

CUM SĂ-ȚI HRĂNEȘTI DEMONII

FEEDING YOUR DEMONS

Copyright © 2008 by Tsultrim Allione. All rights reserved.

Originally published by Little, Brown and Company

© 2017 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.

tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro

www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Carmen Botoșaru**

Editor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Coperta: **Mădălina Ioniță**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ALLIONE, TSULTRIM

Cum să-ți hrănești demonii : înțelepciune străveche pentru soluționarea conflictului interior / Tsultrim Allione ; trad.: Dana Dobre. -

București : ACT și Politon, 2017

ISBN 978-606-913-292-0

I. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

TSULTRIM ALLIONE

**CUM SĂ-ȚI
HRĂNEȘTI
DEMONII**

ÎNȚELEPCIUNE STRĂVECHE PENTRU
SOLUȚIONAREA CONFLICTULUI INTERIOR

Traducere din limba engleză de Dana Dobre

 ACT și Politon

2018

*Pentru draga mea mamă, Ruth,
care mi-a fost de-a lungul vieții un strălucit exemplu
de compasiune și iubire necondiționată,
și pentru Marea Mamă, Prajnaparamita,
conștiința cosmică, adevărata noastră natură*

CUPRINS

Cuvânt-înainte 7

Introducere 9

PARTEA ÎNTÂI: PRACTICA STRĂVECHE

1. Întâlnirea cu demonul 19

2. Descoperirea practicii 31

3. Ce sunt demonii? 45

PARTEA A DOUA: HRĂNIREA DEMONILOR

4. Cum să-ți hrănești demonii 59

5. Cei cinci pași în acțiune 81

6. Hidra: complexul de demoni 97

7. Cum să lucrezi cu demonii prin intermediul artei și al hărților 103

PARTEA A TREIA: TIPURI DE DEMONI

8. Cei patru demoni, zei și zei-demon ai lui Machig 115

9. Demonii bolii 127

10. Demonii fricii 145

11. Demonii iubirii 161

12. Demonii dependenței 173

13. Demonii abuzului 183

- 14. Demonii familiari* 191
15. Demonii minții 203
16. Demonii orgoliului 227
17. Demonul egocentrismului 235

PARTEA A PATRA: APROFUNDAREA LUCRULUI CU DEMONII

- 18. Eliberarea directă* 247
19. Demonii în lumea largă 253
Postfață: Din ultimele învățăminte ale lui Machig 265

*Anexă: Varianta prescurtată a celor cinci pași
de hrănire a demonilor* 269

- Lectură suplimentară* 275
Resurse 277
Mulțumiri 279
Despre autoare 283

CUVÂNT-ÎNAINTE

La porțile majorității templelor budiste se află statuile unor demoni feroși ce stau de pază. Pentru a intra în spațiul sacru al templului, trebuie să treci direct printre ei. Asta pentru că toți oamenii – fiecare dintre noi – trebuie să se împace cu demonii fricii, agresivității, tentației, ignoranței și cu toate cohortele lor, dacă vor să trăiască o viață liberă și sfântă. Ei nu pot fi ignorați.

În *Cum să-ți hrănești demonii*, Tsultrim Allione a realizat o ispravă remarcabilă în privința tălmăcirii culturale și a oferit lumii occidentale o nouă comoară. A urmat o străveche linie a practicii, măreață și relativ necunoscută, și a interpretat-o într-o formulă modernă accesibilă, fără să îi compromită esența sau să îi piardă din tărie. În această carte, ea își folosește din plin profunzimea celor patruzeci de ani de pregătire budistă, talentul de lama desăvârșit și de vizionară, înțelegerea sofisticată a psihicului occidental și conștiința neînfricată, formată în cele două lumi, a Tibetului clasic și a vieții moderne.

Nevoia de a ne transforma demonii este universală. Cu toții suferim uneori din cauza demonilor personali, fie că sunt cei ai confuziei, furiei, urii de sine, traumei, dorinței sau pierderii. Laolaltă, forța acestor demoni creează o suferință enormă pe pământ, incluzând aici un război continuu, rasism, distrugerea mediului, foametea și boala larg răspândite inutil.

Pentru a alina aceste forme de suferință, va trebui ca noi, oamenii, să ne confruntăm cu demonii lăcomiei, urii și amăgirii încă de la rădăcină. Niciun fel de schimbare politică sau științifică nu va pune capăt acestor suferințe, dacă nu învățăm să lucrăm cu demonii noștri, individual și colectiv. Însă avem aici, grație învățăturii directe oferite de Tsultrim Allione, o metodă eficientă de a face acest lucru. În detaliu și cu o acuratețe rafinată, ea ne arată cum putem transforma energia dependenței, a rușinii, bolii, anxietății, fricii și furiei în energie eliberatoare.

Această transformare se află chiar în centrul filozofiei budiste și se referă la descoperirea faptului că eliberarea poate fi găsită exact acolo unde ne aflăm – nu evitând suferințele vieții, ci întorcându-ne spre ele cu inima plină de compasiune. Și, eliberându-ne din strânsoarea lor, putem învăța să le transformăm energia și să ne găsim libertatea în sânul lor.

Istoria budistă ne spune că, după mulți ani în care i-a învățat pe alții, Buddha și-a invitat cei mai iluminați discipoli să poarte lumina învățăturilor eliberării și compasiunii în toată lumea. I-a însărcinat să traducă aceste învățături în limba autohtonă a fiecărui ținut nou, astfel încât să poată aduce folese tuturor.

În *Cum să-ți hrănești demonii*, Tsultrim Allione a făcut acest lucru, într-un mod minunat. Fie ca binecuvântările și eliberarea pe care ți le oferă aceste practici de transformare a demonilor să îți elibereze inima, să aducă folese tuturor ființelor și să ducă la însănătoșirea și la deșteptarea lumii. Așa să fie!

JACK KORNFIELD

Centrul de meditație Spirit Rock

INTRODUCERE

Să ne hrănim demonii, în loc să luptăm cu ei, s-ar putea să pară o contradicție a abordării convenționale occidentale cu privire la problemele care ne asaltează, dar se dovedește a fi o cale remarcabil de eficientă către pace interioară și eliberare. Demonii sunt obsesiile și temerile noastre, bolile cronice sau problemele obișnuite precum depresia, anxietatea și dependența. Nu sunt niște strigoi însetați de sânge care ne așteaptă în locuri întunecate; se află în noi, sunt forțele cu care ne luptăm în interior. Sunt dușmanii dinăuntru care ne subminează cele mai bune intenții. Ideea conform căreia le dăm acestor forțe interioare o formă și le hrănim, în loc să ne luptăm cu ele, a fost formulată inițial de o maestră budistă din secolul al XI-lea, Machig Labdrön (1055-1145). Perioada exactă de timp este controversată și variază potrivit diverselor surse, dar majoritatea învățaților sunt de acord că s-a născut în 1055 și a trăit până la mai bine de nouăzeci de ani. Practica ei spirituală s-a numit Chöd (pronunțat „chuh”) și înseamnă „a merge pe drumul cel mai scurt”. Ea a elaborat această formă de meditație, neobișnuită în Tibet chiar și pentru vremea ei, meditație care a produs rezultate atât de uimitoare, încât a devenit foarte populară, răspândindu-se în toate școlile de budism tibetan și chiar mai departe.

În lumea de astăzi, suferim din cauza unui nivel record al zbuciumului interior și exterior și suntem chiar și mai divizați din punct de vedere politic și spiritual. Avem nevoie de o

paradigmă nouă, de o abordare nouă a conflictului. Strategia lui Machig de a ne alimenta dușmanii interni și externi, în loc să ne războim cu ei, ne oferă o cale revoluționară de a rezolva conflictul, care duce la integrare psihologică și pace interioară.

În 1967, la vârsta de nouăsprezece ani, am avut norocul de a călători în India și Nepal și de a-i întâlni pe tibetani care se stabiliseră acolo ca refugiați, după ce fuseseră constrânși la exil, în timpul invaziei Chinei comuniste din Tibet. M-am îndrăgostit de tibetani și m-am întors în India în 1969, după ce am petrecut șase luni în prima mănăstire tibetană din Scoția, fondată de Chögyam Tsungpa Rinpoche. În 1970, am intrat în rândul călugărițelor budiste conform tradiției tibetane, prin numirea celui de al XVI-lea *Karmapa*^{*}, în Bodhgaya, India, și în următorii câțiva ani am avut parte de nemărginita binecuvântare de a primi învățături ca discipol al multor mari maestri budiști, instruiți în Tibet. După cum voi arăta în următoarele pagini, după câțiva ani am luat decizia de a renunța la jurămintele monastice. În acest moment de tranziție și nesiguranță, am făcut cunoștință cu practica Chöd. M-am întors după aceea în America, am devenit mamă și am căutat să integrez înțelepciunea tibetană în viața mea laică. În cele din urmă, am fost călăuzită să descopăr biografia lui Machig Labdrön (scrisă în limba tibetană), iar învățăturile ei au devenit centrale pentru mine.

Deoarece eu însămi am găsit o însemnătate colosală în învățăturile lui Machig, am fost motivată să descopăr o cale de a face accesibile ideile ei în contextul occidental. Când am început să predau practica Chöd în Occident, am elaborat un exercițiu de vizualizare, de dialogare cu demonii și de hrănire

^{*}*Karmapa* – este conducătorul școlii Karma Kagyu, cea mai întinsă ramură a practicii Kagyu, ea însăși una dintre cele patru școli majore ale budismului tibetam. (n.ed.)

a acestora, care a dat rezultate palpabile. Treptat, de la acest exercițiu, procedeul în cinci pași descris aici a evoluat, transformându-se într-o metodă pe care eu o numesc hrănirea demonilor, care a început să fie folosită de studenții mei, separat de practica tibetană Chöd. În ultimii 25 de ani – cel mai recent la centrul nostru de reculegere din Colorado, Tara Mandala, și în cele de pregătire în practica Chöd și Kapala – am predat această metodă de hrănire a demonilor, pentru a ne împrieteni cu lucrurile pe care am vrea cel mai mult să le evităm.

Cei care au folosit metoda relatează că problemele cronice, fizice și emoționale, cum ar fi anxietatea, mâncatul compulsiv, atacurile de panică și bolile, au fost rezolvate or s-au ameliorat semnificativ în urma acestei abordări. Procedeul în cinci pași s-a dovedit util și în confruntarea cu unele tulburări pe termen scurt, precum ruperea unei relații, stresul pierderii unui loc de muncă, moartea cuiva drag sau problemele interpersonale de la serviciu și acasă. Uneori rezultatele au fost imediate și au părut absolut miraculoase, pe când alteori efectele au fost treptate și mai subtile.

