

CHÖGYAM TRUNGPA

MINDFULNESS: MUNCĂ, SEX ȘI BANI

Traducere din limba engleză:
SORIN MOISESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Prefața editorului american	7
1. Societatea sacră	17
2. Meditația și viața de zi cu zi	29
3. Mitul fericirii	43
4. Simplitatea și conștientizarea	60
5. Depășirea obstacolelor care afectează munca	80
Frivolitatea	80
Viteza	82
Reveria	83
Conflictele interpersonale	85
Considerarea problemelor ca fiind universale	87
Conceptualizarea binelui și a răului	88
Obstacolele care afectează generozitatea	92
Acceptarea lucrurilor așa cum sunt	95
6. Caracterul prezent al muncii	99
7. Creativitatea și haosul	112
8. Comunicarea	127
9. Flacăra iubirii	147
10. Pasiunea pură	157
11. Karma familială	170
12. Problema banilor	184

13. Karma banilor	205
14. Etica în afaceri	219
Obstacole în calea disciplinei	221
Meditația	224
Conștientizarea discriminatorie	226
Integritatea fundamentală	229
15. A considera banii lapte matern	235
16. Karma	243
17. Conștientizarea panoramică	255
Postfața editorului american	268
Mulțumiri din partea editorului american	272
Glosar	274
Surse	289
Lecturi suplimentare și resurse	291
Biografia lui Chögyam Trungpa	295

PREFAȚA EDITORULUI AMERICAN

În fiecare zi, avem de-a face cu provocările vieții cotidiene: experiențe omenеști care ar putea fi rezumate prin titlul acestei cărți: *Mindfulness: muncă, sex și bani*. Cu toții sperăm că aceste aspecte ale vieții vor fi o sursă de plăcere și împlinire, și deseori chiar sunt. Totuși, în același timp, întâmpinăm dificultăți în fața acestor ipostaze ale vieții și căutăm sfaturi practice și soluții la problemele pe care acestea le ridică.

Există mii de cărți, articole, site-uri web, emisiuni de radio și televiziune care oferă sfaturi despre astfel de subiecte. Sunteți îngrijorați în privința serviciului? Aveți la dispoziție nenumărate cărți și articole care vă oferă sfaturi legate de carieră și vă învață cum să vă îmbrăcați la locul de muncă, să faceți față șefilor sau celor care vă agresează, să cereți o mărire de salariu sau să fiți un manager eficient. Televiziunea difuzează o mulțime de știri și emisiuni dedicate rezolvării problemelor de la locul de muncă și vă arată cum să abordați sarcinile casnice – cum să gătiți, cum să vă îmbrăcați și cum să vă decorați sufrageria. De asemenea, televiziunea face ca munca să fie foarte distractivă: de la competiții pentru un post în consiliul de conducere prezidate de Donald Trump până la

comedii de succes despre viața la birou sau rezolvarea coșmarurilor din bucătărie.

Sexul și domeniile sale conexe, cum ar fi familia și relațiile în general, ne fascinează, ne preocupă și ne creează tot felul de probleme. Și în acest caz, există o abundență de sfaturi oferite de literatura self-help, iar obsesia noastră pentru sex și relații este stimulată de filme, televiziune, presă și internet, indiferent dacă preferăm știrile, ficțiunea, tabloidele sau emisiunile de tip reality-show.

Pentru mulți dintre cei care trăiesc în societățile prospere ale lumii și pentru mulți alții care aspiră la bogăție, materialismul a devenit o virtute și un scop. Banii sunt socotiți plini de farmec, lăcomia este preamărită ca virtute, iar bogăția e considerată cheia succesului și a fericirii. Totuși, în ultimul timp, pe fondul crizei economice mondiale, banii au devenit din ce în ce mai mult un motiv de neliniște. Ne întrebăm cum să facem economii, cum să cheltuim cu chibzuință, cum să câștigăm mai mult și cum să facem mai multe lucruri cu mai puțini bani. Ne bucurăm când bursa este în creștere și intrăm în panică atunci când ne pierdem slujba: avem o mulțime de probleme legate de bani.

