

Jack
Kornfield

ÎNȚELEPCIUNEA
INIMII

Principiile universale
ale psihologiei budiste

Traducere din limba engleză de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2022

CUPRINS

Introducere	11
-------------------	----

Partea I

CINE SÎNTEM NOI, DE FAPT?

Capitolul 1. Noblețea, cea dintîi virtute a noastră	21
Capitolul 2. Să privim lumea cu bunăvoință	33
Capitolul 3. Cine se uită în oglindă?	47
Capitolul 4. Culorile conștiinței	61
Capitolul 5. Misterioasa iluzie a sinelui	75
Capitolul 6. De la universal la personal	94

Partea a II-a

CONȘTIINȚA DEPLINĂ, MARELE REMEDIU

Capitolul 7. Puterea eliberatoare a conștiinței depline	113
Capitolul 8. Prețiosul trup omenesc	129
Capitolul 9. Rîul sentimentelor	144
Capitolul 10. Minte care spune povești	158
Capitolul 11. Inconștientul străvechi	172

Partea a III-a

TRANSFORMAREA RĂDĂCINILOR SUFERINȚEI

Capitolul 12. Tipuri de personalitate în budism	189
Capitolul 13. Transformarea dorinței în abundență	206
Capitolul 14. De la ură la evitarea conflictelor	229
Capitolul 15. De la amăgire la înțelepciune	247

Partea a IV-a
DESCOPERIREA LIBERTĂȚII

Capitolul 16. Suferința și detașarea	267
Capitolul 17. Busola inimii	285
Capitolul 18. Viziunea sacră	303
Capitolul 19. Behaviorism cu inimă	324
Capitolul 20. Concentrarea și dimensiunile mistice ale minții	340

Partea a V-a
ÎNTRUCHIPAREA ÎNȚELEPCIUNII INIMII

Capitolul 21. O psihologie a virtuții, izbăvirii și iertării	365
Capitolul 22. Bodhisattva. Să avem grijă de lume	387
Capitolul 23. Înțelepciunea căii de mijloc	403
Capitolul 24. Inima trezită	420
<i>Lecturi recomandate</i>	443
<i>Acorduri de reproducere</i>	447
<i>Mulțumiri</i>	449
<i>Index</i>	451

Asemenea unui sculptor care are multe unelte, există o gamă largă de metode iscusite ce ne ajută să răzbatem prin încâlceala gândurilor. Dacă ne simțim copleșiți, inițial putem să ne liniștim mintea concentrându-ne asupra respirației, folosind o vizualizare sau repetînd o mantra. Ne putem desprinde de gânduri observîndu-ne corpul sau practicînd mersul contemplativ. Ne putem elibera de gânduri reflectînd la moarte, la iubire, la vid. Putem căuta momente de liniște în orice împrejurare.

Uneori, un profesor poate ajuta o comunitate întreagă să găsească drumul spre liniștea interioară. Cînd stătea cu noi, în jurul lui Ajahn Chah se crea o atmosferă de liniște care ne ajuta și pe noi să ne liniștim. Maestrul zen Thich Nhat Hanh are această stare de liniște chiar și atunci cînd se mișcă. Venea periodic la Centrul Spirit Rock pentru a împărtăși din învățăturile sale cîtorva mii de oameni adunați în aer liber. De fiecare dată, cînd se îndrepta spre locul din care urma să vorbească, toată lumea observa cu cîtă grijă făcea fiecare pas. Asupra mulțimii se cobora o liniște aparte. Conștientizarea de care dădea dovadă Thich Nhat Hanh îi aducea pe toți în prezent. Prezența lui inspira o atenție profundă.

Toți putem practica acest tip de atenție. Nu trebuie să stăm cu Thich Nhat Hanh sau să mergem pe marginea Marelui Canion. În jurul nostru este mereu multă liniște. Oriunde ne-am afla, putem să respirăm adînc, să ne percepem corpul, să ne deschidem simțurile și să ne detașăm de poveștile fără sfîrșit ale minții. Putem să ne oprim. Conștiința noastră se poate odihni în spațiul vast și plin de compasiune al inimii. Atunci putem să înțelegem că șirul gândurilor, grijilor și imaginilor noastre constituie doar o parte a unei povești mult mai ample.

