

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 folease 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 folease 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 nemărginită 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 reprimate, 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 instruiți 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

Cum să-ți hrănești demonii

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 trântește 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 i-l 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 află 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 subsistență.

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 scărilor 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 găsesc 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, exacerbât 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 întâmpla. 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.

PARTEA A DOUA

HRĂNIREA DEMONILOR

CUM SĂ-ȚI HRĂNEȘTI DEMONII

Gustul urii se duce,
Mânia moare de cum e hrănită;
Doar foamea o îngrașă.

– *Emily Dickinson*

ATUNCI CÂND NE OBSSEDEAZĂ problemele alimentare, când tânjim după un partener perfect sau poftim la o țigară, le dăm putere demonilor, deoarece nu suntem cu adevărat atenți la nevoia din spatele dorinței. Când dăm atenție cu adevărat și identificăm chemarea profundă din spatele poftii, putem învăța să hrănim adevăratele nevoi ale demonului, nu doar să îi facem pe plac sau să luptăm împotriva lui. Sătul fiind, el se duce. Demonii noștri se îngrașă dacă luptăm cu ei sau îi ignorăm (proces activ și acesta, la rândul lui), pentru că se hrănesc din energia luptei noastre împotriva lor. Acesta este principiul care stă în spatele grijii depline și hrănirii demonilor, în loc să ne luptăm cu ei sau să îi ignorăm.

Dacă îi dai fiicei tale un DVD, când ea nu are nevoie decât de dragoste, nu va fi mulțumită. Dacă o ignori sau i te împotrivești, va deveni din ce în ce mai nesuferită până când o să îi acorzi cu adevărat atenție. Atenția lipsită de răbdare nu o va

mulțumi însă. Dacă îi *dăm atenție* unui copil dificil și îi oferim ce are *nevoie*, nu ce își dorește, se poate relaxa și potoli. Oprindu-te și descoperind ce are nevoie, îi *dai* într-un fel atenția ta. Metoda de a schimba lucrurile constă în a ne ocupa de problema de bază, hrănindu-ne demonii cu ce au realmente nevoie, nu cu ce par să își dorească. Poate vrem înghețată, de exemplu, dar de fapt avem nevoie să ne simțim iubiți. Atunci când nu mai încercăm să ne alungăm demonii făcându-le pe plac, ci le *dăm* în schimb *atenție* și le oferim *tovarășia* noastră sinceră, „gustul urii se duce”.

Atunci când mai bei încă un pahar de vin, în loc să îi dai atenție depresiei, ea nu va pleca nicăieri; va deveni, de fapt, mai puternică. Depresia te epuizează deoarece ea „mănâncă” din tine nesupravegheată, în timp ce încerci să scapi de ea. E ca și cum ai avea pe tine o lipitoare care îți suge sângele, fără să știi. Dacă îi dai însă atenție în mod conștient demonului depresiei și îl hrănești, urmând cei cinci pași pe care îi voi descrie în acest capitol, acesta se va transforma.

PREGĂTIREA SCENEI

Hrănirea unui demon va dura cam o jumătate de oră. Alege un loc liniștit unde te simți în siguranță și confortabil. Stabilește un moment în care să nu fii întrerupt de nimic. Dimineața la prima oră, înainte să-ți începi ziua este un moment bun, dar oricare moment poate fi bun, dacă e liniște. Așază două scaune sau două perne față în față: una pentru tine și una pentru demonul și aliatul tău. Odată ce ești pregătit, vei dori să ții ochii închiși până la sfârșitul celui de-al cincilea pas, așa că așază scaunele sau pernele suficient de aproape unul de altul, ca să poți să îl simți cu ochii închiși pe cel din fața ta. Să ții ochii închiși te va ajuta să rămâi

concentrat și prezent, în timp ce îți imaginezi această întâlnire cu demonul. Totuși, până înveți cei cinci pași pe de rost, va fi nevoie să arunci câte o privire la varianta prescurtată a celor cinci pași (existentă în anexă).

Îți sugerez să ții o înregistrare scrisă a activității tale. Ideal ar fi să ții un jurnal dedicat demonilor, dar e bun orice carnețel pe care îl folosești ca să îți urmărești demonii (pentru a afla mai multe despre cum să îți urmărești demonii, vezi paginile 84-85, referitoare la cum să ții un jurnal al demonilor). Dacă ai loc, ține în casă un set de perne, așezate una în fața alteia, și cu jurnalul demonilor alături, lângă perne, pregătit pentru următoarea meditație.

Nouă respirații pentru relaxare

În acest moment stai pe unul dintre scaune (sau pe una dintre perne), față în față cu celălalt. Acum ar trebui să închizi ochii.

Începe cu nouă respirații abdominale profunde, ceea ce înseamnă să respiri profund până când îți vei simți abdomenul umflându-se. Pune-ți mâinile pe el și observă cum se umflă și se dezumflă. Acest lucru îți garantează că respiri profund, ceea ce te va ajuta la relaxare.

Când inspiri, în timpul primelor trei respirații, imaginează-ți cum se duce inspirația către orice *tensiune fizică* pe care o ai în corp și imaginează-ți apoi expirația ducând cu ea această tensiune.

În timp ce inspiri la următoarele trei respirații, imaginează-ți cum se duce inspirația către orice loc din corp în care simți că ai o *tensiune emoțională* și apoi cum duce expirația cu ea această tensiune afară din corp.

Pe parcursul ultimelor trei respirații, trage aer în acea parte a corpului în care ai o *tensiune mentală*, cum ar fi

îngrijorări, gânduri legate de ceea ce faci sau temeri că nu poți avea succes. Inspiră aer în acel loc din corp în care se află tensiunea mentală și eliberează-o apoi odată cu expirația.

Cum să generezi motivația

După cele nouă respirații pentru relaxare, odată ce te simți stabilizat și cu totul prezent, oprește-te puțin pentru a te relaxa și pentru a te concentra pe motivele pentru care recurgi la această practică. Îți sugerez să o faci pentru binele tuturor ființelor, generând o dorință profundă și din inimă de a te elibera de suferință, pe tine și toate formele de viață. Acest motiv este important pentru a schimba centrul atenției de la nevoile eu-lui către compasiune; el îți lărgeste sfera acțiunilor, de la interesul pur și simplu egoist, la un bine mai mare.

E foarte important să generăm o motivație corectă înainte să facem ceva. Marele maestru tibetan din secolul al XIX-lea, Patrul Rinpoche, a spus:

*Ce face ca o acțiune să fie bună sau rea?
Nu aparența, nu dacă e importantă sau mărunță,
Ci motivația bună sau rea din spatele ei.*

Atunci când nu mai suntem prinși în capcana propriilor demoni, îi putem ajuta mai eficient pe ceilalți și pe noi înșine. Încearcă să simți în inimă o motivație pozitivă înainte să mergi mai departe cu această practică și sentimentul că nu faci acest lucru doar pentru tine, ci și spre binele întregii lumi. În budism, acest lucru este cunoscut ca stabilirea unei intenții altruiste, iar aceasta acordă practicii tale un plus de putere.

CEI CINCI PAȘI AI HRĂNIRII DEMONILOR

După pregătirea preliminară, ești gata să începi cei cinci pași. În această secțiune a cărții, vom analiza în profunzime fiecare pas. Pentru o vizualizare rapidă a tuturor celor cinci pași, vezi varianta prescurtată din anexă, pagina 269.

PASUL 1: GĂSEȘTE DEMONUL

Acest prim pas are trei etape:

- Hotărăște-te cu ce demon vrei să lucrezi
- Localizează în ce parte a corpului se află demonul
- Observă demonul pe care îl ai în corp

Cum să te hotărăști cu ce demon să lucrezi

O modalitate bună pentru a alege pe ce să te concentrezi este să îți pui următoarele întrebări:

- Ce mă secătuieste de energie?
- Ce mă trage în jos?
- Ce mă „consumă”?
- Ce incident m-a tulburat de curând?

Ar putea fi o problemă veche care tot apare, poate o frică persistentă, o dependență, o durere sau o boală. Ar putea fi un sentiment pentru o altă persoană sau o reacție față de aceasta, cineva de care ești obsedat, cu care ești în conflict sau cineva care te înspăimântă. (În loc să te concentrezi pe o persoană concretă, vei lucra în privința sentimentului care apare în relație cu acea persoană.) Te-ai putea gândi la

conflictele pe care le-ai avut cu persoana iubită sau cu cineva de la serviciu. Ar putea fi un demon al fricii, al dependenței de o altă persoană sau al confuziei. Relațiile noastre sunt adesea cei mai mari factori declanșatori ai demonilor noștri.

E o idee bună să alegi primul lucru care îți vine în minte atunci când îți spui: „Cu care demon vreau să lucrez?” Uneori, când îți apare pe neașteptate ceva în minte, te vei gândi: „Ah, nu, nu asta. Orice, numai asta nu!” Îți recomand să mergi mai departe și să-l alegi chiar pe acela.

Nu trebuie să te temi că acest prim demon este prea mare. Din experiența mea, demonii reprimați (sau demonii despre care spui „ah, nu”) sunt mult mai potenți și mai distructivi atunci când îi eviți, decât atunci când devii conștient de ei. Și atunci când un demon mare este hrănit, va fi eliberată multă energie pentru a-ți deveni aliat sau energie protectoare.

Un alt indicator bun de a întâlni un demon este o emoție care tot apare. De exemplu, ai putea constata că ești supus unor accese frecvente și subite de furie, chiar dacă nu te consideri o persoană care se înfurie repede. În acest caz, ai putea alege să lucrezi cu demonul mâniei. Alte posibilități ar putea fi cele care au legătură cu problemele persistente din viață, cum ar fi depresia, relațiile eșuate sau banii.

Acestea sunt câteva exemple care să te ajute să începi. Dacă nu îți vine nimic în minte, verifică-ți corpul. Ai vreo boală cronică sau alte probleme fizice? Ai vreo durere sau vreo tensiune pe undeva? Dacă da, lucrează la ea; de obicei, sub această senzație fizică vei descoperi ceva.

Însă, cel mai probabil, te vei trezi cu o listă atât de lungă de posibili demoni, încât îți va fi greu să te hotărăști la care să lucrezi mai întâi. Dacă așa stau lucrurile, nu uita că poți efectua această practică de câte ori vrei și cu câți demoni dorești,

așa că nu-ți face prea multe griji că nu l-ai ales pe cel potrivit. Începe cu cel care apare imediat!

În timp ce efectuezi această practică a hrănirii demonilor, vei descoperi demoni înrudiți cu cei care apar primii sau ascunși sub ei. Demonii pot fi ca păpușile rusești, cuibăriți unul într-altul. Ai putea începe, de exemplu, cu dependența de cafea și ai putea descoperi sub ea un demon al exploatării, iar sub acesta un demon al fricii de eșec, și sub acesta un demon care îți spune că ești un prost și așa mai departe. Începe pur și simplu cu ce apare prima oară și, în procesul hrănirii demonilor, îți vei croi drum prin aceste straturi; nu încerca să găsești demonul suprem sau să lucrezi cu mai mult de un demon odată.

Cum să localizezi demonul în corp

Odată ce te-ai hotărât la ce să lucrezi, oprește-te puțin și ascultă-ți corpul. O metodă bună de a ocoli intelectualizarea este să te cufunzi în senzațiile fizice; te ajută să ieși din „minte”, oferindu-ți acces direct la înțelepciunea corpului.

Petrecem adesea atâta timp în mintea noastră, încât trebuie să facem un efort pentru a intra în contact cu trupul. Gândește-te la problema sau la demonul cu care te-ai hotărât să lucrezi și lasă-ți conștiința să îți scaneze corpul din cap până în picioare, fără raționamente, fiind pur și simplu conștient de senzațiile prezente. Identifică locul unde păstrezi această energie, observând încotro ți se îndreaptă atenția în corp, atunci când te gândești la această problemă. Odată ce ai găsit senzația, intensific-o, exagereaz-o.

Mai poți găsi locul în care se află demonul în corp, generând în mod conștient emoția cu care lucrezi. De exemplu, dacă lucrezi cu furia, evocă amintirea unui moment în care

furia a apărut cu putere și scanează-ți apoi corpul pentru găsirea senzațiilor legate de acest demon. Fiecare emoție se concentrează undeva în corp.

Dacă demonul tău este sentimentul că ești împins de la spate – de presiunea de a avea realizări –, acest demon al stresului e probabil ceva cu care trăiești mereu, ceva care te împinge din momentul în care te trezești și până în momentul în care mergi la culcare. În care parte a corpului ții această tensiune? În umeri? În ceafă? Amintirea unei situații în care te-ai simțit deosebit de stresat te-ar putea ajuta să localizezi această energie în corp.

Cum să observi demonul din corp

Odată ce ai găsit locul din corp în care se află demonul, vei începe să-l explorezi. Acesta este un pas important, pentru că una dintre modalitățile în care demonii ne domină este chiar starea lor amorfă, iar acum vei începe să îl faci pe demon conștient. Ținând ochii închiși, lasă-ți imaginația să exploreze senzațiile fizice pe care le-ai localizat. Iată câteva întrebări pe care să ți le pui:

- Ce culoare are?
- Ce formă are?
- Are o anumită textură?
- Ce temperatură are?
- Dacă ar scoate un sunet, care ar fi acesta?
- Dacă ar avea un miros, care ar fi acesta?