În general, dacă asociem spiritualitatea cu felul în care abordăm provocările vieții de zi cu zi, sperăm să primim o baghetă magică sau, poate, o mantră care să ne rezolve toate problemele și să ne ușureze anxietatea. La fel ca Dorothy, fețița din *Vrăjitorul din Oz*, ne-ar plăcea să fim conduși spre un tărâm magic, în care dușmanii pot fi învinși, pur și simplu, strovindu-i cu apă. Am vrea ca problemele noastre cotidiene să se topească aidoma vrăjitoarelor rele, prin rugăciune și me-

ditație. Iar după ce ne învingem adversarii, ne-ar plăcea să ne ciocnim pantofii roșii și să ne întoarcem acasă, la îmbrățișările calde ale familiei și – sperăm noi – la o slujbă sigură și un cont în bancă substanțial.

Care sunt șansele de a găsi o astfel de soluție care să ne facă fericiți până la adânci bătrâneți? Nu prea mari. Un sentiment sâcâitor ne spune că suntem prizonierii vieții noastre și ai propriei persoane. De fapt, pentru a ține piept neliniștilor și provocărilor vieții moderne, nu este suficientă o evadare temporară, pentru că, până la urmă, tot ne vom întoarce în „lumea reală”. Cea mai bună rețetă este o doză de realitate și una de respect pentru noi înșine și lumea noastră – a muncii, sexului și banilor. Aici intră în scenă Chögyam Trungpa, cu o carte care elogiază sacralitatea vieții și abilitatea noastră de a face față capriciilor sale cu demnitate, umor și chiar cu bucurie.

Darul său pentru cititor este o perspectivă cuprinzătoare asupra vieții, una care include cele mai mari probleme și cele mai mici detalii ale vieții de toate zilele. De fapt, în aceste pagini există puține răspunsuri definitive. În schimb, există multă înțelepciune autentică, spre deosebire de așa-zisele cuvinte înțelepte sau dogme, iar autorul ne pune la dispoziție o serie de metode cu ajutorul cărora putem aborda cele mai mari dificultăți pe care le întâmpinăm în viață.

Dacă avem în vedere cele mai grave situații – cum ar fi starea critică a populației dintr-o zonă de conflict armat sau care a fost afectată de dezastre naturale, precum uraganul Katrina, care a lovit orașul New Orleans, sau cutremurul devastator din Haiti –, este evident că nu vom găsi o soluție doar prin intermediul cuvintelor. Mesajul liniștitor „Totul va fi bine”

nu va rezolva problemele zilnice de supraviețuire întâmpinate de oamenii a căror societate s-a prăbușit. De fapt, acest lucru este valabil și în viața obișnuită, de zi cu zi, pe care deseori o resimțim ca pe un dezastru la scară mult mai mică.

Mijloacele de care au nevoie oamenii pentru a ține piept vieții sunt mai numeroase decât cele pe care le poate oferi lumea materială. Este necesar să dăm dovadă de curaj pentru a depăși anxietatea și panica. Pentru a aborda viața într-un mod sănătos, trebuie să facem în așa fel încât inteligența sau conștiința noastră să cântărească mult în situațiile întâlnite. În plus, avem nevoie să vedem imaginea de ansamblu, felul în care detaliile se încadrează într-un model mai cuprinzător, astfel încât să putem descoperi ordinea în mijlocul haosului. Toate aceste mijloace sunt disponibile în paginile acestei cărți.

Tot aici veți găsi soluția pentru a cultiva o atitudine de bunătate iubitoare și acceptare față de voi înșivă și o atitudine de compasiune față de ceilalți, care reprezintă unul dintre cele mai puternice instrumente pe care le putem folosi în viața cotidiană. Pentru a susține aceste resurse, oamenii trebuie să aibă încrederea sau voința de a se ajuta singuri și de a-i ajuta pe ceilalți; să fie dispuși să abordeze aspectele dificile ale vieții și să dețină abilitatea de a aprecia calitățile primare, brute ale vieții și de a le percepe frumusețea.

Chögyam Trungpa nu aprecia prea mult speranța, dar pune preț pe credință. Prin credință, el înțelegea încrederea în sacralitatea momentului, înțelegerea faptului că putem avea încredere și ne putem implica în orice se întâmplă acum în viața noastră. El a pus credința în opoziție cu speranța, pe care a descris-o drept o atitudine care privește spre viitor, în

căutarea soluțiilor: sperăm ca lucrurile să se îmbunătățească mai târziu, chiar dacă acum par lipsite de speranță. Doar credința în experiența noastră directă, imediată ne va oferi voința și curajul de a ne implica în cele mai dificile momente și în cele mai haotice experiențe.

