

Mingyur Rinpoche s-a născut în 1975, într-un sat din Valea Nubri, în Nepal, și este fiul celebrului maestru de meditație *Tulku Urygen Rinpoche*. Și-a început viața monahală la vârsta de unsprezece ani, iar doi ani mai târziu a intrat în prima sa retragere de trei ani. Învățăturile sale integrează disciplinele practice și filozofice ale educației tibetane în contextul științei și psihologiei occidentale. Recunoscut pentru maniera sa limpede și accesibilă de a prezenta practica meditației, Mingyur Rinpoche este starețul a trei mănăstiri și, de asemenea, conducătorul comunității Tergar, o comunitate internațională de practicanți ai meditației buddhiste, cu peste o sută de centre răspândite în întreaga lume. La vârsta de 36 de ani, Mingyur Rinpoche a părăsit în secret mănăstirea sa din India pentru o retragere itinerantă de patru ani și jumătate, răstimp în care a trăit în grotle din munți și pe ulițele satelor. Este autorul cărții *The Joy of Living: Unlocking the Secret and Science of Happiness* (trad. rom. *Bucuria de a trăi: Descifrarea secretului și a științei fericirii*, București, 2009), bestseller *New York Times*, precum și al lucrărilor *Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom* (trad. rom. *Bucuriile înțelepciunii: Cum să întâmpini schimbarea și să-ți găsești libertatea*, București, 2013) și *Turning Confusing into Clarity: A Guide to the Foundation Practices of Tibetan Buddhism*. Reședința sa principală se află la Kathmandu, în Nepal. (Vezi tergar.org)

Helen Tworikov s-a născut în 1943, la New York și este fondatoarea revistei buddhiste *Tricycle* și autoarea cărții *Zen in America: Profiles of Five Teachers*. A descoperit buddhismul în anii '60, în Japonia și în Nepal, aprofundând tradiția zen și cea tibetană. A început să studieze cu Mingyur Rinpoche în 2006, împreună cu care a scris *Transforming Confusion into Clarity: A Guide to the Foundation Practices of Tibetan Buddhism*, iar în prezent își împarte timpul între New York și Noua Scoție.

Sega (Octavian Segărceanu) este scriitor, traducător și călător, autorul volumelor *Namaste: Un roman de aventuri spirituale în India* și *Namaste: Un roman de aventuri spirituale în Nepal* – bestselleruri Humanitas 2012 și 2013.

**YONGEY MINGYUR
RINPOCHE
CU HELEN TWORKOV**

**ÎNDRĂGOSTIT
DE LUME**

**CĂLĂTORIA UNUI CĂLUGĂR BUDDHIST
PE TĂRÂMURILE DINTRE VIAȚĂ ȘI MOARTE**

Traducere din engleză de SEGA

 **HUMANITAS
BUCUREȘTI**

Cuprins

Prolog: 11 iunie 2011	7
PARTEA I: Mai multe lemne pe foc	
1. Cine ești tu?	19
2. Recunoaște valul, dar să nu pierzi din vedere oceanul. . .	28
3. Născut cu o lingură de argint	39
4. Impermanență și moarte	46
5. Lăsând înțelepciunea să iasă la suprafață	56
6. Ce vei face în <i>bardo</i> ?	70
7. Învățăturile lui Milarepa	76
8. Gara din Varanasi	85
9. Vacuitatea, nu neantul	99
10. Dacă vezi ceva, spune ceva	111
11. Vizita unei vechi prietene, Panica	118
12. O zi la ghaturi	127
13. Despre somn și despre vise	144
14. Învățând să înot	151
15. Memento mori	157
PARTEA A II-A: Întoarcerea acasă	
16. Locul unde a murit Buddha	173
17. Care e visul tău arzător?	177
18. Ieșind din întuneric	188

6 CUPRINS

19. O întâlnire întâmplătoare	200
20. Dezbrăcat și îmbrăcat	210
21. Să accepți totul	215
22. Lucrând cu durerea	222
23. Cele patru fluvii ale suferinței naturale	229
24. Reamintiri despre <i>bardo</i>	235
25. Dăruind tot ce avem	244
26. Când moartea e o veste bună	255
27. Conștientizarea nu moare niciodată	263
28. Când ceașca se sparge	272
29. În <i>bardo</i> al devenirii	284
Epilog	301
Mulțumiri	315
Glosar	317