Metoda pe care eu o numesc hrănirea demonilor – bazată pe principiile Chöd – este o practică simplă în cinci pași, care nu necesită cunoașterea budismului sau a altor practici spirituale tibetane. La primul pas, aflăm în ce loc anume din corp ne ținem cel mai strâns „demonul”. Acest demon poate fi dependența, ura de sine, perfecționismul, furia, gelozia sau oricare alt lucru care te trage în jos și te seacă de energie. Mai simplu spus, demonii noștri sunt lucrurile de care ne e frică. După cum a spus Machig, orice ne blochează libertatea interioară absolută este un demon. Ea a mai vorbit și de zei și zei-demon. Zeii reprezintă speranțele noastre, lucrurile care ne preocupă, cele după care tânjim, atașamentele noastre. Zeii-demon apar atunci când o speranță și o frică sunt strâns

legate una de cealaltă; atunci când oscilăm între speranță și frică, avem de-a face cu un zeu-demon. Deși în paginile următoare mă refer în cea mai mare parte la demoni, aceeași abordare se aplică la fel de bine zeilor și zeilor-demon.

La al doilea pas, îi permitem energiei pe care o găsim în corp să ia forma personificată a unui demon, chiar în fața noastră. La al treilea pas, descoperim de ce are nevoie demonul, punându-ne în locul lui, devenind una cu el. La al patrulea pas, ne imaginăm că ne dizolvăm corpul în nectarul de care demonul are nevoie, lăsându-l să se reverse asupra lui. Îl alimentăm în acest fel, hrănindu-l până la satisfacția deplină. Satisfăcându-l pe demon, descoperim că energia care era încătușată în el se transformă într-un aliat. Acest aliat ne oferă protecție și sprijin, după care se dizolvă în noi. La sfârșitul celui de-al patrulea pas, ne dizolvăm în neant, iar la al cincilea și ultimul pas, ne relaxăm pur și simplu în conștiința liberă ce vine din dizolvarea în neant.

În mod paradoxal, hrănirea zeilor sau a demonilor noștri până la satisfacție deplină nu îi întărește; mai degrabă, dă voie energiei care a fost blocată în ei să devină accesibilă. În acest fel, marea încărcătură emoțională ce a fost încătușată de conflictul interior este eliberată și devine benefică. Atunci când încercăm să luptăm împotriva laturilor noastre renegate sau reprimite, pe care eu le numesc demoni, ele câștigă de fapt putere și capătă rezistență. Hrănindu-ne demonii, nu numai că îi facem inofensivi, dar, ocupându-ne de ei în loc să fugim din fața lor, ne alimentăm laturile întunecate, astfel încât energia prinsă în acest conflict se transformă într-o forță protectoare pozitivă.

Dacă dăm o formă demonilor noștri personificându-i, acest lucru face ca energiile incipiente sau tiparele obiceiurilor dăunătoare să devină vizibile, dându-le voie să fie

eliberate, în loc să fie lăsate în voia lor ca forțe distructive invizibile. Alternativa hrănirii demonilor presupune să ne angajăm într-un conflict pe care nu-l putem câștiga niciodată: demonii noștri nehrăniți nu fac altceva decât să devină din ce în ce mai puternici și mai monstruoși, pe măsură ce noi ne războim fățiș cu ei sau rămânem ignoranți cu privire la operațiunile lor sub acoperire.

Deși tehnica terapeutică de personificare a unei frici sau a unei nevroze nu este necunoscută în psihologia occidentală, practica în cinci pași de hrănire a demonilor duce această abordare mai departe. Meritul ei suplimentar stă mai degrabă în dizolvarea propriului corp și în alimentare, nu în simpla personificare și interacțiune cu dușmanii noștri interiori, precum și în experiența conștiinței meditative nondualiste care apare la ultimul pas al procedurii. Este o stare de conștiință relaxată, lipsită de fixația noastră obișnuită a „sinelui” *versus* „celălalt”, care ne duce dincolo de punctul în care se sfârșește psihoterapia obișnuită.

Găsirea unor modalități potrivite pentru a aduce înțelepciunea străveche a Tibetului în lumea contemporană este o provocare cu care trebuie să se confrunte oricine este profund implicat în această tradiție. La o conferință din 1996, în Dharamsala, India, cu cel de al XIV-lea Dalai Lama, mi s-a cerut să prezint practica hrănirii demonilor într-o sesiune dedicată noilor metode de a preda budismul în Occident. Am avut marea onoare de a-i introduce pe Dalai Lama, un grup de distinși lama (maeștri budiști tibetani) din diverse tradiții și pe colegii mei occidentali într-o variantă a practicii în cinci pași pe care o vei învăța din această carte. După aceea, Dalai Lama s-a arătat foarte încurajator, așa încât câțiva maeștri occidentali au adoptat această metodă și au folosit-o în locurile lor de reculegere.

Această experiență mi-a reîntărit sentimentul că toții maestrii budiști, atât din Orient cât și din Occident, se confruntă cu întrebări legate de modul în care să prezinte cel mai eficient învățăturile lui Buddha în lumea de azi. Cum traducem și interpretăm aceste învățături fără să pierdem binecuvântările esențiale și adesea imperceptibile ale metodelor tradiționale? Cum să predăm o învățătură care îi ajută cu adevărat pe oameni? Fiecare maestru trebuie să ajungă la propriile concluzii, iar răspunsurile par să treacă prin toată gama, de la cele foarte conservatoare, la cele extrem de experimentale. Deși natura minții umane transcende timpul și cultura, psihicul este influențat de istoria culturală și de limbă, așa că trebuie să ne ocupăm de aceste diferențe pentru a fi eficienți într-un context global. La urma urmei, budismul s-a schimbat când a trecut din India în Tibet, Japonia, Coreea, Birmania, Thailanda, Sri Lanka și China și va continua să se schimbe pe măsură ce se întinde spre restul lumii.

Obiectivul meu este să îți prezint ceva din esența învățăturilor lui Machig, pe baza a ceea ce a fost eficient în experiența mea de practicant al budismului, de femeie și de maestru. S-ar putea ca această expunere să îți asigure o poartă de intrare pe calea unei instruirii mai tradiționale în Chöd sau s-ar putea să constituie o metodă independentă de a te ajuta să faci față provocărilor vieții. Și într-un caz și în celălalt, cred că abordarea lui Machig de a da piept cu „dușmanul” și de a-l hrăni oferă o schimbare de paradigmă revoluționară, de la dominație, la toleranță și integrare. Sistemele religioase care stabilesc câmpuri de luptă interne și externe ne-au adus o experiență polarizatoare, atât în interiorul nostru, cât și în lumea din ce în ce mai înfricoșătoare. Indiferent câți demoni încercăm să distrugem, apar și mai mulți în locul lor; indiferent câți teroriști ucidem, mai mulți le completează rândurile.

Pentru a fi eficienți, avem nevoie de un model nou, bazat pe compasiune, incluziune și dialog. Această abordare are implicații incredibile, atât la nivel personal, cât și la nivel colectiv. Deși ne vom concentra în primul rând pe nivelul personal, în ultima parte a cărții voi aborda și aplicațiile la nivel colectiv ale învățăturilor lui Machig Labdrön, de care omenirea are nevoie atât de urgent, în lumea noastră divizată.

Deoarece mi-am petrecut viața construind un pod între Orient și Occident, sunt profund hotărâtă să mă asigur atât că tradiția budismului tibetan ajunge intactă în Occident, cât și să adaptez acele învățături la viața occidentală de azi. Eu una am continuat să urmez cu strictețe învățăturile tradiționale, în pregătirea mea cu lama tibetani. Dar atunci când predau, am considerat eficient atât să transmit învățăturile tradiționale, cât și să folosesc metodele care au făcut practice aceste învățături în viața mea de om occidental. Cred că reducerea importanței aspectelor specifice culturii în această înțelepciune străveche o va face mai accesibilă și va aduce beneficii multora dintre cei care ar putea fi intimidați de complexitatea tradiției tibetane.

Așadar nu voi încerca să predau Chöd în forma sa originală în cartea de față, deoarece această practică necesită transmiterea în persoană, din partea unui maestru calificat, care folosește un clopoțel, o trompetă făcută dintr-un femur, o tobă și cântă în limba tibetană. Mă voi concentra pe utilizarea principiilor practicii, ca bază pentru aplicația în viața modernă, pentru folosirea ei în alinarea suferinței și pentru a aduce orice om obișnuit mai aproape de libertatea interioară.

Intenția mea este ca această carte să transmită ceva din marea înțelepciune a măștrilor mei și să îți asigure o legătură vie cu învățăturile lui Machig Labdrön. Fie ca ea să se

dovedească folositoare în viață, să te ajute în mod eficient să te eliberezi de demoni și să contribuie în cele din urmă la crearea unei lumi mai pașnice.

PARTEA ÎNTÂI

PRACTICA STRĂVECHE

ÎNTÂLNIREA CU DEMONUL

Demonii vicleni feminini și masculini
Care creează o mulțime de neazuri și obstacole
Par reali, înainte de a ajunge la iluminare.
Dar atunci când adevărata lor natură este înțeleasă,
Ei devin Protectori
Și prin ajutorul și sprijinul lor,
Se obțin numeroase realizări.

— *marele yoghin al Tibetului, Milarepa (1052-1135)*

MAHATMA GANDHI, unul dintre cei mai mari activiști pentru pace ai secolului XX, a schimbat cursul istoriei Indiei, hrănindu-și dușmanul la propriu. Povestea spune că lui Gandhi i s-a comunicat că va fi vizitat de un oficial britanic, care îl va amenința cu închisoarea, dacă nu renunță la activitatea lui subversivă, așa cum era considerată de britanici, și anume aceea de a mărșălui în semn de protest împotriva taxei britanice pe sare. Consilierii lui Gandhi au sugerat să pună cuie pe drum, pentru a înțeapa cauciucurile mașinii oficialului.

— Nu veți face așa ceva, a spus Gandhi. Îl vom invita la ceai.

Dezamăgiți, adepții săi i-au dat ascultare. Atunci când a sosit oficialul, a intrat plin de fast și hotărâre.

— Uite, d-le Gandhi, acest așa-zis marș al sării trebuie să înceteze imediat. Altfel voi fi obligat să vă arestez.

— Ei bine, a zis Gandhi, haideti mai întâi să bem un ceai.

Englezul a acceptat cu reticență. Apoi, după ce și-a golit ceașca, a spus aspru:

— Trebuie să trecem la treabă acum. În legătură cu marșurile acestea...

Gandhi a zâmbit.

— Nu încă. Mai luați ceai și fursecuri; avem lucruri mai importante de discutat.

Și tot așa. Englezul a devenit din ce în ce mai interesat de ce avea de spus Gandhi, a băut mai multe cești de ceai și a mâncat mai multe fursecuri, până când atenția i-a fost abătută cu totul de la însărcinarea lui oficială și a plecat în cele din urmă convins de cauza lui Gandhi. Acesta a folosit ceaiul, un ritual englezesc care presupune politețe și respect reciproc, și și-a hrănit la propriu dușmanul până când acesta i-a devenit aliat. Tactica de a-l hrăni în loc de a lupta cu el a contribuit la una dintre cele mai extraordinare revoluții lipsite de violență din istorie.