Volumul *Mindfulness: muncă, sex și bani* începe cu câteva capitole care descriu cadrul general al discuției noastre: problemele vieții moderne, cu materialism la toate nivelurile – fizic, psihologic și spiritual – și nevoia de meditație formală și de angajament pentru a practica meditația în acțiune sau de a aplica conștientizarea meditativă în viața de zi cu zi. Apoi Trungpa Rinpoche (Rinpoche este un titlu onorific, care înseamnă „Cel Prețios”) intră în detaliile picante ale muncii, sexului și banilor, oferindu-ne câteva capitole despre fiecare subiect. În capitolele care abordează munca nu este vorba doar despre locul de muncă și carieră sau profesie. Autorul analizează atât chestiunile generale ale comportamentului și disciplinei în viața de zi cu zi, cât și felul în care acele mici acțiuni sau activități obișnuite pot fi sau o expresie a simplității și a treziei, sau o sursă de haos, durere și confuzie. Secțiunea despre sex include atât o discuție vastă despre pasiunea și energia sexuală, cât și o discuție despre relații și relaționarea sănătoasă cu dinamica familială. În secțiunea despre bani, Rinpoche are în vedere banii ca formă de energie. Sunt incluse și capitole despre etica banilor și relaționarea sănătoasă cu economia, în cazul oamenilor de afaceri. Volumul se încheie cu două capitole despre karma și conștientizarea panoramică, ce leagă întreaga discuție despre experiența meditativă sau contemplativă a vieții cotidiene.

Chögyam Trungpa a fost martorul multor situații și stiluri de viață extrem de diferite, în care s-a și implicat cu toată ființa. În Tibet, a fost un lama încarnat și starețul unei mănăstiri importante din estul regiunii. A fost crescut în tradiția monahală, pe care a adoptat-o în întregime încă din tinerețe. Cultura Tibetului nu era una a luxului, dar Chögyam Trungpa a trăit o viață privilegiată în cadrul acelei societăți modeste. În anii '50, odată cu prezența și dominația din ce în ce mai mare a comuniștilor chinezi, a fost martor la distrugerea culturii sale, iar în 1959 a fost nevoit să-și părăsească mănăstirea, familia și țara pentru totdeauna. A ajuns un refugiat sărac în India. A trăit o viață modestă în Anglia, iar în prima parte a perioadei petrecute în America de Nord a dispus de foarte puțini bani. În anii '70 s-a căsătorit și a întemeiat o familie, iar în anii din urmă a dus o viață de gospodar, confortabilă din punct de vedere material și relativ îmbelșugată. A fost artist, dramaturg și poet. A fost președintele unei universități și al unei mari asociații de grupări spirituale, a făcut parte din consiliul de conducere a numeroase firme și organizații și a ajutat la înființarea mai multor întreprinderi nonprofit sau cu profit. În toate situațiile de viață cu care s-a confruntat, Rinpoche a dat dovadă atât de non-atașament, cât și de angajament, armonizându-le. Nu a fugit de viață, dar nici nu a fost prins în ea ca într-o capcană. A făcut multe greșeli și a avut parte de multe schimbări în viață, învățând din experiențele sale. Prin urmare, atunci când discută în acest volum despre provocările foarte omenești asociate cu munca și cu faptul de a fi o ființă sexuală, cu implicarea în relații intime și relaționarea cu

bogăția, sărăcia și banii, el se sprijină pe o experiență vastă și nu vorbește din auzite.

Chögyam Trungpa a avut un efect enorm asupra vocabularului standard al limbii engleze folosit acum în Occident în legătură cu budismul și cu practica meditației statice. *Meditația în acțiune* a fost una dintre expresiile pe care le-a conceput, ea fiind totodată și titlul primei sale cărți de învățături budiste, publicată în 1969. Dacă nu ar fi folosit acest titlu atunci, acesta ar fi putut fi titlul sau subtitlul cărții de față. În 1973, Trungpa Rinpoche a răspuns unei scrisori (primită de la un necunoscut) făcând aceste comentarii despre viața lui personală, în care explică sensul meditației în acțiune.

