

TARA BRACH

COMPASIUNE NECONDIȚIONATĂ

Descoperă iubirea și iertarea eliberând fricile
prin cele patru tehnici ale practicii RAIN

RECUNOAȘTE **A**CEPTĂ **I**NVESTIGHEAZĂ **H**RĂ**N**EȘTE

Traducere din limba engleză:

WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

PENTRU MIA ȘI PENTRU TOȚI COPIII COPIILOR NOȘTRI –
FIE CA INIMILE VOASTRE PURE, LUMINOASE SĂ VINDECE LUMEA!

Trăiescu-mi viața în cercuri crescânde
ce peste făgașuri se-ntind.
Îmi tăinuie ultimul zărire-arzânde
și totuși râvnesc să-l surprind.¹

RAINER MARIA RILKE

¹ Traducere în limba română de Paul Mihnea. (N. tr.)

CUPRINS

MULȚUMIRI	9
PREFAȚĂ	11

PARTEA I: CUM VINDECĂ ATENȚIA

CAPITOLUL 1. RAIN CREEAZĂ UN LUMINIȘ	19
CAPITOLUL 2. RAIN SPUNE DA VIEȚII	33
CAPITOLUL 3. RAIN REVELEAZĂ ADEVĂRATUL TĂU SINE	49

PARTEA A II-A: ADUCÂND PRACTICA RAIN ÎN VIAȚA VOASTRĂ INTERIOARĂ

CAPITOLUL 4. ABANDONAREA CREDINȚELOR NEGATIVE DESPRE SINE	69
CAPITOLUL 5. ELIBERAREA DE RUȘINE	87
CAPITOLUL 6. TREZIREA DIN GHEARELE FRICII	103
CAPITOLUL 7. DESCOPERĂ-ȚI NĂZUINȚA CEA MAI PROFUNDĂ	127

PARTEA A III-A: RAIN ȘI RELAȚIILE CU CEILALȚI

CAPITOLUL 8. RAIN CA O PLOAIE IERTĂTOARE	149
CAPITOLUL 9. A VEDEA BUNĂTATEA	177
CAPITOLUL 10. RAIN CA O PLOAIE DE COMPASIUNE	205
CAPITOLUL 11. PATRU PRACTICI DE ADUCERE ÎN PREZENT. A TRĂI CU O INIMĂ TREZITĂ	233
ANEXA 1. EVOLUȚIA ACRONIMULUI RAIN	249
ANEXA 2. PRACTICA RAIN CU PARTENERI	251

PREFAȚĂ



Iubindu-ne pe noi înșine pentru a ne vindeca

Cu mulți ani în urmă, am citit un articol impresionant despre un infirmier de la un azil care asistase mii de oameni în ultimele lor săptămâni de viață. O frază mi s-a întipărit în minte în mod special. După nenumărate ore în care a ascultat gândurile muribunzilor, infirmierul a rezumat cel mai mare regret al lor în aceste cuvinte: „Îmi doresc să fi avut curajul să-mi trăiesc viața fiindu-mi fidel mie”.

...

Am început să-mi pun întrebări precum acestea: Ce înseamnă să trăiești fiindu-ți fidel ție însuși? Simți că viața ta e în acord cu lucrurile importante pentru inima ta? Îți ești fidel ție însuși – astăzi? Chiar în acest moment? După câteva luni, am început să le pun aceleași întrebări elevilor mei de la cursurile de meditație.

Am constatat că acest regret al muribunzilor îl resimt și mulți dintre noi, ceilalți. Elevii mei îmi spun că a fi fidel ție însuși înseamnă să fii iubitor, prezent și autentic. Ei vorbesc despre a fi onest, a se pune în slujba altora, a se pune în slujba omenirii; despre a-și exprima creativitatea, a crede în propria lor valoare și a face munca pe care o iubesc; mai vorbesc și despre tăria de a depăși momentele de nesiguranță și a aduce reconciliere în relațiile dezechilibrate.

