

Gelong Thubten

**Ghidul unui călugăr
pentru a fi fericit
meditația în secolul 21**

Traducere de **Maria Dosei**

Bookzone
BUCUREȘTI, 2020

Capitolul 1: Ce este fericirea?

În luna iunie a anului 2009 am părăsit refugiul de meditație în care îmi petrecusem ultimii patru ani. Alături de alți 20 de călugări, am participat la un program intensiv care a avut loc într-o veche fermă din insula Aran, în Scoția. În tot acest timp am trăit izolați de lumea exterioară, fără acces la telefon, Internet ori la presa scrisă. Mâncarea ne era adusă de un îngrijitor care trăia în afara zidurilor refugiului; programul era strict, între 12 și 14 ore de meditație pe zi, practică în mod special în singurătate, fiecare în camera proprie. Rutina a fost aceeași zi de zi, timp de patru ani. În timpul mesei sau în scurtele pauze dintre sesiuni ni se permitea să discutăm puțin unul cu celălalt, dar lucrurile au devenit și mai intense în al doilea an, când am depus legământ de tăcere pentru cinci luni.

Nu mai trăisem niciodată retras un timp atât de îndelungat și nu mi-a fost deloc ușor. Îmi amintesc că mă simțeam ca și cum aș fi fost supus unei operații pe cord deschis, fără anestezie: singur, în colțul meu, în compania celor mai dureroase gânduri și amintiri, fără cale de scăpare sau alte diversivni. Acest gen de izolare reprezintă o metodă radicală de practicare a meditației și este aplicată în mod tradițional în mai toate mănăstirile budiste din Tibet. Mediul stimulant și programul intens constând în sesiuni prelungite de meditație îl obligă pe practicant să

cadă la înțelegere cu propria minte. Uneori mi se părea a fi cea mai frumoasă perioadă din viața mea, care la final s-a dovedit o lecție complexă despre fericire. Am învățat că fericirea este o alegere, ceva ce putem găsi chiar în noi.

Nici eu, nici ceilalți călugări nu aveam habar despre ce se întâmpla în lumea exterioară. Multe s-au petrecut în acea perioadă, lucruri care aveau să ne modifice cultura, au apărut tehnologii care au schimbat lumea, s-au lansat și răspândit telefoanele iPhone, au apărut YouTube, Twitter și Facebook, au avut loc evenimente istorice, cum ar fi alegerea președintelui Obama, criza financiară și execuția lui Saddam Hussein. Instructorul nostru venea în vizită o dată la câteva luni și în acele ocazii ne mai povestea una, alta: ne-a spus că apăruse ceva numit Facebook, unde oamenii îți cer prietenia și tu nu îi poți refuza fără să te simți vinovat; noi, călugării, ne holbam la el a mirare, în timp ce povestea.

Când am ieșit din refugiu și m-am întors la „normalitate”, unul dintre cele mai importante aspecte pe care le-am remarcat a fost viteza cu care se mișcau lucrurile, o alergătură generală. Telefoane inteligente erau prezente peste tot, iar Blackberry-ul devenise un fel de creatură preistorică. Plimbându-mă prin Londra aveam impresia că am aterizat în mijlocul apocalipsei morților-vii. Oamenii păreau a se deplasa de colo-colo în transă, cu fețele îngropate în ecrane. Am remarcat, de asemenea, că în stațiile de metrou din Londra, posterele publicitare de pe marginea scârilor rulante deveniseră imagini digitale; m-a luat amețeala uitându-mă cum se

schimbau una după alta. Poate că, trăind în realitatea aceasta, oamenii nu au perceput viteza cu care s-au schimbat lucrurile, dar, pentru mine, abia ieșit din refugiul de meditație, perspectiva asupra a ceea ce s-a întâmplat a fost complet nouă. Am mai observat, de exemplu, că tonul știrilor era diferit acum, sunau ușor isterice, dominate de povești de groază care inundau constant telefoanele oamenilor, lăsându-i fără nicio cale de scăpare. Relația noastră cu informația s-a schimbat complet în secolul XXI: știm prea multe acum. Chiar și modul în care consumăm informația, cu înghițituri mici, derulând sau glisând neatent, a alterat felul în care procesăm realitatea.

