții noastre. În funcție de circumstanțe, de temperament și de experiențele trecute, vei găsi mai ușor sau nu faptul de a accede la unul dintre refugiile exterioare. Unii oameni reușesc acest lucru în cadrul unor grupuri spirituale, alții aleg cursuri de meditație săptămânală și alții se dedică învățăturilor clasice ale budismului. De oriunde vei începe, însă, sau cu orice refugiu vei empatiza, ai încredere că acesta este locul perfect în care trebuie să te afli tu acum.

Cea mai mare iluzie referitoare la calea spre refugiu este aceea că suntem într-un loc nepotrivit pe drumul nostru. Să nu uităm, însă, că refugiul nostru nu se află în exterior, nici în viitor – este dintotdeauna aici. Așa cum vei constata în capitolele următoare, adevărul nu poate fi descoperit decât în momentul viu al prezentului. Iubirea nu poate fi experimentată decât în inima ta, aici și acum. Conștientizarea poate fi realizată numai atunci când descoperim spațiul și trezirea propriei minți.

Meditaţie îndrumată: Nu uita esenţialul!

Ne îndreptăm spre refugiile adevărului, ale iubirii şi ale conştientizării, prin ascultarea chemării inimii noastre. Dincolo de orice tehnică de meditaţie, ceea ce ne trezește și ne eliberează spiritul este amintirea a ceea ce contează cel mai mult pentru noi. O citez din nou pe maestra zen, Suzuki Roshi: „Contează să nu uiţi esenţialul!“ Pentru cei mai mulţi oameni, realizarea și conectarea la aspiraţiile noastre profunde necesită timp și atenție. Așa cum descojim o ceapă, putem descoji straturi ale dorinţelor noastre imediate și ale temerilor, ajungând, apoi, la sursa lor, la lumina purei aspiraţii. Odată accesată această aspirație, ea devine busola inimii și ne ghidează spre casă.

Așază-te confortabil și permite-ţi să te relaxezi și să te simţi bine. Fii prezent și receptiv și încearcă să devii conștient de stadiul în care se află inima ta. Simţi o deschidere sau o contractare? Pace sau anxietate? Mulţumire sau insatisfacţie? Dacă este ceva care te îngrijorează în mod special sau dacă se petrece ceva important în viața ta ori dacă simți, pur și simplu, o emoție puternică, dă-i voie să se exprime singură. Poate că îți vei da seama, pentru început, că vrei ca partenerul de viață să te trateze diferit. Sau că îţi dorești să treci peste o provocare dificilă la serviciu. Poate că îţi dorești să nu mai simţi atâta durere. Poate îţi dorești ca unul dintre copiii tăi să se simtă mai sigur pe el, să aibă mai multă încredere în forțele lui.

Orice trăire iese la suprafață, permite-i să fie și întreabă-te: „Dacă aș avea ce mi-aș dori, ce mi-ar oferi mie, cu adevărat, acest lucru?“ Poate că îți imaginezi că, dacă vei fi tratat diferit, vei fi mai puțin reactiv și, totodată, liber să fii mai iubitor. Sau, dacă ai îndurat multă durere, îți imaginezi că vei fi, poate, mai relaxat, că vei putea să te destinzi și să te bucuri la maximum de viață.

Continuă și întreabă-te: „După ce tânjește cu adevărat inima mea?“ Ar putea fi util să te întrebi și: „Ce contează cel mai mult în viață? Sau, dacă aș fi la sfârșitul vieții și aș privi în urmă, care ar fi cel mai important lucru referitor la cum trăiesc… în acest moment?“ Pe măsură ce îți pui aceste întrebări, simte cum le adresezi, efectiv, inimii tale.

După ce ți-ai pus întrebările, ascultă, pur și simplu, și capătă conștiența cuvintelor, a imaginilor și a sentimentelor care apar. Fii răbdător – minții îi poate lua ceva timp să se deschidă, să renunțe la ideile preconcepute despre viață și să se conecteze la ceea ce este cel mai adevărat și mai viu. E posibil să fie nevoie să reiei în mai multe versiuni întrebarea: „După ce tânjește cu adevărat inima mea?“, și apoi să auzi, în tăcere și cu deschidere, răspunsul. Pe măsură ce asculți, păstrează legătura cu senzațiile din corpul tău și, mai ales, cu cele din inimă.

Este posibil ca aspirațiile tale să se exprime diferit în momente diferite. Este posibil să simți nevoia de a iubi total sau de a te simți iubit, de a cunoaște adevărul, de a fi liniștit, de a fi de ajutor, de a te elibera de teamă și de suferință. Nu există aspirații „corecte“. Uneori, vei recepta exact intenția imediată care-ți sprijină aspirația. De exemplu, este posibil să devii conștient de dorința de a scrie poezie sau de a picta. Acest lucru ar fi în serviciul aspirațiilor tale profunde de a trăi o viață creativă. Cel mai mult contează conectarea la adevărul tău profund în acest moment.

Semnele că ai ajuns la o intenție clară și la o aspirație profundă sunt: sinceritatea, inocența, energia sau fluxul. Unii oameni descriu o schimbare interioară care le oferă noi soluții, deschideri și confort. Dacă nu există sentimentul conectării cu ceea ce contează nu e nici o problemă. Stai în liniște și rămâi deschis la orice o să intervină sau continuă explorarea cu altă ocazie.

Dacă simți că ai ajuns la o aspirație pură și profundă, permite-ți să locuiești în plenitudinea dorinței tale. Simte însăși esența dorinței la nivel celular, căci aceasta se exprimă prin întreg corpul și prin întreaga ta ființă. Lasă aspirația să fie rugăciunea inimii tale pe calea spre trezire.

Poți reflecta asupra aspirației tale la începutul și la sfârșitul fiecărei zile, precum și la începutul, respectiv odată cu încheierea unei meditații. În plus, pe durata zilei, încearcă să faci pauze periodice și întreabă-te ce contează cel mai mult pentru tine. În orice moment în care îți vei aminti de esențial, îți deschizi inima spre binecuvântările adevăratului refugiu.

PARTEA a II-a. Poarta adevărului

5. DANS: cultivarea mindfulnessului în momente grele

Între stimul și răspuns există un spațiu, iar în acel spațiu sălășluiește puterea și libertatea noastră.

Viktor E. Frankl

Cea mai rapidă cale spre fericire este să alegi ceea ce ai deja.

Werner Erhard

Imaginează-ți că ai aflat că fiul tău a fost exmatriculat.

Imaginează-ți că șeful tocmai ți-a spus să refaci un raport la care ai lucrat o lună.

Imaginează-ți că ai stat pe Facebook trei ore și că tocmai ai terminat de mâncat jumătate de kilogram de fructe uscate.

Imaginează-ți că partenerul de viață tocmai ți-a mărturisit că a avut o aventură.

Este greu să trăim cu adevărul a ceea ce simțim. Poate că ne dorim sincer să ne oprim și să practicăm mindfulnessul ori de câte ori apare o criză sau ne simțim blocați și confuzi, dar impulsul de a reacționa, de a evada sau de a ne lăsa stăpâniți de emoții este foarte puternic.

Da, sunt momente în care a fi prezent este un lucru inaccesibil sau prea greu de dus. Există momente când refugiile false 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 devenim și mai confuzi și conflictuali și chiar să fim foarte departe de ceilalți și de inima 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 viața 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 exercițu de bază pentru mine, personal. Iată cei patru pași, prezentați 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 faci față experienței din fiecare clipă.

Dă-ţi seama ce se întâmplă!

Recunoaşterea înseamnă să vezi ce este adevărat în viaţa ta interioară. Începe în minutul în care îţi concentrezi atenţia asupra oricăror gânduri, emoţii, sentimente sau senzaţii ale tale, aici şi acum. Pe măsură ce atenţia ţi se echilibrează şi ţi se deschide, vei descoperi că îţi va fi mai uşor să te conectezi la unele laturi ale experienţei tale, decât la altele. De exemplu, este posibil să-ţi recunoşti numaidecât anxietatea, dar, dacă te concentrezi pe grijile tale, vei observa numai senzaţii de constrângere, presiune sau încordare, în corp. De cealaltă parte, dacă trupul ţi-e acaparat de o formă de nervozitate, nu vei mai recunoaşte că acest răspuns fizic este rezultatul credinţei interioare potrivit căreia eşti pe cale să eşuezi. Poţi folosi recunoaşterea 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 şi ascultă-ţi sufletul şi inima, cu multă bunătate şi receptivitate.

Acceptă viaţa aşa cum e!

Să permiţi înseamnă să „dai voie să se manifeste“ gândurilor, emoţiilor, sentimentelor sau senzaţiilor pe care le descoperi. Este posibil să simţi o aversiune, să îţi doreşti ca sentimentele neplăcute să dispară, dar, pe măsură ce-ţi creşti disponibilitatea pentru „ceea ce este“, vei trezi în tine o atenţie de o calitate diferită. Acceptarea este intrinsecă vindecării şi, realizând acest lucru, vei da naştere unei intenţii conştiente de „acceptare“.

Pentru a susţine acest proces de „acceptare“, mulţi studenţi cu care lucrez fac un exerciţiu mental presupunând folosirea unui cuvânt sau a unei fraze încurajatoare. De exemplu, poate simţi gheara fricii şi îi şopteşti „da“ sau poate simţi că te copleşeşte durerea profundă şi îi şopteşti acelaşi „da“. Poţi folosi cuvintele „şi asta“ sau „permit“. La început, vei simţi că nu ai de-a face decât cu emoţii neplăcute. Sau ai putea spune „da“ ruşinii şi speranţei că va dispărea în

mod miraculos. În realitate, trebuie să ne dăm consimțământul iar și iar. Și, totuși, fiecare gest prin care permiți unei emoții să fie, chit că șoptești un cuvânt ca „da“ sau „accept“, va atenua durerea puternică pe care o resimți. Nu toată ființa ta este raliată rezistenței. Pronunță sintagma de ajutor în mod delicat și cu răbdare și, cu timpul, sistemul de apărare ți se va relaxa și vei începe să te deschizi spre valurile experienței.

Nonidentificarea: persistă în starea conștientizării naturale!

Prezența lucidă, deschisă, evocată până acum, ne duce la pasul N: libertatea nonidentificării și realizarea a ceea ce eu numesc conștientizare naturală sau prezență naturală. Nonidentificarea înseamnă că sentimentul a ceea ce ești nu este alimentat și nici definit printr-un set limitat de emoții, senzații sau povești. Când identificarea cu sinele mic este slăbită, începem să intuim și să trăim prin deschiderea și iubirea pe care le exprimă conștientizarea noastră naturală. Primii trei pași din DANS necesită o activitate intențională. În contrast, N-ul din DANS exprimă rezultatul: o eliberare a conștientizării tale naturale. Nu ai nimic de făcut în această ultimă etapă a tehnicii – realizarea se produce spontan, prin sine. Rămânem, pur și simplu, în starea naturală de conștientizare.

Studiază experiența interioară cu bunătate!

Uneori, primii doi pași din DANS sunt suficienți pentru a-ți oferi eliberare și reconectare cu prezența. Totuși, există cazuri în care simpla intenție de a recunoaște și de a pemite fluxul emoțional nu este suficientă. De exemplu, dacă te afli în plin proces de divorț sau ești pe cale de a-ți pierde slujba ori te confrunți cu o boală gravă, este posibil să fii copleșit de sentimente intense. Din cauză că aceste sentimente apar iar și iar – e posibil să primești un telefon de la fostul partener sau să primești extrasul de cont bancar ori poate te trezești dimineața cu o durere –, reacțiile personale pot ajunge adânc înrădăcinate în tine. În asemenea situații, pentru o trezire mai profundă și pentru întărirea

conştientizării, este de ajutor pasul S din DANS.

Studierea, investigarea presupune să-ţi vezi interesul natural, dorinţa de a cunoaşte adevărul şi dirijarea atenţiei în mod mult mai concentrat către experienţa prezentă. Dacă faci o simplă pauză pentru a te întreba: „Ce se întâmplă în mine?“, poţi iniţia astfel recunoaşterea, dar investigarea îţi permite să-ţi pui întrebări mult mai active şi specifice. Te poţi întreba: „Ce lucru are cea mai mare nevoie de atenţie din partea mea?“, „Cum resimte corpul meu acest fapt?“, „În ce cred?“, „Ce cere acest sentiment de la mine?“ Poţi fi traversat de senzaţia de gol şi de tremur, pentru ca apoi să descoperi un alt tip de senzaţii, simţindu-te nedemn de ceva şi ruşinat. Toate aceste senzaţii sunt îngropate adânc în sentimentele tale. Câtă vreme nu le aduci înapoi în conştiinţă, credinţele şi emoţiile îţi vor controla experienţa şi vor perpetua identificarea cu un sine limitat şi deficitar.

Când le-am prezentat prima dată tehnica DANS elevilor mei, mulţi dintre ei au avut probleme cu etapa investigării. Unii mi-au spus aşa: „Când apare teama, procesul de investigare mă face să mă gândesc la cauzele ei şi la ce să fac ca să mă simt mai bine“. Alţii mi-au spus: „Nu rezist conectat prea mult la corpul meu, pentru a investiga unde sălăşluiesc emoţiile în mine“. Pentru mulţi, procesul investigării a dus la judecăţi de valoare: „Ştiu că trebuie să investighez această ruşine, dar o urăsc… şi mă urăsc pentru că există în mine“.

Toate aceste răspunsuri reflectă rezistenţa naturală la disconfort şi lipsa siguranţei: gândurile ne acaparează mintea, nu acordăm atenţie corpului, judecăm ceea ce se întâmplă. Studenţii mi-au spus că tehnicii DANS îi lipsea un ingredient-cheie. Pentru ca investigarea să fie vindecătoare şi eliberatoare, trebuie să abordăm experienţa cu o atenţie de calitate sporită. Trebuie să primim cu blândeţe tot ceea ce iese la iveală. De aceea folosesc fraza: „Studiază cu bunătate“. Fără această energie a inimii, investigarea nu poate ajunge în profunzime; nu există suficientă siguranţă şi deschidere pentru contact real.

Imaginează-ţi că fiul tău vine într-o zi acasă plângând în hohote, pentru că şi-a bătut cineva joc de el la şcoală. Pentru a afla ce s-a întâmplat şi cum se simte copilul tău, va trebui să îi acorzi atenţie, să fii receptiv, blând şi bun. Acelaşi tip de bunătate, adus în viaţa ta interioară, face ca investigarea şi, în cele din urmă, vindecarea să fie posibile.

Aplicarea tehnicii DANS în lupta cu învinovăţirea

Cu câţiva ani în urmă, în ziua de după Crăciun, m-am trezit înconjurată de familie şi enervată de cei cu care, în alte circumstanţe, mi-ar fi plăcut să-mi petrec timpul. Nimeni nu avea cu adevărat o stare de spirit proastă, dar eu m-am trezit dominată de judecăţi de valoare, căci eram nervoasă. După ce o persoană l-a întrerupt pe tatăl meu la prânz, el s-a enervat şi a reacţionat închizându-se în sine, ceea ce ne-a stricat tuturor cheful. Apoi, fiul meu, Narayan, a ieşit din casă pentru a se întâlni cu un prieten, în loc să spele vasele, aşa cum îmi promisese. Mama mi s-a plâns că Narayan nu prea stătea pe acasă; una dintre surorile mele era nemulţumită de mâncare, iar ceilalţi prezenţi la masă erau complet nepăsători la preferinţele ei culinare; cealaltă soră a avut o ieşire nervoasă, căci nimeni nu o consultase cu privire la o excursie pe care urma să o facem. Nici câinii nu erau prea cuminţi – dădeau târcoale mesei şi cereau de mâncare. În ceea ce mă privea, constatam că fiecare persoană de la masă (şi chiar şi fiecare animal de companie!) se considera o victimă sau un martir. Şi, mai mult de atât, nevoia mea de spaţiu şi de armonie nu era, nici ea, satisfăcută. Erau toţi acolo, şi doar de două zile, iar în mine se învălmăşeau deja resentimentele.

În lunile de dinaintea întâlnirii noastre, îmi devenise foarte clar că obiceiul meu de a judeca dusese la o separare dureroasă faţă de ceilalţi. Cu aşa o suferinţă, mi-am luat angajamentul de a adăuga un nou punct pe lista mea cu preocupări spirituale: am început să aplic iar tehnica DANS, în mod intenţionat, pentru a-mi gestiona sentimentele de vinovăţie. În săptămânile următoare, am încercat să îmi dau seama cum se simţeau corpul şi inima mea atunci când mintea crea poveşti care să diminueze valoarea celorlalţi. De fiecare dată când, mânată de spiritul meu critic, făceam comentarii răutăcioase, încercam să îmi dau seama în virtutea căror crezuri interioare vorbeam aşa. Investigând această experienţă a criticilor şi a învinovăţirii, am reuşit să deschid ochii şi să văd realitatea faptului ca trăisem de multe ori cu inima închisă. Această recunoaştere a făcut ca angajamentul meu să fie şi mai profund: cu cât am văzut mai intens durerea acestui fals refugiu, cu atât am avut mai puternic sentimentul libertăţii şi al inimii deschise care sălăşluia dincolo de el.

În ciuda angajamentului luat, nu aveam deloc, în acea după-amiază, starea necesară pentru a-mi examina viaţa interioară. Morocănoasă şi obosită – măcinată de toate criticile pe care le aduceam familiei şi care îmi oboseau mintea

–, am zis să mă afund în lectura unei cărți. Dar nu reușeam să scap de vocea interioară care îmi amintea de promisiunea de a aplica tehnica DANS pentru a lupta cu sentimentul de vinovăție.

Deprimată, mi-am tras geaca pe mine și am încălțat cizmele, apoi am ieșit afară, în acea după-amiază sumbră de decembrie, să văd dacă reușesc să găsesc drumul spre pace și prezență.

Plimbându-mă prin lumina de iarnă, am început să reflectez la fiecare membru al familiei și să observ cum mintea mea arunca vina asupra lor. Am fost martora propriilor judecăți de valoare: „Tată, ești atât de indignat și de morocănos când te întrerupe cineva! Care-i treaba? Iar tu, Narayan, ești lipsit de orice responsabilitate, nu îți ții niciodată cuvântul…“ Așa că am început să practic tehnica DANS, prin recunoașterea reactivității mele: am văzut clar cât de mult dezaprobam comportamentul familiei mele și cum consideram că fiecare dintre ei greșea.

Ca să pot permite manifestarea gândurilor de învinovățire (a doua etapă din DANS), mi-am luat un răgaz. În loc să-mi judec propria minte care emitea judecăți de valoare, am făcut efortul de a-mi aminti mie însămi: „Asta este ceea ce se întâmplă“. Păstrând vie experiența, am devenit conștientă de faptul că simțeam un fel de presiune dureroasă în piept. Această durere a intrat, în mod natural, în atenția mea în următorul pas din DANS, investigarea. Interesată fiind de ce mi se întâmplă, am început să fiu atentă la corpul meu, iar senzația de presiune s-a transformat brusc într-un junghi ascuțit care exercita o presiune mare asupra inimii mele. Deși îmi treceau multe prin minte, mi-am dat seama că sursa acestora era chiar acel junghi pe care îl resimțeam.

I-am pus acelui junghi o întrebare: „Cum arată viața prin ochii tăi… din perspectiva ta?“ Pe vremuri, acest tip de întrebare mă ajutase să pătrund în „interiorul“ experienței. Răspunsul a venit sub forma unei realizări: îngropată adânc în fiecare reacție pe care o aveam față de ceilalți era experiența de a mă simți rău față de mine însămi. În relația cu fiecare persoană, comportamentul celuilalt îmi ațâța propriile sentimente de a fi eu însămi un eșec – eșuasem în a fi cea care aducea pacea în casă, în a fi un părinte responsabil, o fiică de ajutor pentru părinți și o soră care acordă sprijin. Întrebarea pusă a dus la calmarea junghiului încărcat de vinovăție și am putut simți ce anume ascundea acesta: un sentiment familiar, acut și maladiv al eșecului personal.

Pe parcursul a două luni, aplicarea tehnicii DANS m-a învățat că, atunci când mă pornesc împotriva celorlalți, sunt și împotriva mea. Cu toate acestea, există o fază inițială în timpul căreia admit că m-am blocat în „greșelile“ celorlalți, dar încă nu sunt conștientă de aversiunea față de mine însămi. Din nou, dincolo de învinovățire, am întâlnit credința atât de familiară și de dureroasă care alimentează transa sinelui mic. „Ceva este în neregulă cu mine.“

Practicând tehnica DANS, calitatea atenției noastre determină cât de profund intrăm în contact cu adevărul interior. Cunoscând aceste lucruri, am ajuns să încetinesc, în mod conștient, calea cunoașterii și, cu o atenție blândă și receptivă, i-am dat voie să se exprime liber sentimentului care mă făcea să nu mă simt bine. Simțeam ca și cum o bucată de sârmă exercita o presiune mare pe inima mea, făcând-o mică, dură, îngreunată. În ochii minții mele, eram total singură, complet deconectată de ceilalți. Simțeam că experiența din acea zi de după Crăciun fusese o exagerare a ceea ce se întâmpla în viața mea de zi cu zi. Îi învinovățeam pe membrii din conducerea organizației pentru că făcuseră prea puține pentru a crește diversitatea în comunitatea noastră. În plus, mă durea foarte tare că nu aveam mai mult timp de dedicat acestei situații critice. Îl învinovățeam pe fiul meu că uita să își facă temele, dar, dincolo de asta, eu, de fapt, sufeream pentru că mă consideram o mamă neglijentă. O învinovățeam pe sora mea că se plângea că eram tot timpul prea ocupată pentru a o vizita, dar, peste toate astea, eu mă simțeam vinovată că petreceam foarte puțin timp cu ea și cu nepoata mea. Fie că eram prizoniera unui comportament de autoînvinovățire, fie că îi învinovățeam pe ceilalți, ieșea mereu la iveală același sentiment acut al deconectării de ceilalți, alături de inima mea îndurerată și închisă.

Apoi, am ajuns să simt cum punea tristețea stăpânire pe mine. Sentimentul nedreptății se transforma în durere, iar atenția îmi devenea mai caldă, mai bună. Durerea mă traversa ca un val, îmi inunda inima, îmi anula toate gândurile de vinovăție sau referitoare la eșecul personal. În mod gradual, intensitatea brută a trăirilor care mă copleșiseră începea să se estompeze. Pe măsură ce valurile de durere au scăzut, am ajuns la o stare de tandrețe tăcută.

Luând act de vremea interioară, cerurile s-au înseninat brusc. M-am predat ploii torențiale și am plecat spre casă. Din nou, i-am invitat pe membrii familiei să revină unul câte unul în mintea mea. Am descoperit, astfel, că ploaia dizolvase ideea de „greșeală“ pe care o atribuiam fiecăruia dintre ei. Nu îi mai percepeam ca fiind o „problemă exterioară mie“. Din contră, fiecare devenise o ființă unică și ocupa un loc special în inima mea.

Când am ajuns la casa părinților, eram udă leoarcă. Nu era nimeni acolo, cu excepţia câinilor, care se bucurau să mă vadă. Toți ceilalți erau fie la calculatoare, fie dormeau sau erau ocupați. Mă simțeam bine. Nu mai purtam cu mine greutatea poveștilor referitoare la cum ar fi trebuit să fie fiecare dintre ei.

După cină, mama s-a dus la pian și a început să cânte colinde de Crăciun. Ne-am alăturat și noi, cântând total pe lângă, fără a ne aminti nici măcar versurile. Apoi am trecut la musicaluri. Sunau groaznic și am sfârșit prin a izbucni în râs. Am continuat totuși să cântăm.

Când am plecat la culcare, am fost traversată de un sentiment de bine. Familia mea nu se schimbase, dar în locul transei separării și a învinovățirii, găseam o deschidere plină de iubire și de pace. Aceasta este binecuvântarea de a te fi refugiat în adevăr.

Așa cum scria poeta Dorothy Hunt:

Pacea este momentul prezent, fără judecăți de valoare.

Atâta tot. Momentul prezent din spațiul inimii

Unde tot ce există este bine-venit.

Ghid de utilizare a tehnicii DANS

Poți parcurge etapele din DANS în timpul unei ședințe normale de meditație, ori de câte ori o emoție dificilă te copleșește sau, așa cum am făcut eu, poți aplica tehnica DANS în activitățile din viața de zi cu zi. Oricum ai proceda, cheia este să fii conștient și să ai un scop precis, înainte de a începe practica – trebuie să știi din start că oferi o prezență angajată în ceea ce este adevărat, aici și acum.

Iată câteva sugestii pe care le-am concretizat în timpul practicii DANS alături de studenții mei și de terapeuți.

Pauza

Înainte de a începe tehnica DANS, ia o pauză. Pauza poate fi una normală, fizică, una care te deconectează de la stimulii externi. Și mai important, este un timp intern al pauzei în fața avalanșei de gânduri. În timpul pauzei, creezi în mod intenționat un spațiu în care dai deoparte orice formă de distragere și devii mai atent. Dorința de a renunța în mod deliberat la orice activitate obișnuită și de a dedica timp prezenței te va ajuta să te concentrezi și să capeți claritate în timpul practicii.

Ajută-te cu o practică meditativă regulată!

O practică meditativă regulată trezește în mod direct ingredientele conținute în DANS – mindfulness, deschiderea inimii, întrebările. În timpul plimbărilor mele nocturne, mă folosesc de abilitățile pe care le-am dezvoltat în traininguri și mă ajută în diverse moduri. Practicarea mindfulnessului m-a ajutat să devin conștientă de gândurile mele, fără să mă pierd în ele. În mod similar, faptul de a fi învățat aducerea prezenței în exerienţele neplăcute, mi-a permis să deschid sentimentele brute și senzațiile din corpul meu. Cel mai important, poate, practica specializată în trezirea compasiunii de sine – element-cheie al propriei căi a meditației și al învățăturilor – mi-au permis să aduc o atenție intimă și caldă asaltului învinovățirii și judecăților de valoare.

Cultivă flexibilitatea!

Ai un corp și o minte care sunt unice, și dispun de o condiționare și o istorie

specifice. Nimeni nu îți poate furniza rețeta pentru a naviga prin toate situațiile și stările mentale. Numai ascultând interiorul tău, într-o manieră împrospătată și deschisă, vei putea discerne în orice moment ceea ce le este cel mai util vindecării și libertății tale.

Când practici DANS, ține minte că pașii sugerați nu sunt neapărat lineari; poți modifica ordinea lor, în funcție de necesitățile tale interioare. E posibil să descoperi că în momentul în care anxietatea își face simțită apariția, o vei recunoaște ca pe un sentiment interior familiar, care ți se întâmplă ție, cât și celorlalți pe care îi cunoști, prin urmare, nu se simte atât de personal. În asemenea momente, ai ajuns deja la etapa N din DANS; prin urmare, în loc să continui să „faci“, adică să investighezi cu bunătate, mai bine te odihnești, pur și simplu, în prezența naturală. În mod similar, e posibil să îți dorești să finalizezi practica DANS înainte să parcurgi toți pașii sau să reiei din nou ciclul, dacă ai descoperit ceva neașteptat.

Pe măsură ce asculți nevoile interiorului tău, e posibil să resimți nevoia de a utiliza și alte practici meditative alături de procesul DANS. Pentru a-ți oferi o bază de meditație, poți începe cu o reflecție dirijată spre corpul tău, yoga sau o meditație în pas de plimbare. Dacă sentimentele puternice dau năvală în timpul DANS, îți poți acorda puțin timp să te concentrezi pe respirație. Sau, vei putea descoperi că practica „bunătatea iubitoare“ te va ajuta să investighezi cu o atenție mult mai blândă și plină de compasiune. Acest tip de ascultare interioară și adaptabilitate te poate ajuta să transformi ceea ce la început pare a fi o tehnică mecanică, într-un mod creativ și energic de trezire pe calea ta spirituală.

Practica pe „lucrurile mici“

Maestrul budist Shantideva, care a trăit în secolul al XVIII-lea, sugerează faptul că fiind prezenți „concentrați pe griji mici, ne antrenăm pe noi înșine pentru a ne confrunta cu marea adversitate“. Ori de câte ori aplici DANS într-o situație care, de obicei, te face să reacționezi, îți întărești capacitatea de a te trezi din transă. Poate că ar trebui să identifici, în prealabil, ceea ce pentru tine semnifică „lucruri mici cronice“ – enervarea care te cuprinde când cineva repetă același lucru, nerăbdarea pe care o resimți atunci când aștepți la rând, frustrarea că ai uitat să

iei ceva de pe lista de cumpărături – și să faci o pauză, pentru a practica o versiune mai „ușoară“ a DANS, așa cum este descris în exercițiul de la sfârșitul acestui capitol.

Cere ajutor!

Practicând DANS, îți poți intensifica experiența emoțională. Dacă te temi că ai putea deveni posedat sau copleșit de sentimente, amână practica DANS și cere ajutor, mai ales dacă te confrunți cu stres post-traumatic. În acest caz, este important și chiar necesar să ai sprijinul unui terapeut sau al unui maestru cu specializare în psihologie. Prezența unei persoane experimentate și de încredere te poate ajuta să te simți suficient de în siguranță încât să te conectezi la vulnerabilitatea ta interioară și să regăsești calmul, dacă ceea ce iese la iveală este prea mult de suportat. (Vezi capitolul 9 pentru mai multe sugestii despre gestionarea traumelor.)

Lasă senzațiile să te poarte spre prezență!

Practica DANS ia naștere în măsura în care înveți să ieși din gândurile tale și să te conectezi la experiența corpului. Mulți oameni trec prin viață posedați de gânduri și, în grade diferite, sunt disociați de orice senzație resimțită în corpul lor. Traumele emoționale puternice, sau rănile, fac în așa fel încât disocierea de la conștientizarea trupească să fie posibilă. Chiar dacă lucrezi cu teamă profundă sau cu rușine, sau cu o reacție emoțională mai puțin acută, libertatea ta interioară poate răsări din direcționarea atenției spre experiența exprimată în corpul tău. În timpul acelei plimbări nocturne, despre care am povestit mai devreme, momentul-cheie a avut loc atunci când am simțit cum variile straturi de judecăți de valoare pe care le emiteam (senzația că nu valoram nimic, respectiv durerea) îmi încleștau inima.

Tratează îndoiala prin conştientizare

Îndoiala acţionează ca un impediment principal în practica DANS şi, în sens mai larg, ca impediment în faţa oricărei porţi spre adevăratul refugiu. Buddha considera îndoiala (alături de aversiune şi dependenţă) ca fiind obstacolul universal în calea libertăţii spirituale. Când eşti blocat în principii de tipul „nu mă voi schimba niciodată“, „nu sunt făcut pentru practica spirituală“ sau „vindecarea şi libertatea nu sunt posibile cu adevărat“, vei avea clar obstacole pe drum.

Nu mai este nevoie să adaug faptul că unele îndoieli sunt sănătoase, de tipul „nu mai sunt convins că slujba asta se potriveşte cu valorile mele“, sau „poate că eu am fost cel care a evitat intimitatea“, sau „mă întreb dacă mă pot încrede într-un maestru spiritual care nu îi respectă pe ceilalţi maeştri“. Ca şi investigarea, îndoiala benefică se naşte din dorinţa de a cunoaşte ceea ce este adevărat – transformă presupoziţiile şi status quo-ul în serviciul vindecării şi al libertăţii. În contrast, îndoielile perturbante se nasc din teamă şi aversiune, iar cel care le resimte îşi pune la îndoială potenţialul de bază şi chiar valoarea lui sau valoarea celuilalt.

Când îndoielile perturbante apar la suprafaţă, lasă-le să fie subiectul practicii DANS. Îţi este de mare ajutor să îţi spui ţie însuţi „aceasta este o îndoială“, recunoscând în mod conştient prezenţa ei în mintea ta. Recunoscând şi numind îndoiala atunci când răsare, dar fără să o judeci, îţi lărgeşti imediat perspectiva şi slăbeşti strânsoarea în care te ţine captiv transa. Dacă îndoiala este persistentă, poţi alimenta prezenţa privind-o cu bunătate. În loc să o controlezi şi să fii paralizat de îndoială, mai bine las-o să fie chemarea unei prezenţe clare, conştiente.

Ai răbdare

Răbdarea îţi oferă bucuria în procesul trezirii. Fără răbdare, vei descoperi că eşti în război cu propria uitare şi reactivitate. Clienţii la terapie, sau cei care practică

meditaţia de multă vreme, se plâng deseori: „De ani de zile mă lupt cu aceeaşi problemă“. Sunt bruiaţi de propria regresie în vechile sentimentele de respingere şi nimicnicie, de nesiguranţă şi ruşine. Asemenea stări de transă pot fi acompaniate de disperare şi de teama că nu va exista sfârşit la acest ciclu de modele repetitive de sentimente şi comportamente. În vreme ce DANS reduce adeziunea la transă, rareori este o experienţă care să îţi iasă din prima. Este posibil să fie nevoie să faci mai multe runde de DANS şi să te confrunţi iar şi iar cu aceleaşi modele repetitive de suferinţă, pentru a le combate cu atenţie şi bunătate.

Convingerea potrivit căreia „ceva este în neregulă cu mine“, a constituit tema-cheie a primei mele cărţi, Acceptarea necondiţionată, şi continuă să fie parte din viaţa mea. Dar multiplele şedinţe de meditaţie au avut efecte: transa este mult mai transparentă, de durată mai mică şi lipsită de suferinţă. Deseori iese foarte puţin la iveală, o recunoşti imediat – „A, iar asta…“ – şi o laşi să dispară. Nu este vorba că „Eu“ o las să dispară, ci că vechiul şi falsul sentiment al sinelui se dizolvă atunci când este văzută. Ceea ce rămâne este realizarea revigorată a spaţiului din inimă, care adăposteşte viaţa, şi o încredere în tandra conştientizare care trăieşte dincolo de transă.

Ori de câte ori un vechi model repetitiv emoţional se întâlneşte cu prezenţa, trezirea ta spre adevăr devine mai profundă. Există mai puţină identificare cu sinele din poveste şi mai multă abilitate de a rezista în conştientizarea care este martora a ceea ce se întâmplă. Devii mai capabil să găseşti adăpost în compasiune, să îţi aminteşti şi să te încrezi în adevărata ta casă. În loc să te învârţi în cerc, în mod repetitiv, spre vechile condiţionări, începi să te mişti în spirală, spre libertate.

Fii sincer

Dacă adopţi o atitudine sinceră în timpul practicii DANS, poţi să îţi orientezi mintea şi inima spre libertate. Dă-ţi voie să îţi aminteşti iar şi iar ceea ce este cel mai important pentru tine. Poate că tânjeşti să descoperi adevărul a ceea ce eşti, să iubeşti, să atingi pacea sau să trăieşti mai mult prin prezenţă. Indiferent de ce îţi pasă cel mai mult, lasă tandreţea inimii tale să-ţi energizeze meditaţia.

Sinceritatea nevoilor tale te va purta pe drumul spre casă.

Tot ceea ce ți-ai dorit vreodată

Se află în fața ta, chiar în acest moment

Cu condiția să respiri profund

Și să șoptești: „Da“.

Danna Faulds

Reflecții și meditații îndrumate: Practica DANS în momente dificile

Așază-te în liniște, închide ochii și respiră de câteva ori. Gândește-te la o situație în care te simți blocat; una care aduce cu sine o reacție dificilă, de tipul furiei sau al fricii, al rușinii sau al lipsei de speranță. Poate fi un conflict cu un membru al familiei, o boală cronică, un eșec la serviciu, durerea unei dependențe, o conversație pe care acum o regreți. Ia-ți câteva momente în care să intri în experiență – vizualizează scena sau situația, amintește-ți cuvintele pe care le-ai rostit, simte momentele cele mai stresante. Contactarea esenței profunde a respectivei povești este punctul de plecare pentru explorarea prezenței vindecătoare a DANS.

D: Dă-ți seama ce se întâmplă!

Pe măsură ce reflectezi la situația respectivă, pune-ți întrebarea: „Ce se întâmplă în mine în momentul acesta?“ Care sunt senzațiile de care ești cel mai conștient? Care sunt emoțiile? Ai mintea plină de gânduri amestecate? Alege un

moment în care să devii conștient de „ceea ce simți“ în acea situație gândită ca un întreg. Poți simți cum experiența trăiește în inima și în corpul tău, la fel cum trăiește în mintea ta?

A: Acceptă viața așa cum e!

Trimite un mesaj inimii tale pentru ca aceasta să „îi permită“ experienței să existe. Găsește în tine dorința de a pune pauză și de a accepta că în aceste momente „ceea ce este… este“. Poți experimenta șoptirea în minte de cuvinte de tipul, „da“, „îmi dau consimțământul“, „să se întâmple așa“.

Este posibil să te trezești spunând „da“ unui „nu“ interior foarte puternic sau unei minți și unui corp ancorate într-o rezistență foarte dureroasă. Poți spune „da“ acelei părți din tine care îți spune „Urăsc asta!“ Este o etapă naturală a procesului. În această etapă din DANS, nu faci decât să descoperi ceea ce este adevărat, încerci să nu mai judeci, să nu mai respingi și nici să nu mai controlezi nimic din ceea ce găsești.

N: Nonidentificarea: persistă în starea conștientizării naturale!

Pe măsură ce oferi această prezență bună și necondiționată vieții tale interioare, simți posibilitatea relaxării și a faptului că ești acea conștientizare. Asemenea unui ocean plin de valuri la suprafață, simte-te aidoma unei deschideri calde și conștiente, totodată presărată cu senzații, emoții și gânduri care vin și se duc. Simți cum ceea ce ești nu se mai identifică și nici nu mai este atins de valuri de teamă, furie sau durere? Simți cum valurile de la suprafață aparțin experienței tale, dar nu mai alterează sau afectează profunzimile vaste și nelimitate ale ființei tale? Ia-ți câteva momente, atât cât îți dorești, să te odihnești în această conștientizare spațioasă și benefică, dând voie ca tot ce răsare din corpul tău să vină și să plece în mod liber. Cunoaște această conștientizare naturală ca pe adevărul cel mai profund a ceea ce ești.

S: Studiază experiența interioară cu bunătate!

Acum poți începe să explorezi ceea ce experimentezi, mult mai în detaliu, faci apel la interesul tău natural și la curiozitatea cu privire la viața interioară. Te poți întreba: „Ce anume din acest lucru solicită cel mai mult atenția mea?“ sau „Ce dorește cel mai mult acceptarea mea?“. Pune-ți întrebarea cu blândețe, cu vocea interioară plină de bunătate și îmbietoare.

Observă unde anume în trupul tău este depozitată experiența. Ești conștient de căldura, presiunea, durerea, strângerea ei? După ce ai descoperit cea mai intensă parte a experienței tale fizice, adu-o la suprafață, lăsând expresia ta să oglindească și chiar să exagereze ceea ce simți în trupul tău. De ce emoții devii conștient urmând acești pași? Teamă? Furie? Durere? Rușine?

Pe măsură ce continui investigația, este posibil să găsești de ajutor întrebarea următoare: „În ce anume cred eu?“ Dacă această întrebare dă naștere unui proces al gândirii foarte complex, renunță. Dar este foarte posibil să constați că un crez diferit ia naștere aproape în momentul în care pui întrebarea. Crezi că eșuezi în vreun fel anume? Că cineva te va respinge? Că nu vei fi capabil să gestionezi ceea ce se ascunde după colț? Că ești plin de defecte? Că nu vei fi niciodată fericit? Cum trăiește această credință în corpul tău? Care sunt senzațiile pe care le generează? Sufocare? Rană? Senzație de arsură? Goliciune?

Ca și mai înainte, trimite mesajul „da“, „îmi dau consimțământul“, sau „să se întâmple așa“, permițându-ți să simți plenitudinea sau intensitatea unei experiențe diferite. Pe măsură ce intri în contact și permiți ca lucrurile care se întâmplă să se întâmple, ce anume observi? Există vreun punct slab în corpul și în inima ta? Poți simți spațiul și deschiderea? Sau intenția de a te deschide te face să te simți mai încordat, mai plin de judecăți de valoare și mai temător? Ceea ce simți se intensifică sau se schimbă?

Acum pune cea mai dificilă întrebare: „Ce vrei de la mine?“ sau „Ce ai nevoie de la mine?“ Această suferință are nevoie de recunoaștere din partea ta? Acceptare? Iertare? Iubire? Pe măsură ce simți ceea ce este nevoie, care este răspunsul tău natural? Ai putea să îți oferi un mesaj înțelept sau o îmbrățișare tandră, dar încărcată de energie. Îți poți așeza ușor mâna pe inimă. Simte-te liber să experimentezi căi de a te împrieteni cu viața ta interioară – fie prin cuvinte sau atingeri, imagini sau energie. Descoperă cum atenția ta poate deveni mai intimă și mai iubitoare.

Reflecţii îndrumate: Practica DANS – versiunea uşoară. Exerciţiul „la ţintă“

Pauzele pe care ţi le iei în timpul zilei pentru a practica DANS sunt la fel de importante ca trezirea din transă. Un duş scurt şi purificator prin DANS îţi ia în jur de un minut. Paşii sunt cam aceiaşi, doar că mai simpli.

Dă-ţi seama de reactivitatea ta emoţională!

Fă o pauză respirând de trei ori şi acceptă experienţa interioară aşa cum este.

Reia activitatea şi observă dacă există şi mai multă prezenţă naturală.

Studiază cu bunătate sentimentele care predomină.

O practică DANS uşoară începe prin a recunoaşte că eşti prizonierul reactivităţii – afectat de un dispreţ aparent, de vasele nespălate, de ochelarii rătăciţi, de indigestie, de ceva ce regreţi că ai spus. Când recunoşti că eşti blocat, opreşte tot ce faci şi respiră adânc, de trei ori. Aceste respiraţii te ajută să te deconectezi de la momentul în care se manifestă gândurile şi fac loc experienţei tale interioare. Investighează punându-ţi întrebarea: „Ce simt?“ Apoi, dirijează atenţia spre trupul tău – întâi spre gât, apoi spre piept şi abdomen. Observă senzaţiile (strânsoare, căldură, presiune) şi emoţiile (furie, teamă, frică) care predomină. Permite-i intenţiei să se împrietenească cu ceea ce observi. Încearcă să rămâi în legătură cu respiraţia ta, pe măsură ce te conectezi la sentimentul a ceea ce se întâmplă.

Uneori este mai uşor să localizezi sentimentul, dar alteori acesta poate fi vag şi greu de identificat. Este în regulă. Ceea ce este important sunt pauzele şi profunzimea atenţiei. Vezi dacă este posibil să te priveşti cu bunătate.

Poţi încheia etapele din DANS relaxându-te, pur şi simplu, şi reluându-ţi

activităţile. Pe măsură ce îţi continui activităţile zilnice, încearcă să observi ce anume s-a schimbat. Eşti mai conştient? Mai deschis? Mai bun la suflet? Iei lucrurile mai puţin personal? Ai mai mult acces la prezența naturală, la N-ul din DANS?

Pe măsură ce practici versiunea completă a DANS, abordează pauzele creativ. Vei descoperi repede că tot ceea ce ajută cel mai mult este să asculți, cu atenție prietenoasă, viaţa ta interioară.

6. Trezirea la viață a trupului

Ai încredere în

energia care te traversează. Ai încredere

Apoi predă-te adâncimilor ei. Fii energia!

Nu da nimic deoparte. Urmează fiecare

Senzație pe drumul înapoi spre sursă,

În prezența vastă și pură.

Dianna Faulds

Aici, în acest corp, susură râurile sacre: aici sunt soarele și luna, la fel și locurile de pelerinaj. Nu am întâlnit templu mai binecuvântat decât corpul meu.

Cântec tantric

– Ce înseamnă să te simți indiferent? am întrebat eu.

Jane s-a uitat în gol, la podea, iar după câteva momente mi-a spus:

– Înseamnă să blochezi totul, nimic nu iese din tine și nimic nu intră. E ca și cum aș avea o pătură înfășurată în jurul inimii.

Era a treia zi a unei săptămâni de tabără de meditație, iar Jane reușise să ajungă

la concluzia că avea un blocaj. Mi-a evitat privirea atunci când a intrat în cameră. Odată așezată, și-a încruntat sprâncenele apoi și-a băgat, agitată, degetele prin părul ei blond tuns scurt.

– De ani de zile mă gândeam să vin la un centru de meditație, începu ea, iar, în cele din urmă, m-am înscris, pentru că în ultima vreme m-am simțit lipsită de speranță. Timp de ani de zile, Jane fusese complet acaparată de munca ei de sociolog, predând și făcând cercetare la o universitate de prestigiu. Însă, lupta pe care o ducea constant pentru a publica articole științifice devenise lipsită de sens și fusese progresiv cuprinsă de o stare interioară de „moarte“. Spera ca meditația să o ajute să fie mai vie.

Dar, acum, Jane se temea că fusese o greșeală să se înscrie.

– Fac ceva greşit, a spus ea sec. În timpul reuniunii de dimineață, oamenii vorbeau despre cum li s-au deschis inimile, despre cum erau acaparați de durere sau despre observațiile lor profunde. Jane dădu din cap. Dar, în cazul meu, nu se întâmplă nimic. Nu am idee ce simt. Când meditez, fie mintea mea e un haos, fie mă plictisesc încercând să îmi controlez respirația. Sunt, pur și simplu, indiferentă.

Acesta a fost momentul în care Jane mi-a descris pătura care îi înfășura inima.

– Poți să îmi spui mai multe despre această „pătură“? am întrebat eu.

– O urăsc! a izbucnit ea. Mi-a aruncat o privire lungă înainte să continue. Am făcut suficientă terapie cât să știu că, dacă nu simt lucruri, îmi distrug viața. Totul se petrece la un asemenea nivel încât nici nu pot avea relații importante. Mă oprește din a cunoaște ceea ce îmi doresc cu adevărat și nici că mă mai interesează altceva. Jane a dat din cap. Știu că sunt lucruri ascunse profund în mine, dar ceva din mine nu îmi dă voie să ajung acolo. Așa că, iată-mă, în cele din urmă, la un centru de meditație… și tot degeaba.

– Jane, i-am spus, este important pentru tine să știi că nu faci nimic greșit. Jane se tot foia în scaunul ei. Recunoști ce ți se întâmplă, cu onestitate, și îi dai o denumire experienței tale, exact așa cum este ea, i-am spus eu. Această etapă este esențială în meditație.

Predasem deja tehnica DANS acelui grup și i-am amintit că, prin fapul că recunoștea ceea ce se întâmpla cu ea, era, de fapt, la etapa D din DANS.

– Vrei să explorezi următorii paşi din DANS?

Jane a încuviinţat din cap.

– Bun, i-am spus. Ai putea începe prin a face pauză meditativă şi a-ţi direcţiona atenţia către corpul tău.

Am aşteptat câteva momente, apoi am întrebat-o ce se întâmpla în ea în acel moment.

După ce şi-a încrucişat şi descrucişat picioarele de câteva ori, Jane s-a aşezat pe scaun şi a pus mâinile în poală.

– Sunt agitată, după cum vezi. Îmi este greu să fiu aici, acum. Mă simt de parcă aş fi acasă, încercând să meditez. Vreau să mă ridic şi să public un articol online… orice, numai să nu stau aici.

– Prin urmare, e o stare de neliniște, i-am spus. Îi poți da voie să se manifeste ca atare? Permite-i acestei stări să se manifeste așa cum este, pentru a o putea investiga puțin.

Jane mi-a zâmbit.

– Da, bineînțeles.

– Bun. Acum, în ce parte a corpului tău simți cel mai acut această stare de neliniște?

La început, Jane a dat din cap, dar apoi a respirat profund şi a închis ochii. Câteva momente mai târziu, a început să-şi mângâie pieptul, chiar lângă stern.

– Jane, i-am spus, direcționează-ți atenția asupra locului în care se află mâna ta… și spune-mi ce simți acolo.

Mi-a răspuns rapid:

– E un sentiment de disconfort, foarte neplăcut. Un fel de tremur.

I-am spus că este un exemplu bun de S din DANS. Apoi, am întrebat-o:

– Ești dispusă să încerci un experiment?

Jane a încuviinţat din cap.

– Bun, este vorba de doar câteva momente, în care să afli ce se întâmplă, dacă permiţi acestor sentimente neplăcute să se manifeste în corpul tău, exact aşa cum sunt – ca şi cum te-ai opri în mijlocul lor.

Văzând că mâna îi înţepenise pe piept, am adăugat:

– Încearcă să ţii mâna exact acolo unde este şi să respiri şi să inspiri atunci când senzaţiile sunt la intensitate maximă. Acest exerciţiu te poate ajuta să rămâi conectată la experienţă.

Jane nu s-a mişcat, cu excepţia degetelor cu care îşi masa pieptul. Un minut mai târziu, a deschis ochii, s-a uitat puţin la mine, apoi la podea. Era din nou încruntată, şi când mi-a vorbit, vocea îi era resemnată.

– La început, am avut un sentiment de anxietate, dar a dispărut, apoi m-am simţit din nou indiferentă.

Jane a tăcut un moment, apoi a ridicat din umeri.

– Ca de obicei, nu am simţit mare lucru.

Lanţul reactivităţii

Unii oameni pe care îi întâlnesc la centrele de meditaţie sau la şedinţele de consiliere sunt ca Jane, îmi spun că sunt indiferenţi şi că sunt deconectaţi de la viaţă. Alţii îmi spun că sunt copleşiţi de sentimente de teamă, durere sau furie. Ori de câte ori suntem posedaţi de sentimentele noastre, sau ne simţim disociaţi de ele, suntem în transă, suntem complet deconectaţi de la prezenţă şi de la viaţă.

Atât budismul, cât şi psihologia occidentală ne spun că transa de reactivitate emoţională începe întotdeauna cu un reflex condiţionat: conştienţi sau nu, continuăm să considerăm că tot ce ni se întâmplă este plăcut, neplăcut sau neutru. Mirosul de prăjituri proaspete probabil că este un miros plăcut. Gândul cu privire la o discuţie în contradictoriu pe care am avut-o recent – probabil

neplăcut. Sunetul mașinilor care se aud de afară – probabil neutru. Senzația de „plăcut“ este aceea care ne face să ne legăm de ea cu orice preț. Este posibil să ni se facă poftă de acele prăjituri și să ne imaginăm că le mâncăm. Senzația de „neplăcut“ generează condiționarea și, în virtutea acestui „contract cu clauze“, facem tot ce ne stă în putință să evităm senzațiile neplăcute. Gândurile cu privire la o discuție avută în contradictoriu duc la încordare fizică, la sentimente de furie și la nevoia de a face planuri pentru a ne impune punctul de vedere. Când ceva este „neutru“, avem tendința de a-l ignora și de a ne direcționa atenția în altă parte.

Deși aceste reacții mentale și emoționale sunt naturale, este foarte ușor să ne identificăm cu ele și să ne retragem în costumul sinelui. De exemplu, când atenția noastră este fixată pe pofta de prăjituri – ni le dorim, dar poate că nu ar trebui să le mâncăm – „semnăm un contract“ cu această senzație și devenim prizonierii unui sine pofticios. Când atenția noastră este fixată asupra unei discuții avute în contradictoriu – cât de insultați ne simțim și ce altceva am fi putut spune – „semnăm un contract“ cu această senzație și devenim prizonierii unui sine furios, care se simte insultat. Gândurile și sentimentele noastre încep să se manifeste în buclă – cu cât ne gândim mai mult la ceea ce ne supără, cu atât mai furioși devenim; cu cât ne simțim mai furioși, cu atât generăm mai multe gânduri furioase. Prinși în acest lanț al reactivității, noi suntem, de fapt, în transă. Ne-am îndepărtat de sensul larg a ceea ce suntem și a ceea ce contează în viața noastră.

În meditația budistă, trezirea din transă începe cu aplicarea mindfulnessului la senzații. Senzațiile sunt modalitatea noastră imediată de a experimenta viața și de a relaționa cu ea. Toate celelalte reacții – la gânduri, la situații care ne sunt exterioare, la oameni, la emoții – sunt, de fapt, răspunsul la senzațiile fizice. Când suntem nervoși pe cineva, corpul nostru răspunde la o amenințare percepută. Când suntem atrași de cineva, corpul nostru ne semnalizează confortul, curiozitatea sau dorința. Dacă nu recunoaștem nivelul de bază al senzației, vom continua să fim pierduți în haosul gândurilor, al sentimentelor și al emoțiilor care compun transa noastră zilnică.

Cum să atingi pământul

Una dintre cele mai bune instrucțiuni pe care le-am auzit, pentru a fi aplicată în practica meditativă, a fost dată de maestrul budist Ajahn Buddahasa: „Nu face nimic din ce te-ar putea îndepărta de trupul tău“. Trupul trăiește în prezent. Când ești conștient de corpul tău, ești conectat la prezența vie – locul în care poți vedea realitatea, cel în care poți vedea cu adevărat ce se întâmplă. Conștientizarea trupului nostru este poarta spre adevărul a ceea ce este.

Această poartă spre refugiu era crucială pentru însăși trezirea lui Buddha. Când Siddhartha Gautama s-a așezat la baza copacului bodhi – copacul trezirii –, a luat hotărârea de a rămâne acolo până ce avea să găsească libertatea supremă. A început să mediteze prin controlul atenției, liniștirea minții și „reîntoarcerea“ la prezență completă și echilibrată. Se spune că, în acele momente, i s-ar fi înfățișat demonul Mara, însoțit de o imensă armată, care avea multe arme letale și forțe magice. Mara este un ispititor (în limba pali, numele lui înseamnă „halucinație“, „deziluzie“) și îl putem înțelege și ca fiind umbra sinelui lui Gautama. Intenția lui Mara era aceea de a-l ține pe Gautama prizonier al transei.

Toată noaptea, Mara a azvârlit cu pietre și sulițe, a făcut noroiul să clocotească și nisipurile să se înfierbânte, pentru a-l provoca pe Gautama să se lupte sau să se predea, și, cu toate acestea, Gautama a primit atacurile cu o prezență plină de compasiune, iar armele au fost transformate în flori celeste. Mara și-a trimis apoi fiicele, „dorința“, „durerea sufletească“ și „pasiunea trupească“, înconjurate de slujnice voluptuoase, pentru a-l seduce pe Gautama, dar mintea i-a rămas prezentă și concentrată. Apusul era aproape atunci când Mara termina ultima provocare – îndoiala. Ce dovadă avea Gautama, ca să-și demonstreze propria compasiune? Cum ar fi putut să fie sigur că inima lui avea să se trezească? Mara ataca întocmai centrul reactivității, cel care susține sinele mic – percepția asupra propriei lipse de valoare.

Gautama nu a încercat să folosească vreo tehnică meditativă pentru a-și dovedi compasiunea. Acesta a atins pământul și i-a cerut să fie martor la compasiunea lui, la adevărul a ceea ce era. Pământul i-a răspuns cu un geamăt copleșitor: „Sunt martorul tău!“ Terifiat, Mara s-a risipit în toate direcțiile, alături de forțele lui.

În acel moment de conștientizare a aparținerii la Pământ, Gautama a devenit Buddha – cel trezit – și a fost eliberat. Proclamându-și această completitudine vie, a dizolvat ultimele resturi ale transei separării.

Povestea eliberării lui Buddha ne oferă o invitație miraculoasă și radicală. Ca și în cazul lui Buddha, propria noastră vindecare și trezire ni se dezvăluie în orice moment în care ne refugiem în propria viață – atunci când ne conectăm la propria carne și la sângele nostru, la respirație, la însuși aerul care ne înconjoară, la elementele care ne compun și la pământul care este casa noastră. Ori de câte ori aducem prezența vie în lumea senzațiilor, și noi atingem pământul.

Intrarea în trup

Pentru Jane, găsirea propriului drum în lumea senzațiilor părea crucial. Înainte de a se sfârși întâlnirea noastră, am încurajat-o să își acorde câteva momente în timpul meditației, în care să simtă viața trupului ei din interior spre exterior. Avea să fie mai ușor folosind această tehnică, i-am spus eu, dacă ar fi început să învețe să devină conștientă de senzațiile ei plăcute sau neutre. Pentru a-i oferi o mostră din ceea ce spuneam, i-am cerut să închidă ochii.

– Relaxează-ți mâinile, odihnește-le în poală fără nici un pic de efort, i-am sugerat. Acum imaginează-ți că ai putea să pui conștientizarea în mâini. Vezi dacă devin mai moi și mai ușoare și simte viața care se află acolo. M-am oprit câteva clipe. Simți vibrația, furnicătura? Simți căldura sau răceala? Simți o presiune acolo unde mâinile ating picioarele și unde degetele se ating între ele?

Jane a stat nemișcată, iar, apoi, cu un zâmbet blând, a încuviințat din cap.

– Bun, i-am spus. Acum încearcă să simți aceeași senzație vitală în picioare. Acordă-ți un moment în care să simți vibrația, furnicătura, senzația schimbătoare din picioarele tale.

După o pauză, Jane a încuviințat din nou.

– Jane, senzația de vitalitate care se află în mâinile și în picioarele tale se află, de fapt, în întreg trupul tău. Încearcă să lărgești spectrul atenției și simte întregul câmp de senzații din corpul tău. Aceste senzații pot fi plăcute sau neplăcute… permite-le să vină și să plece, observă ce predomină. Iar, pentru a te ajuta să rămâi conectată și relaxată, încearcă să simți cum respirația ți se mișcă prin

întregul trup.

Când a deschis ochii, privirile ni s-au întâlnit, iar ochii ei păreau mai blânzi şi mai strălucitori. S-a uitat prin cameră ca şi cum ar fi purtat în ea lumea înconjurătoare – lumânările, cutiile, ceasul, cutia cu şervețele – pentru prima dată.

– Tara, a început ea, nu am simțit prea multe în restul corpului, dar prin simpla senzație avută în mâini şi în picioare, simțind respirația câteva momente, a fost… ei bine… m-am simțit de parcă am fost cu adevărat aici!

I-am spus lui Jane că, atunci când oamenii încep să practice pentru prima dată meditația conştientă cu corpul lor, găsesc că este dificil să simtă senzații în stomac, în piept sau în gât. Dar cu practică şi răbdare, am asigurat-o eu, conştientizarea corpului se produce. În următoarele zile, sarcina ei a fost aceea de a-şi acorda timpul necesar la fiecare şedință de meditație, pentru a explora senzațiile plăcute sau neutre din mâini şi din picioare, din interior spre exterior; şi pentru a recepta toate senzațiile trupeşti posibile.

I-am sugerat şi o sarcină ceva mai provocatoare: atunci când avea să se confrunte cu o stare mentală dificilă – neliniște, anxietate, tristețe, furie –, i-am cerut să îşi pună întrebarea pe care mi-am pus-o şi eu: „Ce se întâmplă în tine în acest moment?“ Pentru a o ajuta să experimenteze senzațiile ascunse în spatele sentimentelor, i-am amintit să îşi direcționeze o parte din atenție asupra propriei respirații.

– Atunci când senzațiile sunt neplăcute, respirația poate fi un adăpost sigur, o bună companie.

Conştientizarea prin trezirea senzațiilor este „parterul“ în practica DANS. Speram ca Jane să descopere că o stare mentală se manifestă ca senzație, chiar înainte de a se coagula într-un gând.

– Orice experiență este adânc înrădăcinată în corpul tău, iar prin contactarea acelei experiențe – prin a-ți da voie să receptezi senzațiile –, te vei simți şi mai legată de pământ, şi mai conştientă, i-am spus eu.

– Chiar şi în prezența acelui val de indiferență? m-a întrebat ea, arcuind sprâncenele.

– Da, i-am spus. Chiar și așa.

După cum avea să afle Jane, în momentul prezent se ivește exact experiența care deschide o poartă spre vindecare.

Dacă simți că este prea mult

Cu mulți ani în urmă, când am început să merg la centre de meditație vipassana, instrucțiunile primite abia dacă erau coerente. Ni se oferea ancora respirației, dar, dacă se ivea ceva intens sau neplăcut, ni se spunea să contactăm acele senzații cu toată atenția noastră. Această procedură includea și deschiderea către sentimente de indiferență și teroare, disperare și furie. Deși această practică îi ajuta pe mulți discipoli, pe unii pe care eu îi cunoșteam – oameni care trăiau cu traume netratate – îi durea foarte tare. În loc să afle lucruri noi despre ei și să-și dezvolte conștientizarea, erau invadați de emoții și copleșiți de neajutorare. Experiența nu făcea decât să le acutizeze sentimentul de a se simți amenințați și lipsiți de forță. Este unul dintre motivele pentru care am încurajat-o pe Jane să dezvolte baza; nu știam exact ce anume proteja indiferența ei.

Condiționarea de a ne sustrage durerii este parte din echipamentul nostru de supraviețuire. După ce ne-am confruntat cu răni emoționale puternice, sau cu traume fizice și psihice, disocierea de senzațiile acute și de teamă este un reflex de autoprotecție foarte puternic. Totuși, până când trauma nu este procesată, aceste energii dureroase continuă să fie depozitate în țesuturile noastre și în sistemul nervos. Pentru că se manifestă ca dureri fizice și emoționale recurente, continuăm să dezvoltăm strategii pentru a evita ceea ce simțim – încordare sau lipsa de răspuns a corpului, generarea de gânduri care ne distrag atenția, angajarea în comportamente de dependență, agresivitate. Concentrarea atenției asupra corpului poate începe să dezactiveze aceste strategii de protecție și să ne deschidă spre energiile intense și, deseori, eruptive. Deși această „dezactivare“ este esențială în procesul vindecării, putem să devenim copleșiți și este posibil să resimțim traumele, dacă starea de mindfulness nu este stabilă sau suficient de puternică.

Cei mai mulți oameni trăiesc cu răni emoționale și, mulți dintre ei, chiar cu un

nivel ridicat al traumei. Așa cum a spus Jane, „sunt lucruri îngropate în interior“. Cum putem să știm când este în regulă să ne conectăm la aceste sentimente pe care le-am evitat atâta timp? Unii discipoli se tem că, dacă se deschid în mod intenționat la ceea ce se află în ei, vor fi devastați și vor deveni paralizați emoțional sau chiar disfuncționali. Se întreabă ce stil de meditație li se potrivește.

Aceste întrebări importante merită o atenție sporită. Deși nu există o rețetă clară, am descoperit că practicarea mindfulnessului cu raportare la corp necesită un echilibru între siguranță și stabilitate – cu alte cuvinte, este nevoie de o senzație inițială de refugiu. Eu recomand deseori căutarea unui maestru calificat sau a unui terapeut cu specializare în mindfulness și în vindecarea traumelor. Dacă o persoană se simte instabilă sau vulnerabilă, el sau ea s-ar putea simți suficient de în siguranță dacă ar practica cu un grup de oameni care meditează și/sau dacă ar ști că un terapeut sau maestru de mindfulness sau un prieten de încredere este disponibil să îi ofere ajutorul necesar. Încă din momentul în care am început să lucrez cu Jane, am știut că vedea în mine un sprijin real, iar acest lucru s-a datorat faptului că era dispusă să exploreze experiența ei. Un aspect puternic al refugiului în iubire este ceea ce eu numesc „acompaniamentul“. Prezența unei alte persoane căreia să îi pese de bunăstarea noastră poate deveni un fel de „recipient“ vindecător pentru energiile noastre intense. (Mă voi ocupa mai pe larg de acest aspect în Capitolul 9.)

Senzația noastră de siguranță și de stabilitate se dezvoltă pe măsură ce cultivăm resursele interioare – abilitățile meditative care echilibrează mintea, calmează corpul și consolidează puterea de concentrare. Aici ne refugiem în adevăr, în practici care ne pregătesc pentru o prezență trupească completă. Întărirea acestei abilități avea să o ajute pe Jane să își relaxeze mintea și să își resimtă trupul ca pe un loc potențial de încredere. Am lucrat și pe dezvoltarea respirației ca fundament reconfortant și de încredere; avea nevoie să știe că se putea liniști dacă simțea că ceva era prea mult. Așa cum am sugerat, același punct de ancorare avea să îi ofere sprijin – să îi fie „bună companie“ – pe măsură ce avea să se miște spre prezență și să se confrunte cu emoții din ce în ce mai puternice.

Recent, am consiliat un tânăr care a fost soldat în Irak și care suferea de stres post-traumatic. Când a venit prima oară la mine, dacă se concentra asupra oricărei părți a corpului său, cu excepția picioarelor, se simțea terorizat. Am lucrat împreună pentru a construi două puncte sensibile ca resurse: senzația din picioare – care îl ajuta să rămână conectat la pământ – și o mantra, un set de

cuvinte sacre, care îi aminteau de protecția unui spirit universal iubitor. Timp de mai multe luni, practica lui esențială era aceea de a reflecta asupra traumei, reluând-o în interior iar și iar, și de a se simți „cu picioarele pe pământ“. După aproximativ șase luni, când a început să se simtă mai conectat la pământ și mai protejat, a început să includă treptat restul senzațiilor din corpul său în procesul conștientizării. A numit acest proces „călătoria de reîntoarcere la viață și la plenitudine“.

O femeie de la un centru de meditație pe care îl conduceam suferea de ceea ce ea numea o „anxietate înăbușitoare“. Învățase să lucreze cu această anxietate, prin contactarea intenționată și apoi depărtarea de aceste senzații intense. Își imagina că pășea în râul temerilor ei și se deschidea claustrării, presiunii și durerii care sălășluiau în ea. Apoi vizualiza cum ieșea din acel râu și se așeza pe mal. Acolo își acorda în mod intenționat câteva momente în care să-și trezească simțurile – deschidea ochii, privea în jur – și includea în conștientizarea ei sunetele din exteriorul camerei, sentimentul aerului și al spațiului care o înconjura, senzația respirației sale, spătarul scaunului pe care era așezată. Lărgindu-și atenția, putea să rămână conștientă de capcana anxietății, fără a se mai simți copleșită. În timpul unei singure ședințe, făcea mai multe intrări în râu, pentru a se pune în contact direct cu temerile ei, apoi ieșea pentru a se odihni și calma, pe malul cel lat al râului. În mod progresiv, descoperise că energiile care păreau încărcate de teamă erau „posibil de gestionat“ – așa cum a spus și maestrul tibetan Chogyam Trungpa.

