

Tenzin Wangyal Rinpoche

CREATIVITATEA SPONTANĂ

Meditații pentru manifestarea
calităților tale pozitive

Traducere din limba engleză
de Monica Vișan

Editura For You
București



**LHUNDRUP – Calitățile iluminate perfectate spondan
și expresia lor fără de efort**

Introducere

Cu toții suntem creativi. Tipul de creativitate despre care vorbesc în *Creativitatea spontană* nu este o calitate deținută doar de artist sau de puținele persoane talentate. Este o putere pe care cu toții o avem, un flux de energie care izvorăște indistinct din interior, insuflând fiecare aspect al vieții noastre. Creativitatea este focul sacru care aprinde schimbarea pozitivă pentru noi înșine, pentru alții și pentru lume. Însăși natura noastră este creativă și specia umană a evoluat datorită acesteia.

Dar pare să fie o dispoziție a naturii umane și cu siguranță una a timpurilor noastre ca, atunci când ceva nu decurge cum trebuie, să ne desprindem de natura noastră creatoare și să căutăm vinovați. Ar putea fi părinții noștri, comunitatea din care facem parte, liderii noștri, chiar omenirea în genere și considerăm că sunt responsabile forțe exterioare nouă pentru dezordinea din viața noastră.

Poate nu facem asta conștient, dar adesea ne comportăm ca și cum altcineva ar deține controlul, luând decizii pentru noi. Irosim timp prețios și multă energie concentrându-ne pe ceilalți, învinovățindu-i, plângându-ne și

vorbindu-i pe la spate și criticându-i pe cei care nu ne împărtășesc viziunile.

În schimb, ar trebui să ne reorientăm atenția asupra sursei creatoare din interiorul nostru și să ne luăm viața în propriile mâini.

Practicile pe care le propun în *Creativitatea spontană* sunt preluate din tradiția dzogchen a budismului Bon. *Dzogchen* este cuvântul tibetan pentru „perfecțiunea măreață“. Perfecțiunea, în acest sens, nu este o stare la care năzuim, ci desăvârșirea esențială care deja suntem. Privirea sau perspectiva dzogchen este nelimitată, însemnând că nu există condiții fundamentale sau limite care definesc natura umană. Când nu suntem cuprinși de durere, îndoială sau frică, ne deschidem în mod creativ față de ceea ce ne oferă fiecare moment al vieții și către comorile pe care trebuie să le oferim vieții. Eliberați de propriile limitări și de propriul program de zi cu zi, devenim mai flexibili, mai productivi și mai conștienți.

Am studiat și am practicat dzogchen de când eram tânăr călugăr în India, adică acum mai mulți ani. Chiar dacă învățăturile își au originea în vechile școli de înțelepciune ale Zhang Zhung și ale Tibetului, esența lor este precum apa cristalină, atemporală și universală, nefiind posesiunea niciunei religii sau culturi. Deschise și cuprinzătoare, aceste învățături sunt relevante azi ca acum mai multe secole. Valorificând aceste învățături, meditațiile ghidate și practicile propuse în *Creativitatea spontană*, vei ajunge să îți descoperi și să îți stimulezi abilitatea de a face față încercărilor de care te lovești și, de asemenea, să îți exprimi calitățile pozitive în diferite modalități creatoare.

Capitolul 1, „Conectarea cu sursa“, îți face cunoscută natura ta creativă și îți dezvăluie cum să te conectezi cu refugiul tău interior, sursa sacră a tuturor calităților pozitive, precum iubirea și bucuria.

Capitolul 2, „Cum ajungi la adevărata cunoaștere de sine“, descrie remediul refugiului interior și oferă metode de a-l accesa prin cele trei porți: a corpului, a vorbirii și a minții.

Capitolul 3, „Călătoria de la deschidere la manifestare“, cartografiază o modalitate care presupune cinci etape pentru a-ți atinge întregul potențial prin trezirea puterilor creatoare ale deschiderii, conștienței, inspirației, maturizării și manifestării. Potențialul creativ al fiecărei etape este explorat împreună cu diferitele metode practice pentru eliminarea oricărui obstacol pe care l-ai putea întâlni.

