

# TSOKNYI RINPOCHE

ÎN COLABORARE CU  
ERIC SWANSON

PREFAȚĂ DE  
RICHARD GERE

## Inimă deschisă, minte deschisă

TREZIREA IUBIRII PURE DIN TINE



METTA

# CUPRINS

Mulțumiri .....	7
Cuvânt înainte .....	9
Notă asupra vocabularului tibetan .....	13
Capitolul 1	
Podul .....	17
Capitolul 2	
Primii pași .....	36
Capitolul 3	
Scânteia .....	64
Capitolul 4	
Identificarea greșită a eului .....	111
Capitolul 5	
Metoda .....	147
Capitolul 6	
Să fii conștient de corpul tău .....	162
Capitolul 7	
Corpul subtil .....	175
Capitolul 8	
Călăria este o artă ce trebuie învățată .....	189

Capitolul 9	
Învățã care este limita de vitezã a organismului . . . . .	203
Capitolul 10	
Sã fii conștient de mintea ta . . . . .	218
Capitolul 11	
Spațiul lãuntric . . . . .	229
Capitolul 12	
Sã punem totul cap la cap . . . . .	252
Capitolul 13	
În plinã acțiune . . . . .	263
Capitolul 14	
Încrederea . . . . .	302
Glosar . . . . .	309
Lecturi suplimentare . . . . .	317
Index . . . . .	319

# CAPITOLUL 1

## Podul

ÎN URMĂ CU CÂȚIVA ANI, am fost în doi zgârie-nori legați între ei printr-un pod de sticlă groasă, transparentă. Zăream perfect, prin pardoseala de sticlă, străzile orașului aflate la zeci de metri sub mine. La primul pas pe pod, mușchii mi s-au încordat. Inima îmi bătea într-un ritm năvalnic și am început să transpir. Eram copleșit de o groază cumplită.

„Podul acesta nu mă poate ține“, mă gândeam eu. „Dacă încerc să-l traversez, am să cad și s-a zis cu mine!“

Teama paralizantă nu este, probabil, răspunsul la care te-ai aștepta din partea unei persoane crescute și antrenate în tradiția budismului tibetan, care-i învață pe alții și consiliază oameni din întreaga lume.

Nu pot să spun prea multe despre experiențele altor învățători. Pot doar să spun că sunt asemenea oricărui om care se confruntă în mod neașteptat cu situații care-l înfricoșează, derutează, întristează sau îl tulbură în vreun fel. Sunt expus aproape oricărei alte situații pe care ar putea s-o experimenteze orice altă persoană. Și totuși, din numeroasele lecții pe care le-am deprins de la învățătorii, elevii, familia și prietenii

mei, am ajuns să apreciez asemenea situații ca pe un mijloc din care înțelegi că simplul fapt de-a fi în viață este o minune. Oameni din întreaga lume au trecut prin dificultăți de neimaginat pricinuite, printre altele, de război, de calamități naturale, de catastrofe financiare și de dispute politice. Asemenea încercări nu sunt noi și nici specifice epocii în care trăim acum. De-a lungul istoriei consemnate, lumea s-a confruntat cu nenumărate astfel de provocări.

Cu toate acestea, curajul de care au dat dovadă oamenii în fața suferinței este un exemplu emoționant al minunii complexe de-a fi în viață. Au fost foarte mulți cei care și-au pierdut căminul, copiii, pe alți membri ai familiei și prieteni. Dar chiar și când sunt copleșiți de durerea sfâșietoare a pierderii și de suferință, ei dau dovadă de determinare și merg mai departe, se refac sau reconstruiesc ce se mai poate — *trăiesc*, nu lipșiți de speranță, de pe-o zi pe alta, ci cu sentimentul că, oricât de mare ar fi efortul pe care-l fac, de pe urma lui vor beneficia generațiile viitoare.

## Trezirea

Faptul de-a învăța să trăim cu un asemenea curaj ne conferă șansa de-a vedea natura provocărilor cu care ne confruntăm, natura noastră și natura realității într-o lumină complet nouă — proces pe care Buddha și maeștrii care i-au urmat doctrina l-au comparat cu trezirea dintr-un vis, în care experimentăm lucruri care nu sunt perfect adevărate, dar care ne *apar* și pe care le *simțim* ca fiind adevărate.

Sunt convins că ați avut asemenea experiențe în decursul propriei vieți. Au fost mulți cei care mi-au relatat vise în care erau urmăriți de monștri, se întorceau la casele lor cu multe camere secrete, sau se implicau în tot felul de situații stranii alături de persoane pe care le cunoșteau. Când sună ceasul

deșteptător, când copiii se trezesc din vis și caută din priviri chipul liniștitor al părinților, care le redă încrederea și siguranța de sine, când animalele domestice din preajma casei încep să latre, să miaune sau să adulmece, în timp ce așteaptă să fie hrănite, visătorii sunt izbiți și treziți la o realitate oarecum diferită.

Această trezire ar putea fi una brutală și, probabil, tulburătoare. Gânduri, imagini și sentimente pot să mai zăbovească o vreme în mintea noastră, asemenea pânzei de păianjen ce se mișcă ușor, fără să se frângă, sub o adiere de vânt. Dacă visul ar fi mult prea intens, pânza de păianjen ar avea viață mai lungă, bântuindu-ne, probabil, pe toată durata zilei. Încercăm s-o frângem și, în cele din urmă, poate să reușim să scăpăm de ea.