Prolog

11 iunie 2011

Terminasem de scris scrisoarea. Era trecut de ora zece, într-o noapte fierbinte la Bodh Gaya, o localitate în partea central-nordică a Indiei, iar la momentul acela nu mai știa nimeni. Am pus scrisoarea pe o măsuță joasă, din lemn, în fața scaunului pe care ședeam adeseori. Scrisoarea avea să fie descoperită a doua zi spre după-amiază. Nu mai era nimic de făcut. Am stins lumina și am dat perdeaua la o parte. Afară era întuneric beznă; liniște peste tot, așa cum prevăzusem. Pe la zece și jumătate, am început să mă plimb înapoi și încolo, cu ochii pe ceas.

Douăzeci de minute mai târziu, mi-am luat rucsacul și am ieșit din cameră, încuind ușa în urma mea. Am coborât treptele în vârful picioarelor, pe întuneric, până în holul de la intrare. Pe timpul nopții, un zăvor greu, metalic, blochează pe dinăuntru cele două uși masive, din lemn. Două ferestre înguste și dreptunghiulare, care se deschid în afară, încadrează ușile de o parte și de alta, fiind aproape la fel de înalte. Am așteptat să treacă paznicul. Când am apreciat că s-a îndepărtat suficient, am deschis una dintre ferestre și am pășit afară, pe marmura micii verande de la intrare. Apoi am închis fereastra și am coborât dintr-o suflare cele șase trepte care duc la alea pavată cu cărămidă, ascunzându-mă imediat în tufișurile de pe partea stângă.

Un gard metalic înalt împrejmuiește complexul. Poarta laterală, din capătul aleii, rămâne deschisă pe timpul zilei, însă noaptea e încuiată și păzită. Poarta principală e mai rar folosită. Înaltă și largă, aceasta dă într-un drum ocolitor ce se intersectează cu drumurile principale, care merg în paralel. Canaturile metalice ale porții sunt ferecate cu un lanț greu și un lacăt mare. Ca să pot pleca nevăzut, trebuia să rămân ascuns pe durata următorului rond al paznicului. Am așteptat în tufișuri să treacă paznicul și, când am apreciat că s-a îndepărtat suficient, am alergat cei treizeci de metri până la poarta principală.

Am aruncat rucsacul peste poartă, țintind porțiunea cu iarbă de pe marginea drumului asfaltat, ca să nu facă zgomot. De altfel, tata îmi spunea mereu: *Când faci o călătorie și ajungi în fața unui zid, întotdeauna aruncă bagajul mai întâi, pentru că atunci te vei duce cu siguranță după el.* Am descuiat lacătul, am împins poarta și m-am strecurat afară.

Inima mi-a explodat de frică și de exaltare. Întunericul parcă se luminase și îmi absorbea toate gândurile; rămăsese doar sentimentul șocant că mă aflu de partea cealaltă, în toială noaptea, pentru prima oară singur, deși eram un om în toată firea. A trebuit să fac un efort ca să mă urnesc din loc. Am întins mâna printre gratii ca să închid lacătul, apoi mi-am recuperat rucsacul și m-am ascuns pe marginea drumului. Mai erau două minute până la ora unsprezece, iar eu eram gata să pășesc într-o nouă viață. Respirația îmi bubuia în urechi. Stomacul mi se strânsese. Nu-mi venea să cred că planul meu funcționase atât de bine. Simțurile mi se ascuțiseră și păreau să se prelungească dincolo de ce puteam cuprinde cu mintea. Lumea se aprinsese dintr-o dată și mă simțeam de parcă aș fi putut vedea până hăt departe. Nu vedeam însă taxiul.

Unde e taxiul?