Câteva dintre aceleași întrebări cu privire la lucrul cu durerea emoțională sunt puse de către studenți și cu privire la durerea fizică. Elevii vor să știe dacă ar trebui să înceteze meditația, atunci când durerea este intensă și îi distrage. „De ce mi-aș dori să simt această migrenă?“ se întreabă ei. „De ce aș alege să trăiesc această senzație de copleșire, de durere de burtă?“ „Ce ar trebui să fac atunci când corpul meu resimte o durere insuportabilă?“

Uneori, noțiunea de durere este maniera de a-ți asuma experiența ca fiind prea dificilă sau prea greu de suportat. Când predau despre lucrul cu durerea, îmi încurajez elevii să investigheze dansul senzațiilor pe care le-au etichetat ca fiind „durere“. Sub conceptul solid al durerii se află o constelație de experiențe chinuitoare – arsuri, ciupituri, contorsionări, apăsări, dureri, junghiuri. Prin simplul fapt de a-ți direcționa interesul spre modul în care se mișcă aceste senzații și se dezvoltă, prin modul în care devin mai mult sau mai puțin intense, poți face ca experiența să fie mai puțin personală și îți vei lărgi, astfel, senzația

prezenței.

Recomand deseori creșterea atenției înainte de a intra în contact cu senzațiile neplăcute. Durerea ne poate îngusta concentrarea atât de mult încât pierdem contactul cu tot ceea ce este prezent. În aceste momente, este de mare ajutor să îți scanezi corpul pentru senzații neutre și plăcute și să te odihnești o vreme în acele zone. Experimentează apoi prin mișcarea de înainte-înapoi între senzațiile neutre/plăcute și cele neplăcute. În paralel, așa cum i-am spus și lui Jane, poți fi în contact cu un punct senzitiv plăcut/neplăcut (respirația, de exemplu), atunci când investighezi punctele dificile.

Poți, de asemenea, să îți lărgești atenția prin a te „acorda“ la spațiul dimprejurul situațiilor neplăcute sau la spațiul din jurul corpului, și apoi să te miști pornind de acolo, înainte și înapoi. În loc să te confrunți cu un sine mic, care este încordat din cauza durerii, te vei deschide treptat spre o conștientizare mult mai dezvoltată, care poate fi prezentă alături de senzațiile dificile, fără a reacționa și fără a se da înapoi.

Cu toate acestea, există momente în care tentativa de contact cu orice durere are rezultate negative sau care diminuează senzațiile. Dacă reacționezi cu tulburare sau agitație, este bine, de cele mai multe ori, să iei o pauză. Treci la o practică de concentrare, folosindu-te de un punct senzitiv plăcut sau neutru, de tipul odihnirii prin respirație, ascultării sunetelor din jurul tău sau recitării unei mantre. Când te simți mai calm, poți redirecționa atenția spre senzațiile mai puternice. Ai putea, de asemenea, să stai, pur și simplu, și, prin intermediul mindfulnessului, să cauți orice remediu ți-ar putea oferi alinare – medicamente, exerciții de stretching, un duș fierbine, o ceașcă cu ceai.

A fi prezent concomitent cu dificultatea nu este un test de anduranță. Nu este nici un alt domeniu în care e nevoie să dovedești că poți reuși. Uneori este, pur și simplu, nevoie să pregătești terenul și să găsești modalități de a te simți mai stabil și mai în siguranță. Uneori, în fața unei dureri imense, e posibil să fii prezent doar jumătate de minut, un minut sau cinci minute. Tot ce contează este modul în care relaționezi cu durerea. Refugiul este tot timpul în tine; este acolo, în momentele în care privești ce se întâmplă în jurul tău, cu o prezență bună și blândă.

Cum să recunoști viața netrăită

La două zile după ce am întâlnit-o pe Jane, mi-a trimis un mesaj în care îmi spunea că începuse să rezolve problema senzațiilor plăcute și neplăcute din corpul ei. Apoi, în acea după-amiază, ne-am întâlnit din nou doar noi două. Cu ochii înroșiți de la plâns, Jane mi-a spus ce se întâmplase în ziua aceea.

– Mă gândeam la mama mea, care a murit cu doi ani în urmă. Ne înstrăinasem una de cealaltă, am avut o relație dificilă – a fost mamă singură, profesor la universitate, complet adâncită în munca ei și bucuroasă când nu mă avea acasă – așa că nu prea am suferit la moartea ei. În timp ce meditam, am simțit greutatea acelei pături. Era ca și cum pătura se afla între mine și ea, între mine și tot. Așa cum ai spus, am lăsat senzația aceea de indiferență și de greutate să se manifeste, încercând să simt cum era în corpul meu. Am simțit că mi se pune un nod puternic în gât și am început să înghit în mod repetat. Apoi mi-a revenit o amintire… ceva foarte dureros, de care uitasem complet. Cred că aveam în jur de șapte ani. Aveam părul blond și îmi ajungea până la talie. Eram mândră de părul meu. După școală, obișnuiam să îmi pun eșarfe și să dansez și să mă simt ca o prințesă. Într-o după-amiază, mama mi-a spus că urma să mergem la coafor pentru că părul meu era o bătaie de cap. Știam expresia „bătaie de cap“. Însemna că îi dădeam de furcă atunci când îi ceream să îmi cumpere un cățeluș sau când murdăream o rochiță nouă pentru că mă jucam îmbrăcată în ea, sau când îi distrăgeam atenția de la hârtiile ei. Pentru că eram o bătaie de cap, ușile între noi erau deseori închise, iar eu eram singură. În momentul acela, am implorat-o, i-am promis că aveam să țin părul prins în coadă, am plâns foarte mult, dar ea m-a tras spre mașină și mi-a spus că era momentul să mă maturizez. Coafeza a văzut cât eram de supărată, dar nu a făcut altceva decât să râdă de mine.

– Nu îți va mai fi atât de cald la vară, mi-a spus ea, apoi am văzut cum mi-a tăiat șuvițele lungi de păr.

Mâna lui Jane s-a ridicat instinctiv spre cap, de parcă ar fi simțit fantoma părului care nu mai era acolo.

– Stând acolo, la coafor, ceva din mine știa că eu nu contam deloc. Ceea ce simțeam nu conta. Eram invizibilă și nu îi păsa nimănui. Jane s-a oprit brusc din povestit, a închis gura, iar mâinile i s-au încleștat în poală. Apoi, cu o voce

frântă, mi-a spus: Cred că atunci am încetat să mai trăiesc.

Vocea lui Jane era foarte stinsă când a început să vorbească din nou.

– Știi, Tara, am devenit exact ca ea. Lipsită de bucurie. O femeie obsedată de muncă, frustrată și sterilă. După plecarea tatei, mama s-a închis în ea și a ignorat durerile și nevoile, inclusiv pe ale mele.

Jane a tăcut pentru un moment, ca și cum s-ar fi lăsat cuprinsă de ceea ce spusese cu voce tare. Apoi, a continuat:

– Ei bine, și acum m-am blocat. Dar acum știu de ce îmi este cel mai frică. Mi-e frică să nu mor ca ea, fără să fi trăit.

Carl Jung spunea: „Nimic nu are o influență psihologică mai mare asupra copiilor decât viața netrăită a părinților“. Domeniul exterior al vieților noastre netrăite include toate aspectele sub care am fost opriți în a ne urma și în a ne manifesta potențialul – în educație și în carieră, în relații și în domeniul creativității. Dar spațiul interior al vieților noastre netrăite pune în mișcare această suferință. Descoperim senzații în stare brută, doruri și dureri, pasiuni și teama că nu ne-am dat voie să simțim. Când ne îndepărtăm de bazele energetice ale experienței noastre, întoarcem spatele adevărului a ceea ce este. Facem un compromis teribil. Când ne separăm de senzația durerii noastre, ne separăm și de experiența viscerală a iubirii care permite adevărata intimitate în raport cu ceilalți. Ne deconectăm de la viața senzorială care ne conectează la lumea naturală. Acolo unde există viață netrăită, nu putem avea grijă de noi, de copii sau de lumea noastră.

Sentimentele pe care încerci să le ignori sunt ca un copil care urlă atunci când este trimis la culcare. Îți poți pune căști în urechi și te poți baricada în tine însuți, în cealaltă parte a casei, dar, cu toate acestea, corpul și mintea conștientă nu uită. Poate că simți tensiune și vină. Sau poate, întocmai ca Jane, ești zăpăcit de intimitate sau bântuit de sentimentul lipsei de sens. Poate că faci o fixație pentru toate lucrurile pe care trebuie să le rezolvi. Nu poți trăi spontan pentru că mintea și corpul tău reacționează la prezența copilului agitat. Orice ai face pentru a ignora durerea, inclusiv starea în care nu mai simți nimic, nu face decât să întărească legătura cu durerea. Sentimentul a ceea ce ești – identitatea ta – este alimentat de experiența de a da la o parte părți fundamentale ale vieții tale sau de fuga perpetuă.

Închizând pasiunea, rănile și durerea, pe care le-a experimentat copil fiind, atunci când părul i-a fost ciopârțit, Jane s-a blocat pe sine într-un fragment anxios și lipsit de simțire a ceea ce fusese cândva. Cu toate acestea, ceva din interiorul ei o invita să trăiască și mai intens. Începând să intre în contact cu experiența trupească, atingând astfel pământul, Jane deschidea ușa existenței de care fugise.

Cum să renaști prin intermediul corpului

După ce Jane și-a identificat teama ca fiind teama de a muri fără să fi trăit, a cuprins-o tăcerea. Am întrebat-o dacă dorește să pună în aplicare tehnica DANS și a încuviințat.

– În regulă, i-am spus eu cu blândețe, apoi, ca mai înainte, ea și-a dus mâna la piept. Poate ar fi bine să investighezi ce simți, pornind din interior, i-am sugerat eu.

Jane a stat neclintită câteva clipe. Apoi, după o respirație profundă, mi-a răspuns:

– E ca o gheară care îmi sfâșie inima.

I-am amintit să lase senzațiile să se manifeste liber. Respira profund, lăsând respirația să acompanieze experiența corporală.

– Gheara mă deschide, e multă căldură… Iar acum aud un urlet înfiorător care spulberă totul… Este vocea mea, care urlă la mama.

– Jane, dacă există cuvinte și vrei să le pronunți, este în regulă să le spui cu voce tare.

Cu ochii strânși, la început părea că se zbătea să respingă cuvintele. Apoi a răbufnit:

– Te urăsc pentru că mi-ai tăiat părul. Cum ai putut să îmi faci așa ceva? Cum ai putut?

Jane avea vocea stinsă, apoi și-a pus palmele pe față și a început să plângă.

– Ai vrut să nu îți stau în cale, să nu te deranjez. Nu m-ai iubit… n-ai putut să mă iubești.

Jane a plâns zdravăn câteva minute, s-a strâns singură în brațe și s-a legănat pe scaun. Am încurajat-o să își acorde timpul necesar pentru a simți tot ce avea în inimă și, dacă voia, să dea o denumire la ceea ce i se întâmpla.

– Simt o durere care mă înjunghie, a spus ea în șoaptă, continuând să se țină în brațe.

Apoi, câteva minute mai târziu, mi-a spus cu voce blândă și tandră, empatizând cu fiecare cuvânt:

– Acum nu simt decât… durere… tristețe.

După ce a terminat de plâns, ne-am așezat împreună, în tăcere. A băut puțină apă, apoi s-a uitat la mine. Pentru prima dată, ne-am privit în ochi, iar contactul a fost unul intim.

– Tara, puțin mai devreme, când nu spuneam nimic, tăcerea se transformase într-un fel de energie dulce, pașnică, și simțeam că întreg corpul meu se înfiora. M-am simțit cu adevărat vie… pentru prima dată. Apoi am auzit o voce diferită care mă binecuvânta și care a părut cea mai blândă șoaptă. Îmi dădea voie să îmi trăiesc viața în acest loc încărcat de energie vitală. Am avut senzația că această șoaptă venea din mine, din mine cea adevărată, reală, și era spiritul viu a tot ceea ce fusese invizibil în acești ani, dar care nu m-a părăsit niciodată. Ochii lui Jane erau plini de lacrimi. Mai mult decât orice, vreau să mă încred în acest spirit, să rămân conectată la ceea ce sunt.

Jane era pe calea spre refugiu. Investigând experiența corporală, prin intermediul unei prezențe intime și angajate, reușise să își acceseze viața netrăită. În acel moment, o voce înțeleaptă și plină de speranță țâșnise din profunzimile ei, o voce care se exprima și se trezea după ani de zile de somn tulburat.

Cum să ne „plantăm“ pe noi înșine în univers

La începutul secolului trecut, scriitorul D.H. Lawrence s-a trezit într-o societate devastată de război, un peisaj al industrializării și al unei culturi care suferea de o deconectare radicală dintre minte și trup. Scrise în 1928, cuvintele lui nu sunt nici astăzi mai puțin alarmante:

Este, practic, o problemă legată de relaționare. Trebuie să ne reîntoarcem la crearea unei relații vii și îmbogățitoare cu cosmosul și universul… Adevărul este că ne distrugem din cauza neîmplinirii nevoilor noastre celor mai mari, din faptul că suntem deconectați de la sursele interioare ale hrănirii și reînnoirii, surse care circulă etern în univers. Din punctul de vedere al vitalității, rasa umană moare. Este ca un imens copac dezrădăcinat, cu rădăcinile în aer. Trebuie să ne replantăm în univers.

Când ne deconectăm de la trup, ne dăm deoparte de la manifestarea energiei ființei noastre, care ne conectează la întreaga viață. Dacă ne imaginăm un copac imens, dezrădăcinat, simțim deja artificialitatea, violența și suferința acestei ființe deconectate. Experiența dezrădăcinării este cumva sinonimă cu moartea. Jane o simțise ca pe o „moarte interioară“, și descrisese cum se străduise mecanic să continue să trăiască zi de zi. Unii oameni îmi povestesc despre disperarea de a nu trăi cu adevărat, de a lâncezi doar la suprafață. Alții au senzația acută a amenințării care se ascunde după colț. Iar mulți vorbesc despre cum o oboseală profundă îi trage în jos. Este nevoie de multă energie pentru a fugi de durere și de tensiune, pentru a scăpa de momentul prezent. Cu rădăcinile în aer, pierdem accesul la vitalitatea, iubirea și frumusețea care ne hrănesc ființa. Nici un alt fals refugiu nu compensează această pierdere.

La mulți ani după experiența de la centrul de meditație, Jane a venit la Washington pentru o conferință și și-a făcut o programare la mine. Pe moment, nu am recunoscut-o pe femeia cu părul lung și blond care îmi intrase în birou. Relaxată și zâmbitoare, m-a privit direct în ochi și a glumit despre cum boicotase niște saloane de coafură. Mi-a spus că nu încetase să practice mindfulnessul, folosind etapele DANS, ori de câte ori simțea că revin vechile modele de anxietate sau de depresie. Deși mai avea momente când era deprimată și

frustrată, viaţa i se schimbase într-un mod neaşteptat. Cel mai important mod avea de-a face cu inima ei:

– Când îmi concentrez atenţia asupra fetiţei căreia i s-a tăiat părul şi simt durerea ei în trup, uneori mă trezesc plângând pentru mama, căci nu a ştiut niciodată cum să se relaxeze şi să trăiască. I-am simţit şi suferinţa în trup, singurătatea şi pierderea pe care nu şi-a dat voie să le simtă. Există acum loc în inima mea pentru a include şi viaţa ei, precum şi un sentiment de iubire faţă de ea, pe care nu l-am simţit niciodată când era în viaţă.

Eu şi Jane am stat în tăcere câteva momente, bucurându-ne una de compania alteia. Apoi a continuat:

– Când sunt trează şi prezentă în corpul meu, mă simt mai cuprinzătoare decât orice idee sau senzaţie aş fi avut vreodată despre mine. Acel spirit viu cu care m-am reconectat la centrul de meditaţie este ceea ce sunt eu cu adevărat.

Am mai stat câteva momente împreună pentru a ne bucura de realizările ei, apoi ne-am luat rămas-bun.

Aşa cum Buddha atinge pământul, ne cerem dreptul la viaţă şi spirit prin faptul că ne replantăm în univers. Acest proces începe din momentul în care ne conectăm cu adevărul a ceea ce se întâmplă în corpul nostru. Misteriosul câmp vital pe care îl numim univers nu poate fi experimentat decât dacă suntem în contact cu viaţa din interiorul fiinţei noastre. Pentru Jane, exerciţiul simplu de a simţi viaţa din mâinile ei dezvoltându-se şi înglobând rănile vieţii netrăite, au deschis-o către viaţa pură a inimii şi a corpului. Conectată la viaţa ei interioară, prin aducerea prezenţei în adevărul experienţei imediate, Jane a început să se replanteze în univers.

Meditaţie îndrumată: Practica DANS pentru durere

Ne eliberăm de suferinţa care poate însoţi durerea prin renunţarea la rezistenţa opusă senzaţiilor neplăcute şi confruntarea acestora cu o prezenţă deschisă, permisivă. Acest exerciţiu de meditaţie este, în special, util atunci când te

confrunți cu durerea fizică. Dacă într-un anumit punct simți că durerea e prea mare, redirecționează-ți atenția prin intermediul mindfulnessului și al compasiunii spre orice te liniștește și te calmează. Abia atunci te poți întoarce la practica mindfull și la prezența deschisă.

Găsește o poziție confortabilă, așezat sau întins pe spate. Acordă-ți câteva momente pentru a-ți liniști trupul și a nu te mai mișca, și relaxează-te prin intermediul ritmului natural al respirației. Redirecționează-ți cu blândețe atenția spre corpul tău, relaxează-ți fruntea și maxilarul, umerii, și mâinile. Încearcă să nu generezi tensiune inutilă în corp.

Începe cu etapa D din DANS (dă-ți seama) scanând corpul și luând act de zonele în care simți un disconfort puternic sau durere. Dacă se întâmplă așa, redirecționează-ți cu blândețe atenția receptivă spre senzațiile neplăcute. Continuă R încercând să descoperi ce se întâmplă dacă începi să fii prezent alături de durere. Există vreo încercare, chiar și subtilă, de a o da la o parte? De a te deconecta complet de la ea, de la a o bloca, sau de la a o da deoparte? Există teamă?

Din cauza tendinței de a opune rezistență în fața senzațiilor neplăcute, este esențial să trezești prezența conștientă și deschisă (A din DANS). Pentru a stabili această deschidere, imaginează-ți un cer imens albastru și lasă-ți mintea să se piardă în acea imensitate. Deschide-ți simțurile pentru a include și sunetele, ascultă-le cu atenție deplină și receptivă. Pe măsură ce le asculți, simte spațiul în care acestea se manifestă. Apoi începe prin a include în conștientizarea ta regiuni din corp, unde se găsesc senzații plăcute sau chiar neutre. Poate fi vorba despre mâini, picioare, obraji sau regiunea din jurul ochilor. Este posibil să resimți aceste zone, sau întreg corpul, ca pe un câmp deschis de senzații care umplu progresiv spațiul.

Studiul (S din DANS) îți adâncește atenția. Începe în momentul în care rămâi conștient de acest spațiu al deschiderii și al contactului simultan cu senzațiile neplăcute. Lasă-ți atenția să se miște spre locul sau locurile în care senzațiile sunt cele mai intense sau neplăcute. Dacă ți se pare că este dificil, acordă-ți câteva momente în care să-ți odihnești atenția în spațiul care înconjoară regiunea senzațiilor neplăcute, stabilind un simț al deschiderii. Mișcă-te încet înainte și înapoi, atinge durerea și simte spațiul din jurul ei, până când simți că

ești mai capabil să intri în centrul senzației neplăcute, fără să opui rezistență.

Pe măsură ce contactezi durerea în mod direct, permite senzațiilor să se exprime în orice manieră naturală și reală. Pe măsură ce simți locul, forma și intensitatea, vezi cât de complet și autentic poți spune: „Da“ sau: „Îmi dau consimțământul!“, predându-te oricărei rezistențe și permițându-i vieții să fie așa cum este. Continuă să simți atât durerea cât și câmpul de senzații și de spații. Ce se întâmplă cu senzațiile neplăcute, atunci când nu mai opui rezistență?

Este natural să parcurgi acest stagiu de meditație în mai multe runde. Odată ce poți experimenta conștientizarea ca pe acel spațiu „soft“ care înconjoară durerea, mișcă-te din nou către centrul senzațiilor neplăcute. Lasă conștientizarea să inunde durerea ca ploaia cea mai blândă. Ai posibilitatea de a dirija atenția spre centrul inimii sau al durerii? Poți simți cum senzațiile dureroase se difuzează prin acea deschidere? Sau le simți dizolvându-se în deschidere? Continuă să observi ce se întâmplă, pe măsură ce te predai iar și iar experienței senzațiilor dureroase.

Lasă-ți trupul să devină un spațiu deschis, cu suficient loc pentru ca senzațiile neplăcute să se manifeste și să se dizolve, să se estompeze și să se identifice, să se miște și să se schimbe. Fără rețineri, fără tensiune. Când nu mai opui nici un fel de rezistență, mai există acolo senzația unui sine care deține durerea? Un sine care este victimă a durerii? Descoperă cum poți locui în acea mare de conștientizare, incluzând valurile de senzații schimbătoare, fără a te identifica însă cu ele. Acesta este N din DANS: nonidentificarea, atingerea libertății prezenței naturale.

Meditație îndrumată: Zâmbetul lui Buddha

În multe statui și tablouri, Buddha este reprezentat având un zâmbet suav pe chip. Cercetările de azi arată că până și un mic zâmbet ajută la relaxarea reactivității noastre și ne îndreaptă spre sentimente de bunăstare și libertate. Acest scurt exercițiu poate fi făcut în timpul unei ședințe normale de meditație sau oricând în timpul zilei.

Închide ochii, respiră profund de câteva ori și, cu fiecare inspirație, simte cum scapi de încordare și cum corpul ți se înmoaie și ți se relaxează. Imaginează-ți un zâmbet care ți se difuzează prin ochi și îți ridică ușor colțurile acestora, înmuind țesutul din jurul lor. Simte un zâmbet adevărat și simte cum și interiorul gurii zâmbește. Relaxează-ți maxilarul, observă senzațiile care se difuzează prin gură și obraji.

Imaginează-ți zâmbetul în inimă. Simte cum zâmbetul se împrăștie prin inimă și piept, creând spațiul necesar manifestării a tot ceea ce simți. Permite senzațiilor și sentimentelor din zona inimii să plutească în acest spațiu tandru.

Imaginează-ți că zâmbetul cuprinde zona buricului și estompează orice tensiune s-ar afla acolo. Observă cum conștientizarea se trezește în bustul tău.

Acum imaginează-ți atmosfera unui zâmbet atât de mare încât îți poate cuprinde întregul corp. Mai respiră profund de câteva ori, simte vitalitatea care îți umple corpul zâmbitor. Odihnește-te oricât timp ai nevoie, în acea senzație de a fi în viață și de deschidere.

7. Sub stăpânirea minții: închisoarea gândirii compulsive

Gândești prea mult, acesta este necazul tău. Oamenii inteligenți și băcanii cântăresc totul.

Nikos Kazantzakis

Golește-te de griji.

Gândește-te cine a creat gândul!

De ce stai în închisoare

Când poarta ei e larg deschisă?

Rumi

La începutul carierei sale, marele magician Harry Houdini a călătorit prin Europa, unde a vizitat orașele în care îi provoca pe paznicii pușcăriilor să îl îmbrace într-o cămașă de forță și să-l închidă într-o celulă. De fiecare dată, Houdini încânta mulțimile cu evadările sale din celulele de unde părea imposibil de scăpat. Dar, într-un orășel irlandez, Houdini a dat de bucluc. În fața unui grup de localnici și de reporteri, Houdini s-a eliberat ușor dintr-o cămașă de forță și, în ciuda eforturilor repetate de a deschide încuietoarea, a eșuat în încercarea lui de a trece dincolo de ușa celulei. După ce toată lumea a plecat, Houdini l-a întrebat pe paznicul închisorii:

– Ce fel de încuietoare ai pus la celula asta?

– Este o încuietoare dintre cele mai simple, i-a răspuns paznicul. M-am gândit că nu îți va fi greu să o deschizi… așa că nici nu m-am obosit să o închid.

Houdini crezuse că fusese încuiat, iar eforturile sale de a evada îl blocaseră, de fapt, în celulă!

Când am auzit prima dată această poveste, m-am gândit la cât de mulți dintre noi, la fel ca Houdini, ne gândim constant că viața este o problemă pe care trebuie să o rezolvăm. Dificultatea este aceea că suntem ancorați în gândire – este felul nostru de a încerca să controlăm însăși viața. Doar atunci când dialogul nostru interior încetează putem să ne dăm seama că ușa celulei este deja deschisă.

„Pierdut în gânduri“

Când un student i-a cerut maestrului său thai, Ajahn Buddhadasa, să descrie conștiința lumii contemporane, acesta i-a răspuns simplu: „Lumea este pierdută printre gânduri“. Când trăim în interiorul unui flux constant de gânduri, ne identificăm cu propriile creații mentale. Reacționăm la oamenii sau la evenimentele din mintea noastră, ca și cum acestea ar fi reale, și credem că autoportretul pe care îl „pictăm“ în minte este ceea ce suntem noi cu adevărat. Complet deconectați de la experiența directă a momentului prezent – de la adevărul care se află aici și acum – suntem pierduți într-o realitate virtuală.

De obicei, suntem conștienți de obsesiile dureroase, de tipul gândurilor enervante cu privire la teama de un interviu de angajare, sau de tipul fanteziilor persistente despre cum am bea un pahar atunci când am jurat să ne abținem. Gândirea compulsivă ia forma obsesiilor cotidiene, a fluxului de griji „familiare“ și a planurilor care fac parte din viața noastră de zi cu zi. Acest tip de obsesie este plutirea liberă: se va fixa de orice obiect îi vine la îndemână. Putem avea o obsesie generatoare de angoase cu privire la un proiect neterminat de la muncă, îl finalizăm, în cele din urmă, dar apoi transferăm imediat obsesia la ceea ce trebuie făcut în continuare. Mai există posibilitatea să avem o nevoie puternică de cunoaștere sau o dorință arzătoare de a ne cumpăra ceva nou și, după satisfacerea acestei dorințe, descoperim că suntem prizonierii uneia noi. Chiar și

o senzație vagă de anxietate sau de stres poate duce la zeci de ore pierdute de griji, planuri sau de căutare a soluțiilor.

În vreme ce intensitatea gândirii compulsive variază, numitorul comun este că ori de câte ori suntem pierduți printre gânduri, suntem deconectați de la trupul și de la senzațiile noastre. Suntem deconectați de la percepția și receptivitatea care susțin inteligența și bunătatea noastră înnăscută.

În discursul meu, eu nu intenționez să devalorizez gândirea. Gândirea este crucială în „arsenalul“ evoluției noastre și este primul mijloc prin care supraviețuim și ne dezvoltăm. Tot ceea ce noi, oamenii, construim în această lume – clădiri, calculatoare, piane, poezii – începe ca o idee. Și, cu toate acestea, același creier gânditor este responsabil de violența de nedescris pe care o aplică speciei noastre și celorlalte animale. Tot acest creier este cel care duce la consumul necugetat de resurse care amenință planeta noastră și generează o mare parte din nefericirea emoțională care ne macină. Așa cum Houdini s-a închis în celulă, tot așa și gândurile noastre ne fac prizonierii unei transe dureroase și, uneori, coșmarești.

Gândirea compulsivă este un fals refugiu

Gândirea compulsivă este prima strategie a costumului-spațiu generat de sinele nostru. Pentru cei mai mulți dintre noi, este cea mai ușoară și rapidă cale de a controla temporar stresul sau de a scăpa din tensiunea brută a dorințelor și temerilor din corpul nostru. Gândurile noastre ne rețin din a ne simți lipsiți de putere – nu stăm, pur și simplu, ca niște neajutorați, facem ceva… gândim! Așa cum a zis Descartes: „Cuget, deci exist“. Gândirea reconstruiește în mod continuu senzația de sine și ne asigură că acest sine există.

Cu toate acestea, ideea potrivit căreia gândirea compulsivă ne ajută este o iluzie. La nivelul cel mai de bază, gândirea compulsivă răsare din crezurile construite pe fundamentele fricii. Atunci când devenim sclavii acestor crezuri, ne asumăm identitatea unui sine cu probleme, un sine izolat, care este în pericol. Devenim guvernați de mesajul interior care ne spune „ceva este în neregulă cu mine“ sau „ceva este în neregulă cu tine“. Gândirea compulsivă ne pune un văl și ne

împiedică să vedem cu claritate rădăcinile suferinței – ale noastre și ale celorlalți – și ne oprește din a răspunde la acea suferință cu bunătatea și claritatea care aduc adevărata vindecare.

Discipolii mei obiectează uneori și spun că obsesia poate fi benefică. „Ce spui despre obsesia creativă – caracteristică poetului care petrece zile în șir pentru a încerca să găsească cuvântul potrivit sau omul de știință obsedat de rezolvarea unei probleme? Nu avem nevoie de aceste obsesii?“ Dar acest tip de concentrare, acest angajament intens, mindful, este diferit de haosul obsesiilor. Când intenția din spatele gândirii este aceea de a adânci cunoașterea noastră, de a ne ajuta să comunicăm clar, să ne trezim spiritual, sau să hrănim viața din jurul nostru, atunci gândirea noastră nu mai este concentrată în principal pe sinele mic. Gândurile noastre nu vor mai îngloba ceea ce ne rănește sau ne ajută pe noi (sau pe ceilalți). În acest caz, gândurile nu ne mai posedă, ele devin instrumentele noastre de lucru, și sunt ghidate de compasiunea înnăscută, de intuiție și de creativitate.

Mi se pun, de asemenea, întrebări cu privire la situațiile în care suntem cu adevărat în pericol. Nu cumva gândirea compulsivă are o anumită utilitate în acele momente? Gândirea bazată pe frică are o funcție foarte importantă atunci când trebuie să ne protejăm. Așa cum se pregătește corpul pentru pericol, prin dirijarea sângelui către extremități și prin încordarea mușchilor, tot așa și mintea se mobilizează pentru a orchestra un răspuns strategic la amenințări. Dar, în momentul în care orchestrația nu se mai sfârșește, când ne identificăm complet cu fluxul de gânduri construite în baza temerilor, pierdem contactul cu sentimentele actuale și cu circumstanțele care solicită atenția noastră. Gândurile noastre repetitive nu au nici ieșire și nici deznodământ. Pur și simplu, ele se manifestă în buclă. Și, mai rău chiar, ne blochează în frică.

Strangulat de obsesie

Prima oară, m-am confruntat față în față cu obsesiile mentale în timpul celui de-al doilea an de facultate. Începusem să fac psihoterapie și-mi amintesc acea zi de martie, când am scos la iveală fixația mea principală de la acea vreme: cum să nu mai mănânc în exces. Oricât m-aș fi angajat în a respecta noua mea dietă,

sfârșeam zilnic prin a strica totul. Mă judecam fără milă pentru că pierdeam controlul; când nu făceam o obsesie din a plănui următoarea dietă, mult mai strictă decât precedenta, terminam prin a fi copleșită de pofte alimentare nebune.

Terapeuta m-a ascultat cu atenție, apoi mi-a pus o întrebare la care mă gândesc și astăzi: „Când te obsedează ideea de a mânca, ce senzații ai în corp?“ Am simțit imediat o greutate pe piept. Când mintea îmi spunea „ceva este în neregulă cu mine“, corpul meu se „strângea“ și îmi punea un nod în gât, rezultat al fricii.

Într-o clipă, mi-am dat seama că atunci când aveam obsesia mâncării – când aveam pofte, dar voiam să le evit – încercam, de fapt, să scap de aceste senzații. Obsesia era modalitatea mea de a deține controlul. Dar apoi mi-am dat seama de altceva.

– Nu e vorba doar despre mâncare, i-am spus eu. Fac obsesii din orice.

Spunând cu voce tare aceste cuvinte, ceva s-a deblocat în mine. I-am povestit despre cum făcusem o obsesie din ceea ce credeam eu că era neregulă cu iubitul meu, despre examene, despre ce aveam să fac în vacanța de primăvară, despre următoarea partidă de jogging. Mă obseda și ce aveam de gând să îi spun a doua zi, la ședința de terapie. Dar, cel mai mult, făceam o obsesie din critica neobosită pe care mi-o aduceam mie și propriilor eșecuri: faptul că nu aveam să mă schimb niciodată; faptul că nu plăcusem niciodată; sau că ceilalți nu aveau de gând să stea lângă mine.

După ce am scos la iveală toate aceste lucruri, mintea mea a început sa sape din nou – de data aceasta, căuta o nouă strategie pentru a-mi modifica sinele obsesiv. Luând-o pe calea aceasta, terapeuta mi-a zâmbit și mi-a spus doar atât:

– Dacă îți dai seama când începi să faci o obsesie și apoi simți ce se întâmplă în corp, vei putea găsi, în cele din urmă, pacea minții.

În timpul săptămânilor care au urmat, am continuat să îmi urmăresc obsesiile. Când îmi dădeam seama că plănuiam, judecam și gestionam, îmi notam că acela era punctul în care începea obsesia, încercam să mă opresc, și apoi mă întrebam ce simțeam în corpul meu. Spre orice mi-aș fi îndreptat gândurile, dădeam de sentimente de neliniște și de anxietate – aceeași senzație de greutate, pe care o simțisem în biroul terapeutei. Deși obsesia nu îmi plăcea, senzația aceea chiar îmi displăcea complet. Fără să fiu conștientă că dădeam înapoi, începeam să mă distanțez de durere, aproape imediat după ce începeam să o resimt, iar vocea

neliniştită din capul meu prelua din nou controlul. Apoi, după aproximativ o lună de terapie, am avut o experienţă care mi-a atras cu adevărat atenţia.

Într-o noapte de sâmbătă, după ce petrecusem ore întregi cu prietenii mei, dansând pe muzica favorită, am ieşit afară pentru a lua puţin aer proaspăt. Inspirată fiind de luna plină şi de aroma mugurilor de primăvară, m-am aşezat singură pe o bancă, unde am stat câteva momente. Brusc, lumea devenise delicios de tăcută. Transpirat şi obosit, corpul meu vibra din cauza acelui dans. Dar mintea îmi era inertă. Era imensă şi deschisă, precum cerul nopţii. Iar ceea ce o umplea era o senzaţie de pace – nu voiam nimic şi nu mă temeam de nimic. Totul era în regulă.

Duminică de dimineaţă, starea mi s-a schimbat. Îngrijorată fiind de un articol pe care trebuia să îl termin până la mijlocul săptămânii, m-am pus pe lucru în jurul amiezii, înarmată cu coca-cola dietetică, caşcaval şi chipsuri. Urma să mănânc peste măsură, ştiam asta. Mintea mea începuse să se plimbe între a dori să mănânc şi a nu dori să mă îngraş. Am început să devin din ce în ce mai agitată. Pentru moment, mi-am amintit de seara de dinainte; acel spaţiu liniştit şi încărcat de fericire părea un vis îndepărtat. Un val imens de neajutorare şi de durere mi-a umplut inima. Am început să spun o rugăciune: „Te rog… fie ca obsesia mea să înceteze… Te rog, te rog.“ Voiam să mă eliberez din închisoarea gândirii mele, care era alimentată de teamă.

Senzaţia acelei minţi tăcute şi paşnice, pe care o experimentasem cu o noapte în urmă, mă făcuse să mă simt ca acasă şi-mi dăduse motivaţia de a nu mai amâna momentul pentru a începe practica spirituală. De atunci şi până în ziua de azi, am reuşit să mă eliberez în mod progresiv din ghearele gândirii obsesive, dar trezirea din această transă spirituală a fost un proces mai lent decât mi-am imaginat. Gândirea obsesivă este o formă de dependenţă destul de periculoasă. Totuşi, ca toate faţetele transei, aceasta răspunde la conştientizare – mai exact, răspunde unei prezenţe iertătoare, interesate şi binevoitoare. Putem asculta energiile din spatele gândirii noastre obsesive, să răspundem la ceea ce necesită atenţia noastră şi să petrecem mai puţin timp deconectaţi de la prezenţa care ne hrăneşte vieţile.

În ghearele emoţiei

Am citit recent, în volumul specialistei în neurologie Jill Bolte Taylor, My Stroke of Insight, că durata normală de viață a unei emoții – timpul mediu de care are nevoie pentru a se deplasa prin sistemul nervos și prin corp – este de un minut și jumătate. Apoi, avem nevoie de gânduri pentru ca emoția să continue să „ruleze“. Așadar, dacă ne întrebăm de ce rămânem blocați în stări emoționale dureroase, de tipul anxietății, al depresiei sau al furiei, nu trebuie să căutăm răspunsul mai departe de nesfârșitul nostru flux al dialogului interior.

Neuroștiințele moderne au descoperit un adevăr fundamental: neuronii care interacționează sunt interconectați. Când repetăm un set de gânduri și de emoții care se manifestă în buclă, creăm modele de reactivitate emoțională profund înrădăcinate. Acest lucru înseamnă că, pe măsură ce te gândești iar și iar la anumite experiențe, cu atât mai puternică devine amintirea și mai ușor de activat sentimentele care îi sunt asociate. De exemplu, dacă o fată tânără îi cere tatălui ei să o ajute, iar acesta o ignoră sau reacționează cu iritare, durerea emoțională a respingerii poate să devină legată de o serie de gânduri sau de crezuri, de tipul: „Nu sunt iubită“, „Nu merit ajutorul“, „Sunt slabă și solicit ajutor“, „Este periculos să ceri ajutor“, „Este un om rău. Îl urăsc.“ Cu cât copilul primește acest răspuns din partea unui părinte – sau își imaginează că îl primește – cu atât impulsul de a cere ajutor devine legat de convingerea că va fi refuzat, dar și de sentimentele adiacente (teamă sau durere, furie sau rușine). Peste ceva ani, este posibil ca un asemenea copil să nici nu mai ceară ajutor. Sau, în cazul în care va cere, iar cealaltă persoană va fi distrasă și neatentă la nevoile ei, vechile sentimente o vor cuprinde din nou: își va submina nevoile, își va cere scuze sau va fi cuprinsă de furie. Până nu învățăm să recunoaștem și să întrerupem gândirea compulsivă, aceste modele comportamentale și emoționale înrădăcinate în structura noastră vor continua să se dezvolte cu timpul.

Din fericire, este posibil să scăpăm de aceste modele. Cercetătorul Benjamin Libet a descoperit că acea regiune din creierul nostru care este responsabilă cu motricitatea se activează cu un sfert de secundă înainte ca noi să devenim conștienți de intenția de a ne mișca. Există, deci, un sfert de secundă care precede începutul mișcării. Ce înseamnă acest lucru? În primul rând, aruncă o lumină interesantă asupra a ceea ce noi numim „liber-arbitru“ – înainte de a lua o decizie conștientă, creierul și-a pus deja rulmenții în mișcare! În al doilea rând, ne oferă o oportunitate. Să spunem că te obsedează gândul de a fuma o țigară. În intervalul cuprins între impuls („Trebuie să fumez!“) și acțiune (scoaterea

pachetului de țigări), există un moment în care putem face o alegere. Autoarea Tara Bennett-Goleman a numit acest moment „magicul sfert de secundă“, iar practicarea conștientizării ne ajută să profităm de el.

Blocând gândurile în sfertul de secundă magic, vom fi capabili să acționăm mult mai înțelept, să întrerupem ciclul gândirii compulsive, care alimentează anxietatea și celelalte emoții dureroase. Dacă fiica noastră ne cere să se joace cu noi, iar noi îi spunem în mod automat că suntem ocupați, putem face o pauză și să alegem să petrecem timp cu ea. Dacă suntem prinși în redactarea unui e-mail cu vorbe grele, putem să luăm o pauză și să luăm decizia de a nu apăsa pe butonul „trimite“.

Instrumentele de bază în mindfulness cu care se poate lucra în gândirea compulsivă sunt „întoarcerea“ și „să fii aici“. Dacă îți amintești de roata conștientizării din Capitolul 3, poți vizualiza cât de ușor se fixează mintea pe gândurile care roiesc în jurul centrului. Dar atunci când observăm că atenția noastră și-a părăsit „casa“ și ne întoarcem la ancoră (respirația, de exemplu), ne reconectăm cu prezența de la marginea roții. Acest fenomen ajută la consolidarea unui mușchi critic – capacitatea noastră de a ne trezi, de a ne „întoarce“, atunci când suntem pierduți în gânduri.

Apoi, când practicăm „să fii aici“ – observăm senzațiile schimbătoare din corpul nostru, sunetele care ne înconjoară, modul în care sentimentele vin și pleacă – devenim în mod progresiv conștienți de diferența dintre realitatea virtuală a gândurilor și adevărul a ceea ce se întâmplă în acel moment. Dacă practicăm această metodă de a ne trezi din gânduri în momente în care suntem mai puțin stresați, vom deveni mai alerți și mai bine echipați pentru a răspunde cu o stare de mindfullness atunci când ne confruntăm cu obsesii puternice. Cu cât ne familiarizăm mai mult cu senzația că „acesta este doar un gând“, cu atât mai puțină forță au gândurile.

Unele gânduri sunt mai dificil de trezit decât altele. Dacă atingem o stare conștientă în ceea ce privește un mănunchi de gânduri, de obicei, acestea se dizolvă și este mai ușor să ne întoarcem la marginea roții. Prin contrast, când suntem copleșiți de gânduri furtunoase – gândirea compulsivă care este generată de temeri intense sau de dorințe nesatisfăcute, transa devine și mai acută. Suntem prinși într-o tornadă emoțională – o constelație de gânduri și de sentimente care „comunică“ între ele asemenea unei rețele de fire. Imediat după ce recunoaștem furtuna noastră de gânduri, nu mai suntem, de fapt, prinși în interiorul ei. Dar,

până nu recunoaştem acea povară emoţională foarte puternică, energia ei ne va catapulta înapoi în obsesie. Foarte repede, ne vom identifica din nou cu gândurile noastre, iar ele ne vor conduce din nou emoţiile şi comportamentul. Terapeuta mea mi-a cerut să observ exact această dinamică în buclă: „Ce simţi în corp, atunci când eşti măcinată de obsesia de a mânca?“

Când ne trezim din gânduri, amintirea faptului că există o ancoră de tipul respiraţiei ne poate ajuta să ne revenim. Dar, pentru a fi complet acolo, trebuie să includem, prin intermediul mindfulnessului, toate senzaţiile pe care ni se întemeiază gândurile.

Orice gând sau percepţie mentală este exprimată prin intermediul unei senzaţii fizice; în sens invers, senzaţiile duc şi ele la formarea gândurilor. Acest lucru înseamnă că până nu includem aceste două elemente ale buclei de autostimulare în conştientizare, vom continua să fim legaţi de identitatea unui sine aflat în pericol sau plin de nevoi nesatisfăcute. Dacă nu suntem conştienţi de procesul gândirii, ne vom pierde în conţinutul gândurilor, ceea ce va duce la generarea de sentimente de dorinţă sau de teamă. În acelaşi fel, dacă suntem conştienţi de anxietatea din corpul nostru, ne vom identifica cu senzaţia de pericol sau de dorinţă, ceea ce va genera un nou ciclu de gândire obsesivă. Astfel, o emoţie care durează un minut şi jumătate poate deveni un întreg sistem care se instalează în noi, pe termen lung.

Buddha ne învaţă că, pentru a fi liberi – adică nonidentificarea cu gândurile sau sentimentele – trebuie să investigăm fiecare parte a experienţei cu o atenţie intimă. Această blândă investigaţie, pe care o dezvoltăm în etapa S din DANS, este un instrument esenţial pentru lucrul cu obsesia. Când am început să fac terapie, în timpul facultăţii, atenţia mea era orice, mai puţin aşteptare: eram foarte critică în ceea ce privea obsesiile mele şi, în acelaşi timp, rezistentă la contactarea sentimentelor neplăcute, care se aflau sub ele. În anii care au trecut de atunci, am observat aceeaşi reacţie la mulţi dintre clienţii şi elevii mei. Este o parte naturală a condiţionării noastre, şi o putem gestiona. Cheia este să fim oneşti faţă de noi înşine, cu privire la ceea ce se întâmplă, şi să alegem prezenţa pe cât de mult posibil.

Cum să folosim tehnica DANS pentru gândirea compulsivă

Jim era student la Drept și urma, de un an și jumătate, cursurile de meditație pe care le țineam în fiecare miercuri seara. La un moment dat, și-a făcut o programare, ca să mă vadă în privat, și mi-a spus că avea o obsesie copleșitoare despre care voia să vorbim. Ajuns în biroul meu, s-a dus imediat spre un scaun, s-a așezat și a început:

– Nu știu dacă te ocupi de asemenea lucruri, mi-a spus el, dar am probleme sexuale și am nevoie de ajutor.

S-a oprit brusc, apoi a început să clipească agitat. Simțeam că-și adunase mult curaj pentru a fi atât de direct și voiam să îl ajut să se relaxeze.

– Ce-ar fi să îmi dau mai multe detalii, i-am spus eu, încuviințând din cap, pentru a-l încuraja. Dacă nu sunt persoana potrivită care să te ajute, vom încerca să găsim împreună pasul următor.

Jim mi-a zâmbit larg.

– În regulă, a spus el, uite ce mi se întâmplă. Am început o nouă relație, una care pare a avea potențial. Beth… are foarte mult din ceea ce caut eu. Este deșteaptă, amuzantă, bună la suflet. Și foarte atractivă.

Jim s-a oprit din povestit, ca și cum încerca să se convingă pe sine de ceva. Când a reînceput să vorbească, glasul i-a devenit monoton.

– Problema este că mi-e frică să nu stric relația cu ea.

Jim se temea că nu avea să o satisfacă pe Beth din punct de vedere sexual. Problema aceasta dusese, de asemenea, la distrugerea unor relații mai vechi. Obsesia lui era nevoia constantă de a face sex, dar și teama de ejaculare precoce. Când începea să facă dragoste, fie ajungea repede la orgasm, fie se bloca și pierdea erecția. Rușinat, Jim devenea distant cu iubitele lui, până când acestea reacționau cu durere sau cu furie. Apoi le cerea să se despartă.

– Nu vreau să îi fac asta lui Beth, și nici mie, mi-a spus el cu amărăciune. Urăsc faptul că sunt obsedat de sex, că vreau asta în permanență și că mă tem de ce se va întâmpla. Mintea este cea care îmi distruge viața sexuală… și îmi afectează și capacitatea de a studia.

Rezemat de spătar, Jim a dat din cap ca și cum ar fi fost dezgustat.

– Am făcut dragoste de câteva ori și s-a întâmplat același lucru… Ce să fac? m-a întrebat el, fără să aștepte vreun răspuns.

I-am sugerat ca, în timpul discuției, să folosim practica DANS pentru a explora cauzele. Jim auzise despre DANS în timpul cursurilor, dar nu încercase tehnica pe cont propriu.

– Hai să încercăm, mi-a spus Jim. Am tot rumegat problema asta în capul meu.

Când am practicat DANS, Jim a observat teama și rușinea care sălășluiau dincolo de gândurile lui, dar a trecut repede de la conectarea la gânduri la analiza a ceea ce se întâmpla.

– Am o fixație cu trecutul, a spus el foarte tăios, și nu pot să accept că acum e acum!

După ce și-a direcționat atenția spre această atitudine agresivă față de sentimentele și de obsesiile sale, i-am sugerat ca, pe măsură ce continuă investigația pe cont propriu, să transmită mesaje de acceptare și de empatie către orice i se părea dureros sau de nedorit.

Această etapă s-a dovedit una de blocaj pentru Jim. Câteva săptămâni mai târziu, mi-a mărturisit că ori de câte ori încercase să utilizeze metoda DANS pe cont propriu, lua aminte de sentimentele lui, dar îi era imposibil să le permită să se manifeste sau să le accepte. În schimb, când se lovea de teamă și de rușine, se reîntorcea la vechile povești despre momente în care se simțise stânjenit și proiecta viitoarele nereușite și umilințe. Apoi începea să se judece.

– Indiferent de ce mi se întâmplă, undeva greșesc, mi-a spus el.

În cele din urmă, la mai mult de o săptămână după această discuție, Jim și-a dat seama ca și-a pierdut încrederea că tehnica DANS îl putea ajuta. Criza s-a instalat ceva mai târziu, într-o seară. Tânjind după alinare, își dirija atenția spre orice l-ar fi putut distrage și se lăsa pradă fixației sale mentale. S-a concentrat pe respirație, a încercat să substituie alte gânduri, a dat drumul la muzica preferată, iar, în cele din urmă, și-a ales o carte de citit. Când și-a dat seama că nu putea asimila cuvintele pe care le citea, Jim a aruncat disperat cartea deoparte.

– Știam că nu fac altceva decât să fug și să înrăutățesc lucrurile, mi-a spus el.

În cele din urmă, Jim s-a predat trăirilor din el.

– Era un amestec de filme porno de proastă calitate și de telenovele penibile, care îmi dominau ecranul mental… dar nimeni nu controla telecomada, mi-a spus el. Era evident că eu nu puteam face nimic. Așadar, ceva s-a oprit în mine și m-am înmuiat.

Pe măsură ce gândurile îi jucau în minte, Jim le considera ca fiind „obsedante“. Curând, el a recunoscut fluxul familiar de teamă și rușine. Dar de data aceasta, li s-a adresat cu șoapte interioare încărcate de blândețe: „Este în regulă, este în regulă“. Spre marea lui surpriză, teama și rușinea au făcut loc unei profunde stări de singurătate. Din nou, mesajul lui a fost același: „Este în regulă!“ Apoi, ochii i s-au umplut de lacrimi. Când mintea revenea din nou la fantezii sexuale și apoi la emiterea de judecăți de valoare, Jim a conștientizat această revenire și și-a amintit că trebuie să permită manifestarea senzațiilor: Este în regulă. Accepta atât fantezia, cât și aversiunea față de ea. Progresiv, pe măsură ce făcea loc pentru ceea ce ieșea la iveală, Jim și-a dat seama că era profund trist. Dar era în regulă. Se simțea real și, așa cum el însuși a spus, se simțea „absolut prezent în pielea lui“.

Jim a descoperit că drumul spre acceptarea prezenței era chiar prin practicarea tehnicii DANS. L-am încurajat să continue să facă pauză ori de câte ori se simțea blocat și reacționar, să-și acorde timpul să se întoarcă și să fie aici, apoi să își pună întrebări cu privire la orice s-ar fi întâmplat în interiorul lui.

– Încearcă să ai răbdare, i-am spus eu. Poate dura o vreme să scăpăm de condițiile prestabilite în bucla noastră emoțională… dar poți avea încredere că funcționează!

În săptămânile care au urmat, Jim a descoperit că ori de câte ori putea opri războiul și-și putea oferi o prezență necondiționată în experiența lui, cercul de gânduri obsesive și de sentimente neplăcute începea să se dizolve. Cu cât numea mai mult (prin intermediul mindfulnessului) și accepta scenariile eșecurilor viitoare, cu atât mai mult le putea vedea ca gânduri, nu ca realitate. Nu mai era nevoit să creadă în povestea pe care o „scriau“ aceste gânduri. Deschizându-se, fără să mai opună rezistență, la temerile din corpul lui, Jim s-a reconectat cu o prezență de tip mindful, care includea teama, dar nu era posedat de ea. Jim se

simţea mult mai bine cu el însuşi, dar, când l-am întrebat despre relaţia cu Beth, şi-a schimbat poziţia în scaun şi a privit spre podea.

– Mai avem mult de lucru, dar mă ocup.

Următoarea noastră şedinţă era programată o lună mai târziu. Jim mi-a spus, în săptămâna de dinainte, că el şi Beth erau pe punctul de a se despărţi. De mai multe ori, partidele de sex din ultimele săptămâni fuseseră acceptabile, conform spuselor lui.

– A funcţionat, mi-a zis el, pe un ton sec.

Dar fuseseră şi momente în care evitase intimitatea pentru că simţea că vechile incertitudini acţionau pe fundal. Chiar şi Beth se retrăsese de câteva ori, după ce se sărutaseră şi se îmbrăţişaseră. Într-o seară, după cină, Beth încercase să rupă tăcerea, întrebându-l ce se întâmpla cu ei. Întrebarea l-a blocat complet pe Jim. A privit-o obosit şi i-a spus că îl obosea teribil facultatea. Jim a plecat mai devreme, motivând că avea de învăţat, iar Beth nici măcar nu l-a condus.

Întors acasă, Jim a făcut un exerciţiu sincer de introspecţie. S-a întrebat ce anume îi solicita atenţia, iar răspunsul pe care i l-a dat corpul a venit imediat. Un fior de tristeţe i-a umplut pieptul şi a simţit că era sugrumat.

– Era o singurătate de-o viaţă… absolut copleşitoare, mi-a spus el. Când m-am adresat acelei singurătăţi şi am întrebat-o ce voia de la mine, răspunsul a fost „acceptare“, dar nu doar atât.

Jim a aşteptat, ascultându-şi cu atenţie vocea interioară, în timp ce trăia această experienţă.

– Experienţa îmi cerea să fiu la fel de sincer cu Beth cum eram cu mine.

Jim m-a privit cu un zâmbet şters şi a dat din cap.

– Îmi era al naibii de frică!

Mintea lui a luat-o la goană din momentul în care mi-a mărturisit că nu reuşea să performeze sexual. Putea să o vadă fiind bună şi politicoasă, dar trebuia să ascundă mila şi dezgustul pe care le simţea.

– E imposibil, uită de asta, şi-a spus. Aş putea foarte bine să renunţ chiar acum.

Dar în momentul în care şi-a imaginat ce ar fi însemnat să o piardă pe Beth, ceva în el s-a rupt.

– Tara, mi-a spus el cu lacrimi în ochi, a trebuit să risc.

I-a telefonat numaidecât lui Beth şi a întrebat-o dacă se putea întoarce la ea în acea noapte.

– Beth a fost de acord… era ca şi cum mi-ar fi aşteptat telefonul.

Iniţial, Beth s-a aşezat la celălalt capăt al canapelei, tăcută şi nemişcată. Dar, pe măsură ce Jim a început să vorbească, ea şi-a dat seama că el nu se afla acolo pentru a-i cere să se despartă.

– Beth m-a şocat, pentru ca a început să plângă. Abia atunci am realizat cât de mult însemna pentru ea relaţia noastră.

Din acel punct, mi-a zis el, conversaţia fusese foarte diferită de ce şi-ar fi imaginat el. Cu cât îi vorbea mai mult despre temerile şi ruşinea pe care le simţea, cu atât mai mult îşi dădea seama că sentimentele sale erau pe cele mai iubitoare mâini posibile.

– Pe Beth o durea că nu avusesem suficientă încredere în ea, cât să-i vorbesc despre toate astea, mi-a zis Jim. Credea că începusem să îmi pierd interesul… şi ne temeam amândoi de respingere.

Jim a tăcut câteva momente, ca şi cum ar fi cântărit ce avea să spună mai departe.

– Noaptea aceea a fost prima în care pot spune că am făcut cu adevărat dragoste cu cineva.

Proverbul care spune că „lucrurile cărora ne împotrivim sunt cele care persistă“ ascunde un mare adevăr. Dacă încercăm să ne luptăm cu obsesia şi cu emoţiile brute pe care le ascunde aceasta, sfârşim prin a le face şi mai puternice. Pentru unii oameni, acest lucru duce la izbucniri de furie şi la consum de droguri. În cazul lui Jim, a dus la incapacitatea de a întreţine o relaţie intimă. Chiar şi fără reacţii, faptul că ne opunem gândurilor obsesive ne face prizonierii unui sine

mic, deficient, singur şi suferind.

Pe măsură ce Jim descoperea ce i se întâmpla, cel mai bun medicament pentru obsesie era refugiul în adevărul momentului prezent. Învăţăm să recunoaştem ceea ce se întâmplă şi acceptăm faptul că se întâmplă. Când devenim conştienţi de gânduri, modul în care percepem identitatea nu este în mod conştient legat de conţinutul ei şi de ceea ce simţim. Gândurile și sentimentele pot apărea și dispărea fără ca noi să ne deconectăm de la deschiderea naturală, de la inteligență și căldură. Pentru Jim, întoarcerea acasă l-a eliberat, astfel încât a reuşit să fie intim cu o altă persoană. A reuşit să contacteze şi să-şi accepte propria viaţă fără a mai crede în poveştile despre sine care îi limitau existenţa. Iar el putea să vadă dincolo de vălul de povești, care îl ținuseră departe de Beth.

Beth devenise o ființă umană autentică, vulnerabilă, care permitea iubirii adevărate să înflorească.

Real, dar neadevărat

Maestrul tibetan Pema Chödrön scrie:

A ne preocupa de propria imagine de sine este ca şi cum am fi surzi şi orbi. Este ca şi cum am sta în mijlocul unui mare câmp de flori sălbatice, cu capul acoperit de o glugă. Este ca şi cum ne-am odihni sub un copac în care cântă păsările, iar noi am avea căşti în urechi.

Data viitoare, când te vei trezi dintr-un lung flux de gânduri, rezervă-ţi un moment în care să te aşezi în prezenţă – în experienţa imediată a senzaţiilor, a sentimentelor, a sunetelor – apoi compară starea de „a fi aici“ cu cea în care ai fost. Trezitul din gânduri este ca şi cum te-ai trezi dintr-un vis. Câtă vreme trăim în vis, experienţa este reală; reacţionăm la povestea din vis cu emoţii reale, plăcere şi durere. Dar visul nu este adevărat. Imaginile şi sunetele din vis reprezintă doar fragmente ale lumii vii. În mod similar, gândurile sunt reale (se

întâmplă, creează o experienţă palpabilă), dar nu sunt adevărate. Când suntem prinşi în realitatea virtuală a gândurilor, trăim într-un fragment de experienţă care este disociat de viața, vastitatea și trăirea momentului de aici și de acum.

Am auzit prima dată formularea „real, dar neadevărat“ de la maestrul tibetan Tsokney Rinpoche și mi s-a părut a fi o unealtă de excepție pentru lupta cu transa. În mijlocul obsesiilor cu privire la propriile eșecuri, la ceea ce nu va funcționa, la modul în care ne percep ceilalți sau la ce este în neregulă cu ei – înțelepciunea interioară ne spune așa: „Real, dar neadevărat“. Practicarea conștientizării ne poate reconecta cu senzațiile vibrante din mâinile noastre, cu această respirație plină de viață, cu presiunea sau cu durerea din inimă și ne deschide spre imensa conștientizare care conține toate gândurile și sentimentele noastre. Ori de câte ori alegem prezența, sensul ființei noastre se extinde. Gândurile de frică apar în mod natural, dar nu mai rămân atât de legate de noi și nu mai au puterea de a ne lua în stăpânire și de a ne reduce universul. Sunt reale, dar neadevărate. Dacă ne dăm seama de acest lucru, devenim liberi în a locui în vitalitatea și completitudinea noastră, putând, astfel, să apreciem florile sălbatice și trilul păsărilor.

Păşeşte în afara încâlcitei gândiri bazate pe frică.

Trăieşte în tăcere.

Pluteşte din ce în ce mai jos

Spre manifestările din ce în ce mai largi ale ființei.

Rumi

Meditație îndrumată: Topul celor 10 lovituri la țintă

Cultivarea unei relații alerte și prietenoase cu cele „10 lovituri la țintă“

(problemele şi subiectele care îţi iau cu asalt mintea) este începutul eliberării din prizonieratul lor. Atât acest exerciţiu, cât şi meditaţia prin DANS care îi urmează, ajută la consolidarea abilităţilor de bază de recunoaştere a gândurilor din meditaţia „reîntoarcerii“, prezentată în Capitolul 3.

Ţine un jurnal timp de câteva zile, în care să identifici şi să înregistrezi dimensiunile primare ale gândirii tale obsesive. Acestea pot include următoarele tipuri de obsesii:

Cum se poartă cineva (sau oamenii, în general) cu tine

Greşelile pe care le faci; modurile în care eşuezi

Ce trebuie să termini

Ce greşesc ceilalţi

Grijile tale cu privire la o altă persoană

Cum arăţi

Simptomele bolilor; ce semnificaţie au simptomele pe care le ai

Ce poţi face cu privire la o relaţie cu probleme

Ce nu va merge cum trebuie

Ce nu a mers cum trebuie

Cum trebuie să te schimbi

Ceva de care îţi este foarte poftă

Ceva ce vrei să se întâmple

Ceva ce-ţi doreşti să fi fost diferit.

Odată ce ai finalizat lista, alege două sau trei obsesii despre care știi că pun în mod regulat stăpânire pe mintea ta și te țin captiv în anxietate, rușine, furie sau vrajbă. Găsește o denumire pentru aceste obsesii – câteva cuvinte care sunt simple, ușor de ținut minte, dar fără să aibă sens negativ. Ar putea fi ceva de tipul „grija față de fiica mea“, „nevoia de a bea un pahar“, „reproșurile pe care mi le aduc pentru că nu îmi fac treaba cum trebuie“. De exemplu, una dintre obsesiile mele construiește strategia prin care voi rezolva totul. Numesc acest proces „tăierea de pe listă“. O nouă obsesie intervine atunci când intru într-un ciclu de durere și slăbiciune fizică, iar mintea mea se învârte din cauza gândurilor cu privire la ceea ce a dus la acea slăbiciune, la care urmează să fie soluția, și de cât exercițiu este nevoie pentru a scăpa. Acestea sunt „gânduri care ne îmbolnăvesc“. Cu toate acestea, o altă obsesie anticipează evenimentele stresante. Acest moment se numește „aplecarea în față“.

În următoarele două săptămâni, pe măsură ce trece ziua, încearcă să observi când anume ești prins în aceste obsesii preidentificate. Când devii conștient că te învârți în cerc în jurul obsesiei, șoptește-i mental numele și fă o pauză.

În momentul identificării unui gând obsesiv, cel mai important lucru este să oferi experienței o atenție de calitate, prietenoasă și lipsită de judecăți de valoare. De fapt, cu cât ești mai prietenos, cu atât mai bine! Amintește-ți cu blândețe că gândul este „real, dar neadevărat“. Onorează faptul că acest moment este unul al trezirii, al ieșirii din realitatea virtuală și al intrării în actualitatea a ceea ce se află aici. Interesează-te de ceea ce se întâmplă în tine. Este posibil să simți inspirația și expirația pe măsură ce îți asculți corpul și te întrebi ce simți. Simți vreo tensiune în piept? Noduri în stomac? Indiferență? Presiune? Ești conștient de teamă? Furie? Anxietate? Dorință nestăpânită? Respiră alături de toate senzațiile și emoțiile care sunt acolo, simte energia care se ascunde în spatele gândirii obsesive.

Nu încerca să modifici în nici un fel sentimentele de care te lovești. Dimpotrivă, oferă-le o prezență respectuoasă și permisivă. În funcție de situație, acest pas de „primire“ a sentimentelor tale poate dura între 30 de secunde și un minut. Apoi, respiră de câteva ori, relaxează-te cu fiecare expirație și reia activitățile zilnice. Observă diferența dintre a te afla în interiorul unei realități virtuale și obsesia de a fi treaz, aici și acum.

Practică acest exercițiu cu primele două sau trei obsesii, atâtea zile, săptămâni sau luni cât simți că este nevoie, iar, când simți că este momentul, poți include în

exercițiu și un alt set de obsesii. Folosește un jurnal, dacă crezi că îți este de ajutor. Poți găsi că este de ajutor să faci echipă cu un „prieten într-ale obsesiilor“, care să îți țină companie și care să te sprijine. Spuneți-vă unul celuilalt obsesiile cu care vă confruntați și găsiți săptămânal timpul necesar în care să vorbiți și să împărtășiți descoperirile.

Gândește-te la următorul lucru: Ce te ajută să recunoști că ești pierdut printre obsesii? Ce observi când faci pauză pentru prima dată? Cum relaționezi cu obsesia? (Cu bunătate, curiozitate, te simți victimizat de ea, descurajat?) Ai observat schimbări în forța și durata gândirii obsesive? Sau, în mod general, cum ți-a afectat viața gândirea obsesivă și cum s-ar putea schimba asta?

Meditație îndrumată: Cum să folosești practica DANS când lucrezi cu obsesiile

Iată un exercițiu pentru momentele în care gândirea obsesivă apare în mijlocul meditației, sau atunci când ești cuprins de o obsesie în timpul activității zilnice, și ai timp să te oprești pentru o investigație completă.

Așază-te într-o poziție care îți permite să fii alert și relaxat, lasă-ți atenția să se concentreze asupra oricărui subiect obsesiv care se naște în mintea ta. Dacă nu l-ai denumit deja, găsește câteva cuvinte prin intermediul cărora să îi pui o etichetă mentală. E posibil să fie ceva de genul „sunt anxios din cauză că…“, sau „îmi doresc asta și asta încât…“, sau „judecând…“

După ce denumești obsesia, fă pauză și lasă experiența obsedantă (cuvinte și imagini, realitatea din care ai făcut o obsesie, starea de spirit care acompaniază obsesia) să se manifeste așa cum este. Nu mai încerci să te lupți cu gândurile obsesive, din contră, recunoști ceea ce este și permiți manifestarea.

Cu blândețe și curiozitate, începe să investighezi ceea ce se întâmplă în tine. Când „primești“ obsesia – ceea ce te îngrijorează, ceea ce îți dorești –, direcționează-ți atenția și spre locul din corpul tău în care sălășluiește teama și

dorința de nestăpânit. Fii atent la gât, la piept și la abdomen. Unde se simte experiența cel mai diferit? Ce senzații observi? (Căldură, presiune, senzație de strângere?) De ce emoții ești conștient? (Teamă, rușine, frică?)

Continuă să investighezi adresându-te direct experienței care ți se pare cea mai copleșitoare. Întreabă acea parte din tine, „Ce vrei de la mine? De ce anume ai cea mai mare nevoie?“ Poate că simți teamă, iar teama dorește iertarea ta pentru că se află acolo sau încrederea că îi vei oferi atenția ta. Poate că există o parte în tine care tânjește după mâncare și vrea să găsească alinare, și iubire. Ascultă cu atenție ce anume îți cer energiile emoționale din spatele gândirii obsesive.

Pe măsură ce îți asculți dorințele și fricile, fii atent la cuvintele, imaginile sau sentimentele care apar ca răspuns. Poate vei simți că inima ți se înmoaie datorită acceptării și grijii pe care o porți sentimentelor. Poate că vei avea imaginea acelei părți vulnerabile din tine, plină de lumină și de căldură, sau vei simți acel loc scăldat în atenție și iubire. Nu este nevoie să inventezi și nici să forțezi nimic; simte orice răspuns natural ai putea avea.

Poate vei descoperi că, în locul unui răspuns tandru, există un alt val de reactivitate. Poate vei avea gânduri prin care emiți judecăți de valoare („Nu merit iubirea“) sau teamă („Ceva este cu adevărat greșit, asta nu îmi ajută deloc“). Orice ar ieși la iveală, recunoaște acel lucru și spune-i da, include-l în atenția ta. Ca și mai înainte, poți investiga descoperind cum anume se exprimă în corpul tău și ce are nevoie. Din nou, simte posibilitatea de a-i oferi tandrețea, acceptarea sau iubirea pe care și le dorește.