Referitor la întrebarea dumneavoastră cu privire la stilul meu de viață, trebuie să înțelegeți că mă consider o persoană obișnuită. Sunt un gospodar care are de plătit un credit ipotecar. Am o soție și trei copii pe care îi întrețin. În același timp, relația mea cu învățăturile nu poate fi separată de ființa mea. Nu încerc să mă ridic deasupra lumii. Vocația mea este să lucrez cu lumea. . . . Există o idee fundamentală care refuză să împartă lucrurile în sacre și profane, în bune și rele. De aceea scriu și vorbesc despre meditația în acțiune. E mult mai ușor să pari sfânt decât să fii în toate mințile. Așa că ideea este să separăm spiritualitatea de materialismul spiritual, ceea ce solicită exercițiu și puțin curaj¹.

Rinpoche considera că viața are calitatea de a ne aduce cu picioarele pe pământ și de a ne ancora în realitate. În același timp, o socotea fascinantă, însuflețitoare și plină de ener-

¹ Fragment dintr-o scrisoare către Steven Morrow, din 10 mai 1973. Folosit cu permisiunea autorului. (*Nota editorului american.*)

gie și magie. I-a ajutat pe ceilalți să experimenteze viața așa cum a experimentat-o el: absolut reală, completă și demnă de a fi trăită ca o sărbătoare. La peste 20 de ani de la moartea sa, această carte încă ne vorbește direct și convingător. Sper că va ajuta mulți cititori să-și găsească drumul în viață, un drum care să combine experiența spirituală cu cea seculară într-un mod care le respectă și le valorifică pe amândouă. Căci, asemenea unei păsări cu două aripi, viața modernă trebuie să înglobeze viața spirituală în cea cotidiană.

În anii '70, când au fost susținute prelegerile care formează baza acestei cărți, budismul și practica meditației statice erau considerate, mai ales în Occident, activități aflate în afara curentului dominant al vieții de zi cu zi. Ideea de a integra atenția deplină și conștientizarea în activitățile obișnuite era cumva radicală. Astăzi, exercitarea atenției depline este larg acceptată ca o disciplină utilă în controlarea durerii, reducerea stresului, tratarea depresiei, a tulburării de stres posttraumatic și a altor probleme psihologice, dar și în educație sau în dezvoltarea creativității – în aproape orice. În acest volum, Trungpa Rinpoche vorbește pe larg despre motivul pentru care meditația și spiritualitatea se pot aplica muncii, sexului și banilor, precum și despre modurile de a realiza acest lucru. Anumite idei ale cărții pot părea larg răspândite acum, dar la acea vreme au fost deschizătoare de drumuri pentru o mare parte a publicului. Astăzi, poate că oamenilor li se pare important să aplice atenția deplină într-o anumită problemă, fără să vrea neapărat să adopte perspectiva mai largă reprezentată de o tradiție precum budismul. Fără să propovăduiască nimic sau să încerce să

își eticheteze explicațiile (cum ar fi eticheta „budist”), Chögyam Trungpa ne oferă totuși o vastă imagine de ansamblu, care ne transformă fiecare clipă și întreaga viață.

Lumea are nevoie de ajutorul nostru. Dar, pentru a putea ajuta, trebuie să deblocăm și să valorificăm starea de trezie spirituală și resursele interioare pe care le deținem cu toții. *Mindfulness: muncă, sex și bani* ne poate ajuta să aducem laolaltă elementele spirituale și profane ale vieții noastre, astfel încât să fim capabili să abordăm situațiile cu veselie, abilitate și încântare. Eu, personal, îi sunt recunoscătoare autorului pentru explicațiile pline de înțelepciune pe care le oferă în acest volum și mă rog ca acestea să ajute mulți alți oameni care, la rândul lor, pot ajuta această lume.

Carolyn Gimian
Februarie 2010

SOCIETATEA SACRĂ

Punerea în discuție a problemei muncii, sexului și banilor este un demers de amploare. De obicei, oamenii consideră că aceste subiecte sunt foarte intime. Totuși noi am hotărât să vorbim despre ele, dar tema principală nu sunt, pur și simplu, munca, sexul și banii, ci un lucru aflat în spatele acestora, o altă dimensiune, care este legată de modul în care ne raportăm în general la viață.