Capitolul 4, „Expresia sacră a suferinței și a înțelepciunii“, descrie o altă abordare asupra manifestării potențialului tău creator. Arta *rushen* și arta *tögel* îți oferă posibilitatea de a elimina blocajele emoționale și de a-ți valoriza creativitatea înnăscută. În arta *rushen*, exprimarea durerii devine o cale către vindecare, pe când arta *tögel* exprimă calitățile pozitive care apar în mod spontan.

Capitolul 5, „Servirea și conducerea luminate“, trece dincolo de expresia creatoare individuală, către culmile practicii spirituale: grija și purtarea de grijă înțelese drept o cale sacră. Aici, descoperi căi pentru aplicarea energiei tale creative și a capacităților înnăscute spre beneficiul familiei tale, al locului de muncă, al comunității și lumii largi, exprimându-ți înțelepciunea naturală și compasiunea ca purtător de grijă și lider luminat.

Fiecare dintre noi este parte a unei familii mai mari, suntem conectați cu întreaga viață în imensitatea formelor ei. Dacă vrem să mergem dincolo de simpla repetare a istoriei, trebuie să facem mai mult decât să arătăm cu degetul greșelile înaintașilor noștri. Trebuie să ne îmbrățișăm durerea personală și pe cea colectivă cu deschidere și curaj și să înaintăm cu o inspirație proaspătă. În acest fel, o să fim capabili să primim binecuvântările acelor care au fost înaintea noastră și să asigurăm bunăstarea generațiilor ce vor veni.

Dorința mea cea mai adâncă pentru tine este ca aceste învățături să îți aducă o mare binefacere, așa cum le explorezi tu, pe măsură ce le primești în inima ta, și să simți că devin vii în viața ta.





**MA – Mama, spațiul sacru nemărginit
dinăuntrul nostru, sursa fără excepție a tuturor
calităților pozitive**

Capitolul 1

Conectarea cu sursa

Creativitatea este hrana bucuriei. Când suntem creativi, ne exprimăm bucuria de a fi vii. Cu toții suntem creativi în esența noastră.

Dar ce este creativitatea, mai exact? Vorbim despre creativitate doar atunci când un artist trudește într-o galerie, când un compozitor stă încovoiat asupra pianului său, când bunica ta glazurează o prăjitură, când vecinul tău aranjează o grădină? Fără îndoială, toate acestea sunt demersuri creatoare. Dar în tradiția budistă Bon creativitatea este mult mai mult decât o manifestare a unor capacități și talente. Este o expresie a naturii noastre esențiale: cine suntem noi cu adevărat.

Creativitatea este adesea corelată cu acest flux: ațintirea viguroasă, expresia fără efort, totala imersiune în ceea ce facem. Atât creativitatea, cât și fluxul au aceeași sursă: spațialitatea fundamentală a ființei. Esența creativității este revărsarea spontană a calităților pozitive din acea sursă deschisă.

Tradiția dzogchen în care practic tehnicile spirituale se referă la locul ființei prin „mamă“ (*ma*), la conștiința care recunoaște acel spațiu prin „fiu“ (*bu*) și la uniunea dintre spațiu și conștiință, mamă și fiu, ca energie dinamică (*tsal*). Nu trebuie să înțelegem în mod conceptual această relație, ci să o experimentăm la nivel personal. Fiecare moment poate fi lipsit de povară, frumos, folositor și ne poate schimba viața dacă suntem în întregime conectați cu spațialitatea ființei. Atunci când ne tragem energia vitală din acea conexiune cu sursa, calități pe care le asociem cu creativitatea, bucuria, jovialitatea, umorul, iubirea, generozitatea se manifestă în mod natural.

