


YONGEY
MINGYUR
RINPOCHE &
ERIC SWANSON



Bucuria
de a trăi

DESCIFRAREA SECRETULUI
ȘI A ȘTIINȚEI FERICIRII



CUPRINS

Mulțumiri	5
Cuvânt înainte.....	7
Introducere.....	11

PARTEA ÎNTÂI FUNDAMENTUL

Capitolul 1	
Începutul călătoriei.....	23
Capitolul 2	
Simfonia interioară.....	46
Capitolul 3	
Mai presus de minte, mai presus de creier	72
Capitolul 4	
Vacuitatea: realitatea de dincolo de realitate.....	90
Capitolul 5	
Relativitatea percepției.....	114
Capitolul 6	
Darul clarității.....	138
Capitolul 7	
Compasiunea: supraviețuirea prin bunăvoință	153
Capitolul 8	
De ce suntem nefericiți?	161

PARTEA A DOUA

CALEA

Capitolul 9	
Aflarea echilibrului	187
Capitolul 10	
Doar relaxare: primul pas.....	198
Capitolul 11	
Pașii următori: odihna cu ajutorul obiectelor.....	205
Capitolul 12	
Să lucrăm cu gândurile și sentimentele	227
Capitolul 13	
Compasiunea: să deschizi inima minții.....	247
Capitolul 14	
Cum, când și unde medităm.....	277

PARTEA A TREIA

RODUL

Capitolul 15	
Probleme și posibilități	297
Capitolul 16	
„O lucrătură din interior“	314
Capitolul 17	
Biologia fericirii	332
Capitolul 18	
Mai departe	347
Glosar	359
Bibliografie selectivă	365

PARTEA ÎNTÂI

FUNDAMENTUL

*Toate făpturile însuflețite, inclusiv noi înșine,
cunosc deja cauza principală a iluminării.*

GAMPOPA, *The Jewel Ornament of Liberation*
(*Podoaba eliberării*),
traducere de Khenpo Konchog Gyaltzen Rinpoche

CAPITOLUL 1

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 într-un efort 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 înăscut al minții voastre. 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 care 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. Motivată 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**, o mantră sau anumite combinații

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

speciale de silabe străvechi, familiare aproape oricărui tibetan, fie budist, fie nu. Alteori, recitam în minte mantra fără să înțeleg 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 informale 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 Urygen 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 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 formală, 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 de 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 maestri în viața 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 formală 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. Privind în urmă, înțeleg că la 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 minți, și că temelia de nezdruncinat a

seninătății, încrederii și fericirii se afla mai aproape de mine decât propriii ochi.

În aceeași perioadă în care am început pregătirea formală 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 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 aceste învățături. Budismul și știința modernă ofereau incursiuni remarcabile în interiorul funcționării

minții umane. Împreună, formau un întreg complet și inteligibil.

Spre finalul acelei perioade de navetă între India și Nepal, am aflat că la mănăstirea Sherab Ling urma să înceapă un program de izolare de trei ani. Maestrul programului era Saljay Rinpoche, unul dintre principalii mei profesori de acolo. Saljay Rinpoche era considerat unul dintre cei mai realizați maștri ai budismului tibetan. Un bărbat amabil, cu voce joasă, avea uimitorul talent de a face sau de a spune lucrul potrivit la momentul potrivit. Sunt sigur că unii dintre voi ați stat alături de oameni cu o influență similară, capabili să transmită lucruri incredibil de profunde fără să pară deloc că ar face acest lucru. Modul lor de a fi reprezintă o lecție care durează tot restul vieții.

Deoarece Saljay Rinpoche era foarte bătrân și acesta urma să fie, foarte probabil, ultimul program de izolare pe care avea să-l conducă, îmi doream foarte mult să particip. Aveam doar treisprezece ani, oricum, o vârstă considerată în general prea fragedă pentru a putea îndura rigorile unei izolări de trei ani. Dar l-am implorat pe tatăl meu să intervină în favoarea mea, iar în final Tai Situ Rinpoche mi-a permis să particip.

Înainte de a descrie experiențele mele din timpul acelor trei ani, cred că e necesar să ne luăm un răgaz și să vorbim puțin despre istoria budismului tibetan, ceea ce cred că ar fi de ajutor pentru a explica de ce anume eram atât de nerăbdător să intru în programul de izolare.

Importanța tradiției

Cunoașterea conceptuală nu este de ajuns... trebuie să ai o convingere care să provină din experiența personală.

CEL DE-AL NOUĂLEA GYALWANG KARMAPA,
Mahamudra: The Ocean of Definitive Meaning
(*Mahamudra: oceanul sensului absolut*),
traducere de Elizabeth M. Callahan

Metoda de a explora și de a lucra direct cu mintea, pe care o numim budism, își are originea în învățăturile unui tânăr nobil indian numit Siddhartha. După ce a cunoscut direct teribila nefericire pe care o trăiau oamenii care nu au crescut în același mediu privilegiat ca el, Siddhartha a renunțat la siguranța și confortul casei sale pentru a găsi o soluție la problema suferinței umane. Aceasta îmbracă numeroase forme, de la șoapta enervantă potrivit căreia am fi mai fericiți „dacă“ vreun aspect minor al vieții noastre ar fi diferit până la durerea provocată de boală și de teroarea morții.