Ca budiști practicanți sau ca practicanți ai meditației, se presupune că ar trebui să fim adânciți în tradiția contemplativă și în practica spirituală. De ce am vrea să discutăm despre muncă, sex și bani? Dacă sunteți preocupați de spiritualitate, poate credeți că ar trebui să transcendeți munca, sexul și banii. Poate considerați că e nevoie să trăiți o viață contemplativă, o viață în care aceste lucruri nu au nicio însemnătate deoarece petreceți toată ziua meditând. Nu ar trebui să aveți de-a face cu astfel de lucruri. Nu ar trebui să fiți nevoiți să vă gândiți la muncă. Nimeni nu ar trebui să fie preocupat de sex, pentru că nu se cuvine ca oamenii să aibă astfel de gânduri senzuale în timp ce trăiesc viața contemplativă a meditației. Iar cu banii chiar că nu ar trebui să aveți nimic de-a face. Ce

bani? Cine are vreun ban, de fapt? Banii sunt ultimul lucru la care ar trebui să ne gândim. Poate credeți că spiritualitatea nu are nicio legătură cu energia verde¹. Să uităm de bani; ar fi trebuit să-i transcendem până acum.

Pe de altă parte, ați putea constata că, în ciuda intențiilor voastre spirituale, nu puteți elimina munca, sexul și banii din viața voastră. În acest caz, poate că totuși există ceva de spus despre acele subiecte. Nu suntem nicidecum exclusiv spirituali sau religioși. Oamenii trebuie să-și caute de lucru, să-și găsească o s-l-u-j-b-ă. Muncim pentru bani. Am putea constata că ne construim viața în jurul chestiunilor legate de sex și, mai general, în jurul relațiilor.

Și atunci, se pune întrebarea: chiar lucrăm în vederea evoluției noastre spirituale sau nu? Dacă da, iată un aspect la care poate că nu ne-am gândit: spiritualitatea nu este chiar „spiritualitate”, în sens idealizat. Credeți că spiritualitatea este ceva pur transcendent? E discutabil. Adevărata spiritualitate ar putea avea legătură cu viața obișnuită.

Dacă spiritualitatea are, într-adevăr, de-a face cu situațiile obișnuite de viață, atunci a ne raporta la ea presupune să contribuim cu ceva la societate ca întreg. E nevoie să ne integrăm în societate pentru a-i putea oferi ceva. Pentru mulți, acest lucru nu este deloc ușor de acceptat sau de făcut.

Societatea occidentală funcționează în mare parte pe baza a ceea ce primim și oferim. Cu alte cuvinte, suntem înclinați să ne concepem rolul în societate în funcție de ce ni se

¹ Chögyam Trungpa folosește sintagma „energie verde” referindu-se la bani. Astăzi, aceasta are cu totul alt sens, legat de utilizarea resurselor și energiei regenerabile, care nu au un impact negativ asupra mediului. (N. ed. orig.)

cere, de ce putem oferi și de ce putem dobândi în urma unei situații. Am putea numi această poziție „materialism”. Materialismul poate fi fizic, psihologic sau spiritual. Materialismul fizic este destul de simplu. Vă evaluați viața, valoarea sau experiențele în funcție de câștigurile fizice – câți bani câștigați, câte lucruri frumoase puteți obține sau cât vă va costa un anumit lucru. Materialismul psihologic este mai subtil. Se bazează pe competiție și pe arta de a-i depăși pe ceilalți din punct de vedere psihologic. În fine, materialismul spiritual înseamnă a folosi calea spirituală pentru a dobândi putere sau fericire spirituală. Toate aceste abordări se sprijină pe susținerea și consolidarea eului. Dacă privim societatea doar din aceste perspective materialiste, am putea ajunge la concluzia că nu are prea multe să ne ofere în călătoria noastră spirituală.

