

YONGEY
MINGYUR
RINPOCHE &
ERIC SWANSON

Bucuria
de a trăi

DESCIFRAREA SECRETULUI
ȘI A ȘTIINȚEI FERICIRII

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	5
<i>Cuvânt înainte</i> (Daniel Goleman)	7
<i>Introducere</i>	11

Partea întâi

FUNDAMENTUL

CAPITOLUL 1	
Începutul călătoriei	21
CAPITOLUL 2	
Simfonia interioară	41
CAPITOLUL 3	
Mai presus de minte, mai presus de creier	63
CAPITOLUL 4	
Vidul: realitatea de dincolo de realitate	78
CAPITOLUL 5	
Relativitatea percepției	99
CAPITOLUL 6	
Darul clarității	120
CAPITOLUL 7	
Compassiunea: supraviețuirea celor mai binevoitori oameni	132

CAPITOLUL 8	
De ce suntem nefericiți?	139

Partea a doua

CALEA

CAPITOLUL 9	
Aflarea echilibrului	161
CAPITOLUL 10	
Doar relaxare: primul pas	171
CAPITOLUL 11	
Pașii următori: odihna cu ajutorul obiectelor	177
CAPITOLUL 12	
Să lucrăm cu gândurile și sentimentele	196
CAPITOLUL 13	
Compasiunea: să deschizi inima minții	212
CAPITOLUL 14	
Cum, când și unde medităm	237

Partea a treia

RODUL

CAPITOLUL 15	
Probleme și posibilități	255
CAPITOLUL 16	
„O lucrătură din interior“	269
CAPITOLUL 17	
Biologia fericirii	284
CAPITOLUL 18	
Mai departe	297
<i>Glosar</i>	307
<i>Bibliografie selectivă</i>	315

Începutul călătoriei

Dacă există vreo religie care să facă față nevoilor științifice moderne, aceea e budismul.

ALBERT EINSTEIN

Atunci când ești educat în spiritul învățăturilor budiste, nu privești budismul ca pe o religie. Te gândești că e un fel de știință, o metodă de explorare a propriilor trăiri cu ajutorul unor tehnici care-ți permit să-ți analizezi acțiunile și reacțiile fără prejudecăți, cu accentul pus pe a recunoaște următorul fapt: „Aha, așa îmi funcționează mintea. Asta trebuie să fac ca să fiu fericit. Asta ar trebui să evit ca să nu fiu nefericit.“

În esență, budismul e foarte practic. E vorba de a face lucruri care dezvoltă seninătatea, fericirea și încrederea, și de a le evita pe cele care provoacă anxietate, lipsă de speranță și frică. Esența practicii budiste nu constă atât într-un efort îndreptat spre schimbarea gândurilor sau a comportamentului pentru a deveni o persoană mai bună, cât spre înțelegerea faptului că, indiferent ce ați gândi despre circumstanțele care vă determină viața, sunteți deja buni, întregi și compleți. Este vorba despre recunoașterea potențialului înnăscut al minții dumneavoastră. Cu alte cuvinte, budismul nu este preocupat atât de vindecare, cât de *recunoașterea* faptului că sunteți, aici și acum, cât se poate de împliniți, de buni și de mulțumiți.

Nu mă credeți, nu-i așa?

Ei bine, mult timp nici eu n-am crezut.

Aș vrea să încep prin a face o mărturisire ce ar putea să sune ciudat din partea unui om considerat un lama reîncarnat, despre care se presupune că a înfăptuit tot felul de lucruri

minunate în viețile trecute. Din cea mai fragedă copilărie, m-au chinuit sentimente de frică și anxietate. Inima îmi bătea nebunește și adeseori începeam să transpir brusc ori de câte ori mă aflam printre oameni pe care nu-i cunoșteam. Nu exista niciun motiv pentru disconfortul pe care îl simțeam. Locuiam într-o vale frumoasă, înconjurat de o familie iubitoare și de o mulțime de călugări, călugărițe și alte persoane profund absorbite de a învăța cum să trezească pacea interioară și fericirea. Cu toate acestea, neliniștea mă urmărea ca o umbră.