PASUL 2: PERSONIFICĂ DEMONUL ȘI ÎNTREABĂ-L DE CE ARE NEVOIE

La al doilea pas, îl inviți pe demon să treacă de la starea unui simplu conglomerat de senzații, culori și texturi pe care le-ai identificat în corp, la aceea de entitate vie care stă chiar în fața ta. Personificarea demonului dă o formă pentru ceea ce este adesea dificil de perceput și îți permite să comunici cu el. Încurajează senzația localizată în corp să apară în fața ta, personificată într-un fel sau altul. Ar putea fi un animal, o persoană, un monstru sau orice altă ființă ce întruchipează atributele pe care le-ai identificat. Nu încerca să controlezi sau să decizi cum va arăta; dă-i voie minții inconștiente să producă imaginea respectivă. Personificarea presupune imaginație, fiind vorba de transformarea unei senzații într-o ființă. Dacă apare ceva care pare stupid, ca de exemplu ceva stereotip sau un personaj din desene animate, nu îl respinge și nu încerca să îl schimbi; lucrează cu orice formă își face apariția, fără s-o modifice. E totuși folositor dacă demonul are un chip, ochi și membre, deoarece acestea te vor ajuta să comunici cu el. Dacă demonul își face apariția sub forma unui copac sau a unei pietre, întreabă-l: „Cum ai arăta dacă ai fi o ființă?” Vezi apoi ce apare, un copac noduros poate deveni o bătrână cocoșată cu încheieturile umflate. Ai încredere în imaginea care apare.

Cum să personifici demonul

Iată câteva întrebări pe care ai putea să ți le pui pentru a-ți înțelege mai bine demonul:

- Cât de mare e?
- Are brațe sau picioare? Dacă da, cum sunt?

- Ce culoare are?
- Cum este suprafața corpului său?
- Are o vârstă?
- Are sex?
- În ce stare emoțională se află?
- Cum mă simt când mă uit la el?

Intră în contact vizual cu el și observă-i expresia din ochi. Este important pentru a-l aduce la viață și pentru a stabili o legătură conștientă.

La sfârșit, privește-l pe demon încă o dată și vezi dacă acum poți observa ceva ce nu ai mai observat.

De exemplu, durerea pe care am resimțit-o în umărul drept este un demon al stresului, care ia forma unui bărbat roșu, nervos și slab. Picioarele lui sunt scheletice. Ochii îi sunt foarte intenși și pătrunzători și arată furioși. Pare nerăbdător cu mine. Părul îi stă drept în sus și este foarte rigid și fragil. Este rece, deși e roșu, și e puțin mai mare decât mine. E de vârstă mijlocie și aprig. Exactitatea imaginii personificării demonului este importantă, deoarece aceste imagini sunt comunicări din mintea noastră inconștientă. Dacă îl observi îndeaproape pe demon, acest lucru îți va furniza mult mai multă informație decât ceva vag, ca de exemplu „demonul fricii mele”. Poate că intelectul va încerca să analizeze demonul sau poate că se vor ivi o serie de imagini diferite, rămâi însă cu primul demon care apare. Nu te îndoii de tine însuși; de obicei, este cel mai bine să mergi mai departe cu imaginea originală.

Cum să îl întrebi pe demon de ce are nevoie

Următoarea parte a acestui al doilea pas este să comunici direct cu demonul, punându-i trei întrebări, fiecare dintre ele aducându-te mai aproape de a înțelege ce îl va satisface pe demon. Este ocazia ta favorabilă de a stabili un dialog cu demonul și, imediat ce pui întrebările, vei schimba locul cu el. Cele trei întrebări ar trebui rostite cu voce tare, în ordinea în care sunt enumerate, pentru că te împing treptat către genul de nectar cu care îl vei hrăni pe demon:

Ce vrei de la mine?

De ce lucru ai nevoie de la mine?

Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?

Apoi, după cum am spus, odată ce ai pus aceste întrebări, nu aștepta un răspuns; schimbă locul cu demonul. Trebuie să devii demonul pentru a ști răspunsurile.

PASUL 3: TRANSFORMĂ-TE TU ÎN DEMON

Tot cu ochii închiși, mută-te pe locul pe care l-ai pregătit, față în față cu locul pe care ai stat la început, și imaginează-ți că ești demonul. Respiră adânc o dată sau de două ori și simte cum devii acest demon. Amintește-ți clar ființa personificată în fața ta și imaginează-ți că ești „în pielea demonului”. Stai un pic și obișnuiește-te cu noua identitate, înainte să răspunzi la cele trei întrebări, imaginându-ți că în față se află sinele tău obișnuit.

Credem adesea că știm ce simte demonul atunci când îl privim, dar, când devenim demonul, ne simțim foarte diferit. Un demon care părea amenințător poate fi de fapt speriat și

se poartă așa pentru a se proteja. Acest pas poate fi una dintre cele mai surprinzătoare părți ale procedurii, așa că fă efortul de a schimba locurile, chiar dacă pare stupid sau ciudat. Răspunde apoi cu voce tare la cele trei întrebări, la persoana întâi, din perspectiva demonului, ca aici:

Vreau de la tine să...

Am nevoie ca tu să...

Atunci când nevoia îmi vai fi satisfăcută, mă voi simți...

Demonul roșu și țepos al stresului pe care l-am menționat mai devreme ar putea răspunde așa la prima întrebare: „Vreau să te grăbești și să faci mai multe pentru a avea mai mult succes”.

Este foarte important ca aceste întrebări să facă distincția între dorințe și nevoi, deoarece mulți demoni vor vrea forța ta vitală, tot ce e bun în viața ta sau să te controleze, dar nu de acest lucru au *nevoie*. Lucrul de care au nevoie se află adesea ascuns în spatele a ceea ce spun că vor, motiv pentru care punem și a doua întrebare, investigând în profunzime. Demonul alcoolismului *vrea* poate alcool, dar are nevoie de ceva diferit, ca de pildă siguranță sau relaxare. Până când nu ajungem la nevoia care stă la baza dorinței arzătoare, aceasta va continua.

Ca răspuns la întrebarea „De ce ai nevoie?”, demonul stresului ar putea răspunde: „Am nevoie de fapt să mă simt în siguranță”.

Odată ce ai aflat că în spatele dorinței demonului stresului de a te grăbi și de a face mai multe stă nevoia de a se simți în siguranță, trebuie să descoperi și cum se va simți acesta dacă obține lucrul de care are nevoie. *Aceasta îți va spune cu ce să îl hrănești pe demon*. Întrebat fiind, așadar: „Cum te vei simți dacă primești lucrul de care ai nevoie?”, demonul

stresului ar putea răspunde: „Voi simți că aș putea să renunț și să mă relaxez în sfârșit”. Știi acum să îl hrănești pe demon cu relaxare.

În cazul unei boli precum cancerul, demonul ar putea spune: „Vreau forța ta vitală, pe toată”. Și ca răspuns la: „De ce ai nevoie?”, el ar putea spune: „Am nevoie de putere”. Și dacă la întrebarea: „Cum te vei simți dacă primești lucrul de care ai nevoie?” – în acest caz, putere – demonul răspunde prin: „Mă voi simți puternic”, atunci vei ști să îl hrănești cu putere. Asigură-te că răspunsul la a treia întrebare este un sentiment. De exemplu, demonul cancerului ar fi putut spune: „Mă voi simți imens”. Imensitatea nu este însă un sentiment; trebuie să știi cum se va simți când primește lucrul de care are nevoie. *Sentimentul* din spatele imensității poate fi unul de putere, așa cum este aici.

Ne-am putea gândi că hrănirea cu putere a unui demon de tipul cancerului nu îl va face decât să crească, dar paradoxul este că, ocupându-ne direct de nevoia de bază a demonului, îi diminuăm forța. Este opusul unor abordări alternative ale cancerului, în care îl vizualizezi ca fiind atacat și distrus de armate întregi de globule albe. Ideea este că, dacă nevoia demonului este abordată și satisfăcută prin nectar, atunci cancerul din corp se micșorează.

Dependența de țigări *vrea* probabil o țigară și *are nevoie* de siguranță și, dacă primește siguranță, se va *simți* împăcată. Așa că licoarea va fi un sentiment de pace. Hrănindu-l pe demon cu sentimentul emoțional care stă la baza dorinței pentru substanță, ne ocupăm de problema centrală, nu doar de simptome. Și dacă demonul stresului care *vrea* succes nu are nevoie în cele din urmă decât să se simtă relaxat, hrănirea sa cu un sentiment de relaxare va pune capăt activității lui compulsive.

PASUL 4: HRĂNEȘTE DEMONUL ȘI ÎNTÂLNEȘTE-ȚI ALIATUL

Acest pas are două etape: hrănirea demonului și întâlnirea aliatului. Dacă te simți întregit după ce ai hrănit demonul până la satisfacția deplină, poți, dacă vrei, să treci de la hrănirea demonului direct la pasul cinci. Nu este necesar să-ți întâlnești aliatul pentru a obține avantaje din practica în cinci pași. Totuși, întâlnirea cu aliatul poate fi o componentă plină de satisfacții a procedurii.

Hrănirea demonului

Am ajuns acum la momentul crucial în care hrănim efectiv demonul. Întoarce-te la poziția de la început și privește demonul în față. Acordă-ți puțin timp pentru a te așeza înapoi în propriul corp, înainte să-ți închipui din nou demonul în fața ta.

Separă-ți întâi conștiința de corp, astfel încât să o simți în exteriorul tău și să fie doar un observator în acest proces. Începe apoi să îți imaginezi corpul topindu-se într-un nectar, care constă în sentimentul despre care demonul ți-a spus că îl va simți, dacă primește lucrul de care are nevoie. Pe măsură ce imaginația ta alcătuiește nectarul, renunță la atașamentul față de corp și imaginează-ți că îl părăsește conștiința. În practica tradițională Chöd, conștiința pleacă prin creștetul capului și se alătură unei variante vizualizate a sălbaticii mame înțelepte Troma, o zeiță negru-albăstruie ce dansează, care supraveghează transformarea corpului în nectar. Îți poți imagina asta sau îți poți pune pur și simplu conștiința să susțină experiența corpului în timp ce devine nectar. În ambele cazuri, lasă-ți corpul să se dizolve. S-ar putea să constăți că te dizolvi începând de la picioare și terminând încet, încet cu

capul. Ai putea să te dizolvi pornind de la ambele extremități, spre inimă. Sau te-ai putea dizolva dintr-odată cu totul, spontan.

Nectarul este de obicei lichid, dar ar putea să fie și o substanță gazoasă sau orice altceva și se ivește în imaginație. Unii oameni își închipuie nectarul ca pe un abur sau fum, în timp ce alții își pot imagina altceva, cum ar fi frișca – sau chiar înghețata! Observă-i atât culoarea, cât și modul în care va fi livrat. Vine într-un recipient din care demonul va bea sau în care se va scălda sau e doar un râu ori un șuvoi de lichid care curge către demon? Acest nectar este un distilat al lucrului pe care demonul îl descrie ca răspuns la a treia întrebare, adică *sentimentul* pe care îl va avea atunci când va primi ceea ce are nevoie. De exemplu, demonul ar fi putut să spună că se va simți puternic, iubit sau acceptat atunci când va primi lucrul de care are nevoie. Așadar chiar asta ar trebui să fie esența sau proprietatea nectarului: putere, iubire sau acceptare.

Dă frâu liber imaginației în vizualizarea modului în care nectarul va fi absorbit de demon. Vizualizează-l pe demon bând ofranda ta de nectar, cu gura sau prin pori, inhalând-o sau absorbind-o altcumva. Indiferent ce îți imaginezi, încearcă să vezi limpede și în detaliu. Continuă să vizualizezi nectarul curgând în demon și imaginează-ți că există o sursă infinită de nectar și că o oferi cu o generozitate nelimitată. Pe măsură ce hrănești demonul, privește-l cu grijă, deoarece va începe probabil să se schimbe. Arată cumva diferit? Se metamorfozează într-o cu totul altă ființă?

Ce se întâmplă atunci când demonul este satisfăcut pe deplin? În momentul satisfacerii sale totale, înfățișarea i se modifică semnificativ de obicei. Poate să devină ceva cu totul și cu totul nou sau poate să dispară în fum sau în ceață. Nu „trebuie” să facă obligatoriu ceva, așa că observă pur și

simplicu ce se întâmplă; lasă procesul să se desfășoare fără să încerci să creezi un anumit rezultat. Indiferent cum se manifestă, va apărea spontan atunci când demonul este hrănit până la satisfacția deplină. E foarte important ca demonul să fie hrănit până la satisfacția *totală*. Ofranda nu ar trebui să fie parțială sau condiționată. Dacă demonul pare nesătul, imaginează-ți cum ar arăta dacă ar fi pe deplin satisfăcut.

Am trecut odată prin cei cinci pași cu o femeie din Los Angeles care în trecut fusese abuzată fizic și verbal. Își interiorizase acest lucru sub forma unui demon al urii de sine. Când i-am vorbit despre al patrulea pas, ea a spus: „Uite cum stă treaba, nu cred că va funcționa în cazul meu. Am înlăuntrul meu o voce plină de ură care nu mă lasă niciodată în pace, nici măcar un minut”. Era toată în lacrimi, simțindu-se lipsită de speranță.

Când a ajuns la al patrulea pas, cu ochii închiși, a început dintr-odată să râdă. Când practica s-a sfârșit și discutam despre ea, mi-a spus: „Nu-mi vine să cred. După ce l-am hrănit, demonul urii mele interioare s-a întors și a ieșit din cameră, închizând ușa după el. Când m-am uitat la ușă, de ea atârna o plăcuță pe care scria: *Am plecat la pescuit*”. Nu se mai oprea din râs și, pentru prima oară de ani de zile, s-a simțit eliberată de demonul urii de sine.

Cum să îți întâlnești aliatul

Îți amintești poate din povestea cu Machig și spiritele apei din capitolul unu că, imediat ce Machig s-a oferit pe ea însăși ca hrană pentru *naga* ce o atacau, ele s-au transformat în aliați și s-au jurat să o protejeze, pe ea și pe discipolii săi. Același lucru este valabil și pentru noi: când ne oferim ca nectar pentru demon, energia sa negativă se transformă într-o forță

pozitivă. Acum, când demonul se risipește prin îndestulare, avem ocazia să întâlnim acea forță sub forma ei personificată și să vedem exact cum poate deveni această energie o prezență pozitivă și protectoare în viața noastră.