## **Roți care se învârt**

Dar chiar dacă vom reuși să facem acest lucru, ajungem, într-un târziu, prizonierii unui alt vis: visul realității convenționale sau cotidiene, în care ne încercăm o multitudine de frici și de vulnerabilități care se ivesc la tot pasul și pe care le resimțim ca fiind destul de durabile și de reale, dar care, după o analiză mai amănunțită, se dovedesc a nu fi nici atât de durabile și nici atât de reale după cum presupuneam noi. Acest „vis în stare de veghe“ (din care fac parte și visele obișnuite) este cunoscut în sanscrită drept *samsara*, iar în tibetană, *khorlo*. Ambii termeni semnifică mișcarea unei roți ce se învâрте perpetuu în aceeași direcție.

Samsara este deseori comparată cu roata olarului. Meșteșugarul pune fără încetare câte o mână de lut pe roata pe care trudește și o modelează cu propriile mâini și cu multă iscusință, în timp ce asigură continuitatea mișcării de rotație în aceeași direcție.

La fel, de-a lungul vieții, mulți dintre noi încearcă o senzație de mișcare, au sentimentul că realizează ceva sau că determină înfăptuirea unui lucru. Din păcate, așa cum reiese în timp, nu reușim decât să reluăm, sub diferite forme, ciclul acelorași vechi obiceiuri mentale și emoționale, folosind aceeași desuetă tehnică de recurgere la orice mijloace care ne sunt la îndemână, pentru a asigura continuitatea mișcării roții noastre mentale și emoționale. Încă gândim sau simțim că: „De data aceasta, lucrurile vor sta altfel!“

Oricât de rapidă ar fi mișcarea, oricât de mare ar fi îndemânarea cu care ne folosim resursele pentru a crea ceva frumos sau durabil, suntem sortiți să simțim un dram de dezamăgire. Creațiile ni se destramă sau ni se fărâmă. Relațiile se rup. Locurile de muncă și casele se pierd.

De curând, am auzit un fragment dintr-un citat aparținând marelui psiholog Carl Jung: „Lumea întreagă își dorește pace, și tot lumea întreagă se pregătește de război.“ Cu alte cuvinte, ceea ce ne dorim se deosebește de ceea ce gândim, simțim și înfăptuim cu adevărat. Din momentul în care ne trezim și până când ne cufundăm într-un somn profund, cei mai mulți dintre noi se confruntă cu o multitudine de provocări: sociale, psihologice, ecologice și economice. Având în vedere frământările actuale din lumea economică, efectele nocive ale schimbării climatice globale, frecvența cu care au loc dezastre naturale și epidemii de boli și intensificarea actelor de violență înfăptuite de indivizi și de grupuri de indivizi, lumea în care trăim astăzi seamănă, mai degrabă, cu o bombă al cărui ceas a pornit deja și acum stă să explodeze.

În tot acest timp, viețile noastre interioare reflectă diversele disfuncții ale lumii exterioare. Am devenit experți în evaluarea simultană a posibilităților unui dezastru. Mintea noastră

operează asemenea unui post de știri care emite non-stop, cu ecrane mari înfățișând principala știre a zilei, cu ecrane laterale prezentând rapoarte despre situația la bursă și starea vremii și cu benzi în care apar cele mai proaspete informații senzaționale de peste zi.

Sau e invers? Oare traumele de pe scena lumii reflectă o imagine fracturată a universului intern? Un conflict între aspirația noastră către bine, impulsul de-a ne opune oricui sau oricărui lucru care ne amenință, și inhibițiile generate de teamă, singurătate și disperare, pe care le alimentăm atunci când un om sau o situație ne produce o rană profundă ce pare imposibil de vindecat?

Ca oameni, ne găsim în situația neplăcută de-a pune în balanță gânduri, sentimente și fapte asupra cărora putem avea un control conștient, alături de obișnuințe mentale, emoționale și comportamentale consolidate de factori ce nu țin de conștiință. Multora dintre noi acest disconfort le dă senzația că trăiesc o viață dublă. Pare să ne pândască o umbră, un sine de dincolo de personalitatea pe care o recunoaștem în mod conștient și cu care ne înfățișăm lumii. Identificarea și acceptarea acestei umbre poate fi, pentru cei mai mulți dintre noi, o experiență tulburătoare. Însă procesul cunoaște și un revers al medaliei. Umbra este proiectată de o sursă de lumină, iar prin identificarea și recunoașterea sinelui-umbră, vom reuși să urmăm calea care ne poartă spre lumină.

## **Încet, dar sigur**

Descoperirea luminii este un proces individual treptat și profund, prin care începem să *înțelegem*, cu mai multă intensitate și logică decât înainte, cauzele și consecințele gândurilor, ale sentimentelor și ale comportamentului nostru.



---

Înțelepciunea pătrunzătoare a lui Tsoknyi Rinpoche reprezintă o neprețuită sursă de inspirație pentru mine și pentru nenumărații practicanți occidentali ai Dharmei.

**Joseph Goldstein,**

scriitor și cofondator al centrului de meditație vipassana Insight Meditation Society, Massachusetts

---

Tsoknyi Rinpoche este unul dintre cei mai încântători profesori de meditație, un suflet cald, profund, onest și plin de umor. Cititorii vor descoperii părți însemnate din învățăturile și spiritualitatea sa.

**Jack Kornfield,**

scriitor, doctor în psihologie clinică și cofondator al Insight Meditation Society

---

Această carte se adresează deopotrivă celor care fac primii pași în meditație și celor care au deja o îndelungată experiență. Este o comoară de înțelepciune și de iubire.

**Sharon Salzberg,**

autoarea bestsellerului *Real Happiness. The Power of Meditation: A 28-Day Program*

---



M E T T A