Totuși, dintr-un punct de vedere cu adevărat spiritual, opus celui idealizat, societatea este o arenă extrem de puternică și plină de energii vibrante. Abordarea practică de a lucra cu energia situației este singurul punct de acces pe care-l putem găsi. Altfel, la nivel abstract, societatea poate părea un proces autonom, fără nicio fisură, fără niciun defect la suprafața sa, fără intrări și ieșiri. Dar, dacă privim societatea în funcție de aspectele practice ale muncii, sexului și banilor, putem găsi metode de a lucra cu ea. Sexul este un aspect sau un atribut al societății. Banii reprezintă un aspect al societății. Munca este un aspect al societății. Din acest punct de vedere, observăm ceva relevant pentru noi în societate. Ne putem da seama cum să contribuim la societate sau măcar cum să ne integrăm în ea. Dacă o privim în termenii concreți ai muncii,

sexului și banilor, societatea nu este cu totul seacă și sterilă; nu este ne semnificativă pentru noi.

Întreaga problemă se reduce la întrebarea: ne socotim societatea sacră? Societatea are, într-adevăr, profunzime și sacralitate. Sacralitatea societății este puternică. Sunt convingins că mulți oameni obișnuiți nu ar accepta o astfel de idee. Ar crede că încercăm să o infiltrăm, că încercăm să strecurăm ceva în ideea de societate, să-i impunem un element sau o idee străină. Cu toate acestea, pare cu adevărat important să percepem aspectul spiritual, aspectul vizionar, aproape psihedelic al societății¹. Trebuie să surprindem nu doar evenimentele de bază, ci și energia de bază pe care o conțin. Este ceea ce ne propunem să analizăm aici.

Munca, sexul și banii reprezintă, de fapt, modalitatea de exprimare energetică a societății, radiația sa energetică, expresia sacralității sale. Așa că ar trebui să încercăm să înțelegem implicațiile spirituale ale societății, chiar și pe cele de pe Madison Avenue sau Wall Street. Care este spiritualitatea unui loc ca Wall Street? Care este aspectul său cel mai sănătos? La drept vorbind, ce înseamnă America, în ansamblu? Ce înseamnă să aselenizezi²? Ce înseamnă realizarea unei aeronave supersonice? Ce înseamnă toate acestea din punct de vedere spiritual?

Poate aveți impresia că, dacă discutăm despre o abordare spirituală a societății, discuția ar trebui să fie calmă și să aibă un minunat simț al echilibrului. Poate credeți că ar trebui

¹ În limbajul contemporan, termenul „psihedelic” presupune percepții distorsionate și halucinații. Totuși, la acea vreme Rinpoche folosea termenul pentru a se referi la o înțelegere vizionară a energiei unei situații. (N. ed. orig.)

² Prima aselenizare (Apollo II, în iulie 1969) era încă un subiect fierbinte la vremea când a fost susținut acest seminar. (N. ed. orig.)

să abordăm problema într-o manieră detașată, spirituală, în concordanță cu imaginea pe care multe persoane o au despre tradiția orientală a spiritualității: una pașnică, nonviolentă, blândă și binevoitoare.

Oare ar fi în regulă să o abordăm din acest punct de vedere, conform căruia totul este bine și toată lumea iubește pe toată lumea, totul este pașnic și totul va fi bine? Sau ar fi preferabilă altă abordare, conform căreia, acolo unde există energie, lucrurile sunt dinamice și provocatoare și avem ceva la care să lucrăm? Există străfulgerări de energie negativă și străfulgerări de energie pozitivă, de distrugere, de ură, dar și de iubire. Toate acestea se petrec prin prisma imaginii de ansamblu a unei mandale, un simț al totalității și întregului, un model și o structură care unifică și conțin toate părțile. Am putea aborda problema și din acest unghi? Putem aborda spiritualitatea și relația noastră cu societatea din această perspectivă angajată?

Faceți parte din societate. Altfel, nu ați citi această carte, iar noi nu am putea comunica. Dacă nu ați fi făcut parte din ea, nu ați fi respirat același aer ca toți ceilalți; nu ați fi mâncat aceeași mâncare ca ei. Întrebarea principală este dacă sunteți cu adevărat deschiși la dorința de a relaționa cu societatea, ca parte a propriei călătorii spirituale. Înseamnă societatea ceva pentru voi în cadrul explorării personale sau vreți să obțineți eliberarea doar prin sine, fără ajutorul societății? Chiar vreți să îi abandonați pe toți ceilalți? Vă pasă de suferința societății sau de felul în care societatea ar putea dobândi fericirea?

Unora dintre noi le este aproape imposibil să prețuiască aspectul sacru al vieții într-un mare centru urban.