

YONGEY
MINGYUR
RINPOCHE

ÎN COLABORARE CU
ERIC SWANSON

Bucuriile
înțelepciunii





CUPRINS

| | |
|-------------------|---|
| Mulțumiri..... | 7 |
| Introducere | 9 |

PARTEA I PRINCIPIILE

| | |
|------------------------------------|-----|
| Capitolul 1 | |
| Lumina din tunel..... | 17 |
| Capitolul 2 | |
| Problema este însăși soluția | 48 |
| Capitolul 3 | |
| Puterea perspectivei | 79 |
| Capitolul 4 | |
| Punctul de cotitură | 104 |
| Capitolul 5 | |
| Depășirea dificultăților..... | 125 |

PARTEA a II-a EXPERIENȚA

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Capitolul 6 | |
| Instrumentele transformării | 151 |

| | |
|---------------------------|-----|
| Capitolul 7 | |
| Atenția | 173 |
| Capitolul 8 | |
| Înțelegerea deplină | 203 |
| Capitolul 9 | |
| Empatia | 219 |

PARTEA a III-a
APLICAREA

| | |
|---------------------------------|-----|
| Capitolul 10 | |
| Călători pe drumul vieții | 243 |
| Capitolul 11 | |
| O problemă personală | 264 |
| Capitolul 12 | |
| Bucuriile înțelepciunii | 314 |
| Glosar | 321 |
| Bibliografie selectivă..... | 329 |
| Index..... | 331 |

CAPITOLUL 1

Lumina din tunel

*Singurul scop al existenței umane este să aprindă
o lumină în întunecimea ființei.*

— CARL JUNG,
Amintiri, vise, reflecții

ACUM CÂȚIVA ANI, m-am pomenit captiv în interiorul unui scanner RMN, un aparat de scanare a creierului care mie mi se părea că seamănă cu un sicriu alb, de formă cilindrică. Eram întins pe o masă lungă de investigații care a lunecat încet în interiorul unui cilindru gol, ca o reptilă care își trage ușor limba în gură. Mi s-a spus că cilindrul conținea dispozitivul de scanare. Aveam capul, brațele și picioarele legate, așa că îmi era aproape imposibil să mă mișc; în plus, mi s-a introdus în gură o proteză ce-mi imobiliza mandibula. Toate pregătirile — faptul că am fost legat de masă și celelalte — au fost destul de interesante, căci tehnicienii îmi explicau foarte amabili ce făceau și de ce. Chiar și senzația resimțită când am fost vârat în mașină a fost cumva liniștitoare, deși înțelegeam bine că cineva cu o imaginație bogată s-ar fi putut simți de parcă ar fi fost înghițit de un monstru.

În interiorul aparatului, însă, s-a făcut repede destul de cald. Așa imobilizat, nu puteam să-mi șterg broboanele de

sudoare care mi se mai prelingeau pe față. Să mă scarpin nici nu intra în discuție, și e într-adevăr uimitor câte senzații de mâncărime începi să simți prin tot corpul atunci când nu ai nici cea mai mică posibilitate de a te scărpinga. Dispozitivul însuși producea un zbârnâit puternic, ca o sireună.

În aceste condiții, bănuiesc că ideea de a petrece în jur de o oră într-un aparat de scanat de tip *f*RMN nu este ceva ce ar surâde multor oameni. Și totuși, chiar eu m-am oferit voluntar să fac asta, împreună cu alți câțiva călugări. Cincisprezece cu toții, am fost de acord să trecem prin această experiență neplăcută ca parte a unui studiu neurologic condus de profesorii Antoine Lutz și Richard Davidson de la Laboratorul Waisman pentru imagistică a creierului și comportament neuronal din Madison, Wisconsin. Scopul studiului era acela de a examina efectele asupra creierului generate de o practică de meditație pe termen lung. „Pe termen lung“ în acest caz însemna undeva între 10 000 și 50 000 de ore cumulate de practică. Pentru voluntarii mai tineri, orele se desfășuraseră într-un interval de cincisprezece ani, probabil, în timp ce practicanții mai în vârstă erau familiarizați cu meditația pe o perioadă ce putea ajunge chiar și la patruzeci de ani.

După câte înțeleg, un scanner de tip *f*RMN este puțin diferit de un aparat cu rezonanță magnetică standard, care utilizează unde magnetice și unde radio puternice pentru a produce, cu ajutorul calculatoarelor, o imagine-cadru detaliată a organelor interne și a structurilor organismului. Deși folosește aceeași tehnologie pe bază de unde electromagnetice, scanerul oferă o înregistrare moment cu moment a schimbărilor din activitatea sau din funcționarea creierului. Diferența dintre rezultatele unei scanări RMN și rezultatele unei scanări *f*RMN e similară cu diferența

dintre o fotografie și un film. Folosind tehnologia fRMN, neurologii pot depista schimbările din diferitele zone ale creierului pe măsură ce subiecții sunt rugați să îndeplinească anumite sarcini — de exemplu, să asculte sunete, să urmărească un film sau să execute o activitate mentală de un anumit tip. De îndată ce semnalele de la scanner sunt prelucrate de calculator, rezultatul seamănă puțin cu un film care prezintă creierul în acțiune.