Cum să ne detașăm de povești

Ne simțim foarte ușurați cînd descoperim că poveștile noastre nu ne definesc pe deplin identitatea și nici ceea ce ni se întîmplă. O femeie a participat la o tabără de meditație care avea loc vara într-o pădure de sequoia. La un moment dat, s-a trezit speriată

în toiul nopții, cu inima bătându-i puternic, fiindcă auzise un mormăit în imediata apropiere. A crezut că e un urs, care putea fi periculos. A aprins o lanternă mică și s-a uitat în jur, așteptînd cu inima cît un purice ca ființa necunoscută să mai scoată un sunet. La început a fost liniște. După un minut însă, din stomacul ei s-au auzit niște bolboroseli. Și-a dat seama că ciorba de fasole pe care o mîncase la cină trecea prin sistemul ei digestiv! „Mormăitul” acela puternic era chiar al ei.

Cu foarte multă atenție, putem să ne detașăm de povestea pe care o spunem și să observăm pur și simplu faptul spunerii ei. Devenim mărturia în sine, spațiul conștientizării. Cînd facem asta, ne odihnim în Cel Care Știe, cum îl numește Ajahn Chah. Cu mintea liniștită, Cel Care Știe vede că ne construim propria lume repetînd la nesfîrșit aceleași povești. Și, la fel ca în cazul ursului care mormăia, descoperim că majoritatea poveștilor nu sînt adevărate.

Cînd oamenii îmi spun că în timpul meditației le apar foarte multe gînduri, îi întreb: „La ce vă gîndiți de obicei?”. Iar ei îmi spun povești despre dorințele și resentimentele lor, despre succesele și eșecurile pe care le-au cunoscut. Îmi povestesc despre familia lor, despre munca lor, despre corpul lor, despre lumea lor spirituală și politică. Apoi încercăm să aflăm împreună dacă nu cumva s-au pierdut în propria poveste. De exemplu, îi întreb: „Sînt momente, cum este acesta, în care, cu atenție și bunăvoință, recunoști povestea și sentimentele care o însoțesc, fără să te identifiți cu ea?”. De obicei, oamenii oftează și, deseori, îmi spun că se simt ușurați. Dacă povestea e complicată sau înfricoșătoare, stăm împreună o vreme în prezența ei, ne pătrundem de atmosfera ei, pînă cînd vizualizăm toate gîndurile și emoțiile. Apoi ne întrebăm dacă e adevărată. Ce păreri despre noi înșine sînt rezultatul acelei povești? Care este concepția despre lume creată de ea? Este aceasta realmente adevărată?

O femeie pe nume Paula a venit să se dedice meditației după un divorț foarte stresant. Soțul o părăsise, lăsînd-o singură cu băiatul lor de șase ani. Era foarte mîhnită, înfricoșată și furioasă. Timp de mai multe săptămîni, s-a străduit să devină conștientă de propriile sentimente. Dincolo de temerile ei era o voce care îi spunea întruna o poveste despre faptul că era nedemnă de iubire

și că avea să fie părăsită, abandonată mereu. Am întrebat-o de cât timp se simțea astfel. Paula mi-a răspuns că aceasta era povestea vieții ei. Când avea trei ani, tatăl său le părăsise pe ea și pe mama ei, iar după câțiva ani a murit. Paula a crescut cu impresia că, într-un fel, ea era vinovată de plecarea tatălui. Credea că ea e problema, că nu e cum trebuie și că nu inspiră dragoste.

Pe parcursul câtorva săptămîni, am văzut-o pe Paula devenind tot mai conștientă de divorțul ei, precum și de mihnirea, frica și furia asociate acestuia. A învățat să-și observe cu compasiune corpul și dureroasa poveste. În cele din urmă, s-a simțit pregătită să înfrunte scena cea mai dureroasă. I-am spus să închidă ochii și să-și amintească seara în care a plecat tatăl ei. Avea trei ani, purta o rochiță de bumbac albastru-deschis și stătea în capul scării, ascultînd cum se certau părinții ei. Apoi a văzut cum tatăl ei și-a luat valiza și, fără s-o privească, a ieșit valvîrtej din casă și din viața ei. A fost cumplit. „Nici măcar nu s-a uitat la mine. Nu mi-a spus nici un cuvînt.” Când am întrebat-o ce credea acea fetiță de trei ani, mi-a spus: „Am făcut o greșală; e ceva în neregulă cu mine. Altminteri ar fi rămas”.