Siddhartha a devenit ascet, călătorind de-a lungul și de-a latul Indiei pentru a studia sub îndrumarea unor învățători care susțineau că ar fi găsit soluția pe care i le-au predat o căuta el. Din nefericire, niciunul dintre răspunsurile pe care i le-au dat și niciuna dintre practicile pe care i le-au predat nu păreau suficiente. În cele din urmă, s-a hotărât să renunțe cu totul la orice sfat din afară și să caute soluția la problema suferinței acolo unde începuse să creadă că se află aceasta: înlăuntrul propriei minți. Într-un loc numit Bodhgaya, în nord-estul provinciei Bihar, s-a așezat la umbra unui copac și s-a afundat tot mai adânc în mintea sa, hotărât să afle răspunsurile pe care le căuta sau să

moară. După multe zile și nopți, a descoperit ce căuta: o luciditate fundamentală, neschimbătoare, indestructibilă și infinită. Când a ieșit din această stare, nu mai era Siddhartha. Era Buddha, o demnitate care în sanscrită înseamnă „cel care este conștient“.

Lucrul de care devenise conștient era întregul potențial al propriei naturi, care până atunci fusese limitată la ceea ce în mod obișnuit se numește dualism — ideea unui „sine“ natural real separat de un „celălalt“, aparent distinct și în mod firesc real. După cum vom analiza mai târziu, dualismul nu este un „viciu de caracter“ sau un defect. E un mecanism de supraviețuire complex, adânc înrădăcinat în structura și funcționarea creierului — care, alături de alte mecanisme, poate fi schimbat prin trăire.

Buddha a identificat această disponibilitate pentru schimbare printr-o cercetare introspectivă. Modalitățile în care ideile greșite sunt întipărite în minte și metodele de a le ocoli au fost subiectele învățăturilor pe care le-a predicat în următorii patruzeci de ani ai vieții sale, timp în care a călătorit de la un capăt la celălalt al Indiei, atrăgând sute, poate mii de discipoli. Aproape 2500 de ani mai târziu, oamenii de știință moderni au început să demonstreze prin cercetări clinice riguroase că intuițiile dobândite de el printr-o cercetare subiectivă sunt uimitor de precise.

Pentru că sfera introspecției și a percepției lui Buddha s-a extins mult dincolo de ideile obișnuite ale oamenilor despre ei înșiși și despre natura realității, a fost obligat — precum alți mari învățători de dinaintea sa și de după el — să transmită ceea ce învățase prin parabole, exemple, ghicitori și metafore. Trebuia să utilizeze cuvinte. Și, deși aceste cuvinte au fost, în cele din urmă, scrise în limba sanscrită, în pali

sau în alte limbi, ele au fost întotdeauna transmise pe cale orală, generație după generație. De ce? Pentru că atunci când auzim cuvintele lui Buddha și ale maeștrilor care i-au urmat și au atins aceeași libertate, trebuie să ne *gândim* la înțelesul lor și să-l *aplicăm* în propriile vieți. Iar când facem acest lucru, producem schimbări în structura și funcțiile creierelor noastre — despre multe dintre ele vom discuta în paginile care urmează —, creând pentru noi înșine acea libertate pe care a cunoscut-o și Buddha.

În secolele care au urmat după moartea lui Buddha, învățăturile lui au început să se răspândească în multe țări, inclusiv în Tibet, a cărui izolare geografică a oferit un cadru perfect pentru ca generații succesive de discipoli și profesori să se dedice în exclusivitate studiului și meditației. Maeștrii tibetani care au atins iluminarea și au devenit Buddha în timpul vieții transmiteau tot ce învățaseră celor mai promițători discipoli ai lor, care, la rândul lor, o comunicau propriilor discipoli. Astfel, a fost stabilită în Tibet o neîntreruptă tradiție de învățătură bazată pe instrucțiunile lui Buddha — așa cum au fost notate cu fidelitate de către primii săi adepți — și pe comentariile detaliate ale acelor învățăături inițiale. Dar adevărata putere a tradiției budismului tibetan, ceea ce îi conferă o asemenea puritate și forță, este legătura directă dintre inimile și mințile maeștrilor care au transmis discipolilor, pe cale orală, și adeseori pe ascuns, învățăturile de bază ale tradiției pe care au dobândit-o prin experiență.

Deoarece multe zone ale Tibetului sunt izolate de munți, râuri și văi, era deseori dificil pentru maeștri și discipoli să călătorească, împărtășindu-și unii altora ce au învățat. Prin urmare, tradițiile de predare din diferite regiuni s-au

dezvoltat în moduri ușor diferite. În prezent, există patru mari școli sau tradiții ale budismului tibetan: Nyingma, Sakya, Kagyu și Gelug. Cu toate că fiecare dintre aceste școli principale s-a dezvoltat în momente și în zone diferite ale Tibetului, ele au în comun aceleași principii, practici și credințe de bază. Diferențele dintre ele, asemănătoare — mi s-a spus — cu deosebirile dintre confesiunile protestante, constau în principal în terminologie și adesea în foarte subtilele abordări ale învățaturii și practicii.