Sarcinile pe care am fost rugați să le îndeplinim presupuneau să alternăm între practici de meditație și momente în care îngăduiam pur și simplu minții să se relaxeze, într-o stare obișnuită sau neutră: trei minute de meditație urmate de trei minute de odihnă. În timpul perioadelor de meditație eram expuși unui număr de sunete care ar putea fi descrise drept neplăcute, ca de exemplu țipătul unei femei sau plânsetul unui copil mic. Unul dintre scopurile experimentului era să se determine ce efect aveau aceste sunete dezagreabile asupra meditatorilor experimentați. Aveau ei să-și întrerupă fluxul de atenție concentrată? Urma cumva ca anumite zone ale creierului asociate cu iritarea sau mânia să devină active? Sau poate neurologii aveau să descopere că nu s-a produs niciun efect?

De fapt, echipa de cercetare a constatat că, atunci când aceste sunete tulburătoare erau declanșate, se intensifica, efectiv, activitatea din acele zone ale creierului asociate cu iubirea maternă, cu empatia și cu alte stări mentale pozitive¹. Natura neplăcută a stimulului a declanșat o stare profundă de calm, de limpezime mentală și de compasiune.

¹ Vezi Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., Davidson, R.J. (2008), „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation”, *PLoS ONE* 3(3): e1897. (n. a.)

Această descoperire surprinde, în esență, unul dintre beneficiile majore ale practicii meditative budiste: posibilitatea de a folosi condiții dificile/neprielnice — și emoțiile tulburătoare care le însoțesc de obicei — pentru a da frâu liber puterii și potențialului minții umane.

Mulți oameni nu descoperă niciodată această capacitate de transformare, nici amploarea libertății interioare la care ea conduce. Simpla confruntare cu provocările interne și externe care apar zilnic nu mai îngăduie mult timp pentru reflecție, adică pentru momentul când ar trebui să facem un așa-zis „pas mental“ înapoi pentru a ne evalua reacțiile obișnuite la evenimentele de zi cu zi și pentru a ne gândi că, probabil, mai sunt și alte opțiuni. În timp, se instalează un simț paralizant al inevitabilului: *Așa sunt eu, așa e viața, nu pot face nimic pentru a o schimba*. În cele mai multe cazuri, oamenii nici măcar nu conștientizează felul acesta de a se vedea pe ei înșiși și lumea din jurul lor. Această atitudine fundamentală de deznădejde se instalează în noi ca un strat de mâl pe fundul albiei unui râu, prezent acolo, dar nevăzut.

Deznădejdea îi afectează pe oameni indiferent de împrejurările în care trăiesc. În Nepal, unde am crescut eu, confortul material era foarte rar întâlnit. Nu aveam electricitate, nici telefoane, nici încălzire centrală sau aer condiționat, nici chiar apă curentă. În fiecare zi, cineva trebuia să coboare un deal înalt până la râu și să umple un ulcior cu apă, apoi urca dealul, vărsa ulciorul într-o cisternă mai încăpătoare, după care pornea înapoi până la râu ca să umple din nou ulciorul. Era nevoie de zece drumuri dus-întors pentru a lua suficientă apă doar pentru o zi. Mulți oameni nu aveau mâncare pentru a-și hrăni familiile. Deși asiaticii sunt, prin tradiție, rezervați când e vorba să

discute despre sentimentele lor, anxietatea și disperarea se puteau citi pe fețele oamenilor și în felul în care se comportau în timp ce duceau lupta zilnică pentru supraviețuire.

Când am făcut primul meu turneu de conferințe în Occident, în 1998, am presupus cu naivitate că, având la îndemână tot confortul modernității, oamenii ar trebui să fie mult mai încrezători și mai mulțumiți de viețile lor. În schimb, am descoperit că și aici era tot la fel de multă suferință pe cât văzusem și acasă, deși această suferință lua forme diferite și provenea din surse diferite. Mi s-a părut un fenomen foarte curios. „De ce se întâmplă asta?” mi-am întreat gazdele. „Totul este atât de bine aici. Aveți case frumoase, mașini frumoase și slujbe bune. De ce e, atunci, atât de multă nefericire?” N-aș putea să spun cu certitudine dacă occidentalii sunt pur și simplu mai deschiși și mai dornici să vorbească despre problemele lor sau dacă oamenii pe care i-am întreat erau doar politicoși. Dar, fără să aștept prea mult, am primit mai multe răspunsuri decât aș fi crezut.

Pe scurt, am aflat că blocajele în trafic, străzile aglomerate, termenele limită de la serviciu, plata facturilor și cozile lungi de la bănci, de la poștă, aeroporturi sau de la magazine se numără printre factorii obișnuiți ce provoacă tensiune, iritare, anxietate și mânie. Problemele relaționale de acasă sau de la lucru au fost și ele menționate printre cauzele frecvente ale tulburărilor emoționale. Am constatat că viețile multor oameni erau atât de încărcate cu tot felul de activități, încât, ajunși la sfârșitul unei zile lungi de lucru, tot ce mai puteau dori aceștia era ca lumea și toți cei din jurul lor să *dispară* și să-i lase în pace pentru o vreme. Și dacă oamenii reușeau până la urmă să treacă cu bine de o zi de lucru și apucau să se întindă, să stea cu picioarele sus