Ei spun că aproape zilnic pierd din vedere aceste aspirații și intenții. În schimb se trezesc implicați fără voia lor în reac-



tivitate – autoacuzarea, învinovățirea celorlalți, meschinăria, egoismul, trăirea unei vieți pe pilot automat. Așa cum a spus un elev: „În fiecare zi, se creează o prăpastie uriașă între ce este posibil și felul în care îmi trăiesc de fapt viața. Iar aceasta produce un sentiment permanent de eșec personal”.

Cunosc îndeaproape sentimentul acela de eșec. Timp de mulți ani, „transa nevredniciei” m-a făcut să mă simt lipsită de valoare ca prietenă și fiică, parteneră și mamă. Ea mi-a alimentat îndoiala legată de capacitățile mele ca terapeut și profesor. Iar atunci când m-am confruntat cu o boală fizică gravă, inițial a făcut să mă autoacuz: „Cu ce am greșit ca să mă îmbolnăvesc așa?”

...

Și totuși, suferința aceasta – acest sentiment de insuficiență și deconectare – a fost, de asemenea, pentru mine, terenul cel mai fertil pentru trezire. Ea m-a condus pe o cale spirituală și la practicile pe care acum le prețuiesc. Iar atunci când mă împotmolesc în emoții dureroase, îmi reamintește o realizare repetată, îmi revelează o intuiție care mi-a schimbat profund viața: *Trebuie să mă iubesc pe mine pentru a mă vindeca*. Singura cale care mă poate duce „acasă” este calea compasiunii de sine.

Nu contează dacă sunt cuprinsă de mânie, frică de eșec, neîncredere în mine sau de sentimentul de singurătate. Și nu contează dacă mă confrunt din nou cu dificultăți în ce privește mobilitatea fizică și starea de bine. Medicamentul vindecător conține întotdeauna aroma grijii, a compasiunii sau a iertării. La un anumit nivel, îmi spun mie însămi: „Rogu-te, fii bună!” Această orientare către o prezență plină de iubire este calea de acces către o viață autentică. Compasiunea necondiționată înseamnă a include vulnerabilitatea acestei vieți – a întregii vieți – în inima noastră. Înseamnă a avea curajul să ne iubim pe noi înșine, să ne iubim unii pe alții și să iubim lumea în

care trăim. Compasiunea necondiționată își are rădăcinile în prezența personificată, conștientă și este exprimată activ printr-o grijă¹ care include toate ființele.

...

Există o imagine pe care o iubesc și care ilustrează faptul că atenția conștientă² (*mindfulness*) și compasiunea sunt dimensiuni inseparabile ale trezirii. Ea înfățișează conștientă (*awareness*) ca pe o pasăre cu două aripi: când ambele aripi sunt larg desfăcute în toată frumusețea lor, pasărea poate să zboare și să fie liberă.

Scriu cartea aceasta pentru a împărtăși o practică a compasiunii necondiționate, care dă viață aripilor atenției conștiente și compasiunii atunci când avem cea mai mare nevoie de ele. Ea ajută la vindecarea și eliminarea credințelor și emoțiilor dureroase, care ne împiedică să trăim autentic. Practica aceasta se numește RAIN.

Numele este un acronim care simbolizează cei patru pași: Recunoaște, Acceptă, Investighează și Hrănește³. Munca cu acești patru pași mi-a dăruit mie – și vă poate dăruia și vouă – o metodă sigură de a găsi vindecare și libertate chiar acolo unde vă aflați, în mijlocul suferinței emoționale.

Așa cum veți vedea, pașii sunt ușor de învățat și pot fi un colac de salvare în momentele în care vă simțiți stresați, speriați, precipitați și confuzi. Aceiași pași, parcurși iar și iar, construiesc o reziliență lăuntrică și încrederea în propria voastră inimă înțeleaptă și trezită. Ei vă vor ajuta să răspundeți

¹ În acest volum, cuvântul „grijă” este folosit cu sensul de atenție, îngrijire. A nu se citi cu sensul de neliniște sau îngrijorare. (N. red.)

² *Mindfulness* sau atenția conștientă. În cele ce urmează vom alterna acești termeni, în funcție de cum ne permite contextul în limba română. (N. red.)