Un demon satisfăcut se poate transforma într-o figură binevoitoare, care ar putea fi un aliat. Acest aliat ar putea fi un animal, o pasăre, un om, un zeu mitic sau un *bodhisattva*, un copil sau o persoană din familie. Dacă, după îndestularea deplină a demonului, rămâne prezentă o figură, întreab-o dacă ea este aliatul. Dacă nu este, poți lăsa acolo acea ființă și poți invita un aliat care să apară alături de ea. Poate că demonul s-a transformat în fum, s-a topit într-o băltoacă sau s-a dezintegrat, pur și simplu. Dacă demonul a dispărut și nu mai este prezentă nicio figură, poți totuși să-ți întâlnești aliatul, invitându-l să apară în fața ta. Orice formă ar lua el, observă-i detaliile înfățișării. Încearcă să îi sesizezi privirea, mărimea, culoarea și cu ce este îmbrăcat. Dacă este un obiect neînsuflățit sau o plantă, invită-l să devină o ființă personificată.

Din nou, cu voce tare, pune-i aliatului una sau toate întrebările următoare:

Cum mă vei ajuta?

Cum mă vei proteja?

Ce îmi făgăduiești sau ce angajament îți iei față de mine?

Cum pot avea acces la tine?

Schimbă apoi imediat locurile și devino tu aliatul, la fel cum ai făcut la pasul trei, atunci când ai devenit demonul. Odată ce ai devenit aliatul, acordă-ți puțin timp pentru a-i ocupa pe deplin corpul. Observă cum este să fii acest gardian protector. Apoi, vorbind ca și cum ai fi aliatul, răspunde la întrebările de mai jos. Încearcă să fii cât mai precis posibil.

Te voi ajuta...

Te voi proteja...

Făgăduiesc că...

Poți avea acces la mine...

Odată ce aliatul a spus clar cum te va servi și te va proteja și cum îl poți invoca, întoarce-te la locul tău de la început. Acordă-ți puțin timp să reintri în tine și percepe-l pe aliatul din fața ta. Imaginează-ți apoi că primești ajutorul și devotamentul făgăduit de aliatul tău. Simte cum intră în tine această energie care te sprijină și cum își face efectul. Îngăduie-ți să te bucuri un pic de șuvoiul de energie pozitivă care vine de la aliatul tău.

La sfârșit, imaginează-ți cum aliatul se topește în tine și simte-i esența profund hrănitore ce se încorporează în tine. Observă cum te simți când aliatul s-a dizolvat în tine. Înțelege că aliatul este de fapt o parte inseparabilă din tine și îngăduie-ți apoi să te dizolvi în neant, ceea ce te duce, firește, la cel de-al cincilea și ultimul pas.

Cu cât a fost mai intens și mai formidabil demonul, cu atât mai mare este puterea aliatului, deoarece tăria demonului devine sursa puterii aliatului. Pentru a transfera puterea aliatului în viața de zi cu zi, trebuie să îl chemăm. Uneori e destul să păstrăm în minte imaginea sau cuvintele aliatului. Mai poți păstra și o reprezentare a lui într-un loc în care să o vezi frecvent.

Dacă figura rămasă inițial la sfârșitul hrănirii demonului nu a fost aliatul, acea figură va fi prezentă în continuare alături de aliat. Așa că, după ce i-ai pus aliatului întrebările și i-ai primit energia, încorporează în tine atât aliatul, cât și cealaltă figură și mergi mai departe la pasul al cincilea. Eu am văzut

odată o fetiță mică la sfârșitul celui de-al patrulea pas, dar mi-a spus că nu ea este aliatul. Câteva clipe mai târziu, lângă ea a apărut o figură înaltă, ca o Fecioară neagră: ea era aliatul. Așa că, în timp ce eu am stat de vorbă cu figura asemănătoare Fecioarei, copila a așteptat. Apoi le-am dizolvat pe amândouă în mine și am trecut la pasul al cincilea.

Un exemplu al puterii aliatului ni-l dă Frances, psihoterapeut și medic, în vârstă de 53 de ani. Se confrunta cu o senzație supărătoare la sân care o înspăimânta de ceva vreme. Simțea ca și cum ar avea în sân o pâlnie care o golește de energia vitală. Demonul pe care l-a văzut când a făcut al doilea pas era mare și negru, o creatură asemănătoare unui lup care stătea așezată pe picioarele din spate. Avea un bot uriaș, dinți ascuțiți și ochi roșii, fixați pe ea. Blana îi scăpăra de electricitate, din când în când emitea câte o jerbă de scânteii albe și avea gheare lungi ca niște lame.

Când Frances s-a identificat cu demonul, s-a simțit uriașă și puternică, în timp ce sinele ei normal părea foarte mic. Demonul dorea ca sinele ei normal să îl servească pe el, să facă numai ce dorea el să facă. Obținând acest lucru, a spus demonul, s-ar fi simțit puternic: mare și tare.

Frances și-a topit corpul într-un nectar făcut din putere și tărie și l-a oferit acestui demon-lup. Acesta a băut și a tot băut, timp în care blana îi devenea din ce în ce mai deschisă la culoare, până când a ajuns aproape albă. Ochii i-au devenit albaștri. În cele din urmă, arăta ca un husky imens, care o privea fidel. I-a spus că el este aliatul ei.

Când l-a întrebat pe aliat cum o va servi, el i-a răspuns că vrea să îi dea înțelepciunea lui, pe care ea o poate accesa uitându-i-se în ochi. Frances a fost deosebit de impresionată de devotamentul lui evident față de ea, atunci când acesta s-a culcat, punându-și capul pe genunchiul ei.

După ce s-a odihnit în spațiul deschis la sfârșitul celor cinci pași, Frances a descoperit că senzația de pâlnie din sân dispăruse. Aliatul ei, câinele husky cu ochi albaștri, a însoțit-o peste tot de atunci încolo, iar când s-a întors la lucru, s-a simțit protejată. Câinele husky alb și imens o mai însoțește și azi. Când se simte singură sau în nesiguranță, el îi stă alături. Și când se uită în ochii lui albaștri, e ca și cum s-ar uita la cer, numai că aceștia oglindesc înțelepciune.

Aliatul poate avea un rol de sprijin mult **timp** după ce sesiunea în care ți-ai hrănit demonul s-a sfârșit. Învață să îți folosești aliatul, poate chiar desenându-l și ținându-i imaginea pusă într-un loc unde s-o vezi des. Asigură-te, de asemenea, că întrebi cum să-l accesezi. Unei femei care avea nevoie să fie mai cu picioarele pe pământ, aliatul ei i-a spus să îl evoce atingând mărgelile de lemn pe care le purta mereu la încheietura mâinii. Unii oameni cumpără un animal de pluș sau o statueta care să le reamintească de aliatul lor. Asemenea lucruri, care îți amintesc de resursele interioare, pot fi foarte utile.

După ce îți întâlnești aliatul, poți opta să îl accesezi într-o sesiune separată, dedicată creării unui dialog cu el. După ce faci exercițiul celor nouă respirații pentru relaxare, invită-l pe aliat să apară. Îi poți pune apoi o întrebare. Faceți schimb de locuri, răspunde, întoarce-te la locul de la început și pune altă întrebare, până când ești mulțumit. Acest lucru îți permite să intri într-o relație mai profundă cu aliatul tău.

PASUL 5: ODIHNEȘTE-TE ÎN STAREA DE CONȘTIENȚĂ

Când ai terminat de hrănit demonul până la satisfacția deplină și aliatul a fost înglobat, tu și aliatul vă dizolvați în neant. Apoi vă odihniți pur și simplu în starea de conștiință prezentă. Când mintea face o pauză, chiar și câteva secunde, o stare de conștiință relaxată înlocuiește șuvoiul obișnuit de gânduri. Trebuie să permitem acest lucru și să nu umplem acest spațiu cu altceva; lasă-l pur și simplu așa cum e. Nu mai există nici „eu”, nici „demonul”; ne-am ridicat deasupra sinelui și a fixațiilor sale. S-ar putea să experimentezi acest lucru ca pe o relaxare sau o stare de pace, dar nu încerca să forțezi această stare sau să-i dai un nume. Permite-ți să te destinzi, pur și simplu. Poți prelungi această stare de meditație cât dorești, întorcându-te, poate, de câteva ori la senzația și starea de conștiință care au apărut imediat după ce te-ai dizolvat în neant. Nu deveni însă brutal; nu face altceva decât să te odihnești într-o stare de relaxare și încetează atunci când mintea trece la altceva. Deși, într-un fel, „nu se întâmplă nimic”, de fapt, acest al cincilea pas este cel mai important moment din procedeu hrănirii demonilor.

Sunt două beneficii principale ce derivă din practica hrănirii demonilor. Unul este transformarea demonilor în aliați pentru ca noi să putem trece mai departe de la a fi dominați de lupte interne și externe la accesarea energiei blocate în acest conflict. Celălalt reprezintă un rod mai subtil, și chiar mai important, al practicii. Este vorba despre deschiderea care se ivește la al cincilea pas, o fereastră către o stare lipsită de vorbăria subconștientului, de confuziile emoționale și de nenumăratele fixații care ne alcătuiesc viața de zi cu zi. Este asemănător cu ceea ce se întâmplă după ce ai făcut o muncă

fizică grea și cazi epuizat la pământ, numai că aceasta este mai degrabă o cădere mentală, nu una fizică.

Unii oameni o descriu drept pace, alții drept relaxare, iar alții chiar ca pe o vastitate. Mie îmi place să o numesc „prăpastia” sau spațiul dintre gânduri. Când experimentăm de obicei prăpastia, avem tendința să vrem s-o umplem imediat, cam ca atunci când venim acasă, suntem singuri și ne vine să dăm drumul la televizor, să dăm un telefon sau să intrăm pe internet. Nu ne simțim bine într-un spațiu gol. În al cincilea pas, în loc să umpli acest spațiu, odihnește-te în el. Chiar dacă această stare de conștiență deschisă apare numai o clipă, este începutul cunoașterii adevăratei noastre naturi. Pe măsură ce ajungi să te simți bine în această stare lipsită de repere, începi să te îndepărtezi de atașamentele obișnuite. De obicei suntem atât de absorbiți de dificultățile și gândurile noastre, încât nu experimentăm această stare, așa că a ne odihni în ea e ca și cum ne-am lăsa să plutim și să fim legănați de ocean, în loc să cedăm în fața fricii de înec și să luptăm împotriva ei.

În acest capitol am văzut cum se efectuează cei cinci pași prin care îți hrănești demonul, îți găsești aliatul și te odihnești în stare de conștiență. Atunci când folosești cei cinci pași, încearcă să nu excluzi nimic. Fiecare pas aduce o contribuție importantă la proces, de la respirațiile pentru relaxare de la început și până la meditația de la sfârșit. Urmând atent cei cinci pași, vei avea rezultate mult mai bune decât dacă ai sări peste unele părți. De exemplu, dacă presupui că știi de ce are nevoie demonul în loc să faci schimb de locuri efectiv cu el și să experimentezi perspectiva lui, pierzi experiența de a deveni demonul.

Acum, hai să aruncăm o privire asupra unui exemplu de practică în cinci pași, alături de câteva instrucțiuni și sugestii în plus!

CEI CINCI PAȘI ÎN ACȚIUNE

Nimeni nu ajunge iluminat imaginându-și figuri luminoase, ci conștientizând întunericul.

– Carl G. Jung

ÎN CAPITOLUL PRECEDENT am explicat cum să efectuăm cei cinci pași. În capitolul de față începem cu exemplul unei persoane care trece prin practica în cinci pași, după care vom analiza câteva modalități în care poți dezvolta această practică pentru a o face și mai eficientă.

POVEȘTEA LUI KATE

Kate a avut niște părinți foarte critici, care îi spuneau mereu în mod indirect că nu e demnă de iubire. Nu e surprinzător că a început să se urască pe sine. Deși s-a maturizat și s-a căsătorit, soțul său a părăsit-o până la urmă. Kate nu putea să păstreze niciun loc de muncă. Simțea că nu merită deloc iubire și avea comportamente autodistructive.

Vocea ei interioară îi spunea în mod constant că nu este suficient de bună, că e o ratată și că ar trebui să renunțe la viață. Acesta era demonul urii de sine, în plină dezlănțuire. Deși ea nu era conștientă de cât de mult o influența, el

distrugea totul. Vocea îi furniza totuși un fel de siguranță negativă, familiară, dar toxică. Iată, pe scurt, cum i-a făcut față Kate demonului urii de sine.

Pasul 1: Găsește demonul

După ce a efectuat exercițiul celor nouă respirații pentru relaxare și a conceput o intenție altruistă pentru practica ei, Kate închide ochii și se scufundă în conștientizarea corpului ei, încercând să localizeze sentimentul disprețului de sine și al faptului că nu este bună de nimic. Își amintește de un atac intens de negativism care i-a declanșat disprețul de sine. După ce fusese concediată de la un loc de muncă promițător, își sunase mama sperând la compasiune, dar, în loc să îi ofere sprijin, mama lui Kate a învinovățit-o pentru pierderea locului de muncă. Plină de furie și ură de sine, Kate s-a tăiat prima oară pe brațe. Amintindu-și de acest eveniment, are dintr-odată o senzație intensă în inimă. O resimte ca fiind rece, de un albastru-violet și sfâșietoare, ca un ciob de sticlă. Este ascuțită și dureroasă. O doare inima.