Aceași tactică fusese folosită cu aproape un mileniu mai devreme, atunci când marea yoghină tibetană din secolul al XI-lea, Machig Labdrön, primea inițierea de la maestrul său, Sonam Lama, împreună cu câteva dintre surorile ei spirituale. Într-un moment crucial din timpul inițierii ei, Machig s-a ridicat ca prin minune din locul în care stătea, ajungând să stea suspendată în aer cam la 30 de centimetri de sol, distanță de la care a dansat și a vorbit în sanscrită. Într-o stare de meditație profundă, ea a trecut nestingherită prin zidurile de lut ale templului și a zburat într-un copac de lângă un iaz mic, aflat în afara mânăstirii.

Iazul era sălașul unui puternic *naga* sau spirit al apei. Despre aceste ființe mitice capricioase se crede că provoacă probleme și boli atunci când sunt tulburate, putând totodată să joace rolul de deținători sau protectori ai unor comori, atunci când sunt împlânzite. Acest *naga* era însă atât de înspăimântător, încât oamenii locului nici nu îndrăzneau să se uite la iaz, nici vorbă să se apropie de el. Dar Machig a aterizat în copacul de lângă iaz și a rămas acolo într-o stare de meditație.

Spiritul apei a considerat sosirea tinerei Machig drept o confruntare directă. S-a apropiat amenințător de ea, dar ea a rămas să mediteze, netemătoare. Acest lucru l-a înfuriat, așa că, în încercarea de a o nimici, a adunat o armată uriașă de *naga* din zonă. Când a văzut sosind această mulțime de apariții magice, Machig și-a transformat pe loc trupul într-o ofrandă de hrană și, după cum afirmă biografia ei (aflată în cartea mea *Women of Wisdom – Femei înțelepte*): „Nu au putut s-o devo-reze, deoarece era lipsită de sine”.

Nu numai că agresivitatea acelor *naga* s-a risipit, dar s-au și dedicat lui Machig, promițând să nu facă rău, ei sau altor ființe, jurând să o protejeze și făgăduind să o slujească pe ea și pe oricine urma învățăturile ei. În loc să se lupte cu ei, Machig i-a transformat pe demoni în aliați, înfruntându-i și oferindu-le trupul său drept hrană, cu o compasiune de neclintit.

În timp ce studiam învățăturile lui Machig, am început să mă gândesc la concepția occidentală despre demoni. Când am căutat cuvântul într-un dicționar englez, am descoperit că „demon” nu a avut dintotdeauna o reputație atât de proastă. Derivat din grecescul *daemon* sau *daimon*, termenul se referea la început la spiritul călăuzitor al unei persoane. *Daemon*-ul grecesc era o creatură divină, un spirit călăuzitor în care să ai

încredere și pe care să te bazezi. Această credință timpurie în *daemon* s-a schimbat treptat, odată cu apariția atacului creștin la adresa credințelor păgâne, astfel încât, până în Evul Mediu, demonii erau învinuiți pentru orice dezastru posibil, disprețuiți și temuți ca fiind răi. Vom vedea că prin procedeul întâlnirii și hrănirii unui demon cu iubire și compasiune, el poate fi transformat într-un *daemon*. În acest fel, demonii tăi îți devin aliați, la fel cum firoșii *naga* s-au transformat în protectori, atunci când Machig le-a oferit trupul ei ca hrană.

Poveștile din mitologia occidentală se deosebesc cu totul de poveștile lui Machig și Gandhi. Mitul celor douăsprezece munci ale lui Hercule reprezintă o piesă clasică a literaturii occidentale, un exemplu remarcabil al aventurii eroului cuceritor, unul dintre miturile personale și politice cele mai importante care au călăuzit cultura occidentală. Pentru a fi iertat de uciderea copiilor săi, lui Hercule i se dau douăsprezece sarcini, dintre care a doua îl duce la lacul Lerna în sudul Italiei, unde un șarpe cu nouă capete și numeroase picioare, numit Hidra, ataca trecătorii nevinovați. Hercule ajunge la lac însoțit de nepotul și discipolul său Iolau. Înainte de a găsi bârlogul Hidrei, cei doi bărbați trag cu săgeți aprinse pentru a atrage bestia. Însă, atunci când Hidra iese la suprafață și Hercule intră în apă, Hidra furioasă își încolăcește un picior în jurul gleznei lui Hercule, prinzându-l în capcană, iar ajutorul ei, un crab gigantic, îl trage la marginea unui lac fără fund. Spre disperarea lui Hercule, de câte ori tăia unul dintre capetele Hidrei, alte două creșteau la loc.

Prins în capcana monstrului, Hercule strigă la Iolau după ajutor. Grăbindu-se să îl ajute pe unchiul său, tânărul folosește o creangă aprinsă pentru a cauteriza ciotul fiecărui cap pe care îl taie Hercule, împiedicând astfel ca Hidrei să-i mai

crească și altele. Acest lucru îi dă un avantaj lui Hercule și, în final, Hidrei îi mai rămâne un singur cap. Acest cap este nemuritor, dar Hercule își dă seama că poate tăia gâtul muritor care îl ține. Taie capul, dar acesta rămâne în continuare în fața lui, sâsâind și privindu-l. Așa că îngroapă capul nemuritor sub un bolovan, considerând monstrul învins și cea de-a doua sarcină îndeplinită.

Dar ce fel de victorie a obținut Hercule? A eliminat cu adevărat dușmanul sau doar l-a tăinuit? Capul nemuritor al Hidrei, forța conducătoare a energiei sale înmănușate, se agită încă sub bolovan și ar putea să iasă din nou la suprafață, dacă împrejurările i-o permit. Ce spune acest lucru despre realizările lui Hercule și, în general, despre mentalitatea eroică de ucidere a monștrilor care fascinează atât de tare, străbătând literatura și societatea occidentală?

Variante diferite ale mitului eroului ucigaș de dragoni au dominat psihicul occidental de-a lungul ultimilor patru mii cinci sute de ani. Deși aspectul pozitiv al mitului poate duce la bătălii eroice împotriva unor demoni periculoși ca Hitler, ca și împotriva bolilor, a sărăciei și a foametei, el prezintă totuși niște pericole grozave. Printre acestea se numără și îngâmfairea celor care se identifică cu rolul de erou ucigaș de dragoni, indiferent de virtuțile lor. Un altul este proiectarea răului asupra adversarilor, demonizându-i și justificând uciderea lor, în timp ce pretindem că noi ne identificăm în întregime cu binele. Tendința de a ucide în loc să avem un contact cu dragonul ne împiedică să ne cunoaștem demonii și să îi transformăm în aliați.

Dovezile că noi continuăm să trăim în conformitate cu acest mit pot fi văzute peste tot, de la filmele de succes, la evenimentele globale actuale. În luptele din ziua de azi, fiecare parte se identifică cu binele divin, în timp ce luptă împotriva

răului. Polarizarea în bine și rău justifică violența, ca un sacrificiu necesar ce trebuie îndurat pentru a obține victoria. Astăzi, poate mai mult decât înainte, suntem prinși în capcana identificării exagerate cu mitul uciderii dragonului.

Starea noastră de polarizare nu se găsește numai în lumea exterioară; ne luptăm înlăuntrul nostru cu demonii dependenței, ai stresului, traumei, furiei și urii de sine, pentru a numi doar câțiva dintre ei. Încercăm să dominăm totul, înăuntrul nostru și în afară, inclusiv pe însăși Mama Natură. Dar, în loc să obținem vreodată victoria finală, suntem înghițiți de lupta care ne ține captivi. Căutând să ucidem dragonul, ne găsim în pericolul de a ne distruge unii pe alții și lumea naturală, făcând viața pe această planetă incapabilă de a se mai susține.

La fiecare colț se pot vedea semnele ineficienței acestui mit. De exemplu:

- Americanii cheltuie zeci de miliarde de dolari în fiecare an pe produse și programe pentru a încerca să slăbească, și totuși „bătălia cu kilogramele” rămâne o cauză pierdută. Cei care țin mereu dietă adaugă frecvent 2-4 kilograme la fiecare încercare, iar tulburările de alimentație declanșate de ciclurile dietelor în care se înfometează și apoi mănâncă prea multucid mii dintre ei în fiecare an.
- Urmărirea unor lucruri precum averea și succesul este atât de definită de luptă, încât, chiar dacă atingem în cele din urmă aceste țeluri, tiparul înrădăcinat al strădaniei nu ne va da voie să ne bucurăm de fructele muncii noastre. Și, odată ce reușim, ne confruntăm cu bătălia pentru apărarea a ceea ce am obținut, bătălie care ne secătuieste și nu se mai termină niciodată.

- Experții care studiază dependența ne spun că folosirea puterii voinței pentru a lupta cu ea nu duce la moderație și că trebuie să încetăm să ne mai gândim c-o putem depăși luptând împotriva ei.
- Nu încercăm să ne înțelegem bolile. În schimb, de câte ori ne îmbolnăvim, imediat începem să elaborăm strategii pentru a ne „lupta” cu boala. În necrologuri scrie adesea: „Cutare a murit după o *luptă* îndelungată cu cancerul”.
- Fundamentalismul religios se dezvoltă astăzi în multe țări din lume, accentuând prăpastia dintre bine și rău. Fiecare grup crede cu fermitate că îl are pe Dumnezeu de partea sa. Identificându-ne propria religie cu binele și pe celelalte cu răul, suntem blocați într-o luptă fără sfârșit și nu mai ajungem să facem față răului din noi înșine și din cadrul sistemelor noastre politice.
- Am violat lumea naturală, zăgăzuind râurile și epuizând imprudent resursele, poluând atmosfera și ducând o bătălie împotriva celei care ne hrănește, Planeta-Mamă. Acum natura ripostează printr-o furie a dezastrelor naturale: uragane, tsunami-uri, tornade, secetă, inundații și încălzire globală. Ca răspuns, luptăm împotriva schimbărilor climatice căutând să le oprim, fără să ne ocupăm în primul rând de atitudinea de bază, care a creat problema.
- Încercăm să ne eliminăm dușmanii prin război și violență, dar violența dă naștere la și mai multă violență. De exemplu, un studiu al serviciilor de informații americane a arătat că, în loc să oprească dezvoltarea terorismului, războiul din Irak a revigorat radicalismul și a înrăutățit amenințarea teroristă la nivel global.

Trăind după mitul potrivit căruia căutăm, ne luptăm și distrugem în cele din urmă dușmanul din interior și din exterior, îi învățăm și pe copiii noștri acest mit. Ne întâlnim cu această temă în basme, povești religioase și în retorica politică, în care eroi ca Sfântul Gheorghe omoară balaurul sau înving monstrul ascuns, adesea apărând și o fecioară nepuțincoasă care este „salvată” de erou. Vedem acest lucru la nesfârșit în filme și în programe de televiziune. Căutarea și distrugerea „dușmanului” poate părea cea mai bună soluție, dar în realitate creează o lume din ce în ce mai periculoasă. E clar că trebuie să cercetăm alternativa, intrând mai degrabă în contact cu dușmanul și comunicând cu el, în loc să îl distrugem.