Aveam probabil vreo șase ani atunci când am simțit pentru prima dată o oarecare ușurare. Motivat în principal de curiozitatea copilărească, am început să urc munții din jurul văii în care am crescut, ca să explorez peșterile în care generații de practicanți ai budismului își petrecuseră viețile în meditație. Câteodată, mă duceam într-o peșteră și ziceam că meditez. Bineînțeles, habar n-aveam cum să fac asta. Pur și simplu stăteam acolo repetând în minte *Om Mani Peme Hung*¹, o mantră sau anumite combinații speciale de silabe străvechi, familiare aproape oricărui tibetan, fie el budist sau nu. Alteori, recitam în minte mantra fără să înțeleg ceea ce făceam. Totuși, am început să simt o senzație de calm furișându-se în sufletul meu.

Însă chiar și după trei ani de stat în peșteri, încercând să meditez, anxietatea mea a crescut până când s-a transformat în ceea ce în Occident ar fi diagnosticat probabil ca un atac de panică acut. Un timp, am primit instrucțiuni neoficiale de la bunicul meu, un mare maestru al meditației care a preferat să păstreze discreția în legătură cu realizările lui, dar, în cele din urmă, mi-am făcut curaj și am rugat-o pe mama să-l abordeze pe tatăl meu, Tulku Urgyen Rinpoche (recunoscut în timpul vieții ca un profesor extrem de talentat) în legătură cu dorința mea de a studia cu el în mod oficial. Tatăl meu a fost

¹ Om Mani Peme Hung, mantra compasiunii, una dintre cele mai faimoase mantră ale budismului.

de acord, iar în următorii trei ani m-a învățat diferite tehnici de meditație.

Nu am înțeles prea multe la început. Am încercat să-mi odihnesc mintea așa cum m-a învățat el, dar mintea mea nu se odihnea. De fapt, în timpul acelor primi ani de pregătire oficială, eram mai distrat decât înainte. Mă iritau tot felul de lucruri: disconfortul fizic, zgomotele de fond, conflictele cu alți oameni. După ani, am ajuns să înțeleg că, de fapt, starea mea nu se înrăutățea; pur și simplu deveneam mai *conștient* de fluxul constant de gânduri și senzații pe care nu le sesizasem înainte. După ce am observat alți oameni care au trecut prin același proces, acum îmi dau seama că e o experiență obișnuită pentru persoanele care abia învață cum să-și cerceteze mintea prin meditație.

Deși începusem să trăiesc scurte momente de calm, spaima și frica au continuat să mă bântuie asemenea fantomelor înfometate — mai ales din momentul în care, la câteva luni o dată, eram trimis la mănăstirea Sherab Ling din India (reședința principală a celui de-al Doisprezecelea Tai Situ Rinpoche, unul dintre cei mai mari maeștri în viață ai budismului tibetan și unul dintre profesorii mei cei mai importanți, a cărui mare înțelepciune și bunătate în îndrumarea dezvoltării mele nu i le voi putea răsplăti niciodată) să studiez cu profesori noi, printre elevi necunoscuți, fiind apoi trimis înapoi în Nepal pentru a continua pregătirea cu tatăl meu. Mi-am petrecut astfel aproape trei ani, făcând naveta între India și Nepal, primind o educație oficială de la tatăl meu și de la profesorii de la Sherab Ling.

Am trăit unul dintre cele mai groaznice momente cu puțin înainte de a împlini doisprezece ani, atunci când am fost trimis la Sherab Ling cu un scop precis, unul care mă îngrozea de multă vreme: încoronarea oficială ca încarnare a primului Yongey Mingyur Rinpoche. Sute de oameni au participat la ceremonie și am petrecut ore întregi acceptând darurile lor și dându-le binecuvântări de parcă aș fi fost cineva cu adevărat

important și nu doar un băiat de doisprezece ani înspăimântat. Pe măsură ce treceau orele, m-am albit atât de tare la față, încât fratele meu mai mare, Tosknyi Rinpoche, care stătea lângă mine, a crezut că voi leșina.