³ Abrevierea RAIN provine de la *Recognize, Allow, Investigate, Nurture*, respectiv *Recunoaște, Acceptă, Investighează și Hrănește*. Vom păstra abrevierea RAIN a acestei practici și în limba română, pentru că prin traducerea în limba română s-ar pierde mesajul autoarei. (N. red.)



vieții într-un mod care exprimă adevărul, profunzimea și spiritul ființei voastre. Acesta este darul RAIN: vă învață să trăiți din plenitudinea potențialului vostru.

...

Nu eu am folosit prima acronimul RAIN. Așa cum poate că unii cititori știu deja, el a fost introdus inițial ca un ghid în meditație de către profesoara budistă Michele McDonald în anii '80, și de atunci a fost adoptat și adaptat în diverse moduri de instructorii de *mindfulness*. În ultimii cincisprezece ani am elaborat propria mea abordare a practicii RAIN, adăugând un pas (*N*, de la *Nurture*, respectiv, *Hrănește*) care trezește nemijlocit compasiunea de sine. Cu acest accent crucial, RAIN cultivă sincronizat puterea oferită de plenitudinea minții (*mindfulness*) și a inimii (*heartfulness*) – ambele aripi ale conștienței. Am împărtășit până acum versiunea aceasta la sute de mii de oameni. Reacția a fost extraordinară, oameni din întreaga lume relatând cum practica RAIN a adus o prezență atentă, binevoitoare, chiar în dezordinea vieților lor de zi cu zi, mărindu-le capacitatea de a stabili relații apropiate, eliberându-i de comportamente adictive, împuternicindu-i în munca lor și susținându-i în perioadele de criză. Ei îmi spun că, în sfârșit, se pot privi plini de compasiune și pot oferi aceeași compasiune și celorlalți. Și mai vorbesc despre darul libertății interioare, de a fi realizat cine sunt ei, dincolo de orice poveste despre *ego*.

...

Cartea aceasta vă va dezvolta capacitatea pentru compasiunea necondiționată. Veți învăța să folosiți RAIN printr-o serie de povestiri și învățături directe, meditații ghidate și vi se vor oferi numeroase prilejuri de autorefecție. Veți vedea cum noțiuni din neuroștiința modernă ajută la explicarea impactului profund și durabil al RAIN. Veți afla, de asemenea,

răspunsuri la întrebările pe care le pun elevii mei și multe metode inventive descoperite de ei pentru a-și personaliza practicile. La începutul călătoriei noastre împreună, iată un scurt rezumat al celor ce urmează.

Partea I este o trecere în revistă a fiecărui pas din RAIN.

Ea vă va oferi exemple ce vă pot ajuta să începeți numai decît să lucrați cu acești pași. Chiar și numai cîteva minute cu RAIN pot întrerupe o stare de blocaj pe care eu o numesc „a trăi în transă” și ne permit să fim mai prezenți atît cu noi înșine, cît și cu ceilalți. Cu RAIN putem, de asemenea, începe să răzbatem prin diferitele moduri în care spunem „nu” vieții, dar și să întrezărim adevărul potențial al inimii noastre trezite.

Partea a II-a vă îndrumă să aduceți RAIN în viața voastră interioară. Inspirându-mă din situații la care am lucrat împreună cu elevii mei, partea aceasta descrie cum să cizelați și să aplicați cei patru pași unei game largi de circumstanțe dificile, de la rușine și frică debilitantă la descoperirea năzuințelor voastre cele mai profunde. Ea oferă și tehnici specifice pentru identificarea și cultivarea puterilor voastre lăuntrice.

Partea a III-a duce călătoria noastră în domeniul relațiilor.

Capitolele incluse aici conțin practici care vă trezesc capacitatea de iertare, vă ajută să vedeți dincolo de masca „lipsei de autenticitate a celorlalți” și să gestionați cu înțelepciune conflictul, prejudecata ascunsă și disensiunile. Cu timpul, atenția conștientă și bunătatea voastră adâncindu-se, îi vor include pe toți cei la care vă gândiți, pe toți cei ale căror vieți le atingeți. Veți descoperi binecuvîntarea compasiunii necondiționate, a iubirii fără rețineri.