Făcusem comanda pentru ora unsprezece. Am ieșit pe drumul ocolitor să caut lumina farurilor. Deși îmi plănuisem evadarea ca un pușcăriaș, nu spusese nimic nimănui și, prin urmare, afară nu mă aștepta nici un complice cu mașina. În spatele meu, de cealaltă parte a gardului, se afla Tergar, o mănăstire buddhistă tibetană al cărei prețuit stareț în vârstă de 36 de ani... eram chiar eu.

Cu un an înainte, îmi anunșasem intenția de mă retrage o perioadă mai lungă, dar asta nu a alarmat pe nimeni; în tradiția mea, retragerile de trei ani sunt obișnuite. Bineînțeles, toată lumea credea că mă voi izola într-o mănăstire sau într-o sihăstrie din munți. Nimeni din Tergar, în Bodh Gaya, și nici din celelalte mănăstiri ale mele din Tibet și din Nepal, sau din centrele de meditație din întreaga lume pe care le coordonez, nu bănuise adevărata mea intenție. În ciuda respectatei mele poziții, sau tocmai din pricina ei, nu voiam să dispar într-o locuință instituțională sau izolată. Aveam de gând să urmez străvechea tradiție a acelor *sadhu*, asceții hinduși rătăcitori, care renunță la toate posesiunile pentru a trăi eliberați de preocupările lumești. Eroii timpurii ai descendenței mele tibetane, *Kagyū*, au călcat pe urmele înaintașilor lor hinduși, retrăgându-se în grote sau în păduri. Viața mea privilegiată de *tulku*, reîncarnare recunoscută a unui maestru spiritual, avea să se sfârșească. Aveam să renunț la atribuțiile mele de ultim născut al lui *tulku* Ugyen Rinpoche, stimatul maestru de meditație. Aveam să trăiesc fără asistenți și intendenți, schimbând statutul protejat de stareț și de păstrător al tradiției cu anonimatul pe care nu-l cunoscusem niciodată, dar după care tânjeam de multă vreme.

Ceasul de la mână arăta ora unsprezece și zece minute. Planul meu era să prind trenul spre Varanasi, care urma să pornească la miezul nopții din gara localității Gaya, aflată la mai puțin de 15 kilometri de locul unde mă găseam. Comandasem taxiul ceva mai devreme în seara respectivă, pe când mă întorceam acasă de la templul Mahabodhi, locul istoric unde se comemorează marea trezire a lui Buddha sub copacul *bodhi*.^{*} În centrul acestui vast ansamblu de temple se află un vlăstar al arborelui original, sub frunzișul căruiua vin să se așeze pelerini din toate colțurile lumii. Mergeam des acolo, dar în seara aceea mă dusesem special pentru *kora* – circumambulația rituală – și ca să aprind candele de seu, rugându-mă ca retragerea mea să decurgă bine. Fusesem însoțit de Lama Soto, asistentul meu personal de multă vreme.

Am văzut lumina unor faruri și am ieșit pe drum. O mașină de teren a trecut în viteză pe lângă mine. După încă zece minute, am văzut din nou faruri aprinse. Când camionul imens s-a năpustit spre mine, am făcut un salt înapoi și am alunecat în mocirlă. Încercând apoi să trag piciorul afară, unul dintre șlapii mei din cauciuc a rămas împotmolit. L-am recuperat și m-am ascuns în continuare, cu mâinile pline de noroi lipicios. Încântarea dispăruse, făcând loc agitației, care mă năpădea precum ceața. Oricine frecventa drumul acela m-ar fi recunoscut. Nu mai fusesem văzut *nici-odată* umblând neînsoțit. Nu la ora aceea. Nici când.

Nu îmi imaginasem că taxiul ar putea să mă lase baltă. Nu aveam idee ce o să fac la Varanasi, dar în momentul acela mi se părea extrem de important să nu pierd trenul. Nu aveam nici un plan de rezervă. Am început să merg repede

^{*} În sanscrită și în pali, *maha* înseamnă „mare“, *bodhi* înseamnă „trezire spirituală“, iar *Buddha* „cel ce s-a trezit“ (n. tr.).

spre drumul principal, transpirând din cauza căldurii și a emoției.