Continuând să investighezi și să oferi o prezență grijulie cu diversele straturi care compun gândirea obsesivă, vei lărgi abilitățile conștientizării, care te va vindeca și te va elibera. Când te odihnești în acest punct, obsesiile vor avea mai puțină putere să întunece ceea ce ești tu cu adevărat.

8. Investigarea credințelor profunde

Realitatea este întotdeauna mai blândă decât poveştile pe care ni le spunem despre ea.

Byron Katie

Credinţele se transformă în gânduri

Gândurile se transformă în cuvinte

Cuvintele se transformă în acţiuni

Acţiunile se transformă în obiceiuri

Obiceiurile îţi conturează caracterul

Caracterul îţi conturează destinul.

Mohandas Gandhi

Imaginează-ți cum ar fi să înțelegi sau să iubești pe cineva care a făcut parte dintr-un grup de oameni responsabili pentru uciderea tatălui, a fratelui sau a celui mai bun prieten al tău. Imaginează-ți cum ar fi să crești lângă niște oameni care te-au răpit de acasă, ți-au umilit familia și te-au transformat într-un refugiat în propria țară. Douăzeci și două de adolescente, din Israel, respectiv Palestina, au fost duse într-un centru din New Jersey, unde aveau să trăiască împreună, confruntându-se cu aceste probleme. Ca parte din programul „Building Bridges for Peace“, acestor tinere li s-a cerut să-și examineze credințele care le păreau

centrale pentru identitatea lor, credinţe care alimentaseră înstrăinarea, furia, ura şi războiul.

Chiar dacă amândouă se oferiseră voluntare pentru acest program, la început n-au avut încredere unele în celelalte, fiind deseori ostile. O adolescentă din Palestina a desenat o linie în nisip, chiar de la început:

– Cât vom fi aici, cine ştie, poate că vom fi prietene. Dar, la întoarcere veţi fi din nou duşmancele mele. Inima mea este plină de ură împotriva evreilor.

Într-un alt schimb de replici, o israeliancă i-a spus unei palestinience:

– Te aştepţi să fii tratată ca o fiinţă umană, dar nu te comporţi ca atare. Nu eşti demnă de drepturile omului!

Şi, totuşi, deşi au început pe picior defensiv, unele fete au părăsit centrul formând legături profunde şi au încetat să se mai vadă ca potenţiale duşmance. Ce anume a înlesnit această schimbare în suflet? Fetele au reuşit să acceseze adevărata durere şi bunătate a fiecăreia dintre ele. Atunci când ne lăsăm pătrunşi de realitate, strânsoarea care ne cuprinde credinţele se desface. Aşa cum a spus o israeliancă:

– Dacă nu te cunosc, mi-e uşor să te urăsc. Dacă mă uit în ochii tăi, nu mai pot.

Suferinţa: un apel spre investigarea credinţelor

Buddha ne-a învăţat că ignoranţa – ignorarea sau neînţelegerea realităţii – este rădăcina tuturor suferinţelor. Ce înseamnă acest lucru? Cu siguranţă că nu presupune să negăm durerile şi pierderile inevitable din viaţa noastră. Buddha voia, de fapt, să le arate discipolilor săi că părerile lor despre ce se întâmpla (credinţe despre ei înşişi, despre ceilalţi şi despre lume) reprezentau doar o viziune fragmentată şi contractată a realităţii. Această viziune distorsionată, descrisă de Buddha ca un vis, alimentează nevoile şi temerile care ne umplu vieţile.

Buddha a relatat o poveste străveche, pe care le-o transmitem şi noi copiilor. Un

rege le cere unor orbi să descrie un elefant. Fiecare percepe o parte a elefantului – fildeşul, piciorul, trompa, coada. Fiecare dintre ei realizează un rezumat despre natura elefantului, foarte detaliat şi diferit de celelalte. Apoi ajung să se certe, pentru că nu reuşesc să stabilească cine are dreptate. Fiecare îşi descrie sincer experienţa imediată şi reală, însă fiecare omite privirea de ansamblu, întregul adevăr.

Orice credinţă avută nu este decât o fotografie a momentului, o reprezentare mentală, nicidecum realitatea însăşi. Dar unele credinţe sunt mai profund fondate pe frică şi injurii decât celelalte. Ca în cazul tinerelor de la Building Bridges, poate credem că anumiţi oameni sunt răi. Sau că nu putem avea încredere în nimeni. Sau că suntem eminamente compromişi şi nu ne putem încrede în noi. Aceste credinţe se nasc dintr-o primă credinţă bazată pe frică, identificată de Buddha: suntem separaţi de restul lumii, vulnerabili şi singuri. Iar, cum credinţele noastre ne fac să ne detestăm, ne fac prizonierii unor dependenţe destructive, ne pun în conflict cu celălalt sau ne trimit la război cu duşmanul, suferim pentru că ne înşelăm în ceea ce priveşte realitatea. Credinţele ne îngustează atenţia şi ne separă de adevărul viu al modului în care sunt lucrurile. Ne deconectează de la viaţă, de la iubire şi de la conştientizare, aceasta fiind izvorul nostru.

Înţeleptul Sri Nisargadatta ne învaţă că „iluzia există […] pentru că nu este investigată“. Dacă suntem legaţi de credinţe false, aceasta se întâmplă pentru că nu ne-am examinat gândurile. Nu le-am analizat prin intermediul investigaţiei de tip DANS; nu ne-am întrebat dacă ne reprezintă cu adevărat viaţa actuală, experienţa vie a realităţii. Suferinţa este un apel la atenţie, la investigarea adevărului de la baza credinţelor noastre. Pentru tinerele din programul Building Bridges, apelul la investigare era ura care le distrugea şi vieţile, şi societatea. Pentru un părinte, apelul poate fi grija pentru binele copilului. Pentru un activist, poate fi epuizarea şi disperarea în faţa nedreptăţilor şi a războaielor ce par a nu se mai termina. Pentru un muzician, poate fi teroarea paralizantă care îl cuprinde înainte de spectacole. Ori de câte ori ne simţim în pericol, foarte separaţi şi necorespunzători, trebuie să facem lumină prin intermediul investigării.

Portalul dependenţei

Apelul la atenţie, pentru Jason, l-a reprezentat dependenţa care îi putea distruge întreaga carieră şi mariajul. Ca membru al unui grup de presiune din cadrul unui important trust comercial, el cerceta în permanenţă mediul căutând oamenii care puteau să îl trădeze şi îl obsedau situaţiile care i-ar fi putut submina reputaţia, căci era o persoană foarte puternică şi cu multă influenţă. Bărbatul venit să mă consulte în problema lui avea corpul lucrat, era atrăgător şi părea încrezător în sine. Totuşi, aşa cum aveam să aflu, consuma alcool şi cocaină, pentru a putea face faţă întâlnirilor şi reuniunilor esenţiale muncii lui.

Jason se mutase din Argentina în Statele Unite, şi asta încă din adolescenţă. Obţinuse multe burse academice şi, de-a lungul anilor, reuşise să urce în ierarhia mediului corporatist. Împreună cu soţia lui, Marcella, părea să trăiască visul american, dar acesta era pe punctul de a se destrăma.

Un an de zile, Jason a participat la reuniunile Narcomanilor Anonimi. La un moment dat, acolo a întâlnit o persoană pe care o plăcea şi care l-a invitat la cursurile mele săptămânale de meditaţie. După un timp, Jason mi-a trimis un e-mail, pentru a-mi solicita o programare.

La prima întâlnire, mi-a spus direct:

– N-am mai consumat nimic, dar o parte din mine încă vrea să facă faţă lucrurilor în felul ştiut.

A recunoscut că alcoolul şi cocaina îi provocaseră probleme, dar îşi spunea că un consum ocazional ar fi fost acceptabil. Cocaina îl făcea să se simtă competent şi îi dădea senzaţia că deţinea controlul, o experienţă la care este dificil să renunţi, după cum mi-a spus tocmai Jason.

Dar el ştia că se afla într-o situaţie foarte dificilă. Preşedintele asociaţiei insistase ca Jason să participe la un program de recuperare în 12 paşi, iar soţia îi spusese clar că relaţia lor avea să se sfârşească, dacă nu renunţa complet la droguri. După ce mi-a spus că-şi luase angajamentul de a-şi păstra slujba şi de a-şi salva căsnicia, Jason a dat din cap şi s-a încruntat.

– Tara, ştiu că n-ar trebui să fie mare lucru, dar e foarte greu.

Am lucrat cu mulţi clienţi şi elevi care au avut acelaşi tip de blocaj. Toţi încercau să facă o schimbare care părea sănătoasă şi înţeleaptă – să renunţe la fumat, să slăbească, să nu mai aibă aventuri amoroase, să nu mai reacţioneze agresiv faţă

de cei dragi –, însă o rezistenţă interioară şi o impulsivitate îi făceau să nu îşi mai dorească acest lucru, supunându-i la încercări şi eşecuri repetate. Convingerile preluau controlul, acesta fiind semnalul, apelul la investigare.

Când l-am întrebat pe Jason cum se simțea în legătură cu această situaţie, mi-a spus, fără ezitare:

– În momentul de faţă sunt furios. Sunt capabil să fac faţă problemelor mele, aşa că mă enervează când Marcella şi şeful îşi bagă nasul unde nu le fierbe oala.

– Eşti de acord să laşi această furie să se manifeste? l-am întrebat. Să îi permiţi, pur şi simplu, să fie acolo şi să o simţi?

După câteva clipe, Jason a încuviinţat, apoi a adăugat:

– Mă enervez foarte tare, în special atunci când oamenii îmi stau în cale şi a încearcat să controleze lucrurile.

– Jason, caută să-ţi aminteşti de un moment recent în care cineva a încercat să facă asta… să controleze lucrurile.

A încuviinţat şi mi-a spus cu un zâmbet larg:

– S-a întâmplat în urmă cu câteva ore.

– În regulă, i-am spus eu. Acum rememorează situaţia şi opreşte-te exact în momentul în care sesizezi că începi să reacţionezi.

Nu i-a luat decât câteva secunde.

– Gata, am reuşit.

– Concentrează-te pe locul din corp unde simţi cel mai puternic senzaţille… e posibil să fie gâtul, pieptul, abdomenul… verifică şi simte ce se întâmplă, ce simţi.

Jason şi-a încleştat pumnii. L-am întrebat ce simte, iar la început a ezitat.

– Este… stomacul meu… simt un nod. Este… frică.

De ce sunt credinţele profunde atât de dureroase

Credinţele profunde sunt, deseori, întemeiate pe cele mai puternice şi mai vechi frici ale noastre – ne construim cele mai ferme presupoziţii şi tragem concluzii despre viaţă pe baza acestora. Această formă de condiţionare funcţionează în serviciul supravieţuirii. Creierele noastre sunt construite să anticipeze viitorul pe baza celor întâmplate în trecut; dacă ni s-a întâmplat ceva rău, la un moment dat, ni se poate întâmpla din nou. Creierele noastre sunt construite să decodeze cele mai puternice amintiri ale experienţelor însoţite de teama de pericol. Tocmai de aceea, chiar şi un număr mic de eşecuri poate duce la sentimente de neajutorare şi de insuficienţă, pe care multe dintre succesele ulterioare nu le pot şterge. Cum spune o zicală: „Amintirile sunt ca un arici pentru experienţele dureroase şi ca teflonul pentru cele plăcute!“ Avem tendinţa de a ne fundamenta credinţele centrale pe experienţe încărcate de durere şi de frică şi rămânem toată viaţa conectaţi la ele (şi la temerile ascunse care le însoţesc).

Imaginează-ţi că eşti mic şi încerci să-i atragi atenţia mamei tale. Vrei să se uite la desenul tău, să-ţi cumpere un suc, să se joace cu tine. Deşi uneori răspunde nevoilor tale, alteori reacţionează cu furie, pentru că ai deranjat-o. Ţipă la tine şi îţi spune să o laşi în pace, poate chiar ameninţă că te va bate. Peste ani, este posibil să nici nu îţi mai aminteşti de aceste incidente, dar creierul tău a înregistrat furia şi respingerea, precum şi durerea şi furia. Cu timpul, amintirile înregistrate pot degenera în credinţe negative despre tine însuţi şi despre aşteptările pe care le ai de la ceilalţi: „Sunt plin de nevoi… oamenii nu mă iubesc“ sau: „Dacă deranjez pe cineva, voi fi pedepsit“ sau: „Nimeni nu vrea să îşi petreacă timpul cu mine“.

Cu cât sunt mai dense stresul şi trauma, cu atât mai amplă va fi condiţionarea şi cu atât mai mare posibilitatea apariţiei unor credinţe bazate pe frică. Dacă ai crescut într-o zonă de război, temerile tale privind supravieţuirea vor distinge automat între „noi“ şi „ei“, iar pe „ei“ îi vei eticheta ca fiind răi sau periculoşi. Dacă ai fost abuzat sexual în copilărie, orice formă de intimitate îţi poate părea periculoasă, cu potenţial abuziv. În acelaşi fel, poţi fi atras de oamenii agresivi şi dominatori, întrucât legătura cu ei îţi pare cunoscută sau chiar „sigură“. Dacă eşti afro-american, poate te simţi inferior şi regresezi mereu, indiferent de ce ai face, sau eşti deseori catalogat ca pungaş. Dacă ai fost sărac şi ţi-a fost foame, posibil să crezi că nu vei avea niciodată suficient, că nu vei avea siguranţa zilei de

mâine, oricât de bogat ai fi.

Deşi sunt înrădăcinate în trecut, credinţele noastre profunde sunt resimţite ca adevărate şi actuale. Gândurile şi sentimentele asociate cu acestea ne filtrează experienţa celor întâmplate în prezent şi ne obligă să răspundem într-un fel anume. Dacă partenera ta pare preocupată atunci când îi pui o întrebare, acest lucru îţi poate declanşa vechea senzaţie că nu contezi, determinându-te, în mod reflex, să-ţi ceri scuze, să te retragi sau să devii agresiv. Dacă şeful îţi cere să refaci o parte dintr-un proiect, posibil să simţi din nou că eşti un ratat, reflexul fiind să baţi în retragere sau să te înfurii şi să ai resentimente. Credinţa de bază îţi reduce experienţa actuală la o singură interpretare: te simţi singur şi ameninţat.

Acest fapt este complicat, bineînţeles, pentru că experienţa actuală îţi poate întări vechile credinţe. Când credinţa ta e că duşmanul vrea doar să te ucidă, ca în cazul tinerelor de la Building Bridges, atunci orice sinucigaş cu bombă sau orice casă distrusă de armată îţi va întări convingerea. Pentru tinerele respective, pericolul constituie o realitate cotidiană. Dar interpretarea acestei realităţi – potrivit căreia ura vizează direct un sine şi sinele se poate proteja numai ripostând – nu este neapărat adevărată. După cum vom vedea, dacă reuşim să ajungem la întregul adevăr al experienţei curente, se deschide un front şi putem începe să luăm în calcul alte posibilităţi.

Închisoarea credinţelor bazate pe teamă

Pentru Jason, primul pas era să investigheze teama pe care o descoperise la baza furiei sale. I-am cerut să facă un experiment.

– În momentul în care simţi teamă în stomac, las-o să se vadă pe chipul tău.

Jason a deschis ochii larg şi s-a uitat fix în podea. Maxilarul îi era încordat şi buzele, strânse.

– Acum, i-am spus eu, vezi ce se întâmplă dacă priveşti situaţia din perspectiva fricii tale. Ce încearcă frica ta să ne spună? Ce crede că se va întâmpla? Ce crede

despre tine, despre viaţă? Nu trebuie să te gândeşti la un răspuns, am continuat eu. Simte-te în interiorul fricii şi vezi cum experimentează ea lumea.

E important de ţinut minte acest lucru, pentru că investigarea poate să devină foarte repede o activitate mentală desprinsă de experienţa momentului. Jason părea să înţeleagă că trebuia să rămână conectat la sentimentele lui: şi-a înclinat capul într-o parte, ca şi cum ar fi luat aminte la locul din sine încărcat de teamă.

Când a luat cuvântul, avea voce stinsă:

– Teama îmi spune că, dacă nu preiau controlul, cineva mă va controla pe mine, nu îmi va arăta respect şi mă va răni.

Făcu din nou o pauză şi părea să privească în el.

– Va crede că sunt un ratat, un balon cu aer cald… şi toată lumea va vedea cât sunt de slab. Nu mă vor respecta şi nici n-or să mă placă.

Vocalizându-şi frica, Jason a scos la iveală credinţele profunde care îi conduceau viaţa. În timpul următoarelor două şedinţe, mi-a vorbit despre copilăria sa, petrecută la marginea oraşului Buenos Aires. Fusese bătaia de joc a unui tată alcoolic şi apoi a fratelui său.

– În copilăria mea, ei erau bărbaţii adevăraţi, mi-a spus. Aşa erau bărbaţii, duri, îi puneau tot timpul la pământ pe cei slabi.

Jason a tăcut câteva clipe.

– Eu nu eram ca fratele meu, mare şi zgomotos. Mi-au plăcut cărţile încă de mic. Şi nu îmi plăcea să mă bat. Aşa că, în faţa întregului cartier, tata mi-a spus că sunt una niña – o fetiţă. Iar la beţie era şi mai rău… După ce şi-a pierdut slujba, mi-a tras o mamă zdravănă de bătaie.

Jason şi-a amintit de ziua în care luase decizia să meargă la sala de fitness. Familia se mutase cu un an înainte, plecând să locuiască împreună cu rudele, în Bronx, iar el abia intrase la liceu.

– Fratele meu şi prietenii lui îşi petreceau timpul la o benzinărie, pe lângă care treceam de fiecare dată când mergeam la şcoală. Era o zi ploioasă şi mergeam repede, cu un teanc de cărţi în mână. Au început să fluiere după mine şi să mă ia

la mișto.

Unul dintre băieți l-a împins pe Jason, care a căzut jos. Câteva cărți și caiete au fost călcate de o mașină, iar celorlalți totul li s-a părut amuzant.

– A fost de ajuns, Tara! mi-a spus el. Din acel moment, mi-am spus că nu voi mai lăsa pe nimeni să își bată joc de mine. La un an după acel eveniment, Jason, înainte un copil slăbănog, se schimbase total.

– Eram un șmecher, mi-a spus el, și hoinăream pe străzi cu ceilalți băieți. O vreme, am fost la fel de rău ca restul.

Jason trebuia să ascundă faptul că studia din greu și avea note bune.

– Pur și simplu, mă comportam urât, iar noaptea nu dormeam și-mi terminam temele.

Văzându-i potențialul, doi profesori l-au orientat spre o bursă la o prestigioasă universitate de stat.

– Îi păcăleam pe toți, mi-a mărturisit el. Profesorii credeau că eram „curat“, deși eu mă drogam și mergeam la petreceri… iar prietenii credeau că eram unul dintre ei, cu toate că eu știam că aveam să las în urmă cartierul.

După o pauză de gândire, Jason m-a privit fix.

– Încă îi păcălesc pe toți, nu?

Credințele ne trasează destinul, dacă nu le conștientizăm

Jason găsise strategiile care să-i dea senzația de control și de siguranță temporară, fie că își antrena corpul, lua note mari la școală, se droga sau lăsa impresia de om care „deținea controlul“. Însă acum, aceleași strategii, false refugii, începeau să se întoarcă împotriva lui. Manipulându-i constant pe ceilalți, nu reușise decât să își întărească sentimentul că era o persoană plină de defecte, care se străduia din răsputeri să-și mențină superioritatea. Alcoolul și drogurile

deveniseră dependenţe care îi ameninţau cariera şi căsnicia. Toate eforturile pe care le depusese pentru a deţine controlul îl împiedicau, de fapt, să se confrunte cu nesiguranţa lui profundă şi să o vindece. Jason era prins într-un cerc vicios care nu avea să se sfârşească, dacă nu făcea ceva cu credinţele lui profunde.

Dacă suntem puţin atenţi, putem observa cum credinţele care ne privesc pe noi înşine şi pe ceilalţi dau naştere tocmai comportamentelor şi evenimentelor care le confirmă. Dacă ajungi să crezi că nu te place nimeni, te vei comporta într-un fel care va scoate la iveală toate incertitudinile tale. Când oamenii te vor lăsa deoparte, senzaţia de respingere îţi va confirma credinţa. În cazul în care crezi că ceilalţi caută să te atace sau să te critice, vei fi, cel mai probabil, defensiv sau agresiv. În consecinţă, temerile tale vor fi justificate.

Buddha spune că, dacă mintea este prizoniera temerilor şi a neînţelegerilor născute din credinţele limitate, „necazul te va urma aşa cum urmează roata carul“. Traducerile tradiţionaliste ale textelor lui Buddha vorbesc despre mintea „impură“, aceasta putând să însemne că e „distorsionată“, „colorată“ sau „pătată“. Astăzi, multe dintre programele de meditaţie în 12 paşi atrag atenţia asupra „gândirii care pute“, mai exact, asupra justificărilor halucinante care preced recidiva. În acelaşi fel, un terapeut specializat în terapie cognitivă îl poate ajuta pe un pacient să recunoască presupoziţiile din spatele interpretării evenimentelor şi să îi arate cum acestea îi modelează reacţiile. Dacă suntem setaţi să credem că celorlalţi nu le pasă sau nu înţeleg, cum va afecta acest lucru căutările noastre în ceea ce priveşte intimitatea? Dacă ajungem să credem că este periculos să stăm deoparte, cum ne afectează acest lucru creativitatea şi exprimarea de sine? Aşa cum spune Buddha, „cu gândurile noastre creăm lumea“.

Nu există decât un singur mod de a ne elibera pe noi înşine din prizonieratul credinţelor limitate – apelul la o prezenţă completă şi manifestarea ei împreună cu sentimentele care generează aceste credinţe. Chiar dacă lucrăm pe cont propriu sau cu ajutorul cuiva cu credinţele noastre profunde, vindecarea apare din dorinţa de a include întreaga încrengătură de gânduri şi emoţii în conştientizarea noastră.

În gaura neagră

Când Jason s-a întors să mă vadă, era în criză. În timpul primelor trei şedinţe, scosese la iveală modul în care credinţele lui îi modelaseră viaţa. Dar pierdea această conştientizare progresiv. Începuse un proiect important cu un client nou şi, într-o seară de vineri, a devenit foarte anxios şi şi-a încălcat promisiunea de abstinenţă, mergând într-un bar şi bând mai multe pahare de martini. Ajuns acasă, Marcella s-a luat de el.

– Nu i-am telefonat sponsorului meu, nu am mai fost la întâlnirile Narcomanilor Anonimi şi nici nu am mai meditat. Marcella mi-a spus că i-am distrus ultima fărâmă de speranţă. (Marcella insistase ca Jason să doarmă în biroul lui şi îi spusese că avea să consulte un avocat la începutul săptămânii.) Nu am mai vorbit cu soţia mea de weekendul trecut. Ştiu ce vreau să îi spun, dar, pur şi simplu, nu pot.

L-am aşteptat să se adune şi să zică ce voia să îi spună Marcellei.

– Vreau să o implor… Vocea îi era îndurerată, şi respiră adânc de câteva ori. Vreau să o implor să îmi mai dea o şansă… dar mi se pare că e gestul unui om… slab. Este atât de patetic. În acel moment, am putut observa o iritare în privirea lui Jason, iar umerii îi erau încordaţi. Cum să mă vrea înapoi în halul în care sunt?

– Vrei să spui că prin a-i cere o nouă şansă eşti o persoană slabă?

– Ei bine… e vorba că… dacă îi spun că lumea mea se va prăbuşi fără ea, fără viaţa noastră împreună… că… am nevoie de ea.

Jason a început să plângă, dar s-a şters repede la ochi. Pumnii i s-au încleştat din nou, şi m-a îmbrăţişat ruşinat.

– Jason, timp de multă vreme, ceva din tine a crezut că eşti un om slab şi nedemn de nimic… Vreau să te întreb dacă acesta este adevărul? Nu meriţi respect? Nu meriţi dragostea Marcellei?

– Eu… nu ştiu. Jason dădea din cap, confuz. Din punct de vedere intelectual ştiu că sunt valoros, dar simt că sunt mult prea patetic pentru a mă respecta sau a mă iubi cineva…

Când vocea i s-a stins, Jason s-a prăbușit în scaun. Era palid. I-am cerut să fie atent la corpul lui, să-și simtă inima și să îmi spună dacă credea cu adevărat că nu merita iubirea Marcellei. Mi-a răspuns încet:

– Îmi este rușine. Și mă simt singur. Și, din nou, lacrimile au început să îi curgă. Toate sentimentele astea… rușine, singurătate… sunt foarte vechi.

– Unde simți rușinea și singurătatea? am întrebat eu. Jason și-a dus în tăcere mâna la abdomen și a început să facă mici cercuri. I-am cerut să îmi spună din nou ce simțea.

– E o goliciune profundă. Durere. Ca și cum mi-aș fi lucrat ani de zile mușchii abdominali pentru a acoperi acest gol.

Pe măsură ce vorbea, am observat că cercurile pe care le făcea cu mâna deveneau din ce în ce mai mari. I-am spus acest lucru și el a încuviințat din cap. Este imens acest gol… ca o gaură neagră care mi-a absorbit inima și restul.

L-am încurajat pe Jason să respire și să lase acea gaură, acea durere, goliciunea, să fie cât de mare își dorea ea să fie. Cu corpul nemișcat și cu capul plecat când într-o parte, când în alta, Jason a încuviințat, în cele din urmă.

– Este important să observi, i-am spus eu, că atunci când crezi că ești slab sau că nu ești demn de nimic, exact așa trăiește credința în corpul tău. Sentimentul e de ca și cum ai vrea să astupi o gaură neagră. Și ai trăit cu asta, cu singurătatea și cu rușinea, vreme îndelungată. Jason și-a aplecat capul încuviințând cu tristețe. Am tăcut câteva momente, apoi am continuat. Ia-ți un moment, Jason, și dă-ți voie să fii conștient de faptul că credința că nu ești demn ți-a afectat relațiile – cu Marcella, cu colegii și cu prietenii tăi.

Jason a încuviințat din nou din cap și, după o lungă pauză, a început să vorbească, cu o voce atât de stinsă încât a trebuit să mă aplec pentru a-l auzi.

– M-a ținut departe de toată lumea. Inima mea a fost pierdută toată viața într-o gaură neagră, a spus el făcând semne spre piept.

A încetat să mai vorbească și a închis ochii, ca și cum pierderea era prea mare încât să poată fi cuprinsă în cuvinte. L-am invitat să își rezerve timpul necesar pentru a le da voie sentimentelor să se desfășoare. Câteva minute a stat nemișcat, apoi a spus:

– Durerea asta profundă – o senzație de compresie, ca un junghi – o resimt încă de pe vremea când eram tânăr, iar acum se împrăștie în diverse regiuni ale corpului.

I-am sugerat să nu fugă de această experiență și, dacă îi era utilă, să respire cu ea. Când și-a deschis ochii, câteva minute mai târziu, în ei am putut vedea și mai multă viață și strălucire. După ce durerea s-a împrăștiat, a început să se dizolve… iar acum dispăruse.

I-am zâmbit, onorând procesul de revelare și, pentru câteva momente, am rămas cu el în tăcere. Apoi i-am pus o întrebare care i-a atras atenția:

– Jason, cum ar fi să trăiești fără credința că ești slab și nedemn? În timp ce se gândea la răspuns, i-am mai zis: Cine ai fi dacă nu ai mai crede că ești slab și nedemn?

M-a privit direct și mi-a răspuns:

– Nu știu cine aș fi. A făcut o pauză pentru a se gândi, apoi a continuat… Dar chiar dacă nu știu cine aș fi, mă simt bine… și acum e mai mult spațiu în mine și sunt viu. Jason a respirat profund de câteva ori, ca și cum și-ar fi permis să se deschidă și să savureze acel spațiu. Ceea ce este clar, a spus el, ceea ce știu este că, dacă nu aș fi crezut că sunt nedemn, m-aș fi putut relaxa aici… Jason a făcut un semn spre inima lui. Aș fi crezut că Marcellei chiar îi pasă, aș fi avut suficientă încredere încât să îi spun adevărul… că o iubesc.

Jason a început să suspine și, de data asta, nu și-a mai șters lacrimile. Mâinile i s-au încleștat ca și cum i-ar fi permis enormității și intensității acestor sentimente să treacă prin el. Prin faptul că recunoscuse durerea brută a credințelor și îi permisese durerii să se manifeste, inima lui Jason se deschisese.

După ce intensitatea trăirilor s-a estompat, Jason a respirat profund și a stat în tăcere. Știam că nu mai era nimic de spus. A șoptit un sincer „mulțumesc“ și a adăugat: Munca mea e terminată. A plecat cu o privire blândă și hotărâtă în ochi. Nemaifiind atât de legat de credințele lui nevăzute, Jason avea de acum capacitatea de a se reconecta cu inima și cu soția lui.

Puterea întrebărilor

Credinţele bazate pe teamă sunt creaturi ale întunericului. Fug de lumina conştientizării şi dispar ca urmare a procesului de inspecţie mindful. Aşa cum ne învaţă Byron Katie prin intermediul muncii ei colosale: „Fie te ataşezi de gândurile tale, fie începi să le chestionezi. Nu există altă opţiune.“ Chestionarea a ceea ce este adevărat este centrală în munca lui Katie Byron şi în practicile meditative de tip DANS. Prin chestionare mă refer la a pune acel tip de întrebări pe care i le-am pus şi lui Jason, întrebări care invită la o atenţie mult mai concentrată. Scopul ultim al acestor întrebări este acela că ne permite să facem o pauză, şi nu să ne pierdem pe drumul bătătorit al presupoziţiilor noastre despre realitate. În spaţiul dintr-o pauză, adevărul poate să strălucească.

Ce anume cred eu?

Suferinţa emoţională este un semnal că te afli într-o închisoare a unor credinţe neexaminate, bazate pe teamă. Dacă eşti cuprins de furie sau de depresie, de durere sau de teamă, simpla întrebare „Ce anume cred eu?“ poate să dezvăluie sursa stării tale. Aşa cum i-am sugerat şi lui Jason, această întrebare trebuie direcţionată chiar spre sentimentele tale. Trebuie să pui una dintre întrebările următoare: „Tristeţe, tu ce crezi?“ sau „Teamă, tu ce crezi?“

Este acest lucru adevărat?

Când presupunem că o credinţă este adevărată, nu mai există loc pentru alte posibilităţi, pentru informaţii noi sau pentru o perspectivă mai cuprinzătoare. Pauza şi întrebările pe care le adresăm credinţelor noastre pot să ne deschidă ferestrele minţii pentru a lăsa să intre aerul proaspăt al realităţii.

Unul dintre pacienţii mei a început să îşi pună întrebarea în timpul unei confruntări cu fiul lui, aflat la vârsta adolescenţei. Acesta făcuse presupunerea

că, dacă nu își exprima furia, fiul lui nu avea să devină niciodată un adult productiv și responsabil. Întrebarea „Este acest lucru adevărat?“ l-a făcut să se oprească pe drumul căutărilor. Și-a dat seama că nu știa dacă o confruntare dură cu fiul lui ar fi fost utilă. Pe măsură ce continua să își pună întrebarea, să facă pauză și să asculte, devenea deschis și celorlalte posibilități.

– Poate că este mai important ca el să înțeleagă că am încredere în el… că este, în fond, un copil bun, în loc să audă tot timpul de la mine ce este greșit.

Ce înseamnă să trăiești cu această credință?

Credințele sunt tot timpul însoțite de senzații în trup. Dacă suntem atenți, descoperim cum se simte corpul nostru, atunci când ne aflăm prinși în vâltoarea credințelor limitate. Există o apăsare în anumite zone? O greutate? O goliciune? Crampe? Tremurături? Sunt aceste senzații asociate cu anumite stări emoționale? Simțim rușinea? Frica? Furia? Ura de sine? Putem, de asemenea, să investigăm într-un mod mai larg. Cum a influențat această credință felul meu de a relaționa cu mine însumi, cu ceilalți oameni, cu viața? Răspunsurile la aceste întrebări pot apărea în orice clipă – într-un moment de respirație întretăiată, în momente de iritare sau într-un conflict cu soțul sau soția. Trupul, emoțiile, gândurile, comportamentele – toate acestea exprimă credințele noastre.

Atunci când investighez modul în care credința potrivit căreia „ceva este în neregulă cu mine“ îmi afectează viața, pot simți cum aceasta mă împiedică să mă simt iubită și să iubesc. Creează o tensiune care mă menține într-o stare de agitație, enervată și distrată, și incapabilă să mă bucur de ceea ce fac. Mă împiedică să fiu sensibilă cu ceilalți. Uneori, devin conștientă de cât de multă vreme m-am judecat fără milă, și în câte momente din viață m-am pierdut în această transă familiară. Această transă dă naștere la ceea ce eu numesc „tristețea sufletului“, o tandrețe plină de compasiune. În aceste momente trăiesc într-o prezență care nu este limitată la credința mea.

Ce mă împiedică să renunț la această credință?

Chiar și după ce ai trăit durerea unei credințe, este ușor să revii la ea și să te predai mesajului pe care îl transmite. Noua ta libertate se poate evapora în momentul în care cineva acționează fără „mănuși“ în ceea ce te privește sau în momentul în care faci o greșeală. Uneori vechea credință se reactivează prin intermediul unei răzbunări. „Am fost un fraier; nimeni nu mă va înțelege cu adevărat și nici nu îi va păsa de mine“ sau „Asta este dovada: dacă las garda jos, ceilalți profită de mine“, sau „La ce mi-o fi fost, oare, capul? Sunt un ratat. Voi distruge tot ce va fi bun în viața mea.“

Adevărul este că oamenii nu înțeleg întotdeauna, iar oamenii nu rănesc. Adevărul este că vom continua să facem greșeli. Oricum, nu este adevărat că nimeni nu ne va iubi, sau nu ne va înțelege, sau că „tu ești rău“, sau „eu sunt rău“. Cu toate acestea, condiționarea bazată pe teamă rezistă cu stoicism. Mintea strânge dovezi care să sprijine credința noastră limitată și este construită să se fixeze pe acea dovadă. Când te întrebi ce te împiedică să renunți la această credință, arunci o lumină pe această strategie de bază de autoprotecție. Este bazată pe o altă credință profundă: „Dacă știu ce este greșit, cel puțin pot controla lucrurile. Păstrându-mi atenția concentrată pe asta mă va ajuta să evit dureri și mai mari în viitor.“ La un anumit nivel, considerăm că credințele noastre ne sunt utile.

Poți provoca aceste presupoziții întrebând din nou „este acest lucru adevărat?“ Dacă rămâi legat de credința conform căreia nimănui nu îi va păsa de tine, vei evita cu adevărat o suferință și mai mare? Dacă rămâi legat de credința că ești un ratat, vei începe să îmbunătățești ceva? Dacă rămâi legat de credința potrivit căreia, dacă lași garda jos, oamenii vor profita de tine, te vei simți cu adevărat mai liniștit și mai în siguranță?

Cum ar fi viața mea fără această credință?

Acordă-ți chiar acum un minut în care să reflectezi la o credință bazată pe teamă, pe care ai mai identificat-o o dată. Poate crezi că nu vei mai fi intim cu nimeni, sau că ești o dezamăgire pentru ceilalți, sau că nu meriți iubirea. Poate crezi că

trebuie să muncești constant pentru a câștiga aprobarea celorlalți. Poate crezi că ești prea bătrân pentru a mai fi interesat cineva de tine. Oricare ar fi credința ta, rezervă-ți un moment în care să analizezi cum ți-a afectat viața. Te poți conecta la durerea trăirii cu această credință? Acum întreabă-te cum ar fi viața ta fără această credință. Cum s-ar schimba relația cu tine însuți? Cum s-ar schimba relația mea cu ceilalți?

Când Jason și-a pus aceste întrebări, a simțit imediat că, fără a crede în lipsa lui de valoare, ar fi avut mai mult spațiu pentru viață. A realizat și faptul că, fără acea credință, ar fi cu adevărat capabil să creadă în iubirea pe care o împărtășea cu soția lui. Unii oameni care își pun această întrebare simt cum trupurile lor scapă de o apăsare profundă, despre care habar nu aveau că o poartă. Alții își imaginează cum ar fi să treacă prin viață cu sentimentul unei adevărate deschideri, al creativității și al minunii. Cu toate acestea, unii ratează ocazia de a iubi fără ranchiună. Chiar și aceste mici senzații ale libertății trezesc conștientizarea și înțelepciunea noastră, eliberându-ne ulterior de atașamentul față de credință.

Cine (sau ce) aș fi dacă nu aș mai trăi cu această credință?

Când sinele tău a fost organizat conform unei credințe de tipul „nu merit iubire“ și ai ajuns să descoperi că acea credință nu este adevărată, este posibil să te simți dezorientat și confuz. Ca și Jason, poți spune chiar că nu știi cine ești. Nu mai știi cine ești! Pentru Jason, această „neștiință“ a creat spațiul care i-a permis să scape de încordare, să respire și să înceapă să se relaxeze. Alții experimentează senzația „deconectării de la pământ“, care poate fi dătătoare de viață, fascinantă sau chiar înspăimântătoare.

„Cine aș fi dacă nu aș mai trăi cu această credință?“ este o întrebare cu o mare forță spirituală. Întrebarea îl dizolvă pe cel care întreabă, dizolvă senzația sinelui separat. Dacă te pierzi pe tine găsești calea spre N din DANS: non-identificarea. Când te pierzi pe tine, spațiul-costum al micului tău sine începe să se crape și descoperi că te poți mișca fără constrângeri, fără cască și fără tubul de aer. Pierzându-te pe tine faci posibilă realizarea misterului și a completitudinii a ceea ce ești.

Viaţa dincolo de credinţe

La următoarea întâlnire pe care am avut-o cu Jason, mi-a povestit despre seara petrecută cu Marcella, după prima noastră şedinţă. La început el a vorbit, iar Marcella l-a ascultat.

– I-am spus lucrurile pe care nu le-am spus niciodată cu voce tare. I-am vorbit în mare parte despre copilul speriat şi ruşinat din mine… cel care încearcă tot timpul să controleze şi să se protejeze… dar şi despre bărbatul care o iubeşte. Jason a făcut o pauză, iar ochii i s-au umezit din cauza amintirilor. I-am spus că, dacă mă va părăsi, o va face ştiind adevărul.

Şi Marcella fusese sinceră cu el, iar Jason reuşise să o asculte fără să devină defensiv. Ea i-a explicat nivelul furiei care o măcina, precum şi disperarea şi singurătatea care o copleşeau din cauza faptului că nu mai găsea intimitate în căsnicia lor. Deşi nu fusese prima dată când Marcella îşi exprimase durerea şi insatisfacţia, era prima oară când Jason stătuse nemişcat şi o ascultase cu atenţie.

– Cred că devin mai bun la a fi prezent, mi-a spus el cu puţină mândrie. Chiar mi-am dorit să ştie ce era adevărat pentru ea… să-şi înţeleagă experienţa, chiar dacă nu îi făcea bine să audă aceste lucruri. A terminat prin a-mi spune că trăisem numai în mintea mea, că nu reuşise să ajungă la mine şi că, poate, acum era momentul în care am început să mă deplasez din mintea mea spre inimă.

La finalul discuţiei, nu au făcut altceva decât să se ţină în braţe. În tăcerea momentului, Jason a putut să simtă tandreţea de a oferi iubire şi plăcerea profundă de a o primi – ba chiar şi ceva mai mult.

– Mintea nu îmi mai spunea o poveste despre cum lucrurile aveau să meargă prost şi despre ce urma să fac pentru a gestiona lucrurile. Aşa că, pur şi simplu, am dispărut. Tot ce ştiam în acel moment era iubirea care mă înconjura, conştientizarea plină de iubire.

Jason a plecat din biroul meu în acea zi cu sentimentul de mulţumire şi de deschidere faţă de tot ceea ce avea să urmeze, iar eu nu l-am mai văzut timp de o

lună. La ședința următoare, m-a salutat cu un zâmbet și mi-a spus:

– Nici o surpriză, cel care crede că trebuie să dețină controlul tocmai și-a făcut apariția din nou. Dar am găsit o metodă de a rezolva problema cu el.

Când nevoia de a bea un pahar a reapărut, Jason a fost capabil să răspundă cu un sentiment al încrederii.

– Am auzit o rugăciune la una dintre întâlnirile în 12 pași, o rugăciune pe care o folosește un bărbat de acolo… Este perfectă pentru viața mea: „Nu voința mea, ci voința inimii mele“. Când încep să mă gândesc la droguri sau la alcool, sau când îmi dau seama că voi controla o situație, revin la credința conform căreia sunt nedemn. Când sunt anxios sau furios, mă întorc la credința că sunt nedemn. Dar acum, când mă confrunt cu această credință, îmi spun să ascult voința inimii… Știi ce, Tara, chiar funcționează. Nu mai ascund nimic, nu mă mai joc. Viața îmi este mai curată, iar acasă, lucrurile se îmbunătățesc.

Credințele noastre bazate pe teamă ne țin prizonieri în identități-transă, ale unui sine nesigur, foarte vigilent în gestionarea vieții. Raționalizăm, ne justificăm pe noi înșine, ne apărăm, aruncăm vina. Voința noastră, capacitatea de a acționa conștient și cu scop, este comandată de un ego speriat. Pentru Jason, acest lucru a însemnat dependența de droguri și aproape i-a distrus căsnicia. Dar aceeași energie poate fi ghidată de o inteligență mai profundă. Când a ascultat de „voința inimii“ sale, Jason a recunoscut gândirea bazată pe teamă și, în loc să se subscrie credințelor ei limitate, a permis alegerilor de viață să răsară din adâncimile propriei înțelepciuni interioare.

Refugiu în adevăr

Programul Building Bridges ne amintește că toate credințele pot fi demontate, chiar și în cele mai dificile situații. Recent, la un centru Building Bridges, o palestiniană le-a povestit tuturor celor de acolo cum soldații israelieni au dat buzna în casa familiei ei, i-au bătut pe toți, apoi au plecat fără să își ceară scuze, după ce au aflat că greșiseră casa. Mediatorul grupului, care a folosit o tehnică numită „ascultare cu compasiune“, i-a cerut unei adolescente israeliene să repete

povestea la persoana întâi, inclusiv sentimentele – furie şi teroare – pe care le simţise palestinianca. După ce a ascultat povestea israeliencei, palestinianca a început să plângă.

– Duşmanul meu m-a auzit! a spus ea.

Cele două fete au plâns împreună şi, în timpul petrecut la centru, au devenit prietene apropiate.

Dar ce se va întâmpla cu legătura dintre aceste fete, odată ajunse pe teritoriul lor măcinat de război? Încă de la înfiinţare, în anul 1993, sute de tineri au fost înscrişi la centrele Building Bridges şi au urmat şi încă urmează studii care arată că şi o scurtă expunere la o realitate mai cuprinzătoare – realitatea şi inima „duşmanului“ – creează schimbări reale şi deschide noi uşi pentru construcţia punţilor de comunicare. Pentru foarte multe, a fost vorba despre un proces intern, iar pentru altele a fost vorba despre un proces mai degrabă public. Câteva dintre femei au devenit activiste ale păcii. O femeie de origine palestiniană este o activistă de mediu care lucrează cu ambele părţi pentru a salva ecosistemul deşertic fragil, pe care îl împart pe teritoriile lor, iar alta este o profesoară care le prezintă elevilor ei o realitate mult mai largă şi mai plină de compasiune. Multe participante la program şi-au păstrat legătura de prietenie. După ce şcoala i-a fost bombardată, o palestiniancă a fost foarte marcată de telefonul primit de la o colegă israeliană, înainte chiar de a afla veşti de la prietenii ei palestinieni. Tot această femeie a izbucnit în lacrimi când un autobuz israelian a fost aruncat în aer, chiar dacă verişorii care îi erau alături erau foarte încântaţi de eveniment.

Transa separării între „noi“ şi „ei“ este puternică. Cu toate astea, Buddha ne învaţă: „Mai mare este adevărul conectării dintre noi“. Credinţele îşi pierd forţa ori de câte ori ne refugiem în experienţa actuală. Dacă suntem atenţi la o altă persoană, dacă ascultăm cu adevărat şi încercăm să pătrundem în experienţa ei, putem începe să descoperim cine este acea persoană, dincolo de orice noţiune preconcepută.

Henry Wadsworth Longfellow scria aşa: „Dacă am putea citi istoriile secrete ale duşmanilor noştri, am găsi în viaţa fiecăruia suficientă durere şi suferinţă cât să renunţăm la orice ostilitate“. Nu este o naivitate. Nu înseamnă că ceilalţi oameni – chiar şi prietenii noştri – nu ne vor face rău. Nici nu înseamnă că ar trebui să punem deoparte discriminarea înţeleaptă care ne ghidează în autoprotecţie. Ceea ce înseamnă că inimile noastre nu trebuie îmbrăcate în credinţe care ascund

„istoria secretă“ a suferinței celuilalt, și nici nu trebuie ca acestea să fie închise în fața posibilității înțelegerii și grijii față de celălalt.

În același fel, când aducem prezența în propria experiență, vedem dincolo de poveștile care ne limitează și prin care vorbim despre faptul că suntem răi, nedemni sau de neiubit. Mai degrabă decât să trăim prin intermediul acestor povești, devenim liberi să credem și să trăim prin inteligența noastră naturală, prin deschiderea și iubirea noastră. Și, apoi, așa cum a făcut-o și poetul Rumi, putem să ne dăm seama:

Am scăpat de acel pumn al ignoranței care ciupea și răsucea sinele meu secret.

Universul și lumina stelelor trec prin mine.

Meditație îndrumată: Inventarul credințelor

Cu cât practici mai mult meditația mindfulness și o direcționezi spre gânduri, cu atât forța pe care acestea o exercită asupra psihicului tău va scădea. O metodă utilă de a dezvolta practica mindfulness este aceea de a crea un inventar al credințelor tale celor mai puternice. Acordă-ți timp să reflectezi la credințele tale limitate, bazate pe frică, și notează-le. Poate că exemplele următoare îți vor părea familiare:

Trebuie să muncesc din greu pentru a fi recunoscut și iubit.

Nu sunt suficient de bun pentru a fi iubit; nu merit să fiu fericit.

De oricine m-aș apropia, sfârșesc prin a fi rănit de acea persoană.

Trebuie să mă protejez, altfel voi fi rănit.

Trebuie să fiu diferit (mai atrăgător, mai inteligent, mai încrezător, mai de

succes) dacă vreau să fiu iubit sau iubitor, fericit sau liniştit.

Ceilalţi nu mă înţeleg şi nu mă apreciază.

Sunt invizibil pentru ceilalţi.

Sunt special, mai deştept şi mai bun decât ceilalţi.

E periculos să par slab sau plin de nevoi.

Nu pot să cred în nimeni pentru că toţi vor să profite de mine.

Dacă nu le răspund în acelaşi fel, vor continua să mă rănească.

Sunt plin de defecte.

Sunt un eşec; eşuez în orice aş face.

Dumnezeu (viaţa, ceilalţi) m-a trădat.

Meditaţie îndrumată: Cum să prinzi credinţele din zbor

Poţi dezvolta mușchii mindfulness pentru a „prinde credințe“, dacă experimentezi situaţii care duc la reactivitate emoţională moderată, nu intensă.

1. Atunci când eşti calm, identifică şi notează-ţi mai multe situaţii care îţi produc anxietate, iritare sau descurajare. Câteva exemple: comunicarea cu şeful meu, pregătirea copilului meu pentru a merge la şcoală, traficul aglomerat la oră de vârf, apropierea datei limită pentru predarea unui proiect, oboseala de la muncă, criticile pe care mi le aduce partenerul.

2. Având inventarul de credinţe în mâini, ia-ţi ceva timp să reflectezi la fiecare situaţie. Întreabă-te: „Ce anume cred?“ E posibil să pui întrebarea de mai multe ori, „Ce cred cu adevărat?“ sau „Care este cel mai neliniştitor lucru în care

cred?“ pentru a scoate la iveală forma cea mai de bază a credinței. Notează-ți, încearcă să numești credința folosind cuvinte ușor de folosit: „Cred că eșuez“, „Cred că voi fi pedepsit (respins) dacă voi eșua“, „Cred că trebuie să mă străduiesc mai mult pentru a fi în regulă“.

3. Stabilește-ți intenția prin tehnica mindfullness, atunci când situațiile identificate apar la suprafață. Vezi dacă este posibil să faci pauză în mijlocul lor și să recunoști ceea ce crezi. Observă dacă acest proces schimbă felul în care te simți sau dacă îți oferă soluții noi pentru a răspunde.

În ritmul tău, poți eticheta situațiile noi pentru a le prinde din zbor. Cu cât vei deveni mai încrezător în capacitatea ta de a te confrunta mindfulness cu credințele și sentimentele tale, cu atât vei fi capabil să practici în situații din ce în ce mai dificile.

PARTEA a III-a. Poarta iubirii

9. Leacul inimii pentru frica traumatizantă

Cum

Și-a deschis trandafirul inima

Și a oferit lumii

Toata

Frumusețea lui?

A simțit încurajarea luminii

Împotriva ființei lui.

În caz contrar

Rămânem cu toții

Prea

Speriați.

Hafiz

Până în momentul în care Ram Dass a suferit o hemoragie cerebrală puternică în anul 1997, urmase mai mult de 40 de ani de îndrumare spirituală pentru a fi ghidat. Unul dintre pionierii americani, care a adus spiritualitatea orientală în Occident, Dass a explorat practici meditative numeroase, printre care amintim meditația hindu, budistă, adavita, dar și alte tradiții, și a inițiat numeroase generații în tainele meditației, deschizând astfel calea devoțiunii spirituale. Cu toate acestea, în orele care au urmat după atacul cerebral devastator, Dass a zăcut pe o targă, privind numai la țevile de pe tavanul spitalului, simțindu-se neajutorat și singur. Nu avea gânduri pozitive care să-l salveze și era incapabil să înțeleagă

ce i se întâmplă, căci nu putea face apel la mindfulness sau la compasiunea de sine. În acel moment crucial, Dass a spus sec: „Am ratat examenul“.

Le spun uneori studenților mei povestea lui Ram Dass, mai ales atunci când și ei își fac griji că au picat testul. Și ei au întâlnit dificultăți în practica DANS și au găsit apoi o situație în care teama sau neliniștea au fost atât de mari încât nu au reușit să facă apel la prezența mindful. Deseori se lasă pradă sentimentelor de profundă descurajare și de îndoială de sine, ca și cum ușa către refugiu li s-a închis.

Eu încep întotdeauna prin a le spune să nu se mai judece pe sine atât de dur. Când ne confruntăm cu o criză emoțională sau fizică, suntem deseori în transă, prizonieri ai temerilor și ai confuziei. În asemenea momente, primul pas spre refugiu – și, de multe ori, singurul – este să descoperim sensul unei conectări la viața din noi și din jurul nostru. Trebuie să pătrundem în refugiu prin poarta iubirii.

Ram Dass a trecut prin această poartă, adresând rugăciuni lui Maharajji (Neem Karoli Baba), guru indian care i-a dat numele hindus și care decedase cu 24 de ani în urmă. În mijlocul angoaselor fizice, al lipsei de putere și al disperării, Ram Dass a început să se roage lui Majarajji, care dintotdeauna fusese pentru el o pură emanație a iubirii. Ceva mai târziu, Ram Dass scria așa: „Am vorbit cu fotografia gurului meu, iar el mi-a răspuns, era peste tot în jurul meu“. Faptul că Maharajji era parte din viața lui, mai disponibil ca niciodată, a fost pentru Ram Dass pură beatitudine. Fiind din nou acasă, în prezență iubitoare, Dass a fost capabil să găsească liniștea în acele momente dificile și intense cu care se confrunta.

Poarta iubirii reprezintă un sentiment care te face să îți pese și să te conecteze la cineva drag, la pământ, la o figură spirituală și, în cele din urmă, la conștientizarea însăși. Așa cum trandafirul are nevoie de încurajare din partea lumnii, noi avem nevoie de iubire. În caz contrar, așa cum spune și poetul Hafiz, „rămânem cu toții speriați“.

Moștenirea traumei

Dana a participat timp de patru luni la grupul de meditație pe care îl organizez săptămânal, până când, într-o seară, după cursuri, m-a abordat personal. Mi-a spus că avea nevoie de ajutor pentru a-și gestiona frica.

– Adevărul nu iese prea ușor la iveală în ceea ce mă privește, mi-a spus ea, dar mă calmează să te ascult… Am sentimentul că tu ai înțelege și că m-aș simți în siguranță dacă aș lucra cu tine.

Dana nu părea nesigură și nici ușor de intimidat. O tânără afro-americană în vârstă de aproape 30 de ani, înaltă și robustă, Dana avea un job dificil, ca agent de pază într-o închisoare de stat. Avea și un zâmbet plăcut și ochi vii, dar vorbele ei spuneau o altă poveste.

– Tara, de obicei îmi este bine, iar apoi, brusc, ceva se întâmplă… devin o persoană complet disfuncțională. Mi-a spus că și atunci când un deținut devine agresiv cu ea, simte că are limba „legată“. E ca și cum aș deveni o fetiță speriată, incapabilă să găsească soluții.

Am rugat-o pe Dana să îmi povestească despre situațiile recente în care avusese această senzație. S-a așezat pe scaun, și-a încrucișat picioarele și a început să bată în podea cu piciorul. Când a început să vorbească, a făcut-o în mare grabă.

– Uneori se întâmplă alături de iubitul meu. Bea foarte mult, iar uneori începe să țipe și mă acuză de lucruri care nu sunt adevărate… anume că flirtez cu alți bărbați sau că îl vorbesc pe la spate. Dana a făcut o scurtă pauză, apoi a continuat. Când se ia de mine, știi tu, când mă amenință, simt că măruntaiele mele se strâng sub forma unui ghem mic, și mă simt de parcă sinele meu real dispare.

În acele momente, Dana nu mai reușea nici să gândească sau să vorbească. Nu mai simțea decât bătaia inimii și un nod în gât.

Iubitul ei nu era primul bărbat care o agresase. Mi-a spus că simțea acel ghem încă de la vârsta de 11 ani, când unchiul ei începuse să o molesteze. Timp de patru ani, până ce unchiul ei s-a mutat în alt stat, Dana trăise cu frica de a nu fi agresată ori de câte ori mama ei pleca la muncă. După fiecare agresiune, unchiul ei o obliga să jure că nu va spune nimănui, și o amenința că o pedepsește dacă ar fi deschis gura. Deseori, unchiul ei o acuza că ea o „ceruse“ – „dacă te-ai fi îmbrăcat sau comportat altfel, nu s-ar fi întâmplat asta“, îi spunea el. Chiar și atunci, o parte din ea știa că acest lucru nu era adevărat, dar ceva din ea îl credea.

– Încă mi se întâmplă asta, mi-a spus ea. E ca și cum ar exista ceva nasol în mine, care așteaptă tot timpul să iasă la suprafață.

Dana știa care era sursa fricilor ei, dar această claritate nu o proteja de senzațiile de anxietate, vină și lipsă de putere. La următoarea noastră întâlnire, Dana mi-a spus că, după prima ședință, vechile temeri cu privire la unchiul său ieșiră din nou la suprafață. Își trădase prietenul? Avea să fie pedepsită pentru că îmi vorbise despre problema lui? Dana era în biroul meu, prinsă în familiara spirală a temerilor. A încetat să mai vorbească, chipul i-a înghețat și și-a fixat ochii în podea. Am văzut că tremura, iar respirația ei devenise agitată.

– Te pierzi în tine? am întrebat-o eu, iar ea a încuviințat din cap, fără a ridica ochii din podea.

Eram convinsă că Dana avea o reacție de stres posttraumatic. Părea să se fi întors în trecut, lipsită de apărare, ca atunci când unchiul ei o amenința. În acel moment, știam că era imposibil ca Dana să acceseze o prezență mindful. Teama era prea puternică.

Am descoperit că nevoia pe care o are o persoană atunci când teama este foarte intensă este aceea de a avea pe cineva care să o însoțească – experiența grijii pe care i-o poartă altă persoană, o prezență care să accepte. Dacă un copil este rănit sau speriat, este vital să îi arătăm că sentimentele lui sunt mult mai importante decât căutarea unui pansament sau decât explicațiile prin care îi spunem că totul va fi bine. Miezul vulnerabilității se simte singur în durerea cuiva; conectarea la o altă persoană calmează teama și alimentează senzația de siguranță. Totuși, când o persoană a fost traumatizată, este important ca el sau ea să controleze gradul de contact. În caz contrar, contactul în sine poate fi asociat cu situațiile traumatizante.

– Dana, i-am spus eu cu blândețe, vrei să stau lângă tine?

A încuviințat din cap și mi-a făcut semn să mă așez lângă ea, pe canapea. Când m-am așezat lângă ea, am întrebat-o dacă era în regulă să stau atât de aproape de ea și mi-a spus că este în regulă, apoi mi-a mulțumit. I-am sugerat să se așeze cât mai confortabil. În acest fel, putea să se concentreze pe felul în care corpul ei stătea pe canapea și în care picioarele atingeau podeaua. După ce a încuviințat din nou din cap, am încurajat-o să observe senzația pe care o experimenta cu mine lângă ea.

În următoarele minute, am avut grijă să o asigur că eram lângă ea şi am întrebat-o de mai multe ori dacă se simţea bine. A încuviinţat din cap şi a tăcut, dar a încetat uşor, uşor să mai tremure, iar respiraţia i-a devenit mai profundă şi mai regulată. Când am întrebat-o din nou cum se simte, a întors privirea şi mi-a zâmbit.

– Mă liniştesc, Tara. E mai bine acum.

Puteam să spun din felul în care reacţiona – graţie ochilor şi zâmbetului ei – că nu se mai simţea captivă în interiorul fricii.

M-am întors pe scaunul meu, cu faţa la ea, să putem vorbi despre ce se întâmplase.

– Nu ştiu ce este în neregulă cu mine, a început ea. Ar trebui să fiu capabilă să îmi revin singură, dar când rămân blocată în felul acesta, este stânjenitor. Mă simt atât de defectă…

Dana a realizat că fusese traumatizată, dar, chiar şi aşa, încă era de părere că „episoadele“ pe care le traversa, după cum ea însăşi le numea, erau semn de slăbiciune şi laşitate. Mai rău de atât, erau dovada că, din punct de vedere spiritual, nu avea parte de iubire.

– Nu mai am un centru spiritual, este doar întuneric în mine… nici un suflet, mi-a spus ea.

Una dintre cele mai dureroase şi mai persistente moşteniri ale traumei este autoînvinovăţirea. Elevii şi clienţii îmi spun deseori că se simt ruinaţi, plini de defecte, „rebuturi“. Aceste persoane pot înţelege trauma din punct de vedere raţional, dar simt aversiune faţă de sine şi ruşine, căci au senzaţia de pierdere a controlului. Credinţa lor profundă pare a fi aceea că, oricât de teribilă este experienţa, ar trebui să fim capabili să atenuăm teroarea, să reducem la tăcere gândirea prăpăstioasă şi să evităm falsele refugii, de tipul comportamentelor de dependenţă, sau respingerea intimităţii. Cu alte cuvinte, sinele, oricât de agitat ar fi, trebuie să deţină tot timpul controlul.

În mod inevitabil, sinele „pică testul“. Când suntem prinşi în transa unui sine separat şi traumatizat, suntem prizonierii unei bucle de suferinţă: creierele şi trupurile noastre regenerează în mod continuu fiziologia fricii, alimentează senzaţia de pericol şi lipsă de putere. Vindecarea traumei şi a ruşinii care o înso-

țește necesită trezirea din transa separării. Dana trebuia să descopere că putea să se refugieze într-un sentiment de apartenență, chiar și atunci când senzațiile brute posttraumatice ieșeau la iveală. Contactul meu cu Dana, un contact personal și de apropiere în acele momente dificile, fusese un prim pas important.

Să înțelegem trauma

Trauma este experiența stresului extrem – fizic sau psihologic – care copleșește capacitatea noastră normală de procesare și cooperare. Când suntem într-o stare traumatizantă, devenim prizonierii unor strategii primare de supraviețuire și suntem deconectați de la înțelepciunea noastră interioară și de la resursele potențiale ale lumii din jurul nostru. Întreaga noastră realitate este limitată la un sentiment de izolare, lipsă de ajutor și teamă. Acest stadiu profund de deconectare este caracteristica centrală a traumei și, la un anumit nivel, a tuturor emoțiilor dificile.

Am lucrat cu mulți oameni ale căror vieți au fost marcate de traume, și, cu toate acestea, ei nu au recunoscut trauma ca fiind cauza dificultăților lor. Sunt atât de familiarizați cu propria istorie personală încât neglijează impactul violenței la care au fost supuși. Alții, ca și Dana, au recunoscut trauma, deși se simt rușinați și consideră că nu merită compasiune. Cazul ei ne poate ajuta să înțelegem cât de generalizată este trauma: de exemplu, undeva între 65–100 milioane de americani au fost agresați fizic sau sexual în timpul copilăriei. Asociația Medicală Americană estimează că mai mult de 30% din femeile măritate și 30% din femeile tinere au fost agresate de soți, uneori în mod repetat. Sursele traumelor mai puțin recunoscute includ dificultăți la naștere, operații chirurgicale de tot felul și pierderea cuiva iubit. Alte câteva milioane de oameni experimentează trauma în timpul războaielor sau al dezastrelor naturale. Când cei cu care lucrez recunosc că și ei au suferit traume, încep să privească propriile vieți cu și mai multă și profundă atenție.

Nu toate traumele degenerează în afecțiunea cronică numită tulburare de stres posttraumatic (TSPT). Conform clinicianului și scriitorului Peter Levine, trauma provoacă afecțiunea TSPT, dacă energiile biologice pe care le provoacă nu pot fi procesate sau rezolvate cu succes. Când suntem amenințați, teama ne face să

acţionăm – „luptă sau fugi!“ – pentru a ne proteja de pericol. În situaţii traumatizante, unii oameni sunt capabili să scape de pericol, să reacţioneze, să îi ajute pe ceilalţi să fie în siguranţă sau să găsească un aliat puternic, care să îi protejeze în viitor. Sentimentul pericolului este ameliorat, energiile supravieţuirii sunt descărcate. Dar, dacă nu există nici o modalitate de a mobiliza apariţia unui răspuns, aşa cum a fost cazul Danei, când era violată în mod repetat de unchiul ei, reacţia este aceea de împietrire. În acest stadiu, energiile bazate pe frică, de tipul luptă sau fugi, rămân blocate în corp, iar mintea se deconectează şi se disociază de intensitatea brută a acestora. Această disociere, care poate fi trăită ca o senzaţie de goliciune sau de „irealitate“, este caracteristica de bază a TSPT.

Aceste amintiri traumatizante pot fi evocate în orice clipă. Când o situaţie similară sau asociată are loc, energiile terorii, ale furiei şi ale lipsei de ajutor, care nu au fost încă procesate, sunt readuse la viaţă. Resimţim neliniştea generată de impulsul de a fugi sau de a ne lupta, iar şi iar, ca şi cum totul s-ar petrece în prezent. Pentru Dana, faptul că „a vorbit“ despre iubitul ei în timpul unei şedinţe de terapie cu mine, a readus la viaţă teroarea înmagazinată în mintea ei, generată de ameninţările unchiului ei, care obişnuia să îi spună că, dacă povestea cuiva, avea să o pedepsească.

Elevii şi clienţii mei sunt uneori uimiţi să îşi dea seama câte dintre gândurile, sentimentele şi comportamentele lor s-au organizat în jurul gestionării intensităţii vechilor traume. Împreună, explorăm cât de des se simt în pericol, modul în care energiile lor sunt mobilizate în reacţia luptă sau fugi, şi cum aceste energii se exprimă sau se manifestă sub forma a nenumărate simptome: alături de disociere şi rememorare, simptomele pot include atacuri de panică, insomnie, coşmaruri, depresie, obsesii mentale, furie şi/sau consum de droguri sau alcool, şi incapacitatea de a construi intimitate sexuală. Dana suferea de o teamă handicapantă („dispariţia într-un ghem“), dar uneori avea şi reacţii de furie, mânca peste măsură şi fuma mult. Ca şi alte false refugii, simptomele comportamentale ale traumei pot dilua temporar durerea brută pe care o determină frica, dar ne împiedică să ne îndreptăm spre siguranţa şi iubirea care duc la vindecare autentică. Acestea reconfirmă şi sentimentele noastre, care ne fac să ne simţim slabi, lipsiţi de control şi plini de defecte.

Oamenii cu stres posttraumatic oscilează deseori între senzaţia de a fi complet posedaţi de o emoţie şi cea de a se simţi disociaţi de efectul pe care aceasta îl are în corpul lor. Prinşi într-o traumă atotcuprinzătoare, aceştia sunt deconectaţi de la dimensiunile-cheie ale fiinţei lor. Este posibil să piardă accesul la capacităţile

cognitive critice, devin incapabili să își amintească momentele în care cooperaseră cu succes, și devin orbi, nemaivăzând potențialul resurselor din lumea înconjurătoare. Se produce o deconectare de la legăturile de iubire față de ceilalți. În cele din urmă, este vorba de pierderea sentimentului prezenței și, odată cu aceasta, de distanțarea față de sursa sufletului. Exact la acest lucru se referea Dana când mi-a spus că nu mai avea centru spiritual, că nu mai avea suflet.

Pentru Dana, la fel ca și pentru ceilalți oameni care au experimentat angoasa traumelor, întrebarea crucială este următoarea: „Ce anume poate face întoarcerea mea acasă să fie în siguranță? Întoarcerea la acest corp, la această viață, la această prezență.“

Să ne refugiem în iubire

La următoarea noastră ședință, Dana mi-a spus că cel mai cumplit lucru al abuzului sexual era dorința de a avea pe cineva care să o ajute, dar se temea foarte tare să ceară ajutor.

– Repetam discursul prin care aveam să-i povestesc mamei mele, mi-a zis ea, dar apoi aveam coșmaruri cu unchiul meu care afla, mă răpea și mă strangula.

Deși ultima noastră întâlnire scosese la suprafață acea veche spaimă, Dana și-a dat seama că își revenise mai repede decât de obicei.

– Când ai stat lângă mine, pe canapea, am simțit cum frica aceea a început să se estompeze. Era ceva în faptul că te aflai lângă mine și îți păsa de ce simțeam… Știam că în acel moment eram în siguranță, că eram în regulă. A făcut o pauză câteva momente, apoi mi-a pus o întrebare-cheie: Ce pot face când sunt singură?