În această carte ne concentrăm în principal pe demonii personali, întorcându-ne la demonii colectivi și politici abia la sfârșit. Aceasta din cauză că demonii personali stau la baza celor globali și, lucrând cu propriii demoni, aducem o schimbare care face valuri în exterior, în lume. Atitudinea de a hrăni demonii, în loc să luptăm cu ei, ne furnizează o cale prin care să fim atenți la demonii din interior, evitând pericolele de a reprimă înlăuntrul nostru lucrurile de care ne temem. Confruntarea și hrănirea demonilor noștri evită întruparea unui monstru furios care provoacă distrugere atât în noi, cât și în lume.

Propun să urmărim exemplul lui Machig: dragonul nu este ucis și nici măcar nu are loc o luptă împotriva lui, ci este atras afară și alimentat fără teamă. În acest fel construim un pod peste prăpastia dintre „bine” și „rău”, iar potențialul dușman este transformat în aliat. Asta înseamnă că energia care a fost încătușată în luptă devine o forță pozitivă și potențial protector, mai degrabă un *daemon* decât un demon. Fiecare bătălie pe care o ducem în interiorul nostru încătușează resurse ce ar putea fi folosite mult mai bine.

În mitologie, dragonul apără adesea o comoară secretă. Hrănindu-ne demonii și transformându-i în aliați, ne descoperim propriile comori ce au fost ascunse de preocuparea noastră pentru bătălie. După cum se dovedește, atunci când este eliberată, energia demonului care fusese blocată în luptă este comoara. Hrănirea demonilor ne face să fim o amenințare mai mică în lume. Atunci când suntem conștienți de demonii noștri și le oferim un elixir făcut din acceptare conștientă și compasiune, avem mai puține șanse să îi proiectăm asupra altora.

Carl G. Jung, celebrul psiholog elvețian, a descris partea noastră întunecată ca fiind „umbra”, care ar putea ieși la suprafață în vise sau ar putea fi proiectată asupra altora. Umbra pe care a descris-o el este compusă din acele laturi ale noastre pe care mintea conștientă le consideră inacceptabile. Umbra reprezintă sinele reprimat, aspectele nedorite ale personalității, pe care refuzăm să le recunoaștem. Ar putea fi rușinea, furia sau prejudecățile noastre. Este ceea ce nu dorim ca alții să știe despre noi și apare adesea în vise, făcând lucruri la care sinele nostru conștient nici nu s-ar gândi. Atunci când o persoană căsătorită visează că are o aventură, aceasta este umbra. Adesea nu suntem conștienți de laturile întunecate ale personalității noastre, deoarece ele nu sunt percepute de mintea conștientă. Umbra ne îndeamnă să mâncăm toată farfuria cu fursecuri, atunci când nu avem de gând să mâncăm nici măcar unul. Umbra trânteste o insultă la adresa cuiva pe care încercăm să îl impresionăm.

Procedeu prin care ne hrănim demonii reprezintă o metodă de a ne aduce umbra la nivelul conștient și de a accesa comorile pe care ea le deține, în loc să o reprimăm. Dacă nu ne integrăm umbra și nu devenim conștienți de ea, atunci aceasta operează sub acoperire, devenind sabotorul intențiilor

noastre cele mai bune, dar și provocând rău altora. Aducerea umbrei în conștient îi reduce puterea distructivă și eliberează energia vitală depozitată în ea. Împrietenindu-ne cu ceea ce ne sperie cel mai mult, ne găsim înțelepciunea. Rezolvarea conflictului interior diminuează răul produs de inconștient, rău ce contribuie la mișcările colective periculoase.

În practica hrănirii demonilor noștri, oferim lucrul cel mai prețios (propriul corp) celui mai amenințător și mai înspăimântător aspect (demonii noștri) și, făcând acest lucru, biruim rădăcina tuturor suferințelor, care, în termeni budiști, este egocentrismul. Pentru a-ți face o idee despre cum ar putea arăta hrănirea demonilor în viața reală, dă-mi voie să îți spun o poveste despre ce s-a întâmplat în urmă cu câțiva ani când călătoream în Tibet.

Prietena mea Sara și cu mine mergeam cu autobuzul într-un pelerinaj. Până în acel moment, eu ajunsesem deja la o înțelegere personală a demonilor, predam practica Chöd și elaborasem metoda hrănirii demonilor pe care o descriu în această carte. Într-o zi, am tot mers până am ajuns la o altitudine semnificativ mai ridicată, după ce călătorisem toată noaptea. Mâncaserăm prea multe conserve de macrou în sos tomat, iar autobuzul sălta neîncetat pe drumul neasfaltat, agravându-ne durerile de cap cauzate de altitudine. Praful era atât de gros, încât nici dacă îmi înfășuram capul într-o eșarfă nu scăpam de el.

Sara stătea singură și plângea, pe un scaun din fața mea. M-am dus și m-am așezat lângă ea. Mi-a spus despre depresia care o ataca, un demon cu care se luptase întreaga viață, deoarece crescuse într-o familie în care nu era dorită. Era disperată, zguduindu-se de plâns. Încercarea de a o ajuta să-și hrănească acest demon părea cel mai bun lucru pe care îl puteam oferi, chiar și în aceste împrejurări dificile în care nu

puteam urma toți pașii, pe deplin, cum aș fi făcut-o în mod normal. Așa că am început procedeul chiar acolo, clătînându-ne pe drumul prăfuit.

Am spus:

— Bine, Sara, hai să încercăm un experiment! Hai să vedem cum ar arăta această durere dacă ar fi să-i dai o formă!

A închis ochii și a început să-și conștientizeze corpul, găsind o senzație de greutate și mâhnire pe care a descris-o ca fiind întunecată, de un violet roșcat, grea și densă. Apoi i-am sugerat să-i permită acesteia să prindă viață în fața ei. A văzut un monstru uriaș și violet, cu o gură căscată acolo unde ar fi trebuit să aibă stomacul. Monstrul voia să o devoreze.

I-am spus:

— Hai să vedem dacă putem găsi adevărata nevoie care se află în spatele dorinței demonului!

Sara l-a întrebat pe demon de ce are nevoie și el i-a spus că vrea ca ea să nu mai încerce să scape, că, dacă ar face acest lucru, atunci el ar simți iubire și acceptare. Apoi i-am sugerat Sarei să vizualizeze că își dizolvă corpul într-un nectar făcut din iubire cu care îl hrănește pe demon până când e pe deplin satisfăcut.

Încetul cu încetul, Sara s-a oprit din plâns și s-a liniștit. După o vreme, a spus:

— L-am hrănit și s-a făcut din ce în ce mai mic. Nu înțeleg cum s-a întâmplat, dar a dispărut.

După ce s-a bucurat de acest moment, a spus:

— Minte mi s-a relaxat într-un spațiu liniștit care nu credeam că e posibil pentru mine. Dar tot nu știu cum s-a întâmplat.

La câteva luni după ce ne-am întors acasă, Sara mi-a scris o scrisoare despre această experiență. A spus: „Această excursie a fost lucrul cel mai dificil, fizic și emoțional, pe care l-am făcut vreodată. Sunt o singuratică din fire. A fost dificil să mă aflu într-un grup mare, mai ales că tu erai singura persoană pe care o cunoșteam dinainte să plec în pelerinaj. În acea zi, în autobuz, când am avut căderea nervoasă, ajunsesem la un punct în viața mea în care nu mai puteam să trăiesc cu mine însămi; aveam să mor. La propriu. În acea zi s-a adunat toată durerea. Durerea de cap provocată de altitudine. Durerea din inima mea provocată de traumele îngrozitoare din copilărie. Durerea tuturor lucrurilor pe care le vedeam în Tibet. Durerea era excesivă. Când am hrănit acest demon al durerii și tristeții, a fost ca și cum, după asta, aș fi ieșit o cu totul altă persoană. M-am simțit renăscută cumva”.

Ce a fost interesant în privința experienței Sarei a fost că nu a reprezentat doar o schimbare momentană. În scrisoare, a afirmat că durerea pe care o avusese toată viața nu s-a mai întors niciodată. Bineînțeles că hrănirea demonilor nu te eliberează întotdeauna de o durere îndelungată într-o singură sesiune; acest lucru necesită de obicei o serie de întâlniri, dar în cazul Sarei nu a fost nevoie decât de una.

Reflectând la poveștile lui Gandhi, Machig și a Sarei, observăm o alternativă convingătoare la soluția lui Hercule de a ne lupta cu demonii. Inspirați de compasiunea și curajul lor, putem acum să aruncăm o privire la modul în care e posibil să ne întâlnim demonii, să îi hrănim și, poate, să îi transformăm în aliați – surse neexplorate de sprijin și protecție.

DESCOPERIREA PRACTICII

La început, un yoghin își simte mintea
Rostogolindu-se ca o cascadă,
Pe la jumătate, e precum Gangele,
Curge încet și domol;
La sfârșit, e un ocean vast,
În care lumina mamei și copilului
Se contopesc.

– *Cântecul lui Tilopa (988-1069)*

N-AM SĂ UIT NICIODATĂ când am asistat prima oară la practica Chöd. Era în 1973, aveam 25 de ani și mă întorsesem recent în India pentru a fi alături de maestrul meu tibetan, după un an în Statele Unite. După trei ani și jumătate în care fusesem călugăriță budistă tibetană, mă afluam într-o stare de tranziție importantă. Deși, călugăriță fiind, fusesem fericită, la 25 de ani mă hotărâsem că vreau să urmez calea spirituală fără capul ras, robă și jurăminte care să mă separe de oamenii din Occident.

Îmi retrăsesem jurămintele în fața unui lama blând și foarte respectat, care nu m-a certat, ci mai degrabă mi-a sugerat să îmi dedic tuturor ființelor calitățile dobândite în urma perioadei în care am fost călugăriță. Mi-a propus, de asemenea, să urmez câteva practici de purificare pentru a

îndepărta obstacolele ce ar putea apărea din faptul că mi-am încălcat angajamentele. Am început practicile pe care el mi le-a propus, în timp ce locuiam într-o cabană la poalele munților Himalaya, într-o zonă numită valea Kulu, lângă orașul Manali, acolo unde maestrul meu de meditație, Apho Rinpoche, un lama căsătorit, trăia cu nevasta și cei patru copii ai săi și cu un grup de călugări, călugărițe și yoghini. Manali era ultima oprire înainte de trecătoarea Rohtang, poarta către regatul Lahaul din Himalaya. O rețea de ulițe neasfaltate și dughene din lemn se întindea de la drumul principal, care putea fi identificat după ceainăriile, feroneriile, restaurantele, dughenele cu mâncare și vânzătorii de haine care se desfășurau de-a lungul lui. Nu existau hoteluri, ci doar un oficiu poștal cu o fațadă ponosită. La câțiva kilometri în amonte, pe o coastă abruptă a dealului, era casa lui Apho Rinpoche. (Rinpoche este un titlu de respect ce se acordă maștrilor spirituali din budismul tibetan.)