Pasul 2: Personifică demonul și îl întreabă de ce are nevoie

Kate își imaginează acum reprezentarea acestui sentiment. El ia forma unei siluete de bărbat înalt și slab. E de un albastru înghețat, iar brațele lui osoase se sfârșesc cu gheare. O privește cu dispreț. Dinții lui sunt ascuțiți și galbeni, iar gura i se deschide de parcă vrea s-o muște. Ochii îi sunt mici și aprigi. Când se uită a doua oară, observă că suprafața corpului este acoperită cu țepi albaștri, fini și ascuțiți.

Kate îl întreabă cu voce tare:

— Ce vrei de la mine?

- De ce ai nevoie de la mine?
- Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?

Pasul 3: Devine demonul

Înainte să răspundă, ea face schimb de locuri și devine el, se așază pe scaunul din fața scaunului ei și stă puțin pentru a deveni demonul, pentru a se pune în pielea lui. Înainte de a răspunde la întrebări, se oprește pentru a experimenta ce simte. Intrând în corpul lui, Kate își dă seama că el este incredibil de amărât și se simte la rândul lui amenințat și afectat. La întrebarea „Ce vrei?”, el răspunde: „Vreau să suferi pentru că nu ești bună de nimic și proastă”.

La întrebarea „De ce ai nevoie?”, el răspunde: „Am nevoie să stai cu mine și să nu mai încerci să scapi de mine. Am nevoie să mă accepți și să mă iubești”.

La întrebarea „Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?”, el răspunde: „Mă voi putea relaxa. Voi simți iubirea”.

Pasul 4: Hrănește demonul și își întâlnește aliatul

Întorcându-se la locul ei de la început, Kate vede în fața ei demonul urii de sine. Știe acum că trebuie să îl hrănească cu iubire. Își imaginează corpul topindu-i-se într-un ocean infinit de nectar de iubire și apoi că demonul îl primește pe tot deodată, prin fiecare por al corpului său de un albastru înghețat.

Pe măsură ce demonul absoarbe nectarul, înfățișarea lui se schimbă. Corpul i se netezește, iar culoarea pălește. După un timp, el se transformă într-un cal cenușiu cu nări delicate și ochi blânzi, închiși la culoare.

Kate îl întreabă pe calul cenușiu dacă el este aliatul ei. Când acesta dă din cap afirmativ, îl întreabă cum o va ajuta în viitor, cum o va proteja și ce îi făgăduiește. Schimbă apoi locurile cu aliatul și devine calul cenușiu. Se aude răspunzând: „Te voi duce în locuri în care nu ai mai fost până acum, unde nu poți merge singură. Îți voi împrumuta puterea mea pentru a realiza diverse lucruri în lume. Când acestea sunt dificile, vino să mă vezi și pune-ți capul pe gâtul meu. Te voi proteja dându-ți tărie interioară”.

Kate se întoarce la locul ei și, uitându-se la calul din față, îi primește tăria și promisiunea solemnă. Pe măsură ce aceste lucruri se scurg în ea, simte cum bucuria i se ridică în inimă. În cele din urmă, calul se dizolvă cu totul în ea, iar Kate simte un val uriaș de tărie. Apoi ea și aliatul ei se dizolvă amândoi în neant.

Pasul 5: Se odihnește în starea de conștientă

În acest moment, Kate se simte împăcată. Se odihnește, permițându-și să se relaxeze în acea stare de conștientă deschisă. Nu trebuie să „execute” al cincilea pas; acesta există, pur și simplu. Nu este o stare în care intră cu gândul; este spațiul larg care apare după disoluția demonului și integrarea aliatului.

CUM SĂ ȚII UN JURNAL AL DEMONULUI

În capitolul precedent ți-am recomandat să îți consemnezi în scris experiența celor cinci pași, cu cât mai multe detalii posibile. Pe măsură ce scrii, e posibil să iasă la iveală intuiții sau asocieri, așa că asigură-te că le notezi și pe acestea. Dacă lucrezi cu un anume demon mai mult timp, consemnează în

acest jurnal cum evoluezi. Mai notează și efectele pe care le-ai experimentat ca rezultat al hrănirii demonului. E posibil să observi schimbări în starea de sănătate, în comportament sau în starea emoțională, schimbări cărora ar trebui să le acorzi o atenție deosebită. Să scrii despre hrănirea demonilor poate fi de folos în stabilizarea și reîntărirea procesului, pe măsură ce acesta se desfășoară.

Dacă vrei, desenează o imagine a demonului și a aliatului, pe lângă faptul că scrii despre experiență. Să nu crezi că îți trebuie pregătire artistică pentru a face acest lucru – o faci doar pentru tine, să îți folosească în lucrul cu demonul tău. Unii oameni cumpără un caiet mare și desenează imagini ale demonilor și aliaților lor cu carioci, creioane cerate sau colorate. (Pentru o analiză suplimentară a folosirii artei în hrănirea demonilor, vezi capitolul 7.) Tu hotărăști ce fel de jurnal vrei să ții, fie că e o relatare detaliată și bogat ilustrată, fie că sunt numai niște simple notițe. Însă dă-ți silința de a consemna cei cinci pași cu cât mai multe detalii posibil, împreună cu orice gânduri, asocieri sau amintiri declanșate de către demon.

Iată câteva întrebări pe care să ți le pui în timp ce scrii:

- Cu ce demon am lucrat?
- În ce loc din corp îl țineam și ce culoare, textură și temperatură avea?
- Cum arăta demonul meu?
- Ce privire avea demonul meu?
- Cum a fost să devin demonul meu? A fost diferit față de ceea ce mă așteptam privindul?
- Ce vrea demonul meu?
- De ce avea el nevoie?
- Ce sentiment căuta el când a primit ce avea nevoie?

- Cu ce mi-am hrănit demonul?
- Cum i s-a schimbat înfățișarea când l-am hrănit?
- Ce a rămas atunci când a fost satisfăcut pe deplin?
- Cum arăta aliatul meu?
- Ce mi-a făgăduit?
- Cum mă va proteja?
- Cum m-am simțit când aliatul s-a dizolvat în mine?
- Cum a fost etapa de odihnă, la al cincilea pas?
- Cum pot aplica această experiență în viața mea de zi cu zi?
- Ce schimbări vreau să fac ca rezultat al hrănirii acestui demon?
- Ce pot face pentru a putea să intru în legătură cu aliatul meu?

Scrisul în sine poate declanșa reacția în lanț a unor gânduri ulterioare. De exemplu, în timp ce își nota experiențele cu un demon al nesiguranței legate de înfățișarea ei, Clarissa, o chinetoterapeută în vârstă de 40 de ani, și-a adus aminte că mama ei, care fusese săracă în copilărie, era mereu rușinată de hainele ei. Nu era de mirare că avea mereu o atitudine critică legată de aspectul exterior al Clarissei. Pe când scria, a străfulgerat-o amintirea unei fotografii vechi a mamei sale, de când era copil de cinci ani, îmbrăcată nepotrivit. A început să vadă legături între demonii mamei sale și ai săi. Fusese întotdeauna greu să se înțeleagă bine cu mama ei, dar, în procesul de a scrie despre demoni, compasiunea Clarissei pentru mama ei a crescut, ceea ce a făcut loc unei apropieri mai mari între ele două. Dacă nu și-ar fi făcut timp să scrie despre procesul prin care trecea, această intuiție probabil că nu ar fi avut ocazia să iasă la lumină.

CUM SĂ FACI FAȚĂ REZISTENȚEI

În timp ce ne hrănim demonii, putem să dăm peste tot felul de forme de rezistență. Atunci când lucrăm la probleme de lungă durată sau fizice, poate fi dificil să ne eliberăm de respectiva problemă și demonul să ajungă la satisfacție deplină. Problemele noastre pot deveni atât de mult o parte a identității noastre, încât, inconștient – și uneori chiar conștient – e posibil să ne agățăm de ele. E posibil ca la un anumit nivel să ne întrebăm: „Cine aș fi eu fără problema mea?” Deși poate nu vrem să recunoaștem, ne atașăm de „treburile” noastre, de problemele noastre. Devin un fel de muncă cu normă întreagă. De vreme ce poate fi blocată așa multă energie atunci când suntem victime, dependenți sau furioși, convinși că numai noi avem dreptate, ne speriem de locul gol care ar fi creat dacă problema noastră s-ar dizolva. S-ar putea să ne agățăm inconștient de demonii noștri și să nu îi lăsăm să fie satisfăcuți pe deplin la al patrulea pas. În cazurile mai grave, am putea deveni dependenți din punct de vedere emoțional de energia demonului. Persoanele cu un demon al furiei, de exemplu, ar putea să găsească o plăcere perversă explodând în fața oamenilor sau intimidându-i.

Cel mai eficient mod de a lucra cu această rezistență este să îți imaginezi cum *ar* arăta demonul, dacă *ar fi* satisfăcut deplin după ce l-ai hrănit la pasul al patrulea. Eu recomand de obicei acea abordare a rezistenței de tipul „cum ar fi dacă...?”, pentru că ocolește eficient tendința de a se crampona de demonul care are nevoie de atenție. Am descoperit că, imaginându-ți în detaliu cum ar arăta demonul dacă ar fi complet satisfăcut, ai avea acces deplin la libertatea celui de-al cincilea pas, chiar dacă, într-un fel, l-ai păcălit pe demon.

Un alt gen de rezistență care ar putea apărea este resentimentul față de demon, ceea ce te împiedică să fii generos. Dacă se întâmplă acest lucru, amintește-ți că lupta cu el nu a funcționat, așa că ar putea merita să încerci o altă abordare. Vezi apoi dacă poți hrăni demonul, chiar și un pic. Acest lucru creează o deschidere pentru a te elibera treptat de resentiment și pentru a hrăni demonul până la satisfacția deplină.

Dacă întâmpini rezistență sub forma dificultății obținerii unor răspunsuri de la demon, legate de ceea ce vrea sau are nevoie, încearcă să îi pui următoarele întrebări: „De ce mai stai pe aici? Ce încerci să obții?” Dacă nu poți vedea clar reprezentarea demonului, întoarce-te la senzația fizică de la primul pas și așteaptă ca ea să se clarifice înainte de a încerca să vezi demonul.

Dacă întâmpini rezistență, verifică, pentru a fi sigur, că urmezi fidel cei cinci pași. Dacă nu, încearcă te rog din nou și urmează îndeaproape instrucțiunile. Acești pași sunt structurați și formulați atent pentru ca procesul să îți reușească.

CUM SĂ CERI AJUTOR

Nu este neobișnuit ca atunci când începi cei cinci pași să apară o mulțime de emoții. S-ar putea să te trezești plângând sau să fii supărat. Te îndemn să continui totuși procedeeul, cu excepția cazului în care simți cu adevărat că nu mai vrei. Fii sigur că este absolut normal să trăiești emoții puternice atunci când, în sfârșit, înfrunți lucrurile pe care le-ai evitat. Continuând practica în cinci pași, în ciuda acestor emoții, vei ajunge probabil să te simți ușurat și eliberat. Uneori, după cum am văzut, trebuie să ne depășim mânia pe care o simțim față de demonul nostru pentru a-l hrăni cu compasiune sau să ne depășim temerile pentru a-l hrăni cu iubire. Dar, dacă ne dăm

voie să încercăm hrănirea demonului, întotdeauna se schimbă ceva.

Dacă începi să te simți copleșit atunci când înfrunți un demon mare, întreabă-te: „Cine mi-ar putea da tăria să pot face ofranda? Al cui ajutor îl doresc?” Imaginează-ți apoi că inviți o ființă înțeleaptă, un prieten drag sau un maestru spiritual să asiste la proces și să-ți asigure ajutor și sprijin moral.

Poate că ai deja o călăuză spirituală la care să apelezi în momentele grele sau un prieten, un terapeut sau un maestru în care ai încredere. Dacă da, imaginează-ți că acesta se află undeva deasupra demonului din fața ta, ajutându-te să uiți de frică sau mânie pentru a putea să-l hrănești. Această ființă care te ajută are rolul unui asistent plin de compasiune în timp ce hrănești demonul.

CUM SĂ-ȚI HRĂNEȘTI DEMONII ÎMPREUNĂ CU UN PARTENER

Hrănirea demonilor având alături un partener poate fi eficientă atunci când simți că ai avea nevoie de ajutor în timpul practicii. Atunci când lucrezi având un partener, o persoană preia rolul activ, în timp ce cealaltă îndeplinește funcția de martor, după care locurile se schimbă.

Pregătirea

Atunci când începi, așază trei perne sau scaune, unul pentru martor și celelalte două pentru partenerul activ și pentru demon. Locurile pentru demon și partenerul activ ar trebui să fie față în față. Martorul stă perpendicular față de partenerul activ și de demon, destul de departe pentru a vedea ușor ambele locuri, dar destul de aproape pentru a avea un sentiment de intimitate.

Confidențialitatea

Înainte de a începe să-ți hrănești demonii având alături un partener, este esențial să vă puneți de acord cu privire la regulile generale de confidențialitate. Ar trebui să stabiliți că orice se întâmplă în timpul sesiunii comune nu va fi discutat cu nimeni, afară de cazul în care s-a acordat o permisiune specială. Asigurați-vă apoi că respectați acest angajament, fără a lăsa loc de negocieri, chiar fără a face glume. Nu permiteți nici măcar ca sesiunea să apară în conversația dintre voi doi, afară de cazul în care partenerul activ vrea să vorbească despre ea. Pecetluiți practica prin confidențialitate și respectați în întregime termenii stabiliți.

Martorul

Martorul ar trebui să acorde sprijin și să nu emită nicio judecată. Rolul martorului este să servească drept prezență empatică pentru facilitarea procesului. Martorul nu este acolo pentru a juca rolul de terapeut, pentru a se consulta cu partenerul sau pentru a-i dirija acestuia experiența, ci doar pentru a fi prezent la această activitate și pentru a-l menține pe partener pe calea cea bună cu privire la cei cinci pași. Martorul ar trebui să aibă o copie cu cei cinci pași. (Apelați la varianta prescurtată din anexă, dacă este necesar.)