În procesul vindecării, există deseori o evoluție naturală sau un progres. Începem prin a ne simți confortabil în prezența celorlalți, apoi descoperim în noi înșine o cale spre siguranță și iubire. Este un pas foarte important și delicat. Sinele traumatizat este fragil și are nevoie de resurse din exterior. Cu toate acestea, din cauza faptului că trauma reapare în timpul unei relații, acea relație poate deveni

brusc asociată cu pericolul. Din această cauză, o relație sigură și plină de afecțiune este parte esențială a procesului vindecării.

În multe culturi care includ șamani, se crede că atunci când o persoană este traumatizată, sufletul părăsește corpul, pentru a se proteja de durerea insuportabilă. Într-o ceremonie numită „recuperarea sufletului“, persoana traumatizată este ținută în sânul iubitor al comunității, iar sufletul este invitat să se întoarcă în trup. Putem înțelege acest ritual prin intermediul altor relații vindecătoare, unde grija unui terapeut, a unui prieten, a unui grup de sprijin sau chiar a unui profesor oferă siguranța reconectării la un anumit grad de prezență și bunăstare.

Dar, așa cum se înțelege din întrebarea Danei, cea mai profundă vindecare ne permite să ne simțim iubiți și în siguranță, în orice situație, inclusiv atunci când suntem pe cont propriu. Prin meditație, refugiul nostru exterior – prezența unei persoane pline de afecțiune – poate să devină o punte între redescoperirea încrederii în refugiul interior, a iubirii și a afecțiunii care își au sursa în ființa noastră.

Cu mai mult de 2 500 de ani în urmă, Buddha și-a învățat discipolii un fel de meditație plină de iubire și de bunătate, prin care să se poată goni frica. În fiecare an, înainte de sezonul ploios din India, sute de călugări se adunau în jurul lui Buddha pentru a primi instrucțiuni și învățături spirituale. Apoi se duceau într-un loc anume, timp de trei luni, pentru a participa la o „meditație în ploaie“, o perioadă de practică intensivă. Povestea spune că, într-un an, călugării au găsit o pădure idilică, cu copaci maiestuoși și un râu cu apă limpede și rece – locul perfect pentru a medita zi și noapte. Nu și-au dat seama, totuși, că pădurea era locuită de zeități ale copacilor, care s-au simțit deposedate, odată cu sosirea călugărilor în pădure. Spiritele furioase au trimis spre călugări halucinații terifiante, cu monștri, fantome și demoni, au umplut pădurea cu gemete și urlete înfiorătoare și au generat un miros de nesuportat. Călugării s-au albit la față și s-au cutremurat, incapabili fiind să-și mențină concentrarea sau echilibrul interior. Văzând rezultatul, cele trei zeități au devenit și mai agresive, până când călugării s-au întors în sălașul lui Buddha.

Spre disperarea lor, Buddha le-a cerut să se întoarcă în pădurea bântuită. Dar, înainte ca aceștia să plece, i-a învățat versurile iubirii universale, pe care să le recite și la care să reflecteze, și le-a promis că acestea îi vor purta dincolo de teamă, către eliberarea spirituală. Când preoții s-au apropiat de pădure, s-au

cufundat în această meditație, au trimis energii pline de iubire, în primul rând înspre ei înșiși, apoi spre exterior, către toate ființele de pretutindeni. Inimile zeităților au fost impregnate cu atâta iubire încât au luat formă umană, le-au oferit călugărilor apă și mâncare și i-au invitat să rămână. Pe durata meditației călugărilor, spiritele copacilor s-au relaxat în aura prezenței iubitoare a călugărilor și au păstrat liniștea în pădure. Povestea ne mai spune și faptul că fiecare dintre cei trei călugări a ajuns în vârful realizării spirituale.

Asemenea călugărilor, suferim ori de câte ori emanăm energie de rușine sau durere, furie sau frică. Când părți ale vieții noastre interioare rămân nevăzute, nesimțite, date deoparte sau respinse, ne simțim singuri și ne este frică. Și, la fel ca spiritele copacilor, aceste energii ne vor bântui și ne vor ține legați de frică, până când le vom primi cu o prezență plină de afecțiune. Așa cum ne-a învățat Buddha, există două expresii ale iubirii, care ne vindecă în mod natural și ne eliberează. Cuvântul pali care denumește noțiunea de „bunătate iubitoare“, metta, semnifică prietenie fără limite, căldură, iubire, afecțiune, iar cuvântul pali pentru compasiune, karuna, înseamnă „a simți cu“, mai exact, a face față suferinței cu simpatie activă. În înțelepciunea lui, Buddha și-a dat seama că, prin trezirea compasiunii și a bunătății iubitoare, noi invităm durerile alienante și temerile să își facă sălaș în conștiință și să ne eliberăm întru plinătatea ființei.

Cercetătorii zilelor noastre au descoperit ce se întâmplă în creierul celor care meditează, atunci când atenția le este direcționată spre aceste două expresii ale iubirii. Aparatele sofisticate de scanare a creierelor ne arată cum cortexul stâng frontal (parte a creierului care este dezactivată în timpul traumei) este luminat atunci când meditățm prin compasiune și „bunătate iubitoare“. Această activitate cerebrală este corelată cu sentimentele subiective de fericire, deschidere și pace.

Când predau exerciții de meditație pentru inimă, deseori le cer elevilor să vizualizeze că sunt ținuți în brațe de o ființă iubită și/sau să se atingă delicat ca parte a exercițiului. Cercetările arată că o îmbrățișare de 20 de secunde stimulează producția de oxitocină, hormonul asociat sentimentelor de iubire, conectare și siguranță. Cu toate acestea, nu trebuie să primim o îmbrățișare fizică pentru a ne bucura de aceste beneficii: fie că ne imaginăm o îmbrățișare sau simțim propria atingere – pe obraz ori pe piept –, tot se produce eliberarea de oxitocină. Prin vizualizare, cuvinte sau atingere, exercițiile de meditație bazate pe iubire pot modifica activitatea cerebrală într-un fel care trezește emoțiile pozitive și reduce reactivitatea traumatizantă.

Tocmai de aceea, următorul meu scop în ședințele cu Dana era de a o ajuta să acceseze sentimentele de iubire și de siguranță pe cont propriu. Învățase deja o versiune tradițională a meditației bazate pe „bunătatea iubitoare“ în timpul cursurilor cu mine, dar acum aveam să o personalizăm și să identificăm imaginile specifice și cuvintele care ne permit să ne adăpostim în iubire.

– Cine te ajută să descoperi un sentiment cald al siguranței în tine? am întrebat-o eu. Ochii Danei s-au luminat.

– E ușor de răspuns. Marin, prietena mea, sau sora mea mai mică, Serena. Am încredere în amândouă, iar ele îmi păzesc tot timpul spatele. Și mă simt în siguranță… cu tine.

Dana mi-a spus aceste cuvinte cu timiditate, apoi i-am zâmbit, pentru a-i transmite că mă simțeam onorată să știu că făceam parte dintre acele persoane.

I-am sugerat să-și vizualizeze „aliații“ chiar în acea cameră, și să-și imagineze că era înconjurată de noi trei. Dana a închis ochii, s-a concentrat câteva clipe, apoi a spus încet:

– În regulă, vă văd pe toate trei. Tu și Marin sunteți de-o parte și de alta a mea, mă țineți de mână, iar sora mea este în spatele meu.

– Cum te simți, Dana?

Fără prea multă ezitare, mi-a răspuns:

– Este ca și cum aș face o baie caldă.

– Bun, i-am spus eu. Acum scufundă-te în acea căldură și simte cât de profund te poți adânci… și cum acea căldură relaxează acele regiuni din ființa ta care au cea mai mare nevoie. Am făcut o pauză și am întrebat-o: Care sunt cuvintele cele mai reconfortante pe care vrei să le auzi și să ți le amintești, atunci când te lași învăluită de căldura prietenilor tăi?

Dana a stat nemișcată, apoi a încuviințat din cap.

– Mă simt în siguranță, simt că sunt iubită… aceasta este rugăciunea mea. Fie ca eu să mă simt în siguranță, fie ca eu să mă simt iubită.

Am aşteptat câteva clipe, apoi i-am spus:

– Dana, dacă te pierzi în interior şi simţi cum frica te acaparează, imaginează-ţi din nou că suntem în jurul tău. Simte căldura şi lasă acele cuvinte, acea rugăciune, să îţi aducă alinare… lasă sensul siguranţei şi al iubirii să pătrundă în tine. Lasă-ţi corpul să simtă ce este iubirea. Poţi practica acum dacă doreşti.

Dana s-a aşezat mai bine în scaun, iar respiraţia i s-a liniştit şi a devenit mai profundă. Şi-a rotit capul de câteva ori pentru a-şi detensiona gâtul, apoi a rămas nemişcată. Când m-a privit din nou, mi-a zâmbit, iar ochii îi erau limpezi.

– Asta îmi aminteşte că este posibil să te relaxezi. Este ca şi cum aş avea o plasă în jurul meu, care nu mă lasă să cad. Mă simt mult mai bine, cum nu m-am mai simţit de multă vreme.

Înainte de plecare, am încurajat-o pe Dana să practice exerciţiul invocării aliaţilor, în orice moment al zilei, atunci când nu este foarte stresată.

– Experimentează cu ceea ce te ajută să simţi prezenţa noastră, compania noastră, i-am sugerat. Poţi să ne rosteşti numele în şoaptă, să vizualizezi chipul nostru, să simţi cum atingerea noastră te ajută… orice te-ar putea conecta la această stare de linişte este bine-venit. Apoi aminteşte-ţi rugăciunea pentru siguranţă şi iubire… şi las-o să te inunde.

Nevoia de noi resurse

Descoperirea unei modalităţi de a contacta emoţii pozitive şi, în special, o senzaţie de afecţiune şi de relativă siguranţă, este elementul-cheie în vindecarea traumei. Cercetările recente au demonstrat că este numitorul comun al tuturor terapiilor posttraumatice. Pentru a obţine eliberarea din emoţiile intense, de tipul terorii, sau al ruşinii, sentimentul resimţit al durerii trebuie să fie experimentat într-un context mai bogat şi mai larg. Înţeleg prin asta faptul că o serie de resurse adiţionale de tipul iubirii, al siguranţei sau al forţei trebuie să fie prezente, pentru ca modelul emoţional repetitiv să se poată transforma.

Această abordare face apel la o introspecţie de bază, care ţine de teoria modernă

a învățării. Pentru ca noi cunoștințe să fie asimilate, este nevoie ca informațiile noi să fie combinate cu o experiență cunoscută. Pentru Dana, acest lucru semnifica experimentarea vechilor ei temeri de a nu fi pedepsită, în timp ce cineva – în cazul acesta, eu – urma să îi stea alături, pentru a o ajuta să se simtă în siguranță în momentul prezent.

Terapiile sau strategiile de meditație, care nu oferă această resursă de afecțiune, pot duce cu ușurință la noi traume, pentru că retrăirea fricii și a lipsei de ajutor, fără noi resurse, confirmă identitatea sinelui aflat în pericol și lipsit de putere. De cealaltă parte, dezvoltarea unui refugiu interior, în care să ne simțim iubiți și în siguranță, reduce intensitatea fricii traumatizante, atunci când aceasta revine. Când suntem capabili să contactăm un refugiu interior prin cuvinte autogenerate, sau prin atingeri, biochimia noastră se schimbă. Reactivitatea noastră, de tipul luptă sau fugi, nu mai îngreunează răspunsurile potențial adaptative, iar mintea devine mult mai spațioasă și mai receptivă. Noi asocieri, noi resurse interioare, noi modalități de a coopera și de a înțelege încep să apară spontan. Rezultatul cel mai de bază este dezvoltarea unei încrederi de sine – știm că avem în noi toate cele necesare pentru a fi prezenți în viața noastră.

Cultivarea unui refugiu interior

Poți începe să dezvolți singur un refugiu interior de încredere, folosindu-te de orice experiență interioară din trecut care te-a ajutat să simți o senzație de conectare și un sentiment acut al siguranței. Această reflecție este cel mai bine să aibă loc atunci când nu te afli în ghearele fricii. Odată ce ai pornit pe aceste căi existente ale refugiului, poți folosi în mod deliberat puterea atenției pentru a face aceste stări mentale imediat disponibile.

Când lucrezi cu elevii și clienții mei, pentru a dezvolta un refugiu interior al iubirii și al siguranței, încep deseori cu următoarele întrebări.

Cu cine resimți conectare și apartenență? Alături de cine simți că ești iubit și ți se oferă afecțiune? Alături de cine te simți acasă și în siguranță?

Întocmai ca Dana, unii oameni identifică imediat o persoană – un membru al familiei sau un prieten, un vindecător sau un maestru – a cărui prezență creează sentimentul de „acasă“. Pentru alții, „acasă“ este o comunitate spirituală, un grup de tratament în 12 pași sau un cerc de prieteni apropiați. Uneori, sentimentul de apartenență este mai puternic alături de o persoană care a decedat, așa cum i se întâmplase lui Ram Dass cu Maharajji, sau cu o persoană pe care o venerezi, dar nu ai întâlnit-o niciodată, de exemplu, Dalai Lama, Gandhi sau Maica Tereza. Mulți oameni se simt atrași de o figură arhetipală ca Buddha, Iisus, Kwan-yin (bodhisattva al compasiunii), Fecioara Maria sau alte manifestări ale mamei divine. Am cunoscut și mulți oameni care resimt confortul și apartenența atunci când își amintesc de câinele sau de pisica lor. Îi asigur pe elevii mei că nu există nici o figură mai spirituală sau mai evoluată decât alta. Tot ce contează este să alegi o sursă de siguranță și de iubire.

Când și unde te simți cel mai acasă – în siguranță, relaxat sau puternic?

Unii oameni își găsesc sanctuarul în natură, în timp ce alții se simt mai orientați și mai în siguranță atunci când sunt înconjurați de sunetul și de energia unui oraș mare. Spațiul în care să te simți în siguranță poate fi o biserică sau un templu, biroul tău sau un stadion foarte aglomerat. Unii oameni se simt cel mai acasă cuibăriți în patul lor, cu o carte în mână – iar alții, atunci când lucrează la laptop sau într-o cafenea aglomerată. Unele activități pot oferi și ele un sentiment de ușurătate sau de flux energetic, ca atunci când joacă ping-pong, pun în ordine un dulap sau chiar ascultă muzică. Chiar dacă nu te simți niciodată profund relaxat și în siguranță, poți construi în orice spațiu sau situație ceva ce te face să te simți cel mai aproape de sentimentul de „acasă“.

Unul dintre clienții cu care am lucrat adora plimbările de unul singur prin pădure, așa că i-am cerut să vizualizeze un loc special pentru el, în care un râu scăldat de soare șerpuiește printre pietre, și totodată i-am cerut să îmi spună ce vede, ce miroase, ce aude și ce simte. Am revenit la acel râu împreună de mai multe ori și, în mod progresiv, pe măsură ce se concentra și mai tare, a descoperit o senzație delicată în piept, senzație legată de acel spațiu sacru. Și-a pus mâna pe piept, a respirat viață, energie și bunăstare.

Ce evenimente, experienţe sau relaţii au scos la iveală forţa, curajul, potenţialul tău?

Uneori, ceea ce iese la iveală este amintirea unei experienţe foarte importante – o reuşită profesională sau artistică, un serviciu oferit, o reuşită sportivă – această experienţă este sursa gratificării sau a împlinirii personale. Oricare ar fi experienţa, este important să explorezi modul în care aceasta întăreşte încrederea în noi înşine.

Un bărbat cu care am lucrat şi-a amintit cum s-a alăturat unui grup de protestatari pentru a lupta împotriva politicilor de angajare discriminatorii ale corporaţiei în care lucra. Cuprins fiind de sentimentul de curaj şi de integritate pe care şi l-a amintit din vremurile acelea, a simţit o vibraţie puternică şi strălucitoare, care i-a ieşit din inimă şi i-a inundat pieptul, apoi s-a dezvoltat în lumea din jurul lui.

– Ceva real din mine însumi mi-a dat forţa să merg mai departe, mi-a spus el.

Ce anume din tine te face să ai încredere în bunătatea ta?

Când suntem prizonieri ai traumei sau ai unei emoţii puternice, poate să nu fie posibil să reflectăm la bunătatea noastră sau a celorlalţi. Dar, atunci când mintea şi trupul sunt mai puţin agitate, această întrebare poate reprezenta o intrare în refugiul interior. Deseori, le cer clienţilor sau elevilor mei să ia în calcul calităţile la care ei ţin cel mai mult în ceea ce îi priveşte – umorul, bunătatea, răbdarea, creativitatea, curiozitatea, loialitatea, onestitatea. Le sugerez să facă apel la cele mai profunde aspiraţii pe care le au în viaţă – iubirea, descoperirea adevărului, fericirea, pacea, ajutorul adus celorlalţi – şi sentimentul bunătăţii dorite de inima lor. Îi invit şi să simtă bunătatea esenţei lor, experienţa vieţii, a conştientizării şi a inimii.

Ce vrei să simţi cel mai mult atunci când eşti prizonierul fricii?

Când le pun oamenilor această întrebare, ei îmi spun deseori că nu îşi doresc decât ca frica să dispară. Dar, atunci când fac pauză de gândire, ajung să denumească stări de spirit mult mai benefice. Asemenea Danei, aceşti oameni

doresc să se simtă iubiți și protejați. Vor să simtă că sunt valoroși și că merită mai mult. Tânjesc după a se simți liniștiți, „acasă“ și încrezători. Sau vor să se simtă îmbrățișați. Cuvintele care denumesc dorințele noastre, și imaginile care apar odată cu ele, pot deveni o poartă spre refugiul interior. Deseori, putem începe prin a ne oferi nouă înșine rugăciuni de tipul: „Fie ca eu să mă simt acasă și în siguranță“. Ca frazele pe care le folosim în meditația clasică, „bunătate iubitoare“, sau ca așezarea mâinii pe inimă, „trucurile“ de autoajutor ne deschid spre o experiență a apartenenței și a liniștii.

Cu toate acestea, uneori, oamenii se simt foarte izolați, foarte deconectați de la iubire și de la protecție, încât nu pot găsi resurse interioare pentru a începe construcția. În timpul unei ședințe de meditație de weekend, Bonnie a venit la mine, după ce i se făcuse biopsia unei tumori la sân. Suferise de cancer și era în remisie de câțiva ani, iar, la început, teama că boala ar fi putut recidiva o cuprinsese atât de tare încât respira cu greu. Mai apoi, într-un mic grup de meditație, doi oameni au discutat despre bolile grave cu care se confruntaseră în viață. Când a venit timpul lui Bonnie să ia cuvântul, aceasta tremura foarte tare, dar era prezentă.

– V-am ascultat poveștile, iar acest lucru m-a făcut să respir profund pentru prima oară în ultimele zile. Am realizat că nu sunt singură.

Am convenit amândouă ca, pentru restul weekendului, exercițiul practicat de Bonnie să fie unul simplu: să ia aminte de frică spunându-și sieși: „aceasta este suferința“, iar apoi să își amintească faptul că nu este singură și că mai sunt și alții care experimentează același lucru.

– Mi-am spus aceste cuvinte iar și iar, dar, în momentul acesta, prin faptul că le-am denumit, simt că am câștigat puțin spațiu, mi-a spus ea înainte să plece. Pot să las frica să sălășluiască în mine câteva momente. Nu îmi place, dar pot fi prezentă cu ea.

După ce Bonnie a ajuns acasă și a aflat că tumora era benignă, mi-a trimis un e-mail: „Acum știu mai multe despre găsirea adevăratului refugiu. Este posibil ca boala să recidiveze, totul e nesigur, dar acum știu ce trebuie să îmi amintesc. Nu sunt singură.“

Când ne direcționăm în mod repetat mintea spre gânduri și amintiri care generează sentimente de iubire (sau de siguranță și de forță), însăși structura

creierului este alterată. La nivel fizic și energetic, creăm o conexiune neuronală, care funcționează ca un canal vital de vindecare. Acolo unde se îndreaptă atenția, energia curge.

La momentul atacului cerebral, Ram Dass studiase cu Maharajji timp de 30 de ani, îl venerase și se rugase acestui guru. Poarta spre o prezență mare și iubitoare era deja deschisă și, în acel moment de mare nevoie, putea să pășească spre vindecare. Am observat însă că poarta spre vindecare este deschisă și celor ca Dana, care au foarte puțină experiență în meditație. Nu este nevoie decât de dorința de vindecare și de voința de a practica. Așa cum spune poetul Hafiz: „Cere-i prietenului tău să iubească, cere-i iar… Am descoperit că fiecare inimă primește roadele celei mai puternice rugăciuni.“

Am încredere în sufletul meu

Timp de trei luni, Dana a practicat meditația cu încredere, a cerut zilnic ajutorul aliaților săi, în momente de calm relativ, și s-a simțit îmbrățișată de căldura lor și de propriile rugăciuni de iubire și de siguranță. Ne-am întâlnit regulat în acea perioadă, am explorat împreună modul în care noua ei abilitate de a găsi singură alinarea a ajutat-o și să practice DANS, în momentele în care era măcinată de anxietate, iritare sau supărare. Însă Dana era pe cont propriu și nu și-a descoperit capacitatea de a se trezi din transa traumei decât în fața fricii reactive extreme.

– Învăț ce înseamnă să cred în mine însămi, a început ea. Apoi, mi-a povestit ce i se întâmplase în acea seară de sâmbătă. După ce a dat pe gât șase sticle de bere, iubitul Danei a început să arunce niște remarci neplăcute la adresa ei, obligând-o să reacționeze.

– Nu-ți place cum vorbesc? Dă-i drumul, târfă, încearcă să-mi închizi gura… să vedem ce se întâmplă.

Dana simțise imediat cum groaza o cuprinde și știa că, dacă urma să rămână, nu ar fi făcut decât să fie și mai speriată și mai împietrită. Înainte să iasă pe ușă, Dana i-a spus iubitului ei că între ei s-a terminat totul.

Apoi, teama a cuprins-o din nou. Fiindu-i frică să stea singură acasă, Dana s-a dus la prietena ei, Marin, și i-a cerut să rămână la ea peste noapte. Marin a îmbrățișat-o călduros, apoi au petrecut mai mult de o oră vorbind despre cele întâmplate. La ceva timp după ce Marin a adormit, Dana s-a trezit pe canapea.

– Nu puteam să nu mă gândesc la cum avea de gând să mă pedepsească iubitul meu… știi, să mă urmărească sau ceva.

Simțind cum un fior de groază o cuprinde din nou, Dana s-a trezit ghemuită de teamă și tremurând toată.

– În acel moment, mi-am amintit de discuția din biroul tău, când m-am speriat foarte tare și ai stat lângă mine pe canapea… știam că trebuia să îmi chem aliații.

Dana s-a ridicat și s-a învelit cu păturile de lângă ea; s-a concentrat pe spătarul canapelei pe care stătea, așa cum i-am sugerat să facă atunci când simte că teama o cuprinde, și ea și-a așezat zdravăn picioarele pe pământ, simțindu-i tăria.

– Apoi am chemat ajutoarele, mi-a spus Dana cu o voce stinsă. Am șoptit numele lui Marin, al surorii mele și al tău, Tara. M-am înconjurat de aliatele mele, dar chiar și așa simțeam că inima avea să îmi explodeze de frică.

Dana mi-a descris frica „ca un ciob fierbinte“ care îi sfâșia pieptul, dar continua să ne șoptească numele și să își concentreze atenția pe picioarele pe care le ținea pe podea.

– Cu voi acolo, lângă mine, iadul putea să se dezlănțuie! mi-a spus ea.

Dana a stat pe canapea, îmbrățișându-se singură și imaginându-și că noi toate o îmbrățișam, în timp ce corpul ei tremura necontrolat, iar teama continua să sălășluiască în ea.

– Simțeam că vă pasă de mine – ca și cum eram înconjurată de o prezență plină de afecțiune – în timp ce interiorul meu era sfâșiat. Deși îmi era foarte frică, nu mă simțeam singură. Auzeam în minte cuvintele: „Fie ca eu să mă simt protejată, fie ca eu să mă simt iubită“.

Ușor, ușor, Dana a observat că se schimbase ceva în ea.

– Teama era încă acolo, dar nu mai deținea controlul… mai era ceva spațiu. Era

acel spațiu al iubirii, care era mai mare decât sinele speriat. Pe măsură ce m-am liniștit, și minutele treceau, acel spațiu s-a umplut din ce în ce mai mult cu lumină. Lumină caldă, strălucitoare. Eram parte din acea lumină… și atunci mi-am dat seama… sufletul meu se întorsese acasă. Acel spațiu luminat era în mine. Am început să plâng și să simt cât de pierdută fusesem în ultimii ani, trăind fără această lumină, trăind într-un sine distrus.

În acel moment, Dana a simțit tăcerea. Și-a împreunat mâinile ca într-o rugăciune, și-a plecat capul și a dat voie lacrimilor să curgă. Când a ridicat privirea și a vorbit din nou, vocea îi era stinsă, dar plină de sens:

– Tara, mi-a spus ea, sunt tristă, dar este în regulă. E ceva nou care crește în mine. Când ți-am spus că am învățat să cred în mine… mă referam la faptul că… am încredere în acel loc plin de afecțiune, care îi permite iubirii să se cuibărească acolo, iar acel loc plin de iubire este sufletul meu. Acolo se află siguranța. Deși este posibil să mă simt din nou distrusă și pierdută, voi găsi drumul înapoi. Această lumină, această iubire sunt parte din ceea ce sunt.

În timp ce eu și Dana stăteam singuri, în tăcere, mi-am amintit câteva versuri dintr-un poem scris de Rashani Rea, intitulat „Desăvârșirea“:

Există o fisură din care răsare desăvârșirea…

Și o fragilitate din ale cărei adâncimi izvorăște forța.

Există un spațiu mult prea vast pentru a putea fi cuprins în cuvinte

Pe care îl traversăm cu fiecare pierdere,

Și din a cărui întunecime suntem forțați să fim.

Există un urlet mai ascuțit decât orice sunet

Ale cărui lame ascuțite perforează inima

În timp ce noi ne croim drum spre acel loc din interior

care este indestructibil și complet…

Suprema grație: Să devenim ceea ce suntem

După atacul suferit, Ram Dass și-a descris calea spre vindecare ca fiind „suprema grație“. Atacul cerebral îi furase aspecte ale identității sale – nu își mai era autosuficient, nu mai putea conduce o mașină, nu mai putea juca golf sau să vorbească fluent. Cu toate acestea, cuprins de vulnerabilitate și pierdere, Ram Dass a descoperit că era mai conștient de divinul din el și din jurul lui.

Orice rană profundă sau pierdere poate fi transformată în supremă grație, atunci când întâmpinăm durerea cu o prezență plină de afecțiune. Putem găsi grația în vecinătatea unei experiențe terifiante sau atunci când lucrăm cu traume mai vechi. Deși durerea provocată de traumă ne poate face să credem că sufletul nostru a fost distrus sau pângărit, nu este așa. Nici o acțiune violentă nu corupe esența pură și eternă, care este tocmai fundamentul ființei noastre. Valurile de teamă sau de rușine ne pot poseda temporar, dar, pe măsură ce ne încredem în prezența iubitoare, pe măsură ce ne permitem să ne simțim iubiți, viețile noastre devin și mai mult expresia a ceea ce sau a cine suntem. Aceasta este esența grației – întoarcerea acasă, spre ceea ce suntem.

Dana a anticipat faptul că este posibil ca durerea să iasă din nou la suprafață, și că este capabilă să regăsească drumul înapoi, atunci când acest lucru ar urma să se întâmple. Din fericire, iubitul ei a acceptat faptul că relația lor se terminase și nu a mai urmărit-o. Mai apoi, la luni bune după noaptea petrecută pe canapeaua lui Marin, Dana i-a telefonat unui deținut proaspăt eliberat, care lipsise la o ședință obligatorie de prevenție. În momentul confruntării cu acesta, bărbatul a urlat la ea, a înjurat-o și a blestemat-o, terminând cu următoarele cuvinte:

– Să te ia naiba! Ești ca toți ceilalți, te doare undeva de viața mea.

După ce bărbatul i-a închis, inima Danei a început să bată foarte tare și a început să tremure din toți rărunchii. Mintea îi era copleșită de gândul că făcuse ceva greșit.

Dana știa că trebuia să practice DANS și, înainte să înceapă, s-a așezat pe scaunul din biroul ei, și-a proptit picioarele pe covor și și-a chemat aliatele. În câteva minute, a scos la iveală mesajul de încredere și a început să se simtă protejată într-un spațiu familiar, plin de afecțiune. Suficient de echilibrată încât să facă apel la mindfulness, Dana și-a concentrat și mai tare atenția. Cu o prezență iubitoare, a reușit să investigheze ghemul de frică din pieptul ei și a recunoscut credința familiară că exista un risc și că era posibil să fie pedepsită. A lăsat cuvintele atât de familiare să îi iasă pe gură: „Fie ca eu să mă simt în siguranță. Fie ca eu să mă simt iubită.“ Cu cât se relaxa mai mult și permitea senzațiilor și gândurilor să vină și să plece, cu atât se simțea mai reconectată la sinele ei adevărat.

– Acel spațiu al căldurii și al luminii a revenit – sufletul meu. Eul meu mare ținea în brațe sinele meu cu multă bunătate.

Apoi s-a întâmplat ceva ce a surprins-o pe Dana. Imediat după ce terminase cu cercetarea propriei experiențe interioare, a început să își pună întrebări cu privire la bărbatul care fusese atât de agresiv și de amenințător cu ea. El ce simțise? Brusc, Dana a simțit umilința și teama ascunse sub furia lui. Dana și-a schimbat complet punctul de vedere.

– Când m-a întrebat pe mine de ce anume avea el nevoie cel mai mult, răspunsul a fost clar: de cineva care să îl ajute să se simtă în siguranță, de cineva pentru care să conteze.

Înainte de întâlnirea programată cu clientul ei în săptămâna care a urmat, Dana era foarte agitată, dar în egală măsură se simțea încrezătoare și deschisă. La început, bărbatul era ursuz și nu a privit-o în ochi. Dar, ca răspuns la întrebările și preocuparea ei, bărbatul și-a revenit și i-a spus ce atitudine aveau prietenii lui și cât de greu îi fusese să stea departe de droguri. Înainte să plece, acesta i-a spus:

– Știi, poate că te-am înțeles greșit… îmi pare rău. Îți mulțumesc că ai fost de partea mea.

Pe măsură ce a câștigat încredere în propria capacitate de a gestiona situații, Dana a descoperit că devenea mult mai bună. Era o schimbare dramatică, pentru că, după propriile ei estimări, nu prea le permitea oamenilor să acționeze de capul lor.

– Acum îmi dau seama cât de mult suferă și ei, mi-a spus ea, referindu-se la oamenii cu care lucra. Când se întorc la băutură și la droguri, așa cum a făcut și omul acesta, când se întorc pe stradă, ei bine… nu e cu mult mai diferit decât ca atunci când eu trag un fum sau rămân lângă bărbatul greșit. Așa că, de fiecare dată când întâlnesc un caz asemănător, mă întreb așa: Cum aș putea sta lângă un asemenea bărbat și cum i-aș putea ține companie? Ce îl va ajuta să își recupereze sufletul?

Așa cum scria Joseph Campbell: „Privilegiul vieții este să fii cine ești“. Când ne identificăm mai puțin cu frica, adevărul a ceea ce suntem reușește să iasă la suprafață. Putem descoperi o formă de empatie naturală, asemenea Danei, precum și capacitatea de a simți sufletul, lumina și bunătatea din ceilalți. Adevărul nostru se poate manifesta ca umor sau creativitate, ca generozitate sau curiozitate, ca devotament sau iubire. Oricare ar fi forma în care se manifestă, calea spre vindecare ne îndepărtează de o existență limitată și îndreptată spre sine, modelată de teamă, și ne poartă spre viața care își găsește sursa în conștientizare și în inimă.

Meditație îndrumată: Bunătatea iubitoare: primind iubire

Antrenamentele inimii sunt centrale în realizarea adevăratului refugiu și pot fi descoperite peste tot în această carte. Maniera în care primești iubirea-de-bunătate de la ceilalți este introdusă în primul exercițiu de meditație, prezentat mai jos. Trezirea compasiunii (karuna), în momentele în care suntem prizonieri ai fricii, este descris în al doilea exercițiu de meditație de mai jos. Atât bunătatea iubitoare cât și practicile compasiunii sunt dezvoltate pe larg în paginile acestei cărți.

Teama răsare din sentimentul de deconectare și își pierde forța atunci când percepem contectarea la ceilalți și la viață. Această versiune a meditației de tip bunătate iubitoare te poate ajuta să îți dezvolți capacitatea de a primi iubire și de a te încrede în apartenență.

Așază-te confortabil și în liniște și respiră adânc de câteva ori. Cu o atenție blândă, scanează-și trupul și mintea, observând orice teamă sau vulnerabilitate ai putea simți. Conectează-te la dorința de a te simți protejat, în siguranță, și iubit. Apoi amintește-ți un loc – în lume sau în imaginația ta – în care să te simți pe deplin acasă. Ar putea fi un loc la tine în cameră sau în natură, într-o cafenea sau într-o catedrală. Acordă-ți câteva momente încât să asimilezi acel loc prin toate simțurile tale, imaginează-ți formele și culorile, mirosurile și sunetele locului tău vindecător. Poți să te simți tu însuți acolo, în brațele energiei pașnice, reconfortante și frumoase, din jurul tău?

Acum orientează-ți atenția spre chipul oricărei persoane te ajută să te simți iubit și în siguranță. Poate fi vorba despre bunica ta sau despre un profesor iubit, despre câinele tău sau despre cel mai bun prieten. Poate fi vorba despre o figură spirituală ca Buddha, Kwan-yin (bodhisattva compasiunii) sau chiar Iisus. Oricine s-ar ivi, simte cum acea figură percepe vulnerabilitatea ta și dorința de refugiu. Privește-o în ochi și observă cum îți trimite mesaje de dragoste: „Sunt aici, lângă tine… Îmi pasă de tine.“ Simte prezența lor fizică și lasă energia lor să te înconjoare și să te țină în brațe, pentru a te simți în siguranță. Acordă-ți câteva momente în care să primești iubirea și liniștea pe care ți le oferă. Cum te simți înconjurat și ținut în brațe cu această afecțiune?

Pune-ți acum mâna peste inimă și apoi pe obraji, și primește atingerea ca pe un mesaj de iubire și protecție din partea acelei figuri.

Dacă te confrunți cu o situație dificilă, încearcă să contactezi frica ascunsă în spatele ei și simte cum acea frică trăiește în corpul tău. Atinge-ți gâtul, pieptul, abdomenul. Pe măsură ce faci asta, imaginează-ți cum iubirea ființei pe care ai chemat-o lângă tine îți intră prin mâini și ajunge în cele mai vulnerabile și de temut locuri. Este posibil să auzi sunetul vocii acestei ființe, care îți șoptește cuvinte pline de afecțiune și de încredere. Acordă-ți oricât de mult timp ai avea nevoie, lasă iubirea să intre și deschide-te senzațiilor și sentimentelor care apar. Cum te afectează atunci când primești iubire? Observă orice schimbări în respirație, în umeri și în abdomen, în inimă și în minte. Ai primit cumva vreun semn care să te anunțe că mesajul de iubire și de apartenență a fost primit în profunzimea trupului și a sufletului tău? Dacă ai răbdare și ești blând cu tine, vei învăța să te conectezi la un sentiment de refugiu interior, exact atunci când vei avea cea mai mare nevoie.

Pentru că am fost răniți în relații, poate fi o provocare să avem din nou

încredere și să lăsăm iubirea să pătrundă în viața noastră. Oferă-ți timpul necesar și explorează acest exercițiu, cu toată compasiunea de care ești capabil:

• Dacă nu poți găsi pe cineva care să îți evoce sentimentul iubirii și al încrederii, alege o persoană (un animal sau o figură spirituală) despre care simți că este intrinsec plină de afecțiune, înțeleaptă și deschisă. Poți, de asemenea, să îți imaginezi o prezență mai lipsită de formă, care să te ajute să experimentezi căldura și lumina. Cu mult exercițiu, senzația de iubire vie se va trezi.

• Dacă ai de-a face cu durerea provocată de sentimentul că ești de neiubit, imaginează-ți că acea ființă sau prezență îți oferă bunătate și te scapă de îndoieli, de durere sau de teamă. Ascultă mesajul trimis de această ființă, mesaj care te poate ajuta să te relaxezi și să crezi în prezența iubirii.

• Conectează-te la intenția de a te trezi și de a-ți elibera inima. Acest lucru îți va da curajul să experimentezi și să descoperi propria cale spre un refugiu de încredere și plin de iubire.

Meditație îndrumată: Tonglen: O prezență vindecătoare cu teamă

Următorul exercițiu de meditație este o versiune a practicii tradiționale tibetane a compasiunii, cunoscută sub numele de tonglen. Poți beneficia de practica tonglen în acele momente în care devii conștient de faptul că te afli prins în ghearele fricii. Totuși, dacă te simți traumatizat sau copleșit, este mai bine să începi cu meditația de tip bunătate iubitoare sau să explorezi această reflecție cu ajutor din partea unui terapeut sau a unui maestru.

Găsește un loc confortabil în care să te așezi, unul în care să te simți pe cât se poate de în siguranță din punct de vedere fizic. Închide ochii, scanează-ți corpul, relaxează-ți fruntea și maxilarul, lasă umerii să se detensioneze și elimină încordarea din mâini.

Concentrează-ți atenția asupra ritmului natural al respirației, și al senzațiilor adiacente. Pe măsură ce inspiri, permite celulelor să primească această energie

vitală. Cu fiecare inspirație, relaxează-te în receptivitate totală, asemenea unui balon care se umflă cu aer. Fii conștient că nu trebuie să opui rezistență, căci vei elimina astfel tensiunile, iar apoi contactează direct senzațiile date de respirație.

Cu fiecare expirație, experimentează senzația de eliberare, și de eliminare a ceea ce se află în spațiul care te înconjoară. Imaginează-ți că tot corpul tău și mintea pulsează odată cu respirația și bucură-te de vastitatea spațiului.

Continuă să meditezi pe ritmul respirației – simte-te atins de inspirație și eliberează-te –, simte deschiderea pe ritmul expirației.

Când te simți pregătit, concentrează-te asupra unei situații care generează frică. Întreabă-te: „Care este cea mai rea parte a acestei situații? De ce anume îmi este cu adevărat frică?“ Întrebarea ta va da naștere la o poveste, în primă instanță. Dar, dacă rămâi alert și ești atent la ce se întâmplă în corpul tău, povestea poate deveni o poartă spre accesarea în profunzime a sentimentelor. Dacă ești atent la gâtul tău, la piept și la zona stomacului, vei descoperi cum se exprimă frica în tine. Poți invita frica: „Fii așa cum ești tu cu adevărat“.

Cum se simte cu adevărat frica? Unde, în corpul tău, o simți cel mai acut? Senzațiile se modifică din loc în loc? Au o formă? O culoare? Cum experimentezi frica în mintea ta? Simți că e contractată? Aleargă sau e confuză?

Acum, pe măsură ce respiri, lasă respirația să atingă locul în care simți cel mai acut durerea și vulnerabilitatea. Concentrează-ți atenția pe senzațiile pe care le generează frica. Apoi, pe măsură ce expiri, simte deschiderea spațiului care conține experiența în el. Simte și spațiul care există între senzațiile de teamă și eliberează teama în acest spațiu interior și exterior continuu. Imaginează-ți că zboară prin univers și se risipește în deschidere.

Poți accentua prezența vindecătoare prin simplul gest de a-ți pune mâna pe inimă. Lasă ca atingerea să fie tandră, să fie un gest care să acompanieze frica. Cu fiecare respirație, afirmă-ți voința de a te conecta la valurile de frică, oricât de neplăcute și perturbante ar fi. Expiră, predă-ți teama conștientizării și de oferă-ți o rugăciune de iubire: „Fie ca eu să fiu eliberat de această suferință!“, „Fie ca eu să fiu liniștit și în siguranță!“, „Fie ca bunătatea iubitoare să mă înconjoare!“, „Îmi pare rău și te iubesc!“ sau orice altă rugăciune care îți aduce eliberare și liniște. Simte cum căldura atingerii te ajută să transmiți bunătatea rugăciunii.

După câteva minute, adu în sfera atenției tale și alte ființe care experimentează frica – oameni pe care îi cunoști și numărul mai mare al celor pe care nu îi cunoști. Amintește-ți că, deși poveștile diferă, experiența umană a fricii este aceeași pentru toți. Începe să respiri pentru toți care împart cu tine această suferință și dă-ți voie să primești intensitatea și plinătatea durerii lor în inima ta. Pe măsură ce expiri, eliberează această enormitate a suferinței în spațiul nemărginit, oferind tuturor celor care suferă deschidere, pace, afecțiune sau orice îți dorești tu. Pe măsură ce inima ți se deschide spre adevărul suferinței împărtășite, tu însuți devii acel spațiu vindecător deschis. Pe măsură ce oferi afecțiunea și rugăciunea ta, conștientizarea începe să se identifice cu compasiunea. Continuând să inspiri suferința și să expiri afecțiunea, simte cum inima ta vastă și tandră poate cuprinde în ea toate fricile lumii.

Ajustează meditația în funcție de starea ta de spirit: Dacă te simți închis sau inert, concentrează-te pe inspirație și pe contactarea senzațiilor fizice generate de frică. Dacă simți că frica este „prea mult“, empatizează cu expirația – lasă-te în deschidere și siguranță, concentrează-te pe frazele bunătății iubitoare și/sau pe senzațiile pe care le simți cu mâna pe inimă. Îți poate fi de ajutor și să deschizi ochii sau să asculți sunetele din jurul tău. Cu timpul, vei descoperi un echilibru între atingerea fricii și amintirea deschiderii și a iubirii.

Rolul respirației: În timp ce respirația îți poate fi de mare ajutor în această practică, cheia este aceea de a primi experiența, sau de a fi atins de ea, și de a te lăsa cuprins de câmpul iubirii și al conștientizării. Dacă simți cum concentrarea pe respirație te împiedică sau te distrage, simte-te liber să te concentrezi, pur și simplu, pe calitățile prezenței.

Rolul atingerii: Autoatingerea te poate ajuta să contactezi experiența și să trezești afecțiunea. Experimentează punând mâna în diverse locuri, apăsând mai mult sau mai puțin, pe o durată mai lungă sau mai scurtă, în funcție de ceea ce este cel mai util meditației.

De-a lungul zilei: Frica ne prinde deseori în situații în care este imposibil să luăm „pauză“ pentru meditație, dar putem experimenta o versiune scurtă a acestei practici, care te va ajuta să contactezi și să vindeci sentimentele, pe măsură ce acestea apar. În acest fel, energia nu se pierde, ci începe să se acumuleze.

Folosindu-te de respirație (dacă așa alegi), inspiră și permite-ți să fii atins de senzațiile generate de frică; expiră și lasă-te în spațiul din jurul tău, trimite frica spre deschidere și bunătate iubitoare. Dacă simți că acest lucru te ajută, pune-ți ușor mâna pe inimă. Observă ce se întâmplă când îți extinzi atenția pentru a-ți aminti și a respira pentru ceilalți care se chinuie cu frica.

Dacă frica este cu adevărat puternică: Imediat ce devii conștient de gândurile și de sentimentele generate de frică, fă o pauză de un moment și respiră de câteva ori. Cu fiecare expirație, vezi dacă este posibil să relaxezi zonele de tensiune evidentă, să scapi de tensiunea facială sau să îți lași umerii să se miște în sus și în jos ori să eliberezi tensiunea din brațe și mâini.

Acum spune-ți în șoaptă următoarele cuvinte:

Aceasta este suferința fricii.

Teama este parte din viață.

Și alți oameni experimentează teama… nu sunt singur.

Fie ca eu să fiu bun cu mine… fie ca eu să îmi ofer

compasiunea de care am nevoie.

Aceste fraze în lucrul cu teama sunt foarte similare cu cele folosite de autoarea și profesoara Kristin Neff, care le recomandă în lucrul cu toate formele de suferință. După ce le-ai repetat de mai multe ori, reia-ți activitatea cu intenția de a te privi cu afecțiune. Această practică simplă te poate ghida spre casă, într-o prezență clară și iubitoare, și te va ajuta să începi o nouă zi cu mai multă încredere.

10. Compasiunea față de sine: lansarea celei de-a doua săgeți

În momentul în care vei vedea cât de important este să te iubești, vei înceta să îi mai faci pe ceilalți să sufere.

Buddha, Samyutta Nikaya

Nu mă învinovățesc niciodată atunci când nu nimeresc mingea. Dau vina numai pe bâtă și, dacă problema continuă, schimb bâta… Până la urmă, dacă știu că nu este vina mea pentru că nu nimeresc mingea, cum aș putea să fiu furios pe mine?

Yogi Berra

Buddha a întrebat cândva un student:

– Dacă o persoană este lovită de o săgeată, este dureros pentru acea persoană?

– Da, a răspuns studentul.

– Dacă o persoană este lovită de o a doua săgeată, este și mai dureros pentru acea persoană? a întrebat Buddha.

– Da, a răspuns, din nou, studentul.

– În viață, nu putem controla tot timpul prima săgeată. Cu toate acestea, a doua săgeată este reacția noastră la prima. Și odată cu a doua săgeată vine și posibilitatea alegerii.

Prima săgeată este condiționarea noastră specific umană, care ne face să ne agățăm de conflict și de plăcere, și să reacționăm cu furie și teamă la experiențele neplăcute. Este umilitor să descoperim că, deseori, determinarea nu se potrivește cu aceste energii primare. Credem că ar trebui să fim capabili să controlăm emoțiile „negative“, iar ele nu fac altceva decât să tulbure și să ia în posesie psihicul nostru. Credem că ar trebui să fim capabili să stopăm gândurile obsesive și comportamentele impulsive, dar angoasele repetate, dorința nestăpânită de mâncare și de atenție, ne hăituiesc zi de zi.

A doua săgeată, mai dureroasă decât prima, este reacția noastră la aceste „eșecuri“. Uneori, aversiunea față de sine este subtilă; nu suntem conștienți de modul în care ne subminează. Ne urâm pentru faptul că devenim nesiguri și sastisiți, pentru că suntem obosiți și neproductivi, pentru dependența de alcool și alte substanțe. În loc să întâmpinăm emoțiile dificile care vin odată cu prima săgeată (și care sunt, deseori, bazate pe traumă), noi nu facem altceva decât să ne lovim singuri cu cea de-a doua săgeată, aceea a autoînvinovățirii.

Trezirea compasiunii de sine este, deseori, cea mai dificilă provocare pe care o pot întâlni oamenii pe calea spirituală. Elevii vin la mine cu probleme complexe – dependențe, înstrăinare de familie, anxietate handicapantă, un copil cu probleme. Și, totuși, când începem să investigăm, ei descoperă că durerea cea mai profundă este strâns legată de modul în care se simt în raport cu ei înșiși – cum se învinovățesc pentru dorințele lor de nestăvilit, furia lor, inadecvarea lor la muncă sau în relații.

Când suntem dependenți de mesajul celei de-a doua săgeți – „Practic, eu nu sunt în regulă“ –, devenim duri și neiertători față de noi înșine. Încercăm să ne înfrângem slăbiciunile și să ne schimbăm în mai bine, dar efectul este acela de a ne reconfirma convingerea că suntem intrinsec plini de defecte. Senzația că, în esență, suntem răi este preludiul pentru următoarea rundă de agresiune, atitudine defensivă sau chiar pentru acel tip de paralizie care susține și întărește suferința noastră. Putem opri atacurile împotriva noastră, prin modul în care simțim, gândim și acționăm. Putem învăța să recunoaștem când suntem în război cu noi înșine și să decidem când să facem pauză și să ne întărim atenția. Ne putem da voie să trecem prin poarta iubirii.

Dependent de autoînvinovățire

Sam se ura pentru furia pe care o resimțea. La biroul pe care îl conducea, era cunoscut ca un șef capricios, nerăbdător și perfecționist. Avea zero toleranță la scuze și dorea executarea rapidă și eficientă a cerințelor lui. Când acest lucru nu se întâmpla, Sam arunca acuzații de incompetență sau lipsă de determinare. Nici acasă nu era diferit. Când fiica lui ajungea târziu de la un concert, Sam se înfuria foarte tare, țipa și înjura, iar ea se ducea și se închidea în camera ei. Când soția lui, Jennie, făcea vreo greșeală în comanda pentru petrecerea pe care o dădeau în fiecare an, urla la ea în fața echipei de organizare.

Uneori, în special cu privire la soția și la fiica lui, Sam se simțea rușinat și dezgustat pentru că își pierde controlul. A încercat să își ceară scuze și să găsească o manieră de a se împăca cu ele. Dar faptul că se simțea rău cu el însuși nu făcea decât să pregătească terenul pentru următoarea ieșire. Când era provocat, considera că i se „greșise“ cu ceva, apoi era cuprins de o furie justițiară. Tot timpul, celălalt era cel care împiedica lucrurile, cel care strica totul. Sam simțea că lumea nu îl respecta și că îi submina autoritatea în mod intenționat.

Sam știa că trebuia să găsească o modalitate de a se calma. Când a auzit de la un coleg că un program de reducere a stresului îl ajutase să se trateze de insomnie, Sam a început și el un astfel de program. Meditația mindfulness i-a revelat lui Sam o nouă dimensiune a lui însuși. Era blocat în contrastul dintre momentele în care medita conștient de respirația lui, de sunete și de senzații, și momentele în care era agitat (cele mai multe momente din viața lui), ocupat și copleșit de furie reactivă.

– Era ca și cum aș fi fost doi oameni diferiți într-unul! mi-a spus el mai târziu.

Sam a început să participe regulat la cursurile mele săptămânale, sperând ca meditația și conferințele mele aveau să îl ajute să fie mai relaxat. După ce a învățat metoda de a-și lua o pauză, Sam a încercat să o aplice în anumite momente ale zilei de lucru – dimineața, la birou, de fiecare dată după ce termina o convorbire telefonică, sau chiar înainte de a intra la o reuniune – pentru a se reconecta cu respirația și senzațiile lui. Într-o seară, mi-a spus că atunci când își amintea să facă pauză, era „magic“… era o șansă de a-și regăsi echilibrul. Dar atunci când temperamentul lui își făcea simțită prezența, se transforma într-un nebun și orice avea de-a face cu meditația părea venit „dintr-o altă galaxie“,

conform spuselor lui.

Chiar şi aşa, Sam a continuat să mediteze şi, după şase luni de cursuri, s-a înscris la o tabără de meditaţii de o săptămână. Când ne-am întâlnit la mijlocul săptămânii, pentru o discuţie privată, Sam a intrat brusc în biroul meu, s-a aşezat pe scaun şi a trecut direct la subiect:

– Tara, meditaţia mindfulness mă face să intru în contact cu ura pe care o resimt faţă de mine. Cu dezgustul. Iată-mă aici, un bărbat care are atât de multe – o muncă stimulantă, siguranţă financiară, o familie fantastică – iar eu mă port ca un nesimţit. Sam şi-a încrucişat braţele şi s-a cufundat mai bine în scaun. Rănesc oamenii cu furia mea… oameni pe care îi iubesc. După câteva clipe de tăcere, a continuat. Un singur lucru contează. Trebuie să scap de bestia violentă care se găseşte în mine… Urăsc persoana în care m-am transformat.

Sam nici că ar fi putut să enunţe mai bine dilema pe care o avem noi, oamenii. Dincolo de toate ţintele spre care ne îndreptăm judecăţile de valoare, se ascunde acelaşi sentiment profund: aversiunea faţă de un sine deficient.

Mulţi dintre noi ne agăţăm de gândurile de autoînvinovăţire ca o manieră de a ne controla şi de a ne îmbunătăţi. Ori de câte ori predau despre acceptare şi iertare, mi se pune aceeaşi întrebare: „Şi dacă îmi distrug viaţa cu mâncatul compulsiv… nu este ceva greşit?“, „Dacă rănesc cu adevărat pe cineva… nu e ceva rău?“, „De ce ar trebui să mă iert?“ Cu alte cuvinte, este iertarea de sine doar o manieră de a ne sancţiona umbra, de a întoarce privirea de la părţile din fiinţa noastră care au cea mai mare nevoie de a fi dezrădăcinate şi eliminate? Este asta o formă de resemnare? Dacă ne iertăm pe noi înşine, pierdem oare singura şansă la schimbare?

I-am răspuns lui Sam cu o întrebare diferită:

– Oare ura ta face bestia mai puţin furioasă? Sam a dat din cap şi mi-a confirmat că nu era aşa, apoi mi-a zâmbit. Continuând să vorbim, l-am asigurat pe Sam că atunci când vorbesc despre iertare de sine, nu mă refer la faptul că ar trebui să ne „scuzăm“ comportamentul distructiv, şi nici să ne dăm voie să ne comportăm ca atare. Ce vreau eu să spun este faptul că scopul iertării constă în eliberarea urii care ne închide inima şi ne îngustează mintea.

Primul pas spre eliberare este pauza, în momentele în care suntem blocaţi în autoînvinovăţire, iar apoi este necesar să ne concentrăm atenţia. Tema pe care a

primit-o Sam în zilele care au urmat a fost aceea de a investiga momentele în care pornea împotriva lui însuşi.

Nu este vina ta… serios!

Două zile mai târziu, Sam a împărtăşit cu mine descoperirea.

– Cea de-a doua săgeată părea o banală înţepătură de ac până să mă gândesc la Jennie. Sam a respirat de câteva ori, pregătindu-se pentru o confesiune mai amplă. Cu două săptămâni în urmă şi-a făcut o mamografie, care a avut rezultate neconcludente. Biopsia a fost programată marţi, iar rezultatele urmau să sosească vineri. Dar vineri seară, când m-am întors de la muncă, primul lucru pe care l-am văzut a fost un pachet pe care îi cerusem să îl trimită prin curier şi care stătea neclintit pe hol. Am simţit cum mă cuprinde furia şi am început să urlu… uitând complet de rezultatele analizelor. Sam s-a oprit din povestit, iar lacrimile au început să îi curgă pe obraji. Privirea pe care mi-a aruncat-o… nu voi uita niciodată. Era încruntată. Sam a început să plângă. Tara, mi-a spus el cu vocea stinsă, l-au depistat la timp, cred că va fi bine. Dar inima ei? Cum am putut să îi fac asta!

Sam mi-a spus că, atunci când s-a gândit la Jeanie, în timpul unor exerciţii, a trebuit să părăsească imediat sala de meditaţie.

– M-am dus în camera mea şi am izbucnit. Am plâns şi mi-am spus că nu am ce face, iar şi iar, ca şi cum aş fi încercat să o fac să înţeleagă şi să mă ierte. Apoi am auzit brusc vocea tatălui meu, care o implora pe mama mea să îl ierte, de fiecare dată când îşi pierdea controlul. A spart vreo cinci pahare de vin – le-a aruncat din dulapul din bucătărie. Eu stăteam în pragul uşii, aveam vreo 11 ani, iar tata nici nu ştia că eram acolo. De multe ori îşi pierdea controlul… cu mine, cu fratele meu mai mic, cu mama, urla la telefon, indiferent cine era de cealaltă parte a firului. Niciodată nu puteai să ştii ce avea să urmeze. Sam a respirat profund şi a dat din cap. Am înţeles, Tara. Maturizându-mă, am învăţat să îl urăsc. Îmi amintesc că eram la facultate, în primul an, când i-am trimis o scrisoare în care îi reproşam că nu era capabil să se controleze. Dar chiar nu se putea controla. Era ca şi cum ar fi fost drogat, la mila furiei sale. Şi se ura şi el

pentru asta. Sam s-a oprit din povestit și a coborât privirea spre podea. Apoi mi-a zis încet: Când mi-am dat seama de acest lucru, am știut că nici eu nu am ce face. Cred că ar trebui să fiu diferit, dar, pur și simplu, se întâmplă. Nu am ce face.

Am tăcut câteva momente, în semn de apreciere pentru descoperirea lui.

– Sam… ceea ce ai văzut – despre tatăl tău și despre tine – e adevărat. Furia necontrolată nu este vina ta. Apoi am făcut o pauză și am repetat: Nu este vina ta… serios! Lacrimile i-au năpădit ochii și am continuat. E important să știi asta… Poți învăța să fii responsabil – capabil să reacționezi diferit –, dar acest lucru nu este cu putință decât dacă realizezi că nu tu ești de vină.

Am spus multora acest lucru, inclusiv mie însămi, și chiar ajută, pentru că există ceva înțelepciune în noi care știe că este adevărat. Am fi mai buni dacă am putea să știm acest lucru. Nu vrem să fim prinși în emoții dureroase și nu vrem să provocăm suferință celorlalți.

Buddha ne-a învățat că prima săgeată – lucrurile despre noi înșine care generează rușinea și ura de sine – este deseori de necontrolat. Deficiențele noastre sunt modelate de forțe nenumărate. Mulți dintre noi ne naștem cu o tendință genetică spre anxietate, agresivitate, depresie; creștem în culturi infestate de dependență și violență, de decepție și de lăcomie. Mediul înconjurător este plin de poluanți care ne afectează sistemul nervos în nenumărate feluri. Familiile noastre sunt deseori copleșite de probleme financiare, de conflicte și de neînțelegeri, de traume purtate de generații. Și, cel mai important, modul în care ne tratăm pe noi înșine este modelat de felul în care cei care au avut grijă de noi s-au comportat cu noi. Interacțiunea dintre aceste forțe generează prima săgeată, aceea a emoțiilor dureroase și a comportamentelor compulsive.

Dacă devenim conștienți raportat la modul în care experiența noastră este suma unor cauze complexe, ne aflăm deja în pragul unei mari realizări: Emoțiile copleșitoare care modelează sinele nostru sunt, de fapt, impersonale. Așa cum furtunile și seceta nu se abat asupra unei ferme anume, tot așa nici „vremea“ noastră emoțională nu este deținută sau controlată de corp și de minte. Din contră, vremea emoțională are cauze ce se găsesc dincolo de existența noastră individuală.

Uneori, eu aduc în discuție ideea de impersonalitate, arătând spre o statuie a lui Buddha, sculptată în bronz, care se găsește în sala de meditație unde predau. Cu ani în urmă, am decis împreună cu o colegă să găsim statuia perfectă a lui Buddha pentru grupul nostru. După ce ne-am uitat la mai multe statui, am ales-o pe aceasta pentru grația și simplitatea ei. Statuia a fost așezată pe un altar situat în fața holului, și îmi amintesc cât am fost de încântată atunci când elevii au terminat cursurile și au venit să o vadă mai îndeaproape. Apoi am văzut cum câțiva dintre ei gesticulau și își înclinau capul într-o parte. M-am dus și eu să văd ce se întâmplă, iar unul dintre studenți mi-a arătat că statuia lui Buddha era înclinată într-o parte. Bineînțeles, era departe de a fi o statuie perfectă! Din fericire, grupul nostru a acceptat această statuie, care a devenit dovada faptului că suntem cu toții modelați de forțe pe care nu le putem controla. Suntem imperfecți și nu avem ce face.

Chiar și un asemenea adevăr, o simplă șoaptă „nu este vina mea“, slăbește identificarea cu autoînvinovățirea, și ne permite să avem mai multă compasiune pentru experiența noastră actuală. Dacă putem să ne oprim din a mai condamna imperfecțiunea noastră, ne putem reconecta la căldura vindecătoare a inimilor-buddha. Această conectare deschide ușa spre schimbare.

Lansarea celei de-a doua săgeți

Sam a înțeles că avea nevoie să înceteze a se mai învinovăți și a se urî, dar nu știa de unde să înceapă și nici măcar dacă era posibil.

– Sentimentul că sunt o persoană rea este atât de puternic… Nu știu dacă pot să mă iert pentru tot ce le-am făcut soției și fiicei mele…

– Deseori, nu ne putem ierta din prima, i-am spus eu. Este un proces cu ritm propriu. Ce este cel mai important acum este intenția pe care o ai, de a te gândi la tine cu compasiune și cu bunătate.

Eu și Sam am convenit să terminăm ședința noastră cu o meditație simplă:

– Întoarce-te la situația cu soția ta, atunci când ai pășit prima dată pe ușă, i-am

sugerat eu… și încearcă să îți amintești ce anume ți-a provocat acea furie. Sam a încuviințat din cap. Acum permite-i furiei să se manifeste… recunoaște-o conștient și dă-i voie să se desfășoare. Simte unde anume este localizată în corp și invit-o să se manifeste așa cum este. Am așteptat câteva clipe, și după ce am observat că respirația lui Sam se îngreunează, iar chipul îi devine palid, l-am întrebat: Din perspectiva furiei, ce anume este atât de deranjant?

Sam mi-a răspuns numaidecât:

– Deranjant este faptul că Jennie nu a făcut ce i-am cerut.

– Și care este cea mai rea parte? am întrebat eu, iar răspunsul lui Sam a venit cu o voce stinsă.

– Ei bine, în spatele furiei se află sentimentul că nu sunt important pentru ea și că nu mă respectă. A făcut o pauză, apoi mi-a spus: E și un sentiment de rușine și mă simt stânjenit, ca și cum ceva ar fi în neregulă cu mine din moment ce nu vrea să facă lucrurile pe care i le cer.

Am reacționat ca o oglindă, după ce mi-a mărturisit:

– Așadar… în spatele furiei se află sentimentul că nu ești respectat și că nu îi pasă de tine… ceea ce generează și o anume rușine… mai exact, asta înseamnă că ceva este cu adevărat în neregulă pentru tine. Sam a încuviințat din cap, conștientizând realitatea propriei nesiguranțe. În regulă, acum acordă-ți un moment în care să te vizualizezi pe tine însuți, ca și cum ai vedea toate aceste lucruri prin ochii unui prieten, prin ochii cuiva căruia îi pasă de tine și înțelege că te simți rușinat și cu demnitatea șubredă. Am făcut o pauză pentru a-i acorda lui Sam timpul necesar de a se gândi. Acum, prin intermediul acestei perspective, încearcă să îți transmiți câteva cuvinte de iertare și de compasiune. Poate fi ceva de genul „te iert“, sau „iertat, iertat“, sau poate „îmi pasă de această suferință“. Oferă-ți orice tip de cuvinte transmit înțelegere și afecțiune. Sam a făcut exercițiul în tăcere timp de câteva minute și, când a deschis ochii, aceștia îi erau calmi și strălucitori.

– Ceva s-a eliberat și spațiul s-a deschis, mi-a spus el. M-am simțit de parcă inima mea ar fi ținut acel loc din mine, în care sălășluiește frica, acel loc al nesiguranței… și am simțit că inima îl ține și pe tata.

Am stat în liniște împreună, pentru câteva momente, apreciind acest spațiu al

bunătăţii şi al prezenţei. Înainte să plece, Sam mi-a spus aşa:

– Pentru prima dată, mă simt teribil de imperfect, dar nu mă mai consider rău. Furia este parte din mine, dar sunt mai mult de atât… S-a uitat gânditor la mine, apoi şi-a atins inima cu mâna. Cred că mă deschid în faţa posibilităţii care face să existe o fiinţă decentă în mine.

Am mai lucrat cu Sam şi lunile următoare, dar, din acel moment al deschiderii către bunătatea interioară, Sam a început să experimenteze libertatea unei inimi iertătoare.

Să vedem dincolo de greşelile noastre

Contactarea adevărului propriei suferinţe este ceea ce ne deschide inima spre compasiunea faţă de sine şi spre iertare. Pentru Sam, această recunoaştere a venit în momentul în care şi-a descoperit sentimentele care i-au alimentat frica. Pentru Vanessa, prizonieră într-o închisoare de maximă securitate, un poem este cel care a ajutat-o să se trezească.

Vanessa a urmat cursul de meditaţie budistă predat de una dintre prietenele mele. Înaltă de peste 1,82 metri, Vanessa era o femeie puternică şi musculoasă, cu părul roşu aprins şi tatuaje pe tot corpul. Cunoscută în puşcărie ca fiind cea care se lua de toată lumea, Vanessa le proteja pe unele femei şi le insulta fără încetare şi le intimida pe altele. În timpul cursurilor de meditaţie, în timp ce alţi participanţi erau implicaţi în discuţie, Vanessa stătea, pur şi simplu, încruntată, fără să spună nimic. Cu toate acestea, nu ratase nici o şedinţă din cele opt săptămâni de curs. La finalul cursurilor, prietena mea le-a cerut participanţilor o părere. După discursul celorlalţi, prietena mea şi-a îndreptat atenţia spre Vanessa.

– Ei bine, a început ea nesigură, nu prea am înţeles nişte cuvinte budiste. Apoi s-a uitat împrejur, aproape timidă. Ce era acel… buddhisat…

– A, te referi la „bodhisattva“? a întrebat instructoarea. O fiinţă a trezirii, una şi aceeaşi cu compasiunea.

– Da, a spus Vanessa. Mi-a plăcut cuvântul acela… şi poemul cu piratul.

Piratul făcea parte dintr-un poem scris de Thich Nhat Hanh, pe care prietena mea îl citise la unul dintre cursuri:

Sunt o fetiţă în vârstă de 12 ani,

refugiată într-o bărcuţă,

care se aruncă în ocean

după ce este violată de un pirat.

Eu sunt acel pirat,

inima nu-mi este capabilă încă

să vadă şi să iubească.

– Poemul acesta m-a făcut să mă gândesc… m-a ajutat să aflu ceva, a spus Vanessa. Apoi a vorbit atât de încet încât toţi cei de acolo au trebuit să se chinuie să o audă. M-am gândit dintotdeauna că sunt o fiinţă rea, una problematică, cea care îi făcea pe toţi ceilalţi să sufere. Acum ştiu că şi eu sufăr.

Vanessa avea lacrimi în ochi, dar aproape toată lumea avea privirea plecată, în semn de respect pentru cuvintele ei.

După ce acel grup a „absolvit“ cursurile, prietena mea a continuat să predea la închisoare şi a auzit de la ceilalţi că Vanessa se schimbase profund. Nu mai era cea care îi batjocorea pe toţi. Era o persoană mult mai tristă şi mai tăcută, care începea uşor, uşor să se împace cu realitatea propriilor suferinţe.

Când am auzit povestea Vanessei, mi-am amintit de un vers al unui mistic afro-american, vers care m-a mişcat mereu: „Dumnezeu priveşte dincolo de greşelile noastre şi vede nevoile noastre“.