Mai devreme în cursul acelei seri, fusesem condus împreună cu Lama Soto până la templul Mahabodhi, cu mașina de teren a mănăstirii, pe o distanță de aproape trei kilometri. Trecuserăm pe lângă prăvăliile înșirate pe marginea drumului principal: mercerii, restaurante, cafenele cu internet, magazinașe cu suveniruri și bibelouri, agenții de turism. Drumul era aglomerat, plin de automobile, de taxiuri, de biciclete, de ricșe și de *tuk-tuk*-uri – mașinăriile acelea pe trei roți, care fac un zgomot infernal. Pe măsură ce ne apropiam de intrarea în templu, cerșetorii se înmulțeau, aliniați pe marginea străzilor, cu bolurile pentru po-mană întinse. La întoarcere, ne opriserăm la oficiul unei agenții de turism, unde comandasem un taxi pentru ora unsprezece, la poarta principală a mănăstirii. Discuția avusese loc în engleză, așa că Lama Soto, care vorbea doar limba tibetană, nu știa nimic despre acel aranjament.

Eram pe la jumătatea drumului ocolitor când taxiul și-a făcut, în sfârșit, apariția. După jumătate de oră singur în lumea de afară, interiorul mașinii mi-a adus un confort neașteptat. Spuneam rugăciuni de mic, de câteva ori pe zi, printre care: *Mă refugiez în Buddha; în Dharma – învățătura lui Buddha; în Sangha – comunitatea celor iluminați*. Am constatat că mă refugiasem într-un taxi și eram recunoscător pentru adăpostul pe care acesta mi-l oferea.

M-am trezit gândindu-mă la Naropa (cca 980–1040 e.n.), eruditul stareț al universității buddhiste Nalanda. Știam că renunțase la înalta sa poziție pentru a atinge un nivel mai profund de înțelepciune, dar nu mă gândisem niciodată la împrejurările plecării sale. *Mă întreb dacă a plecat de unul singur. Poate că dincolo de poartă îl aștepta un asistent, cu un cal. Așa a evadat prințul Siddhartha din regatul tatălui*

său: s-a încrezut în vizitiul său și împreună au făcut o înțelegere secretă.

În timp ce taxiul gonia spre Gaya, corpul meu mergea înainte, dar mintea îmi fugea înapoi. Dintr-odată, plecarea mea planificată minuțios mi s-a părut nepotrivită. În ultimele săptămâni, mi-am tot imaginat desfășurarea evenimentelor din seara aceea, dar acum urmăream filmul derulându-se invers, din prezent înspre trecut, fiind nevoit să admit că puteam să-mi iau rămas-bun și altfel.

În jurul orei șapte, mă întorsesem la Tergar cu Lama Soto și mă dusesem direct în apartamentul meu privat, situat la etajul al doilea al reședinței mele. Apartamentul e compus din două camere: una spațioasă, pentru primirea vizitatorilor, și alta mai mică, dedicată practicii și odihnei, în care se ajunge din prima. Casa mea se află în spatele templului central, de mărimea unui cvartal sătesc.* Picturi ornamentale tradiționale acoperă pereții, coloanele și tavanul templului, iar din altar se înalță un Buddha uriaș, din aur, care privește spre poarta principală și dincolo de ea, spre templul Mahabodhi. Mai devreme în ziua respectivă, circumambulasem veranda de marmură care înconjoară zidurile exterioare, apoi urcasem la etaj, până la balcoanele cu vedere la încăperea principală, luându-mi în tot acest timp rămas-bun în tăcere. Lângă locuința mea se află casa de oaspeți și birourile administrative, iar în spatele acestor clădiri sunt dormitoarele și sălile de clasă ale celor aproape 150 de tineri călugări, cu vârste cuprinse între nouă și douăzeci de ani. Trecusem prin dreptul fiecărei camere, străbătusem fiecare coridor, nevenindu-mi să cred că e posibil să nu mai văd nimic din toate astea pentru multă vreme. Îmi propusesem să lipsesc cel puțin trei ani și făcusem tot

* Diviziune administrativă indiană, *village block*, în original.

posibilul pentru a asigura pe mai departe bunăstarea și instruirea continuă a călugărilor, sperând să nu fi uitat vreun amănunt important.