După ce l-a observat un timp plină de compasiune pe acest copil îndurerat, i-am cerut să se pună în pielea tatălui ei care stătea la ușă. „Cum se simte corpul tău cînd devii tatăl tău?”, am întrebat-o. „Groaznic. Încordat, rigid, ca și cum ar fi gata să explodeze. Sînt îngrozit. Sînt blocat într-o căsnicie înflorătoare, pe care nu mi-am dorit-o. Am un loc de muncă fără nici o perspectivă. Ne certăm tot timpul, iar viața mea nu are nici un sens. Trebuie să evadez. Trebuie să fug, să-mi salvez viața.” „Iar acum, cînd îți iei valiza și te pregătești să ieși, știi că fiica ta, Paula, stă în capul scării?” „Știu, dar nu pot să mă uit la ea. Nu pot. Dacă i-aș vedea expresia feței, n-aș putea pleca niciodată. O iubesc foarte mult, dar dacă nu plec, o să mor. Trebuie să ies de aici.” Paula a început să plîngă pentru tatăl ei și pentru frica lui, pentru durerea tuturor.

După ce am stat o vreme în tăcere, am întrebat-o pe Paula despre povestea pe care o spusese întruna începînd din ziua aceea, despre faptul că făcuse o greșală, că nu inspira dragoste. „Cine a inventat povestea asta?”, am întrebat. După o pauză, a răspuns cu sfială: „Eu”. „E adevărată?” „Nu prea”, a spus ea, schițînd un

zîmbet. „Ești sigură?”, am întrebat. Paula a rîs. Am întrebat-o dacă vrea să repete la nesfîrșit povestea asta și ideea că nu inspiră dragoste. „Cine ești tu în lipsa acestei povești?”, am întrebat. Ne-am uitat unul la altul în liniștea inimii, dincolo de temerile ei, dincolo de timp. Am stat împreună în frumusețea sacră a prezentului, care conține toate poveștile și mult mai mult decît atît. Paula a început să se simtă liberă.

Realitatea de dincolo de gînduri

Cînd ne observăm gîndurile și ne punem la îndoială convingerile, ajungem să înțelegem că, deși mintea, planurile și amintirea joacă un rol esențial în viața noastră, sînt mai efemere decît credem. Gîndurile noastre sînt, în mare măsură, unilaterale și trecătoare. De obicei credem în ele. Punerea la îndoială a gîndurilor noastre constituie însă esența practicii budiste. Ceea ce credem este real, solid, sigur? Scriitorul Richard Haight¹ remarcă următoarele: „Războinicul Roman Nose din tribul Cheyenne și oamenii săi credeau despre el că e nemuritor; toți au avut dreptate în toate zilele vieții lui, cu excepția uneia”.

Ajahn Chah spunea: „Aveți atîtea puncte de vedere și opinii despre ce e bine și ce e rău, despre ce e corect și ce e greșit, despre cum trebuie să fie lucrurile. Vă agățați de părerile voastre și suferiți foarte mult. În definitiv, sînt doar niște păreri”. Cînd dăm crezare propriilor gînduri și opinii, devenim fundamentalisti. Există budiști fundamentalisti, oameni de știință fundamentalisti, psihologi fundamentalisti. Dar oricît de mult am crede în propriul punct de vedere, întotdeauna există și alte perspective. Acest lucru este cît se poate de evident în cazul relațiilor noastre personale. O relație ajunge la maturitate cînd fiecare dintre parteneri acceptă că e posibil ca celălalt să aibă dreptate (chiar dacă nu credem întotdeauna acest lucru).

1. Richard L. Haight este un scriitor american, instructor de meditație și de arte marțiale japoneze (n. red.).

Suferința noastră psihică este, în mare măsură, rezultatul cramponării de convingerile noastre. La mănăstire, Ajahn Chah zîmbea și întreba: „Așa e?”. Voia să ne învețe să nu ne atașăm de gândurile noastre. În practica budistă, are loc o deconstrucție a gândurilor; întreaga lor structură e demontată bucată cu bucată.