Ce-ar fi dacă am recunoaşte greşelile noastre şi am vedea ce se ascunde în

spatele lor? Ce-ar fi dacă am putea vedea, cu multă tandrețe, nevoile dureroase și nesatisfăcute, care ne-au modelat comportamentele? Pentru cei mai mulți dintre noi, acest proces este o muncă de-o viață, una care necesită sprijinul activ al celor dragi, al terapeuților, al maeștrilor spirituali, al tămăduitorilor. Cu toate acestea, începe în momentul în care suntem dispuși să ne uităm la noi, cu ochii compasiunii.

Inima unui părinte

Marge, o femeie din grupul nostru de meditație, era într-o luptă dureroasă cu fiul ei. La vârsta de 15 ani, Micky chiulea de la ore și consuma droguri, și fusese suspendat de la școală pentru că fumase marijuana în incinta clădirii. Marge se autoînvinovățea – căci ea era mama, până la urmă –, dar era și furioasă pe fiul ei. Piercingurile cu care ea nu fusese de acord, minciunile, mirosul stătut de țigări, căștile care îl țineau în lumea lui proprie – fiecare interacțiune cu Micky o secătuia de puteri, o făcea să fie furioasă și să se teamă. Cu cât încerca mai mult să dețină controlul prin criticile pe care i le aducea fiului ei, prin „pedepse“ sau alte modalități de a impune limite, cu atât mai retras și mai neîncrezător devenea Micky.

Când a venit la mine pentru consiliere, Marge mi-a spus așa:

– Au trecut luni de zile de la ultima conversație normală cu fiul meu. Practic, el nici nu îmi mai vorbește. Însă ceea ce voia Marge ca eu să știu neapărat era faptul că întreaga situație era vina ei. Marge era avocată, patroana unui imens cabinet de avocatură, și simțea că întreaga ei carieră o împiedicase să fie o mamă atentă la nevoile fiului ei. Divorțase de tatăl lui Micky când acesta tocmai începea grădinița, iar Jan, noul ei partener, se mutase cu ei câțiva ani mai târziu. De cele mai multe ori, Jan era cel care participa la ședințele cu părinții și la meciurile de fotbal ale lui Micky, și nu Marge. Și tot de atâtea ori, Jan era acasă atunci când Micky se întorcea de la școală. Recent, stresul căpătase proporții maxime, căci Marge tocmai primise un caz care necesita ore suplimentare și sarcini noi la muncă.

– Mi-ar fi plăcut să fiu mai mult lângă fiul meu, mi-a spus Marge. Vreau să spun

că îl iubesc, am încercat să vorbesc cu el, dar acum îmi este imposibil să mai ajung la el. Tara, mă tem că își va rata viața.

Am putut auzi disperarea din vocea ei, iar, când a încetat să mai vorbească, i-am cerut să stăm puțin în tăcere.

– Este nevoie să observi sentimentele de care ești conștientă… iar când ești pregătită, numește-le cu voce tare.

După ce a luat din nou cuvântul, Marge avea vocea stinsă.

– Sunt furioasă pe el, pe mine, cine știe… Teama că își distruge viața. Vina, rușinea, atât de multă rușine… pentru că am eșuat ca mamă.

Numind rușinea, vocea lui Marge a devenit și mai stinsă, aproape de neauzit.

– Marge, i-am spus eu încet, hai să ne concentrăm puțin pentru a investiga rușinea. Este în regulă? Marge a încuviințat din cap. Începe prin a-i da voie să se manifeste și spune-mi unde anume în corp este cea mai intensă. Marge a încuviințat din nou și, câteva clipe mai târziu, și-a așezat o mână pe inimă și una pe abdomen. Bun, i-am zis eu. Dă-ți voie să simți rușinea și spune-mi dacă are ceva de zis. Ea ce crede despre tine, despre viața ta?

A trecut ceva până ca Marge să îmi răspundă.

– Rușinea îmi spune că îi dezamăgesc pe toți. Sunt foarte prinsă în mine însămi, în ceea ce este important pentru mine. Nu numai cu privire la Micky, ci și la Jan, la Rick (fostul ei soț), la mama mea și… îmi spune că sunt egoistă și foarte ambițioasă… Îi dezamăgesc pe toți cei de care îmi pasă. A tăcut și s-a întins pe canapea.

– De cât timp simți asta… faptul că dezamăgești pe toată lumea? am întrebat-o eu.

– De când țin minte. Chiar și atunci când eram mică. Am simțit dintotdeauna că îi dezamăgesc pe oameni și că nu merit iubire. Așa că acum mă străduiesc să obțin lucruri, să fiu bună la ceva… și eșuez în fața celor pe care îi iubesc cel mai mult!

– Marge, acordă-ți câteva clipe în care să permiți acestui sentiment să se

manifeste în toată măreția lui. Am făcut o scurtă pauză, apoi Marge mi-a spus:

– E ca o rană în inima mea.

– Acum simte ce înseamnă să știi că, și copil fiind – de când ții tu minte –, ai trăit cu această durere de a nu merita iubire, ai trăit cu această rană în inimă. Simte modul în care aceasta ți-a schimbat viața.

Marge a rămas nemișcată și a început să plângă ușor. Marge experimenta ceea ce eu denumesc „tristețea sufletului“, acea tristețe care apare când suntem capabili să simțim existența noastră prețioasă și să ne confruntăm în mod direct cu suferința provenită din faptul că ne-am pierdut viața. Recunoaștem cum aversiunea de sine ne-a împiedicat să ne apropiem de ceilalți, să ne exprimăm iubirea și să o lăsăm să pătrundă. Vedem, uneori cu claritate orbitoare, că ne-am închis în fața creativității și a spontaneității, în fața vieții ca atare. Ne amintim de momente ratate știind că ar fi putut să fie altfel, și începem să suferim după viața noastră netrăită.

Această durere poate fi atât de puternică, încât avem tendința de a fugi din calea ei. Chiar dacă începem să atingem tristețea, deseori o îngropăm în rușine – emitem judecăți de valoare asupra suferinței, considerăm că o meritățm, ne spunem nouă înșine că ceilalți „suferă cu adevărat“, și că nouă nu ar trebui să ne fie milă de noi înșine. Tristețea sufletului nostru este pe deplin revelată numai atunci când contactăm conștient și pe deplin durerea noastră. Ne este revelată atunci când recunoaștem că această ființă umană traversează un moment dificil. În asemenea momente descoperim o compasiune naturală – tandrețea propriei noastre inimi iertătoare.

După ce Marge s-a oprit din plâns, i-am sugerat să întrebe acel loc al suferinței după ce anume tânjea cel mai mult. A știut răspunsul numaidecât:

– Vrea încrederea că merit iubire în viața mea.

Am invitat-o să-și pună din nou o mână pe inimă și una pe abdomen și să comunice afecțiune prin atingerea-i blândă.

– Simte acum mesajul care rezonează cu tine și trimite-l în interior. Permite energiei mesajului să îmbăieze și să reconforteze toate acele locuri din ființa ta care au nevoie de el.

Marge a rămas nemișcată. După câteva minute, a respirat profund de câteva ori și și-a odihnit mâinile în poală. Chipul îi era senin, nu mai avea nevoie de protecție.

– Tara, simt că îmi face bine, mi-a spus ea încet, îmi face bine să fiu bună cu inima mea îndurerată.

Marge tocmai privise dincolo de greșelile ei și își văzuse nevoile. Se vindeca prin intermediul compasiunii.

Înainte să plece, i-am sugerat să facă o pauză, ori de câte ori devenea conștientă de vină și de rușine, și să-și ofere câteva clipe pentru a se reconecta la autocompasiune. Dacă era într-un loc singură, putea să își atingă inima și abdomenul și să lase atingerea să-i aprofundeze comunicarea cu viața interioară. Am încurajat-o să includă și practica metta (bunătatea iubitoare) în meditația zilnică, atât pentru ea cât și pentru fiul ei:

– Vei descoperi cum autocompasiunea te va deschide către sentimente ale iubirii. Ochii lui Marge s-au umplut de lacrimi și am putut simți dorința de a-și deschide inima.

Șase săptămâni mai târziu, m-am întâlnit din nou cu Marge.

– Ceva s-a întâmplat, mi-a spus ea, ceva ce nu credeam a fi posibil. La finalul fiecărei zile de meditație, Marge practica metta pentru ea însăși. Își amintea sieși despre onestitatea și sinceritatea ei, despre nevoia de iubire. Apoi, își oferea dorințe, de cele mai multe ori recitând: „Fie ca eu să mă accept așa cum sunt… “, „Fie ca eu să mă umplu de bunătatea iubitoare, să fiu învăluită de ea“. Iar, după câteva minute, se concentra din nou asupra lui Micky.

– Puteam să văd cum ochii lui se umplu de lumină când este vesel… și cât de fericit pare atunci când râde. Apoi îi spun… Fie ca tu să te simți fericit… Fie ca tu să te simți relaxat și împăcat… Fie ca tu să simți iubirea ce ți-o port. Cu fiecare frază rostită mi-l imaginam fericit… relaxat… învăluit în iubirea mea.

Interacțiunea dintre ei a început să se schimbe. În fiecare sâmbătă dimineață, Marge se ducea să îi cumpere gogoșile lui favorite, înainte de a se trezi. Micky începuse să ducă gunoiul, din proprie inițiativă. Se uitau împreună la televizor, la serialul The Wire. Râdeau împreună ori de câte ori cățelul lor, un golden retriever, se juca cu cel al vecinului.

– Într-o seară, mi-a spus Marge, Micky a venit în biroul meu, s-a așezat confortabil pe canapea și mi-a spus cu nonșalanță: „Ce faci, mami? Voiam doar să văd cum o mai duci“. Nu a fost tocmai o conversație lungă, mi-a zis ea zâmbind. Apoi a plecat imediat, mi-a zis că trebuia să se întâlnească cu niște amici la mall. Dar, chiar și așa, ne simțim mai bine împreună… s-a deschis o nouă ușă.

Preț de câteva momente, Marge a căzut pe gânduri, apoi mi-a spus:

– Înțeleg ce s-a întâmplat. Scăpând de învinovățire – care, în mare parte, era îndreptată spre mine însămi – am făcut loc pentru amândoi în inima mea. Marge mi-a aruncat o privire sinceră. Îmi doresc să îmi fi putut da seama mai devreme… dar nu este niciodată prea târziu.

Atunci când i-am rănit pe ceilalți

Actorul de comedie de la Saturday Night Live, Jack Handey, scria cândva: „Primul lucru a fost să învăț să mă iert. Apoi mi-am spus așa: «Fă ceea ce vrei să faci, este în regulă din punctul meu de vedere».“ Această frază înglobează întocmai temerile noastre cu privire la iertarea de sine. Cutia Pandorei se va deschide, iar instinctele noastre cele mai destructive și primare vor fi eliberate. Cu siguranță că există forme false de iertare de sine – ignorarea răului pe care l-am provocat, justificarea agresiunii noastre – care ne scuză pe noi înșine în detrimentul celorlalți. Dar compasiunea față de sine și iertarea sunt sănătoase atunci când apar din angajarea onestă în propria suferință.

Așa cum începuse să descopere și Marge, compasiunea față de sine este interdependentă de comportamentul responsabil și afectuos față de ceilalți. Iertarea de sine face loc prezenței iubitoare, care apreciază bunătatea celorlalți și răspunde rănilor și nevoilor acestora. În schimb, felul în care relaționăm cu ceilalți afectează modul nostru de a ne privi pe noi înșine și de a sprijini iertarea de sine. Am văzut cum acest proces a evoluat în ceea ce îl privea pe Sam.

La o lună după retragerea noastră, Sam s-a întâlnit cu mine pentru o ședință privată și mi-a povestit despre un incident recent. Cumpărase bilete la un concert

la Kennedy Center, iar la ora la care stabilise cu soția lui să plece, aceasta încă nu ajunsese acasă. Nu îi trimisese nici un mesaj, nimic, și nici nu răspundea la telefon. Când aceasta a intrat în casă, zece minute mai târziu, Sam era pe „modul furios“, după cum el însuși mi-a spus.

– Și-a cerut scuze, mi-a spus că i se descărcase telefonul, trafic etc. Dar tot eram gata de atac. Ce vreau să spun este că ea știa cât de important era pentru mine să plecăm la timp. Dacă ar fi contat și pentru ea, ar fi avut grijă să ajungă acasă la timp!

Dar Sam s-a străduit să nu îi spună nimic – o parte din el voia s-o rănească, dar o parte și mai profundă știa că trebuia să se comporte altfel. În timp ce conduceau împreună spre oraș, Sam a studiat furia care îl copleșea, și sentimentele care îl făceau să simtă că nevoile lui nu contau.

– Mi-am spus mie însumi, „iertat, iertat“, iar sentimentele s-au transformat într-un fel de lipsă de putere – nu puteam să o controlez pe ea, nu puteam să mă controlez pe mine –, iar apoi s-au transformat în rușine. Am continuat să încerc să fiu bun și iertător cu ceea ce se petrecea în mine. Era ca vremea de afară… pur și simplu… se întâmpla.

La un moment dat, în timpul concertului, Sam s-a uitat la soţia lui şi a văzut cât era de frumoasă și de deschisă. Furtuna trecuse. Înapoi acasă, seara târziu, soția lui s-a cuibărit în pat, lângă el.

– Știu cât de mult încerci, mi-a șoptit ea. De obicei îmi era frică să nu ai vreo ieșire, dar faptul că acum știu că ești conștient mă face să mă simt în siguranță.

Pentru Sam, cuvintele lui Jennie și înțelegerea pe care i-o arăta erau ca un balsam vindecător.

– Cu siguranță voi exploda din nou, mi-a spus Sam, dar ea are încredere în mine, și încep și eu să cred în mine. Învăț să găsesc puțin spațiu între mine și furia mea, învăț să relaționez cu ea… și în punctul acesta intervin alegerile.

Nevoia de a ne revanșa

Durerea pe care am provocat-o celorlalţi este profund întipărită în noi. O resimţim uneori ca pe o ruşine, o vină sau o remuşcare, şi sensibilitatea inimii noastre ne atrage atenţia. În învăţăturile budiste, tipul acesta de sensibilitate poate fi inteligent şi sănătos – joacă un rol important în trezirea şi în eliberarea inimilor noastre. În contrast cu obişnuinţa de a ne autoflagela, ruşinea „sănătoasă“ este semnalul că ne-am îndepărtat de la valorile noastre cele mai profunde – ne atrage atenţia asupra unui sine contractat şi diminuat – şi ne poate energiza astfel încât să ne aliniem din nou cu inimile noastre. În mod similar, vina ne concentrează atenţia asupra acţiunilor noastre lipsite de abilitate şi ne poate determina să admitem greşelile făcute şi să ne revanşăm, ori de câte ori suntem capabili.

De multe ori, iertarea de sine nici nu este posibilă şi cu siguranţă nu poate fi completă, până când nu ne revanşăm, în vreun fel, faţă de cei pe care i-am rănit. A te revanşa nu are legătură cu satisfacerea unui standard exterior de moralitate. Din contră, este expresia apartenenţei noastre la lume şi la propriile inimi. Nevoia de a ne revanşa apare atunci când avem curajul să ne confruntăm cu realitatea impactului asupra celorlalţi. Apare atunci când inimile noastre tânjesc după eliberarea de suferinţă sau, asemenea lui Sam, atunci când ne luăm angajamentul de a nu produce şi mai multă suferinţă. Chiar dacă cineva nu mai este în viaţă sau nu mai face parte activă din viaţa noastră, este posibil să conştientizăm adevărul inimii lui, sau al ei, şi să îi oferim dorinţele noastre, rugăciunile şi remuşcările. Câtă vreme ne asumăm în mod intenţionat responsabilitatea acţiunilor noastre, strânsoarea puternică a aversiunii faţă de sine devine laxă, iar noi revenim acasă, la sentimente de conectare, pace şi uşurătate. Această vindecare este foarte apropiată de ceea ce creştinii şi evreii înţeleg prin ispăşire. Ispăşindu-ne de greşelile noastre, facem posibilă împăcarea cu Dumnezeu, cu cel rănit, şi cu propria noastră inimă şi fiinţă.

Am găsit o frumoasă ilustraţie a acestui proces vindecător, în cartea Offerings at the wall, care include o selecţie din 90 000 de scrisori şi amintiri pe care veteranii şi cei iubiţi lor le-au lăsat la Memorialul Veteranilor din Vietnam de la Washington. În 1989, fotografia degradată a unui tânăr vietnamez şi a fetiţei lui a fost pusă pe peretele memorialului, alături de următoarea scrisoare:

Dragă domnule,

Timp de 20 de ani am purtat fotografia dumneavoastră în portofel. Aveam doar 18 ani în ziua în care ne-am întâlnit pe acel drum din Chu Lai, în Vietnam. De ce nu m-ați ucis, nu știu… Iertați-mă pentru că v-am ucis, am reacționat așa cum am fost învățat… Ani de zile m-am tot uitat la fotografia dumneavoastră și a fiicei dumneavoastră. De fiecare dată, inima mea și măruntaiele mele au ars, mistuit fiind de durerea vinii. Și eu am două fiice. Vă percep ca pe un brav soldat, care și-a protejat pământul natal. Mai mult decât atât, respect astăzi importanţa pe care viaţa a avut-o pentru dumneavoastră. Cred că de aceea sunt capabil să fiu astăzi, aici. Este vremea ca eu să continui să trăiesc și să mă eliberez de durere și de vină. Iertați-mă, domnule.

Bărbatul care a scris aceste rânduri, Richard Luttrell, s-a confruntat cu enormitatea a ceea ce înseamnă să iei viaţa cuiva și realitatea a cât de importantă este viaţa pentru fiecare dintre noi. Dându-și voie să simtă durerea vinii sale, privind iar și iar la propriul sine reactiv și plin de teamă – persoana antrenată să ucidă –, Richard s-a confruntat cu imperfecţiunea sa umană. Conștientizând acest lucru și cerând iertare, Richard căuta să se revanșeze și să își elibereze inima.

Am împărtășit această poveste de mai multe ori cu elevii mei, iar, în anul 2009, am descoperit că Luttrell nu se oprise aici în călătoria sa spre iertare. Am aflat de la un veteran că fotografia își croise drum înapoi la el și, după ce a primit-o, a luat decizia de a o găsi pe fata din fotografie și de a i-o returna. Richard a călătorit în Vietnam și a găsit-o pe ea și pe fratele ei. A apelat la un interpret pentru a se prezenta.

– Spune-i că aceasta este fotografia pe care am luat-o din portofelul tatălui ei, în ziua în care l-am împușcat și l-am ucis, și că vreau să i-o returnez.

Cu vocea stinsă, și-a cerut iertare. Tânăra femeie a izbucnit în lacrimi și a căzut în brațele lui Richard, suspinând. Mai târziu, fratele ei le-a explicat că atât el cât și sora lui credeau cu convingere că spiritul tatălui lor trăia în Richard și că, în acea zi, se întorsese la ei.

Pentru noi toți, punctul de plecare pe drumul vindecării este împăcarea cu propria inimă. Fie că suntem incapabili să ne iertăm pe noi înșine pentru ceea ce pare o greșeală majoră sau ne-am blocat într-o autoflagelare cronică, suntem în

război, deconectați de la propria tandrețe și de la spiritul nostru. Dacă putem vedea dincolo de greșelile noastre și de propria vulnerabilitate, suntem pe calea spre împăcare. Compasiunea noastră față de sine ne va conduce în mod natural spre afecțiunea față de ceilalți și, poate, ca în cazul lui Richard, spre experiența iubirii și a conectării, pe care nu ni le imaginasem niciodată ca fiind posibile.

Meditație îndrumată: Radiografia iertării de sine

Chiar și atunci când nu suntem în război deschis cu noi înșine, ne petrecem deseori ziua judecându-ne pentru modul în care eșuăm. Acest exercițiu ne ajută să aducem judecățile de sine în conștientizare, pentru a le putea vedea și elibera. Este un mod plăcut de a termina ziua. Încearcă să faci acest exercițiu atunci când ești în pat, înainte de culcare.

Acordă-ți câteva momente pentru a te liniști și pentru a relaxa orice regiune a corpului în care simți tensiune. Apoi respiră adânc de câteva ori, pentru a ajunge cu totul în corpul tău.

Acum pune-ți întrebarea: Este ceva între mine și a fi acasă cu mine însumi? (Poți schimba cuvintele în orice manieră te ajută să identifici prezența autoînvinovățirii.) Apoi fă o pauză și observă cu atenție ce iese din corpul și din mintea ta. Ce povești despre greșeli ți-ai tot spus? – povești în care i-ai dezamăgit pe ceilalți, în care nu ai dat randament la muncă, nu ți-ai atins standardele de părinte, partener, prieten sau ființă umană.

Dacă se ivește ceva, conștientizează și oferă iertare. Poți pune mâna pe inimă șoptind „iertat, iertat“ sau „este în regulă“. Reamintește-ți intenția de a nu te împinge în afara propriei inimi. Apoi întreabă din nou – mai există vreo ranchiună pe care o resimți față de tine? Continuă în acest fel până identifici toate judecățile de sine pe care le porți în tine. Finalizează radiografia oferindu-ți o rugăciune sau o binecuvântare, o dorință pentru pacea inimii și a sufletului.

Meditație îndrumată: Finalul războiului cu tine însuți

Deseori, cea mai profundă suferință este senzația că un lucru pe care l-am făcut – ceva despre noi – este în mod fundamental greșit și de neacceptat. Găsirea unei modalități de a face pace cu imperfecțiunile noastre umane reprezintă fundamentul oricărei vindecări.

Așază-te într-o poziție confortabilă și acordă-ți câteva momente pentru a relaxa regiunile din corp unde simți tensiune. Conectează-te la intenția de a-ți deschide inima către propria ființă. Apoi concentrează-te asupra unui aspect care îți pare de neiertat. Poate că nu te poți ierta pentru că ești o persoană care are tendința de a-i judeca pe ceilalți și de a-i controla sau pentru că i-ai rănit pe ceilalți. Poate că nu te poți ierta fiindcă îți distrugi viața printr-un comportament de dependență. Poate că ești dezgustat de obsesiile mentale. Ce simți că este atât de rău în comportamentul tău de neiertat, în emoțiile tale sau în felul de a gândi? Dă-ți voie să simți aversiunea pe care o ai față de tine.

Acum explorează în profunzime ceea ce alimentează această parte de neacceptat din tine. Dacă ești dependent de mâncare, de nicotină sau de alcool, ce nevoi încerci să îți satisfaci? Ce temeri încerci să calmezi? Când îi judeci pe ceilalți, simți și tu frica? Dacă ai rănit pe cineva, ai făcut-o din durere sau din nesiguranță? Din nevoia de a te simți puternic sau în siguranță? Uită-te la tine și la vulnerabilitatea ta, ca prin ochii celui mai înțelegător și mai iubitor prieten, al celei mai înțelegătoare rude sau zeități.

Pe măsură ce devii conștient de aceste nevoi și frici, dă-ți voie să le simți direct în corp, în inimă și în minte. Deși îți displac aceste comportamente, încearcă să primești această vulnerabilitate cu compasiune. Pune-ți mâna pe inimă și trimite un mesaj sincer de compasiune față de sine direct în acele locuri unde sălășluiesc teama și dorințele neîmplinite – la durere care a luat naștere din ceea ce pare de neiertat. Îți poți șopti mental: „Văd care este modul în care eu însumi am provocat suferință și mă iert“. Sau, îți poți oferi, pur și simplu, cuvintele: „iertat, iertat“.

Primește orice ar ieși la iveală – teama de judecată, rușinea sau durerea – cu

mesajul iertării. Chiar și rezistența la iertare poate fi primită cu „iertat, iertat“. Poți cere prezența unei persoane pe care o consideri foarte iubitoare și înțelegătoare, și simte compasiunea lui sau a ei crescând în tine, oferindu-ți sprijin. Descoperă ce se întâmplă atunci când aduci o inimă care iartă în mod necondiționat la toate acele părți din tine care sunt rănite și vulnerabile.

Când nu ești capabil să te ierți: Poate crezi că nu meriți să fii iertat sau te temi că dacă te vei ierta, vei face din nou aceeași greșeală. Poate te temi că dacă te deschizi în fața iertării, te vei confrunta cu un adevăr de netolerat. Dacă aceste îndoieli și temeri apar, conștientizează-le și acceptă-le cu compasiune. Apoi spune-ți: „Este intenția mea să mă iert atunci când sunt capabil“. Intenția de a ierta este însăși sămânța iertării – această dorință te va relaxa progresiv și îți va deschide inima.

11. Curajul de a ierta

Cei care nu au resentimente vor găsi cu siguranţă pacea.

Buddha

Fii Pământ

Fii ţărână, atât de sălbatic încât florile să crească acolo unde te presari.

Ai fost de piatră prea mult timp.

Încearcă ceva diferit.

Predă-te.

Rumi

Hakuna, pudelul nostru de aproape 40 de kilograme, îi ura pe căţeii vecinilor noştri, din rasa Akita. Dacă mergeam la o plimbare şi vecinul nostru era cu ei în apropiere, trebuia să îl leg pe Hakuna de un copac, fiindcă lătra fioros şi trăgea ca un nebun. După ce treceau căţeii, Hakuna îşi relua plimbarea vioaie prin pădure. Înceta să mai „bombăne“, „blestemaţii aceia de Akita, ei cred că deţin cartierul… cu coada lor stupidă şi blana lor fiţoasă… le arăt eu data viitoare!“ Îşi continua adulmecatul şi se bucura de plimbare.

Când câinii din rasa lui Hakuna se enervează, ei se zburlesc şi îşi arată colţii, atacă pe neaşteptate, sfâşie şi muşcă. După ce confruntarea se termină, revin la homeostază – o stare de relativă relaxare. Noi, oamenii, suntem diferiţi. Noi reluăm iar şi iar vechile ieşiri de furie şi anticipăm cum ne-ar putea răni ceilalţi, cum ar putea sta în calea noastră sau cum ar putea să fie nerespectuoşi cu noi. Această atitudine nu face decât să ajute la circulaţia hormonilor furiei prin corp, iar gândurile de învinovăţire şi de răzbunare ne năvălesc în minte. Rezultatul?

Rămânem blocaţi în modul „război“, ne acoperim inima cu o armură şi ne îngustăm mintea. Spre deosebire de Hakuna, nu ne acordăm libertatea de a ne bucura de plimbare.

Furia apare atunci când cineva sau ceva ne obstrucţionează nevoile sau dorinţele. Dacă eşti pe autostradă şi o maşină îţi taie calea, adrenalina îţi creşte în sânge. Inima începe să îţi bată tare. Îţi creşte tensiunea. Răspundem la ameninţările nonfizice în acelaşi fel. Dacă afli că partenerul sau partenera de viaţă te-a minţit sau dacă şeful îţi spune că eşti concediat, corpul tău intră în modul luptă/fugi/ îngheaţă – o reacţie fiziologică instantanee în faţa unei ameninţări percepute. Vrei să preiei din nou controlul, iar opţiunea „luptă“ îţi spune să răspunzi cu aceeaşi monedă sau să răneşti pe acela care îţi face probleme.

Asemenea tuturor emoţiilor, furia este esenţială şi este o parte inteligentă a echipamentului de supravieţuire. Avem nevoie de furie pentru a ne da seama că limitele noastre au fost atinse şi, prin urmare, trebuie să răspundem în consecinţă. Furia ne arată când ceva este nedrept sau atentează la bunăstarea noastră şi a celorlalţi. Este esenţial să ne ascultăm furia, dar nu trebuie să trăim cu veşnicele poveşti despre învinovăţire şi resentimente, pentru a putea avea grijă de noi. Fără să fim conştienţi, furia nu are cum să dispară şi să se disipeze; din contră, ea devine un obicei bine înrădăcinat, ne suflă în ceafă şi e gata să aprindă gândurile şi comportamentele noastre agresive. Când furia este un obicei al minţii, cauzează în mod invariabil conflicte, chiar şi cu cei pe care îi iubim cel mai mult. Este dăunătoare sănătăţii şi inimii noastre, şi, ca specie, ne menţine într-o stare de război perpetuu.

Pe care dintre lupi îl vei hrăni?

După atacurile din 11 septembrie 2001, în timp ce mulţi oameni se temeau de o ripostă de violenţă globală, o legendă Cherokee a devenit virală pe internet:

Un bunic în vârstă îi vorbea nepotului său despre cauzele violenţei şi ale cruzimii în lume.

– În inima fiecărui om, îi spuse el băiatului, există doi lupi, care luptă unul împotriva celuilalt – unul este furios și înfricoșător, iar celălalt este bun și înțelegător.

Băiatul se uită adânc în ochii bunicului său și îl întrebă:

– Care dintre lupi va câștiga?

Bunicul îi zâmbi și îi spuse în tăcere:

– Cel pe care vei alege să îl hrănești.

Este foarte ușor să hrănești lupul cel fioros și furios. Mai ales atunci când suntem profund răniți, calea furiei poate deveni adânc înrădăcinată în sistemul nostru nervos. Când vechea senzație de rană sau de furie este atâtată, căldura și presiunea intolerabilă a furiei crește imediat în noi. Atenția noastră este absorbită de sentimentele și de gândurile de violare și nu ne mai dorim altceva decât răzbunare. Deseori, chiar înainte de a simți că avem posibilitatea de a face o alegere, răspunsul violent ne iese imediat pe gură, trântim o ușă, apăsăm butonul „trimite“ pentru un mesaj veninos sau lovim pe cineva pe la spate.

Cu toate acestea, chiar există posibilitatea de alegere. Exercițiile de meditație care antrenează inima și mintea dezactivează în mod direct furia care ne alimentează comportamentele zilnice. În timp ce sistemul limbic acționează aproape instantaneu, putem dezvolta un răspuns în cortexul frontal – cel care include centrii sociali, implicați în compasiune – care să întrerupă și să blocheze reacția. Acolo intervine meditația mindfulness. Mindfulness reprezintă „amintirea“ care ne ajută să facem pauză și să recunoaștem ceea ce se întâmplă în momentul prezent. Odată ce am făcut pauză, putem face apel la centrele superioare ale creierului care ne deschid către noi posibilități. Ne putem alina singuri, putem ajuta și alte persoane aflate în dificultate și vulnerabilitate, ne putem aminti de propria bunătate și forță. Nu contează cât de dureros de atinși suntem de lipsa de sensibilitate a lumii și de violența ei, ne putem folosi atenția în moduri care ne vor conduce înapoi acasă, la bunătatea și la sănătatea psihică din interiorul nostru. Această trezire este potențialul nostru spre evoluție: pentru binele libertății noastre interioare și al bunăstării celorlalți putem hrăni în mod intenționat lupul cel bun și înțelegător.

Să înțelegem iertarea

Într-o seară, după unul dintre cursurile de meditație pe care le țin miercurea, Amy, o membră a grupului nostru, pe care am ajuns să o cunosc destul de bine în ultimii ani, m-a întrebat dacă putem vorbi câteva minute. Mi-a amintit că fusese crescută de o mamă teribilă, „o ființă manipulatoare și narcisistă“. Mama ei, despre care mai auzisem povești dureroase și cu ceva ani în urmă, a fost diagnosticată cu cancer la sân în fază terminală. Amy a trebuit să devină sprijinul principal al mamei ei. Așa că iat-o, petrecând ore întregi cu o persoană pe care o evitase ani de zile.

– Am urât-o întotdeauna pe maică-mea, mi-a spus ea. Apoi, după ce a făcut o pauză, a mai adăugat: Acum nu mai pot să mă suport pentru că am fost atât de rea.

Știam că Amy muncise din greu pentru a-și deschide inima. Petrecuse ani de zile despărțită de soțul ei, într-o luptă continuă cu fiica ei mai mică, și în război cu partenerul de afaceri. Cu ceva ani în urmă, la unul dintre centrele noastre de retragere, a descoperit că practica DANS putea să o ajute să aibă o viziune clară asupra conflictelor din viața ei. În mod progresiv, pe măsură ce a devenit mai blândă și mai prezentă cu ea însăși, a descoperit că era mult mai deschisă în aceste relații importante.

Cu toate acestea, meditația nu părea să o fi ajutat să scape de resentimentele față de mama ei.

– Când eram copil, mama se purta cu mine de parcă îi stăteam în drum sau eram bună doar s-o ajut… o altă marionetă în viața ei. Dacă stau prea mult în preajma ei, mă tem că îmi va influența și sinele adult. Chiar și acum, când este foarte bolnavă, este imposibil să scap de furie și să încerc să o iert.

Ne protejăm rănile folosind armura urii și a învinovățirii. Iertarea, care ne permite să scăpăm de această armură, devine posibilă atunci când aducem o prezență completă și plină de compasiune lângă vulnerabilitate. O asemenea prezență slăbește identificarea noastră cu gândurile și sentimentele de furie și ne

ajută să scoatem la iveală o inimă deschisă în mod natural, cuprinzătoare şi calmă. Rareori acest lucru se întâmplă brusc sau ireversibil. Dacă suntem plini de resentimente, sau suntem la cuţite cu cineva, este nevoie de multe runde de prezenţă intenţională alături de durerea noastră şi de frică, până când compasiunea de sine să ne poată deschide spre şi mai multă acceptare şi înţelegere. Iar când abuzul resimţit de noi se exprimă sub forma unei uri extreme sau când ne simţim profund violaţi, aşa cum s-a întâmplat cu Amy, iertarea pare departe de noi sau chiar imposibilă.

Iertarea poate să pară şi o idee foarte proastă. La fel ca Amy, ne putem teme că, în cazul în care scăpăm de învinovăţire, ne trădăm emoţiile şi ne pregătim pentru noi răni. Este posibil să simţim că, atunci când iertăm, nu facem decât să scuzăm comportamentul celuilalt şi nu onorăm dreptul nostru de a fi trataţi cu respect. Poate simţim că, atunci când iertăm pe cineva, vom rămâne blocaţi în sentimentul că noi suntem cei care trebuie învinovăţiţi. Aceste temeri sunt de înţeles şi trebuie să fie recunoscute, dar sunt bazate pe o percepţie greşită.

Iertarea semnifică eliberarea de autoînvinovăţire; înseamnă că încetăm să mai hrănim lupul cel fioros şi înfometat. Nu înseamnă că nu luăm în calcul inteligenţa care ne pune în gardă în faţa eventualităţii de a fi răniţi de ceilalţi şi nici nu înseamnă că încetăm să mai acţionăm pentru a ne proteja de durere pe noi înşine şi pe ceilalţi. Amy trebuia să practice discernământul înţelept; trebuia să recunoască cererile nepotrivite ale mamei ei sau remarcile dureroase ca fiind ceea ce erau. Trebuie să fim capabili să spunem cu toţii cine ne-ar putea trăda, cine ne-ar putea fura, cine ar putea înţelege greşit intenţiile sau cine ar putea să ne abuzeze fizic sau mental. Iar, atunci când cineva ameninţă bunăstarea noastră sau a celorlalţi, trebuie să găsim modalităţi eficiente de a comunica grijile noastre, de a stabili limite şi de a determina consecinţele acţiunilor dăunătoare. Putem divorţa, putem pedepsi un copil, putem stabili reguli atunci când discutăm cu un prieten, putem vota ieşirea cuiva din echipă, putem face campanii pentru schimbare socială. Ne putem dedica vieţile pentru a preveni durerea, în timp ce păstrăm inimile departe de învinovăţire.

Iertarea nu înseamnă forţarea cuiva sau a unei părţi a fiinţei noastre sau chiar a inimii noastre. Înţeleg prin asta că, deşi decidem că este nesănătos să ne mai întâlnim cu o anumită persoană, putem găsi o manieră de a o ţine lângă noi, cu bunăvoinţă. Acest tip de refugiere în iubirea necondiţionată este o treabă curajoasă şi provocatoare. Alegerea de a hrăni lupul compasiunii înseamnă oprirea războiului – gândurile de învinovăţire şi acţiunile punitive – şi

deschiderea directă spre durerea vulnerabilității noastre. Aceasta era calea care se deschidea în fața lui Amy. În loc să se întoarcă împotriva ei și a mamei ei, trebuia să devină intimă cu durerea care îi alimenta furia. Acest lucru necesită o profundă compasiune de sine.

DANS și furia

Eu și Amy am convenit să ne întâlnim în privat, pentru a explora modalitatea în care ar putea găsi mai multă libertate în relația cu mama ei. La prima noastră întâlnire, mi-a vorbit despre copilăria ei. Acum, că se afla regulat în preajma mamei ei, vechile amintiri îi reveneau. Într-una dintre cele mai vii amintiri, Amy avea trei ani. Mama ei, aflată în capul scărilor, urla la ea pentru că îi pregătise cada să facă baie. Ajunsă în baie, Amy și-a dat seama că în cadă nu erau decât câțiva centimetri de apă călâie. Amintindu-și această scenă, Amy a retrăit momentul cu realizarea a ceea ce gândise ea atunci, cu mintea unui copil de trei ani: nu voi primi niciodată mai mult de atât, nimeni nu are grijă de mine. Iar acest lucru era destul de aproape de adevăr.

Mama ei fusese tot timpul preocupată de propriile-i drame, reacționase tot timpul la părerile prietenilor, se luptase cu greutatea și-i reproșa tot timpul soțului ei faptul că avea venituri prea mici pentru un cap de familie. Amy nu primea foarte multă atenție din partea rudelor, pentru nevoile ei fizice și emoționale. După ce mi-a povestit aceste lucruri, Amy s-a așezat mai bine pe scaun.

– Cum se presupune că ar trebui să îmi pese de această persoană căreia sentimentul matern îi este străin? Cum aș putea să fiu bună și iertătoare? Urăsc grimasele ei, tonul superior atunci când îmi vorbește despre ceilalți, modul în care crede că tot ce se întâmplă e despre ea.

I-am sugerat că nu era încă nevoie să încerce să îi pese de mama ei.

Oamenii îmi spun deseori povești despre trădări și răni, apoi mă întreabă: „Cum să o iert după ce m-a înșelat?“, „Cum aș putea să-l iert pentru că m-a abuzat fizic atunci când eram copil?“ Când încercăm să iertăm prematur pe cineva, de cele mai multe ori, nu reușim decât să „pansăm“ furia și durerea care se ascund

dincolo de ea. Aşa că eu încurajez o schimbare de perspectivă:

– Nu este încă timpul să ierţi; nici nu ar fi cu putinţă acum, aş putea chiar adăuga. În momentul acesta, cel care are nevoie de atenţie este locul din tine care doare, care se teme. Este momentul să-i oferi inimii o prezenţă plină de compasiune. În cazul lui Amy, intrarea în această prezenţă se făcea prin intermediul practicii mindfulness DANS.

Am continuat întrebând-o pe Amy ce era cel mai perturbant în ceea ce privea situaţia ei. Mi-a rezumat numaidecât:

– Nu îi pasă de nimeni decât de ea însăşi. Este o javră egoistă. Apoi a continuat… Mă scoate din minţi! Am fost privată de mama mea, iar acum sunt aici să am grijă de ea.

Chipul lui Amy s-a înăsprit şi a început să respire cu dificultate. Am întrebat-o de ce anume era cel mai conştientă în acel moment. După o lungă tăcere mi-a spus:

– Este atâta furie în mine, încât abia dacă pot să mă stăpânesc.

Prima etapă a practicii DANS este recunoaşterea sentimentelor tale şi permisiunea acordată ca acestea să se manifeste, dar nu este tot timpul simplu sau uşor. Când am întrebat-o pe Amy dacă îi poate permite furiei să fie acolo, mi-a aruncat o privire îngrozită. Petrecuse mulţi ani încercând să refuleze furia, nepermiţându-i să se manifeste. Din această cauză, avea ieşiri violente. Amy m-a privit şi a dat din cap.

– Mă tem că, dacă fac loc acestei furii, voi distruge toate relaţiile pe care le am. Deja i-am rănit pe oamenii pe care îi iubesc.

De obicei, avem două modalităţi prin care putem răspundem furiei puternice. Devenim posedaţi de experienţă, scoatem la iveală energia emoţională a propriilor poveşti de autoînvinovăţire. A doua modalitate este aceea prin care refulăm furia, considerând-o ceva rău, disociind-o de experienţa trupească şi redirecţionându-ne atenţia. Sam (Capitolul 10) îşi judecase cu duritate furia, dar aceasta se ascundea foarte la suprafaţă şi era uşor de aţâţat. În contrast, mulţi oameni îşi opresc furia într-o manieră mult mai drastică, poate pentru că ei consideră că furia îi va copleşi şi/sau îi va îndepărta pe ceilalţi de ei. Apoi, aşa cum i s-a întâmplat deseori lui Amy, furia îşi găseşte drum şi duce la răzbunare.

Atunci când furia este refulată, energia se convertește și se exprimă în moduri diferite. O prietenă de-a mea, care s-a confruntat cu o depresie puternică, a urmat cursurile unui atelier de actorie și a jucat rolul unei femei furioase și bătăioase. Rolul respectiv a făcut-o să intre în contact cu o furie împotriva bărbaților pe care o refulase zeci de ani, o furie mascată de sentimentele de lipsă, de durere și de ajutor. Un client de-al meu, care suferă de sindromul colonului iritabil, a descoperit că problemele digestive i se accentuau atunci când se contrazicea cu ceilalți. Acum, dacă reușește să conștientizeze vina nerecunoscută și să-i ofere permisiunea de a se manifesta, vintrele lui se liniștesc. Furia este o energie de supraviețuire și ne solicită atenția.

Etapa permisiunii din DANS nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm posedați de furie. A-i permite să se manifeste nu înseamnă a deveni sclavul ei. Din contră, îi permitem atunci când conștientizăm poveștile despre vină, fără a le crede, și atunci când lăsăm senzațiile de furie să iasă la suprafață, fără să luptăm cu ele sau să opunem rezistență.

Dar Amy mi-a spus că îi era frică să îi permită furiei să fie acolo, așa că a început prin a acorda atenție fricii ei. Am încurajat-o să verifice dacă frica era dispusă să îi permită furiei să fie acolo. Ar fi avut de gând frica să facă un pas în lateral, pentru a fi prezentă alături de furie? Amy a tăcut preț de câteva momente, apoi a încuviințat din cap. Partea temătoare din ea acceptase să continue să „fie“ alături de furie.

Amy putea de acum să înceapă să investigheze energia emoțională din spatele sentimentului de vină. Dar eu știam că, pentru ca ea să facă acest lucru, trebuia să iasă din încrengătura seducătoare a poveștilor pline de resentimente. Petrecuse o mare parte din viața ei consumată fiind de aceste povești, alergând în cerc, măcinată de gânduri de învinovățire. Am vorbit cu ea despre aceste povești, considerându-le ferestre spre durerea ei.

Dar furia sălășluia și mai adânc în corpul ei – într-un loc dincolo de gânduri. Următorul pas pentru ea era să-și dezvolte și să-și lărgească atenția, pentru a putea intra complet în contact cu aceste energii trupești.

I-am cerut lui Amy să fie atentă la ce simte în corp. A închis ochii și a făcut o pauză:

– Simt că am o oală cu presiune foarte ridicată în piept.

– Ce s-ar întâmpla dacă i-ai spune „da“ acestui sentiment, dacă i-ai permite căldurii şi presiunii să fie pe cât de intense îşi doresc să fie?

– Tara, mi-a spus ea, oala stă să explodeze…

Am încurajat-o să o lase să explodeze, să-i permită experienţei să se manifeste aşa cum era.

Amy a rămas complet nemişcată câteva momente, apoi mi-a vorbit cu dificultate:

– Simt furia ca pe o flacără intensă… ca pe o furtună de nisip care vuieşte în toate direcţiile. Simt că dă năvală prin ferestrele acestui birou.

S-a oprit şi m-a privit.

– Este în regulă, i-am spus. Las-o să fie aşa cum este.

Apoi a continuat să îmi vorbească cu o voce stinsă:

– Se împrăştie pe Coasta de Est. Acum distruge toate formele de viaţă… spintecă întreg continentul, oceanele, pământul. A continuat să îmi vorbească despre acea furie nestăvilită şi despre cum cuprindea spaţiul cosmic. Apoi a tăcut. Cu o voce caldă mi-a spus, în cele din urmă: Gata, aburul începe să se evapore. S-a aşezat înapoi pe canapea şi a oftat adânc. Acum nu mai este decât vid. Nu mai este nimeni pe lume. Sunt complet singură, singuratică. Iar apoi, mi-a zis în şoaptă: Nimeni nu mă iubeşte, şi nu iubesc pe nimeni.

Şi-a lăsat capul în mâini şi a început să plângă. În interiorul furiei, a găsit un spaţiu gol, un spaţiu fără iubire. Ceea ce ieşea acum la iveală era durerea: durerea de a fi pierdut iubirea din viaţa ei.

Lărgirea cercurilor compasiunii

Poetul Rumi scrie aşa: „Fii ţărână, încât florile să crească acolo unde te presari“. Armura de resentimente a lui Amy s-a sfărâmat, ceea ce a scos la iveală

sentimentele ei de deconectare de la iubirea care este însăşi sursa primară de „acasă“.

Când am întrebat-o pe Amy ce anume dorea partea îndurerată de la ea, mi-a răspuns imediat:

– Vrea să ştie că mie îmi pasă de această durere, că iubesc şi accept acest loc îndurerat.

I-am cerut să îşi ducă cu blândeţe mâna la inimă şi să-i ofere sinelui ei rănit mesajul de care avea atâta nevoie. A început să repete o frază cu care rezonase la unul dintre cursurile de la centrul de meditaţie: „Îmi pare rău, te iubesc“. „Îmi pare rău“ nu era o scuză. Din contră, era simpla expresie a durerii provocate de rănile ei.

Amy şi-a şoptit fraza iar şi iar şi a început să se legene de-o parte şi de alta. Mi-a spus aşa:

– Văd fetiţa aceea în cadă şi simt cât de lipsită de afecţiunea celorlalţi se simte, cât de singură se simte. O ţin în braţe şi îi spun că îmi pare rău şi că o iubesc.

După câteva minute, Amy s-a ridicat în capul oaselor, şi-a relaxat mâinile în poală şi a respirat adânc de câteva ori. M-a privit cu o deschidere şi strălucire în ochi.

– Tara, cred că înţeleg, mi-a spus ea. Am fost furioasă atâta vreme încât am abandonat acea parte din mine – aşa cum şi mama a abandonat acea fetiţă în vârstă de 3 ani. A făcut o pauză, apoi a continuat. Trebuia doar să îmi amintesc că această parte din mine are nevoie de iubire. Vreau să o iubesc.

Compasiunea de sine este însăşi esenţa unei inimi iubitoare. Cu toate acestea, uneori, nu este posibil să arătăm bunătate fiinţei noastre, pentru că intensitatea furiei, la fel ca şi cea a fricii, şi a durerii care se ascund în spatele ei, este copleşitoare. Cei care, asemenea lui Amy, au experimentat rănile profunde sau traumele, sunt suficient de înţelepţi încât să caute ajutorul unui terapeut, al unui maestru sau al unui tămăduitor, care să îi ghideze. Întrucât procesul iertării scoate la iveală vulnerabilitatea profundă, este nevoie de multă răbdare, fie că lucrăm singuri, fie cu ajutorul cuiva. Mai ales atunci când suntem într-o relaţie cu cineva care ne-a rănit, putem fi răniţi iar şi iar, este greu să nu hrănim lupul înfometat cu gânduri de autoînvinovăţire.

Amy a anticipat acest lucru. Când a început să vorbească despre întâlnirea cu mama ei, a simțit un nod de anxietate în piept.

– Mă tem că, în preajma ei, mă voi închide din nou. Stai! a mai adăugat ea. S-a culcat pe spate și a închis ochii. Și-a dus din nou mâna la inimă și a șoptit: „Îmi pare rău, te iubesc. Îmi pare rău, te iubesc“.

A trimis astfel acest mesaj de bunătate către anxietatea ei. După câteva momente, a respirat adânc de câteva ori și a zâmbit. A vorbit încet, ca și cum și-ar fi ales cu grijă cuvintele.

– Când mă gândesc și îmi dau seama ce se întâmplă… ca, de exemplu, această teamă… și îi ofer iubire, nu mă mai simt legată de ea. Teama nu a dispărut, e parte din mine. Dar prezența, iubirea mă fac să înțeleg că sunt mai mare decât teama.

Oferind o atenție plină de compasiune propriei vulnerabilități, Amy a reușit să se conecteze la vastitatea ființei, care putea cuprinde și durerea. Această conștientizare naturală este fructul unei atenții intime. Când ne odihnim în această prezență, locuim în refugiul propriei minți și inimi trezite.

– Amy, ai găsit un drum frumos spre casă, spre ceea ce ești cu adevărat.

– Da, așa mă și simt, mi-a spus ea zâmbind.

Mulți oameni de la cursurile mele și de la atelierele pe care le coordonez au descoperit că, atunci când încetează să hrănească lupul furios și se deschid propriei vulnerabilități, au sentimentul de a se fi întors acasă. Așa cum mi-a spus cineva: „În loc să mă concentrez pe persoana care m-a rănit, am început să merg pe calea eliberării personale“. Putem fie să ne „întoarcem“ la cineva, și să lăsăm rana să se infecteze, fie să tindem spre autovindecare. Hrănirea lupului furios poate fi un proces foarte simplu, dar să învățăm să fim prezenți în viața noastră interioară ne ajută la conectarea cu bunătatea noastră.

Câteva săptămâni mai târziu, Amy a început ședința noastră citindu-mi notițele de dimineață din jurnalul ei: „Există mai mult spațiu în inima mea“. În noaptea de dinainte, după ce mama ei se plânsese pentru a treia oară că supa nu era suficient de sărată, Amy a simțit din nou sentimentul atât de familiar de iritare. A trimis mesajul „Îmi pare rău, te iubesc“ către ea însăși și le-a dat voie să se manifeste enervării și supărării din inima ei. A simțit că tensiunea se estompează.

A privit-o pe mama ei și a fost șocată de nemulțumirea și răutatea care i se citeau pe chip. Și, pentru că învățase să-și pună întrebări sieși, i-a venit un gând în minte: „Ce simte mama în acest moment?“ Aproape instantaneu, Amy a putut să simtă nesiguranța și singurătatea care o măcinau pe mama ei. Amy și-a imaginat cum mama ei își făcea loc la ea în inimă și a început să îi transmită mesaje de iubire.

– Îmi pare rău, i-a șoptit ea, te iubesc.

În acel moment, Amy a descoperit o căldură în ea, îndreptată spre mama ei, și a înțeles că acel sentiment era contagios. Seara a fost surprinzător de plăcută pentru amândouă. Au glumit cu privire la o „monodietă“ din cartofi prăjiți, nu foarte diferită de cea din alte diete nebunești pe care le urmase de-a lungul anilor – dieta cu fructe, dieta cu proteine, dieta cu lichide. Au intrat amândouă pe internet și și-au comandat câte un halat de baie, apoi s-au distrat uitându-se la televizor.

La ultima noastră întâlnire, Amy mi-a spus cum, cu câteva zile în urmă, mama ei se trezise de dimineață transpirată și cu febră. A luat o cârpă și a șters-o pe frunte, pe obraji, mâini și picioare.

– Nimeni nu m-a mai spălat niciodată, i-a spus mama ei zâmbind.

Amy și-a amintit imediat de fetița din cadă, care făcea baie în foarte puțină apă, și a simțit cum lacrimile îi curg pe obraji. Atât ea cât și mama ei își petrecuseră viața simțindu-se neglijate, ca și cum nu ar fi contat. Iar, acum, fiecare se bucura de intimitatea afecțiunii. S-au uitat una la cealaltă și au trăit un moment de iubire simplă. Fusese cel mai plăcut moment pe care și-l amintise Amy, unul pe care știa că avea să-l rememoreze cu multă plăcere, la mult timp după ce mama ei avea să nu mai fie.

Cum ar reacționa Buddha?

Furia lui Amy s-a diminuat, ca urmare a unui proces profund de compasiune de sine, dar uneori nu este nevoie decât de iertare pentru a avea o perspectivă mai

nouă și mai largă.

Imaginează-ți că mergi prin pădure și vezi un cățeluș lângă un copac. Pe măsură ce te apropii, începe să mârâie și să-și arate colții. Ești speriat, dar apoi îți dai seama că una dintre lăbuțe îi este prinsă într-o capcană. Brusc, starea ta se transformă din grijă în îngrijorare: conștientizezi că agresivitatea cățelului este provocată de durere și vulnerabilitate. Acest lucru ni se aplică și nouă. Atunci când ne comportăm într-un fel care îi rănește pe ceilalți, acest lucru se întâmplă pentru că suntem prinși într-un fel de capcană dureroasă. Cu cât privim mai mult la noi înșine și la ceilalți prin ochii înțelepciunii, cu atât mai mult cultivăm o inimă plină de compasiune.

Joshua era inspirat de maestrul zen de origine vietnameză Thich Nhat Hanh și, în special, de învățăturile despre iertare ale acestuia. A venit la mine să îmi ceară ajutorul, pentru că nu știa cum să reacționeze într-o problemă la serviciu. Joshua era director de marketing pentru o mare companie de software, și aprecia foarte tare munca de echipă din firma lui. Cu toate acestea, simțea o aversiune față de unul dintre directorii executivi care făcea parte din departamentul lui.

– Nu știe să lucreze în echipă, mi-a spus Joshua, și mi-e foarte greu să lucrez cu el. I-am cerut mai multe detalii lui Joshua. Comentează tot timpul, regândește modul în care lucrăm și face în așa fel încât să pară că el este forța care face ca lucrurile să meargă bine în departamentul nostru… în plus, glumește deseori pe seama celorlalți. Phil este inteligent și valoros ca membru al echipei, dar se pune tot timpul pe primul loc și îi denigrează pe ceilalți. După o scurtă pauză, Joshua a mai adăugat: Iar eu îi fac jocul. Vreau să îl pun la locul lui… chiar și numai să-l calmez un pic!

I-am cerut lui Joshua să se gândească la un moment recent în care s-a simțit deranjat de Phil. Era vorba despre o reuniune de echipă, în care se discutase un proiect dificil.

Phil făcuse un raport cu privire la creșterea costurilor și, cu un zâmbet malițios, sugerase că echipa era de vină pentru că fusese „infestată“ cu virusul cheltuielilor. Phil mai adăugase că abordarea „lejeră“ a lui Joshua fusese contagioasă. De fapt, toți căzuseră de acord că investiția respectivă avea să fie un adevărat pariu. Joshua mi-a spus că s-a apărat și că i-a amintit lui Phil că și el încurajase investiția în respectivul proiect.

– Poate că nu am fost atent, i-a spus Phil zâmbind și încuviințând din cap.

I-am sugerat că ar fi bine să facem un scurt exercițiu de vizualizare, iar Joshua a fost de acord.

– În primul rând, amintește-ți zâmbetul și tonul vocii lui atunci când ți-a spus că ai o abordare „lejeră“ și acordă-ți un moment în care să simți ce anume a experimentat trupul și inima ta la acel moment. Am așteptat ca Joshua să își direcționeze atenția spre el însuși.

– Gata, mi-a spus el, am reușit. Simt că îmi arde fața.

– Acum imaginează-ți că ai putea apăsa butonul de pauză, și că momentul acela se oprește în timp. Și imaginează-ți că l-ai putea invita pe Thay (numele familiar al lui Thich Nhat Hanh) să-și fie alături cu conștiința. Amintește-ți de strălucirea și bunătatea din ochii lui și de sunetul vocii lui, și lasă-l să te învăluie. Te poți odihni și să devii martor la ceea ce iese la iveală. I-am acordat lui Joshua câteva momente pentru a-și imagina asta. Apoi i-am pus întrebări, făcând câte o pauză după fiecare dintre ele. Ce simte trupul tău atunci când este învăluit de conștiința lui Thay? Cum este să fii martorul lui Phil și al întregii situații prin ochii lui Thay? Prin inima lui? Cum crezi că ar gestiona Thay situația? Am făcut, din nou, o pauză. Am terminat exercițiul de vizualizare printr-o reflecție finală. Întoarce-te în acel moment și ocupă în totalitate trupul și conștiința ta. Simte cum Thay îți este alături și cum are un mesaj important să îți transmită, ceva care să te ghideze în această situație. Care este mesajul? Ascultă… e posibil să auzi niște cuvinte, să vezi niște imagini sau să simți o senzație aparte în trup. Indiferent ce ai observa poate fi util.

Joshua a tăcut câteva clipe, apoi a deschis ochii.

– Ei bine… a fost interesant.

– Spune-mi, te rog, ce ai observat?

– M-a șocat schimbarea din corpul meu. Nici nu mi-am dat seama cât de tare mi se strânge stomacul în prezența acelui tip. Atunci când Thay a pășit în scenă… totul s-a liniștit… era ca și cum conștiința lui își făcea loc. Joshua a respirat profund de câteva ori, apoi a continuat. Conform perspectivei lui Thay, a ieșit la iveală faptul că Phil era nesigur. Dacă nu ar fi fost așa, Phil nu ar avea de ce să-și pună tot timpul în evidență calitățile și să îi facă pe ceilalți să se simtă mici și

inutili. În plus, simte că nu este un om prea plăcut și că, din această cauză, ceilalți nu vor să fie prin preajma lui. Prin simplul fapt de a fi observat toate acestea, simt deja o diferență.

Am încuviințat din cap și l-am întrebat pe Joshua cum a reacționat Thay în fața lui Phil.

– Nu a făcut decât să îmi lase acel comentariu, apoi a plecat… nu e nevoie să punem la punct o strategie de apărare. Iar în timp ce ieșeam din birou, Thay i-a zâmbit lui Phil și l-a bătut pe spate. Tipul a fost surprins… confuz… și… s-a simțit mișcat. Thay vrea ca eu să îl plac pe Phil. Joshua a făcut o pauză, apoi mi-a împărtășit mesajul pe care i l-a transmis Thay: Thay a vrut să reamintească faptul că și alți oameni au nevoie să se simtă importanți și iubiți. Doar atât. Joshua vedea de acum că Phil era captiv într-o capcană dureroasă, dar, chiar și așa, era puțin îngrijorat. Mă tem că, dacă mă concentrez pe nesiguranța lui Phil și devin mai bun cu el, el va înțelege că este în regulă să se poarte urât cu mine și cu ceilalți.

Am convenit cu Joshua că era o întrebare importantă și l-am întrebat din nou:

– Cum crezi că ar răspunde Thay?

După câteva momente de reflecție, Joshua mi-a spus:

– Compasiunea se extinde la nevoile tuturor. Nici un om nu este liber să îi calce pe ceilalți în picioare. Dar, dacă ne amintim că cineva suferă cu adevărat, îi vom oferi un feedback și vom încerca să impunem niște limite, dar într-un mod mult mai blând.

Joshua a plecat plin de energie și cu mult mai multă încredere în maniera de a gestiona situațiile dificile.

– Ceea ce mă încântă cel mai tare este faptul că îl pot chema oricând pe Thay cu inima mea și că de fiecare dată primesc și mai mult ajutor. Simt că este ceva mult prea radical.

Este radical să ajungem la rădăcină, să facem apel la înțelepciunea inimii noastre. Poți încerca acest exercițiu simplu data viitoare, când ești prins într-o situație care necesită ca tu să reacționezi. Gândește-te la o ființă bună și înțeleaptă pe care o admiri. Poate fi o persoană pe care o cunoști, o figură

spirituală, o zeitate. Apoi imaginează-ți cum conștiința lui sau a ei te pătrunde și cum privești prin ochii acelei ființe, prin inima ei. Lasă ca această ființă sau persoană să te ajute să răspunzi. Ascultă mesajul. E posibil să descoperi că nu faci decât să bați la ușa sinelui tău afectuos, treaz și inteligent.

Iertarea nu este pasivitate

Cartea mea, Acceptarea necondiționată, a fost publicată imediat după invazia SUA în Irak, în anul 1993. Cum călătoream din oraș în oraș, mulți oameni m-au întrebat dacă trebuia să acceptăm în mod necondiționat politicile militare ale țării noastre. „Cum pot funcționa activismul și acceptarea mână în mână?“ mă întrebau ei. Este o întrebare foarte bună. Dacă hrănim doar lupul compasiunii, înseamnă că ignorăm răutățile din lume? Cum ar putea fi motivați oamenii să lupte împotriva nedreptăților, să spună adevărul, să oprească războaiele, dacă nu se simt furioși sau revoltați?

Le-am răspuns deseori făcând apel la propria-mi poveste. Cu câteva săptămâni înainte de invazie, citeam ziarele cu un sentiment de agitație care creștea constant. Nu puteam să nu mă gândesc la bărbații din administrația noastră, care erau responsabili pentru ceea ce părea a fi pasul inevitabil în escaladarea violenței globale. Simplul fapt că le vedeam fotografiile în ziare genera în mine un val de furie și de ostilitate.

Apoi am devenit conștientă că felul în care cream un dușman în mintea mea era tot o formă de violență. Așa că am decis să încep să fac niște exerciții de meditație axate pe știrile din ziar. Mă uitam la titluri, citeam puțin apoi mă opream. În timpul acelei pauze, deveneam martora propriilor gânduri și îmi dădeam voie să devin conștientă de felul în care creștea furia în mine. Apoi începeam să cercetez, lăsam sentimentele să se exprime în toată complexitatea lor. Aproape zilnic, pe măsură ce mă deschideam și furia creștea, îmi dădeam seama că scoteam la iveală frica – frica pentru viitorul lumii noastre. Și, pe măsură ce intram în contact și cu frica, aceasta se transforma în durere – durere pentru toată suferința și pierderile ce aveau să fie. Iar durerea se transforma în afecțiunea față de toate acele ființe care erau obligate să sufere din cauza acțiunilor noastre beligerante. Țara mea hrănea lupul agresiv, iar durerea era

copleşitoare.

Sentimentele care ieşeau la iveală în timpul exerciţiilor pe care le făceam cu ştirile din ziar mă lăsau îndurerată şi tandră, în egală măsură. Mi-am amintit că în spatele furiei şi al fricii era dragostea pentru viaţă. Acest lucru m-a motivat să acţionez, nu mânată de furia direcţionată spre duşmani, ci mânată de afecţiune.

Nu eram singură. O mişcare pacifistă care lua naştere în mine îşi luase angajamentul de a hrăni lupul înţelept. Pe 26 martie 2003, la o săptămână după izbucnirea Războiului din Irak, câţiva dintre noi ne-am adunat în jurul Casei Albe. Aveam pancarte pe care se aflau imagini cu mame irakiene care plângeau la căpătâiul copiilor morţi; tineri soldaţi americani ale căror vieţi erau în pericol; orfani irakieni, bărbaţi, femei şi copii din ambele ţări aveau să sufere. După ce purtătorii de cuvânt şi-au terminat discursul, un microfon ne-a fost înmânat, pentru a-l da tuturor celor care voiau să spună o rugăciune. O fetiţă, care stătea pe umerii tatălui ei, s-a adresa mulţimii:

– Copiii irakieni sunt asemenea copiilor noştri. Vă rog, vă rog… nu îi lăsaţi să fie răniţi.

Era un protest nonviolent, cu poezii şi cântece. Atmosfera era minunată. Când poliţia a venit să ne aresteze, poliţiştii erau prietenoşi, respectuoşi şi plini de afecţiune. În timp ce urcam în dubă, cineva m-a ajutat să car rucsacul. Într-o altă dubă erau un pastor şi discipolul său, îmbrăcaţi în straie preoţeşti. Un poliţist a dat din cap şi a spus:

– Aha, un delict comis de gulere albe.

Putem hrăni lupul înţelept, dacă pacea este cea care ne interesează şi învăţăm să facem pauză. Mattie Stepanek, un poet în vârstă de 13 ani, care a murit de distrofie musculară, a scris următoarele cuvinte, după atentatul din 11 septembrie:

Trebuie să ne oprim

Doar să ne oprim

Să ne oprim o clipă…

Înainte ca cineva să facă sau să spună ceva

Ce l-ar putea răni pe celălalt.

Trebuie să păstrăm tăcerea.

Doar tăcerea.

Să păstrăm tăcerea pentru o clipă

Înainte ca viitorul să ne scape

Să se transforme în țărână și cenușă

Oprește-te. Păstrează tăcerea și observă

Din multe puncte de vedere suntem la fel.

O inimă zdrobită

Sunt întrebată deseori cum ne putem trezi potenţialul pentru compasiune atunci când suntem noi înşine înflăcăraţi. Ce-ar fi dacă noi sau cei pe care îi iubim am fi amenințați, violați și dominați în mod repetat? Cum iertăm în asemenea cazuri?

În Tatoos on the heart, preotul iezuit Gregory Boyle scrie despre tragediile umane dintr-unul dintre cele mai violente şi mai periculoase cartiere din Los Angeles. Soledad, mamă a patru copii, a fost foarte mândră când unul dintre copiii ei, Ronnie, a absolvit școala – ceva ce foarte puțini tineri reușeau în acel cartier – și s-a înscris în Marină. Întors acasă în concediu, după ce fusese pe front în Afghanistan, Ronnnie a ieșit într-o noapte pentru a cumpăra ceva de mâncare de la fast-food. Așteptându-l să se întoarcă, mama lui Ronnie a auzit cum tinerii de pe stradă se luaseră de fiul ei. Apoi a auzit împușcăturile. Nu contase faptul că Ronnie nu făcuse niciodată parte dintr-o bandă și că își văzuse întotdeauna de ale lui. Ronnie i-a murit în brațe, chiar în ușa bucătăriei.

La puţin timp după acest incident, fiul ei mai mare, Angel, care făcuse parte dintr-o bandă, a absolvit şi el şcoala. Într-o zi, la şase luni după moartea lui Ronnie, Angel şi-a luat angajamentul de a o ajuta pe mama lui să scape de durerea paralizantă. A încurajat-o să se îmbrace în haine mai colorate, să meargă la coafor şi să continue să le fie mamă celorlalţi trei copii rămaşi în viaţă. A reuşit să ajungă la inima ei. Într-o după-amiază, în timp ce îşi mânca sendvişul pe veranda casei, Angel a fost împuşcat mortal de cei din banda rivală.

Boyle scrie că a găsit-o pe Soledad, în ziua următoare, „plângând lângă un prosop plin de sânge… noi cei care eram acolo, ne-am dat seama că mâinile noastre nu ar putea îmbrăţişa aşa o durere“. Soledad era blocată în angoasa separării. În anii care au urmat, Boyle a petrecut mult timp cu ea. Îşi aminteşte de o întâlnire în care a întrebat-o cum se mai simţea. Soledad i-a spus aşa:

– Ştii, îmi iubesc cei doi copii care mi-au mai rămas, şi sufăr după ceilalţi doi pe care nu îi mai am. Apoi, plânsul de durere a năpădit-o şi a adăugat: Durerea este cea care câştigă, durerea câştigă.