În timpul derulării practicii, martorul ar trebui să asculte atent și să acorde importanță fiecărei nuanțe a expresiei partenerului activ și a limbajului trupului, pentru a rămâne pe deplin receptiv la ceea ce experimentează partenerul. De exemplu, atunci când demonul este complet satisfăcut, s-ar putea să aibă un zâmbet subtil, semnalând nevoia unui moment de tăcere, în care partenerul activ să poată sta liniștit.

Dacă ești martor și partenerul tău începe să plângă în timpul procedurii, eu recomand să continui cu cei cinci pași. Am văzut adesea lacrimi de frică la începutul practicii, dar până la sfârșit lacrimile dispar și ceva important se schimbă. Totuși, dacă partenerul pare extrem de chinuit, ai putea să-l întrebi dacă n-ar vrea să se întoarcă și să-și întâlnească demonul altădată. Martorul nu ar trebui să sugereze niciodată că partenerul său nu a mers destul de departe, că nu a ales demonul potrivit sau să critice în vreun fel procedul.

Martorul poate avea și altă funcție importantă, jucând rolul de „scrib” și înregistrând ce se întâmplă în cei cinci pași; dar, dacă e prea mult, îndrumă-ți pur și simplu verbal partenerul. Un martor mai puțin experimentat poate avea rolul de îndrumător în cei cinci pași, ținând la îndemână o copie scrisă a variantei prescurtate din anexă, pentru a apela la ea. Cel mai bine este însă atunci când martorul știe pe dinafară pașii și își poate îndruma partenerul fără ezitări. Mai este important și ca practica să nu degenereze într-o conversație între partenerul activ și martor, în loc să fie una între partenerul activ și demon.

Practica

Înainte de a începe, martorul ar putea să întrebe: „Știi cu ce demon vrei să vorbești?” Partenerul activ va descrie atunci problema sau demonul cu care vrea să lucreze. Dacă nu este sigur, e în regulă să vorbești un pic despre ce demon sau zeu ar vrea să hrănească, până când se ajunge la o decizie.

Martorul își îndrumă partenerul în timpul celor nouă respirații pentru relaxare. Apoi martorul îi sugerează să efectueze meditația pentru binele tuturor ființelor, astfel că cei doi creează împreună o motivație altruistă. Partenerul activ își

ține ochii închiși, în timp ce martorul îi ține deschiși și se uită la partener. Când partenerul activ începe, îi relatează martorului ce vede în timpul practicii.

Presupunând că partenerul activ nu știe practica pe de rost, martorul îl îndrumă pe parcursul pașilor. Atunci când partenerul activ ajunge la al patrulea pas, în care hrănește efectiv demonul, martorul poate întreba din când în când: „Ce se întâmplă acum? S-a schimbat?”

După un timp, martorul poate să întrebe: „E pe deplin satisfăcut?” Dacă demonul rezistă și nu se satură, martorul poate sugera ca partenerul activ să își imagineze cum ar arăta demonul (ori zeul), dacă ar fi deplin satisfăcut. Martorul îi poate cere apoi să dea din cap când demonul pare a fi pe deplin satisfăcut.

Când demonul este satisfăcut sau arată ca și cum ar fi, martorul întreabă dacă partenerul activ ar dori să își întâlnească aliatul și să meargă mai departe la pasul al patrulea. Țineți minte, partenerul activ e cel care vorbește cu demonul sau cu aliatul, nu martorul. Mergeți mai departe până la finalizarea celui de al patrulea pas, în timp ce partenerul activ descrie ce simte cu privire la aliat, până când el și aliatul se dizolvă în neant. În acest moment, atât martorul, cât și partenerul încep meditația și sunt tăcuți (pasul cinci). Când procedeul pare încheiat pentru partenerul activ, partenerii schimbă locurile, astfel încât partenerul activ să devină martor. E bine să nu se discute între rotații; dacă doriți, puteți vorbi mai târziu, după ce ați terminat amândoi.

Țineți minte, pe durata celor cinci pași, partenerul activ vorbește mereu la persoana întâi. Dacă vorbește cu vocea demonului, de exemplu, ar trebui să spună: „Am nevoie să nu mai alergi peste tot, ci să începi să mă ascuți”. E mult mai eficient și mai

direct decât să îi relateze martorului: „Demonul spune că are nevoie ca eu să nu mai alerg peste tot, ci să-i acord atenție”.

De asemenea, o idee bună este să stabilești un moment fix pentru a te întâlni cu partenerul ca să vă hrăniți zeii sau demonii. Acest lucru face ca practica să continue fără a fi nevoie să vă comparați programul și să negociați în fiecare săptămână un alt moment, ceea ce ușurează lucrurile pentru ambele părți.

CUM SĂ REALIZEZI CEI CINCI PAȘI CU UN TERAPEUT

Dacă ești interesat să folosești această practică împreună cu un psihoterapeut, încearcă să găsești un terapeut sau un consilier licențiat care are experiență în lucrul cu imagistica. Terapeuții gestaltiști* și psihanalistii jungieni îndeplinesc ambii cerințele, la fel ca și specialiștii în alte ramuri de psihoterapie care personifică elemente ale psihicului. Dacă îi arăți terapeutului tău cei cinci pași și îi explici principiile din spaatele hrănirii demonilor, ar putea fi dispus să accepte rolul de martor.

În cazul consilierilor care lucrează cu dependența sau tulburările de alimentație, demonul este evident și fiecare sesiune se va concentra pe acel demon. Și totuși, în fiecare sesiune, terapeutul ar trebui să o ia de la capăt și să îndrume clientul de-a lungul pașilor unu și doi; n-ar trebui să presupună nimeni că demonul se va manifesta la fel de fiecare dată.

*După I Mitrofan, terapeuții gestaltiști „caută să declanșeze în clienți capacitatea de a deveni observatori conștienți în prezent ai propriilor trăiri și experiențe trecute, readuse pe scena prezentului și reexperimentate pentru a deveni comprehensibile”. (n.ed.)

Chiar și atunci când este o problemă familiară, pașii unu și doi ar trebui refăcuți la fiecare sesiune. Terapeutul joacă rolul de martor, în maniera descrisă mai sus, dar acesta poate discuta după aceea experiența cu clientul, în contextul relației terapeutice în curs de desfășurare.

CUM SĂ FOLOSEȘTI CEI CINCI PAȘI ÎMPREUNĂ CU ALTE EXERCIȚII DE MEDITAȚIE

Practica hrănirii demonilor a fost combinată cu succes cu câteva tipuri de exerciții de meditație. Maeștri și pastori din diferite tradiții spirituale au găsit folositori cei cinci pași ai hrănirii demonilor, atunci când persoana pe care ei încearcă s-o îndrume se blochează sau trece printr-o schimbare profundă. Dacă lucrezi cu un maestru de meditație sau cu un pastor și este dispus s-o facă, atunci poate îndeplini rolul de martor, așa cum ar face și un terapeut.

Dacă meditezi singur, fără un maestru, poți să începi o sesiune de meditație cu cei cinci pași și apoi să extinzi pur și simplu al cincilea pas la exercițiul tău de meditație. De exemplu, unii maeștri de meditație își îndeamnă elevii să practice hrănirea demonilor la începutul meditației și să treacă apoi la meditația lor normală, după al cincilea pas. Poate fi deosebit de folositor când vrei să meditezi, dar ceva te împiedică să te concentrezi. Hrănirea unui demon poate elimina blocajul, permițându-i exercițiului meditației să continue. Elevul poate efectua cei cinci pași și separat, fără să îi lege de exercițiul lui de meditație.

ÎNTREȚINERE

Motto-ul meu este: „Un demon pe zi ține doctorul departe”. Dar de fapt depinde de tine cât de des îți hrănești demonii. Dacă lucrezi la o problemă acută, cum ar fi un comportament dependent sau o criză emoțională, îți sugerez să îți hrănești demonul cel puțin o dată pe zi și, dacă e posibil, de câteva ori. Ai putea descoperi și aspecte ale demonilor care necesită sesiuni separate. De exemplu, e posibil să începi cu o durere în umăr și să descoperi apoi că ai un demon al obsesiei pentru muncă, iar sub acesta un demon al temerii că nu ești destul de bun. Să înveți să îți hrănești demonii este un exercițiu și, ca orice exercițiu care merită, el trebuie efectuat în mod repetat. Dacă nevoia nu este urgentă, îți poți hrăni demonii „după cum este nevoie”. Însă practica exclusiv în momente de criză nu este la fel de eficientă ca atunci când o faci regulat.

Este posibil să transformi chiar și cei mai bine înrădăcinați demoni. Uneori un demon poate fi reactivat după o perioadă lungă de timp, dacă se ivesc circumstanțe care să îl declanșeze, dar alteori putem reuși să ne eliberăm permanent de el. Dacă ai un demon adânc înrădăcinat, o idee bună este să îl controlezi periodic, gândindu-te la el și cercetându-ți cu grijă corpul în căutarea unor senzații sau „sedimente demonice”. Dacă găsești ceva, hrănește din nou demonul, folosind practica în cinci pași.

Dacă vrei într-adevăr să dezvoltăți practica, îți sugerez să hrănești demonii de cel puțin o sută de ori și să ții un jurnal. Găsește-ți câțiva parteneri cu care să hrănești demonii, cu care să te întâlnești regulat. Fă ca al cincilea pas să se prelungească treptat și să devină o poartă spre meditație. Nu sări peste nicio parte a procedurii, gândindu-te că o știi deja. Dacă nu ai o opțiune mai bună, poți practica cei cinci pași

când stai întins în pat, pe o bancă în parc sau oriunde te-ai afla. Nu este ideal, dar e mai bine decât să nu practici deloc.

În circumstanțele acestor hrăniri atipice, dacă e prea ciudat să schimbi locurile la modul fizic, poți deveni demonul sau aliatul fără acest pas. Am ghidat diverși oameni pe parcursul acestui proces în timpul unor prelegeri și chiar așa l-am parcurs și eu noaptea, în timp ce stăteam trează. Totuși, ori de câte ori este posibil, recomand să treci prin întregul procedeu: e o mare diferență. Nimic nu înlocuiește situarea pe locul demonului și privirea asupra lumii decât fiind în pielea lui.

HIDRA:

COMPLEXUL DE DEMONI

Venerabila Machig propovăduia

Să te folosești de condițiile nefavorabile.

Învățătura practicii Chod este

Să consideri împrejurările potrivnice un prieten.

– *Machig Labdrön*

Numesc hidră un complex de demoni, pentru că ea reprezintă o încâlceală cu multe capete de zei și demoni interconectați. Vă mai amintiți de povestea lui Hercule care s-a luptat cu Hidra, un spirit rău al apei, din capitolul unu? Avea multe picioare și nouă capete, dintre care unul era nemuritor. Când Hercule i-a tăiat un cap, în locul lui au mai apărut încă două. Lucrul cu hidra ne va duce treptat la problema fundamentală a complexului, dar până nu ajungem la capul nemuritor și nu îl hrănim, complexul poate genera oricând membre și capete noi. O caracteristică a lucrului cu hidra este surpriza, atunci când descoperi demoni interconectați la care nu te-ai gândit înainte.

Melissa a avut o experiență de acest gen când a început să lucreze la anxietatea ei privind mâncarea. Femeie de afaceri

În vârstă de cincizeci și ceva de ani, Melissa administrează o afacere cu comenzi prin poștă, are zece angajați și mare succes. Este însă supraponderală și a început să aibă probleme de sănătate asociate obezității. S-a luptat cu anxietatea și problemele alimentare în cea mai mare parte a vieții, mâncând prea mult în încercarea de a găsi o alinare. Mâncarea este modalitatea ei de a se ocupa de emoții. Atunci când mănâncă excesiv, nici nu prea simte gustul mâncării.

Înainte să învețe cum să își hrănească demonii, Melissei îi era greu să găsească plăcere în compania oamenilor. Se izola treptat. Pe măsură ce se îngrășa, îi era rușine de corpul ei și se izola și mai mult. Când mânca paste, mânca farfurie după farfurie. Iar înghețată mânca un kilogram odată.

Mai demult, Melissa a avut probleme cu nicotina și alcoolul și, atunci când a renunțat la ele, a început să mănânce prea mult. Obişnuia să bea singură, iar apoi, ca alternativă, a început să mănânce singură. Are adesea impresia că a făcut o greșală și își cere scuze când nu e necesar. A tânjit întotdeauna după „iubirea maternă” și nu a știut niciodată de ce acest dor era atât de plin de tristețe. Are un ansamblu complex de demoni împlețiți, o hidră.

Prima dată când Melissa a încercat să-și hrănească demonul anxietății legat de mâncare, atunci când l-a personificat la pasul doi, acesta a dispărut înainte ca ea să poată să îi pună cele trei întrebări și să lucreze efectiv cu el. Întorcându-se la senzația din corp și concentrându-se asupra ei, a putut să aducă demonul înapoi. A simțit niște valuri de emoție atât de puternice, încât i-a fost greu să rămână concentrată; devenea mereu „aeriană”. Demonul era o ființă ca o caracatiță mare și cenușie cu niște ochi beți și triști. Când a reușit în cele din urmă să-i pună cele trei întrebări și să facă schimb de locuri

cu el, Melissa a fost surprinsă de răspunsurile pe care i le-a dat acesta.

„Ceea ce vreau”, a spus demonul, „este sex”. Melissa nu se așteptase ca demonul să spună acest lucru; nu își dăduse seama că anxietatea ei legată de mâncare avea ceva de-a face cu sexul. A fost un moment de revelație pentru ea, ca și cum piesele unui puzzle s-ar fi potrivit unele cu altele.