Când îmi amintesc de perioada aceea și de toată bunăvoința ce mi-a fost arătată de către profesori, mă mir cum de am putut să fiu atât de fricos. Retrospectiv vorbind, înțeleg că baza anxietății mele stătea în faptul că nu-mi recunoscusem cu adevărat adevărata natură a minții. Dețineam o înțelegere cognitivă elementară, dar nu și tipul de experiență directă ce mi-ar fi permis să văd că orice spaimă sau disconfort era produsul propriei mele minți, și că temelia de nezdruncinat a seninătății, încrederii și fericirii se afla mai aproape de mine decât propriii mei ochi.

În aceeași perioadă în care am început pregătirea oficială în budism, s-a întâmplat ceva minunat; deși nu mi-am dat seama în momentul respectiv, această nouă întorsătură a evenimentelor urma să aibă un impact de lungă durată asupra vieții mele și chiar să-mi accelereze progresul personal. Am fost familiarizat treptat cu ideile și descoperirile științei moderne — în special cu studiul naturii și al funcționării creierului.

O întâlnire a minților

Trebuie să trecem prin procesul de a lua o pauză și de a ne cerceta mintea și trăirile, ca să ne dăm seama ce se întâmplă cu adevărat.

KALU RINPOCHE,
The Gem Ornament of Manifest Instructions
(*Piatra nestemată a instrucțiunilor clare*),
editori Caroline M. Parke și Nancy J. Clarke

Eram doar un copil atunci când l-am cunoscut pe Francisco Varela, un biolog chilian care avea să devină într-o zi unul

dintre cei mai renumiți neurologi ai secolului XX. Francisco venise în Nepal să studieze tehnica budistă de cercetare și antrenare a minții sub îndrumarea tatălui meu, a cărui reputație atrăsese un număr destul de mare de elevi occidentali. Atunci când nu studiam sau nu exersam, Francisco îmi vorbea deseori despre știința modernă, în special despre specializarea lui, structura și funcționarea creierului. Bineînțeles, avea grijă să folosească termeni pe care putea să-i înțeleagă un băiat de nouă ani. Pe măsură ce alți elevi occidentali de ai tatei au observat interesul meu pentru știință, au început și ei să mă învețe ceea ce știau despre teoriile moderne din biologie, psihologie, chimie și fizică. Semăna puțin cu învățarea a două limbi străine în același timp: budismul, pe de-o parte, științele moderne, pe de alta.

Îmi amintesc că mă gândeam chiar și atunci că nu părea să fie o mare diferență între ele. Cuvintele erau diferite, dar sensul părea cam același. După un timp, am început să-mi dau seama că modurile în care oamenii de știință occidentali și budiștii își abordau subiectele erau uimitor de asemănătoare. Textele budiste clasice încep prin prezentarea unei baze teoretice sau filozofice de cercetare, numită de obicei „Fundament”. Apoi continuă cu diferite metode de exercițiu care alcătuiesc „Calea” și se încheie cu o analiză a rezultatelor experimentelor personale și cu sugestii pentru un viitor studiu, parte intitulată de obicei „Rodul”. Investigațiile științifice occidentale urmează deseori o structură similară, începând cu o teorie sau ipoteză, o explicare a metodelor prin care teoria este testată și o analiză care compară rezultatele experimentelor cu ipoteza inițială.

Ceea ce mă fascina cel mai mult la faptul de a învăța simultan despre știința modernă și practica budistă era că, în timp ce perspectiva budistă putea să-i învețe pe oameni o abordare introspectivă sau subiectivă pentru împlinirea întregului potențial legat de fericire, perspectiva occidentală explica într-o manieră mai obiectivă cum și de ce funcționau