Câteva luni mai târziu, Soledad a ajuns la urgenţe, acuzând dureri în piept. În timp ce stătea acolo, un copil cu răni de împuşcătură multiplă a fost adus pe o targă şi aşezat lângă ea. Soledad l-a recunoscut pe tânăr ca fiind unul dintre cei care uciseseră copiii şi ştia că prietenele ei ar sfătui-o să se roage ca băiatul să moară. Dar nu s-a întâmplat aşa.

I-a auzit pe doctori spunând „Îl pierdem“ şi a simţit o sfâşiere în piept.

– Am început să plâng, aşa cum nu o făcusem niciodată, i-a spus ea lui Boyle, şi am început să rostesc cea mai dificilă rugăciune pe care am spus-o vreodată. Te rog… nu îl lăsa să moară… Nu vreau ca mama lui să treacă prin ce trec eu.

Băiatul a supravieţuit, la fel cum supravieţuise şi capacitatea lui Soledad de a iubi. Suferise suficient cât să înceapă să ierte şi se reconectase la viaţă.

Când am citit despre Soledad, mi-am amintit despre o poveste despre iertare, pe care o împărtăşesc des elevilor mei. Este povestea spusă de unul dintre personajele din filmul Interpretul:

Oricine pierde pe cineva doreşte să se răzbune pe cineva. Iar, dacă nu găseşte pe

nimeni, dorește să se răzbune pe Dumnezeu. Dar în Africa, regiunea Matobo, poporul Ku consideră că singura modalitate de a pune capăt suferinței este să salvezi o viață. Dacă cineva este ucis, un an de suferință se termină cu un ritual numit Procesul Înecatului. Este o petrecere care se ține lângă un râu și care durează o noapte întreagă. La răsăritul soarelui, ucigașul este pus într-o barcă. Este dus pe apă, apoi este aruncat din barcă. Este atât de bine legat încât nu poate înota. Familia celui mort trebuie să ia o decizie. Îl pot lăsa să se înece sau pot înota pentru a-l salva. Cei din poporul Ku au credința că dacă familia celui decedat îl lasă pe ucigaș să se înece vor fi obținut dreptatea, dar își vor petrece restul zilelor suferind. Dacă aleg să îl salveze, dacă reușesc să accepte că viața nu este tot timpul dreaptă, acea decizie le va lua durerea.

Povestitorul conchide: Răzbunarea este forma leneșă a durerii.

Răzbunarea este forma leneșă a durerii. Este o formă leneșă de frică, de rușine. Răzbunarea devine falsul nostru refugiu, pentru că este mult mai ușor să dăm vina pe ceilalți și să scoatem pe cineva din inima noastră, în loc să simțim durerea, pierderea și lipsa de putere. Soledad știa acest lucru. Își pierduse ambii copii ca urmare a răzbunării. Durerea era mai puternică decât răzbunarea și, cu toate acestea, era singura cale spre vindecare și spre iubire.

Libertatea unei inimi iertătoare

Alegerea prezenței și a iertării – hrănirea lupului înțelept și plin de compasiune – este curentul evolutiv care poartă oamenii spre pace și libertate spirituală. Adevărații eroi sunt cei care, asemenea lui Soledad, ne arată ceea ce este posibil.

Când eram adolescentă, Nelson Mandela mi-a atras atenția și m-a câștigat de partea lui. Ca activist spiritual, Mandela a fost personificarea puterii de transformare a unei inimi iubitoare, la scară naturală. A fost închis în anul 1962 pentru activismul împotriva apartheidului și și-a petrecut 27 de ani din viață în închisoare. Timp de 18 ani din durata acestei detenții, Nelson Mandela a fost închis la Robben Island, în apropiere de Cape Town, loc unde prizonierii erau segregați, înfometați, umiliți și supuși la cazne grele. Cu toate acestea, în timpul detenției, Mandela a reușit să își facă prieteni printre gardienii închisorii.

Mandela credea că oamenii sunt buni în esență, „dacă reușești să stârnești bunătatea lor inerentă“, ceea ce el a și reușit: un paznic și-a riscat slujba atunci când l-a strecurat în pușcărie pe nepoțelul lui Mandela, pentru ca acesta, cu lacrimi în ochi, să-l poată săruta și îmbrățișa.

Când Mandela a fost ales președintele Africii de Sud, după eliberarea din închisoare, acesta a atras atenția opiniei publice din lumea întreagă atunci când l-a invitat pe unul dintre gardienii săi albi la ceremonia de inaugurare. Mulțumită dedicării lui în cultivarea înțelegerii reciproce și a reconcilierii, Africa de Sud a scăpat de un război civil iminent, iar țara a reușit să facă tranziția de la tirania apartheidului la o democrație multirasială. În ochii mei, Nelson Mandela este exemplificarea potențialului nostru uman: el a depășit limitele urii și ale răzbunării, răspunzând lumii cu o inimă iertătoare și cuprinzătoare.

Este nevoie de foarte mult curaj pentru a te debarasa de armura furiei, pentru a opri un război și a ne deschide spre vulnerabilitate. Poate că este nevoie și de imaginație. Ceea ce face ca acest lucru să fie posibil este dorința noastră înnăscută de a ne simți completi, iubiți și liberi. Așa cum scrie maestrul zen Joko Beck: „Eșecul nostru în cunoașterea fericirii este reflectarea directă a incapacității noastre de a ierta“. Fie că suntem prezenți cu diverse forme de învinovățire, cu aversiunea, care se naște din abuz, sau cu furia, care este moștenirea nedreptăților istorice, avem capacitatea de a ieși din transă și de a ne întoarce acasă, la inima noastră trezită. A fost posibil pentru Mandela și torționarii lui, pentru Soledad, după pierderea celor doi copii, și pentru Amy și mama ei. Este posibil între oameni de diferite rase, după generații întregi de abuzuri, și este posibil între membrii unor familii înstrăinate. Oricare ar fi situația și trecutul relațiilor cu ceilalți, este posibil să decizi să nu mai scoți pe nimeni din inima ta. Nu poți forța iertarea, dar poți fi dornic de iertare. Dacă ai intenția sinceră de a ierta, poarta este deja deschisă.

Meditație îndrumată: O inimă iertătoare deschisă spre ceilalți

Acest exercițiu este bazat pe practica tradițională budistă a iertării, în care cerem, în primul rând, iertare de la ceilalți, apoi ne oferim iertarea nouă înșine și, în cele din urmă, celor care ne-au făcut să suferim.

Cum să cerem iertare

Așază-te confortabil, închide ochii și dă-ți voie să fii calm și prezent. Concentrează-ți atenția pe respirație, timp de câteva momente, relaxându-te în timpul inspirației și al expirației.

Gândește-te la o situație în care ai provocat durere unei alte persoane, prin cuvinte, fapte sau neglijență. Acordă-ți câteva momente să îți amintești acele circumstanțe și simte durerea, dezamăgirea sau trădarea pe care a resimțit-o acea persoană. Dă-ți voie să simți propria-ți durere și regretul.

Acum, conștient fiind de această persoană, începe să îi ceri iertare. Șoptește-i mental numele și spune-i: „Înțeleg durerea pe care ai simțit-o și îți cer să mă ierți. Iartă-mă, te rog! Iartă-mă, te rog!“ Cu sinceritate, repetă de mai multe ori aceste cuvinte prin care îți ceri iertare. Apoi, păstrează câteva momente de tăcere și dă-ți voie să te deschizi posibilității de a fi iertat.

Cum să ne iertăm pe noi înșine

Așa cum i-am rănit pe ceilalți, ne-am rănit și pe noi înșine. Gândește-te la felul în care te-ai judecat sau te-ai pedepsit pe tine însuți ori la modul în care nu ai mai avut grijă de tine. Amintește-ți situațiile și vizualizează-le, dându-ți voie să simți durerea rănilor pe care ți le-ai provocat (în trup, inimă și minte) și pe care continui să o porți în tine. În timp ce reflectezi la acest lucru, și la durerea și regretul pe care le simți pentru că te-ai rănit, oferă-ți următoarele cuvinte de iertare: „Văd și simt modul în care mi-am făcut rău mie însumi și mă iert pentru asta“. Dacă nu ești pregătit să ierți, spune așa: „Am intenția de a mă ierta, atunci când voi fi capabil“. Intenția de a ierta este sămânța iertării – această voință de a ierta îți va relaxa inima în mod progresiv și ți-o va deschide spre iertare.

Cum să îi iertăm pe ceilalți

În același fel în care i-am rănit pe ceilalți și pe noi înșine, tot așa și noi am fost

răniți în relațiile pe care le-am avut. Gândește-la o experiență în care ai fost profund dezamăgit sau respins, abuzat sau trădat. Fără să te judeci, observă dacă nu cumva mai există în tine sentimente de furie îndreptate spre persoana care te-a rănit. I-ai închis acestei persoane accesul la inima ta?

Amintește-ți în detaliu acea situație care îți aduce aminte de cât ai fost de rănit. Este posibil să îți amintești privirea furioasă a unui părinte, cuvintele grele pe care ți le-a adresat un prieten, momentul în care ai descoperit că o persoană în care aveai încredere te-a trădat sau momentul în care partenerul sau partenera de viață te-a părăsit. Fii conștient de durerea sau de rușinea resimțite, de furie sau de teamă. Cu acceptare și blândețe, simte cum această durere se exprimă în corpul tău, în inima și în mintea ta. Ia-ți câteva momente în care să te gândești cu compasiune la acele locuri dureroase din tine. Pune-ți mâna pe inimă și oferă o prezență tandră acestor răni. Acordă-ți timpul necesar pentru a te odihni în compasiune de sine.

Când te simți pregătit, uită-te mai atent la cealaltă persoană și simte teama sau durerea, vina sau rușinea, durerea interioară care l-a făcut sau a făcut-o să se comporte așa. Gândește-te la această ființă ca la o ființă imperfectă, vulnerabilă și reală. Rămâi conectat la acest loc în care se află durerea ta, șoptește-i numele și oferă-i acest mesaj de iertare: „Simt răul care a fost provocat și, pentru că sunt pregătit, te iert“. Sau, dacă te simți incapabil să oferi încă iertare: „Simt răul care a fost provocat, iar intenția mea este să te iert“. Rămâi conectat la propriile sentimente de vulnerabilitate și repetă mesajul de iertare sau de intenție, cât de des dorești tu.

În timpul practicilor meditative de iertare, sunt des întâlnite momentele în care ne judecăm pentru „cât de bine“ ne facem exercițiile. Scapă de orice astfel de gând și onorează sinceritatea intenției tale pentru a-ți deschide și elibera inima. Termină exercițiul, dând la o parte toate ideile despre sine. Pur și simplu, odihnește-te în experiența tandrei conștientizări. Dacă un sentiment sau un gând aparte apar, simte capacitatea de a include lumea vie și muribundă în spațiul infinit al unei lumi iertătoare.

Dincolo de bine și de rău

se află un spațiu. Acolo am să te întâlnesc.

Când sufletul se odihnește în iarbă,

lumea este prea plină pentru a vorbi despre ea.

Nici ideile, nici limbajul, și chiar nici frazele pe care ni le spunem

nu au nici un sens.

Rumi

12. Să ne ținem de mână: compasiunea vie

Ceea ce vreau este atât de simplu încât abia dacă pot să spun ce: bunătatea elementară.

Barbara Kingslover

Nu pornim la drum pentru a salva lumea; pornim la drum pentru a ne întreba cum o mai duc ceilalţi oameni şi pentru a reflecta la modul în care acţiunile noastre afectează inimile celorlalţi.

Pema Chodron

Nu-i lăsa pe cei care îşi doresc să devină Buddha să se antreneze în prea multe Dharma, ci în una singură.

Care? Măreaţa compasiune.

Cei dotaţi cu măreaţă compasiune au toate învăţăturile lui Buddha ca şi cum le-ar ţine în palme.

Sutra care cuprinde perfect dharma

Așa cum scrie în cartea ei, Heart Politics, activista Fran Peavey se plimba într-o zi prin campusul Universității Stanford, când a dat de un grup care căra echipament video. Se adunaseră cu toții în jurul unui cimpanzeu liber și al femelei sale, care era legată cu un lanț lung. Se pare că cimpanzeii era acolo pentru cercetări, iar oamenii de știință și spectatorii (bărbați, în mare parte) încercau să îi facă să se împerecheze. Cimpanzeul mascul nu avea nevoie de prea

multă încurajare. Mormăia şi se dădea pe lângă femela prinsă în lanţ, în timp ce aceasta încerca să îi evite avansurile. Peavey a fost traversată în acel moment de un sentiment de empatie. Apoi s-a întâmplat ceva ce nu avea să uite vreodată:

Brusc, femela cimpanzeu a reuşit să se elibereze din lanţ. Spre uimirea mea, aceasta a traversat mulţimea, s-a îndreptat spre mine şi m-a luat de mână. Apoi m-a dus la celelalte două femei care erau în acel grup şi ne-a unit mâinile. Eram trei femei care ne ţineam de mână şi stăteam în cerc. Îmi amintesc senzaţia mâinii femelei de cimpanzeu în palma mea. După ani de evoluţie fiziologică, femela ne-a recunoscut şi s-a îndreptat spre noi, pentru a-şi crea propriul grup de sprijin.

Comuniunea începe în viaţa noastră înainte de cuvinte. Chiar şi după ce am părăsit refugiul din pântecele matern, dezvoltarea noastră depinde de o relaţie intimă profundă cu strămoşii noştri. Intrăm imediat într-un dans al armoniei: o mamă simte disconfortul copilului ei, ca urmare a neliniştii acestuia, şi îi răspunde prin a-i oferi sânul, o pătură curată sau un scutec. Copilul aude afecţiunea din vocea mamei lui, îi simte mirosul familiar, îi simte atingerea tandră şi se relaxează de plăcere. Încă de la naştere, suntem dotaţi cu o înţelegere a experienţei umane şi ştim să oferim şi să primim afecţiune.

Acest dans al armoniei este dreptul nostru din naştere. Gradul în care sentimentele noastre de conectare sunt alterate, susţinute sau aprofundate, este cel mai important dispozitiv de predicţie a sănătăţii şi fericirii noastre, de-a lungul vieţii. Dacă legăturile noastre primare sunt tăiate prin moarte sau abandonare, neatenţie sau abuz, devenim bântuiţi de nevoile noastre nesatisfăcute de siguranţă şi de iubire. Ia puiul unei maimuţe din braţele mamei lui, iar aceasta trece de la angoasă la anxietate acută, colaps depresiv şi chiar moarte. Prin contrast, contactul afectuos este medicină pentru trup şi suflet. Dacă o persoană – chiar şi un străin – te ţine de mână când eşti speriat, teama din mintea ta începe să dispară. Iar atunci când suntem la sfârşitul vieţii şi privim în urmă, momentele de conectare şi de iubire sunt cele care strălucesc cel mai tare. Sunt momente care ne dau sens, momente în care ne aflăm cu totul acasă, în completitudinea şi tandreţea fiinţei.

Când am auzit povestea femelei cimpanzeu, am fost foarte mișcată de modul în care a funcționat conștiința ei. Părea să perceapă răspunsurile empatice ale femeilor din apropiere și, în mod instinctiv, a acționat în așa fel încât să-și afirme apartenența. La polul opus, bărbații au tratat evenimentul ca pe un meci sportiv. Căutau distracție, angajament și afiliere, într-un fel care făcea segregarea între „ei“ și „ele“. Considerând cimpanzeii doar ca obiecte de amuzament, acționau în așa fel încât să intensifice transa separării.

Procesul de găsire a refugiului în relații începe cu recunoașterea modurilor în care ne distanțăm de ceilalți oameni. Poți face o pauză, în timpul căreia să îți pui o întrebare onestă: Cum am creat astăzi separarea, în interacțiunea cu ceilalți? Ia-ți timp să răspunzi și fii blând – este o întrebare importantă.

Crearea separării: Sinele și ceilalți

Vărul Victor era „ciudatul“ familiei mele. Din cauza unor probleme de respirație la naștere, Victor a fost nevoit să trăiască toată viața cu un handicap. A fost susținut financiar de mama mea și, mai apoi, de bunica mea. Părinții mei l-au invitat pe Victor la toate mesele noastre de sărbători, dar, inevitabil, mama își exprima dezgustul și rușinea, cu mult înainte ca rudele noastre să sosească. Se întreba tot timpul unde să-l așeze, pentru că cel care se așeza lângă el era nevoit să facă față salivei pe care o scuipa Victor atunci când vorbea. Pe măsură ce anii treceau, Victor își pierdea dinții, iar mama se plângea de faptul că îi curgeau balele și că tricourile murdare erau dezgustătoare. Nouă, copiilor, nu ne păsa atât de mult pe cât îi păsa mamei, dar știam că Victor nu era „de-al nostru“. Eram politicoși cu el, dar era „altfel“.

Pe parcursul evoluției noastre, noi, oamenii, am căutat siguranța și avantajele prin evaluarea stării noastre în raport cu alții. Ne folosim de rasă, orientare sexuală, religie, educație, înfățișare, inteligență, sănătate, statut socio-economic și etnicitate ca filtre de evaluare. Ca și alte animale, verificăm pentru a ne da seama cine are mai multă putere, cine e mai capabil să răspundă nevoilor noastre și cine reprezintă o amenințare. Ori de câte ori întâlnim o persoană nouă, condiționarea noastră culturală, genetică și personală generează nenumărate judecăți de valoare despre modul în care această persoană se potrivește în agenda

noastră de protecție și de împlinire.

Toate aceste calcule duc la ceea ce eu numesc transa „alterității ireale“. Oamenii reali simt speranță și frică; motivele și stările lor sunt complexe și schimbătoare; corpurile lor continuă să se schimbe. La polul opus, „alteritatea ireală“ este bidimensională. Este foarte ușor să recunoaștem stereotipurile – prostituată, dependent de droguri, politician, vedetă de cinema, dictator. Mai puțin evident este modul în care nesiguranța noastră și legăturile cu ceilalți afectează capacitatea noastră de a-i accepta pe colegii noștri, prietenii și familia. Cu toate acestea, când ne simțim stresați și reactivi din punct de vedere emoțional, aproape oricine devine „alteritate ireală“.

În acest punct, poți face iar o pauză, în timpul căreia să te gândești la cineva de la care vrei ceva: aprobare, bani, ajutor, siguranță, o promovare. Ce îți vine în minte în primul rând? Te concentrezi pe o imagine anume, o conversație recentă, o stare de spirit? Acum ia-ți un răgaz să privești mai îndeaproape. Încearcă să îți imaginezi viața unei persoane din interior: Ce iubește acea persoană? În ce punct începe să se teamă de eșec? Ce o încântă? Ce o face anxioasă? Imaginează-ți cum această persoană este atinsă de bunătate sau rănită de critici. S-a schimbat ceva în perspectiva ta?

Uneori, e aproape un șoc să vedem persoana din spatele imaginii pe care am creat-o. Mi-am amintit de acest lucru atunci când am auzit povestea următoare la una dintre slujbele din Ajunul Crăciunului.

Să vezi dincolo de mască

O femeie călătorea cu soțul ei și cu cei doi copii în ziua de Crăciun. Fusese o călătorie lungă și dificilă și s-au oprit să ia prânzul la un fast-food, unde nu era aproape nimeni.

În timp ce așteptau mâncarea, fiul lor a început să facă cu mâna și să strige la cineva care se afla în partea cealaltă a restaurantului.

– Bună!

Spre uimirea mamei, s-a dovedit că persoana respectivă era un bărbat îmbrăcat în haine rupte și nespălat, un beţiv fără adăpost. Bărbatul i-a răspuns copilului și i-a spus:

– Bună, dragule, băiat mare ce eşti… Să ştii că te văd, piticotule.

Femeia a făcut un schimb de priviri cu soţul, iar ceilalţi oameni din restaurant au ridicat din sprâncene, aruncându-și priviri cu subînțeles. Nimeni nu era amuzat de ceea ce se întâmpla. În timp ce mâncau, aceștia au continuat să fie deranjați. Bărbatul a început să strige:

– Știi să joci leapșa? Băieţică… de-a v-aţi ascunselea? Hei, ia uite, ştie de-a v-aţi ascunselea.

Femeia și soţul ei s-au înroșit de rușine. Nici copilul lor în vârstă de șase ani nu înțelegea de ce bărbatul vorbea așa de tare.

Femeia a încercat să întoarcă scaunul băieţelului în vârstă de un an de zile, dar cel mic a început să strige și și-a întors fața spre noul lui prieten. Înainte de a termina de mâncat, soţul s-a ridicat, a plătit consumaţia, apoi l-au dus pe copil la maşină. Femeia a luat copilul în braţe și s-a rugat ca beţivul să nu le facă probleme la ieșire. În mod evident, nu așa s-a întâmplat. Apropiindu-se de beţiv, băieţelul și-a întins mâinile spre acesta, cerându-i parcă să îl ia în braţe

– Îmi daţi voie, vă rog, să-l iau în braţe pe fiul dumneavoastră? Bărbatul nu a mai primit răspuns că băieţelul s-a și aruncat în braţele acestuia. Femeia a văzut lacrimi în ochii beţivului, în momentul în care acesta l-a pus pe băieţel pe umeri. L-a legănat ușor, apoi i-a spus hotărât femeii: Să aveţi grijă de copilul acesta.

Când bărbatul i-a dat înapoi copilul, a fost ca și cum acesta și-ar fi smuls inima din piept.

– Dumnezeu să vă binecuvânteze, doamnă. Mi-aţi oferit cadoul meu de Crăciun, au fost ultimele cuvinte ale bărbatului.

Femeia a bălmăjit ceva, apoi a fugit spre maşină, cu lacrimile curgându-i pe obraji.

– Doamne, Dumnezeule, iartă-mă! a fost singurul ei gând.

După ce preotul a terminat de povestit, întreaga congregație a rămas nemișcată. În tăcere, am observat că Paul, băiețelul în vârstă de 15 ani, care stătea lângă mine, plângea. Părinții lui erau prieteni cu mine și îl cunoșteam de când eram mic. În ultimii ani, Paul se luptase cu necruțătoarea boală ADHD, a devenit rocker goth, s-a retras în muzica ascultată în căști, în jocurile video și a început să folosească droguri. Când i-am pus mâna pe genunchi, s-a aplecat și mi-a șoptit:

– Eu eram acela, eu eram acela!

Și eu plângeam. Cum am putut? Era singura întrebare care mi-a trecut prin minte. Cum am putut să ratez atâția oameni, să mă separ singură de ei? Chiar și în seara aceea am creat o separare. Fiul prietenilor mei se afla lângă mine, iar eu îi plângeam de milă de la distanță. Da, știam că era un copil cu probleme. Cu toate acestea, mintea mea făcuse o fixație: nu înțelegeam cum de acel copil drăguț, căruia îi citeam povești, își vopsea acum părul cu vopsea neagră și își punea piercinguri.

– Te rog, m-am rugat eu în timpul ceremoniei de stingere a lumânărilor, te rog… fie ca noi să ne amintim de lumina care strălucește în noi toți. Fie ca noi să ne iubim reciproc.

„Celălalt“ este parte din noi

După moartea tatălui meu, mama a devenit principala responsabilă pentru bunăstarea lui Victor. Când infirmitatea lui s-a agravat, mama a fost cea care i-a găsit cel mai bun centru de recuperare și îngrijire asistată, l-a vizitat săptămânal și s-a ocupat de problemele financiare și medicale. La început, făcea totul din datorie, dar recunoștina lui Victor, inocența și afecțiunea de care dădea dovadă i-au înmuiat sufletul mamei. Mama era pentru el ca Moș Crăciun, îi aducea pizza și bomboane, jocuri și reviste, iar ochii lui se luminau când aceasta intra în cameră.

Stresul cel mai mare al lui Victor era acel centru de îngrijire asistată. Trăise ani de zile în micuțul lui apartament, iar la centru nu era acasă. Ar fi vrut să plece,

dar a trebuit să stea – era incapabil să își poarte singur de grijă. După o vizită, mama s-a dus lângă un parc din apropiere, a parcat și a rămas în tăcere. L-a văzut pe Victor cu ochii minții, plimbându-se de o parte și de alta a camerei lui, tânjind spre alte locuri, complet lipsit de ajutor. Un val de tristețe a cuprins-o în acel moment. Victor era un copil aflat într-o formă de prizonierat. Apoi, inima i-a fost cuprinsă de o durere și mai profundă. Era copilul ei – trebuia să îl iubească. Realizând acest lucru, mama mi-a povestit ceva mai târziu, într-un moment de tandrețe:

– În acele momente m-am plăcut mai mult, eram mai aproape de persoana care voiam să fiu.

Ceva fundamental s-a schimbat în relația lor. Mama a continuat să se simtă copleşită, nelinişită și chiar incapabilă uneori. Dar îl iubea pe Victor, iar el simțea acest lucru. La sfârșitul următoarei vizite, Victor s-a apropiat de ea și i-a atins mâna, ca și cum ar fi rugat-o să rămână cu el și să nu plece. De-a lungul anului care a urmat, Victor a părut să se fi relaxat, nu se mai plângea atât de mult. Era ca și cum ar fi plutit în pace în oceanul lui, alinat de legătura care îi unea.

Când simțim compasiune, vulnerabilitatea celui de lângă noi devine parte din noi. Mama s-a lăsat cuprinsă de sentimente contradictorii, a rămas prezentă în temerile și în confuzia lui Victor, dar și în aversiunea ei. În acea prezență, atentă la tot ce se întâmpla, inima mamei s-a deschis. Mila pe care o resimțea față de „celălalt“ se transformase în afecțiune pentru amândoi. Nu se mai confrunta doar cu problemele lui Victor – era vorba despre necazul lor, al suferinței lor împărtășite. Victor devenise parte din inima ei.

Povestea lui Victor se termină trist. Cu ani în urmă, la vârsta de 83 de ani, mama a decis să se mute în Virginia și să locuiască cu mine și Jonathan, la noi acasă. Găsise oameni drăguți care să îl viziteze pe Victor, dar se temea că acesta nu primea afecțiune. La o săptămână după ce mi-a spus că vrea să se mute, Victor a murit. S-au ținut de mână și nu a vrut să plece fără ea.

Când mama mi-a telefonat, era foarte îndurerată.

– Victor a fost un om, mi-a spus ea cu ochii în lacrimi. Avea inteligență, tandrețe,și o inimă bună. Dar era atât de trist… toți ceilalți l-au dezamăgit. Și eu am făcut-o… până să ajung să-l cunosc mai bine.

Compasiunea poate fi cultivată

Capacitatea de compasiune este legată la corpul şi la creierul nostru. Aşa cum suntem setaţi să percepem diferenţe, să simţim separarea şi să reacţionăm agresiv, tot aşa suntem construiţi astfel încât să simţim o legătură cu ceilalţi oameni. „Neuronii-oglindă“ ne acordează la starea unei alte persoane – la emoţiile acesteia şi la intenţiile din spatele lor – şi recreează starea lor în propriul nostru creier. Experienţa celuilalt nu este doar o proiecţie bazată pe expresii vizibile de tipul grimaselor, al ochilor pe jumătate închişi sau al sprâncenelor încruntate. Datorită neuronilor-oglindă şi a altor structuri din cortexul prefrontal, care alcătuiesc circuitul compasiunii, noi efectiv „simţim“ odată cu ceilalţi.

Cu toate acestea, circuitele de compasiune sunt blocate cu uşurinţă atunci când suntem stresaţi sau deconectaţi de la emoţiile şi trupurile noastre. Se blochează şi atunci când ne ghidăm după stereotipuri culturale şi când experimentăm reactivitatea neexaminată a oamenilor din viaţa noastră. Cercetările arată că, cu cât ne identificăm mai puţin cu alte persoane, cu atât mai puţin reali ne par, cu atât mai puţin se activează sistemul neuronilor-oglindă.

Vestea bună este că putem debloca şi activa reţeaua de compasiune. Acest lucru se întâmplă când ne întoarcem în mod intenţionat spre refugiile adevărului şi ale iubirii. Meditaţia mindfulness face în mod direct apel la acele regiuni din creierul nostru (cortexul insular şi cortexul cingular anterior) care sunt fundamentale în „citirea“ emoţiilor celorlalţi. Când meditaţia de tip mindfulness ne ajută să recunoaştem durerea sau teama celuilalt, simţim în mod natural tandreţe sau compasiune. Tandreţea înfloreşte atunci când găsim maniere de a ne exprima afecţiunea. Această alchimie, prin intermediul căreia ne lăsăm atinşi de durerea celuilalt şi răspundem cu iubire, este esenţa practicilor budiste de compasiune.

Un asemenea tip de practică meditativă este cea numită tonglen, care înseamnă „a trimite şi a primi“. Respiraţia este folosită ca ghid şi sprijin: inspirând cu receptivitate, asimilăm durerea celorlalţi. Prin expiraţie, oferim afecţiunea şi binecuvântarea noastră şi trimitem toate acele mesaje care aduc eliberare, spaţiu şi fericire. Această practică funcţionează împotriva tendinţei noastre de a ne

închide în fața suferinței. Așa cum a descoperit mama mea, cu cât ne lăsăm mai mult atinși de suferință, cu atât mai mult inima devine mai trează și se deschide. Cu cât oferim mai mult din iubirea noastră, cu atât descoperim apartenența noastră la toate ființele și la însăși iubirea de conștientizare.

Punctul de plecare în practica tonglen este relaxarea intenționată a armurii în care ne-am îmbrăcat inima. Toți am fost răniți și, ca reacție, am conceput tot soiul de strategii de apărare, care să ne ajute să ne protejăm de răni ulterioare. Nu vrem să fim vulnerabili și nici să devenim disponibili pentru a simți durere. Cu toate acestea, înainte ca inima noastră să fie tandră, trebuie să fim noi înșine tandri. Așa cum scrie și poetul Mark Nepo:

Provocarea noastră de zi cu zi este aceea de a nu ne îmbrăca pentru a face față lumii, ci de a ne scoate mănușile pentru a simți că mânerul ușii este rece, mânerul ușii de la mașină este umed, iar sărutul de la revedere este precum buzele unei alte ființe, delicat și irepetabil.

Inspirație: „Urechea inimii“

Mulți dintre noi consideră că este o mare virtute să știi să asculți. Ne place să avem lângă noi oameni care să ne asculte cu interes și afecțiune și sperăm să fim și noi buni ascultători. Dar este greu. Pentru a fi buni ascultători, trebuie să devenim conștienți de bruiajul mental care generează interferențele: să fim conștienți de reactivitatea noastră emoțională; conștienți de modalitățile în care interpretăm (și interpretăm greșit); conștienți de graba noastră de a emite un răspuns; conștienți de cum ne înarmăm cu judecăți de valoare. A învăța să asculți necesită încetarea nesfârșitului dialog interior și utilizarea a ceea ce sfântul Benedict numea „urechea inimii“. Această ascultare profundă, o formă de inspirație, oferă un spațiu plin de compasiune pentru vindecare și intimitate.

Kate era una dintre elevele mele care descoperise puterea ascultării în relația cu mama ei, Audrey, o femeie narcisistă, bogată, de succes și extrem de inteligentă. Cei care o cunoșteau o numeau, în glumă, „centrul universului cunoscut“.

Scriitoare de succes, Audrey îi trata pe ceilalţi oameni ca pe sateliţi care orbitau în jurul ei, ca pe publicul menit să se regaleze cu poveştile ei; rolul lor era acela de a-i permite să strălucească în propria-i lumină.

Audrey putea să fie vie şi fermecătoare, dar epuizantă în egală măsură pentru cei în jurul cărora stătea. Îndată ce le-a fost posibil, ambele ei fiice s-au mutat pe cealaltă coastă. Sora mai mare a lui Kate venea rareori în vizită, iar Kate doar de sărbători, şi stătea foarte puţin. Tatăl lor vitreg îşi iubea nevasta, dar atât el cât şi Audrey ajunseseră la o rutină căreia îi lipsea intimitatea. Câţiva dintre prietenii lui Audrey încă tolerau să fie un fel de audienţă captivă, dar, pe măsură ce îmbătrânea, Audrey s-a izolat.

Kate a venit la workshopul meu intitulat „Relaţii conştiente“, pentru a se concentra pe mariajul ei, nu pe cel al mamei sale. Dar, după ce workshopul s-a terminat, Kate a devenit conştientă de durerea mamei sale şi de posibilitatea ca vindecarea să fie posibilă dacă aceasta ar fi ascultat-o. Inspiraţia ei era imaginea unei fântâni.

În timpul workshopului, am vizualizat viaţa noastră interioară şi sufletul ca pe o fântână înfundată cu temeri şi răni neprocesate. Când ignorăm sentimentele noastre dureroase sau le reprimăm, acestea împiedică fluxul vital şi întunecă conştientizarea pură, care este sursa noastră. Prin faptul că nu ascultăm viaţa noastră interioară, ne tăiem legăturile cu realitatea. Ceea ce rămâne este un sine diminuat, o alteritate ireală.

Dar atunci când ne încredem în cineva şi acea persoană ne ascultă cu adevărat, gunoiul începe să se dizolve, iar fântâna vieţii începe din nou să curgă. Iar când îl ascultăm cu adevărat pe celălalt, îl ajutăm să se întoarcă acasă, la aceeaşi vitalitate.

Este important să ne amintim faptul că acest proces este unul de durată. Când începem să ascultăm, ne confruntăm deseori cu încâlcelile, gelozia, conştiinţa de sine sau chiar furia, care au înfundat fântâna. Conversaţia poate părea superficială sau banală, agitată sau egocentrică. Un ascultător dedicat rezistă fără să se piardă în judecăţi de valoare. Această prezenţă necondiţionată este un balsam vindecător. Îl ajută să se relaxeze pe cel care vorbeşte, prin descâlcirea strategiilor sale de apărare, astfel ca vitalitatea naturală şi sufletul lui sau al ei să poată ieşi la suprafaţă. Poate ai observat acest lucru, atunci când cineva te-a ascultat cu adevărat. Te simţi mai calm, mai întreg, mai „tu însuţi“ – mai acasă.

Ca o fântână desfundată, apele adânci ale umorului, ale inteligenței, ale creativității și ale iubirii încep să curgă.

Kate a părăsit workshopul cu intenția de a experimenta, iar atunci când s-a ivit ocazia de a asista la o ședință de training profesional care se desfășura lângă casa mamei ei, Kate a decis că era vremea să o asculte cu adevărat pe mama ei. Și-a schimbat programul, astfel încât să poată rămâne 10 zile la ea, cea mai lungă vizită de când plecase la facultate.

Din acel moment, Kate chiar a început să o asculte pe mama ei. Așa cum lucrasem la workshop, Kate și-a ascultat tensiunea interioară, fără a emite judecăți de valoare atunci când simțea că mama ei opune rezistență și se deschide spre orice îi spunea aceasta. În același fel, când se simțea lipsită de importanță, nerăbdătoare sau chiar plictisită, folosea tehnica mindfulness și aducea bunătatea în acea experiență. Acest lucru o făcea capabilă să aducă același spațiu deschis și clar în prezența mamei ei, dar la început a fost dificil.

– Am avut o senzație de panică, mi-a spus Kate mai târziu. Era ca și cum m-aș fi înecat dacă nu m-aș fi dat deoparte, dacă nu aș fi găsit o modalitate de a avea spațiul meu. Mama ocupă foarte mult spațiu! Dar a descoperit că, dacă trata totul cu puțin umor, reușea să respire, să își ierte propriile reacții și să revină la acea experiență. Apoi își adâncea prezența. Iar acum… se întâmplă că… mama vorbește. Eu nu spun nimic. Timpul e nesfârșit. Îl aud, fiecare cuvânt… și ceea ce e dincolo de cuvinte… aud cine este ea cu adevărat.

Pe măsură ce Kate asculta ce era dincolo de cuvintele mamei ei îi era și mai ușor. A început să audă disperarea, ca și cum mama ei ar fi insistat iar și iar, spunându-i: „Sunt aici, contez!“ Prin faptul că asimila durerea mamei ei, Kate simțea cum inima îi devine mai tandră și mai plină de afecțiune. Prin prezența ei tăcută, dar solidă, Kate îi comunica: „Ești aici, contezi“. Și, astfel, mama ei a început să se relaxeze. Kate știa acest lucru, pentru că erau pauze mai mari între povești și comentarii – mama stătea pe scaun, privea pe fereastră, încetinea discursul și părea mult mai reflexivă.

Cu câteva zile înainte de plecarea lui Kate, mama ei a început să îi spună că se simțea singură și că avea senzația că nimeni nu o aprecia. Kate i-a răspuns sincer, cu blândețe și cu sinceritate.

– Mamă, acest lucru se întâmplă pentru că tu nu asculți oamenii.

Mama ei a înlemnit, dar nu a adoptat o atitudine defensivă. Kate fusese atât de prezentă şi îi oferise atâta simpatie lipsită de critici, încât se crease o încredere între ele – nu era un atac, ci o constatare plină de afecţiune asupra adevărului. Mama ei a vrut să știe mai mult:

– Te rog, spune-mi, vreau să știu. Kate i-a spus. I-a explicat cât de greu fusese pentru sora ei, pentru tatăl lor şi, de acum, pentru tatăl lor vitreg. Când nu asculți, oamenii au senzația că nu contează, că sunt necunoscuți. Şi este adevărat – nu îi poți cunoaște dacă nu îi asculți. Nu poți fi aproape de ei.

Audrey a privit cu durere la fiica ei şi cu o înțelegere care i-a ajuns direct la inimă lui Kate. Ceva s-a schimbat între ele în clipa aceea. Poate că durerea alienării fusese distrusă prin intermediul strategiilor de apărare sau poate că era, pur şi simplu, timpul ei. Audrey a început să asculte. Ceilalți au observat acest lucru. Iar după ultima vizită la mama ei, sora lui Kate i-a spus așa:

– Kate, a fost pentru prima oară în viața mea când am simțit că sunt o persoană adevărată pentru ea… că exist! Schimbarea a fost şi mai vizibilă în ceea ce îl privea pe soțul lui Audrey, tatăl vitreg al lui Kate. Au început să se bucure de cina pe care o luau împreună şi de plimbările de seară la care renunțaseră la puțin timp după căsătoria lor.

Audrey nu mai vorbea pentru a cere atenția lumii. Vorbea şi îi asculta pe ceilalți, pentru a fi cu ei, pentru a împărtăşi viața cu ei. Întrucât Kate a ascultat-o, iar inima ei a fost atinsă, fântâna mamei ei a început să se desfunde. Viața ei putea curge din nou, izvorând de la sursă.

Cum să vorbim despre adevărurile dificile şi cum să le primim

Ca parte din jurămintele mele de la nunta cu Jonathan, am citit câteva rânduri din Rainer Maria Rilke:

Vreau să mă dezvălui. Fie ca nici o parte din mine să nu rămână închisă, pentru că acolo unde sunt închis, sunt fals. Vreau să fiu curat în privirea ta…

În mintea mea, calea intimității însemna să am curajul să dezvălui tot ce nu voiam ca alții să vadă. S-a dovedit că nu e sarcină ușoară. Mă pricep să fiu deschisă și reală, până în momentul în care încep să mă simt vulnerabilă – rușinată de mine însumi – sau critică față de Jonathan. În acele momente, tac, mă retrag în mine însămi, devin manipulatoare sau agresivă. Nu este ușor să fiu curată în privirea lui.

La doar doi ani după ce ne-am căsătorit, implicațiile problemelor mele de sănătate au devenit clare. Multe dintre activitățile pe care ne plăcea să le facem împreună – cățăratul pe munte, mersul de bicicletă, schiatul, boogie boarding – au devenit imposibile pentru mine. Viitorul nu arăta bine. Corpul meu nu mai era atrăgător. Dar el, pe de altă parte, arăta bine pentru vârsta lui și era sănătos. M-am cufundat în boală și mi s-a făcut rușine că el era blocat într-un mariaj cu o femeie bătrână și bolnavă.

Săptămâni întregi mi-a fost imposibil să îi spun acest lucru cu voce tare, să-i dau voie să vadă rușinea și nesiguranța mea. Faptul că țineam acele sentimente în mine era toxic – eram din ce în ce mai rănită, mai distantă și mai plină de teamă.

Când i-am spus, în cele din urmă, a făcut exact ceea ce face un bun ascultător. S-a asigurat că mă lasă să spun tot ce aveam de spus, iar apoi a funcționat ca o oglindă pentru cuvintele pe care le-am folosit, arătându-mi astfel că înțelegea. Mai apoi, mi-a transmis o iubire care nu era în nici un fel legată de ființa mea.

Desigur, așa cum a spus și el, nu este tot timpul la fel de bun. Uneori, când îi spun că vreau să vorbim, primul lui gând (doar pe jumătate în glumă) este următorul: „Dumnezeule, am să mor!“, urmat de „În regulă, ce am mai greșit de data asta?“ Devine defensiv și încordat, iar, în momentul în care simt că opune rezistență, imediat scot la iveală simțul meu critic. Dar practicăm comunicarea deschisă și continuăm să redescoperim ceva esențial: nu contează cât de mult nu ne dorim să facem asta, merită să riscăm să devenim vulnerabili. Este singura modalitate prin care putem ajunge să credem în dragostea noastră. Poeta Adrienne Rich scrie așa:

O relație umană onorabilă, adică una în care doi oameni au dreptul de a folosi cuvântul „iubire“, este un proces de adâncire a adevărurilor pe care și le pot

spune unul celuilalt. Este important să facă asta, pentru că duce la dezintegrarea izolării și a autoiluzionării specific umane.

Desigur, în unele situații, nu este nici recomandat și nici înțelept să vorbești despre adevărurile tale emoționale. Este posibil să nu nimerești momentul potrivit, astfel că cei implicați nu au abilitatea și capacitățile emoționale de a te asculta așa cum trebuie. Mai ales dacă ai de-a face cu trauma, găsirea unui bun terapeut sau a unui maestru, care să poată face față intensității trăirilor odată cu tine, este esențială. Chiar dacă nu lucrezi cu sentimente bazate pe traumă, cu un „container“ al revelării adevărurilor, este necesară prezența unei alte persoane sau a unui grup de persoane care să practice meditația mindfulness și să asculte. Trebuie să simți o anumită siguranță. Încarcerată în rușine și vulnerabilitate este credința că ceilalți nu te vor percepe bine. Este posibil să nu te simți în siguranță și, cu toate acestea, dacă îți asumi riscul, poți avea un sentiment de siguranță, care te va face să te simți mai iubit decât erai înainte de a începe să vorbești.

Buddha a descris discursul înțelept ca pronunțarea a ceea ce este adevărat și util. Simplitatea acestei descrieri trebuie gândită în nuanțe. Ce este adevărat? Cu siguranță nu evaluările noastre și comentariile despre ceea ce se întâmplă. Cel mai bun lucru pe care îl putem face este să devenim prezenți față de gândurile noastre și să le denumim fără a doua săgeată a judecății. Și ce este util? Dacă ne dorim sincer ca ale noastre cuvinte să ajute unei înțelegeri superioare și unei afecțiuni reciproce, atunci acea intenție ne va ghida.

Există o imensă putere în împărtășirea unui adevăr dificil. Permite-i vulnerabilității tale să fie văzută de cineva de încredere și atent, cineva care să te poată scăpa de o viață petrecută în rușine. Numirea sentimentelor dureroase fără vină poate întări și aprofunda ajustarea și compasiunea mutuale. Relațiile devin mai vibrante. Găsirea curajului de „a-ți asuma riscul“ – de a spune ceea ce este adevărat – te dezvoltă. Devii mai real pentru tine însuți, mai intim cu ceilalți.

Expirație: Oferirea afecțiunii noastre

Intimitatea care apare în ascultarea și rostirea adevărului este posibilă numai dacă ne deschidem vulnerabilităţii propriilor inimi. Inspiraţia, contactarea vieţii care se află acolo, este primul pas. Odată ce ne-am lăsat învăluiţi de bunătate, îi putem atinge pe ceilalţi în mod vital și vindecător.

Eu și Richie am devenit prieteni în facultate. Un afromerican timid, Richie era cunoscut pentru că își lua tot timpul aparatul de fotografiat cu el, îi asculta tot timpul pe cei care îi povesteau viețile lor și făcea jogging prin zăpadă îmbrăcat în pantaloni scurți. Deși am pierdut legătura după absolvire, am aflat că lucra ca fotograf în New York. Apoi, aproape 19 ani mai târziu, m-a sunat și mi-a cerut o consultaţie, căci avea să vină în vizită la Washington. Mi-a explicat că se însurase recent cu Carly, o femeie albă pe care o întâlnise la un curs de meditaţie, și voia să discute cu mine despre familia soției lui.

– Știam în ce mă bag… membri în club, conservatori, plini de bani… dar habar nu aveam că urma să fie atât de greu. Încă de la început, Sharon, soacra mea, a fost împotriva relaţiei mele cu Carly. În timp ce tatăl ei părea dornic să sprijine deciziile fiicei lui, mama ei se opunea vehement mariajului. I-am spus lui Carly că noi doi suntem diferiți și că vom sfârși prin a divorța și a fi nefericiți. Ei bine, ne iubim foarte mult, dar mama ei reușește să ne facă să ne simțim groaznic.

La cea de-a treia și cea mai recentă vizită pe care o făcuseră familiei lui Carly, Sharon refuzase să îi însoțească la un spectacol de teatru. Ceva mai târziu, i-a spus lui Carly că nu putea face față întâlnirilor cu prietenii de la club:

– Cum întorc spatele, toți vorbesc despre tine și Richie.

La cină, Sharon a ignorat complimentele lui Richie cu privire la mâncarea de somon și i-a răspuns vag unor întrebări pe care acesta i le pusese cu privire la o vizită recentă în Italia. Când Carly a înfruntat-o ceva mai târziu, pe scări, Sharon a recunoscut că se comporta urât.

– Recunosc, sunt groaznică. Dar nu pot să mă abțin. Este o persoană bună, este inteligent, este… dar faci o greșeală teribilă.

Carly voia să nu îi mai viziteze – puteau sări peste Crăciun și Ziua Recunoștinței –, dar Richie insistase să nu procedeze așa.

– Nu este vorba că am intenția de a mă martiriza, mi-a spus el. Sharon este o jigodie egoistă și rasistă și ar învăța o lecție dacă Carly ar refuza să mai meargă

acasă. Dar ceva în mine îmi spune că Sharon se poate schimba.

Ca parte a practicii meditative, Richie făcuse recent „jurămintele bodhisattva“ cu profesorul său. Acestea exprimă un angajament de bază, prin care lăsăm să se manifeste orice ar apărea în compasiunea noastră și prin care ne angajăm să oferim compasiune și celorlalți. Pentru Richie, aceste jurăminte aveau un sens aparte.

– Nu vreau să renunț la nimeni și nici să renunț la cine ar putea fi ceilalți, mi-a spus el. Dar Richie știa că înainte de a o aborda pe Sharon, trebuia ca el să se conecteze la propria frică și la ce se ascundea în spatele ei. De-aia am vrut să ne concentrăm, Tara, mi-a spus el și s-a așezat pe scaun. Nu aș fi atât de enervat dacă nu m-aș simți nesigur. Este, de fapt, problema de bază, propria mea valoare – Sharon îmi spune că nu sunt suficient de bun pentru fiica ei.

– Este un sentiment cunoscut? l-am întrebat eu.

– Da. Este ceea ce îmi spun mie însumi, încă de când ne-a părăsit tata. Pe vremuri, îmi spuneam că nu eram suficient de bun pentru a o face pe mama fericită. Richie a tăcut câteva momente, apoi a continuat. Am crezut tot timpul că trebuia să îi iau locul lui taică-miu și nu puteam face asta. Ea era tot timpul deprimată și anxioasă. Richie s-a așezat mai bine în scaun, complet dezarmat. Este același sentiment, tot timpul… acela că eu sunt copilul care nu poate lua note bune, care nu merită lucruri bune. Și nici nu prea mi-a fost de ajutor să merg la universitatea albilor – Richie mi-a zâmbit – și nici să lucrez într-un domeniu dedicat albilor. Știu că senzația asta, care mă face să mă simt lipsit de valoare, este adânc înrădăcinată în cultura noastră, Tara… dar parcă acel copil din mine este încă tânăr și nu renunță.

– Când îi acorzi atenție acelui copil care simte că nu valorează nimic, ce vrea el, de fapt, de la tine?

Richie a tăcut, apoi a încuviințat din cap.

– Vrea ca eu să îl văd, să îl observ și să fiu bun.

– Și ce se întâmplă dacă îi oferi bunătate interioară?

Preț de câteva minute, Richie a tăcut și a căzut pe gânduri. Când a deschis ochii, a privit pe fereastră. Apoi mi-a întâlnit privirea și a zâmbit.

– Mulţumesc, mi-a spus el încet. Cred că o parte din mine are nevoie de o certitudine, de afecţiune. Chiar în clipa asta mă simt de parcă m-aş uita la copilul acesta prin obiectivul unui aparat de fotografiat şi văd că eşuează în faţa unei sarcini imposibile. Nu are cum să rezolve problemele mamei lui.

Am vorbit despre următoarea vizită de Ziua Recunoştinţei şi despre cum Sharon i-ar putea activa incertitudinile. Richie a născocit un plan:

– Voi fi cu ochii pe copilul din mine… şi pe Sharon… şi îi voi privi pe amândoi cu bunătate.

Spunând acestea, Richie şi-a întins picioarele pe scaun, vizibil mai relaxat.

Richie mi-a dat din nou veşti, după weekendul de Ziua Recunoştinţei. Sharon l-a tratat cu o politeţe oficială – toţi ceilalţi făceau parte din familie, el era un invitat.

– Am continuat să o privesc prin obiectivul unui aparat de fotografiat, mi-a spus el mie, şi am văzut că suferea. În spatele răcelii ei se afla teama şi o inimă strânsă. Richie şi-a dat seama de un lucru eliberator: Nu de mine se teme Sharon, ci de faptul că fiica ei, Carly, ar putea fi nefericită.

După o zi, Richie mi-a trimis un e-mail cu două fotografii, ambele cu Sharon. Soţia lui Carly tocmai născuse, iar Richie îi făcuse o poză lui Sharon, în timp ce aceasta îşi legăna nepoţica şi privea cu adoraţie bebeluşul. Cea de-a doua poză înfăţişa un moment de voie bună, în care soţul lui Sharon o trăsese să se aşeze lângă el, aceasta căzuse peste el şi îi zâmbea fericită. Richie făcuse fotografia când cei doi se uitau unul la celălalt şi râdeau.

Apoi a venit Crăciunul. Devreme, în Ajunul Crăciunului, tatăl lui Carly (îmbrăcat în Moş Crăciun) a pus două cutii în faţa lui Richie. Sharon îi comandase nişte şosete online (care îi erau prea mari) şi îi împachetase o cutie cu bomboane de ciocolată (mânca rareori zahăr). Puţin mai târziu, Sharon deschise cadoul de la Richie. Erau cele două fotografii pe care i le făcuse cu câteva săptămâni înainte, puse într-o ramă elegantă. Sharon a început să tremure şi apoi să plângă. Soţul ei, împreună cu Carly, au venit să vadă ce se întâmplă. Erau fotografii cu Sharon alături de soţ şi de nepoţica ei, o Sharon radiantă, iubitoare şi fericită. Dar în acel moment plângea. Nici după ce s-a calmat nu a putut să vorbească şi le-a făcut tuturor semn cu mâna să continue să ofere cadourile.

Richie o „văzuse“ cu adevărat pe Sharon, îi văzuse sufletul şi vulnerabilitatea. Îşi

exprimase afecţiunea pentru ea punând în oglindă bunătatea lui Sharon. Aceasta a mai avut nevoie de un an şi jumătate pentru a-i spune ce însemnaseră acele cadouri pentru ea şi pentru a-şi cere scuze. Dar pentru că Richie nu renunţase la ea, Sharon încetase să mai fie atât de rece. Seara următoare, sora lui Carly i-a cerut lui Richie să o înveţe swing, iar acesta i-a arătat paşii pe fundalul muzicii pe care o avea în iPod. Sora lui Carly a prins repede paşii, şi toţi ceilalţi au aplaudat-o, iar ea a continuat să danseze cu Richie prin sufragerie. Carly i-a aruncat o privire mamei ei, care stătea în pragul uşii, în spatele celorlalţi. Privea cu un zâmbet uşor, iar ochii îi erau plini de lacrimi.

Cum să oferi binecuvântări

Suntem binecuvântaţi ori de câte ori cineva vede cine suntem şi ne ajută să ne încredem în bunătatea noastră esenţială şi în apartenenţă. O prietenă de-a mea s-a simţit binecuvântată atunci când mătuşa ei a înţeles de ce anume avea cea mai mare nevoie şi i-a plătit primul curs de meditaţie. Un bărbat pe care îl cunosc, al cărui fiu a murit de cancer cerebral, s-a simţit binecuvântat atunci când rabinul lui l-a asigurat că avea să continue să comunice cu sufletul fiului său. Ca băiat tânăr, socrul meu s-a simţit binecuvântat de vărul său mai în vârstă, care i-a recunoscut inteligenţa şi i-a făcut cadou un joc.

Rachel Naomi Remen, fizician şi scriitor, spune o frumoasă poveste despre cum au hrănit-o binecuvântările nepotului ei:

Bunicul meu a încetat din viaţă când aveam şapte ani. Nu mai trăisem niciodată fără el, iar pentru mine era foarte dificil. Mă privea cum nimeni nu o făcea şi-mi spunea „Neshume-le“, o poreclă specială, care înseamnă „sufleţel drag şi iubit“. După moartea lui nu a mai existat nimeni care să îmi spună aşa. La început, m-am temut că, dacă nu mai exista el să mă vadă şi să îi spună lui Dumnezeu cine eram, aş fi putut să dispar. Dar, uşor, uşor, am înţeles că, într-un mod misterios, învăţasem să mă văd prin ochii lui. Iar, odată ce am fost binecuvântaţi, suntem binecuvântaţi pe vecie.

Ceva ani mai târziu când, din pricina vârstei, mama a început să aprindă lumânări şi să vorbească cu Dumnezeu, i-am vorbit despre aceste binecuvântări şi despre ce au însemnat pentru mine. Mi-a zâmbit cu tristeţe.

– Rachel, te-am binecuvântat în fiecare zi din viaţa ta! mi-a spus ea. Dar nu am avut niciodată înţelepciunea să o spun cu voce tare.

Cei mai mulţi dintre noi au nevoie să li se amintească de bunătatea lor, de faptul că sunt demni de iubit şi demni de apartenenţă. Dacă am avea habar cât de puternic afectează gândurile, cuvintele şi acţiunile noastre inimile celor din jur, ne-am strânge mâna iar şi iar. Relaţiile noastre au potenţialul de a fi un refugiu sacru, un loc de vindecare şi de trezire. Cu fiecare persoană pe care o întâlnim, învăţăm să privim în spatele măştii şi să îl vedem pe cel care are nevoie să iubească şi să fie iubit. Ne putem aminti să rostim binecuvântările cu voce tare.

Meditaţie îndrumată: Tonglen: Deşteptarea inimii compasiunii

Practica tibetană tonglen ne învaţă să primim suferinţa şi să oferim compasiunea (karuna). Anterior, am prezentat o versiune a acestei practici, care se baza pe contactarea propriilor frici şi pe trezirea compasiunii de sine. Exerciţiul următor ne învaţă să ne imaginăm şi să simţim realitatea celorlalţi. Asimilând suferinţa celorlalţi în inimile noastre, răspundem în mod natural cu tandreţe şi afecţiune.

Aşază-te într-o poziţie care să îţi permită să fii relaxat şi alert. Dă la o parte orice tensiune şi permite-le corpului şi minţii să se liniştească.

Practica tradiţională tonglen începe cu o etapă în care simţi calmul şi deschiderea care se află deja acolo. Acest lucru este considerat ca o amintire, o reconectare la inima şi la mintea noastre trezite.

Concentrează-ţi acum atenţia asupra ritmului natural şi a calităţii respiraţiei tale. Pe măsură ce inspiri, permite celulelor să primească această energie vitală.

Cu fiecare inspirație, deschide-te cu receptivitate totală, ca un balon care se umple ușor cu aer. Fii conștient de experiența nonrezistenței și dă-ți voie să fii atins de senzațiile respirației.

În timp ce expiri, observă senzațiile de abandon și de eliberare în spațiul care te înconjoară. Imaginează-ți cum corpul și conștiința plutesc odată cu respirația și se confundă cu imensitatea spațiului. Expiră și relaxează-te, liniștește-te și simte spațialitatea.

Continuă să meditezi concentrându-te pe esența lucrurilor primite, inspiră și expiră, cufundându-te în deschidere.

Invită acum în conștiința ta o persoană despre care știi că suferă, cineva pe care vrei să îl ajuți. Imaginează-te în circumstanțele acestei persoane, experimentează teama, durerea și pierderea acesteia. Cum e să vezi lumea prin ochii ei? Să trăiești în corpul ei? Să simți cu inima lui? Care este cea mai vulnerabilă și mai dureroasă parte a experienței acestei persoane? De ce anume are el sau ea cea mai mare nevoie?

Acum inspiră și invită durerea ei în inima ta, dându-ți voie să o simți în toată intensitatea ei. Inspiră și adu suferința în tine, pentru ca și cealaltă persoană să fie eliberată. Și, pe măsură ce expiri, răspunde nevoilor ei, trimițându-i relaxare, spațiu, iubire sau orice altceva aduce liniște și fericire.

Uneori, atunci când inspiri, te vei lovi de rezistența ta la durere. Dacă acest lucru se întâmplă, schimbă concentrarea și respiră pentru tine însuți și pentru toți ceilalți care, ca și tine, simt blocajul, furia, repulsia și teama. Iar apoi, pe măsură ce expiri, oferă-ți orice te ajută, pe tine și pe ceilalți, să găsești spațiu și eliberare.

Pe măsură ce rezistența ta slăbește, întoarce-te la respirația pentru persoana pe care vrei să o ajuți. Pe măsură ce inspiri și lași durerea acelei persoane să te atingă, simte cum aceasta își găsește sălașul în inima ta. Când expiri, trimite orice rugăciune sau expresie a afecțiunii care îți pare cea mai sinceră sau cea mai de ajutor.

Acum dezvoltă procesul de primire/dăruire, primindu-i în tine pe toți cei care se află în aceeași situație și care experimentează aceeași suferință. Dacă persoana pe care vrei să o ajuți suferă după o pierdere, respiră pentru toți cei care experimentează durerea pierderii. Dacă persoana respectivă se simte ca un

ratat, atunci respiră pentru toți cei care simt la fel. Simte, pe măsură ce respiri, dorința necondiționată, tandrețea și receptivitatea inimii tale; și, pe măsură ce expiri, simte imensitatea conștientizării iubitoare care se află acolo și care ține această lume.

Continuă să respiri și deschide-te experienței universale a acestei suferințe, apoi lasă-te cuprins de spațiul rugăciunii. Pe măsură ce inima ta se deschide enormității suferinței, tu devii acea deschidere. Și, pe măsură ce oferi tandrețe, conștientizarea ta devine plină de compasiune.

Flexibilitatea în folosirea respirației: Dacă, la un moment dat, observi că instrucțiunile de respirat interferează cu experiența reală a suferinței și cu transmiterea liniștii și a iubirii, ajustează meditația. De exemplu, e posibil să descoperi că e nevoie să te concentrezi doar pe inspirație sau pe expirație, timp de mai multe cicluri, pentru a contacta experiența sau pentru a te elibera. Sau poți descoperi că e mai ușor să nu te concentrezi deloc pe respirație.

De-a lungul zilei: Poți face un exercițiu tonglen mai scurt, ori de câte ori întâlnești suferința. Dacă întâlnești pe cineva care are dificultăți, fă o pauză. Timp de mai multe respirații, inspiră încet în durerea lui sau a ei și expiră eliberarea. Dacă simți că opui rezistență, că te închizi sau că îți este frică de durere, fă exercițiul tonglen pentru tine și pentru toți cei care, ca și tine, au dificultăți în a se deschide durerii.

Nu contează ce iese la suprafață, este o oportunitate să practici compasiunea. În loc să ignorăm durerea sau să ne judecăm pe noi înșine, ne putem antrena să ne deschidem în fața imensului potențial al iubirii.

Când exercițiul tonglen pare că nu își are locul: Dacă te confrunți cu teamă bazată pe frică, cu depresie cronică sau cu un dezechilibru psihologic sever, tonglen poate provoca o avalanșă emoțională sau senzația de blocaj. În aceste situații, caută consiliere la un maestru, la un terapeut sau la un ghid în care ai încredere că te poate ajuta să te deplasezi spre vindecare.

Meditație îndrumată: Bunătatea iubitoare: Să vezi dincolo de mască

Ori de câte ori recunoaștem bunătatea, inima noastră se deschide cu bunătate iubitoare. Începând cu iubirea pe care o simțim față de toți cei dragi nouă, această versiune a meditației de tip bunătate iubitoare ne ajută să învățăm să vedem bunătatea în cei care sunt diferiți, distanți sau chiar îndureraţi.

Așază-te într-o poziție care îți permite să stai confortabil și relaxat. Scapă de toată tensiunea, relaxează-ți umerii, la fel și mâinile, și relaxează-ți abdomenul. Simte un zâmbet care îți ajunge la ochi și înmoaie expresia din jurul lor. Direcționează acel zâmbet spre gură și simte-l în interiorul tău. Zâmbește în inima ta, apoi imaginează-ți cum zâmbetul se extinde și creează un spațiu tandru și receptiv în zona pieptului și a inimii.

Acum poți aduce în inima ta o persoană pe care o iubești. Ia-ți câteva momente în care să te gândești la calitățile pe care le apreciezi cel mai mult. Amintește-ți de inteligența, umorul, bunătatea și vitalitatea acelei persoane. Imaginează-ți această persoană în momentele în care simte iubirea pentru tine. Fii conștient de esența lui sau a ei, acea esență a trezirii și a afecțiunii. Simte în inima ta aprecierea pentru această ființă dragă și începe să îi oferi rugăciunile tale. Poți folosi cinci sau șase dintre frazele de mai jos, dacă preferi, sau le poți concepe pe ale tale.

Fie ca tu să te umpli cu bunătate iubitoare, să te învălui cu bunătate iubitoare… fie ca tu să simți iubirea mea în acest moment.

Fie ca tu să te simți bine și în siguranță.

Fie ca tu să te accepți așa cum ești.

Fie ca tu să fii fericită.

Fie ca tu să atingi pacea cea mare și naturală.

Fie ca tu să cunoști bucuria naturală de a fi viu/vie.

Fie ca inima și mintea ta să se trezească; fie ca tu să fii liber/ă.

În timp ce șoptești fiecare frază de bunătate iubitoare, imaginează-ți cum ar fi pentru persoana aceasta să experimenteze fructul binecuvântării tale – completitudinea iubirii, acceptarea de sine, pacea, bucuria și libertatea.

Acum lărgește centrul afecțiunii și gândește-te la o persoană „neutră". (Poate fi o persoană pe care o vezi regulat, dar pe care nu o cunoști bine și pentru care nici nu ai sentimente puternice.) Ia-ți câteva momente să îți amintești cum arată această persoană, cum se mișcă și cum vorbește. Acum încearcă să ți-o imaginezi bucurându-se de un copil… sau uimită de frumusețea unei ninsori… sau râzând, relaxată și liniștită. Amintește-ți că acea persoană își dorește să fie fericită și nu vrea să sufere. Iar, apoi, când această persoană devine vie pentru tine, folosește frazele de mai sus, sau orice alte fraze dorești pentru a-i oferi aprecierea și bunătatea iubitoare.

Acum gândește-te la cineva cu care ai o relație dificilă – o persoană care îți provocă furie, teamă sau suferință. Acordă-ți un moment pentru a-i oferi o atenție deosebită și lipsită de judecăți de valoare, în timp ce te gândești la acea persoană. Apoi încearcă să vezi dincolo de masca ei. Caută câteva aspecte ale bunătății ei funciare. Te poate ajuta să îți imaginezi această persoană ca pe un copil care doarme liniștit – sau ca pe cineva care tocmai a murit. Îți poți aminti ceva ce admiri la această persoană? Capacitatea ei de a se dedica celorlalți? Afecțiunea? Creativitatea? Chiar dacă e dificil să recunoști bunătatea acestei persoane, amintește-ți că toți oamenii vor să fie fericiți, vor să evite suferința. Amintește-ți că viața contează pentru această persoană, la fel de mult ca pentru tine. Păstreaz-o în atenția ta blândă, începe să îi oferi frazele de bunătate iubitoare care îți vin cel mai ușor în minte.

Apoi, imaginează-ți că îi strângi împreună pe toți cei pentru care te-ai rugat – o persoană dragă ție, o persoană neutră, una dificilă. Ia-ți un moment pentru a te include și pe tine și onorează bunătatea și sinceritatea pe care le-ai adus în această meditație. Păstrează-te în inima ta, atât pe tine cât și pe ceilalți, simte cum împărtășiți umanitatea, vulnerabilitatea și bunătatea voastră de bază. Trimite tuturor rugăciuni de bunătate iubitoare și recunoaște că și tu te afli printre ei.

La final, permite-i conştientizării să se deschidă în toate direcţiile – în faţa ta, de-o parte şi de alta, în spatele tău, sub tine şi deasupra ta. În acest spaţiu vast, simte cum prezența ta iubitoare susține toate ființele: creaturile sălbatice care zboară și înoată și aleargă pe dealuri; câinii și pisicile care trăiesc în casele noastre; formele de viaţă amenințate cu dispariția; copacii, iarba și florile; copiii de pretutindeni; oamenii care trăiesc în sărăcie, dar și cei bogaţi; cei aflaţi în război și cei ce trăiesc în pace; cei care mor și nou-născuții. Imaginează-ți că poți ține în poală pământul, pe mama noastră, și include viaţa de peste tot în inima ta. Fii conștient de bunătatea inerentă din toate ființele vii și oferă-le, din nou, rugăciuni:

Fie ca toate ființele să se umple de bunătate iubitoare.

Fie ca toate ființele să cunoască pacea cea deplină și naturală.

Fie ca pacea să domnească pe pământ, pace peste tot.

Fie ca toate ființele să se trezească; fie ca toți să fie liberi.

Repetă de mai multe ori aceste fraze. Apoi permite-ți să te odihnești în deschidere și tăcere și lasă ca orice ar apărea în inima și în conștiința ta să fie atins de bunătatea iubitoare.

De-a lungul zilei: Sunt multe modalităţi de a utiliza practica bunătăţii iubitoare în viaţa de zi cu zi.

• Stabilește-ți să te gândești în fiecare dimineață, timp de o săptămână, la bunătatea oamenilor cu care locuiești. Apoi, ori de câte ori îți amintești, oferă-le, în tăcere, rugăciunile tale.