A fi creativ este specific uman. Fie că vorbim despre un produs de artă pe care îl realizezi, o cină pe care o gătești sau modul iscusit în care o convingi pe fiica ta să nu facă ceva riscant, toate acestea sunt activități creatoare. Când ești conștient de locul ființei sau ești conectat cu acesta, adevărata natură, acțiunile tale și expresia personalității tale au potențialul de a aduce bine în lume. Expresia artistică, ba chiar orice activitate umană care izvorăște din sursă este considerată sacră. În tradiția din care provin, ne referim la acest lucru prin *trinlé*, „acțiune luminată“. Când ceea ce exprimi este o acțiune luminată, ea va avea înțeles și un țel și va fi benefică pentru tine și ceilalți.

În mod tradițional, sursa fundamentală a ființei este descrisă drept izvor nesecat de apă pură pentru cei însetați, drept cheile de la comoara împărăției pentru cei amărâți, leac pentru cei bolnavi, un cămin pentru cei pribegi, prietenul cel mai apropiat pentru cei singuri, un refugiu interior pentru cei prinși în *samsara*, adică roata existenței ciclice

care ne obligă la suferință. Această sursă este potențialul creator care așteaptă ca noi să găsim o cale de a-l exprima.

Budismul Bon exprimă viziunea că natura noastră este în mod primordial pură. Astfel, în interiorul fiecărei ființe vii se află această sursă a creativității care dă naștere calităților pozitive și posibilităților infinite, adică principiilor creativității. Calități precum iubirea, compasiunea, bucuria și calmul sufletesc sunt expresia spontană a sursei și esența izvorului creator.

Creativitatea este dreptul nostru din naștere, iar natura noastră este aceea de a o exprima. Dar cum ne conectăm cu această energie creatoare pentru a-i oferi lumii darurile noastre unice? Una dintre cele mai eficiente metode pe care le-am găsit pentru descoperirea creativității este activarea potențialului creator al celor cinci centri de energie din corp cunoscuți drept chakre. Sunt multe chakre răspândite în corp, unii dintre cititori poate sunt mai familiarizați cu tradițiile care se concentrează pe șapte dintre acestea. Aici vom lucra cu cinci chakre. Pe scurt, chakrele sunt căi de acces spre un drum care începe cu spațiul sacru nemărginit și continuă să se desfășoare de la potențialul creator până la manifestarea creatoare. Vom explora acest aspect într-un mod mai detaliat în Capitolul 3.

Eliberarea energiei noastre creatoare începe cu chakra coroanei, din partea superioară a capului. Aici descoperim deschiderea și ne conectăm cu încrederea că ne vom descoperi potențialul creator. Dacă nu avem experiența directă a acestor calități, le accesăm prin ceea ce în general numim „cele trei uși”: nemișcarea corpului, liniștea vorbirii interioare și spațialitatea minții. Încurajați de un sentiment de deschidere și de încredere în sine, ne

conectăm cu cel de-al doilea potențial creator, conștiința, prin energia oferită de chakra gâtului. Aici ne descoperim valoarea înăscută care provine din conectarea cu adevăratul sine și din sentimentul că suntem desăvârșiți așa cum suntem. Frici precum „Nu pot!“ sau „Nu merit!“, care blochează expresia creatoare, se dizolvă în căldura atenției noastre. Cel de-al treilea potențial creator pe care îl descoperim este inspirația, energia chakrei inimii. Aici aflăm calități precum fericirea și bucuria. Creativitatea înflorește într-o atmosferă pozitivă, fiind hrănită și hrânind cu fericire și bucurie, acestea fiind părți esențiale ale procesului creator. Cel de-al patrulea potențial creator pe care îl descoperim prin energia chakrei ombilicului este calitatea maturizării. Accentul, aici, este pus pe orice aspect din interiorul nostru sau din viața noastră care este gata să se exprime și doar necesită un mic impuls, puțină atenție din partea noastră.

Acesta este un loc critic în drumul creativității: când un proiect sau o idee este gata să fie lansată, aceasta poate urma două căi. Dacă îi oferim lumina și căldura atenției noastre, merge către desăvârșire, către împlinire. Dar dacă ne îndepărtăm atenția, va sfârși în mormanul de proiecte neîmplinite și visuri abandonate. Dacă nimic nu ne blochează energia în acest punct, nu trebuie să depunem aproape niciun efort pentru ca proiectul sau demersul nostru să fie desăvârșit.