• • •

Am avut privilegiul să asist la vindecarea a nenumărați oameni prin compasiunea necondiționată, care este cultivată de practica RAIN. Ce mă impresionează iar și iar este felul



în care RAIN cultivă încrederea în propria noastră bunătate fundamentală și, prin extensie, ne ajută să recunoaștem și să avem încredere că aceeași lumină strălucește în toate ființele. Faptul că am văzut atâția elevi, prieteni și rude descoperind această conștientizare deplină, această venerație pentru viață îmi hrănește credința în potențialul nostru. În același timp, îmi dă speranță pentru lumea noastră. Dintr-o perspectivă evoluționistă, dezvoltarea creierului speciei noastre se corelează cu o capacitate crescândă pentru conștiință de sine, gândire rațională, empatie, compasiune și atenție conștientă (*mindfulness*). Fără îndoială, foarte omeneasca noastră frică, dar și lăcomia, combinate cu capacitatea noastră cognitivă, fac din noi cel mai mare pericol de pe Pământ pentru noi înșine și pentru toate celelalte specii. Dar nu suntem la capătul istoriei noastre evolutive. Avem instrumentele capabile să trezească atenția conștientă și compasiunea în noi înșine, dar și să ne ghideze în relaționarea noastră înțeleaptă și plină de iubire cu ceilalți.

A vă dedica trezirii inimii voastre reprezintă o parte esențială din procesul de vindecare al prețioasei noastre lumi. Expresiile globale ale suferinței: violența, oprimarea populațiilor nedominante, consumul nesustenabil și adictiv care amenință Pământul, toate apar din frică și își au rădăcinile în sentimentele de separare și alteritate. Compasiunea necondiționată exprimă adevărul interdependenței noastre și al apartenenței reciproce. A trăi fiindu-ne fideli nouă înșine înseamnă, în înțelesul deplin al expresiei, a trăi fideli căii noastre colective de vindecare și libertate, aspirației noastre comune către o lume pașnică și iubitoare.

Vă rog să vă aduceți aminte și să aveți încredere că suntem împreună în această călătorie a trezirii. Fie să găsiți adevărata fericire și libertate pe cale!

Cu binecuvântări pline de iubire,

Tara

PARTEA I

Cum vindecă atenția



CAPITOLUL 1

RAIN CREEAZĂ UN LUMINIȘ



Nu încerca să salvezi lumea sau să faci ceva grandios. Mai degrabă creează un luminiș în desișul din pădurea vieții tale.

MARTHA POSTLEWAITE¹

Toți ne rătăcim în desișul din pădurea vieții noastre, prinși în mrejele unor neconținute griji și planuri, în judecarea altora și în strădania noastră asiduă de a îndeplini cerințe și a rezolva probleme. Captivi în acele hățișuri, lesne pierdem din vedere lucrurile cele mai importante. Uităm cât de mult tânjim să fim buni și generoși. Uităm de legăturile noastre cu pământul acesta sacru și cu toate ființele vii. Și, într-un sens profund, uităm cine suntem.

Uitarea aceasta face parte din starea de transă – o stare parțial inconștientă care, asemenea unui vis, e deconectată de ansamblul realității. Când suntem în transă, mințile noastre sunt îngustate, rigide și, de regulă, cufundate în gânduri. Inimile noastre sunt adesea în defensivă, neliniștite sau amorțite. Odată ce recunoști semnele transei, vei începe s-o vezi pretutindeni, în tine și în alții. Ești în transă când trăiești pe pilot automat, când te simți izolat și separat de cei din jurul tău, când fără voia ta te simți speriat, furios, insuficient sau când te victimizezi.

Vestea bună este că toți avem capacitatea să ne eliberăm. Când ne-am rătăcit în pădure, putem crea un luminiș pur și simplu oprindu-ne și nemiadând atenție zarvei gândurilor, pentru a deveni conștienți de experiența noastră momentană. Această conștientizare vigilentă și directă eu o numesc „prezență”. Ea

¹ Pastor al Bisericii Metodiste în Minnesota și psihoterapeut. (N. tr.)



mai este numită și conștiință, spirit, natura de Buddha, adevărata natură, minte–inimă trezită și multe alte denumiri. Când suntem complet reconectați la *prezență*, ne putem deschide la ce se petrece în interiorul nostru – fluxul schimbător al senzațiilor, sentimentelor și gândurilor – fără a întâmpina nicio rezistență. Aceasta ne permite să trăim momentele din viața noastră cu claritate și compasiune. Tranziția de la a fi pierdut într-o reactivitate mentală și emoțională inconștientă la sălășluirea în plenitudinea prezenței noastre este o trezire din transă.