Oamenii din Manali arătau ca scoși dintr-o poveste. Femeile purtau niște pături țesute de mână, unite printr-o centură și un ac de siguranță uriaș pe umăr. Eșarfe de bumbac de un roșu-cireșiu aprins, legate la spate sub păr, le acopereau capetele. Bărbații purtau încălțăminte făcută manual și pantaloni subțiri de bumbac, cu tunici asortate până la genunchi, legate cu straturi groase de păslă neprelucrată. Valea Kulu producea orez roșu, mere și prune destinate vânzării, iar oamenii de aici trăiau din acest venit și din agricultura de subzistență.

Închiriasem o casă mică, aproape de casa lui Apho Rinpoche. Casa mea, cu specificul multora din Manali, avea în jurul ei verande acoperite, astfel încât să poți sta afară, protejat de capriciile vremii. De pe veranda mea din față puteam să văd peste râu, până la livezile de pe partea cealaltă. Deasupra

lor, pădurile de conifere le făceau loc vârfulilor strălucitoare, înzăpezite ale munților Himalaya.

Într-o după-amiază, pe când stăteam în cabana mea după masa de prânz, am auzit un cântec vesel ce venea dinspre dealul aflat dincolo de pârâu. Se pregătea de furtună și nori întunecați și joși coborau în vale din trecătoarea Rohtang. Vântul biciuia coasta de deal gălbuie, aflată dincolo de pârâu ce curgea mai jos de cabana mea. Acolo, pe deal, am văzut o fată de vreo 14 ani, purtând o rochie tradițională roz, făcută din pături. Fără să știe de mine, dansa și cânta cât o ținea gura, învârtindu-se printre vacile pe care le păzea.

La scurt timp după aceea, am coborât pe poteca din livada de meri spre casa lui Apho Rinpoche ca să îi pun câteva întrebări legate de practica mea de meditație. Am ajuns la casa de piatră a lui Rinpoche la doar câteva clipe după ce a izbucnit furtuna musonică. Rinpoche stătea la etaj, în camera de pe colț, care dădea spre curtea din fața casei sale și spre dealul de mai departe. Se stabilise recent cu familia în Manali după ce scăpaseră din Tibet. Avea cincizeci și ceva de ani și era încă chipeș, cu o mustață subțire, păr cărunt și scurt și un zâmbet larg, cu dinți frumoși, regulați și albi. Purta câteva straturi de cămăși decolorate de bumbac, în nuanțe diferite de roșu și portocaliu, peste o robă maro lungă, legată în talie cu un brâu de mătase roșie. Stătea pe pat, cu picioarele încrucișate, rezemat de pernele puse la perete. Perpendicular pe patul său era un pat mai jos, acoperit cu o carpetă.

Pe o masă lângă patul lui se afla o delicată ceașcă de ceai tibetană, pe un picior de argint, cu un capac de argint ca să țină ceaiul fierbinte în timpul conversațiilor lungi. Lângă ceașcă era un termos chinezesc de un albastru-deschis și vreo două texte tibetane, cu paginile lor de vreo treizeci de centimetri lungime, aflate pe niște învelitori textile. Pe un perete

era un dulăpior în care se afla și altarul său. Mi-a făcut semn să mă așez pe patul mai jos. Lângă peretele opus se afla o carpetă, pe care stătea un bărbat tibetan.

Bărbatul care îl vizita pe Rinpoche era un muncitor la drumuri refugiat. Purta niște pantaloni de lână zdrențaroși și o cămașă cenușie cu câțiva nasturi lipsă și arăta palid și slab – aproape bântuit. Vorbea cu Rinpoche despre sănătatea sa precară, cerând ajutor. În timp ce afară ploaia bătea darabana, noi trei stăteam înăuntru împreună, bând ceai îndulcit, turnat din termosul chinezesc de nevasta lui Rinpoche, Ugyen Chödrön, căreia noi îi spuneam Amala. Rinpoche a ascultat, dând aprobator din cap și scoțând sunete pline de compasiune, părând preocupat. I-a spus în cele din urmă omului să revină în acea noapte și mi-a propus să mă întorc și eu în pe seară.

M-am întrebat mereu dacă a avut vreun soi de previziune privind legătura mea cu ceremonia care avea să se întâmple. În orice caz, în acea noapte mi-am luat extraordinara mea lanternă chinezească și am patinat la vale pe poteca noroioasă ce pornea de la casa mea, pe întuneric, cu ploaia șiroind în continuare. Când am intrat în casa întunecată a lui Rinpoche, am auzit sunetul ritmic al tobelor și clopoțelilor. Urcând pe scara întunecată de la capătul holului, am văzut o lumină pe sub draperia camerei cu altarul.

Înăuntru era un grup de călugări și călugărițe cu robe maronii, dispuși în cerc în jurul bărbatului tibetan, care stătea întins pe spate, cu ochii închiși, nemișcat. Toți călugării și călugărițele țineau în mâna stângă un clopoțel tibetan și în cea dreaptă o tobă pe care o întorceau de pe o parte pe alta. Cântau împreună, într-o stare de concentrare profundă. Am luat loc în liniște în spatele cercului și am ascultat melodia care urca și cobora, întreruptă din când în când de o trompetă

făcută dintr-un femur, în timp ce ritmul era ținut mai departe de clopoțel și de tobele cu două fețe. Stând la marginea cercului lor în lumina slabă, am simțit o dorință profundă pentru ceva ce nu puteam numi. Era oare o amintire sau o chemare către ceva nou?

După ce practica s-a sfârșit, muncitorul la drumuri s-a ridicat, s-a scuturat și a zâmbit ușor. A adus ofrande în liniște călugărilor și călugărițelor și a plecat în noaptea furtunoasă. Urcând dealul către cabana mea, m-am gândit la furtună și la fata care cânta și dansa în acea după-amiază și am simțit că prezența ei semnalase că avea să apară ceva în viața mea. Știam că practica aceasta mă chema acasă. M-am culcat în acea seară în vechiul meu sac de dormit de bumbac, înflorat, în sunetul ploii care bătea pe acoperișul de tablă al cabanei mele și în ritmul tobei din inimă.

În următoarea după-amiază, stăteam cu Rinpoche bând ceai, când s-a întors muncitorul de la drumuri. Era transformat. Arăta radios, sănătos și avea o sclipire în ochi care nu fusese acolo cu o zi înaintea. I-a mulțumit lui Rinpoche și am băut ceai împreună.

După ce a plecat, l-am întrebat pe Rinpoche: „Ce practică a fost cea de aseară?”

Și el mi-a spus: „Este practica Chöd”.

Știam un pic despre această practică dintr-o carte despre meditația și yoga tibetană pe care o citisem și am întrebat dacă aș putea să învăț Chöd. A dat imediat din cap aprobator, de parcă se aștepta la această întrebare, și a spus că pot să încep să învăț imediat de la Gegyen Khyentse, un călugăr bătrân și desăvârșit care avea rolul de instructor pentru călugării și călugărițele de la centrul lui Rinpoche. Practica tradițională însemna să învăț să folosesc toba cu două fețe cu mâna

dreaptă, clopoțelul cu stânga și din când în când trompeta din femur. Nevasta lui Apho Rinpoche, Amala, mi-a împrumutat cu plăcere toba ei ca să exersez. Am început să învăț stând pe veranda mea, în fiecare după-amiază, cu Gegyen și Paul, un olandez pe care îl cunoscusem dinainte în Olanda. El studia cu Apho Rinpoche și alți lama de când îl întâlнисem eu, cu patru ani înainte în Olanda, chiar înainte ca el să plece în India, iar eu să mă întorc în Nepal și să fiu făcută călugăriță de către Karmapa.

Toba Chöd are două biluțe ce se lovesc, făcute din gHEME de material textil răsucite strâns sau mărgele învelite în material. Acestea atârnă de sfori, pe fiecare parte a tobei cu două fețe, care are un diametru de vreo 30 de cm. Când toba este ținută în poziție verticală și întoarsă cu o mișcare puternică din încheietură, biluțele izbesc în același timp laturile opuse. Gegyen ne-a explicat că această tobă simbolizează legătura indisolubilă dintre existența ciclică și nirvana, dintre speranțe și temeri, dintre zei și demoni.

Sforile biluțelor mele se încurcau mereu, iar eu îmi pierdeam speranța că voi ajunge vreodată pricepută. Gegyen nu făcea decât să râdă și să zică: „Hai să mai încercăm o dată!” Mă durea brațul, iar eu dădeam vina pe tobă pentru că nu mergea cum trebuie, dar am perseverat, căpătând până la urmă îndemânare. Treptat, am luat și clopoțelul în mâna stângă. Să le fac pe amândouă simultan era ca și cum aș fi încercat să mă bat pe cap și să mă frec pe burtă în același timp. Gegyen ne-a învățat că sunetul clopoțelului este sunetul neantului și reprezintă înțelepciunea feminină. Lăsându-se pe spate și mijindu-și ochii practic până dispăreau, a spus: „Tot ceea ce pare solid este doar aparent și nu are o natură esențială. Ceea ce noi considerăm că este real este la fel ca locurile și

oamenii pe care îi vedem în vise”. A râs apoi, cu un rânjel știrb, și ne-a privit dând din cap. „Bine, încă o dată.”

Perioada aceasta în care am învățat Chöd a dus și la înfripirea unei povești de dragoste cu Paul, prietenul meu olandez, care se aprinsese în timpul corespondenței de patru ani, cât am fost călugăriță. Am intrat în curând într-o relație și vremea în care am fost singură s-a sfârșit. Îmi doream cu înfocare să înțeleg mai bine această practică și am hotărât că mă voi ocupa de ea cât mai curând posibil. Până la sfârșitul acelei primăveri însă, ne-am dat seama că eram însărcinată și ne-am hotărât să ne întoarcem în Statele Unite, prin Olanda. Ne-am căsătorit în Delhi și apoi, după ce i-am vizitat pe părinții mei în New Hampshire, ne-am așezat într-o căsuță primitivă de culegători de fructe de pădure, de pe insula Vashon, de lângă Seattle, acolo unde am pus bazele unui mic centru de meditație budistă. În următorii ani, am născut două fiice la distanță de doar 17 luni. În majoritatea timpului, toba mea Chöd stătea atârnată pe perete, umplându-se de praf, în vreme ce eu făceam față schimbării bruște de la viața monahală liniștită, la nopțile nedormite în care aveam grijă de două fete frumoase și active, Sherab și Aloka.

După patru ani, căsnicia mea s-a încheiat amiabil. Apoi, doi ani mai târziu, m-am măritat cu un producător italian de filme documentare și m-am mutat în Italia. În 1980, am născut doi gemeni la Roma. S-au născut un pic mai devreme, dar amândoi aveau peste 2.260 kg și, după trei săptămâni în spital, i-am putut aduce acasă. Băiatului i-am dat numele Costanzo (Cos, prescurtat) și fetei, Chiara. În acest moment aveam patru copii cu vârsta sub șase ani. Eram ocupată până peste cap, dar am început să ne găsim un ritm în viață, iar lucrurile păreau că se așază pe un făgaș bun.