• Ori de câte ori o persoană iubită sau orice altă persoană generează sentimente de nesiguranță sau de iritare, fă pauză și amintește-ți exemple de bunătate ale acelei persoane, apoi șoptește-ți mental: „Să fii fericit/ă“.

• Alege o persoană „neutră“, pe care o întâlnești regulat, și, ori de câte ori o vezi în săptămâna următoare, amintește-ți de bunătatea ei și oferă-i în tăcere rugăciunile tale de bunăstare. Observă dacă sentimentele tale pentru această persoană se schimbă.

• Alege o persoană „dificilă“ și stabilește-ți o oră la care să te gândești zilnic la bunătatea ei. După ce i-ai oferit rugăciuni de bunătate iubitoare timp de cel puțin două săptămâni, observi vreo schimbare în sentimentele tale? Au existat ceva schimbări în comportamentul ei față de tine?

• Descoperă ce se întâmplă când lași pe cineva să cunoască bunătatea pe care o vezi în el.

Cum să menții această practică: Orice trezește în tine sentimentul pur al conectării și afecțiunii este o practică de bunătate iubitoare. Așadar, dacă practica ta formală devine mecanică, experimentează în felul următor:

** Folosește cuvintele cu care rezonezi cel mai mult în acel moment.*

** Șoptește rugăciunea cu voce tare.*

** Rostește numele persoanei pentru care te rogi.*

** Imaginează-ți cum inima ta îi cuprinde pe oamenii pentru care te rogi sau cărora le atingi obrajii cu afecțiune.*

** Imaginează-ți cât de vindecați, iubiți și împrospătați se simt de rugăciunile tale.*

Chiar și câteva momente de reflecție asupra bunătății și oferirea bunătății iubitoare te pot reconecta la puritatea inimii tale, cea plină de iubire.

13. Să pierzi ceea ce iubești: durerea separării

Cei pe care îi iubim din prima

nu pot fi daţi deoparte şi nici uitaţi,

chiar şi după moarte ei trebuie plânşi

în afara existenţei…

îţi confirm,

cei absenţi nu vor mai fi prezenţi,

niciodată. Iar apoi, cel pierdut

se poate arunca în afară, milioanele de momente din prezenţa lui

se pot împrăştia liber prin conştiinţă, precum zăpada

depusă noaptea peste o pădure de molizi

care năvăleşte la răsărit

ca praful strălucitor pierdut în lumina soarelui.

Galway Kinnell

Să plângi! Nu fi nepăsător cu durerea ta și nici tăcut. Lamentează-te! Și lasă laptele iubirii să curgă-n tine.

Rumi

Voi avea nevoie de nişte Paracetamol ca să ies la plimbare… dar, dacă nu mănânc ceva înainte, o să mă doară stomacul… şi e prea devreme. Apoi gândul Sunt trează şi, pe măsură ce dau la o parte perna de sub genunchii meii şi mă rostogolesc pe-o parte, junghiul pe care-l resimt la şold mi se pune din nou. Este o altă dimineaţă, o altă zi în care sunt nevoită să trăiesc într-un corp dureros.

Încerc să nu mă gândesc cum obişnuia să fie. Pot să o dau deoparte pe tânăra care eram eu, cea care câştigase jocurile olimpice Yoga, reuşind să stea în poziţia „roată“ mai mult de 18 minute. Pot să o las deoparte pe femeia care alerga zilnic aproape 5 kilometri, care iubea să facă schi şi Boogie Board, să meargă cu bicicleta şi să joace tenis. Dar cum e când tot ce îţi rămâne de făcut este să hoinăreşti pe dealurile din jurul casei tale? Sau să te plimbi de-a lungul râului?

Multe mi-au fost luate. Întâi a fost accidentarea de la genunchi, în timp ce alergam. Apoi, instabilitatea genunchiului a dus la incapacitatea de a merge cu bicicleta sau de a juca tenis. M-am resemnat să înot, ca să exersez, doar ca să îmi dau seama, ceva mai târziu, că înotatul mi-a afectat vertebrele de la gât. Acum, până şi mersul este deseori dureros. Ştersul podelei, aplecatul sau ridicarea oricărui obiect mai greu decât o sticlă de trei litri mă poate lăsa cu dureri care pot ţine şi câteva zile. Îmi pierd forţa, pentru că majoritatea exerciţiilor de întărire a muşchilor îmi afectează încheieturile.

Pierderea libertăţii de a mă mişca cu uşurinţă mi se pare un fel de moarte, o separare de experienţa de a fi viu, experienţă care îmi este atât de dragă. Dar cea mai rea parte este atunci când privesc spre viitor. Îmi imaginez că sunt cu viitorii mei nepoţi, incapabilă să îi iau în braţe, să ne batem cu pistoale cu apă, să alergăm sau să ne jucăm de-a v-aţi ascunselea în curte. Îmi imaginez că sunt prizonieră într-un corp care mă doare.

Comunitatea de pierderi

Întrucât afecțiunea mea genetică este rară și puțin cunoscută, mă simt separată și izolată în durerea mea, încă de când am primit diagnosticul. Dar totodată boala m-a inițiat în ceea ce o prietenă de-a mea numește „comunitatea de pierderi“. Trecerea prin această lume mi-a oferit o înțelegere intimă a ceea ce înseamnă pentru ceilalți să piardă ceea ce iubesc. Clienții și elevii mi-au împărtășit tot timpul poveștile lor, dar, pe măsură ce propria mea suferință a devenit vizibilă, împărtășirea vulnerabilității lor a devenit mai deschisă și mai reală. O femeie mi-a spus că singurătatea seamănă cu o moarte care nu mai vine. O alta mi-a descris o frică atât de mare, încât e convinsă că îi va provoca un infarct.

În ceea ce îl privește pe Buddha, căutarea libertății a început în momentul în care a trebuit să se confrunte cu realitatea că avea să piardă tot ce îi era drag. Ca tânăr prinț, Siddhartha Gautama a dus o viață privilegiată, într-un regat care îi oferea tot confortul și desfătările pământești. Cu toate acestea, o neliniște interioară l-a făcut să viziteze zonele din afara regatului său, unde a întâlnit întâi un om bolnav, apoi un bătrân și, în cele din urmă, un cadavru. Siddhartha s-a trezit în acel moment din transa complăcerii. Nu a mai contat că avea o soție frumoasă și devotată sau că într-una din zile avea să fie rege cu o imensă armată care să îi apere oamenii. O singură întrebare a început să îl chinuie: Dacă suferința și pierderea nu pot fi evitate, cum putem noi, oamenii, să găsim pacea și libertatea în furtuna vieții noastre?

O prietenă, practicantă a budismului, s-a uitat la un documentar despre viața lui Buddha, realizat de postul american PBS, în timp ce se refăcea după un infarct. După ce a vizionat episodul cu cele trei întâlniri ale lui Buddha, a început să fie măcinată de un gând: Există bătrânețe! Există boală! Există moarte! De ce nu am știut de astea dinainte? Desigur că, din punct de vedere conceptual, le știa. Dar acum știa cu adevărat. Ne pierdem acest corp. Îi pierdem pe cei dragi. Pierdem continuarea vieții în viitor.

Să ne apărăm de pierdere

Buddha ne învață că ne petrecem cea mai parte parte a vieții ca niște copii într-o casă în flăcări, atât de prinși în jocurile noastre, încât nu vedem flăcările, pereții care se surpă, fundația care se fisurează, fumul din jurul nostru. Jocurile sunt

refugiile noastre false, tentativele noastre inconştiente de a păcăli şi de a controla viaţa, de a fugi de durerea ei inevitabilă.

Cu toate acestea, viaţa asta nu numai că arde şi se distruge. Poemele şi arta zen ne arată o lume naturală care curge, înfloreşte, dansează, emană şi evoluează. Necazul şi bucuria sunt în mod inextricabil „gătite“ în acelaşi cuptor. Când suntem distraşi de la realitatea pierderii, ne distragem şi de la frumuseţe, de la creativitate şi de la misterul acestei lumi etern schimbătoare.

Vreau să spun că fuga din faţa durerii pierderii poate fi un răspuns inteligent şi plin de compasiune – ne oferă spaţiul şi timpul necesare recâştigării energiei, perspectivei şi echilibrului. Poate că nu este un fals refugiu să ne menţinem „ocupaţi“ după o pierdere recentă – să ne îngropăm în cărţi, în muncă, în filme sau să ne înconjurăm de alţi oameni. Acelaşi lucru este adevărat şi dacă este nevoie să ne retragem din activităţile regulate şi din viaţa socială. Deseori, modul nostru de a căuta alinare nu este nici sănătos şi nici temporar. Acest proces devine o tentativă continuă de a ne controla experienţele, ca să nu fim nevoiţi să ne deschidem în faţa durerii.

Armura învinovăţirii

Cu câţiva ani în urmă, am lucrat cu un cuplu care îşi pierduse fiul adolescent, Ron, în urma unei lupte cu leucemia. De-a lungul ultimilor trei ani din viaţa lui Ron, au încercat cu disperare să urmeze toate protocoalele medicale pe care le propuneau institutele naţionale de sănătate. Louise, care era clienta mea, a renunţat la slujbă, iar soţul ei, Tony, a început să lucreze part-time. Viaţa lor era asemenea unui carusel, cu momente în care Ron era plin de forţă şi de energie, ceea ce le alimenta şi lor dorinţa nestăvilită de a „înfrânge boala“. La moartea copilului, durerea i-a zdrobit literalmente. Dar, foarte repede, fără un duşman comun, au început să fie porniţi unul împotriva celuilalt.

– Simplul fapt de a fi lângă Tony îmi amintea de ceea ce am pierdut, de acest gol imens, mi-a spus Louise. Ştiu, raţional vorbind, că nu este vina lui, dar ceea ce ştiu nu face nici o diferenţă. E o voce în mine care urlă şi îi reproşează că nu mi-a salvat băieţelul.

La început, Tony a fost uimit, apoi rănit, şi, în cele din urmă, a devenit furios. După opt luni de zile, cei doi s-au despărţit.

Cu Tony plecat, Louise a redirecţionat vina. La prima noastră întâlnire, mi-a povestit cum toate persoanele din viaţa ei o dezamăgeau într-un fel – nimeni nu rămăsese lângă ea după despărţirea de Tony, nimeni nu înţelesese pierderea monstruoasă cu care era nevoită să trăiască. Când, în cele din urmă, a reînceput să aibă relaţii cu bărbaţi, acestea au fost de scurtă durată.

– Habar nu au cum mă simt, spunea ea. Louise era blocată – pentru ea, durerea provocată de sentimentul de a fi făcut ceva greşit şi senzaţia izolării erau punctul maxim al suferinţei şi al disperării.

Vina este un fals refugiu, care pune o armură în jurul inimilor noastre şi ne distanţează de sentimentul durerii. Furia şi ura pe care le avem în noi le direcţionăm spre partenerul care ne-a părăsit pentru o altă femeie; spre fostul soţ care nu ne mai vizitează; spre tinerii care i-au momit pe copiii noştri să consume droguri. Sau, mai există posibilitatea de a reacţiona în faţa pierderii cu o furie şi mai mare, aproape devastatoare, aşa cum s-a întâmplat în cazul unuia dintre clienţii mei, Justin.

Justin şi Donna s-au întâlnit la facultate, unde erau voluntari la o agenţie de servicii în slujba comunităţii şi s-au căsătorit imediat după absolvire. Donna a studiat dreptul şi a devenit profesoară; Justin preda istoria şi era antrenorul unei mici echipe locale de baschet. Pe lângă predat, pasiunea pentru tenis şi dedicarea lor în slujba tinerilor cu probleme, viaţa lor era completă şi le aducea satisfacţie.

Donna era plecată la o conferinţă când Justin a primit un mesaj neaşteptat, prin care i se spunea că fusese promovat la statutul de profesor titular. Donna şi-a luat bilet la cel mai rapid zbor, pentru a sărbători cu el. În drumul de la aeroport, un camion a intrat în maşina ei şi a ucis-o pe loc.

La un an după moartea Donnei, Justin mi-a trimis un e-mail, în care îmi cerea consiliere telefonică.

– Trebuie să reiau practica mindfulness. Furia pe care o resimt ameninţă să îmi distrugă restul vieţii.

În timpul primei convorbiri telefonice, Justin mi-a spus că răspunsul pe care l-a avut iniţial cu privire la moartea Donnei fusese unul de furie împotriva unui

Dumnezeu nedrept.

– Atunci când nu îl blestemam pe Dumnezeu, îmi încleştam pumnul către el şi îi ceream răspunsuri: Era atât de bună, de blândă, atât de necesară acestui pământ… de ce ea? Şi eu… cum ai putut să o iei de lângă mine? Ce am făcut să merit asta? De origine afro-americană, fiu al unei familii de muncitori, Justin reuşise să termine facultatea cu ajutorul unei burse de baschet. Era devotat elevilor şi membrilor echipei, făcea ore suplimentare pentru a le oferi consiliere celor care aveau nevoie de sfaturi personale sau academice. Mi-am iubit munca, dar ceea ce mă făcea să continui, ceea ce mă hrănea cel mai tare era Donna. Ea era sufletul meu pereche… iar acum nu mai e. Nu contează că am încercat tot timpul să fac tot ce era mai bine, să fiu un om bun, un bun creştin. Dumnezeu mi-a întors spatele.

În anul de după moartea lui Donna, furia lui Justin faţă de Dumnezeu s-a transformat într-o furie mai complexă, îndreptată spre nedreptatea generală şi dorinţa de a-i confrunta pe cei aflaţi la putere. Justin fusese tot timpul implicat în cauze sociale, însă în acele momente devenise un alimentator pentru conflicte, conducând în mod agresiv lupta pentru diversitate din campus şi atacând în mod public conducerea universităţii, pentru lipsa de implicare în comunitate. Iniţial, şeful departamentului său fusese un aliat al lui Justin, dar comunicarea lor începea să aibă de suferit.

– Nu despre activismul tău este vorba, te susţin, i-a spus şeful departamentului. Este vorba despre antagonismul tău… despre atitudine. Asta este problema.

Sora mai mică a lui Justin, confidenta lui, l-a înfruntat şi ea:

– Viaţa ta de acum se bazează doar pe suspiciune şi pe ostilitate, i-a spus ea. Porţi o mare povară pe umeri. Eşti tu împotriva lumii.

Când l-am întrebat dacă ceea ce i-a spus sora lui era adevărat, mi-a răspuns aşa:

– Când am pierdut-o pe Donna, mi-am pierdut credinţa. Obişnuiam să mă gândesc că lucrurile bune sunt cele care sunt pe primul loc în lumea asta. Dar acum… ei bine… este dificil să nu fiu ostil.

Durerea pierderii inspiră, de multe ori, activismul. Mamele fac deseori lobby pentru a preveni condusul în stare de ebrietate; alţii se luptă cu legislaţia privind controlul armelor; activiştii LGBT se dedică opririi atacurilor homofobe. O

asemenea dedicare poate fi o parte vitală și dătătoare de putere în procesul vindecării. Dar furia neprocesată a lui Justin nu făcuse decât să oprească procesul suferinței. Furia lui ar fi putut să îi dea un sens și un scop, în schimb, Justin a rămas victimă, în război cu Dumnezeu și cu viața, incapabil de vindecare adevărată.

A doua săgeată: Autoînvinovățirea

După o suferință sau o pierdere importantă, una dintre modalitățile prin care ne autoinducem durerea este refugiul în eșecul personal. Ne concentrăm pe modul în care am eșuat în ceea ce îi privește pe ceilalți: „Ar fi trebuit să fiu cu ea când și-a dat ultima suflare“; „În ultimele luni am fost atât de ocupat, nu i-am fost alături“. Uneori facem o obsesie din responsabilitatea pe care credem că o avem în cazul unui mariaj destrămat, al pierderii unui job, al sănătății precare sau al unor emoții dificile și de necontrolat – nu facem decât să lansăm a doua săgeată, cea a autoînvinovățirii, către suferința noastră.

Ce anume ne mână să facem asta? Folosim autoînvinovățirea ca o modalitate de a deține controlul asupra situațiilor. Pierderea ne scoate la iveală lipsa esențială de putere și facem tot ce ne stă în putință să reprimăm acea teamă primară care vine odată cu sentimentul că am pierdut controlul. Foarte multe dintre activitățile noastre zilnice reprezintă un efort susținut de a ne menține la suprafața lucrurilor – de a ne simți pregătiți să evităm necazul. Când acest efort eșuează, următoarea linie de apărare este aceea de a ne remodela: poate că, dacă ne schimbăm, gândim noi în sinea noastră, reușim să ne protejăm de și mai multă suferință. Din păcate, a intra în război cu noi înșine nu face decât să alimenteze durerea.

Boala de care sufăr mă învață lecția asta iar și iar. Îndată ce realizez că m-am lovit la genunchi sau că mi-am lovit spatele – pentru că am urcat un deal abrupt sau am ridicat o geantă grea –, un gând îmi vine imediat în minte: Trebuia să știu deja! Când voi învăța să nu mai exagerez? Reacționez la fel și la polul opus, atunci când mă simt slăbită și bolnavă: mă autoînvinovățesc pentru că nu mi-am acordat suficient timp și nu am investit suficientă energie în a-mi fi bine.

În timpul unei vacanțe cu familia la Cape Cod, am crezut că descoperisem o

metodă minunată de a crește fluxul de endorfine: plimbatul în pas alert pe plajă. Mă înșelasem. Până să ajung înapoi în Virginia, eram deja incapabilă să urc scările și mă alesesem cu o inflamație sistemică în tot corpul. Starea de rău nu m-a părăsit săptămâni întregi, iar starea de spirit o luase razna. Jonathan a trebuit să aibă grijă de mine, iar eu sunt un pacient groaznic – deprimată, egoistă și cronic nervoasă.

Într-o dimineață am făcut un exercițiu de meditație. Mi-am pus o întrebare pe care deseori o găsesc utilă:

– Ce se află între mine și senzația de a fi prezent? La început, conștientizarea mea se concentrase pe febra atât de familiară din corp și pe durerea și starea generală de rău. Apoi, am simțit un val de furie și frustrare – zi de zi eram așa, bolnavă și imobilizată. O voce îmi spunea: Urăsc să fiu așa… Îmi urăsc viața. Apoi, vocea îmi spunea imediat: Mă urăsc.

Nu am mai auzit acea voce plină de ură de multă vreme și mi-a deschis ochii. Am început să investighez; pe cine uram, de fapt? Uram sinele plin de milă, sinele umilit de faptul că avea nevoie de ajutor, sinele atât de serios și de îndurerat. Dar cel mai rău era sinele care pierdea atât de mult timp gândindu-se la sine – la mine, cea egoistă.

Ura de sine dezlănțuise un flux de disperare. Îmi repetam constant: Nu pot face asta mai bine, nu pot… Era ca și cum acea parte din mine care ar fi trebuit să „facă totul cum trebuie“ implora înțelegere. Am tot încercat și iar am încercat, dar, când mă simțeam rău, nu puteam să fiu o persoană mai drăguță și mai puțin egoistă. Inima mi s-a înmuiat și am simțit cum mă traversează un val de durere. Pentru că eram eu însămi împotriva mea, nu reușisem decât să mă deconectez de la cei dragi și mă separasem de inima mea. Te rog, m-am rugat eu, ajută-mă să mă tratez cu bunătate, câtă vreme mă lupt cu această boală.

Lupta pentru a fi bun

Din fragedă pruncie, cei mai mulți dintre noi învață că a fi bun este calea spre a primi iubire și aprobare. Prin urmare, ne întoarcem la această lecție a pierderii.

Dacă suntem buni, poate că nu vom fi pedepsiți; dacă suntem buni, poate reușim să recâștigăm iubirea sau siguranța pe care le-am pierdut; dacă suntem buni, poate cineva va avea grijă de noi.

Așa că începem să facem târguri cu Dumnezeu sau cu credința. Promitem că vom renunța la mâncarea nesănătoasă, că vom face sport, că vom fi generoși cu ceilalți și că ne vom ruga regulat. „Nu voi mai reacționa cu furie în fața nimănui, dacă mă vei proteja de un alt infarct.“ „Voi înceta să mai beau, dacă mi-o aduci înapoi.“ Și chiar dacă nimic din asta nu funcționează nici în fața morții, ne vom dori să fim văzuți (de noi și de ceilalți) ca fiind buni, eroici și iluminați.

Te poți întreba de ce este acesta un fals refugiu. Este atât de rău să încercăm să ne îmbunătățim,sau să ne dorim ca și ceilalți să gândească bine despre noi? E rău să vrem să ne simțim bine cu noi înșine? Problema este că, în managementul vieții, noi nu trăim la maximum. Prin irosirea energiei pe atingerea standardelor unei „persoane bune“, riscăm să ratăm confortul și intimitatea pe care este posibil să le fi împărtășit cândva.

Julia îmi era prietenă apropiată în grupul nostru de meditație. Când a descoperit că îi recidivase cancerul la sân, a decis să folosească practica spirituală și am hotărât împreună cu ea să avem întâlniri regulate, care să o ajute în timpul tratamentului. Deși își luase concediu de la slujba ei, de asistent social, Julia insistase să continue voluntariatul la comunitate. Îmi amintesc că am văzut-o într-o după-amiază, sprijinită de un perete, cu capul chel, acoperit cu o eșarfă colorată. Îl încuraja călduros pe unul dintre noii noștri membri. În timpul unei pauze, am întrebat-o dacă era o idee bună să își consume energia astfel.

– Mă simt mai bine când ajut, mi-a spus ea. Dumnezeu știe, am nevoie de o pauză în care să nu mă mai gândesc la mine. Ceva mai târziu, Julia a recunoscut că sosise acasă „epuizată peste măsură“.

Julia locuia lângă spital și deseori mergea pe jos la ședințele de chimioterapie, refuzând să fie însoțită sau dusă cu mașina. Prietenii erau îngrijorați din cauza încăpățânării ei și a determinării de a nu se baza pe ceilalți.

– Are metastaze, probabil nu se va vindeca. Oare când ne va lăsa să o ajutăm? s-a întrebat cineva.

Eu și Julia ne-am întâlnit ceva mai târziu și mi-a mărturisit:

– Când am dureri, vreau ca toată lumea să mă lase în pace, pentru a-mi gestiona singură starea.

– Cum te simți când petreci timp singură, cu dureri mari, am întrebat-o eu?

Julia a tăcut preț de un minut.

– Ei bine… nu vreau pe nimeni lângă mine, dar… pe măsură ce orele trec, sfârșesc prin a mă simți teribil de singură. Am această imagine a lumii… tot ce îmi pot imagina… cum se estompează. Iar eu sunt blocată într-un trup bolnav de cancer.

– Ce s-ar întâmpla, am întrebat-o eu, dacă ai avea pe cineva lângă tine în momentele acelea?

Julia a tăcut preț de un minut.

– Nu înțeleg de ce ar vrea cineva să stea lângă mine, mi-a spus ea încet. E greu să recunosc, chiar și în fața ta, dar universul meu s-a micșorat teribil. Uneori încerc să beau apă fără să vomit. Nu prea e loc de mindfulness. De cele mai multe ori îmi plâng de milă și încerc să rezist.

Julia s-a oprit din povestit, s-a așezat obosită pe canapea și a plecat privirea.

– Mă bucur că îmi spui asta. Vreau să știu ce se întâmplă. Vreau să fiu alături de tine așa cum pot. A respirat profund și s-a uitat la mine.

– Prietenii vor să o vadă pe Julia cea veșnic optimistă, pe Julia cea spirituală… nu pe cea care se simte înfrântă și care nu e sigură că mai există vreun motiv să trăiască. A făcut din nou o pauză și s-a uitat la mine cu durere în priviri. Sunt momente în care orice încredere aș fi avut vreodată – în meditație, în spiritualitate – a dispărut. Sunt singură și speriată. Nu asta vreau să vadă ceilalți. Nu așa vreau să fiu.

Față în față cu Controlorul

În perioada în care Julia se chinuia cu boala ei, o altă prietenă care făcea chimioterapie mi-a trimis un mesaj: „Am descoperit că această boală, cancerul – și poate că tratamentul mai mult decât orice –, este o violare continuă a fiecărei părți din tine pe care ai apreciat-o, bucățică cu bucățică, fiecare părticică din ceea ce credeai că ești. Ieri mi-am tăiat și ultimele fire de păr care îmi rămăseseră. Este o cursă accelerată spre renunțare, spre umilință și umilire.“

Îmbolnăvirea, apropierea de moarte ne pot scoate la iveală identitatea ca oameni buni, valoroși, demni, sau spirituali. Totodată, ne pune față în față cu esența acelui spațiu-costum al sinelui, pe care eu îl numesc „Controlorul“. Controlorul este directorul executiv al egoului, sinele pe care îl credem responsabil de luarea deciziilor și dirijarea vieților noastre. Este cel care plănuiește și își face griji în mod obsesiv și ne oferă o senzație temporară de autoeficacitate și încredere de sine. Nu am putut face nimic ca tatăl nostru să nu simtă că și-a pierdut demnitatea din cauza unei boli. Nu am putut face nimic ca fiica noastră să nu devină anorexică sau ca fiul nostru să nu piardă custodia copiilor săi. Nu l-am putut face pe șeful nostru să ne placă atât de mult încât să ne păstrăm slujba. Sau, asemenea Juliei, nu am putut traversa cele mai întunecate etape ale bolii și să ne susținem credința.

În momentul în care se deschide „fabrica“ unde se prelucrează lacrimile noastre protectoare, devenim foarte fragili și vulnerabili. Uneori, ne chinuim să îl facem pe Controlor să renască – devenim ocupați, îi învinovățim pe ceilalți, pe noi înșine, încercăm să reparăm lucrurile. Dar, dacă suntem dispuși să acceptăm că poate exista un gol, dacă trăim în prezență fără a controla, vindecarea devine posibilă.

Să aprofundăm ideea de „predare“

Controlorul meu poate fi „treaz“ chiar și câteva luni. Dacă pot să continui să fac lucruri – să predau, să fiu de ajutor comunității, să îi sfătuiesc pe ceilalți – terenul rămâne solid sub picioarele mele. Dar, cu ceva ani în urmă, chiar înainte de sesiunea de iarnă la centrul de meditații, corpul meu a intrat în colaps. Am aterizat la spital, incapabilă să predau sau chiar să citesc, să mă plimb sau să merg la toaletă fără a trage perfuzia după mine.

Îmi amintesc cum zăceam pe patul de spital în prima noapte și că nu puteam să dorm. În jurul orei 3 dimineața, o asistentă în vârstă a intrat să-mi verifice semnele vitale și s-a uitat la foaia de observație. S-a aplecat spre mine, m-a bătut cu blândețe pe umăr și mi-a spus:

– Draga de tine, te simți rău, nu-i așa?

După ce a ieșit din cameră, lacrimile au început să îmi curgă pe obraji. Bunătatea tocmai deschisese ușa vulnerabilității. Cât de rău avea să se agraveze boala? Oare puteam să mai predau? Trebuia, oare, să renunț la locul pe care îl ocupam în conducerea comunității noastre? Oare aveam să mai fiu capabilă să stau în fața unui calculator și să scriu? Nu mai exista un viitor pe care să mă pot baza. Apoi, mi-au venit în minte versurile lui Rumi:

Uită de viitor…

L-aș venera pe omul care poate face asta…

Dacă poți spune „Nu e nimic în fața mea“, atunci chiar nu va mai fi nimic.

Tratamentul pentru durere este în durere.

Am început să mă gândesc la asta, repetându-mi: „Nu e nimic în fața mea, nu e nimic în fața mea“. Toate ideile despre viitor dispăruseră. În locul lor a apărut frica în stare brută, nodul din inima mea, de care fugeam. Pe măsură ce i-am permis fricii să se manifeste (respirând cu ea și urându-i bun venit) am început să simt o durere profundă, tăioasă. „Fii acolo“, mi-am spus eu. „Deschide-te durerii.“ Durerea era teribilă, îmi sfâșia inima. Am plâns în tăcere (nu voiam să deranjez colega de salon), chircindu-mă în valurile de durere. Casa ardea, iar acest sine uman se confrunta cu fragilitatea lui, cu perenitatea lui, cu pierderea inevitabilă.

Cu toate acestea, pe măsură ce mă potoleam din plâns, o senzație de eliberare își făcea loc în mine. Nu era chiar pace – încă mă temeam de boală și de faptul că aveam să fiu pusă pe tușa vieții –, dar povara de a fi Controlorul, de a mă fi gândit că puteam gestiona viitorul și că puteam să lupt împotriva pierderii,

dispăruse pe moment. Era clar că viaţa mea nu mai era în mâinile mele.

Acele şase zile petrecute la spital au fost o umilă lecţie. Un puls care nu depăşea 45 de bătăi pe minut; doctori care nu ştiau de ce anume sufeream; mâncare pe care nu o puteam mânca; data externării a fost prelungită. Cu toate acestea, era uimitor să văd cum Controlorul se chinuia să rămână la conducere.

În cea de-a treia zi, mă plimbam prin saloanele de la departamentul de cardiologie, copleşită de slăbiciune şi nesigură pe viitorul meu. Apoi, pentru a mia oară, mintea mi-a luat-o înainte, anticipând modul în care aveam să îmi reconstruiesc viaţa, ce aveam să anulez şi cum aveam să gestionez acest corp care se deteriora. Controlorul revenise, am observat eu numaidecât, şi m-am întors în salonul meu, apoi am căzut pe patul de spital. Zăcând acolo, gândurile au intrat şi ele în colaps şi m-am cufundat în durere.

Maestrul tibetan Chogyam Trungpa ne-a învăţat că esenţa unei practici spirituale eliberatoare este „întâlnirea cu limitele noastre şi renunţarea la a mai opune rezistenţă“. Limita mea era chiar acolo: singurătatea acută, disperarea cu privire la viitor, strânsoarea fricii. Ştiam că trebuia să nu mai opun rezistenţă, să devin mai maleabilă, să mă deschid. Am încercat să mă concentrez pe locul în care durerea era cea mai acută, dar Controlorul era încă acolo şi mă trăgea înapoi. Era ca şi cum aş fi căzut într-o gaură neagră a durerii şi aş fi murit. Cu blândeţe, am încercat să mă încurajez să simt ce se afla acolo şi să mă înmoi. Cu cât era mai dureroasă limita durerii, cu atât mai tandră devenea vocea mea interioară. La un moment dat, am pus mâna pe inimă şi mi-am spus: „Draga mea, nu te mai împotrivi atâta… eliberează-te, este în regulă“. Şi, pe măsură ce m-am cufundat în acea gaură dureroasă a suferinţei, am intrat într-un spaţiu al tandreţii şi al iubirii pure. M-a învăluit, m-a ţinut, mi-a umplut fiinţa. Întâlnirea cu limitele şi renunţarea la a mă mai împotrivi erau o risipire în prezenţa cea iubitoare şi atemporală.

În unele zile, spitalul a fost un loc perfect pentru practică. Atât de puţin control, atât de multe ore singură, atâtea runde de vulnerabilitate. În zilele care au urmat, mi-am repetat iar şi iar: „Draga mea, nu mai opune rezistenţă“. Ori de câte ori recunoşteam că eram blocată în planificări anxioase şi griji, îmi spuneam că aceea era „limita“. Apoi îmi ceream să nu mai opun rezistenţă. Am descoperit că bunătatea este cea care face diferenţa. Când m-am întors acasă, poveştile şi teama de viitor erau încă acolo. Controlorul venea şi pleca. Dar eu căpătasem încrederea profundă că puteam înfrunta viaţa cu o inimă deschisă şi prezentă.

Pierderea nejelită

Dacă ai suferit profund, ştii ce înseamnă să te predai. Această suferinţă este sănătoasă, purificatoare şi inteligentă. Ne permite să metabolizăm durerea iubirii şi să continuăm să trăim. Ne lasă să ne deschidem iubirii. Cu toate acestea, pentru mulţi oameni, Controlorul nu ne părăseşte suficient de mult, încât durerea completă să se manifeste. Prin urmare, riscăm să cărăm după noi dureri ascunse. Pierderea prematură a unui copil, abuzurile sexuale, părintele pe care l-am pierdut în urma unui divorţ, anii pierduţi ca dependenţi de droguri, moartea unui prieten apropiat – toate acestea se pot afla încă în noi, închise undeva în mintea şi în trupul nostru.

Există un preţ pentru pierderea nejelită: ne împiedică să ne conectăm la viaţa pe care o iubim. Rezultatul poate fi o amorţeală; descoperim că nu mai suntem atinşi de frumuseţea sau de bunătatea celorlalţi; reacţionăm la evenimente în mod anxios sau furios. Iar când are loc următoarea mare pierdere, cum se întâmplă în mod inevitabil, dorinţa noastră de nestăpânit de a găsi refugii false reapare; intuim oceanul învolburat de durere şi opunem rezistenţă, pentru a nu fi luaţi de valurile lui. Dar aceste noi pierderi ne oferă o imensă oportunitate.

Câteva luni mai târziu, după ce am avut prima consultaţie telefonică cu Justin, mama lui, în vârstă de 75 de ani, a avut un atac cerebral. Vocea lui era agitată şi mi-a povestit despre zidul de care s-a lovit, atunci când a contactat compania de asigurări. Nu păreau să înţeleagă faptul că recuperarea ei depindea de tratamente mai complexe:

– Nu pot face nimic cu privire la birocraţia asta nenorocită şi lipsită de inimă… nimic… nimic!

Justin trăia din nou în umbra pierderii şi începuse iar să fie reactiv. Am convenit amândoi că era o ocazie să aplice tehnica DANS. A început să identifice foarte repede ceea ce el denumea „furie pură şi justificată“, apoi făcea pauze meditative, permiţându-i să se manifeste. Apoi, după câteva runde de investigaţie, a dat peste altceva.

– Pieptul meu. E ca și cum ceva mă strânge acolo, o gheară blocată în acel loc. Și mi-e frică.

– De ce anume ți-e frică? l-am întrebat eu.

După o pauză lungă, Justin mi-a răspuns cu voce stinsă:

– Probabil va trece peste asta, dar o parte din mine se teme să nu o piardă și pe ea.

Am rămas cu Justin la telefon, pentru exercițiul de respirație, iar el simțea în continuare acea gheară înfiptă în piept. Apoi m-a întrebat dacă putea să îmi telefoneze din nou săptămâna aceea.

– E o durere profundă, mi-a spus el. Trebuie să petrec timp cu ea.

Câteva zile mai târziu, mi-a spus așa:

– Ceva a ieșit la suprafață, Tara. Faptul că sunt îngrijorat pentru starea mamei se leagă de moartea Donnei. E ca și cum Donna ar fi murit ieri, iar eu sunt sfâșiat. Ceva în mine moare din nou… Justin a așteptat câteva momente înainte să continue. Nu am terminat de suferit după moartea ei. Nu mi-am dat voie să simt cum o parte din mine a murit din nou. Justin abia dacă putea vorbi, apoi a început să plângă.

Ori de câte ori Controlorul dispare, ai o oportunitate de a fi cu ceea ce este în tine. Controlorul meu își căuta slujbă în momentul în care eu am aterizat la spital. Controlorul lui Justin demisionase, iar, de data asta, era dispus să fie cu pierderea nejelită. În loc să se grăbească să înceapă lupta pentru o nouă cauză, și-a petrecut următoarele două luni concentrat pe îngrijirea mamei lui. Și-a petrecut, de asemenea, ore întregi jucând tenis cu un perete sau trăgând la țintă. Uneori se plimba prin casa lui goală și simțea iar și iar că o pierdea pe Donna. Atât de crude îi erau trăirile.

Dar suferința are propriul ei timp de acțiune. Poetul și filosoful irlandez John O’Donohue ne spune așa:

În acest moment nu te poți baza decât pe faptul că

Necazul îşi este fidel lui însuşi.

Mai mult decât tine, ea ştie drumul pe care îl are de parcurs

Şi va găsi momentul potrivit să tragă de sfoara durerii

Până când muntele de lacrimi

Va fi secat până la ultima picătură.

Justin se deschisese prezenţei care putea să îi elibereze muntele de lacrimi. Şase luni mai târziu, în timpul ultimei consultaţii, mi-a spus că îşi reluase activitatea.

– Sunt din nou în câmpul muncii şi probabil că sunt mai eficient… Are sens. Conform surorii mele, nu mai sunt în război cu lumea.

Jelirea pierderii se află în mod conştient în centrul căutărilor spirituale. În felul ei, fiecare dintre pierderile pe care le suferim ne leagă de ceea ce iubim. Este normal să încercăm să gestionăm durerea separării, în orice mod putem. Cu toate acestea, pe măsură ce ne trezim, putem permite durerii noastre să îşi rămână fidelă sieşi. Ne putem preda suferinţei. Onorând ceea ce nu mai este, devenim liberi să iubim viaţa care se află acolo.

„Iubeşte-mă, te rog!“

Maestrul indian Sri Nisargadatta scrie aşa: „Mintea creează abisul. Inima trece peste el.“ Uneori, abisul generat de frică şi de izolare este atât de mare, încât avem o reţinere, devenim incapabili să intrăm în sanctuarul prezenţei, rămânem blocaţi în durere. În asemenea momente, avem nevoie de gustul iubirii, pentru a putea începe „dezgheţul“.

Acest lucru era valabil şi pentru membra grupului nostru, Julia, pe măsură ce tratamentul ei avansa. Nu se plângea de oboseala şi de durerea care o copleşeau, dar aşa cum a spus prietena ei, Anna, „Julia abia dacă mai era acolo“. În ciuda

determinării de a „gestiona totul pe cont propriu“, Julia devenea din ce în ce mai dependentă. Prietenii ei se organizaseră să îi aducă mâncare, iar, într-o seară, când i-a adus niște supă, Anna a găsit-o pe Julia chircită în pat, cu fața la perete. Julia i-a mulțumit Annei, i-a spus că se simțea amețită și i-a cerut să îi lase supa pe aragaz. A auzit ușa închizându-se, apoi a ațipit puțin. La trezire, a simțit acea singurătate autentică, senzația că era blocată într-un corp muribund. A început să plângă, și apoi, spre marea ei surpriză, a simțit o mână pe umăr. Anna închisese ușa, dar, în loc să plece, îi rămăsese alături. Suspinele Juliei s-au transformat în plâns în toată regula.

– Draga mea, este în regulă, dă-ți voie să plângi… i-a șoptit Anna. Este în regulă, suntem împreună, i-a spus ea iar și iar și, în cele din urmă, Julia s-a predat fricii și durerii.

După aproximativ 20 de minute, cu mici pauze pentru șervețele și câte o gură de apă, Julia s-a liniștit. Era încă amețită și se simțea slăbită de la plâns. Dar, pentru prima dată după mult timp, era profund împăcată.

– Paravanul pe care l-am pus între mine și lume s-a dizolvat, mi-a spus Julia în săptămâna care a urmat. Chiar și după ce a plecat Anna, am continuat să simt afecțiunea ei. Singurătatea dispăruse. Dar apoi, câteva zile mai târziu, paravanul a reapărut. Avusese o programare la oncolog, care îi spusese că boala ajunsese în faza de metastază. Cred că mă simt cel mai izolată atunci când îmi este frică.

– În momentul acesta paravanul este activat? am întrebat eu. Te simți speriată și izolată? Julia a încuviințat din cap. Nu este foarte intens, pentru că suntem împreună. Dar e un loc acolo, unde simt frica…

– Poate că ar fi bine să acorzi puțină atenție acelui loc. Julia s-a așezat pe spate și a închis ochii. Simți de ce are cea mai mare nevoie acel loc?

Julia a tăcut o vreme.

– Vrea iubire. Însă nu vrea numai iubirea mea… vrea ca și celorlalți să le pese. Îmi spune: „Iubește-mă, te rog!“

– Julia, vezi dacă poți să îi permiți acelei dorințe de iubire să fie pe cât de mare își dorește. Dă-i permisiunea să se manifeste și simte-o din interior spre exterior. A încuviințat din cap și a tăcut, cu sprâncenele încruntate. Simte din partea cui vrei să simți iubirea… și, când ai pe cineva în minte, vizualizează acea persoană

și cere-i: „Te rog, iubește-mă“. Îți vei putea astfel imagina ce înseamnă să primești iubire, exact așa cum ți-o dorești.

Julia a încuviințat din nou din cap și a rămas nemișcată. După câteva minute, mi-a șoptit ceva ce aproape că nu am înțeles: „Te rog, iubește-mă!“, iar apoi a repetat, ceva mai tare. Lacrimi i-au apărut în colțurile ochilor. Am încurajat-o să continue atât de mult cât își dorea – să vizualizeze pe oricine îi venea în minte ca pe o sursă posibilă de iubire și căreia să îi spună: „Te rog, iubește-mă!“ I-am sugerat, de asemenea, să își imagineze că se deschide și că își dă voie să primească iubirea. A continuat și a început să suspine, în timp ce spunea acele cuvinte. Progresiv, plânsul i s-a mai calmat și a început să șoptească. Apoi, între cuvintele rostite, erau spații goale. Chipul i s-a luminat și zâmbea încet. Când a deschis ochii, aceștia îi străluceau.

– Mă simt binecuvântată, mi-a spus ea. Viața mea este complet învăluită de iubire.

Ne-am întâlnit pentru ultima dată cu trei săptămâni înainte să moară. Anna a dus-o în parc în acea dimineață, când nu era nimeni. Au așternut o pătură să mediteze, iar Julia reușise să se așeze confortabil, sprijinită de un copac.

– Nu știu cât timp mi-a mai rămas, mi-a spus ea, așa că mi-am făcut un ritual. Am simțit această viață prețioasă pe care o iubesc, pentru ca atunci când nu am să mai fiu – prietenii mei, întregul grup, tu… dansul, cântatul, oceanul, atâta frumusețe… copacii… A făcut o pauză și au podidit-o lacrimile, simțind durerea. Apoi a continuat. Am simțit forța stejarului de care m-am sprijinit și i-am simțit prezența. Am început să mă rog… am spus: „Te rog, iubește-mă!“ Imediat, iubirea a venit lângă mine. M-a inundat faptul că știam că sunt conectată, că sunt parte din aceeași viață, din aceeași conștiință. Iar apoi, iarba, tufișurile, păsările, pământul, norii… Anna, toți cei la care mă gândeam, toate ființele mă iubeau și erau unite în acea conștiință. Eram iubire, eram parte din tot.

Julia a tăcut câteva clipe. Apoi mi-a spus încet:

– Știi ce am aflat, Tara? Când accepți că mori… și te îndrepți spre iubire, nu e greu să te simți una cu Dumnezeu.

Am rămas tăcute, bucurându-ne de compania fiecăreia. Apoi conversația noastră a luat-o pe altă căi; am vorbit despre câini (ea îl iubea pe pudelul meu și mi-a cerut să îl aduc cu mine la întâlnire), despre peruci, despre câinii care fac

chimioterapie şi despre centrul de meditaţie. Aveam sufletul uşor şi ne simţeam confortabil. Ne-am îmbrăţişat de câteva ori înainte să plece. Realizarea Juliei a fost una a unicităţii întrupate în iubire profundă şi generoasă. Împărtăşind înţelepciunea ei şi exprimând acea iubire, mi-a oferit darul ei de plecare.

Să vezi dincolo de văl

În tradiţia Sioux/Lakota, o persoană care suferă este considerată cea mai wakan, cea mai sfântă. Există credinţa conform căreia dacă cineva este lovit de fulgerul pierderii, acea persoană se află în pragul lumii spirituale. Rugăciunile celor care suferă sunt considerate cele mai puternice şi este bine să le ceri acestor oameni să te ajute.

Este posibil să îţi aminteşti cum este să fii cu cineva care a suferit profund. Persoana respectivă nu are straturi de protecţie, nu mai are nimic de apărat. Misterul este să priveşti prin ochii acelei persoane. El sau ea a acceptat realitatea pierderii şi a încetat să se mai lege de trecut sau să aspire la viitor. În deschiderea fără de fundament a durerii există plenitudinea prezenţei, precum şi o înţelepciune naturală şi profundă.

Thich Nhat Hanh exprimă această înţelepciune într-un mod care m-a atins profund. A experimentat moartea mamei lui ca pe cea mai mare nefericire din viaţă. A plâns după ea mai mult de un an de zile, până când aceasta i-a apărut în vis. În acel vis, aveau o discuţie plăcută, iar ea era tânără şi frumoasă. S-a trezit în miez de noapte şi a avut impresia clară că nu îşi pierduse mama. Era încă în viaţă, în el.

Când a ieşit din chilia mănăstirii sale, a început să se plimbe printre plante, şi îi simţea prezenţa alături de el. Cum spune el atât de frumos, „Mama era lumina lunii care mă mângâia, aşa cum o făcuse de atâtea ori, cu tandreţe şi dulceaţă“. Continuându-şi plimbarea, a simţit că trupul lui era o continuare vie a strămoşilor săi şi că, împreună, el şi mama lui lăsau „urme în ţărâna udă“.

Din câte înţeleg eu, anii lui de suferinţă, de experienţă a pierderii directe i-au permis să găsească refugiu în iubirea atemporală. Trebuie să ne predăm cu toţii

râului pierderilor personale, pentru a descoperi eternitatea, cea care nu ne poate fi luată. Așa cum a exprimat Thich Nhat Han: „Tot ce aveam de făcut era să mă uit la palma mâinii mele, să simt briza pe față sau pământul sub picioare, pentru a-mi aminti de mama care este mereu cu mine și tot timpul disponibilă“.

Fie că plângem după pierderea propriei vieți sau a altcuiva, avem cu toții capacitatea de a vedea dincolo de vălurile separării. Dacă inimile noastre își doresc acest lucru, durerea devine poarta către conștientizare, intrarea în propria natură trezită.

Și când durerea și-a făcut treaba,

Rănile pierderii se vor vindeca

Și tu vei fi învățat

Să-ți vindeci ochii

De acea lipsă de aer

Și să fii capabil să intri în vatră

În sufletul în care cel drag

A așteptat etern întoarcerea ta.

John O’Donohue

Meditație îndrumată: Rugăciunea în fața dificultății

Rugăciunea exprimă dorința inimii tale. Când o oferi cu prezență și sinceritate, îți poate revela sursa lucrurilor după care tânjești – esența iubitoare a ceea ce

ești. Următoarele instrucțiuni îți sunt oferite ca sprijin pentru trezirea vitalității, a profunzimii și a puterii vindecătoare a rugăciunii tale.

Te poți ruga spontan, în momente de mare nevoie și neliniște. Fără să o numești rugăciune, poți spune ceva de tipul „Te rog, te rog“; și poți cere eliberarea de durere, poți cere să aibă cineva grijă de tine, poți cere ajutorul cuiva drag sau poți cere să găsești o modalitate de a evita pierderea.

Dacă se întâmplă așa, începe prin investigarea experienței. Care este sentimentul imediat care dă naștere rugăciunii tale? Pentru ce te rogi? La cine sau la ce te rogi? Fii mai conștient de modul în care rugăciunea ta spontană te va deschide unei practici. Consideră rugăciunea ca pe un experiment în desfășurare și urmărește sfaturile următoare.

Postura pentru rugăciune

Dacă îți împreunezi mâinile pe inimă, simți conectarea cu sinceritatea și deschiderea ta? Ce se întâmplă dacă închizi ochii? Dacă pleci capul? Află dacă această postură de rugăciune te ajută, iar, dacă nu, explorează ce alte poziții sau gesturi te conduc spre deschiderea inimii.

Sosirea

Chiar și când ești prins în emoții puternice, este posibil să faci pauză și să atingi o prezență în rugăciune. După ce ai ales postura care îți este cea mai potrivită, întoarce-te la nemișcare. Respiră profund de câteva ori, pentru a te putea concentra. Pe măsură ce respirația își reia ritmul natural, acordă-ți câteva momente pentru a relaxa orice tensiune evidentă din corpul tău. Simte-te aici, acum, cu intenția de a te ruga.

Ascultarea

Forța și puritatea rugăciunii tale se naște din contactul cu experiența simțită. Concentrează-te asupra inimii și ascult-o, pe ea, dar și pe tot ceea ce ți se pare cel mai dificil în viața ta. Poate fi o pierdere recentă sau inevitabilă sau o situație care dă naștere durerii, confuziei, îndoielii sau fricii. Ca și cum te-ai uita la un film, concentrează-te pe imaginea care este cea mai dureroasă. Fii conștient de senzațiile din corpul tău – gât, piept, abdomen sau din orice altă zonă. Unde se simt sentimentele cel mai puternic? Ia-ți timpul necesar pentru a contacta durerea și vulnerabilitatea.

Imaginează-ți că poți locui în cel mai vulnerabil loc din tine și simte-l intim pe interior. Dacă s-ar putea exprima singur, ce ți-ar comunica? Îngropat adânc în durere, de ce anume are cea mai mare nevoie? Are nevoie să fie văzut și înțeles? Iubit? Acceptat? În siguranță? Este dorința ta îndreptată spre o anumită persoană sau o figură spirituală? Tânjești după îmbrățișarea mamei tale? Tânjești să fii recunoscut și acceptat de tatăl tău? Vindecat sau protejat de Dumnezeu? Oricare ar fi nevoia ta, dă-ți voie să o asculți, simte-o și deschide-te intensității tale.

Exprimarea rugăciunii

Prin intermediul unei rugăciuni rostite în gând sau șoptită, cheamă iubirea, înțelegerea, protecția și acceptarea după care tânjești. E posibil să spui: „Fie ca eu să fiu mai bun, mai afectuos și mai de valoare“. Sau poți îndrepta rugăciunea spre o altă persoană: „Tati, nu mă părăsi.“ „Mami, te rog ajută-mă.“ „Doamne, ai grijă de fiica mea, te rog, te rog, fă astfel încât să îi fie bine. „Este posibil să simți separarea de cineva și să îl/o strigi pe nume, spunându-i: „Te rog, te rog, iubește-mă“. Poate că tânjești după trezirea inimii tale și îl chemi în ajutor pe bodhisattvaul compasiunii (Kwan-yin): „Te rog, fă ca inima mea să fie deschisă și liberă“.

Rugăcinea ta va continua să fie și mai profundă dacă, pe măsură ce o exprimi în cuvinte, rămâi în contact direct cu vulnerabilitatea și cu dorința. Spune rugăciunea de mai multe ori, cu toată sinceritatea inimii tale. Află ce se întâmplă dacă te dedai complet dorinței.

Întruparea rugăciunii

Deseori, o anumită dorință sau nevoie nu reprezintă expresia completă a ceea ce ne dorim. În mod similar, obiectul dorinței noastre, persoana pe care o chemăm pentru iubire și protecție, poate să nu ne ofere ceea ce avem cu adevărat nevoie. Acestea sunt mai degrabă portaluri spre o experiență mai profundă, o deschidere spre o sursă mai profundă.

În timp ce experimentezi nevoile și dorințele, întreabă-te: „Ce este experiența după care tânjesc? Dacă aș primi ceea ce îmi doresc, cum m-aș simți?“

Folosește-ți imaginația pentru a afla. Dacă vrei ca o persoană anume să te iubească, vizualizează cum acea persoană te îmbrățișează și cum te privește cu iubire necondiționată. Scapă apoi de orice imagine a acelei persoane și simte cum interiorul tău este învăluit în iubire. Dacă vrei să te simți în siguranță, imaginează-ți că ești înconjurat de o prezență protectoare. Apoi simte pacea și liniștea care îți umplu fiecare celulă. După orice ai tânji, explorează cum ar fi să experimentezi esența pură a senzației din corpul tău, din inimă și din minte. Descoperă, în cele din urmă, ce se întâmplă când te predai experienței, când devii iubirea sau pacea după care tânjești.

În timpul zilei

Explorarea formală a rugăciunii creează baza pentru rugăciuni mai mici. Amintește-ți că trebuie să te rogi în mijlocul activităților zilnice, ceea ce te va ajuta să fii în ton cu bunătatea și înțelepciunea inimii tale. La începutul zilei, stabilește-ți intenția: Ce situații, emoții sau reacții pot fi un semnal de rugăciune?

• Înainte să te rogi, fă o pauză, respiră și relaxează-te. Deși este util să stai nemișcat, nu este nevoie să adopți o postură anume.

• Fii atent la trupul și la inima ta, contactează emoțiile. După ce tânjești cel mai mult? Ce contează cel mai mult în acest moment în viața ta? Spre ce vrei să te deschizi? În ce să te încrezi?

• Șoptește mental rugăciunea. Cuvintele pot sosi spontan, sau poți rosti o rugăciune despre care ai descoperit deja că este vie și că are sens pentru tine.

Cere-i prietenului să te iubească

Cere-i din nou

Căci am descoperit că orice inimă

Primește exact acele lucruri pentru care se roagă

cel mai mult.

Hafiz

Partea a IV-a. Calea către conştientizare

14. Refugiul în conștientizare

A fi în intimitate înseamnă a simți liniștea, spațiul în care se petrece totul.

Adyashanti

Înțelepciunea îmi spune că eu nu sunt nimic. Iubirea îmi spune că sunt totul. Viața mea se scurge între acestea două.

Sri Nisargadatta

A scrie și a vorbi despre natura conștientizării este un proces plin de umilință, așa cum a spus al treilea patriarh zen: „Cuvintele! Calea se află dincolo de limbaj.“ Oricare ar fi cuvintele folosite, oricare ar fi gândurile pe care le evocă, nu este aceasta! Așa cum noi nu ne putem privi propriii ochi, nu putem vedea conștientizarea. Ceea ce căutăm este însăși căutarea. Conștientizarea nu este doar un alt obiect sau concept pe care mintea noastră îl poate înțelege. Nu putem decât fi conștientizare.

O prietenă de-a mea, care este pastor unitarian, mi-a povestit despre o adunare interconfesională la care a participat. În deschidere s-a adresat o întrebare: care este numele comun cu care ne referim la Divinitate? Să îi spunem Dumnezeu?

– În nici un caz, a răspuns o feministă wicca.

– Dar Zeița?

– Ha, a pufnit un preot baptist.

– Spirit?

– Nu, a remarcat un ateu.

Discuția a continuat pentru ceva vreme. În cele din urmă, un nativ american a sugerat „marele mister“ și toți au căzut de acord. Fiecare dintre ei știa că oricare ar fi fost înțelegerea personală a lui sau a ei, sacrul este, în esență, un mister.

Conștientizarea, adevărata natură, ceea ce suntem noi, este un mister. Întâlnim același mister fără cuvinte atunci când moare cineva. După ce mama lui a murit, Jonathan m-a privit și mi-a spus: „Unde s-a dus?“

Îmi aduc aminte cum stăteam alături de tatăl meu când era pe moarte – era acolo, iar apoi nu a mai fost. Spiritul lui, acea conștiință animatoare nu mai era prezentă în trupul său. Nimic altceva pe lumea asta în materie de experiență nu este la fel de cutremurător de privit. Dispar toate principiile conceptuale. Nu putem înțelege cu mintea ce s-a întâmplat. La fel este și iubirea. Discutăm la nesfârșit despre iubire, dar când avem în minte ceva ce îl iubim și investigăm cu adevărat „Ce este iubirea?“ ne afundăm în mister. Ce este această existență în ea însăși, cu toate particularitățile sale, cu straniile ei forme de viață, cu frumusețea și cruzimea ei? Nu putem înțelege. Când ne întrebăm „Cine sunt eu?“ sau „Cine este conștient?“ și chiar facem o pauză pentru a examina, nu putem veni cu un răspuns. Sogyal Rinpoche, maestru tibetan scrie:

Dacă totul… se schimbă, atunci ce anume este cu adevărat real? Dacă există ceva în spatele aparențelor, ceva nemărginit și infinit de mare, în care are loc dansul schimbării și al impermanenței? Este ceva de care depindem cu adevărat, care supraviețuiește dincolo de ceea ce noi numim moarte?

Această cercetare ne îndreaptă spre refugiul etern al conștientizării pure. Atunci când ne întrebăm „Aici e conștientizarea?“, majoritatea dintre noi probabil că fac o pauză, simt prezența conștientizării și spun da. Cu toate acestea, în fiecare zi ne retragem agitați din această conștientizare pură și ne scufundăm în planificări și în tot soiul de ocupații. Condiționarea noastră ne împiedică să descoperim pacea și fericirea care sunt intrinseci atunci când ne refugiem în conștientizare. O componentă esențială în găsirea fericirii noastre este de a ne da seama cum să acoperim misterul a ceea ce suntem cu adevărat.

Prin valva limitatoare

În Porţile Percepţiei, Aldous Huxley numea conştientizarea „Cugetul-Fără-Limite“. El ne reaminteşte:

Fiecare dintre noi are potenţialul de a fi un Cuget- Fără-Limite. Dar atâta timp cât suntem animale, ocupaţia noastră principală este să supravieţuim cu orice preţ. Pentru a face posibilă supravieţuirea biologică, Cugetul-Fără-Limite trebuie să fie direcţionat treptat prin valva limitatoare a creierului şi a sistemului nervos. Ceea ce ajunge la capătul celălalt este o picătură inutilă de conştiinţă care ne va ajuta să ne menţinem în viaţă pe această planetă anume.

Funcţia principală a creierului nostru este să blocheze prea multă informaţie şi să selecteze şi să organizeze informaţia care ne va permite să prosperăm. Cu cât percepem mai mult stres, cu atât este mai mică deschiderea atenţiei noastre. Dacă ne este foame, atunci devenim obsedaţi de hrană. Dacă ne simţim ameninţaţi, ne concentrăm pe a ne apăra sau pe a lovi primii pentru a îndepărta ameninţarea. Atenţia noastră concentrată este instrumentul de bază cu care navighează sinele identificat prin ego.

Odată am văzut un desen în care un tip de la un bar îi spune barmanului: „Eu nu sunt nimic şi, cu toate astea, nu mă pot gândi decât la mine“. Dacă reflectezi la cât de des te afli zilnic în situaţia de a „rezolva ceva“ îţi vei da seama de cât de mult îţi modelează experienţa această valvă limitatoare. Şi, dacă observi cât de multe gânduri sunt despre tine însuţi, îţi vei da seama în ce măsură această valvă creează un univers complet centrat pe sine. Este adevărat pentru fiecare dintre noi!

Agitaţia continuă a gândurilor noastre ne reactivează învelişul identităţii noastre. Poveştile noastre ne readuc aminte că trebuie să ne îmbunătăţim circumstanţele, să obţinem mai multă siguranţă sau mai multă plăcere, să evităm greşelile şi

buclucurile. Chiar și atunci când nu sunt probleme adevărate, avem sentimentul că ar trebui să facem ceva diferit față de ceea ce facem în clipa respectivă. „De ce ești nefericit?“ întreabă scriitorul Wei Wu Wei. „Pentru că 99,9% din lucrurile pe care le faci sunt pentru sinele tău – iar acesta nu există.“

Chiar dacă putem înțelege acest concept, simțul sinelui poate părea foarte real și foarte hotărât. Chiar și creaturile unicelulare au un simț rudimentar al faptului că „sinele este înăuntru, restul lumii este afară“. Așa cum recunoaște Huxley, dezvoltarea unui sine funcțional a fost esențială pentru evoluție pe această planetă deosebită. Dar asta nu înseamnă că costumul-spațiu al sinelui marchează sfârșitul călătoriei noastre evoluționare. Noi avem capacitatea de a ne realiza adevărata apartenență la ceva infinit mai mare.

Dacă eșuăm în a trezi cine suntem cu adevărat dincolo de povestea sinelui, sistemul nostru va înregistra un „blocaj“. Este o oprire a dezvoltării noastre care se manifestă prin lipsă de satisfacție, stres continuu, singurătate, frică și absență a bucuriei. Această durere emoțională nu este un semn că trebuie să eliminăm sinele nostru funcțional. Este un semn că dimensiunea eternă a ființei noastre are nevoie de împlinire. Așa cum ne învață Stephen Josephs, autor și antrenor de dezvoltare personală: „Încă putem funcționa ca o entitate aparent distinctă, în timp ce ne bucurăm de realitatea paralelă a prezenței noastre vaste și infinite. Avem nevoie de ambele tărâmuri. Atunci când ne oprește poliția pe drum, tot trebuie să îi arătăm permisul de conducere, nu, pur și simplu, să facem un semn spre cer.“

Majoritatea dintre noi se grăbesc să arate permisul de conducere. Dacă simțul nostru al identității este legat de sinele egoist, ne vom petrece viața într-o tensiune constantă a certitudinii pierderii și a morții. Nu vom putea să ne deschidem pe de-a întregul față de viața și de iubirea care sunt aici în momentul prezent. Sri Nisargadatta scrie:

Atâta vreme cât tu te imaginezi ca fiind ceva tangibil și solid, un lucru printre multe altele, pari vulnerabil și vremelnic și desigur că vei simți nevoia anxioasă de a supraviețui. Dar atunci când vei ști că te afli dincolo de spațiu și de timp, nu te vei mai teme.

O scurtă reflecție: imaginează-ți că răsfoiești un album fotografic al vieții tale. Iată-te la grădiniță, în ultimul an de liceu, când ai început să mergi la primul loc de muncă, te-ai îndrăgostit, când ai avut primul copil (dacă ai unul). Acestea sunt imagini care îți celebrează realizările, dar poate că sunt și imagini din timpuri de mare nesiguranță și pierdere. Atunci tu te privești în oglindă. Cine ești? Analizează cum s-a schimbat trupul tău, percepția ta asupra lumii, ceea ce crezi că este mai important în viață, plăcerile tale, stările tale sufletești. Acum întreabă-te, în fiecare moment și în fiecare loc, în toți acești ani și în toate aceste momente, ce anume nu s-a schimbat la mine? Ce anume a fost mereu acolo?

Îți poți da seama că a fost mereu, și este și acum, o stare de conștiență, o prezență care știe, un spațiu al conștientizării care percepe ce anume se întâmplă? Dacă începem să ne dăm seama de acest mister din existența noastră, relația noastră cu această lume în schimbare se modifică. Putem să nu luăm atât de în serios simțul personal al sinelui. Nu reacționăm atât de puternic la lucrurile care nu decurg așa cum ne dorim.

Din nou, cuvintele lui Sri Nisargadatta:

Lumea adevărată este dincolo de gândurile și de ideile noastre, noi o vedem prin rețeaua dorințelor noastre, împărțite între plăcere și durere, bine și rău, înăuntru și în afară. Ca să vedem universul așa cum este el, trebuie să pășești dincolo de această rețea. Aceasta nu este greu de făcut, pentru că rețeaua este plină de găuri.

A avea încredere în cine suntem

La vârsta de 22 de ani, când m-am alăturat pentru prima oară ashramului din Boston, am presupus că vor urma cam opt ani de efort susținut pentru a realiza libertatea de dincolo de rețea. Poveștile vorbitorilor spirituali, precum Buddha, mi-au aprins imaginația. Ei experimentaseră un moment brusc, distinct, al trezirii – un moment eliberator în care și-au dat seama că natura lor este o conștientizare neschimbată, luminoasă. Această trezire era ireversibilă, nu mai erau legați de identitatea sinelui. După acest moment, inimile lor au fost larg deschise, mințile

lor erau clare și libere.

Deși am fost foarte atrasă de ideea de a fi „complet și permanent eliberată“, nu aceasta mi-a fost calea. Trezirea a fost graduală și urma sinelui încă poate părea lipicioasă și dureroasă. Pentru că îmi exprim public slăbiciunile, elevii sunt adesea curioși cu privire la ce s-a schimbat de-a lungul deceniilor. Diferența dintre momentul actual și cel de acum câțiva ani este aceasta: mă încred în conștientizare – și în experiența percepută a trăirii, prezența iubitoare – ca fiind cel mai familiar și autentic sens a ceea ce sunt. Chiar și în momentele cele mai dificile, acea încredere, sentimentul prezenței iubitoare drept refugiu, încă se află în fundal și mă ghidează spre casă.

Acum câțiva ani, am devenit din ce în ce mai conștientă că sunt prinsă într-o formă de gândire pe care eu am numit-o „o persoană specială“. De când mă știu am avut sentimentul că sunt importantă și specială. Cea mai mare dintre patru frați, eram obișnuită să fiu eu șefa, să fiu eu cea care merita cea mai mare porție și cea mai multă atenție. Așa cum am împărtășit în Acceptarea necondiționată, știam în amănunt reversul ideii de a fi o „persoană specială“ – în sensul de a avea defecte și de a fi nepotrivită. Dar, în dezvoltarea rolului meu ca învățător și ghid spiritual, m-am trezit în mod periodic prinsă într-o formă de autoinfatuare care provoca suferință. Ori de câte ori am presupus că sunt mai bună decât alții, într-o formă sau alta – mai înțeleaptă, mai evoluată spiritual, mai deșteaptă – cream separare. Nu doar față de cei cu care eram, dar și față de propria mea inimă.

Am vrut să scap de „persoana specială“. Când am observat că eram pe „modul ocupat“, presupunând că ceilalți îmi vor face pe plac, îmi șopteam mental „persoană specială“ și făceam o pauză atentă. Atunci când elevii îmi făceau complimente sau când primeam e-mailuri laudative, luam o pauză, simțeam cum se umflă mândria și îmi adânceam atenția. „Asta nu este despre mine“, îmi aminteam singură. „Nu trebuie să o iau personal“. Când mă trezeam că sunt pe cale să îl întreb pe Jonathan dacă se poate duce el la poștă pentru că eu am prea multe lucruri importante de făcut, păstram tăcerea. Dar adesea nu observam persoana specială decât după ce fapta avea loc. Veneam acasă după ce toată ziua predasem și apoi mă întrebam cât timp am fost captivă într-un rol care m-a separat de prezența și de conectivitatea totală.

Într-o seară de duminică, m-am așezat să meditez și imediat am început să trec în revistă activitățile din săptămâna care urma. Atunci, pe măsură ce mă linișteam,

în minte îmi apărea o imagine. În jurul meu era o lumină radiantă, care pulsa. Dar eram prinsă într-o bulă lipicioasă – persoana specială.