Melissa și-a dat seama că exista o legătură între abuzul sexual suferit în copilărie și dependența ei de mâncare. Când era mică, fusese molestată de un unchi și, când mama Melissei descoperise acest lucru, reacționase într-un mod care o făcuse pe Melissa să simtă o rușine profundă. Melissa începuse apoi să mimeze jocuri sexuale cu frățiorul ei, lucru descoperit de mama ei. O făcuse din nou de rușine pe Melissa și, de data aceasta, își retrăsese și afecțiunea. Melissa nu făcea decât să reproducă ce i se întâmplase ei, o reacție firească, dar acum se confrunta cu trauma dublă a abuzului sexual din partea unchiului și pierderea sprijinului mamei sale. Acesta era capul nemuritor din centrul complexului-hidră, izvorul anxietății ei, iar picioarele hidrei erau: dependența, rușinea, vinovăția, nesiguranța și dorința arzătoare pentru dragostea mamei sale.

„Lucrurile de care am nevoie”, a continuat demonul, „sunt afecțiune și iubire. Dacă aș primi ce am nevoie, m-aș simți crescut cu dragoste, îngrijit, dorit și iubit pe deplin, exact așa cum este un copil mic.” Melissei i s-a părut important, pentru că și-a dat seama că așa s-a simțit ea înainte de abuzul sexual. Melissa și-a notat în jurnal că acest sentiment era ca o stare de „plenitudine și mulțumire lipsită de frică”.

Când ea a hrănit demonul, acesta s-a transformat într-un copil mic fericit, dar s-a dovedit că nu acesta era aliatul. După ce partenerul în lucrul cu demonii a mai îmboldit-o puțin,

Melissa a putut face să apară un aliat. Acest, o figură maternă înțeleaptă cu un păr lung și negru, a promis că Melissa o să fie în siguranță și că o să fie mereu alături de ea la nevoie. Cu timpul, Melissa a continuat să hrănească diverse părți ale hidrei sale și să lucreze la problemele ei fundamentale: rușinea și dorința de afecțiune. De când și-a hrănit hidra, nu mai mănâncă excesiv și a slăbit. Mai gătește și acum mâncare delicioasă, dar mănâncă o farfurie și se simte sătulă. Dobândește rapid siguranță, nu se mai îndoiește de ea tot timpul, își face noi prieteni și a intrat în legătură cu comunitatea budistă.

Lucrul Melissei cu demonul anxietății a făcut-o să își dea seama că abuzul sexual pe care îl suferise mai demult și reacția mamei sale vizavi de el stăteau la baza ansamblului ei de probleme, centrul hidrei sale cu mai multe capete.

Și Peggy a avut un demon-hidră, pe care nu l-a descoperit decât recent. În urmă cu mai mult de 30 de ani, când era adolescentă, Peggy avusese o relație și descoperise că era însărcinată. În timpul celor opt luni de sarcină, a aflat că iubitul ei avea o relație de iubire cu o altă femeie dintr-un oraș îndepărtat.

Atunci când cealaltă femeie a aflat despre Peggy și sarcină, nu a pus capăt relației cu bărbatul cu care erau încurcate amândouă, ci și-a lăsat locul de muncă și a venit cu avionul în orașul în care trăiau Peggy și bărbatul acesteia. Când cealaltă femeie a sosit, iubitul i-a abandonat imediat pe Peggy și pe copilul nenăscut. Aceasta își mai amintește foarte bine de tristețea care a cuprins-o în acel moment.

Foarte îngrijorați de ce va spune lumea, părinții lui Peggy au sunat-o să îi spună că nu există absolut nicio posibilitate să păstreze copilul. Copilul nu era legitim și, prin urmare, se vor face aranjamente ca să fie adoptat. Nici nu au ținut cont de oferta

unei prietene de-a lui Peggy să o ajute să păstreze copilul. Amenințată că va fi dezmoștenită dacă nu își ascultă părinții, când a născut, Peggy și-a dat fiul spre adopție, astfel că majoritatea familiei sale extinse nici nu a știut că avea un copil.

În anii care au urmat, Peggy a suferit de depresie și respect de sine scăzut. A manifestat și comportament distructiv. În același timp, a continuat să caute metode de a se vindeca și a încercat diferite căi spirituale. Din cauza înclinației ei de a fi introvertită, îi era jenă să caute ajutor sau sprijin. Nu îi era ușor să aibă încredere în cineva, și nici în stabilirea unei relații cu un mentor spiritual.

Peggy s-a tot mutat din loc în loc și a muncit ca bucătar. Dacă a împărtășit cuiva ceva din trecutul ei dureros, acesta era de obicei un terapeut plătit. Când le-a spus prietenilor că și-a dat copilul spre adopție, nu a avut parte în general decât de niște comentarii seci. Acest lucru a contribuit în plus la sentimentul de izolare și, în cele din urmă, și-a reprimat amintirile și tristețea.

Pe la șaiszeci și ceva de ani, Peggy s-a hotărât să își caute fiul. I-a găsit repede numele pe internet și, în câteva luni, a putut să îi confirme identitatea și l-a contactat. După contactul inițial, au început să corespundă, dar încă nu s-au întâlnit față în față. În același timp, Peggy a citit mult despre adopții și despre alte femei care îi împărtășeau situația. Aceste povești i-au ușurat procesul de vindecare.

Chiar dacă făcuse terapie, Peggy relata că nu trăia vindecarea profundă pe care spera s-o găsească. Suferea încă din cauza izolării, a unui sentiment de respingere, a unei depresii ușoare, a rușinii și a codependenței într-o relație nesatisfăcătoare cu un bărbat. S-a hotărât să încerce meditația și a început să caute reculegeri la care să participe, când un prieten

i-a recomandat să participe la o perioadă de reculegere cu pregătire în Kapala, la Tara Mandala.

Peggy a început să lucreze cu demonii izolării și ai respingerii și a relatat că „a simțit imediat o ușurare, ca prin miracol”. A continuat cu acest procedeu și a făcut conexiunile dintre adopția fiului său și diferitele ei probleme emoționale. Aici se afla capul nemuritor, rana fundamentală pricinuită de pierderea copilului, a trădării tatălui fiului ei și a rușinii aruncate asupra ei de părinți, toate întâmplându-se cam în același timp. Ușurarea și vindecarea pe care le-a simțit Peggy, ca rezultat al hrănirii acestui demon-hidră, i-au dat marea speranță că există posibilitatea de a trăi o viață emoțională și spirituală sănătoasă.

Mulți dintre noi avem hidre și vom descoperi conexiuni surprinzătoare atunci când începem să ne hrănim demonii. Demonii cu care lucrăm prima oară sunt probabil numai un singur cap al hidrei. Dacă descoperi că ai un complex-hidră, schițarea acestuia poate fi foarte utilă. Pentru a face o hartă de acest gen, fă în centru un desen al aspectului pe care îl percepi a fi problema fundamentală, cum ar fi abuzul sexual. Desenează apoi alte capete sau picioare care ies din ea și dă-le nume: „demonul alcoolismului”, „demonul lipsei de respect de sine”, „demonul tendințelor de sinucidere”, „demonul tulburărilor de alimentație”, „demonul controlului” și așa mai departe. Scopul acestui desen este să unească laolaltă ceea ce ar putea părea a fi demoni separați, pentru a vedea cum se leagă unul de celălalt. Pe măsură ce lucrezi cu demonii noi ce apar conectați la acest complex, îi poți adăuga la desen. Următorul capitol îți oferă mai multe idei de desene creative, sculpturi și „hărți” ale demonilor.

CUM SĂ LUCREZI CU DEMONII PRIN INTERMEDIUL ARTEI ȘI AL HĂRȚILOR

În psihicul uman răul provine din neputința de a uni, de a reconcilia fragmentele experienței noastre. Atunci când ne acceptăm cu totul, chiar și părțile rele, răul se transformă.

– *Andrew Bard Schmookler*

PICTÂND în acuarele, sculptând în lut ori desenând în creion sau culori pastel, ne putem zgrăvi demonii și putem folosi aceste imagini în procedeul hrănirii lor. Crearea unei serii de imagini ale demonului ne furnizează de-a lungul timpului intuiții despre natura demonului și a evoluției sale. Arta oferă o prezență tangibilă pentru ceva care, altminteri, ar exista numai în mintea noastră. Arta servește la exprimarea conținutului inconștient care iese la lumină prin intermediul imaginației, aceasta ducând la conștientizarea sa. Este important să nu încerci să creezi ceva pentru a fi văzut de altcineva, ci să îți dai voie să pătrunzi netulburat în crearea imaginii. Mulți oameni au „demoni ai artei”, care pot fi stârniți de acest procedeu – temeri că nu sunt talentați sau „nu pot desena”, motiv pentru

care e atât de important să subliniem că arta este menită doar să ne ajute pe parcursul evoluției noastre.

Poate fi satisfăcător să lucrezi cu arta în hrănirea demonilor, de vreme ce anumite părți ale demonului se vor revela mai clar decât ar face-o doar prin vizualizare. În plus, crearea unei reprezentări vizuale a aliatului și așezarea acestei reprezentări într-un loc în care o vei vedea frecvent constituie niște memento-uri prețioase că poți apela la el pentru a te sprijini.

Înainte de a începe, pregătește-ți materialele. Pot fi foarte simple, ca de pildă carioci și un carnet, sau foarte elaborate, ca de pildă acuarele, hârtie pentru acuarele sau o pânză și culori acrilice sau în ulei. Dacă lucrezi în lut, pregătește bucată de lut pe care o vei folosi și așaz-o lângă tine.

CUM SĂ REALIZEZI CEI CINCI PAȘI CU AJUTORUL DESENULUI SAU AL PICTURII

Odată ce ai încheiat pasul unu (să găsești demonul în corp) și pasul doi (să îl vezi personificat în fața ta) și ai vizualizat toate detaliile demonului sau zeului din fața ta, începe lucrarea artistică. De exemplu, dacă tocmai ți-ai imaginat o creatură ca o șopârlă mare și verde, cu ochi oblici și galbeni și piele țepoasă, ia-ți repede jurnalul demonilor sau hârtie și reprezintă-o cu toate detaliile pe care ți le poți aminti. Închide din când în când ochii pentru a evoca demonul, dacă ți se pare util. Când ai terminat lucrarea, fă schimb de locuri, devino demonul și dă-i voie acestuia să vorbească (pasul trei), în timp ce ții lucrarea îndreptată spre locul în care îți vezi sinele „normal”.

Laurel, o arhitectă ce lucra în San Francisco, avea un demon al anxietății legate de bani. Cheltuia în continuu mai mult

decât câștiga, își epuiza cardurile de credit și se afla mereu sub stres financiar. Când cheltuia bani, simțea atât entuziasm, cât și anxietate. Și-a localizat demonul în piept. Era de un portocaliu-gălbui și amorf. Îl simțea ca pe niște valuri în corp, care îi dădeau o senzație de greutate. Când a personificat demonul, acesta a devenit o figură feminină mare și lacomă, cu mâini și picioare mari. Se uita la Laurel cu încăpățănare.

Laurel își pregătise pensula și hârtia pentru acuarele înainte de a începe procedeu. După ce a văzut limpede demonul și i-a observat toate detaliile, a început să picteze. A păstrat imaginea în minte în timp ce picta, dar nu a fost foarte preocupată să facă o reproducere exactă. A pictat până când a simțit că a terminat, moment în care a așezat opera în fața ei și a pus cele trei întrebări: Ce vrei de la mine? De ce ai nevoie de la mine? Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?

A făcut schimb de locuri ținându-și pictura în poală și, față în față cu sinele ei „normal”, și-a imaginat că-i răspunde figura din pictură. Demonul a spus: „Vreau să te controlez. Vreau mai multe, vreau să consum”. La a doua întrebare, figura feminină uriașă a răspuns: „Am nevoie să mă simt plină”. La a treia întrebare, i-a răspuns: „Dacă aș fi plină, m-aș simți satisfăcută și puternică”.

Când s-a terminat această etapă, Laurel s-a întors la locul ei de la început și și-a dizolvat corpul într-un nectar de putere. A rezemat apoi pictura în fața ei și, cu ochii închiși, și-a imaginat că nectarul hrănește demonul. După ce demonul a fost pe deplin satisfăcut și a apărut aliatul, Laurel l-a pictat, discutând cu el așa cum este descris la pasul patru. Când a terminat de lucrat cu aliatul și a încheiat pasul patru, Laurel avea două picturi, pe care le-a agățat mai târziu lângă biroul ei, pentru a-i aminti de practică.

CUM SĂ LUCREZI CU LUTUL

Aceeași practică poate fi efectuată și cu lutul. Un avantaj în folosirea lutului este că poți lucra cu ochii închiși, dându-i voie formei să se modeleze în timp ce îți imaginezi demonul, după care, mai târziu, poți transforma efectiv demonul de lut în aliatul de lut. Îmi place simbolismul transformării aceleiași substanțe care a fost odată demonul în aliat. Pentru a lucra cu lutul, cumpără fie lut natural, din pământ, fie varianta lui sintetică. Așază-l în fața ta, pe o masă. Apoi, închizând ochii, fă exercițiul celor nouă respirații pentru relaxare și creează motivația. Când ajungi la al doilea pas și vezi în fața ta demonul, ține ochii închiși și începe să modelezi lutul în forma zeului sau a demonului. Când ai terminat, mergi mai departe la pasul trei. Odată ce ai devenit demonul, ține figura de lut și privește în jos la ea, răspunzând totodată la cele trei întrebări. După ce te întorci la locul de la început, lasă figura de lut pe locul demonului. După ce îl hrănești și îți vizualizezi aliatul, ia lutul în mână și transformă literalmente demonul în aliat, modelând lutul în forma aliatului. Urmează apoi restul pașilor. La sfârșit, vei avea sculptura aliatului pentru a-ți aminti de el.