Apoi, dimineața devreme, la 1 iunie 1980, am ieșit din așternuturi și mi-am târât picioarele prin baie, până în camera mică de alături ca să văd ce fac gemenii. Micuțul Cos era treaz și gângurea. L-am sărutat, i-am schimbat scutecul și l-am luat în brațe să îl alăptez, lăsând-o pe sora lui, Chiara, să doarmă în continuare în micul ei pătuț albastru. Mă simțeam ușurată că nu erau amândoi treji și că nu trebuia să le dau să mănânce în același timp.

Aveam sânii uriași și plini de lapte și mă durea spatele în timp ce stăteam și îl alăptam pe Cos. M-am uitat la Chiara în patul ei mic din apropiere. Dormea pe burtă, în poziția ei preferată, dar era prea liniștită. L-am pus pe Cos în patul lui și m-am dus la pătuțul Chiarei. Privind-o de sus, mi-am dat seama că nu respira. M-a trecut un fior rece în timp ce m-am aplecat să o iau în brațe. Stătea cu capul într-o parte. Avea fața un pic vânătă în jurul ochilor și din nas îi ieșea un firicel de sânge.

Corpul ei era un pic țeapăn și părea mai ușor decât trebuie. Am strigat după soțul meu. A intrat alergând și i-am spus că Chiara e moartă. Mi-a luat-o din brațe, gemând: „Nu, nu, nu”, încercând în zadar să o facă să respire.

Știam că Chiara s-a dus, dar am alergat cu toții la spital, în speranța că poate fi adusă înapoi. Mergând cu mașina dimineața devreme, pe drumul îngust, m-am gândit: „Asta e ceva ce nu mai poate fi dat înapoi, nu poate fi reparat. Totul se schimbă și eu nu pot face nimic ca să opresc schimbarea”. Viitorul meu devenise încețoșat, ca ploaia care cade pe o acuarelă neterminată.

Am devenit ciudat de calmă. M-am simțit de parcă aș fi plutit afară din mașină, observând detalii ne semnificative – mugurii care se desfăceau, o pisică ce fugea mâncând

pământul printr-un gard viu. Apoi m-a potopit un iureș de emoții. Jale, frică, vină și amintiri amestecate cu durere despre Chiara, trupul ei mic și alb, pielea ei cu miros dulce și zâmbetul drag. Moartea ei era oare vina mea? Aș fi putut să fac ceva să o împiedic? Chiara fusese întotdeauna mai palidă și mai mică decât fratele ei. Păruse să se afle pe jumătate într-o altă lume. Întotdeauna simțisem că era ceva în neregulă cu ea, dar medicul pediatru mă asigurase că era bine.

Stăteam acum pe scaunul din față al mașinii, ținând-o înfășurată în plăpumioara cadrilată pe care o făcusem pentru ea. Sherab și Aloka erau în spate cu Cos cel mic, plângând și strigând-o pe Chiara, care înseamnă „limpezime” în italiană. În acel moment, limpezimea era lucrul de care aveam nevoie mai mult decât de orice altceva. Mă simțeam distrusă.

Doctorul tânăr care ne-a primit la spitalul Velletri avea părul închis la culoare și fuma o țigară. Ne-a dus într-un salon de consultații și a declarat-o nepăsător pe Chiara moartă. *È morta*. A murit de sindromul morții subite la sugari (SMSS), numit uneori moartea în pătuț. Doctorul a spus că acest gen de moarte e des întâlnită; avuseseră deja câțiva bebeluși care muriseră la fel în ultimele câteva luni. Nu se cunoștea cauza. Se întâmpla pur și simplu: cea mai mare temere a oricărei mame.

După moartea Chiarei am căzut în depresie. Am pus totul sub semnul întrebării: căsnicia mea, calea pe care o urmam și toate alegerile pe care le făcusem până în acel moment din viață. Totul era dureros și mă simțeam pierdută. Mă bântuiau demonii vinovăției, chiar dacă mi se spusese că nu eram eu de vină. Bâjbâind în acest întuneric după un fel de salvare, de speranță, am manifestat o nevoie acută de a cunoaște poveștile femeilor budiste. Toată literatura budistă pe care o studiasem era despre bărbați iluminați, despre viețile și poveștile

lor. Ca mamă cu trei copii mici, aflată într-o mlaștină a tristeții, aveam nevoie de povești cu femei. *Ele* ce au făcut când au ajuns la răspântii ca aceasta în viață? Știam că fondatoarea practicii Chöd, Machig Labdrön, era femeie, dar nu știam multe despre ea, așa că m-am hotărât să cercetez viața ei și pe cea a maestrelor din Tibet, sperând să găsesc câteva răspunsuri pentru propria-mi viață.

În vara aceea ne aflam la un centru de reculegere cu Namkhai Norbu Rinpoche, un lama tibetan care trăia în Italia. Îmi amintesc că stăteam afară pe o platformă și el ne îndruma în practica Chöd. O parte a acestei practici o constituie vizualizarea lui Machig Labdrön sub forma unei *dakini* tinere și albe (întruchiparea feminină a înțelepciunii). În mod normal, făceam o singură dată Chöd, dar în acea seară el o repeta întruna. Trecuse bine de miezul nopții, când, în loc să văd o *dakini* tânără, am avut viziunea unei bătrâne care ieșea dintr-un mormânt. Din cap i se revărsa părul cenușiu. Era goală, cu sâni alungiți și lăsați, iar pielea îi era de un maroniu-auriu închis. S-a oprit chiar în fața mea și m-a privit intens, atât provocator, cât și cu compasiune; a rămas acolo cât a mai durat invocația, iar după aceea am simțit o schimbare fundamentală.

În acea noapte am avut un vis în care încercam să ajung pe un deal din Kathmandu numit Swayambhu, care înseamnă de fapt „autorealizare”. Este locul unui templu bine cunoscut și al unei stupa (o clădire în formă de dom alb care conține multe relicve), din valea Kathmandu, iar eu trăisem acolo în perioada de început a călugăriei mele. Am avut o serie de vise care se repetau, cu mici variațiuni, în fiecare noapte, timp de o săptămână. Am visat că trebuie să merg la Swayambhu, dar erau multe obstacole, inclusiv războiul.

După aceste vise m-am hotărât să călătoresc în Nepal, în căutarea poveștilor femeilor lama. Mi-am lăsat copiii și soțul în urmă și am făcut lunga călătorie spre Nepal. La sosire, mi-am lăsat bagajul la hotel și am urcat încet pe scara lungă care m-a dus în vârful dealului unde se află templul Swayambhu. Când am ajuns la ultima treaptă, l-am găsit pe Gyalwa, un călugăr care îmi fusese prieten bun când mersesem prima oară în Nepal, la vârsta de nouăsprezece ani, și cel mai apropiat prieten când locuisem acolo, într-o cămăruță, fiind călugăriță. Stătea în capul scării de parcă m-ar fi așteptat, cu ridurile de la colțul ochilor adâncite într-un zâmbet. Mi-a urat bun venit și m-a condus în camera lui de la mânăstire pe o scară îngustă ce cobora, stropită de ceai tibetan cu unt.

Gyalwa mi-a turnat o ceașcă de ceai cu unt și mi-a oferit *kapsi* bine prăjit, un biscuit uscat care se face de Anul Nou tibetan. În timp ce beam din ceaiul fierbinte, dintr-o ceașcă de lemn, și ronțăiam din *kapsi*, i-am povestit în tibetană despre pierderea Chiarei și despre faptul că eram în căutarea poveștilor marilor maestre tibetane. A bătut din picior, apoi ochii i s-au aprins și s-a ridicat de pe pat. A tras de pe un raft de sus un text tibetan mare și gros și a spus: „Aceasta este biografia lui Machig Labdrön”. Pielea de pe brațe mi s-a făcut de găină când mi-a înmânat foile învelite în pânză portocalie și am început să mă uit prin ele. L-am întrebat dacă am putea traduce împreună biografia ei și el mi-a spus: „Da, întoarce-te peste câteva zile”.

Textul întreg se numea *O expunere a transformării formelor de agregare într-o ofrandă de hrană, care lămurește semnificația Chöd*, iar primele două capitole erau intitulate „Uimitoarea viață a lui Machig Labdrön”, de Namkha Gyaltsen, care a trăit în secolul al XIV-lea. Stând cu un alt călugăr care

știa engleza și cu lama al mănăstirii și traducând povestea lui Machig, zi după zi, pagină după pagină, am simțit că găsesc firul de ață care o să mă scoată din tulburarea mea. Am aflat că Machig propovăduia că ar trebui să ne hrănim demonii, nu să ne luptăm cu ei; deși încă nu înțelegeam cum s-ar putea aplica acest lucru în viața mea, semințele învățăturilor ei erau plantate.

Din acel moment, Machig a devenit un far pentru mine, în căutarea înțelepciunii, într-o lume dificilă, o viziune a potențialului feminin. Povestea vieții ei și învățăturile Chöd au însemnat soluția ieșirii mele din întunericul în care căzusem. Am început să înțeleg natura demonilor și necesitatea hrănirii lor. Am aflat că Machig fusese un copil-minune în Tibet, în secolul al XI-lea, momentul unei mari renașteri a budismului în acel loc. În tinerețe, a fost călugăriță, devenind o renumită cititoare a Sutrei (învățăturile lui Buddha) despre perfecțiunea înțelepciunii – Sutra Prajnaparamita – în casele clienților maestrului ei. Se credea că citirea sutrei binecuvântează casele și aduce noroc familiei.

Crescând, Machig a primit învățături atât de la înțelepți indieni, cât și tibetani, și a trăit multe experiențe profunde, inclusiv aceea care i-a dat prilejul de a-și oferi trupul ca hrană pentru armata de *naga* ce o ataca. Când avea douăzeci și ceva de ani, a părăsit viața monahală pentru a trăi cu un yoghin indian desăvârșit, Topabhadra, cu care a avut trei copii. După ce fusese foarte respectată, acum era criticată pentru că devenise o călugăriță „decăzută” și familia a trebuit să se mute într-o altă zonă a Tibetului. După câțiva ani de viață cu Topabhadra și ca mamă, a simțit chemarea de a se întoarce la maestrul ei și de a aprofunda practica. Așa că și-a lăsat copiii cu tatăl lor și s-a întors la viața de yoghină rătăcitoare. În timpul unei meditații dintr-o peșteră pe munte, a primit

învățători direct de la varianta feminină a lui Buddha, Tara, și treptat a elaborat propriile învățători legate de ofranda trupului pentru a hrăni demonii. Acest lucru a dus la cea mai celebră învățătură a ei: Chöd.