Lama Soto venise în camera mea în jurul orei nouă, să vadă dacă mai am nevoie de ceva înainte să se retragă la odihnă. Originar din Kham, o regiune din estul Tibetului, recunoscută pentru oamenii săi aspri și puternici, Lama Soto era asistentul meu personal din ultimii zece ani, de când împlinisem 26 de ani, fiind cel care mă proteja de mulțime ca o gardă de corp. Camera lui era situată la primul etaj. Ușa apartamentului meu privat scârțâia atât de tare, încât fusesem nevoit să-i ung balamalele ca să pot ieși pe furiș. În urmă cu două săptămâni, le pusesem în vedere intendenților mănăstirii și lui Lama Soto că începând din ziua respectivă nu doream să mai fiu deranjat înainte de prânz. Neobișnuita cerere le dădea de înțeles că aveam de gând să practic niște meditații care nu trebuiau întrerupte. În realitate însă îmi acordam răgazul de a ajunge departe, înainte să-mi fie descoperită lipsa.

Ce îmi ațâțase cel mai tare spiritul poznaș fusese obținerea cheii de la poarta principală. Făceam frecvent naveta între mănăstirea mea din India și cea din Kathmandu și, în timpul uneia dintre vizitele la Bodh Gaya, îl informasem pe responsabilul cu întreținerea că poarta principală necesită un lacăt mai zdravăn, pe care mă ofeream să-l cumpăr chiar eu cu ocazia următoarei călătorii la Delhi. În acest scop, am ajuns într-o după-amiază în Vechiul Delhi cu Lama Soto și ne-am făcut de lucru prin piață, în sectorul lăcătușilor. Când ne-am întors la Bodh Gaya, l-am însoțit personal pe responsabilul cu întreținerea până la poartă pentru înlocuirea vechiului lacăt. Noul lacăt venise la pachet cu trei chei, așa că lui i-am dat două, eu păstrând una. Profitând

de ocazie, am zgâlțâit poarta ca să-mi dau seama cât e de grea și de zgomotoasă.

Templul Mahabodhi abia se mai zărea, iar eu simțeam deja nevoia să fac ceva pentru a menține treaz spiritul lui Buddha; când mă suisem în taxi, agitația din vocea mea îl făcuse pe șofer să accelereze periculos. Templele și *stupele*, acele construcții care adăpostesc relicve sacre, întruchipează mintea și inima lui Buddha. Venerarea reprezentărilor lui Buddha ne ajută să cultivăm înțelepciunea înăscută, însă adevăratul *buddha* – esența trezită a minții – se află în fiecare dintre noi.

Inima îmi bătea repede. Din cauza întunericului de afară și a vitezei, nu vedeam nimic pe geam, în schimb imaginile din mintea mea se derulau mai repede decât gonea taxiul. Potrivit oamenilor de știință, prin minte ne trec zilnic între cincizeci și optzeci de mii de gânduri, dar eu simțeam că prin mintea mea atâtea treceau într-un minut. Prin fața ochilor mei se perindau chipurile celor dragi: mama, Sonam Chödrön, și bunicul, Tashi Dorje, în locuințele lor din Ösel Ling, mănăstirea mea din Kathmandu. Îmi imaginam oficialii mănăstirii, călugărițele și călugării meditănd în fața altarelor. Îmi vedeam prietenii stând la taifas în cafenelele europene sau mâncând în restaurantele de tăiței din Hong Kong, așezați în jurul acelor mese mari și rotunde. Îmi închipuiam cât de uimiți aveau să fie cu toții la aflarea vestii dispariției mele: guri căscate, fețe împinse înainte ca să recepționeze mesajul mai bine. Priveam scena amuzat, dar m-am oprit când am ajuns la mama. Văzându-i chipul, am știut cât de îngrijorată avea să fie, și tot ce am putut face a fost să mă încred în sfatul tatălui meu.

Îl vizitasem pe tata în 1996, la Nagi Gompa, schitul său retras pe versantul unui munte, în afara orașului Kathmandu. Suferea de diabet, dar nici o schimbare a stării sale