Există o poveste sufistă celebră despre nebunul sfînt hoguea Nasrudin. Un rege, dezamăgit de lipsa de sinceritate a supușilor săi, a hotărît să-i oblige să spună adevărul. Într-o dimineață, cînd s-au deschis porțile orașului, în fața lor au apărut niște spînzurători. Un ostaș din garda regală a anunțat: „Cei care vor să intre în oraș trebuie să răspundă mai întîi la o întrebare pe care le-o va pune căpitanul gărzii”. Hoguea Nasrudin a făcut primul pasul în față. Căpitanul i-a spus: „Unde te duci? Spune adevărul... altminteri te așteaptă moartea prin spînzurare”. „Mă duc să fiu atîrnat în acele spînzurători”, a răspuns Nasrudin. „Nu te cred!”, a zis căpitanul. Nasrudin a spus liniștit: „Foarte bine. Dacă am spus o minciună, spînzură-mă!”. „Dar asta înseamnă că ai spus adevărul!” a zis căpitanul, derutat. „Exact”, a spus Nasrudin, „adevărul tău”.

Cînd sîntem cufundați în liniștea meditației, observăm natura lipsită de substanță a gândurilor. Învățăm să urmărim cum apar și cum dispar fără urmă cuvintele și imaginile. Succesiunea de imagini și asocieri – numită adesea „proliferare mintală” – dă naștere unor castele de gânduri. Dar aceste castele și planuri plutesc un timp, după care dispar asemenea bulelor dintr-un pahar cu sifon. Uneori, liniștea e atît de adîncă, încît simțim realmente cum apare și cum dispare energia subtilă a gândului.

Dar dacă gândurile nu au substanță, pe ce ne putem baza? Unde ne putem refugia? Iată cum a răspuns la această întrebare înțeleptul indian Nisargadatta: „Mintea creează abisul, iar inima îl străbate”. Mintea gînditoare construiește puncte de vedere despre ce e corect și ce e greșit, despre ce e bine și ce e rău, despre eu și altul. Acestea reprezintă abisul. Cînd lăsăm gîndurile să vină și să plece fără a ne agăța de ele, s-ar putea să folosim mintea, dar ne odihnim în inimă. Inima are o anumită inocență. Sîntem copiii spiritului. În plus, există o înțelepciune ereditară. Noi sîntem cei din vechime. Cînd ne odihnim în inimă, trăim în armonie cu respirația noastră, cu trupul nostru. Căpătăm curaj și încredere, dobîndim mai multă răbdare. Nu trebuie să reflectăm la toate lucrurile.

Viața se desfășoară în jurul nostru. Așa cum spunea maestrul indian Charan Singh¹, „cu timpul, chiar și iarba se transformă în lapte”.

Firește, poveștile sînt importante. Ca profesor și povestitor, am ajuns să le respect forța evocatoare, iar în această carte spun multe povești. Însă chiar și acestea sînt asemenea unor degete care arată spre lună. În cel mai bun caz, ele înlocuiesc o narațiune culturală sau o fantezie înșelătoare cu un basm despre compasiune.

La ședințele individuale de meditație, încerc să-i ajut pe oameni să coboare sub nivelul poveștii lor și să vadă frumusețea care strălucește împrejurul lor. Psihologul Len Bergantino scrie despre o serie de ședințe de terapie frustrante cu un pacient care era fie deconectat și detașat, fie prea dornic să-i facă pe plac. „În ziua aceea am avut sentimentul că nu mai vreau să-i spun nici un cuvînt despre nimic. Astfel, spre surprinderea lui, mi-am luat mandolina și am cîntat *Torna a Surriento*, cu toată priceperea, pasiunea și tandrețea de care eram în stare. A izbucnit în lacrimi și, în ultimele patruzeci de minute ale ședinței, n-a făcut decît să plîngă, spunînd doar: «Bergantino, astăzi chiar că ți-ai meritat banii!». I-am răspuns: «Și cînd mă gîndesc că toți anii ăștia i-am pierdut vorbind cu oamenii». Cînd coborîm sub nivelul poveștilor noastre, ne întoarcem la taina lui aici și acum.

Copilul, apa din copai și gîndirea iscusită

În mindfulness, esențial este nu să scăpăm de gînduri, ci să învățăm să privim gîndurile cu discernămint. În tradiția budistă, mintea gînditoare și intelectul sînt făcute să privească lucrurile limpede și bine. Trebuie să gîndim, să ne facem planuri, să organizăm, să ne imaginăm, să creăm. Gîndirea cumpănită este un dar extraordinar. Gîndurile ne pot da o direcție, ne ajută să înțelegem, să analizăm și să discernem, ne conectează la viața din jur.

1. Hazur Maharaj Charan Singh Ji (1916-1990), lider spiritual indian (n. red.).