Desenul, pictura și modelajul pot fi foarte utile în articularea suplimentară a demonilor și în scoaterea lor din inconștient. Înseamnă să îi scoatem literalmente la lumină. Ne furnizează și memento-uri vizuale ale procesului.

HĂRȚILE DEMONILOR

Realizarea unei hărți a demonilor poate fi folositoare pentru a rupe cercurile vicioase ale demonilor, care au fost trecuți de la o generație familială la următoarea. Mulți dintre noi ne

putem urmări demonii până la generațiile anterioare, totuși nu ne putem da seama cum ne afectează relațiile prezente, mediul de lucru, copiii sau chiar nepoții. E adesea mai ușor să vedem demonii pe care i-am primit decât demonii pe care i-am dat mai departe.

Pentru a realiza o hartă a demonilor, folosește o mare coală velină; e de preferat o coală mare ca de ziar, dar orice foaie de hârtie este în regulă. Începe prin a-ți scrie numele în mijlocul foii. Apoi, în centrul porțiunii din stânga sus, scrie numele mamei. În jurul său scrie numele părinților și fraților mamei și mergi apoi cât de departe poți cu rudele din partea acesteia.

Fă același lucru cu tatăl, pe partea dreaptă. Sub numele tău, scrie numele copiilor și nepoților. În jurul numelui tău, scrie numele oamenilor care sunt sau au fost importanți pentru tine: profesori, frați, persoane iubite, soți, soții, prieteni apropiați, mentori, colegi de muncă, șefi – oricine consideri că se află în rețeaua ta de relații. Notează numai cele mai importante relații.

Începe acum să consemnezi demonii tăi în jurul numelui, demonii părinților în jurul numelor lor și așa mai departe, completând cât de mulți demoni poți. După ce ai terminat, uită-te puțin la hartă. Cu un creion colorat, încercuiește demonul acolo unde a apărut prima oară; de exemplu, la un bunic. Desenează apoi linii colorate de-a lungul generațiilor, până la tine și de acolo la copii, angajați sau alte persoane pe care le-ai „infestat” cu demonul tău. Folosește o culoare diferită pentru fiecare demon. Uneori demonul își schimbă forma în timpul transferului și, de exemplu, violența de la tată poate deveni la tine respect de sine scăzut și o problemă comportamentală la fiică. Trasează și această linie cu aceeași culoare. Imaginează-ți că aceste conexiuni sunt cabluri de energie

electrică ce dau naștere la scânteii acolo unde se conectează. Vei constata probabil o rețea complexă de conexiuni explozive. Ia-ți apoi jurnalul și notează tot ce îți vine în minte atunci când privești această rețea de demoni interpersonalii.

Hărți ale hidrelor

Atunci când lucrezi intens la un anume demon-hidră, poate fi folositor să faci o hartă a demonilor doar pentru acea hidră. Încă o dată, începe cu tine, descendența maternă și paternă și așa mai departe. Notează apoi demonii care par legați de hidra ta lângă numele oamenilor corespunzători. După ce ai terminat de studiat harta, desenează linii între demoni și consemnează ce îți trece prin minte.

Hai să zicem că întocmești o hartă cu demonii unei hidre a abuzului. Începe prin a te plasa pe tine în mijlocul paginii și scrie apoi numele persoanei sau persoanelor abuzive deasupra numelui tău; sub numele tău scrie numele celor pe care i-ai afectat ca urmare a abuzului. Desenează apoi linii în lateralele numelui tău și, la capătul acestor linii sau picioare, scrie numele demonilor care au provenit din abuz. De exemplu, deasupra numelui tău poate fi numele rudei, profesorului, pastorului sau terapeutului care a comis abuzul, iar sub numele tău vor fi numele copiilor, prietenilor sau persoanelor iubite pe care le-ai afectat. În afară, în lateralele numelui, ar putea sta dependența de alcool, depresia, tulburările de alimentație, gândurile de sinucidere, lipsa respectului de sine și așa mai departe. Consemnează tot ce îți vine în minte, chiar dacă legăturile nu sunt directe.

După ce realizezi harta hidrei, petrece timp cu fiecare dintre demoni, hrănindu-i separat folosind practica în cinci pași. Atunci când faci acest lucru, e posibil să mai apară și alți

demoni și ar trebui să îi completezi pe hartă. Poate fi de folos să creezi un jurnal separat pentru această hidră, care să includă desene ale demonilor și aliaților.

Hărți ale relațiilor

Întocmirea unor hărți poate fi importantă și dacă ai dificultăți într-o relație. Așază-te pe tine alături de persoana cu care ești în relație. Fă apoi o schemă a familiei ei și a familiei tale și vezi cum se conectează demonii. Cineva cu un demon al urii de sine, de exemplu, se va lega de un iubit care este foarte critic și cineva al cărui tată este alcoolic se va lega frecvent de un iubit care suferă de o dependență. Cineva cu un demon al abandonului e posibil să aleagă un partener infidel. Realizarea unei hărți a demonilor relației ne poate ajuta să vedem limpede tiparele în care inconștientul nostru ne ține blocați. Numai după ce vom fi identificat aceste tipare, conștientizându-le, nu vom mai „atrage demoni” în relațiile noastre. Din nou, după ce termini, oprește-te să studiezi harta, apoi desenează linii între demonii similari. Scrie după aceea ce îți vine în minte.

Poate fi de folos să creezi o hartă a demonilor cu ajutorul terapeutului tău. Hărțile nu sunt o parte esențială a procedurii hrănirii demonilor, dar îți oferă un context mai larg în care să îți înțelegi demonii și modul în care ei se leagă de relațiile prezente și trecute. Ai putea descoperi și demoni colectivi ai rasismului sau prejudecăților de gen care stau la baza demonilor de pe hartă. Existăm cu toții într-o rețea interdependentă, cu mai multe generații, și poate fi de folos să o vedem așternută în formă grafică, pentru a ne da seama de propriile tipare.

Realizarea unei hărți a demonilor reprezintă un adaos semnificativ la practica de hrănire a demonilor. Ne așază deemonii într-un context mai larg și clarifică originea lor, altminteri acești demoni par să fi apărut doar la noi. Ascendența noastră ereditară ne aduce daruri mari, dar poartă cu sine și umbrele lor; realizarea unei hărți a demonilor ne poate elibera de aspectele trecutului care sunt probabil ascunse. Ne ajută, de asemenea, să evităm să transmitem acești demoni generației următoare. Hărțile demonilor nu sunt menite să învinuiască pe cineva pentru problemele noastre, ci să clarifice tiparele, ducând la o mai mare compasiune și la o comunicare mai deschisă între generații.

HĂRȚI ALE CORPULUI

O altă idee folositoare pentru a da o formă demonului este să desenezi o hartă a corpului cu demonii. Aici vei lucra cu acele consemnări despre hrănirea demonilor pe care le-ai făcut în jurnal. Începe prin a desena un contur al corpului tău pe o foaie de hârtie. Uită-te apoi la consemnările cu privire la demoni, la locul în care îi ții în corp și completează-le numele, acolo unde i-ai găsit la pasul unu. Poți adăuga și culori și poți încerca să desenezi textura de la pasul unu a fiecărui demon. De exemplu, Nancy avea un demon al muncii excesive, iar spatele ei „ceda” adesea, făcând-o să meargă frecvent la kine-toterapeut. Ea a desenat acest lucru sub forma unor siluete albastre și ascuțite și a scris lângă ele „obsedată de muncă”. Completează cu cât mai multe culori și nume posibil. Inclusiv cu demoni emoționali, cât și ai bolilor și ai durerii fizice. După ce ai terminat, privește harta corpului tău și vezi ce informații dobândești. Scrie-le în jurnal. Poți desena și o hartă a unei anumite părți a corpului. Nancy a desenat o imagine separată

a regiunii osului sacru și a părții inferioare a spatelui și a localizat câțiva demoni în acea parte mărită a corpului ei.

În următoarea parte a cărții, voi analiza felul în care a clasificat Machig Labdrön demonii, apoi voi analiza anumiți demoni și felul în care s-ar putea manifesta ei în viața ta. Voi include povești ale câtorva oameni care au folosit metoda în cinci pași pentru a-și hrăni demonii și a-și întâlni aliații și voi arăta cum i-a influențat această practică.

PARTEA A TREIA

TIPURI DE DEMONI

CEI PATRU DEMONI, ZEI ȘI ZEI-DEMON AI LUI MACHIG

Atâta timp cât egoul meu există, există și demoni.

Când nu mai există egoul meu,

Nu mai există nici demoni!

– *Machig Labdrön*

ÎN NOAPTEA ÎN CARE viitorul Buddha, prințul Siddharta, s-a strecurat afară din palat să caute răspunsuri la întrebările sale spirituale, lăsându-și în urmă soția, copilul nou-născut și viața lui viitoare ca rege, a întâlnit-o prima oară pe Mara, întruchiparea exterioară a forțelor dinlăuntru care aveau să îi blocheze calea. Siddharta ajunsese în vârful unui deal și, privind în urmă, vedea încă palatul în lumina lunii, cu lămpile sale cu ulei sclipind la ferestre. Se hotărâse să își lase viața în urmă și să caute iluminarea, dar în acest moment a apărut Mara.

Mara a plutit în spațiul din fața lui, spunând: „Oprește-te! Ar trebui să te întorci la palat, căci în șapte zile vei ajunge monarh universal, rege al întregii lumi”.

Prințul Siddharta a răspuns: „Mara, te cunosc. Nu caut să ajung rege al acestei lumi. Eu caut iluminarea și o cale prin care să pun capăt suferinței universale”.

Recunoscându-l pe Mara, prințul a putut să îl învingă și Mara s-a furișat cu coada între picioare în întuneric, în vreme ce Siddharta a mers mai departe pe drumul lui. Însă Mara a mai apărut de-a lungul vieții lui Buddha, manifestându-se deosebit de intens în noaptea iluminării sale.

Afirmația lui Siddharta, „Mara, te cunosc”, mi se pare un secret deosebit de util pentru a înțelege importanța recunoașterii propriilor noștri demoni. În povestea lui Buddha, Mara a apărut de fapt sub formă personificată, ca o figură masculină neclară. Mai târziu, pe măsură ce budismul s-a dezvoltat, demonii-mara au fost identificați cu blocajele interne, ca schimbările emoționale sau mândria, care împiedică deșteptarea completă. Posibilitatea de a ne identifica demonii-mara atunci când apar este primul pas când lucrăm cu ei. Dacă nu îi recunoaștem, vor prelua neobservați controlul. Machig Labdrön, care a trăit la un mileniu și jumătate după Buddha, a făcut propria clasificare a celor patru demoni-mara, pe baza celor din budismul Mahayana. Aceste patru categorii contribuie la clarificarea modului în care ne-ar putea apărea în față forțele care ne blochează deșteptarea.

Mi se pare de folos să mă uit la modul în care a clasificat Machig demonii, ca și pe cei pe care ea i-a numit zei și zei-demon, astfel încât să putem spune și noi: „Mara, te cunosc”, atunci când apare demonul nostru. Machig a identificat patru categorii principale de demoni: demoni exteriori, demoni interiori, demoni ai orgoliului și demoni ai egocentrismului. În general, aceste patru categorii ne oferă un mod de a-i vedea pe demoni – și activitatea noastră cu ei – ca pe o progresie, fiecare categorie ducându-ne mai profund în propria minte.

Deși cele patru categorii de demoni ale lui Machig trec de la cei exteriori la cei din ce în ce mai subtili, atunci când lucrăm cu demonii noștri, lucrurile pot să nu progreseze neapărat așa. Ai putea începe cu un demon interior ca rușinea sau depresia și să descoperi apoi demoni exteriori, ca dependența, legați de acești demoni interiori.

Aceste patru categorii nu sunt menite să ne îndrume să ne privim demonii într-o anumită ordine, ci să ne dea mai degrabă o imagine de ansamblu asupra modului în care pot fi văzuți aceștia – de la manifestări externe ale felului în care dăm vina pe alții sau reacționăm în fața situațiilor, până la un nivel intern mai subtil, ce culminează cu demonul egocentrismului, care este miezul ascuns al tuturor.

Fiecare categorie este mai subtilă decât cea de dinainte, așa că demonii exteriori sunt cei mai evidenți. Acești demoni exteriori par să provină din lumea externă și includ bolile, anumite temeri, dependențele, relațiile și demonii familiari. Pășim mai în profunzime atunci când trecem de la demonii exteriori la cei interiori, deoarece acum lucrăm la nivelul psihicului. Demonii interiori ai furiei, anxietății, rușinii sau depresiei pot funcționa în afara oricărui stimul extern.

Odată ce am văzut demonii exteriori și i-am identificat pe cei interiori, ne expunem riscului de a ajunge să ne umflăm în pene datorită succesului nostru spiritual. Demonii din a treia categorie, demonii orgoliului, reprezintă o avertizare cu privire la posibilele capcane care stau în așteptarea noastră, a tuturor celor care caută succesul, fie spiritual, fie lumesc. Mândria pentru realizările noastre și infatuarea egoului care le poate însoți sunt demoni ai orgoliului.

Și ajungem, în sfârșit, la categoria demonilor care reprezintă sursa tuturor demonilor, însăși fundația experienței noastre cu lumea. Este ideea adânc înrădăcinată că suntem

cumva separați de persoanele pe care le percepem ca fiind „ceilalți”. Este originea întregii izolări, a înstrăinării și a conflictului și, fără acest demon al egocentrismului, nu ar mai apărea niciun alt demon. Dacă nu ar exista dușmani, atunci cu cine ne-am mai lupta? Atunci când ne ocupăm de acest demon, începem să vedem petice de cer albastru infinit printre norii suferinței de zi cu zi.