M-a frapat, după ieșirea din refugiu, să constat că utilizarea de mici satisfacții de moment, ca mijloc de a atinge „fericirea”, atinsese culmi nebănuite, dar și cât de puțin satisfăcuți se simțeau oamenii. Începând să interacționez cu această realitate, mi-am dat seama că meditația este exact ceea ce lumea are nevoie în acest moment și că nu trebuie să reprezinte un tratament de lux, ci o chestiune de supraviețuire. Din ce în ce mai mult m-am simțit atras de ideea de fericire, fericire adevărată, de durată, și ce înseamnă ea. Așa am început să țin cursuri de meditație în diferite medii: în școli, în universități, în spitale, în centre de dezintoxicare, în închisori, dar și în companii IT și numeroase alte medii de lucru cu un ridicat nivel de stres.

Beția cu fericire

Mi se pare că oamenii înțeleg fericirea ca pe o senzație efemeră: o beție a simțurilor, o descărcare de energie direct în inimă. Iar când efectul trece, când starea de ebrietate a simțurilor se consumă, râvnesc iar și iar după ea.

Trăim vremuri în care ni se pretinde să fim fericiți. Suntem peren în căutarea euforiei, ca sub efectul unei doze excesive de glucoză, râvnind neconținut, preocupați să ne menținem simțurile mereu stimulate sau satisfăcute, sau ambele deodată.

Mare parte dintre alimentele pe care le consumăm ne dau o falsă senzație de energizare: zahărul, aditivii, cafeaua, „carbohidrații cu efect de alint”... Când se face amiază și rămânem fără energie, luăm o ciocolată sau o cafea, ca să ne simțim mai bine. Un cunoscut brand de chipsuri a creat un clip cu sloganul „dacă începi, nu te mai oprești” și, aproape sigur, ingredientele din produs ne vor face să ingurgităm tot conținutul, până la ultima fărâșă. Ați simțit vreodată satisfacție pe termen lung?

Una dintre diferențele majore dintre filmele și programele de televiziune de azi și cele din trecut este că cele moderne au tendința de a utiliza secvențe rapide care ne stimulează simțurile. Filmele, programele de televiziune, clipurile publicitare și cele muzicale pot conține sute de cadre înghesuite în doar două minute; acest lucru se întâmplă pentru că suntem mereu distrași și am devenit dependenți de o stare de excitație constantă a simțurilor. Un vechi

film alb-negru, în care camera de filmare rămâne fixată pe un cadru, pare plictisitor; azi le numim „filme de artă” și nu mai sunt de interes major. În prezent, suntem atrași de experiențe excitante, pline de neprevăzut, pentru că reflectă modul nostru de a trăi.

Rețelele sociale au generat un imens sentiment de conexiune, creând însă, în același timp, o izolare profundă. Rătăcind pe ecranele noastre, frunzărim printre fotografiile cu oameni care iau prânzul în timp ce mîncăm, la rîndul nostru, și ni se pare tot mai plictisitor să ne oprim, pur și simplu, și să fim prezenți în moment. Nu mai știm să trăim experiențe simple; râvnim la stimuli multipli, mîncăm privind la televizor sau verificînd contul de pe rețelele sociale ori ascultînd muzică. Ne plictisim imediat de toate, căutînd obsesiv următoarea experiență, fără să reușim să trăim nimic pe deplin. Am devenit dependenți de „îmi place”, de obiecte noi și strălucitoare sau de orice considerăm că ne poate genera un sentiment de plăcere. Ne simțim extenuați, încărcați de cortizol și adrenalină, hormonii stresului. Corpul nostru este alimentat pînă la refuz de elemente chimice toxice, iar noi continuăm să adăugăm mai mult, și mai mult, pînă la extenuare, sfârșind prin a ne îmbolnăvi. Râvna nu aduce decît o râvnă și mai mare; perpetuăm deprinderi la nesfârșit, prin urmare, nimic nu ne mai aduce satisfacție pentru că mintea anticipează și caută deja următorul stimul. E ca o foame infinită, o constantă atitudine retorică, un mod de a ne întreba mereu „Mie cînd îmi vine rîndul la fericire? Cînd o să mă simt în sfârșit fericit? O să mi se întîmple curînd? E oare fericire ce simt acum?”