Începându-ne călătoria împreună, cei patru pași ai practicii RAIN – Recunoaște, Acceptă, Investighează și Hrănește – vor fi instrumentul nostru care ne ajută să ajungem în prezență. *Simplu spus, RAIN trezește atenția conștientă și compasiunea, le aplică în locurile în care suntem blocați și eliberează suferința emoțională.* Bazele sunt ușor de învățat și puteți începe chiar acum să folosiți pașii. RAIN creează un luminiiș în pădurea deasă, iar în luminiișul acesta vă puteți regăsi inima și spiritul, în toată splendoarea lor.

În capitolul acesta vă voi prezenta pe scurt fiecare pas din RAIN și voi descrie o formă simplă a practicii – o „încălzire” – pe care o puteți aplica în situații cotidiene. Dar, înainte de toate, iată povestea unei după-amiezi când am avut nevoie de RAIN.

„Nu am destul timp”

Zumzetul unei mantre de fundal umple pădurea deasă din interiorul meu: „Nu am destul timp”. Știu că nu sunt eu singura; mulți dintre noi suntem veșnic grăbiți, bifând cu nerăbdare sarcini de pe listă. Deseori asta ne face să ne simțim asediați, deranjați de întreruperi și îngrijorați de viitorul imediat.

Anxietatea mea sporește când mă pregătesc pentru un eveniment la care urmează să vorbesc. Îmi aduc aminte de o după-amiază de acum câțiva ani când mă aflu pe ultima

sută de metri cu pregătirile. Căutam înfrigurată prin fișierele mele electronice foarte dezorganizate, încercând să găsesc material pentru o prelegere despre iubire–bunătate¹ pe care urma s-o țin în seara aceea. Asemenea fișierelor, mintea mea era răvășită și confuză. La un moment dat, mama mea în vârstă de 83 de ani, care venise să locuiască împreună cu mine și cu soțul meu, Jonathan, a intrat în camera mea de lucru. Ea a început să-mi vorbească despre un articol din *The New Yorker* care-i plăcuse. Dar, văzându-mă lipită de ecranul calculatorului (și probabil încruntată), a pus în tăcere revista pe birou și a plecat. Întorcându-mă s-o privesc cum iese din cameră, ceva în mine a încremenit. Ea venea deseori să stăm la o șuetă, dar acum m-a frapat realitatea că ea nu va fi mereu în preajmă pentru a împărtăși aceste momente agreabile. Apoi am avut încă un șoc: iată-mă ignorându-mi mama în timp ce mă agită să compun un discurs despre iubire!

Nu era prima oară când simțeam această tulburare fiindcă uitam lucrurile cu adevărat importante. În primul an când mama s-a mutat la noi, m-am simțit în repetate rânduri presată de nevoia [ei] de a oferi mai mult din timpul meu. Deseori când cinam împreună, așteptam o pauză în conversație când puteam să mă scuz și să mă întorc la lucru. Ori dacă rezolvam treburi administrative sau mergeam cu ea la o programare la medic, în loc să mă bucur de compania ei, mă gândeam doar la cum să facem să terminăm totul cât mai repede. Timpul nostru împreună părea adesea o obligație: ea era singură, iar eu eram singura persoană apropiată. Deși ea nu mă învinovăța – era recunoscătoare pentru timpul pe care i-l ofeream, oricât de puțin era –, eu mă simțeam vinovată. Iar când am redus întrucâtva ritmul, m-am simțit copleșită și de o tristețe adâncă.

¹ În limba engleză, *loving kindness*. (N. red.)