Cea mai veche dintre aceste tradiții, ale cărei baze au fost puse între secolul al VII-lea și începutul secolului al IX-lea d.H., pe vremea când Tibetul era guvernat de regi, este reprezentată de școala Nyingma — *nyingma* fiind un termen tibetan care, într-o traducere aproximativă, înseamnă „bătrânii“. Din păcate, ultimul rege tibetan, Langdarma, a început, din motive politice și personale, o violentă represiune a budismului. Deși Langdarma a domnit doar patru ani înainte de a fi asasinat, în 842 d.H., timp de aproape 150 de ani după moartea lui primele tradiții ale învățăturilor budiste au rămas un fel de mișcare clandestină, deoarece Tibetul trecea prin mari schimbări politice, reorganizându-se într-o serie de regate feudale distincte, însă vag unite.

Aceste transformări politice au oferit budismului ocazia de a-și reafirma influența, încet și discret, pe măsură ce învățătorii indieni călătoreau prin Tibet, iar discipolii interesați făceau dificilul drum cu căruța, peste munții Himalaya, pentru a studia direct cu maeștri budiști indieni. Printre primele școli înființate în Tibet în această perioadă s-a numărat ordinul Kagyu, care și-a luat numele de la termenii tibetani *ka*, însemnând aproximativ „discurs“

sau „educație“, și *gyu*, un cuvânt care înseamnă în primul rând „tradiție“. Esența școlii Kagyu constă în obiceiul transmiterii indicațiilor pe cale orală, de la maestru la discipol, păstrând astfel o puritate fără seamăn a comunicării cunoștințelor.

Tradiția Kagyu își are originile în India secolului al X-lea d.H., când un bărbat extraordinar, pe nume Tilopa, a devenit conștient de întregul său potențial. De-a lungul mai multor generații, adevărurile la care a ajuns Tilopa și practicile prin care a realizat acest lucru au fost transmise de la maestru la discipol, ajungând în cele din urmă la Gampopa, un tibetan genial care renunțase la meseria de medic pentru a urma învățăturile lui Buddha. Gampopa a transmis tot ce învățase celor mai promițători patru elevi ai săi, care și-au înființat propriile școli în diferite zone ale Tibetului.

Unul dintre acești elevi, Dusum Khynepa (un nume tibetan care ar putea fi tradus prin „profetul celor trei timpuri“ — trecutul, prezentul și viitorul) a întemeiat ceea ce astăzi se numește tradiția Karma Kagyu, al cărei nume derivă de la cuvântul sanscrit *karma*, care ar putea fi tradus aproximativ prin „acțiune“ sau „activitate“. În tradiția Karma Kagyu, întregul set de învățături, reprezentând mai mult de o sută de volume cuprinzând indicații filozofice și practice, este transmis oral de către maestrul tradiției, cunoscut drept Karmapa, unui grup restrâns de discipoli pentru a conserva și proteja aceste lecții inestimabile în forma originală în care au fost dezvăluite cu mai mult de o mie de ani în urmă. Câțiva dintre acești discipoli se reîncarnează de-a lungul unor generații consecutive special pentru a transmite totalitatea învățăturilor următoarei reîncarnări a lui Karmapa.

Toată lumea dorește să aibă o viață plină de bucurii și de satisfacții! Unii aleg calea științei, alții îmbrățișează religia și practica spirituală. Dar oare aceste două abordări se exclud în mod necesar?

Un studiu recent referitor la efectele meditației asupra creierului a descoperit că, atunci când subiectul începe să mediteze, activitatea neuronală dintr-o anumită zonă, presupusă a avea legătură cu starea de fericire, s-a intensificat într-o incredibilă proporție de 700%!

Subiectul în cauză era călugărul budist Yongey Mingyur Rinpoche, căruia i-a fost atribuită, în revistele *Time* și *National Geographic*, calitatea de „cel mai fericit om de pe pământ“.

„O carte fascinantă, bine documentată și ușor de citit.“

Buddhadharma

„Mingyur Rinpoche evidențiază legătura esențială dintre budism și fizica și neuroștiința contemporane. Prin cultivarea gândurilor pozitive, cum ar fi cele legate de iubire și de compasiune, și prin transformarea capacității noastre mintale limitate într-o libertate infinită putem să atingem claritatea minții și a cunoașterii — adevărata fericire. Citiți această carte!“

Richard Gere

„O admirabilă sinteză a budismului în conexiune cu știința modernă, cartea lui Yongey Mingyur Rinpoche este un punct de cotitură în dezvoltarea neuroștiinței contemplative... o lectură absolut necesară pentru toți cei interesați de cauzele și de consecințele fericirii.“

*Richard J. Davidson, profesor de psihologie și psihiatrie,
Universitatea din Wisconsin-Madison*