Când ne simțim „beți” de fericire, creierul nostru este inundat de o substanță numită dopamină; interesant este că nivelul de dopamină crește foarte mult când obținem ceea ce dorim, însă scade la loc, aproape imediat. Înainte de a ne înfrupta din ceva bun ori când ne pregătim de o petrecere suntem dominați de ceea ce se numește entuziasmul așteptării; dopamina scade însă imediat ce am consumat obiectul dorinței, ceea ce înseamnă că viața noastră este, de fapt, despre anticipare. Animalele experimentează o creștere subită a nivelului de dopamină înainte de primi hrană; partea cea mai excitantă este întotdeauna cea care „urmează să se întâmple”. „Când o să am suficient de mulți bani”; „Când o să întâlnesc persoana potrivită”; „Când corpul meu va arăta cum îmi doresc” ... Toate acestea sunt obiective greu de atins, pentru că anticiparea creează deprinderea de a căuta mereu următorul lucru, ceea ce înseamnă că, practic, nu ne simțim niciodată împliniți. Găsim tot timpul scuze precum „dacă”, „din cauza” sau „când”, pentru a nu fi fericiți.

Considerăm că fericirea, cum, de altfel, și suferința, își au originea undeva „în afara” noastră, când, de fapt, modul nostru de a gândi și reacțiile noastre sunt adevărații factori decisivi. Mai mult, faptul că două sau mai multe persoane se pot simți fericite sau nefericite din motive diferite, ne demonstrează ulterior că este vorba de experiențe mentale intime, și nu despre factori externi.

Fericire autentică și de durată

Există un mit conform căruia fericirea este ceva ce se „obține”, că, odată ce am aranjat corect detaliile externe ale vieții noastre, sigur vom găsi și fericirea. Or, asta nu este fericire, e doar o formă de sclavie. Această carte se dorește un îndrumar de transformare lăuntrică și o cale spre aflarea sursei de fericire din interiorul nostru. Fericirea nu trebuie să fie un sentiment aleatoriu pe care doar cei norocoși îl pot experimenta; pentru mine fericirea este o abilitate ce se poate deprinde, produs al antrenamentului mental, și cred că, la un nivel profund, suntem dotați cu instinctul de fericire. Prin practica meditației și a atenției conștiente putem alege să fim fericiți, indiferent de condiții. Fără aceste instrumente devenim victime sigure ale hazardului.

Desigur, în lume există oameni care trec prin situații de viață extrem de dificile, în care șansa la fericire pare a fi infinit de mică. În asemenea condiții, tot ce se poate face este să încerci să supraviețuiești; când, însă, durerea lasă puțin loc, meditația poate pune la dispoziție mecanisme de protecție ce devin utile când necazurile apar din nou. Meditația ajută la construirea unei rezistențe mentale care permite oamenilor să atingă niveluri de toleranță nebanuite.

Fericirea înseamnă libertate

Cum e să fii fericit? A fi fericit înseamnă a fi prezent, a nu simți nevoia de a rămâne agățat de trecut sau de a te îngrijora în legătură cu viitorul,

înseamnă să acorzi atenție momentului prezent, acum și aici, să te simți complet. Când suntem cu adevărat fericiți, ne simțim liberi, eliberați de dorințe și de trăiri contradictorii. Ne eliberăm de dorința de a fi fericiți. Căutarea fericirii este o căutare avidă, o căutare care te face să te simți incomplet, legat fedeleș, imobilizat în așteptare, care te face să trăiești cu teama că ție nu ți se va întâmpla niciodată. Suntem prinși în capcana incertitudinii. Credem ne vom simți compleți doar când toate obiectivele noastre au fost îndeplinite, ceea ce înseamnă că viața noastră se derulează într-o continuă așteptare, că nu trăim niciodată în momentul prezent.

De obicei, mintea noastră nu știe să se simtă liberă. Gândurile și emoțiile generează adevărate furtuni interioare cărora le suntem pradă ușoară. Ne putem afla în conflict cu realitatea clipă după clipă, dorindu-ne mereu ca lucrurile să fi fost altfel. Fericirea înseamnă să avem puterea de a ne domina gândurile și emoțiile și de a accepta lucrurile așa cum sunt; înseamnă să ne oprim, să ne relaxăm și să încetăm să încercăm să manipulăm circumstanțele din viața noastră. Dacă învățăm cum să ne oprim și cum să ne odihnim trăind în momentul prezent, chiar și în situații dificile, și dacă ne antrenăm mintea să nu critice, putem descoperi o sursă inepuizabilă de fericire și de satisfacție în noi înșine. Am putea, astfel, descoperi că adesea căutăm alinare în lucruri „străine” nouă.