În acea după-amiază în biroul meu, am decis să iau o pauză și să apelez la RAIN să mă ajute să fac față anxietății legate de pregătirea prelegerii. M-am ridicat de la birou, m-am așezat într-un fotoliu confortabil și am așteptat câteva clipe să mă liniștesc înainte de a începe.

Primul pas a fost pur și simplu să *Recunosc* ce se petrecea în interiorul meu – anxietatea și sentimentele de vinovăție care-mi dădeau târcoale.

Al doilea pas a fost să *Accept* ce se întâmpla, respirând și lăsând lucrurile să fie așa cum erau. Deși nu-mi plăcea ce simțeam, intenția mea *nu* era să corectez sau să schimb ceva și, la fel de important, să *nu* mă judec fiindcă mă simțeam neliniștită sau vinovată.

Acceptarea mi-a permis să-mi adun și să-mi concentrez atenția înainte de a începe al treilea pas: să *Investighez* ce părea cel mai dificil. Mi-am îndreptat atenția către senzațiile de anxietate din corpul meu – simțeam o încordare fizică, palpitații și presiune în dreptul inimii. Am întrebat partea anxioasă din mine ce credea, și răspunsul a fost profund familiar: credea că voi eșua. Dacă nu voi pregăti dinainte în detaliu toate subiectele și povestirile, o voi da în bară și-i voi dezamăgi pe oameni. Dar aceeași anxietate mă făcea indisponibilă pentru mama mea, așa încât neglijam o persoană pe care o iubeam foarte mult. Conștientizând aceste puseuri de vinovăție și frică, am continuat să *Investighez*. Accesând acea parte dezbinată și anxioasă din mine, am întrebat: „Care este cea mai mare nevoie a ta în momentul acesta?” Am simțit imediat nevoia de grijă și de asigurarea că de fapt nu voi eșua. Era nevoia de a avea încrederea că mesajele vor curge prin mine și încrederea în iubirea care curge între mine și mama mea.

Am ajuns astfel la al patrulea pas din RAIN, *Hrănește*, și am trimis un mesaj blând spre interior, direct părții anxioase: „E în regulă, draga mea. Vei fi bine; am trecut de multe ori prin asta

până acum... încercând să biruim pe toate fronturile”. Simțeam o energie caldă, reconfortantă, răspândindu-mi-se prin corp. S-a produs atunci o schimbare clară: inima s-a domolit un pic, umerii s-au relaxat și mi-am simțit mintea mai limpede și mai deschisă. Am mai stat nemișcată un minut sau două, odihnindu-mă în luminișul acesta, în loc să mă reped imediat înapoi la muncă.

Pauza pentru RAIN a durat numai câteva minute, dar a fost foarte importantă. Când m-am întors la birou, nu mai eram obsedată de ideea că urma să se întâmple ceva rău. Acum, că nu mai eram încordată din cauza anxietății, gândurile și notițele au început să curgă și mi-am amintit o poveste perfectă pentru prelegere. Pauza pentru RAIN mi-a permis să regăsesc claritatea și sinceritatea despre care speram să vorbesc în seara aceea. Și mai târziu în acea după-amiază, mama mea și cu mine am făcut o plimbare scurtă și plăcută în pădure, braț la braț.

De atunci am practicat o versiune scurtă a practicii RAIN pentru anxietate de nenumărate ori. Anxietatea mea nu a dispărut, dar ceva fundamental s-a schimbat. Anxietatea nu mai preia controlul. Nu mă mai rătăcesc în pădurea deasă a transei. În schimb, când fac o pauză și-mi mut atenția de la preocuparea de a-mi rezolva problemele la experiența concretă din corpul și inima mea, se produce o deplasare spontană spre o mai mare prezență și bunătațe. Deseori continui să lucrez, dar uneori decid să schimb viteza, așa încât ies să mă joc cu cățelul, fac un ceai sau ud plantele. Sunt mai multe opțiuni.

Calea noastră de ieșire din transă: o întoarcere de 180 de grade

Când sunt prinsă în tranșa goanei febrile de-a lungul zilei, mă aflu de regulă cufundată în gânduri, deconectată de corp și despărțită de inimă. RAIN oferă o cale de ieșire din transă prin ceea ce eu numesc o „întoarcere de 180 de grade” a atenției.