La nivelul celei de-a cincea chakre, chakra manifestării, încheiem cu succes drumul anevoios și culegem roadele demersului nostru creator. Creativitatea noastră nu mai este doar potențială, este actualizată într-o formă sau alta. Exprimarea ei îi poate încânta și servi pe ceilalți.

Procesul pare unul simplu, nu-i așa? De-ar fi așa simplă expresia creatoare pentru noi! Nu ar fi deloc greu să-i oferim lumii abilitățile și talentele noastre. Dar se pare că oamenii găsesc nenumărate modalități să se deconecteze de la esența și sursa creativității. Am cunoscut pe cineva care era un muzician talentat. Obținând o recunoaștere locală, a dorit să meargă mai departe și să-și răspândească muzica în întreaga lume. A găsit anumiți oameni care au putut să îl ajute să își realizeze visul. Însă, în momentul în care succesul carierei sale a început să prindă aripă, totul a început să strice. Pur și simplu, nu a putut să facă față succesului și s-a trezit tras înapoi către locurile familiare în care și-a început cariera. De fiecare dată când depășea un anumit nivel, o frică adâncă ieșea la iveală și punea stăpânire pe el. Se simțea blocat și deprimat.

Și cum accesăm energia creatoare atunci când ne simțim blocați? Cum redobândim inspirația? Chiar dacă în mod inerent avem în interiorul nostru o multitudine de calități pozitive, am putea să dăm greș în identificarea resurselor noastre interioare. Cum ne conectăm la această sursă? Conștiința este cheia. Aceasta presupune să avem o cunoaștere foarte intimă a noastră. Cunoașterea esenței noastre interioare nu este obținută prin învățarea formală. Aceasta nu înseamnă acumularea de abilități sau fapte. Constă în recunoașterea deschiderii și în a fi conștient de aceasta în orice moment. O astfel de sursă deschisă devine refugiul nostru, un sprijin mereu valabil pentru noi.

Totuși, adesea suntem prea ocupați sau distrași pentru a ne întoarce înspre deschidere atunci când căutăm soluții la problemele noastre. Suntem prinși în respectarea termenelor-limită, fiind imersați în lista noastră de

activității și gândindu-ne la ce vom face pentru a ne relaxa atunci când, în sfârșit, vine sfârșitul săptămânii. Suntem atât de obișnuiți cu un sentiment slab de deconectare de noi înșine și de alții, încât e posibil ca nici măcar să nu ne gândim că ni se aplică și nouă cuvinte precum „suferință“ sau „durere“. Însă, pentru a ne reconecta la adevărata noastră natură, este esențial să ne înfruntăm nemulțumirea în mod onest și să o conștientizăm drept suferință. Problema este că nimeni nu-și dorește să se simtă incomod și evităm în nenumărate feluri să trăim acest disconfort. Îndepărtăm din mintea noastră experiențele negative și confundăm această putere cu aceea de a spune „Nu“. Rămânem agățați de lucrurile care ne aduc plăcere și confundăm asta cu o conexiune reală. Ne distragem printr-un număr infinit de mijloace ingenioase pe care le numim generic „divertisment“. Suntem foarte abili atunci când vrem să evităm ceva!

Dar calea de a accesa creativitatea și de a ne manifesta calitățile pozitive revine mereu la deschidere. Este fundamentul, începutul, un pas pe care nu îl putem evita. Pentru că deschiderea naturală a ființei este sursa creativității, orice ne blochează să experimentăm un sentiment de deschidere ne blochează, de asemenea, creativitatea, bucuria și, de fapt, manifestarea oricărei calități pozitive. Dacă reflectezi la un moment dat la ce anume îți blochează creativitatea, cel mai probabil o să găsești o listă foarte lungă de obstacole: „Nu am suficient timp pentru a face tot ceea ce trebuie să fac, darmită să mai fac și ceva creativ. Simt că mă risipesc. Nu am viață privată. Am facturi de plătit. După ce termin serviciul, nu mai am energie deloc.“ Cunosc oameni care repetă ca pe o mantră: „Nu o