Să ne imaginăm o persoană într-o situație perfectă, o persoană fericită în sensul profund al termenului; dacă analizăm cu atenție ce simte acea persoană, vom descoperi o stare de spirit sinonimă

cu a se simți „complet”, ceea ce este extrem de important. Acea persoană este liberă. A te simți complet, împăcat, a renunța să te străduiești din răspuțeri, a înceta să simți frică, sunt toate stări mentale. După cum am văzut, de obicei credem că fericirea ne este dată de „lucruri”, când, de fapt, este vorba de ceea ce mintea noastră experimentează; și atunci, de ce să nu scăpăm de orice intermediere și să nu mergem direct la sursa reală a fericirii?

Practica meditației și fericirea

Am scris această carte din dorința de a ajuta oamenii să înțeleagă că poți alege să fii fericit și ca să-i înveți cum pot obține acest lucru prin puterea meditației. Meditația ne ajută să ajungem într-un loc din interiorul nostru ca o fântână plină cu apă binefăcătoare, în care putem scufunda o cupă și bea ori de câte ori dorim.

În loc să ne simțim înghițiți de vârtejul cotidian, stresăți, singuri, neîmpliniți, ne putem conecta la ceea ce suntem în interior, aliniindu-ne unui ax intim, chiar și atunci când suntem extrem de ocupați. Atât fericirea, cât și problemele noastre depind de ceea ce mintea ne dictează; cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi trec prin viață ignorând complet potențialul imens al minții și puterea introspecției. Or, dacă ne dorim să dăm un sens lumii în care trăim, primul lucru de făcut și cel mai urgent este să începem prin a înțelege ce se petrece în mintea noastră. Practica meditației și atenția conștientă

sunt instrumente extrem de puternice care pot revoluționa complet structura noastră interioară.

Meditația și prejudecățile

Există nenumărate idei preconcepute legate de meditație și de atenția conștientă, pe care sper să le lămuresc cu ajutorul acestei cărți.

„Mi-ar plăcea să practic meditația, dar mintea mea e mult prea ocupată”.

Mulți oameni cred că practica meditației înseamnă să îți amuțești mintea, să o pui în pauză și simt că mintea lor este prea activă, prea ocupată să încerce. În realitate, nu contează cât de multe gânduri îți ocupă mintea, pentru că meditația nu este despre a-ți șterge gândurile sau despre a intra în transă, așa ceva nu funcționează și nu dă rezultate. Practica meditației ne învață cum să schimbăm felul în care relaționăm cu gândurile și emoțiile noastre, nu cum să scăpăm de ele.

Unii văd în meditație o formă de evadare din realitate care nu are nimic de-a face cu un mod de viață foarte ocupat. Sau o văd ca pe o metodă de a reduce stresul și de a ține tristețea la distanță, ca atunci când mergi la sală sau când ții regim ca să te menții în formă. Alții consideră meditația de-a dreptul un exercițiu egoist. La baza acestor idei preconcepute poate sta lipsa de informare sau unele presupuneri greșite. Practica meditației nu este un tratament la terme: meditația ne învață să ne reconectăm la esența noastră și să devenim, astfel, noi înșine.

Contemplarea conștiință este un mod de a aduce starea de conștiință în orice situație. Capacitatea noastră de a fi conștienți este răspunsul. Interesul crescând pentru ceea ce înseamnă contemplarea conștiință apărut în cultura noastră reflectă un nou pas al evoluției umane: formele de viață evoluează ca răspuns la mediul în care se dezvoltă, iar lumea înconjurătoare pare a ne împinge să medităm pentru a supraviețui.

Am și eu telefon inteligent acum, am o relație de iubire-ură cu Twitter și călătoresc 300 de zile pe an. Sunt prins în ritmul rapid al vieții, și, dacă nu aș medita zilnic, nu cred că aș putea face față. Dar, mai mult decât atât, practica meditației m-a ajutat să înțeleg ceva despre fericire.

Scopul acestei cărți este să vă ajute să creați fericire punând exercițiile de meditație în centrul rutinei voastre zilnice, nu doar pentru a reduce stresul ori pentru a deveni mai buni în a deține controlul asupra emoțiilor, ci și pentru a descoperi potențialul ascuns al minții pentru compasiune și libertate necondiționate. Fericirea se află înlăuntrul vostru, stă și așteaptă.