Până la vârsta de 40 de ani, învățăturile lui Machig se răspândiseră peste tot prin Tibet și vestea înțelepciunii ei ajunsese în India. Patriarhii budiști de acolo au auzit că o femeie pretindea că deține o învățătură cu originea în Tibet, nu în India. A fost ceva deosebit de surprinzător, deoarece, în acea vreme, teologia budistă pleca doar din India către Tibet, nu invers. Prin urmare, ea a provocat o agitație serioasă printre superiorii din budismul indian. Au trimis în Tibet o delegație de învățați ca să îi lanseze o provocare, dar, când a ieșit învingătoare din dezbateri, faima ei s-a răspândit și mai mult. Nu numai că a manifestat cunoștințe erudite bogate, dar a arătat și o adevărată înțelegere a naturii minții, fiind și o mare vindecătoare. Copiii ei i-au devenit discipoli și împreună cu alții au ajuns păstrătorii descendenței sale spirituale. Învățăturile ei au devenit singura linie de descendență spirituală din Tibet inițiată de o femeie.

Povestea lui Machig și cele cinci biografii ale unor femei tibetane mistice pe care le-am găsit ulterior au devenit subiectul primei mele cărți, *Women of Wisdom*. În confuzia de după moartea Chiarei, descoperirea acestor biografii mi s-a părut asemenea descoperirii unor urme într-un peisaj vast acoperit de zăpadă. Urmărindu-le, am început să îmi găsesc drumul.

CE SUNT DEMONII?

Cu o stare de spirit iubitoare, adoră mai mult decât un copil
Zei și demonii ostili ai existenței aparente
Și înconjoară-te tandru cu ei.

- *Machig Labdrön (1055-1145)*

ÎN 1985, la 12 ani după ce am învățat prima oară Chöd de la Gegyen, în Manali, mi s-a întâmplat ceva care a făcut această practică relevantă pentru viața mea personală. Trăiam în Italia de șase ani, din care trecuseră cinci de la moartea Chiarei, iar eu ajunsesem să îmi dau seama că mariajul meu nu avea să funcționeze, din cauza infidelităților repetate ale soțului meu și a problemelor legate de dependențele lui. În timpul despărțirii care a dus la divorțul nostru, am descoperit puterea Chöd într-un mod foarte intim. Acțiunea de divorț ajunsese într-un impas din cauza problemei pe care o ridica custodia fiului nostru. Potrivit legii italiene, fiul nostru, Cos, geamănul care supraviețuise, putea să rămână în Italia sau puteam rămâne și eu cu el, dar nu puteam pleca cu el fără permisiunea tatălui său, iar el refuza să mi-o acorde. A fost o sursă de mare tensiune între noi și părea că nu putem găsi o rezolvare. Peste puțin timp, trebuia să mergem la tribunal,

când, într-o noapte, m-am hotărât: „Am să execut pur și simplu practica Chöd, gândindu-mă la această situație”.

Pe când copiii dormeau în paturile lor, mi-am luat toba și clopoțelul și am început să cânt străvechea melodie a practicii Chöd. În timpul acestei practici îți transformi propriul corp într-un nectar care hrănește toate ființele, începând cu Buddha și cei iluminați. Acest nectar este oferit cu compasiune multor feluri de oaspeți, inclusiv formelor personificate ale demonilor tăi, precum frica. Mi-am văzut soțul ca pe unul dintre acești oaspeți și mi-am personificat frica față de el. În timp ce îmi imaginam că îmi dizolv trupul într-un nectar din iubire și acceptare, am vizualizat că el putea să bea cât avea nevoie din el. Aducând această ofrandă, m-am eliberat temporar de furie și de dorința de a pleca de lângă el cu fiul nostru și i-am oferit cu compasiune acest elixir. Pentru o vreme, am abandonat jocul nostru de-a lupta.

Am hrănit și o formă personificată a demonului fricii mele, pe care l-am văzut ca pe o siluetă albastră chinuită, cu o grimasă îngrozitoare, păr țepos și mâini cu ventuze, ca tentaculele de caracatiță. Alimentându-i atât pe soțul meu, cât și pe demonul fricii mele, am slăbit eforturile în lupta împotriva lor. După ce ambii au fost satisfăcuți, iar eu am încheiat practica, m-am simțit eliberată de tensiunea lui „eu împotriva ta” și m-am dus la culcare, simțindu-mă mai liniștită și mai relaxată decât mă simțisem în luni de zile.

A doua zi, m-a sunat soțul meu din apartamentul pe care îl închiriasse, la capătul celălalt al Romei, și m-a întrebat dacă putem să stăm de vorbă. Nu voi uita niciodată acea întâlnire. Stăteam acolo, pe canapeaua de bumbac bej, în livingul pe care îl împărțiserăm cândva. Ferestrele erau deschise și soarele dimineții se revărsa înăuntru.

El mi-a spus: „Azi-noapte s-a schimbat ceva în mine. M-am hotărât dimineață că ar trebui să te las să te întorci în Statele Unite cu Cos. Înțeleg că am fost nedrept și că ai suferit mult. Am încredere că vei încuraja relația mea cu Cos și că mă vei sprijini să fac parte din viața lui cât mai mult posibil”.

L-am privit șocată, nevenindu-mi să cred. Era o schimbare totală față de poziția lui de dinainte. Ce se întâmplase? Și apoi mi-am amintit de practica Chöd pe care o urmasem cu o seară în urmă, când renunșasem la lupta pe care o duceam de luni întregi și îl hrănisem cu compasiune, hrănindu-mi totodată și demonul fricii cu iubire. A fost ca și când, renunșând la jocul nostru de-a lupta, tensiunea nu a mai existat nici pentru el, lăsându-i loc să se răzgândească.

Prin intermediul acestei experiențe foarte concrete, mi-am dat seama pentru prima oară că această practică a hrănirii demonilor era ceva care se lega precis și direct de viața mea, de problemele mele ca femeie occidentală și ca mamă. Mi-am dat seama că demonii pe care îi hrăneam în practica Chöd făceau parte de fapt din viața mea de zi cu zi; erau „treburile” mele, problemele, temerile, furia mea. Nu erau tibetani; nu erau demoni exotici dintr-o pictură de pe un pergament asiatic, care nu aveau nicio legătură directă cu viața mea. Dintr-odată, această practică mi s-a părut a fi cu totul și cu totul relevantă pentru speranțele și temerile mele.

După această experiență, am înțeles altfel practica Chöd și am început să îmi personific și să îmi hrănesc demonii, fie că erau emoții, boli sau temeri. Un pic mai târziu, când am început să predau Chöd, am elaborat o variantă a practicii în cinci pași pe care o veți găsi aici, dar în acel moment mi se formase concepția fundamentală cu privire la demoni, ca fiind conflictele interioare din viața mea. Orice problemă apărea, o hrăneam prin practica Chöd. Era ușor să găsec demonii.

Îi purtam cu mine tot timpul! Și, indiferent ce demon invitam la ospăț, rezultatul era mereu eliberarea de tensiune.

În 1989, la trei ani după ce m-am întors în Statele Unite, l-am întâlnit pe actualul meu soț, David. Era profesorul de teatru și dans al fiicei mele. Întâlnirea cu el a declanșat apariția unui demon uriaș pentru mine, un demon al abandonului, exacerbat de infidelitățile soțului meu italian. Ca urmare a acestui demon, distrugeam uneori o relație promițătoare, dorindu-mi prea devreme devotament, sau provocam trădarea, ca un fel de autoprofeție care se îndeplinește.

Îmi spuneam în gând: „Nu vreau să am nimic de-a face cu această teamă ridicolă și umilitoare de abandon. Dacă o ignor, o să dispară. În plus, am motive bune să mă simt de parcă ar urma să fiu abandonată”. Demonul abandonului nu a dispărut însă; s-a făcut mai puternic și mai insistent. În cele din urmă am început să-mi hrănesc demonul abandonului în practica Chöd, deoarece mi-am dat seama că, atâta timp cât n-o să mă ocup de el, o să-mi facă un iad din relația mea cu Dave. Mă luptasem cu acest demon ani întregi, dar acest lucru nu însemna că îi acordam atenție cu adevărat.

M-am hotărât să experimentez, lucrând intens cu demonul abandonului – în fiecare zi, timp de o lună – și folosind un jurnal în care să consemnez ce se întâmplă. Pe lângă practica Chöd, am recurs și la o abordare a psihologiei occidentale, reprezentându-mi și personificându-mi demonul abandonului și comunicând cu el, făcând schimb de locuri și devenind el și oferindu-i ceea ce avea nevoie. Am creat o variantă simplă a celor cinci pași bazați pe principiile Chöd: îmi dizolvam trupul în nectar și îl dădeam drept hrană demonului, până când era complet satisfăcut, moment în care ori se dizolva, ori se transforma într-o figură pozitivă. La sfârșitul acestui

procedeu, mă odihneam în spațiul conștiinței care se deschidea odată ce demonul era satisfăcut și dizolvat.

Când mi-am localizat prima oară demonul abandonului, acesta era o fetiță de vreo cinci ani, cu ochi triști și înșelători. Avea un păr castaniu ciufulit și ochi mari și albaștri, dar dinții îi erau ascuțiți ca ai unui vampir. Spunea: „Te va părăsi. Ascultă-mă; știi că am dreptate. Știi că până la urmă totul se reduce la noi două. Sunt singura prietenă pe care o ai. Eu am să fiu mereu aici, spunându-ți adevărul despre ce are să se întâmple. Eu sunt previzibilă. Pe mine cel puțin poți conta”. Spunând acestea, părea că devine și mai puternică.

Pe măsură ce zilele treceau, o hrăneam regulat folosind Chöd și metoda pe care o elaborasem, așa că a început să se schimbe. Într-un final, când am chemat-o în fața mea ca să o hrănesc, nu mai era un vampir. Arăta doar tristă. Până la sfârșitul lunii, arăta vulnerabilă și iubitoare, recunoscătoare pentru atenția pe care i-o acordam. Lucrul uimitor a fost că, după acest efort concertat, nu mi-a mai făcut necazuri în viață și nu m-a mai deranjat. Acceptasem că va fi mereu cu mine, ca „problema mea centrală”, dar s-a dovedit că nu era cazul. Lucrurile s-au schimbat și la nivel concret. Relația mea cu Dave s-a îmbunătățit și am pornit în cele din urmă în căsnicia minunată pe care o avem acum.

Cam în această perioadă, încurajată de maestrul meu Namkhai Norbu Rinpoche, am început să conduc ședințe de reculegere Chöd. Făcând acest lucru, am observat că occidentalilor le e dificil să înțeleagă practica hrănirii demonilor, aceasta tinzând să rămână abstractă. Așa că am predat practica vizualizării, de reprezentare și apoi de hrănire a demonilor, pe care o elaborasem în luna în care îmi hrănisem propriul demon al abandonului. I-am învățat pe cursanți cum să

lucreze în acest fel cu demonii care reprezentau probleme reale în viața lor, nu doar concepte teoretice budiste.

Demonii la care mă refer nu sunt fantome, goblini sau creaturi ale Satanei. Când i s-a cerut lui Machig să definească demonii, ea a răspuns așa: „Ceea ce noi numim demoni nu sunt indivizi cu o existență materială, cu forme uriașe și negre, care înspăimântă și îngrozesc pe oricine îi vede. Un demon semnifică orice lucru care împiedică eliberarea”.