Voiam să sparg bula, să ies din ea, să mă unesc cu lumina conştientizării care părea atât de aproape. Dar experienţa preţuită a sentimentului de unitate părea dureros de greu de atins: costumul-spaţiu al sinelui era prea constrictiv, prea strâns. „Ce altceva pot face?“ spunea o voce disperată în mintea mea. „Încerc cât de mult pot să mă trezesc din asta. Nu ştiu ce altceva pot să fac.“

M-a cuprins atunci un val de înţelegere. Era atât de cunoscut. Bineînţeles că „eu“ nu pot să fac asta – un sine nu se poate desface, un sine nu se poate elibera pe sine. Şi sinele nu este o problemă. De câte ori m-am străduit şi m-am luptat să fiu diferită, să îmi simt defectele, doar ca să îmi dau seama că răspunsul este să încetez a mă lupta? Nu conta dacă sinele se simţea mărit sau micşorat, durerea provenea din acest conflict. O voce interioară blândă mi-a spus: „Opreşte-te. Pur şi simplu, opreşte-te.“

Voiam să fac asta, cunoşteam înţelepciunea de a renunţa. Dar trupul meu se agăţa în continuare, mâhnit, vrând ca lucrurile să fie diferite, temându-se că ceva nu era în regulă. Am auzit din nou vocea. „Draga mea, opreşte-te, te rog.“ Şi încă o dată, aşa cum am păţit de atâtea ori, prezenţa bunătăţii iubitoare mi-a permis să mă deschid faţă de adevăr. M-am trezit aplecându-mi capul şi strângând mâinile într-un gest de rugăciune. Într-un fel, ofeream acest întreg simţ al sinelui, care deţinea controlul, conştientizării pline de iubire. Nu încercam să scap de nimic. Pur şi simplu, recunoşteam că toate astea făceau parte din ceva mai mare. Lupta s-a oprit. Cuvintele din mintea mea, ideile despre ceea ce este greşit, toate au dispărut. Atunci, bula sinelui s-a dizolvat. Lumea mea s-a deschis într-un spaţiu de linişte, iar înăuntru pătrundeau curenţi de căldură şi de tandreţe.

Atunci când gândurile şi sentimentele începeau să apară, observam unele urme ale persoanei speciale. „Uite ce am făcut, m-am predat şi m-am eliberat de asta“, iar apoi, desigur, „O, nu – s-a întors!“, şi iar un zâmbet interior. Din nou, au urmat cuvintele „Opreşte-te, pur şi simplu, opreşte-te!“, după care mi-am înclinat capul şi mi-am dat drumul. Apoi, am dat drumul renunţării. Când s-a oprit lupta, s-a deschis o prezenţă calmă, ştiam că era „acasă“. Şi, odată cu asta, m-a cuprins un sentiment de pace, de a mă încrede în cine sunt cu adevărat.

Să ne aducem aminte să ne oprim

Majoritatea dintre noi muncim extrem de mult. Este ca și cum suntem pe o barcă cu motor, care se plimbă zgomotos de ici până colo, încercând să găsească un loc care este liniștit, pașnic și nemișcat. Rezolvăm o problemă, răspundem la solicitări, ne pregătim pentru ceea ce urmează, devenind din ce în ce mai buni. Dar nu facem decât să creăm mai multe valuri și zgomot, oriunde ne ducem. Asta se opune tuturor condiționărilor noastre ambițioase, dar adevărata libertate vine atunci când încetinim motorul și revenim în mod natural la liniște.

Ceea ce căutăm nu se află „acolo departe“, nu este un sine îmbunătățit care are nevoie doar de un efort mai vigilent sau de control. Este conștientizarea tăcută care se află mereu chiar aici, descoperită pe fundalul experiențelor noastre.

Cea mai eliberatoare practică de meditație este să te oprești din a mai controla și să lași lucrurile să fie așa cum sunt. Când eu îmi învăț elevii să facă asta, mulți dintre ei se tem că, dacă vor opri controlul și nu își vor mai direcționa activ atenția, își vor petrece tot timpul într-o transă mentală. Eu le spun că există multe practici înțelepte – liniștirea minții urmată de respirație, observarea a ceea ce se întâmplă, oferirea de compasiune față de sine, înclinarea capului în rugăciune – care ne ajută să tindem spre a nu controla. Dar dacă tendința noastră este să ne agățăm de aceste practici, consolidăm ideea de sine care controlează totul, de fapt. Arta este să direcționăm atenția cu o atingere fină și apoi să renunțăm la orice direcționare. Nu ne putem încrede într-o stare mentală care apare în urma unei manipulări. Ajungem să realizăm și să ne încredem în starea noastră naturală de conștientizare doar dacă permitem vieții să fie așa cum e. Trebuie să ne oprim.

Ananda, cel mai devotat discipol al lui Buddha, l-a servit și l-a însoțit pe Buddha timp de mulți ani. În tot acest timp, el a muncit din greu să atingă iluminarea. A practicat meditația, a fost impecabil în generozitatea lui, înțelept la vorbă, bun la inimă. Cu toate astea, după moartea lui Buddha, când s-a pus la cale un mare consiliu de călugări iluminați, lui Ananda nu i s-a permis să participe. Deși a fost apreciat drept foarte bun și înțelept, el nu atinsese încă libertatea interioară.

În ajunul întâlnirii de consiliu, Ananda a jurat ca toată noaptea să mediteze și să nu se oprească până când nu își va fi atins obiectivul. Dar, în ciuda eforturilor

sale eroice, nu a progresat deloc. Spre răsărit, epuizat și descurajat, s-a decis să renunțe la acest efort și, pur și simplu, să se relaxeze. În acea stare, atent, dar neputându-se agăța de realizare, el și-a odihnit capul pe pernă – și s-a eliberat.

Desigur, a sta pe spate și a te odihni nu este o rețetă pentru libertate. Este important de amintit că Ananda și-a devotat decenii din viață pentru a servi altora și a cultiva o conștientizare lucidă, atentă. El era dedicat realizării adevărului. Cu toate acestea, ca mulți dintre noi, el își agățase mintea și inima de un țel. A trebuit să se dezlege de acestea, să nu mai „facă“ nimic, să realizeze libertatea adevăratei lui naturi.

Să înveți cum să te eliberezi: lecții de conștientizare deschisă

Profesorul tibetan Chögyam Trungpa a început o dată un curs prin desenarea unui V pe o coală mare de hârtie albă. Atunci, el i-a întrebat pe cei prezenți ce anume desenase. Majoritatea au răspuns că desenase o pasăre. „Nu, este cerul cu o pasăre care zboară prin el“, le-a spus el.

Experiența noastră este determinată de modul în care ne folosim atenția. Când suntem în modul de control, atenția noastră se îngustează și percepem obiectele în prim-plan – pasărea, un gând, un sentiment puternic. În aceste momente, nu percepem cerul – fundalul experiențelor noastre, oceanul conștientizării. Vestea bună este că putem să ne influențăm mințile intenționat spre a nu controla și spre o atenție deschisă.

Introducerea mea oficială în conștientizarea deschisă a fost prin dzogchen – o practică budistă tibetană. Până atunci, exersasem concentrarea și practica mindfulness, mereu concentrându-mă pe un obiect (sau schimbând obiectele) al atenției. În dzogchen, așa cum m-a învățat maestrul meu Tsoknyi Rinpoche, renunțăm în mod repetat la lucrurile asupra cărora se concentrează atenția noastră și ne îndreptăm spre conștientizarea care este prezentă. Invitația este de a recunoaște calitatea minții asemănătoare cu cerul – trezirea conștientizării, goală și deschisă – și de a fi acest lucru.

Primul meu curs de meditație cu Tsoknyi Rinpoche mi-a eliberat obstacolele

într-un mod minunat. Cu cât deveneam mai obişnuită cu prezenţa conştientizării, cu atât simţeam mai slabe sentimentele şi poveştile care îmi susţineau simţul sinelui. Tensiunile din trupul şi mintea mea s-au descâlcit, iar inima mea a răspuns cu blândeţe la orice sau oricine mi-ar fi venit în minte. Am părăsit acel centru de meditaţie şi, mai târziu, centrele dzogchen, simţindu-mă eliberată şi deschisă.

Recent am auzit de munca lui Les Fehmi, un psiholog şi cercetător, care vreme de decenii a documentat clinic vindecarea profundă care rezultă din odihna în conştientizarea deschisă. În anii 1960, cercetătorii au început să coreleze undele alfa sincronice cu stări profunde de bunăstare, pace şi fericire. Fehmi, un lider deschizător de drumuri şi inovator al cercetărilor sale, a căutat strategii prin care să adâncească şi să amplifice undele alfa. În urma experimentelor realizate împreună cu studenţi voluntari, el a urmărit înregistrările EEG în timp ce aceştia vizualizau peisaje idilice, ascultau muzică, priveau lumini colorate sau inhalau diverse arome. Dar, numai după ce el a pus întrebarea: „Poţi să-ţi imaginezi spaţiul dintre ochii tăi?“, undele lor alfa au crescut cu adevărat. El a pus o altă întrebare: „Îţi poţi imagina spaţiul din spatele urechilor tale?“ Undele alfa ale subiecţilor au crescut iar. Experimente ulterioare au confirmat efectele a ceea ce Fehmi a denumit „atenţie concentrată deschisă“. Cheia era invitarea atenţiei într-un spaţiu (sau în nemişcare, sau în linişte) şi se mută spre un punct de concentrare nonobiectiv.

Atenţia concentrată şi restrânsă ne afectează întregul corp-minte. Fie că ne concentrăm pe a redacta planuri, pe următoarea masă, pe judecăţi, pe un termen limită care se apropie, concentrarea noastră restrânsă produce mai repede unde cerebrale (beta). Muşchii noştri se încordează şi se secretă hormonii stresului, cortizolul şi adrenalina. Deşi necesară pentru anumite sarcini, această constelaţie constantă a stresului ne împiedică să ne bucurăm pe de-a întregul de sănătate, să fim cu inima deschisă şi să avem claritate mentală.

În contrast, atenţia deschisă şi concentrată odihneşte creierul. Cu o pauză susţinută de la a procesa informaţia – din amintiri, planuri, gânduri despre sine – undele cerebrale încetinesc până ajung la nivelul alfa, sincronic. Muşchii ni se relaxează, nivelul hormonilor de stres scad, fluxul sangvin este redistribuit. Nemaifiind într-o stare de reactivitate de luptă sau fugă, trupul şi mintea noastră devin treze, sensibile, deschise şi relaxate.

Poate că ai observat efectul conştientizării deschise atunci când ai privit cerul

înstelat al nopţii şi ai simţit imensitatea lui. Sau în liniște, dimineața devreme, înainte de răsărit. Sau când lumea este încremenită după ninsoare. Cu toţii rezonăm cu astfel de momente, pentru că ele ne conectează cu cel mai intim sentiment a ceea ce suntem. Simțim adâncimea ființei noastre în cerul nopții, misterul a ceea ce suntem în liniște, în nemișcare. În aceste momente de conștientizare fără obiect, are loc o regăsire fără cuvinte, o realizare a ființării pure.

Explorarea spaţiului interior

Conștientizarea spațiului interior s-a produs când l-am dus pe fiul meu, Narayan, la un film IMAX numit Călătoria cosmică. Am fost catapultați în spațiu, prima dată prin sistemul nostru solar și prin Calea Lactee și apoi treptat, către limitele exterioare ale universului observabil.

Ca să îți dai seama de scara cosmică, lumina din Andromeda, galaxia cea mai apropiată de a noastră, are nevoie de 2,4 milioane de ani să ajungă la noi. Când noi o vedem, lumina a călătorit spre noi cu o viteză de 299 337 kilometri pe secundă, vreme de 2,4 milioane de ani. Și, dincolo de vecinătatea noastră galactică, se află un număr estimat de 80 de miliarde de alte galaxii, la distanţe inimaginabile.

Apoi filmul ne-a adus înapoi pe Pământ și, printr-o picătură de apă, distanța cosmică s-a inversat. Am coborât în tărâmuri din ce în ce mai mici, până la cea mai mică particulă cunoscută: quarkul.

Știm că spațiul cosmic este vast și, în cea mai mare parte, gol, dar, de obicei, considerăm că lumea mai familiară nouă este mai solidă. Cu toate astea, atomii din care sunt făcute trupurile noastre sunt, de fapt, 99,99% spațiu gol. În comparație cu masa lor, spațiul dintre atomi și spațiul dinăuntrul atomilor ne face la fel de spațioși în interior, ca universul în care trăim.

M-am izbit de realitatea faptului că spațiul interior este o versiune microcosmică a spațiului cosmic. De atunci, am descoperit că dacă sunt atentă cu adevărat la corpul meu și apoi simt cu intenție spațiul meu interior, orientările noastre

obișnuite se prăbușesc. Sinele și celălalt, aici și acolo, acum și atunci, totul se îndepărtează. La fel și interiorul și exteriorul. Pe măsură ce simţim spaţiul infinit în univers și spațiul infinit din interiorul nostru, experimentăm dizolvarea noastră într-un spațiu treaz, continuu – într-o conștientizare vastă, neseparată.

Pasul înapoi

Am descoperit că este util să mă gândesc la existență – la întreaga gamă de sunete, de gânduri, de trupuri și de arbori – ca la prim-planul vieții și la conștientizare ca la fundalul acesteia. În tradiția zen, schimbarea de la a te concentra pe prim-planul experienței la a te odihni în starea de ființare pură se numește „pasul înapoi“. Ori de câte ori păşim în afara gândului sau a reactivității emoționale și amintim de prezența care este aici, facem un pas înapoi. Dacă ne trezim dintr-o poveste limitatoare a ceea ce suntem și ne reconectăm cu conștientizarea noastră esențială, facem un pas înapoi. Când atenția noastră se mută de pe o fixare îngustă pe orice obiect – sunet, senzație, gând – și recunoaște spațiul treaz care cuprinde totul, facem un pas înapoi. Ajungem să ne dăm seama de asta când nu mai avem unde să păşim. Când nu mai este nimic. Ne-am relaxat înapoi în imensitatea și în liniștea conștientizării înseși.

Ai putea face o pauză pentru o clipă și ai putea primi această lume vie. Lasă-ți simțurile să fie treze și larg deschise, absorbind totul în mod egal, lăsând viața să fie exact așa cum este. Pe măsură ce observi cum se schimbă sunetele și senzațiile, observă și curentul de fundal al conștientizării – fii conștient de propria ta prezență. Permite experienței vieții să continue să se desfășoare în prim-plan, în timp ce simți această nemișcare interioară alertă în fundal. Apoi fii, pur și simplu, acest spațiu al conștientizării, această deschidere trează. Poți să simți cum experiențele acestei lumi continuă să treacă prin tine, fără a captura în vreun fel sau a constrânge spațialitatea inerentă a conștientizării? Tu ești cerul prin care zboară pasărea. O învățătură tibetană scurtă evocă această prezență nemărginită:

Absolut treaz, cu simțurile larg deschise.

Absolut deschis, conştientizare nefixată pe ceva.

Cele trei calităţi ale conştientizării

Când Siddhartha Gautama s-a aşezat la baza arborelui bodhi, obiectivul său era să devină conştient de adevărata lui natură.

Siddhartha era profund interesat de adevăr. Întrebările „Cine sunt eu?“ şi „Ce este realitatea?“ i-au impus să caute adânc în fiinţa lui şi să arunce o rază de lumină pe propria lui conştientizare.

Aşa cum ne aminteşte o poveste zen, acest gen de cercetare nu este o explorare analitică sau teoretică. Într-o zi, un novice îl întreabă pe abatele mănăstirii: „Ce se întâmplă după ce murim?“ Venerabilul călugăr bătrân răspunde: „Nu ştiu“. Dezamăgit, novicele spune: „Dar credeam că eşti un călugăr zen“. „Sunt, dar nu unul mort!“ Cele mai puternice întrebări ne direcţionează atenţia spre momentul prezent.

Pentru a practica autointerogarea, liniştim mintea şi întrebăm „Cine sunt eu?“ sau „Cine este conştient acum?“ sau „Cine ascultă?“ Apoi privim uşor înapoi în conştientizare ca să vedem ce este adevărat. În cele din urmă, descoperim că mintea nu are cum să răspundă la această întrebare – de fapt, nu este nimic de văzut sau de simţit.

Scopul este, pur şi simplu, de a privi şi apoi de a-ţi da drumul în nimicul care este acolo. Întrebarea „Cine sunt eu“ este menită să dizolve sensul unui căutător.

Dar asta nu se întâmplă imediat. Mai întâi descoperim tot soiul de lucruri despre care credem că suntem, toate şabloanele emoţiilor şi gândurilor noastre, amintirile noastre, poveştile despre ceea ce considerăm că suntem noi. Atenţia noastră continuă să se fixeze asupra elementelor din prim-plan. Poate că am contactat un sentiment. Dar continuăm să cercetăm. „Cine simte asta?“ ne întrebăm, sau „Cine este conştient de asta?“ Şi cu cât întrebăm mai mult, cu atât mai puţin avem pe ce să ne bazăm. În cele din urmă, întrebările ne aduc la tăcere – nu mai sunt paşi de dat înapoi. Nu mai putem răspunde.

Descoperirea nimicului, potrivit învățămintelor budiste tibetane, este „vederea supremă“. Acesta relevă prima calitate de bază a conştientizării: golul sau deschiderea. Conştientizarea nu are nici un fel de formă, nu are centru sau limite, nu are un posesor sau un sine inerent, de orice fel de soliditate.

Cu toate astea, investigația noastră ne arată că, deși este goală de „obiect“, conştientizarea este însuflețită de trezire – luminozitatea cunoașterii continue. Rumi o denumește astfel: „Privești lumina cu propriii ei ochi fără vârstă“. Sunetele, formele și culorile, senzațiile sunt recunoscute în mod spontan. Întregul flux al experienței este primit și cunoscut de către conştientizare. Aceasta este a doua calitate de bază a conştientizării: trezirea sau cunoștința.

Dacă ne dăm drumul și ne odihnim în această deschidere trează, descoperim cum anume se leagă conştientizarea de formă: când ne apare ceva în minte – o persoană, o situație, o emoție –, răspunsul spontan este căldura sau tandrețea. Aceasta este a treia calitate a conştientizării: expresia iubirii necondiționate sau a compasiunii. Budiștii tibetani numesc aceasta capacitatea nețărmurită a conştientizării și include bucuria, aprecierea și multe alte calități ale inimii.

Când Siddhartha a privit în interiorul propriei minți, el și-a dat seama de frumusețea și de bunătatea naturii sale esențiale și s-a eliberat. Cele trei calități fundamentale ale ființei noastre – deschiderea/vidul, trezirea și iubirea – sunt mereu acolo. O mare parte din calea adevăratului refugiu înseamnă a deveni familiar cu ele și a trăi de pe urma lor. Ne dăm seama gradual că această conştientizare tandră a trezirii este mai aproape de ceea ce suntem decât orice altă poveste pe care am generat-o despre noi înșine. Suntem mai mult un spirit care se descoperă pe sine însuși printr-o încarnare umană, decât un om aflat într-o căutare spirituală. Pe măsură ce începem să înțelegem și să avem încredere în acest lucru, viața noastră se umple din ce în ce mai mult de grație.

A deveni un copil al minunilor

Una dintre reflecțiile pe care le iubesc cel mai mult își are originea într-o învățătură budistă tibetană care oferă o frumoasă reasigurare. Ne spune că refugiul conştientizării este:

Mai aproape decât ne putem imagina.

Mai profund decât ne putem imagina.

Mai uşor decât ne putem imagina.

Mai miraculos decât ne putem imagina.

Mai aproape decât ne putem imagina.

Dacă azi, chiar acest moment, este tot ceea ce ai? Îți poți permite să ajungi în centrul momentului prezent și să experimentezi liniștea ta interioară și alertă? Poți să simți conștiința care privește prin ochii tăi, care ascultă sunete, percepe senzații? Cum este să îți dai seama că această conștientizare este mai aproape decât îți poți imagina?

Mai profund decât ne putem imagina.

Întreabă-te: „Visez?“ și verifică să vezi dacă mintea ta este ocupată într-o poveste a realităţii care acoperă misterul. Ce se întâmplă dacă te oprești pentru o clipă, dacă ieşi din gândurile tale și simți spațiul dintre ele și din jurul lor? Poți să îți dai voie să te odihnești în spațiul necunoașterii? Poți să simți adâncimea nemăsurată și trezia spațiului interior? Cum este să recunoşti că această conștientizare este mai profundă decât îți poți imagina?

Mai uşor decât ne putem imagina.

Poetul sufit Hafiz spune că noi suntem diferiți de sfinți pentru că încă credem că avem „o mie de mișcări serioase“. Dar, așa cum adormim și ne pierdem în activități, la fel ne putem și trezi. Invită-te să fii în largul tău, să renunți la orice planificare sau încercare de a controla. Relaxează-ți trupul și mintea și permite ca orice să se întâmple – sunete, senzații, sentimente. Explorează ce anume

înseamnă să revii înapoi în prezență, să te odihnești cu adevărat în prezență. Poți să simți deschiderea trează care este mereu și deja aici? Cum este să îți dai seama că revenirea în conștientizare este mai ușoară decât îți poți imagina?

Mai miraculos decât ne putem imagina.

Conștientizarea experimentează propria sa esență prin sensibilitatea corpului nostru, a inimii, a minții. Poți simți că, chiar acum, conștientizarea își percepe propriul dinamism, propria vitalitate și creativitate în trupul tău? Poți să simți că ea își realizează capacitatea de iubire infinită prin inima ta? Poți să simți că se trezește în imensitatea și luminozitatea ei prin mintea ta? Cum este să realizezi că a trăi cu acest trup și această minte și inimă trezită este mai minunat decât îți poți imagina?

Când înțelegem că această misterioasă conștientizare creează și strălucește prin tot, inclusiv prin noi înșine, devenim un „copil al minunilor“. Rămânem pe de-a întregul implicați în viață. Ne dăruim muncii și jocului, creativității și pasiunii, familiei și prietenilor noștri. Simțim emoții, plăcere și durere. Și, prin toate astea, ne amintim de natura noastră infinită. Aceasta ne permite să trecem prin lume cu receptivitate, venerație și iubire necondiționată.

Până acum câțiva ani, a fi un „copil al minunilor“ era o idee frumoasă, ceva la care aspiram, dar nu trecusem prin asta în nici un fel. Atunci, ceva s-a schimbat la boala mea, ceva care mi-a adus o adiere de aer proaspăt în viață. În capitolul scurt și cel din urmă care urmează, voi încerca să împărtășesc cu tine această experiență a adevăratului refugiu.

Meditație îndrumată: Explorarea spațiului interior

Pe măsură ce trecem prin viață, avem nevoie de o atenție flexibilă, una care este capabilă de o concentrare țintită pe obiecte sau experiențe (precum imaginile, senzațiile sau sunetele), cât și pe o concentrare deschisă, care percepe prezența spațiului. Când înveți să fii prezent în acest spațiu interior, această flexibilitate

este cultivată: devenim familiari cu tărâmul impersonal al întregii experienţe. Chiar şi în momentele în care lentila se îngustează, suntem mai puţin înclinaţi să ne fixăm şi să reacţionăm, prin a rezista sau prin a capta.

Având în vedere că, pentru majoritatea oamenilor, este mai puţin eficient să urmărească o meditaţie scrisă, versiunea audio completă a acestei meditaţii poate fi accesată pe website-ul meu. Ca să îţi dai puţin seama, poţi citi întrebările care urmează şi, după fiecare dintre ele, închide ochii şi gândeşte-te la ele vreme de 15 secunde. Observă orice apare spontan. Nu este nevoie să depui efort – pur şi simplu, fii receptiv la experienţa ta.

Poţi să îţi imaginezi spaţiul dintre ochii tăi?

Poţi să îţi imaginezi spaţiul dintre urechile tale?

Poţi să îţi imaginezi că regiunea dintre fruntea ta şi spatele craniului tău este plină de spaţiu?

Poţi să îţi imaginezi că mâinile tale sunt pline de spaţiu?

Poţi să îţi imaginezi că pieptul tău este plin de spaţiu?

Poţi să îţi imaginezi că stomacul tău este plin de spaţiu?

Poţi să îţi imaginezi că întregul tău corp este plin de spaţiu?

Poţi să îţi imaginezi că spaţiul din corpul tău şi spaţiul care se extinde spre infinit este continuu?

Poţi să îţi imaginezi că acest spaţiu continuu este treaz – plin de conştientizare?

Poţi să îţi imaginezi că te odihneşti în acest spaţiu treaz, conştient?

Meditaţie îndrumată: Cine sunt eu?

Întrebarea fundamentală din majoritatea tradițiilor spirituale este „Cine sunt eu?“ Practica formală a autointerogării este o modalitate puternică de a vedea dincolo de poveștile sinelui nostru și de a releva misterul adevăratei noastre naturi.

Înainte să explorăm următoarea meditație, acordă-ți un timp pentru a relaxa și liniști mintea. Ai putea exersa „Pauza prezenței“ sau „Explorarea spațiului interior“, de mai devreme. Pentru că gândurile și emoțiile vor continua să iasă la suprafață în mod natural în timpul acestei meditații, este mai bine să o faci când emoțiile nu sunt intense.

Dacă vrei să explorezi cu ochii deschiși, încearcă să găsești un loc unde poți privi direct spre cerul deschis sau spre o priveliște care nu îți distrage atenția. Este bine și să privești afară pe fereastră sau spre un zid gol ori în spațiul deschis al unei camere.

Așază-te confortabil într-un mod care să îți permită să te simți atât vigilent, cât și relaxat. Dacă ai ochii deschiși, odihnește-ți privirea pe un punct puțin deasupra liniei văzului. Relaxează-ți ochii pentru ca privirea ta să fie deconcentrată și privește imagini și de la marginea câmpului tău vizual. Relaxează-ți pielea din jurul ochilor și nu îți încrunta sprâncenele.

În timp ce privești cerul sau îți imaginezi un cer albastru și senin, lasă-ți conștientizarea să se amestece cu acel spațiu nelimitat. Dă voie minții tale să fie larg deschisă – relaxată și eliberată. Acordă-ți câteva momente să asculți sunetele, să observi cum apar singure. Odihnește-te în conștientizarea care include chiar și cele mai îndepărtate sunete.

La fel cum sunetele apar și dispar, permite senzațiilor și emoțiilor să apară și să se dizolve. Lasă-ți respirația să se miște cu ușurință, ca o briză ușoară. Fii conștient de gândurile care trec ca norii pe cer. Odihnește-te într-o conștientizare deschisă și neîntreruptă și, cu o atenție receptivă, observă cum se schimbă sunetele, senzațiile, sentimentele, gândurile.

Pe măsură ce mintea se odihnește în această atenție care ascultă, întreabă „Cine este conștient acum?“ sau „Cine ascultă?“ Sau ai putea să întrebi „Ce este conștient acum?“ sau „Ce este ascultarea?“ Privește înapoi în conștientizare cu interes și cu o atingere ușoară – pur și simplu, aruncă o privire ca să vezi ce este adevărat.

Ce observi? Este un „ceva“ sau un „sine“ pe care îl percepi ca fiind static, solid sau durabil? Este o entitate care există separat de fluxul schimbător de sentimente, senzații sau gânduri? Ce vezi, de fapt, când privești în conștientizare? Este o limită sau un centru al experienței tale? Ești conștient de conștiență?

După ce ai privit înapoi în conștiență, dă-ți drumul și relaxează-te pe de-a întregul în marea trezirii spirituale. Dă-ți drumul și lasă-te în voia firii, permite vieții să se desfășoare în mod natural în conștientizare. Odihnește-te în repaus, în conștientizare nederanjată.

Continuă să te odihnești în conștientizare până când mintea se concentrează din nou pe un sunet sau pe o senzație sau pe o altă experiență. Când îți dai seama că mintea ta s-a fixat pe un anumit gând – pe o judecată sau pe un comentariu mental, o imagine sau o poveste –, privește cu blândețe în conștientizare și recunoaște sursa gândirii. Întreabă: „Cine gândește?“ Sau ai putea întreba „Ce este gândirea?“ sau „Cine este conștient acum?“ Privește înapoi în conștientizare cu o atingere ușoară, pur și simplu, aruncând o privire ca să vezi cine gândește. Apoi dă-ți drumul și relaxează-te complet în orice vezi. Dă-ți drumul și fii liber, permite vieții să se desfășoare în mod natural în conștientizare. Odihnește-te în repaus, în conștientizare nedisturbată. Cu fiecare clipă în care se eliberează strânsoarea gândurilor, asigură-te că te relaxezi complet. Descoperă libertatea de a te relaxa în trezire, de a lăsa viața să fie așa cum este ea. Privește și vezi, dă-ți drumul și fii liber.

Dacă senzațiile sau emoțiile îți atrag atenția, privește înapoi în conștientizare în același fel, întrebând cine se simte încins sau obosit, sau temător. Cu toate acestea, dacă sunt în vreun fel puternice sau constrângătoare, în loc să privești spre conștientizare, adu în această experiență o atenție tolerantă și blândă. Ai putea, de exemplu, să simți strânsoarea fricii și să folosești respirația pentru a te reconecta cu deschiderea și cu tandrețea. Când ești capabil să legi din nou experiența ta cu echilibrul și compasiunea, reia practica de a te odihni în conștientizare și în cercetare.

Dacă, în vreun anumit moment, ai senzația că mintea ți-a fost distrasă, redeschide-ți atenția către simțuri – ascultând sunetele, percepând senzațiile. Apoi, pe măsură ce te așezi în prezența atentă, continuă să cercetezi conștientizarea care se află în spatele întregii experiențe.

Poți alege, poți trece la o practică similară pentru a activa cercetarea: spune sau gândește „Eu sunt“ și nu mai adăuga nimic la asta. Fii conștient de tăcerea și de nemișcarea care urmează cuvintele. Simte prezența ta, începutul tău pur și natural. Dă-ți drumul și fii acea prezență.

Este important să practicăm autointerogarea într-un mod ușor și fără efort, fără să forțăm mintea pentru a o face cum trebuie. Ca să evităm stresul, cel mai bine este să limităm practica la intervale de cinci, până la zece minute. Ai putea să practici acest lucru formal pe perioade scurte, de mai multe ori pe zi.

Ca practică informală, ia câteva momente, ori de câte ori îți aduci aminte, să privești în conștiență și să vezi ce anume este adevărat. Apoi dă-ți drumul și doar există. În timp, transa unui sine separat va deveni din ce în ce mai vizibilă și vei începe să îți dai seama de radianța goală a conștienței, care este adevăratul tău cămin.

Meditație îndrumată: A face pasul înapoi

Conștiența noastră naturală este relevată atunci când nu ne mai străduim să ne controlăm sau să ne manipulăm atenția. Această meditație oferă un paradox aparent: ne desprindem intenționat de orice acțiune cu scop. Deși, în sine, aceasta este o cale de acțiune subtilă, cu o practică continuă, renunțarea începe să aibă loc în mod spontan, ori de câte ori recunoaștem tensiunea controlului.

Înainte să începi, ai putea exersa „Explorarea spațiului interior“ sau orice altă formă de meditație care te ajută să te așezi, să îți liniștești mintea și să te relaxezi.

Găsește o poziție în care să stai drept, confortabil și nemișcat. Dacă este posibil, renunță la orice căutare, orice luptă, orice țeluri. Acum permite-ți să intri în starea receptivă de ascultare. Ascultă în toate direcțiile, în apropiere și în depărtare, nu te fixa pe un anumit sunet, ia totul în mod egal. Explorează

ascultarea, nu doar cu urechile tale, dar și cu întreaga ta conștiență – ascultă sunetele, senzațiile, respirația. În această stare receptivă, lasă viața să fie, așa cum este. Verifică-ți trupul și, dacă găsești tensiune, recunoaște-o drept un semn de rezistență la renunțare. Pur și simplu, ia notă de această tensiune și permite-i să fie așa cum este. Dacă este o neliniște, permite-i să fie așa cum este.

Conștiența este fluidă, ea recunoaște diferite experiențe fără direcționare sau rezistență. Imaginează-te ca fiind un pasager într-o mașină, conștient de experiență pe măsură ce apare și trece, ca priveliștea pe o fereastră. Tu nu deții controlul. Tu nu ai nici o idee despre ce ar trebui să se întâmple sau despre unde te duci. Tu doar observi și permiți. Tu ești conștiența.

Dacă apar gânduri, observă simplu „Acesta este doar un gând“. Renunță la el, întoarce-te la acum, la prezență. Dacă vezi că mintea încearcă să interpreteze sau să direcționeze meditația, dă-ți drumul. Uneori te poate ajuta să șoptești mental „lasă“ pentru ca mintea să dea drumul la ceea ce continuă să țină. Odată ce ai deschis un gând, acordă-ți câteva momente să observi diferența dintre gând și vitalitatea și misterul lui aici și acum.

Ai putea descoperi că ai dat drumul unor gânduri și că te concentrezi pe sunete, sentimente sau senzații în prim-planul experienței tale. Explorează ce se întâmplă când dai din nou drumul gândurilor și simte cadrul experienței tale, propriei tale prezențe. Poți vedea, auzi sau localiza această prezență, cu toate astea, te poți relaxa înapoi în această dimensiune a ființei fără formă.

Când faci pasul înapoi și te predai prezenței, în conștiență intră o spațialitate tăcută. Tăcerea este ascultarea sunetelor, a gândurilor. O mare liniște primește experiența vitalității. Totul se întâmplă în deschiderea trezirii. Odihnește-te, pur și simplu, în acest spațiu deschis al conștienței, continuând să permiți fluxului sunetelor și al sentimentelor să treacă.

Pe măsură ce practica ta se adâncește, este bine să petreci cel puțin o parte din timpul de practică renunțând la tot controlul, relaxându-te și odihnindu-te într-o conștiență deschisă, permisivă.

15. O inimă pregătită pentru orice

În inimă se află un loc unde se întâlnește totul.

Mergi acolo dacă vrei să mă găsești.

Mintea, simțurile, sufletul, eternitatea, toate sunt acolo.

Tu ești acolo?

Pătrunde în vasul imensității care este inima.

Dăruiește-i-te cu un abandon total…

Odată ce știi drumul

natura atenției te va chema

pentru a te reîntoarce, iar și iar,

și pentru a fi saturat de cunoaștere.

„Aici este locul meu, aici mă simt acasă.“

Sutre ale strălucirii, traducere de Lorin Roche

Profesorul meu de la centrul de meditație ne ghida: „Trimiteți chi spre locurile care sunt dureroase“. Eu vizualizam fluxuri strălucitoare de lumină care îmi scăldau genunchii dureroși. El continua: „Imaginați-vă cum ar fi aceste părți ale voastre dacă ar fi complet puternice și pline de vitalitate, în același flux continuu cu restul trupului vostru“.

Aceasta nu era o practică budistă. Eu am participat la o sesiune de zece zile de

vindecare quigong, bazată pe un sistem chinezesc de meditație în repaus și în mișcare. În esența quigongului se află înțelegerea că această lume este alcătuită din chi, un câmp energetic invizibil, expresia dinamică a conștienței pure.

Ani de zile am auzit că quigong este o meditație ideală pentru vindecarea fizică. Atunci când am experimentat aceste practici pentru prima oară, am descoperit că mă ajutau să mă simt mai acordată cu trupul și cu energia mea.

Apoi, după ce sănătatea mea s-a deteriorat, m-am decis să explorez mai în amănunt quigong. Dar, în cea de-a treia zi, am început să am îndoieli. Unele dintre instrucțiuni păreau în mod distinct „nebudiste“! Iată-mă încercând să îmi manipulez experiența și să creez un corp fericit și sănătos. Oare ce s-a întâmplat cu renunțarea la control și la acceptarea vieții așa cum este ea? Oare nu cumva toată această direcționare a energiei și vizualizarea nu mă va face doar, pur și simplu, mai atașată de sănătatea mea? Date fiind condițiile bolii mele, aceasta părea o propunere perdantă din start.

Cu toate astea, mi-am plătit taxa și am continuat să urmez instrucțiunile profesorului meu. În dimineața următoare, m-am trezit înainte de răsărit și am efectuat exercițiile de una singură – conectându-mă la oceanul de chi, aducând energie și atenție în diverse părți ale trupului meu. După aproape jumătate de oră, m-am dus afară și am început să mă plimb pe o potecă șerpuitoare, prin peisajul de țară din nordul Californiei. Mă durea fiecare pas. Mă dureau genunchii și simțeam junghiuri într-o parte a șoldului.

„Și acum ce fac?“ am mormăit tristă. „Ar trebui să trimit mai mult chi în corpul meu?“

Apoi am făcut o pauză – mi-a atras atenția resentimentul față de trupul meu. Pe măsură ce priveam mai atent, resentimentul a lăsat repede loc unei păreri de rău cunoscute. De ce nu puteam, pur și simplu, să pășesc pe acest pământ fără să simt durere? Lacrimile au început să-mi curgă în timp ce contactam dimensiunea enormă a frustrării și a dorului meu. „Vreau să mă simt vie. Vreau să simt că trăiesc. Te rog. Te rog. Fie să mă simt complet vie.“ Faptul că i-am spus pe nume, m-a deschis către ceea ce stătea în spatele dorului. „Iubesc viața.“ Ca întotdeauna, încorporată în durere, era dragostea. O voce dinăuntrul meu repeta cuvintele din nou și din nou, iar inima mi se înviora cu o senzație caldă, delicată.

Permisiunea de a iubi viața

Restricționasem această iubire, mă reținusem din a mă implica în viață în întregime. Era o reacție la faptul că mă simțeam trădată de corpul meu, o apărare față de și mai multe pierderi. Dar, în frica mea de a fi atașată de sănătate, nu îmi permisesem să simt adevărul – iubesc viața. Quigong nu era despre a alimenta atașamentul, era despre a îmbrățișa vitalitatea pe de-a-ntregul. În acel moment, m-am decis să nu îmi mai frânez iubirea.

Pe măsură ce permiteam sentimentului de „iubesc viața“ să fie pe cât de complet voiam eu să fie, „eu“ a dispărut. Până și noțiunea de viață a dispărut. A rămas o inimă deschisă, radiantă – mare cât lumea.

Această prezență tandră iubea totul: dungile lenețe de roz și de gri de pe cer, mirosul de eucalipt, vulturii în zbor, păsările cântătoare. Iubea femeia care stătea în liniște la o sută de metri distanță, care, de asemenea, privea culorile răsăritului. Iubea senzațiile dureroase, plăcute și schimbătoare din corpul ei. Acum căpătase sens ideea de a trimite chi spre genunchii mei. Era răspunsul natural și tandru al conștienței față de creația sa. Nu „eu“ iubeam viața – conștiența iubea viața.

Această experiență m-a condus spre a vedea și a elibera o credință subconștientă, limitatoare, a ceea ce ținusem în mine pentru multă vreme – credința că tărâmul conștienței fără formă era mai mult spiritual și mai valabil decât formele vii ale acestei lumi. Această influență față de lumea vie poate fi observată în multe tradiții religioase. Apare în anumite interpretări ale învățămintelor lui Buddha drept o insistență de a ne păzi față de plăcerile simțurilor – frumusețea, a face dragoste, muzica, joaca. Apare în statutul superior al călugărilor față de călugărițe, în aprecierea vieții monastice în detrimentul familiei și a vieții laice și în avertizările față de atașamentul în relațiile personale apropiate. Acum cred că această influență vine din frică și din neîncredere în viața însăși. Pentru mine, acceptarea acestui lucru în propriul meu psihic a fost un dar.

Nu trebuie să transcendem lumea reală pentru a ne da seama de adevărata noastră natură și a trăi în libertate. De fapt, nici nu putem face asta. Suntem vitalitate și suntem prezența fără formă, care este sursa acesteia. Suntem golul întrupat. Cu cât iubim mai mult lumea formei, cu atât descoperim mai mult o

prezență unitară, lipsită de orice simț al sinelui sau al altuia. Și cu cât ne dăm mai mult seama de spațiul deschis, fără formă, al conștienței, cu atât mai mult iubim necondiționat formele schimbătoare ale creației. Refugiul în conștiență și refugiul în vitalitate (adevărul momentului prezent) sunt, în cele din urmă, inseparabile. Pentru mine, cele trei refugii devin unul singur când eu simt că sunt conștiență, iubind expresia de vitalitate a acesteia.

Sutra inimii, din textele budiste Mahayana, ne spune: „Forma este vid, vidul este și el formă. Vidul nu este diferit de formă, forma nu este diferită de vid.“ Nu putem separa oceanul de valuri. Calea noastră este de a ne da seama de caracterul vast, ca al unui ocean, al ființei noastre și de a prețui valurile care apar la suprafață.

Fericit fără motiv

Pe parcursul ultimelor zile ale sesiunii de meditație, disponibilitatea mea de a iubi viața s-a desfășurat într-o fericire foarte adâncă și stabilă. Această fericire nu se baza pe anumite lucruri care să fie într-un anume fel – dispozițiile mele și confortul fizic se prăbușeau și urcau. Eram fericită fără un motiv anume. Această fericire necondiționată sau bunăstare este o aromă a trezirii. Ea apare atunci când ne încredem în esența noastră care este și conștiență și când știm că această întreagă lume vie face parte din inima noastră. Fericirea fără motiv mi-a dat un fel de încredere sau de credință că, indiferent ce s-ar întâmpla, totul va fi bine.

M-am întors acasă și am început un ritual zilnic plăcut de meditație și quigong. În acele prime săptămâni, mă duceam la râu și coboram printre pietre și tufișuri până la o plajă izolată. Hrănită de sunetele apei învolburate, de nisipul tare și de aerul dimineților proaspete, am exersat prezența în mișcare și în tăcere. Probabil că îți poți imagina ce a urmat. După ce m-am lovit la genunchi pe panta mică dinspre plajă, am început să fac exercițiile pe verandă. Unele dintre mișcările brațelor mi-au solicitat tare mult mușchii gâtului, așa că a trebuit să le reduc la minimum. Apoi, poziția în picioare a început să îmi solicite picioarele, așa că am început să exersez într-un scaun. Iar, apoi, a plouat timp de o săptămână întreagă.

Și, cu toate acestea, totul era chiar bine. Mai mult decât bine. Într-una dintre

acele dimineți umede, în timp ce stăteam pe scaun, mintea mea s-a liniștit foarte mult. Atenția mea s-a deschis ușor și complet către fluxul schimbător al experienței – durerea, valurile de oboseală, frânturile de gânduri, sunetele ploii. Continuând cu atenția trează, am simțit subtilul simț al vitalității (energia chi) care îmi străbătea întregul corp. Această vitalitate nu era solidă, era spațioasă, un dans de lumină. Cu cât mă deschideam mai mult spre această vitalitate, cu atât simțeam o tăcere interioară alertă, spațiul interior de fundal al ființării pure. Și, cu cât stăteam mai mult în acea tăcere, cu atât mai vie devenea lumea.

După aproape 30 de minute, am deschis ochii și am privit feriga bogată care atârnă în dormitorul nostru, am privit grația și delicatețea ei. M-am îndrăgostit de ferigă, de particularitatea formei ei (cum de a inventat universul ferigile?) și de vibrația și de lumina ființei ei. În acel moment, feriga era la fel de minunată ca orice peisaj glorios de lângă râu. Eram conștiența care își iubea creația. Și eram fericită fără motiv. Nu aveam nevoie ca lucrurile să îmi fie pe plac. Eram recunoscătoare pentru capacitatea de a mă bucura de viață, așa cum este ea.

Când îndrum meditații despre a spune da vieții, invit uneori elevii să își dea seama de cât de departe poate merge acest da. Ne putem decide să iubim viața. Putem intenționa în mod conștient să iubim fără nici o reținere. Deși vom continua să ne izolăm, putem oricând să începem cu ceea ce experimentăm și prin a aduce bunătate rezistenței noastre. Noi putem spune da față de nu-ul nostru. Pe măsură ce adâncim afirmația noastră în mod intenționat, descoperim o acceptare necondiționată – o conștiență deschisă, permisivă, care ne eliberează. Noi nu suntem dependenți de viața care trebuie să fie într-un anumit fel, deschiderea însăși a prezenței noastre contribuie la o adâncă mulțumire.

Obiceiul nostru este să ne gândim că fericirea noastră are o cauză anume – verdele proaspăt al primăverii timpurii, sunetul râsetului unui copil sau senzația dată de joaca în valurile oceanului. Dar ceea ce ne permite de fapt să fim fericiți este spațiul de fundal al prezenței tăcute, permisive. De fiecare dată când întâmpinăm vitalitatea cu prezență, prezența se intensifică și conștiența se simte pe ea însăși. Verdele viu ne trezește spre acest spațiu interior al prezenței, râsetul prezenței, scânteia și stropii prezenței. Noi ocupăm întregul nostru și suntem fericiți când suntem noi înșine.

Data viitoare când ești conștient de bunăstare – de a te simți fericit sau împăcat –, vezi dacă poți simți spațiul prezenței care a făcut loc pentru această experiență. Așa cum scria filosoful Friedrich Nietzsche:

Pentru fericire, cât de puține sunt de ajuns pentru fericire… Mai ales ultimul lucru, lucrul gingaș, cel mai mic lucru, foșnetul unei șopârle, o respirație, o adiere, o ocheadă…

Vidul care dansează

Această lume a formelor este conștiență goală în afișajul său dinamic. Arborii, râmele, clădirile, calculatoarele, rachetele, oamenii. Formele nu au un sine inerent, statornic. Așa cum valurile se ridică din ocean, formele sunt o constelație temporară și ele sunt conectate în mod inerent la toate celelalte forme. Fiecare dintre noi este o reprezentare a activității conștienței – un vid dansant.

Ador această expresie zen pentru că recunoaște inseparabilitatea lipsei de formă și a formei din vidul conștienței și expresia acesteia în vitalitate. Ne eliberăm din reactivitate dacă ne amintim că toate dispozițiile și acțiunile iau naștere din conștiența goală – că ele nu sunt deținute de un sine. Aceasta ne face mai responsabili și mai abili să răspundem condițiilor noastre interioare. Pe măsură ce devenim conștienți de conștiență și ni se trezesc simțurile, intrăm în fluxul vieții și putem răspunde cu grijă și grație la orice se întâmplă.

Când vorbesc despre altruism și libertatea vidului dansant, adesea studenții se întreabă dacă aceasta înseamnă îndepărtarea de dezvoltarea și serviciul personal. Este doar o altă cale de a devaloriza viața pe care o trăim aici și acum? Dacă găsim libertatea interioară, vom mai fi interesați de a ne vindeca pe noi înșine și de a vindeca lumea?

Dacă apare această întrebare, de obicei, vorbesc despre Mari, care a început să vină la cursuri de meditație când și-a dat seama că se îndrepta spre epuizare totală. Timp de mai mult de un deceniu, Mari a lucrat să strângă fonduri pentru o organizație mare care se ocupa de protejarea drepturilor omului. Dar mediul politic era din ce în ce mai toxic, facțiunile rivale concurau pentru a prelua controlul asupra organizației, donatorii erau puțini, iar ea punea la îndoială etica

unora dintre colegii ei. Mari şi-a depus demisia şi nu a mai vrut să aibă nimic de-a face cu politica sau cu activismul. O terminase cu asta. În următorii patru ani, Mari a lucrat la un magazin de articole sportive, a participat la cursuri de meditaţie şi la seminarii şi a găsit timpul de a se reconecta cu o veche pasiune – urmărirea păsărilor. După un curs de meditaţie, ea mi-a spus: „În timpul acelor plimbări, în timpul orelor foarte matinale în care ascult şi privesc, atunci îmi ating liniştea, devin conştientă de prezenţa mea“. În acea tăcere atentă, iubirea lui Mari pentru păsări s-a adâncit. „Ele nu sunt lucruri aflate în afara mea“, mi-a spus ea „ele fac parte din peisajul meu interior.“ Pe măsură ce a devenit din ce în ce mai alarmată din cauza pierderii habitatelor, Mari şi-a dat seama că viaţa ei de activistă nu se terminase.

Am explorat acest lucru împreună într-o şedinţă de consiliere, iar Mari a început să aibă încredere că, de data aceasta, lucrurile vor fi diferite. Ea a fost de acord să înceapă să strângă fonduri pentru o organizaţie de protecţie a mediului, ştiind că şi acolo vor exista personalităţi conflictuale. În mod inevitabil, vor urma perioade descurajante, dar Mari îşi descoperise refugiul. Ea se putea reconecta cu conştienţa care dă naştere păsărilor şi arborilor, egourilor şi descurajărilor, întregului joc al vieţii. Îşi amintea înţelepciunea vidului dansant şi putea fi de folos acestei lumi imperfecte.

Adyashanti, maestru spiritual care a scris cartea Dansul neantului, sugerează că, pe măsură ce parcurgem ziua, ne întrebăm: „Cum experimentează aceasta vidul sau conştienţa (mâncatul, plimbatul pe afară, duşul, vorbitul)?“ Şi mie îmi place să mă întreb: „Cum anume experimentează această inimă goală, trează, ceea ce se întâmplă?“ Este revelator să ieşi din povestea ta şi să primeşti senzaţiile, sentimentele şi sunetele din perspectiva inimii şi a conştienţei. Noi nu suntem în opoziţie cu nimic, nu rezistăm şi nu evaluăm nimic. Viaţa curge prin noi.

Atunci când sunt atentă în acest fel, nu sunt deloc izolată de viaţă. Mai degrabă, fără a mă concentra pe sinele meu, devin o parte a fluxului vitalităţii. La fel cum râul ştie cum să curgă pe lângă pietre, eu pot să răspund intuitiv la desfăşurarea vieţii. Sunt mai spontană pe moment, mai limpede în mod natural şi mai afectuoasă în modul în care răspund la ce este în jurul meu. Am văzut asta şi la alţi oameni. Fie că servim sau suntem serviţi, punem toată inima în felul cum trăim. Acest lucru este adevărat şi atunci când ne confruntăm cu o pierdere inevitabilă.

Acum câţiva ani, am auzit o poveste remarcabilă despre violonistul Itzhak

Perlman. Perlman a avut poliomielită când era copil, iar, la fiecare dintre reprezentaţiile sale, el intră încet pe scenă, în cârje, se așază, desface chingile protezelor de la picioare și apoi se pregătește să cânte. În 1995, a avut un spectacol la Lincoln Centre, în New York, și a procedat ca de obicei. De data asta, însă, după ce a cântat primele note, una dintre corzile de la vioara lui s-a rupt. Tot publicul a auzit când a sărit coarda. „Ce o să se întâmple mai departe?“ se întrebau ei. Oare va trebui să își pună din nou protezele, să traverseze cu greu scena și să găsească o altă vioară?

El a stat în liniște și-a închis ochii și a făcut o pauză. Apoi a făcut semn dirijorului să înceapă iar. Perlman a început iar concertul, cântând cu o pasiune, putere și puritate de neimaginat. Poate că unii dintre cei prezenți îl simțeau cum modulează, schimbă și reconfigurează partitura în mintea lui, atât de adânc era absorbit de procesul de creație. Atunci când a terminat, s-a așternut o liniște plină de venerație. Apoi s-a pornit valul de aplauze, pe măsură ce oamenii se ridicau în picioare și aclamau din fiecare colț al sălii.

Perlman a zâmbit, și-a șters sudoarea de pe frunte și și-a ridicat arcușul pentru a liniști mulțimea. Apoi a vorbit, nu lăudăros, dar pe un ton liniștit, gânditor, smerit. „Știți, uneori este sarcina artistului de a descoperi câtă muzică mai poți face cu ceea ce ți-a mai rămas.“

Am fost dezamăgită recent să aflu că autenticitatea acestei povești este pusă la îndoială. Dar mesajul rămâne cu mine. Ne îngreunăm viețile cu amintirile despre cum era odată și fricile cu privire la ce ne-a mai rămas de pierdut. Dar, atunci când ne predăm momentului prezent, noi, ca și Perlman, devenim neantul care dansează – o parte a fluxului creativ. Răspundem cu o inimă tandră la durerea și la frumusețea lumii. Compunem muzică cu ceea ce ne-a mai rămas.

O inimă care este pregătită pentru orice

Când Buddha era pe moarte, el i-a dat un mesaj final iubitului său ajutor Ananda și generațiilor următoare: „Fii tu lumina ta călăuzitoare, fii un refugiu pentru tine însuți. Nu te adăposti în refugii exterioare.“

La ce s-a referit? Refugiul nostru suprem este nimeni altul decât propria noastră ființă. Există o lumină a conștienței care strălucește prin fiecare dintre noi și ne ghidează pe drumul cel bun. Nu suntem niciodată separați de această conștiență luminoasă, mai mult decât sunt valurile separate de ocean. Chiar și atunci când ne simțim cei mai rușinați și mai singuri, mai reactivi sau mai confuzi, noi nu suntem niciodată separați, de fapt, de starea de trezire pentru inimă/minte. Aceasta este o învățătură frumoasă și puternică. Noi toți, oamenii obișnuiți, avem această trezire esențială, această conștiență deschisă, iubitoare, care este cea mai adâncă trăsătură a noastră. Noi nu avem nevoie să ajungem undeva sau să ne schimbăm pe noi înșine – adevăratul refugiu suntem noi înșine. Odată ce ne încredem în asta, ne deschidem spre binecuvântările libertății. Călugărul budist Sayadaw U Pandita descrie într-un mod minunat aceste binecuvântări: o inimă care este pregătită pentru orice. Atunci când avem încredere că suntem oceanul, nu ne mai temem de valuri. Avem încredere că ne putem descurca cu orice apare. Nu trebuie să ne pierdem viața pregătindu-ne. Nu trebuie să ne apărăm de ceea ce urmează. Suntem liberi să trăim pe de-a întregul prezentul și să răspundem cu înțelepciune.

Te-ai putea întreba: „Îmi pot imagina cum ar fi ca, în acest moment, să am o inimă care este pregătită pentru orice?“

Dacă inimile noastre sunt pregătite pentru orice, ne putem deschide față de pierderile inevitabile și față de adâncimile amărăciunii noastre. Putem jeli iubirile pierdute, tinerețea noastră pierdută, sănătatea pierdută, capacitățile pierdute. Aceasta este parte din umanitatea noastră, este parte a expresiei iubirii noastre pentru viață. Pe măsură ce aducem o prezență curajoasă în adevărul pierderii, rămânem disponibili căilor incomensurabile în care iubirea ne sare în cale în viața noastră.

Dacă inimile noastre sunt pregătite pentru orice, noi vom sări spontan în ajutorul celorlalți atunci când aceștia suferă. A trăi într-un mod etic ne poate pune în acord cu durerea și nevoile altora, dar, când inimile noastre sunt deschise și treze, ne pasă de alții în mod instinctiv. Această afecțiune este necondiționată – se extinde în afară și înăuntru, ori de câte ori există frică și suferință.

Dacă inimile noastre sunt gata pentru orice, suntem liberi să fim noi înșine. Este loc pentru sălbăticia sinelui nostru animalic, pentru pasiune și joacă. Este loc pentru sinele nostru uman, pentru intimitate și înțelegere, creativitate și productivitate. Este loc pentru spirit, pentru ca lumina conștienței să ne umple

momentele. Tibetanii descriu această încredere de a fi cine suntem drept „răgetul leului“.

Dacă inimile noastre sunt pregătite pentru orice, suntem atinși de frumusețea, de poezia și de misterul care ne umplu lumea. Atunci când Munindra Ji, un învățător de meditație vipassana, a fost întrebat de ce practica, răspunsul lui a fost: „Pentru ca să pot vedea florile mici și mov de pe marginea drumului atunci când merg în fiecare zi în oraș“. Inima noastră neînfrântă se poate îndrăgosti de viață din nou și din nou, în fiecare zi. Devenim copiii minunilor, recunoscători să păşim pe acest pământ, recunoscători că aparţinem unul altuia și întregii creații. Găsim adevăratul nostru refugiu în fiecare moment, în fiecare respirație. Suntem fericiți fără motiv.

Rugăciunea mea este ca noi să ne încredem în frumusețea inimilor noastre și a conștienței. Ținându-ne de mâini, fie ca noi să ajutăm la aducerea vindecării și a libertății în lumea noastră.

Fie ca toate ființele să își împlinească esența drept conștiență iubitoare.

Fie ca toate ființele să își trăiască viețile din această inimă trezită.

Fie ca toate ființele să fie fericite.

Fie ca toate ființele să atingă pacea măreață, naturală.

Fie pace pe pământ, pace peste tot.

Fie ca toate ființele să se trezească și să fie libere.

Meditație îndrumată: Rugăciunea Aspirației

Cheia trezirii spirituale este aducerea aminte – a fi în legătură cu ceea ce inima ta iubește cel mai mult. Sunt două rugăciuni clasice ale aspirației în tradiția budistă, care ne ajută să ne amintim.

• Fie ca orice circumstanţe apar în viaţa ta – marile dificultăţi, norocul şi bucuria – să îţi servească la a-ţi trezi inima şi mintea.

Adu-ţi în minte orice întâlneşti acum în viaţa ta. Pe măsură ce îţi adânceşti atenţia faţă de această situaţie, îţi poţi imagina cum te-ar putea ajuta să te atragă după sine iubirea şi înţelepciunea ta naturală?

• Fie ca această viaţă să fie de folos fiinţelor de pretutindeni.

Gândeşte-te că viaţa ta este ţesută strâns de întreaga lume naturală. Simţi asta pe măsură ce devii din ce în ce mai deschis şi bun, cum undele se extind la nesfârşit în toate direcţiile?

Meditaţie îndrumată: Găsirea adevăratului refugiu

Cei trei factori ai adevăratului refugiu – conştienţa, adevărul şi iubirea – se trezesc pe măsură ce le dedicăm prezenţa noastră. Această simplă reflecţie îţi va da din ce în ce mai mult acces atât la refugiile interioare cât şi la cele exterioare pe care le-am prezentat prima oară în Capitolul 3. În cele din urmă, este o invitaţie de a-ţi odihni inima în ceea ce este adevărat, în puritatea şi strălucirea propriei tale esenţe. Am plasat această meditaţie la finalul cărţii, pentru că acum ai călătorit prin toate punctele de trecere. Luate împreună, acestea relevă unicul gust al libertăţii inerente tuturor căilor de trezire.

Vei recita mental aceste trei fraze – „Mă refugiez în conştienţă. Mă refugiez în adevăr. Mă refugiez în iubire.“ – şi, după fiecare, vei reflecta la ceea ce este vital şi însemnat despre acel refugiu anume.

În loc de conştienţă-adevăr-iubire, ai putea folosi cuvintele sanscrite Buddha (sau de natură budistă)-dharma-sangha.

În practica mea, folosesc ordinul clasic budist (vezi mai sus) pentru refugii. Eşti liber să adaptezi această reflecţie – secvenţa şi limba – în orice fel rezonează mai mult cu tine. Această practică este bine să fie un ritual proaspăt şi creativ,

unul care îți aliniază viața cu ceea ce contează cel mai mult.

Acum începe prima incantație, șoptind în mintea ta: „Mă refugiez în conștiență“.

Pe măsură ce oferi aceste cuvinte, s-ar putea să simți o rezonanță cu o ființă umană sau cu o figură spirituală care își exprimă calitățile conștienței iluminate – de luminozitate, deschidere, iubire. Îți poți imagina aceeași prezență iluminându-ți ființa? Sau poate că este mai natural să simți direct prezența trezită care trăiește înăuntrul tău. Te poți întreba, pur și simplu: „Este conștiența – sau conștientizarea aici?“ Cum este să observi prezența conștientizării? Cum experimentează mintea ta spațiul conștientizării? Trupul tău? Inima ta? Ce se întâmplă pe măsură ce te refugiezi în această conștiență? Ce se întâmplă când îți odihnești inima în ceea ce este adevărat?

Acum începe să repeți mental fraza: „Mă refugiez în adevăr“.

Pe măsură ce oferi aceste cuvinte, poți să-ți acorzi un moment de răgaz pentru a-ți aminti ceea ce este important pentru tine în ceea ce privește calea spirituală – despre practica meditației și învățături, despre cum să duci o viață plină de compasiune. Aceasta este expresia exterioară a unei căi a adevărului. Cu acest lucru în conștiența ta, deschide fără a opune rezistență față de fluxul schimbător al experienței tale de la un moment la altul. Venind în centrul momentului prezent, fii conștient de sunete, sentimente și senzații care apar și trec. Care este experiența deschiderii față de viață, exact așa cum este? Ce se întâmplă când îți dai drumul în acest refugiu al adevărului? Ce se întâmplă când îți odihnești inima în ceea ce este adevărat?

Acum treci la expresia: „Mă refugiez în iubire“.

Pe măsură ce oferi aceste cuvinte, observă ceea ce înseamnă ele pentru tine. Simți sentimentul aprecierii și al păstrării familiei și prietenilor tăi? Îți evocă modul în care tânjești după mai multă apartenență? Permite unui anumit prieten sau unei persoane dragi să îți apară în minte și, pe măsură ce simți bunătatea și afecțiunea acelei persoane, observă reacția inimii tale. Este căldură? Tandrețe? Deschidere? Acum renunță la ideea de „altul“ și deschide-te direct către iubirea însăși. Observă ce se întâmplă pe măsură ce te relaxezi și devii acea iubire. Ce se întâmplă pe măsură ce ocupi pe de-a-ntregul acest refugiu al iubirii? Ce se întâmplă când îți odihnești inima în ceea ce este adevărat?

Te poți „refugia“ în acest mod ca parte din practica ta obișnuită de meditație sau oricând, ca exercițiu de sine stătător. Dacă abordezi această practică de fiecare dată cu prospețime și curiozitate, va continua să îți releve adâncimile profunde ale ființei tale… Uneori vei petrece multe minute reflectând asupra fiecărui refugiu, iar alteori, doar un contact scurt te va trezi într-o prezență deschisă și blândă.

În numele zorilor

Și al pleoapelor dimineții

Și al lunii călătoare

Și al nopții când se desparte,

Jur că nu voi dezonora

Sufletul meu cu ură,

Ci mă voi oferi cu umilință

Drept paznic al naturii,

Drept un vraci al suferinței,

Drept mesager al minunii,

Drept arhitect al păcii.

În numele soarelui și al oglinzilor sale…

Și al nopții celei mai adânci…

Și al anotimpurilor supreme,

Al licuriciului și al mărului.

Voi onora viața

– de oriunde și în orice formă

Ar putea sălășlui – pe Pământ, în casa mea,

și în palatele stelelor.

Diane Ackerman, „Rugăciunea uceniculuiˮ

MULȚUMIRI

Grupul meu a fost un minunat refugiu în această călătorie:

Am avut un mare noroc să o am alături pe Toni Burbank – editor prin excelență și, de acum, prietenă dragă mie –, care mi-a ținut companie în timpul redactării acestei cărți. Capacitatea ei de a înțelege inima umană și strălucirea condeiului de scriitor au transformat-o într-o călăuză care mi-a editat și monitorizat munca.

Am beneficiat de talentul strălucit al Barbarei Gates în modelarea inițială și schițarea primelor capitole, și apoi, încă de la început, de comentariile inteligente ale lui Beth Rashbaum, primul meu editor la Random House. Angela Polidoro, tot de la Random House, mi-a oferit atenție, claritate, și afecțiune, care au permis ca munca la Adevăratul refugiu să fie fructuoasă.

Mulțumiri profunde agentului meu, Anne Edelstein, pentru căldura și entuziasmul de care a dat dovadă, cât și pentru sfaturile ei înțelepte, care au făcut-o să fie un aliat și prieten minunat și de încredere.

Am fost binecuvântată cu un cerc de oameni dragi, care au revizuit manuscrisul, mi-au oferit încurajări care au dat forțe noi sufletului meu și sugestii care m-au ajutat să simplific și să rafinez scriitura. Mulțumiri lui Jack Kornfield, Barbara Graham, Stephen Josephs, Darshan Brach și Nancy Brach.

Janet Merrick, asistenta mea, m-a sprijinit tot timpul și s-a ocupat de toate problemele nerezolvate, de la multiplicarea paginilor la trimiterea mailurilor. Am o mare apreciere pentru serviciile generoase și iubitoare pe care mi le-a oferit. Ceva mai recent, Cindy Frei s-a alăturat echipei și a contribuit cu energia ei extraordinară, cu lumina ei și cu cunoștințele în materie de media, marketing și producții video.

Mulțumiri către sangha mea din zona Washington, profesorilor, elevilor și prietenilor aflați pe calea trezirii spirituale – aprecierea mea profundă pentru toate poveștile pe care mi le-ați împărtășit și pentru inimile voastre, pentru că m-ați învățat și pentru că mi-ați adus sinceritatea și dedicarea în practicile prezenței.

Multă stimă, iubire și gratitudine profesorilor mei, de ieri și de azi. Acești

bodhisattvas m-au inspirat cu dedicarea lor în găsirea adevărului, întruchiparea iubirii și serviciul adus trezirii tuturor ființelor.

Lui Cheylah, lui Hakuna (care astăzi nu mai este) și lui Dandy (și el plecat dintre noi) – care m-au acompaniat în nenumăratele mele plimbări, m-au făcut să mă simt bine cu codițele lor prietenoase și m-au inundat cu nețărmurită afecțiune – vă doresc mângâieri, bucurii și joacă, aici și dincolo.

NOTE ȘI REFERINȚE

Mulţumiri şi recunoştinţă pentru cei care mi-au oferit următoarele note şi referinţe:

Citate din The Illuminated Rumi de Coleman Barks şi Michael Green. Copyright © 1997 Coleman Barks şi Michael Green. Broadway Books, o divizie a Random House, Inc.

Citate din The Glance: Rumi’s Songs Of Soul-Meeting de Rumi, traducere Coleman Barks. Copyright traducere © 1999 Coleman Barks. Viking Penguin, o divizie a Penguin Group (SUA) Inc.

„Poem: Vigilance“ (8 rânduri) din One Minute Wisdom de Anthony de Mello, S.J. Copyright © 1985 Anthony de Mello, S.J. Doubleday, o divizie a Random House, Inc.

Citate din „Peace“ de Dorothy Hunt. Copyright © Dorothy Hunt. Cu permisiunea autoarei.

Citate din poezii de Danna Faulds. Copyright © Danna Faulds. Cu permisiunea autoarei.

Citate din „The Unbroken“ de Rashani Rea. Copyright © 1991 Rashani Rea. www.rashani.com. Cu permisiunea autorului.

Citate din Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness In Everyday Life de Thich Nhat Hanh. Copyright © 1991 Thich Nhat Hanh. Bantam Books, o divizie a Random House, Inc.

Citat din Deepest Thoughts: So Deep They Squeak de Jack Handey. Copyright © 1994 Jack Handey. Wylie Agency LLC.

Citat din Offerings at the Wall: Artifacts from the Vietnam Veterans Memorial Collection de Thomas B. Allen. Copyright © 1995 Thomas B. Allen. Turner Publishing.

Citat din When One Has Lived A Long Time Alone de Galway Kinnell. Copyright © 1990 Galway Kinnell. Alfred A. Knopf, o divizie a Random House, Inc.

Citat din „Blessing: «For Grief»“. Copyright © 2008 John O’Donohue, din To Bless the Space Between Us: A Book of Blessings de John O’Donohue. Doubleday, o divizie a Random House, Inc.

Citat din The Radiance Sutras de Lorin Roche. Copyright © 2012 Lorin Roche. Sounds True, www.soundstrue.com.

Citat din „School Prayer“, din I Praise My Destroyer de Diane Ackerman. Copyright © Diane Ackerman. Random House, Inc.