Demonii noștri nu sunt niște gargui antici din Tibetul secolului al XI-lea. Ei sunt preocupările noastre prezente, problemele din viața noastră care ne blochează experiența libertății. Demonii noștri pot proveni din conflictele pe care le avem cu persoana iubită, din anxietatea pe care o simțim în timpul zborurilor sau din disconfortul pe care îl simțim când ne privim în oglindă. Demonul tău specific ar putea fi teama de eșec sau dependența de tutun, alcool, droguri, pornografie sau bani. Am putea avea un demon care să ne facă să ne temem de abandon sau unul care ne face să îi rănim pe cei pe care îi iubim. O persoană cu o tulburare de alimentație ar putea avea un demon care cere cantități uriașe de dulciuri sau de mâncăruri bogate în grăsimi. Demonul anorexiei ne spune că am dat greș dacă am mâncat și că nu vom fi niciodată destul de slabi. Demonul fricii ne-ar putea spune că nu putem urca pe clădirile înalte sau că nu putem să ne plimbăm pe întuneric.

Deși majoritatea oamenilor ar spune că nu cred în demoni, cuvântul este încă folosit în mod obișnuit și, atunci când îl auzim, știm ce înseamnă. De exemplu, o femeie ar putea vorbi despre invidia ei repetată ca despre „demonul geloziei” sau am putea folosi expresia „demonii lui s-au întors ca să îl bântuie”. Se obișnuiește să se spună despre cineva că „se

luptă cu demonii lui” sau ca veteranii din armată să fie descriși ca „luptându-se cu demonii stresului posttraumatic”.

În fond, demonii sunt o parte a psihicului și, ca atare, nu au o existență independentă. Cu toate acestea, îi atacăm de parcă ar fi reali și credem în existența lor – întrebați pe oricine s-a luptat cu stresul posttraumatic, dependența sau anxietatea. Demonii apar în viața noastră fie că îi provocăm sau nu, fie că îi vrem sau nu. Minte îi percepe ca fiind reali, așa că ne implicăm în lupta cu ei. În mod normal, acest obicei de a ne lupta cu problemele noastre aparente le oferă demonilor putere, în loc să îi slăbească. Până la urmă toți demonii își au originea în tendința noastră de a da naștere la polarizare. Înțelegând cum să lucrăm cu această tendință de a încerca să ne dominăm dușmanul aparent și de a vedea lucrurile în termeni de ori așa, ori așa, ne eliberăm de demoni, eliminând chiar sursa lor.

Avem și tendința de a ne proiecta demonii asupra altora. Dacă aruncăm o privire la ceea ce disprețuim cel mai mult la alții, vedem de obicei oglindindu-se înapoi un demon de-al nostru. Dacă ne uităm la cei pe care îi criticăm sau vrem să îi controlăm, găsim demonii pe care noi înșine îi adăpostim. Atunci când ne purtăm de parcă nu am avea umbră, suntem deosebit de vulnerabili în fața demonilor noștri care ne pot copleși. Predicatorii și preoții pot trece prin momente deosebit de dificile din această cauză, deoarece se presupune că ei și-au învins demonii, lucru care nu face decât să exacerbeze tendința de a lupta împotriva lor. Aceasta îi face susceptibili de ipocrizie și autodistrugere, ca atunci când deplâng relele asociate cu sexul, în timp ce se angajează în secret în aceleași relații sexuale pe care le denunță public.

Celebrul predicator evanghelic Ted Haggard, preot al celei mai mari biserici evanghelice din Colorado Springs,

predica împotriva consumului de droguri, a homosexualității și a căsătoriei între homosexuali, în timp ce el însuși avea în secret întâlniri cu un prostituat din Denver. Căsătorit, cu cinci copii, Haggard părea din afară un familist strict heterosexual. După câțiva ani de vizite regulate ale lui Haggard, prostituatul l-a văzut la televizor predicând împotriva căsătoriei homosexualilor. A fost atât de dezgustat de ipocrizia lui Haggard, încât s-a dus direct la presă și a dezvăluit că acesta îi era client de trei ani și că mai cumpăra și droguri de la el. După ce a fost obligat să părăsească biserica pe care o fondase, Haggard s-a retras, hotărât totuși să se „lupte” cu demonii dorințelor sale interzise.

Ceea ce am vrut să spun prin acest exemplu este că, adesea, îi ridiculizăm sau îi criticăm pe ceilalți, care nu fac decât să întruchipeze lucruri pe care le reprimăm în noi înșine. Bineînțeles că avem cu toții dorințe cărora nu ar trebui să le dăm ascultare, cum ar fi impulsurile violente, dorința de a fura sau de a abuza de cineva. Totuși, reprimarea nu este metoda cea mai eficientă de a ne ocupa de impulsurile inacceptabile. Atunci când le recunoaștem, scoțându-le la lumină și ocupându-ne în mod conștient de ele, devin de fapt mai puțin periculoase decât atunci când ne luptăm cu ele. Ascunse nu fac decât să capete putere. Cu cât încercăm mai mult să le ferocăm, cu atât devin mai deviate și mai periculoase.

Când ne hrănim demonii folosind cei cinci pași descriși în această carte, ne reintegrăm de fapt acele laturi reprimite și renegate din noi înșine. Când C.G. Jung a avut o criză personală, a descoperit că, personificându-și laturile reprimite, se putea descărca de presiunea internă. După ce își imagina și invoca aceste aspecte reprezentate ale sale, le puneă întreabări, în urma cărora descoperea că acestea produceau adesea o imagine, după care tulburarea dispărea. În mod similar,

atunci când vă hrăniți demonii, personificați anumite laturi ale voastre, interacționați cu ele și integrați-le, oferindu-le ceea ce au nevoie; astfel, ele pot fi eliberate.

DEMONII SUNT ÎNTOTDEAUNA OBSTACOLE?

Se dovedește că demonii au multe să ne ofere. În primul rând, demonii pot avea rolul unui semnal de alarmă. Atunci când suferim un acces de furie, de anxietate sau de stres, în loc să îl vedem ca pe ceva ce trebuie reprimat, împotriva căruia să luptăm sau de care să ne rușinăm, am putea să îl percepem ca pe un demon ce solicită atenție.

Atunci când Andrea, o profesoară de 38 de ani, a venit să se ofere voluntar la Tara Mandala, nimic nu părea să îi meargă bine. Lemnul de foc era ud, șemineul era înfundat, cabana ei era plină de lucruri nedespachetate, iar mintea îi era atât de aglomerată, încât simțea că nu poate medita. Se despărțise recent de prietenul ei, cu care era de zece ani. I s-a făcut dintr-odată dor de el și a început să se întrebe dacă despărțirea fusese o idee bună.

A venit la mine și mi-a spus că simte că universul conspiră împotriva ei. Își dorea foarte tare să ordoneze lucrurile pentru a putea începe să mediteze efectiv. Andrea credea că practica ei poate începe cu adevărat doar atunci când stă liniștită pe pernă, meditând în cabana ei ordonată cu grijă. Am încurajat-o să înțeleagă că situația externă nu e adevăratul demon și că aceste prefaceri sunt un semnal de alarmă, un dar. A început să recunoască aceste obstacole ca fiind propriile ei speranțe și temeri, nu forțe exterioare care o subminează. I-am sugerat că dorința, mâhnirea și frustrarea ei nu sunt niște obstacole demonice în calea practicii ei spirituale, ci invitații de a aplica lucrurile învățate la ceea ce se întâmpla *de*

fapt, în loc să le aplice ideii pe care o avea cu privire la ce *ar trebui* să se întâmple. Am călăuzit-o să își hrănească demonii și am învățat-o cum să facă să îi hrănească singură.

După ce și-a hrănit demonii, Andrea a putut să schimbe modul în care își percepea situația. În loc să considere evenimentele drept o conspirație la adresa ei, a înțeles aceste provocări ca pe o invitație. Ele au fost transformate astfel în aliați ai dezvoltării ei spirituale. A fost capabilă să admită cât de mult era preocupată să dea vina pe lumea exterioară pentru starea ei interioară. Cu toții tindem să credem că practica noastră spirituală ar trebui să fie pașnică, dar adeseori momentele cele mai dificile și mai umilitoare sunt cele care dau naștere celor mai intense experiențe de deșteptare.

Când fiul meu, Cos, avea 25 de ani și se pregătea să intre într-o reculegere strictă de un an, maestrul său Adzom Rinpoche i-a spus: „Nu uita, e ușor să practici meditația atunci când ai condiții bune, însă, pentru un practicant bun, testul este s-o practice atunci când acestea sunt grele”. Acest lucru i-a fost de mare ajutor când demonii au apărut în timpul reculegerii. L-a determinat să fie hotărât să reușească, în ciuda situației, și să își hrănească demonii, în loc să se plângă pur și simplu de condiția sa și să se simtă apăsător de gândurile și emoțiile lui.

Atunci când apar dificultățile în viața noastră, le putem vedea fie ca pe niște obstacole, fie ca pe niște pietre de moară ce au potențialul de a ne aduce mai aproape de deșteptare. Fără aceste provocări și fără să ne recunoaștem defectele, ne-am petrece viața așteptând condițiile ideale, în loc să lucrăm cu adevărat cu noi înșine. De fapt, „dușmanii” noștri, cei care ne solicită la maxim, sunt cei mai mari maeștri ai noștri și, în loc să îi vedem ca pe niște demoni, i-am putea vedea ca pe niște daruri.

Temerile, obsesiile și dependențele sunt toate părți ale noastre care au devenit „demonice”, fiind date la o parte, re-negate și combătute. Când încercăm să fugim de demonii noștri, ei ne urmează. Luptându-ne cu ei ca și cum ar fi niște forțe lipsite de formă, le oferim putere și e posibil să cedăm cu totul în fața lor. De exemplu, un om care se luptă cu alcoolismul, în loc să hrănească toate cauzele de bază ale dependenței, poate muri în final de o boală a ficatului. Altul, care se luptă cu depresia, fără să se împace cu cauza ei, poate ajunge să se sinucidă. Trebuie să recunoaștem zădărnicia luptei și nu este o soluție să ne simțim persecutați de condițiile exterioare. Trebuie să le dăm o formă demonilor noștri și să le dăm o voce acelor laturi ale noastre de care ne simțim persecutați. Ocupându-ne de ele, putem ajunge la sursa acestor comportamente și putem transforma acea energie într-un aliat. Asta nu înseamnă că ne dedăm la acțiuni distructive, ci că ne recunoaștem nevoile de bază. Practica hrănirii demonilor face posibilă această transformare.

Deși pe parcursul acestei cărți folosesc cel mai frecvent termenul de „demon” pentru a descrie ceea ce trebuie să transformăm, gândește-te și la zeii tăi, la dorințele tale arzătoare, obsedante. Ia în considerare că speranțele și dorințele pot fi la fel de problematice ca și temerile. Din fericire, zeii, la fel ca omologii lor demonici, pot fi transformați în aliați prin aceeași practică în cinci pași.