DEMONII EXTERIORI

Pe 11 septembrie 2001, toată țara a privit atacurile de la World Trade Center șocată și îngrozită. Deși fiecare a reacționat diferit, frica a fost o stare de spirit obișnuită în următoarele săptămâni, luni și chiar ani, ca rezultat al acelor atacuri. Într-un fel, toată țara are un demon al stresului posttraumatic care își are originea în acest eveniment, doar că în cazul unor oameni este mult mai acut decât în cazul altora.

Atunci când speranța, teama sau alt sentiment însoțește un fenomen extern, fie că e o persoană, fie că e un eveniment, avem de-a face cu un demon exterior. Sintagma tibetană pentru demonii exteriori se traduce literalmente prin „demoni tangibili”. Numiți uneori demoni care blochează, demonii exteriori apar atunci când suntem atrași sau respingem lucrurile pe care le percepem prin simțuri, iar această atracție sau aversiune ne preocupă obsesiv. Demonii exteriori se creează în relație cu ceea ce vedem, cu sunete, mirosuri, gusturi, oameni, animale, obiecte și evenimente, dar și cu substanțe precum drogurile, alcoolul sau bolile. Cel mai precis mod de a descrie un demon exterior este să îl numim demon care se manifestă prin intermediul simțurilor. Demonii exteriori pot fi reacții vizavi de amenințări propriu-zise, precum teroriști, hărțuitori, violatori sau parteneri care săvârșesc abuzuri în

familie. Pot proveni din fenomene naturale, cum ar fi tornadele, uraganele sau tsunamiurile. Bolile sau durerea, fie că sunt cauzate de factori interni sau se transmit pe cale infecțioasă, sunt demoni exteriori. Demonii exteriori sunt legați și de cei colectivi, cum ar fi prejudecățile, rasismul sau homofobia.

Când lucrăm la un demon exterior care însoțește o relație, poate fi util să ne imaginăm că hrănim și cealaltă persoană odată cu demonul creat de reacția noastră față de acea persoană. Când mi-am hrănit demonul temerii că îmi pierd fiul odată cu divorțul, am hrănit și o formă imaginară a soțului meu. Dacă vizualizezi persoana reală cu care ai o problemă și o hrănești, ai putea, prin acest procedeu, să crezi empatie pentru modul în care simte acea persoană.

DEMONII INTERIORI

Demonii exteriori reprezintă nivelul cel mai evident de demoni; pe măsură ce începem să devenim mai introspectivi, observăm că există și demoni care apar în minte, fără niciun impuls extern. Acești demoni intangibili – sau interiori – sunt demoni ce apar din psihic. Câteodată sunt numiți demoni ce aleargă întruna, din cauza șuvoiului nesfârșit de gânduri. Spre deosebire de demonii exteriori, cei interiori nu se bazează pe impulsuri senzoriale, ci includ emoții, fantezii, amintiri și gânduri – atât gândurile noastre conștiente, cât și un șuvoi neîntrerupt de vorbărie de la nivelul subconștient, pe care din când în când o ascultăm, dar în cea mai mare parte a timpului se derulează fără a ne atrage atenția. Demonii interiori pot fi produsul imaginației sau pot îmbrăca forma unei nevroze, ca paranoia. Depresia este un demon interior, la fel ca anxietatea generalizată (care apare fără niciun motiv

aparent). Și furia poate fi un demon interior, dacă apare fără un factor declanșator extern.

Jen, de exemplu, avea un demon al depresiei, un demon interior care o urma pretutindeni. S-a dus în vacanță pe o insulă frumoasă din Caraibe, dar depresia a chinuit-o întruna. Avea acest demon indiferent care erau circumstanțele exterioare. Un demon exterior tinde să fie mai precis, cum ar fi teama de a zbura cu avionul. Pe când demonul interior al sentimentului de inadecvare poate deveni un demon al fricii de abandon, gelozie sau nesiguranță legată de evenimente exterioare. La fel cum capul nemuritor al Hidrei a rămas după ce toate celelalte capete au fost tăiate, un demon interior va rămâne chiar și atunci când vor dispărea toți demonii exteriori, legați de el.

DEMONII ORGOLIULUI

A treia categorie a lui Machig o constituie demonii orgoliului. Acești demoni apar în urma evidențierii, a realizărilor sau a succesului, care duc la creșterea ego-ului. Alte cauze includ celebritatea și reputația, cu puterea și atenția ce izvorăsc din ele. Atunci când aceste experiențe se întrepătrund cu egoul ce se agață de sine însuși, ele produc un demon al orgoliului. Acest demon apare și în contextele spirituale, și în cele lumesti. De exemplu, demonii orgoliului spiritual reprezintă accesorii ale experiențelor ce se dezvoltă în meditație.

Atunci când un demon al orgoliului se leagă de experiențele spirituale, dezvoltarea noastră spirituală este blocată. Demonul orgoliului nu este cauzat de semnale pozitive în sine, ci de creșterea ego-ului ce poate să apară atunci când *ne atașăm* de aceste experiențe. Și în sens lumesc, dacă ajungi să

ai succes și ești înconjurat de oameni care fac temenele în fața ta, atunci ești în pericol să dezvolți un astfel de demon.

DEMONII EGOCENTRISMULUI

Al patrulea demon, cel ce stă la baza tuturor celorlalți, este demonul egocentrismului. Fie că ne luptăm cu obiecte, stări mentale sau creșterea egoului, cea care stă la baza tuturor necazurilor este credința în importanța de sine. În formularea lui Machig referitoare la cei patru demoni, demonul egoului reprezintă sursa celorlalți trei demoni, deoarece ego-ul creează atașamentul nesănătos care generează acei demoni.

ZEI ȘI ZEI-DEMON

După cum am amintit în capitolul trei, Machig nu a vorbit doar despre demoni, ci și despre ceea ce ea a numit zei și zei-demon. Speranțele noastre sunt zeii. Zeii creează lupte similare bătăliilor cu demonii, numai că ele sunt încercări de a *obține* ceva, în loc de a *scăpa* de ceva. Zeii iau parte mai degrabă la luptele cu dorințele și năzuințele, decât la cele cu aversiunea. Este important să distingem între inspirație, care declanșează energie pozitivă și optimism, fără a implica un mare atașament sau tensiune, și un zeu, care este legat de o dorință arzătoare pentru ceva sau de obsesia pentru un anumit rezultat.

De exemplu, s-ar putea să îți dorești foarte tare un anumit loc de muncă, care să îți aducă o mărire de salariu. Îți poți imagina deja mobila nouă pe care o vei cumpăra și vacanța pe care o vei face. Ai depus o cerere pentru locul de muncă și aștepti un telefon. Ai speranțe mari legate de acesta și se generează multă

tensiune în jurul acestor speranțe. Sari ca ars de câte ori sună telefonul și urmează valuri de dezamăgire când nu sunt cei de la departamentul de resurse umane care să sune pentru a-ți spune că ai primit postul. Acest gen de speranță bazată pe emoții este un zeu, cu totul altfel decât un demon.

Zeii sunt adesea mai greu de recunoscut decât demonii ca fiind problematici. Dar speranțele noastre sunt bazate în realitate pe temeri. Stai puțin și gândește-te la cea mai mare speranță a ta. Ce îți dorești foarte tare, de fapt? Gândește-te apoi la cea mai mare temere. Nu sunt ele oare fețele opuse ale aceleiași monede, ambele generând tensiune? Sper la dragoste și mă tem de singurătate. Sper la succes și mă tem de sărăcie. Sper să fiu lăudat și mă tem de critică.

Descriind zeii și demonii, Machig le-a îmbinat pe cele două într-un singur cuvânt, zeu-demon, indicând că zeii și demonii sunt două fețe ale aceleiași monede, că speranțele și temerile noastre sunt legate indisolubil unele de altele. În acest context, un zeu este ceva ce pare că va dezvolta egoul; un demon este ceva ce pare că îl amenință. Prin ideea de a le uni, Machig a vrut să spună că, dacă împarți toate experiențele în bune și rele, presiunile dorinței și temerii sunt unite într-un ciclu al suferinței.

Când locuiam în Italia și scriam la prima mea carte, a trebuit să mă întorc în Nepal pentru a efectua cercetări suplimentare. Aveam timp limitat și eram stresată să reușesc să termin. În plus, a trebuit să îmi las copiii într-un moment mai puțin decât potrivit. Apoi, totul a mers prost în timpul călătoriei, de la început până la sfârșit. Plecam de la Roma și mi-am dat seama că îmi uitasem pașaportul în drum spre aeroport. A trebuit să mă grăbesc înapoi, să îmi iau pașaportul și să mă întorc la aeroport, terorizându-i până și pe șoferii italieni. În Nepal i-am ratat la câteva ore pe oamenii cu care trebuia să mă

întâlnesc. Am ajuns și fără materialele de care aveam nevoie. Presiunea s-a acumulat pe măsură ce lucrurile mergeau prost. Cum aveam să termin treaba pe care trebuia să o fac? M-am streșinat din ce în ce mai tare și până la urmă am făcut foarte puțin.

Când în sfârșit m-am întors acasă, m-am dus să mă întâlnesc cu maestrul meu.

M-a întrebat:

— Cum a fost călătoria?

Am răspuns:

— Îngrozitoare. Totul a mers prost de la început până la sfârșit. A fost epuizant și nici măcar nu am realizat lucrurile pentru care m-am dus. Ce credeți că se întâmplă?

M-a privit și a spus încet:

— Poate prea multe speranțe și temeri?

Uneori putem ajunge să ne blocăm într-un ciclu zeu-demon, chiar și când e vorba de o simplă vacanță. Dacă de ea se leagă prea multe speranțe și temeri, chiar și un lucru ce ar trebui să fie relaxant se poate transforma într-un coșmar. Încercăm să controlăm fiecare moment și facem rezervări pentru a sta la hotelul perfect sau pentru a lua masa la un restaurant foarte apreciat, dar nimic nu ne iese. Alteori, când abordăm mai relaxat și spontan lucrurile, magia se poate manifesta chiar și în cele mai simple dintre ele, făcându-le să decurgă minunat unele din altele, fără efort sau manipulare.

Zei pot deveni cu ușurință demoni și viceversa. De exemplu, persoana iubită poate trece de la zeu la demon și viceversa. Atunci când ea face ce vrem noi, simțim că este un zeu. Când ne stârnește temerile, vedem un demon. Într-o relație disfuncțională, ne agățăm cu o dorință arzătoare de zeu, deși de obicei ne confruntăm cu demonul.

O persoană obsedată de muncă poate trece la fel de la zei la demoni, agățându-se acum de laudele și energia pe care le primește din munca sa, pentru ca în următorul moment să fie împinsă la epuizare. Am putea avea o teamă de boală prinsă în dorința de a fi sănătoși, care să ne facă să oscilăm între speranță și teamă.

Dependența este un exemplu bun pentru un zeu ce devine demon. Când folosim prima dată o substanță precum cocaína, aceasta pare să îmbunătățească totul: performanța la muncă, experiențele sexuale și relațiile. Pe toate le face mai bune. Investim multă *speranță* în ea, așadar este un zeu. „Chestia asta e răspunsul la toate! Dacă aș avea destulă, totul ar fi minunat!”

În curând însă, zeul începe să fie foarte dificil și se pare că niciodată nu avem suficient drog. Începe să aibă un efect negativ asupra corpului. Nervii ne sunt distruși și drogul ne controlează, făcându-ne să furăm pentru a ne aproviziona. Moneda s-a întors: zeul este un demon acum. Unindu-le, Machig ne arată că lupta împotriva unui demon și căutarea unui zeu sunt două laturi ale aceleiași dinamici.

Atât de multe lucruri din viața noastră sunt motivate de zeii-demon: dorința sexuală (speranța satisfacției/ teama de a nu reuși să „fii la înălțime”), obsesia muncii (dorința compulsivă de realizări/ teama de eșec), obsesia frumuseții (dorința de frumusețe/ teama de bătrânețe). Poți recunoaște mereu prezența unui zeu-demon, deoarece el este însoțit invariabil de stres și tensiune. Gândește-te la propria viață! Unde găsești în același timp speranță și teamă? Acela este un zeu-demon.

Dacă am părăsi dinamica temerii și a strădaniei, n-am ajunge până la urmă să stăm pur și simplu, fără să facem nimic? De fapt, contrariul este adevărat: deblocarea tensiunii cauzate de zeii-demon eliberează energia, deoarece nu mai

suntem îngropați în temerile și speranțele noastre. De exemplu, după ce facem pace cu zeul-demon al obsesiei pentru muncă, am putea lucra în continuare într-un mediu corporatist, dar fără tensiunea respectivă.

Există o expresie care mi s-a părut folositoare în eliberarea unui zeu-demon: „Ia-o ușor!” Indiferent câtă responsabilitate avem și indiferent ce lucru îngrozitor sau important se petrece acum în viața noastră, dacă putem „s-o luăm ușor” în interiorul nostru, situația se degajează și zeii-demon nu ne mai prind în capcană. Poate reușești să te gândești la acele ocazii în care ai putut să faci lucruri fără a fi foarte atașat de rezultat și ai observat cât de bine au mers și cât de plăcute au fost.

Acum hai să analizăm mai îndeaproape categoriile de demoni și exemplele oamenilor care s-au ocupat de ei folosind practica în cinci pași.

DEMONII BOLII

Și așa au ajuns toți să știe că Mama Labdrön avea o învățătură specială numită „Mahamudra Chöd”, care putea împiedica 404 feluri de boli și optzeci de mii de feluri de blocaje să îi afecteze – o învățătură extraordinară care îi putea consacra ca Buddha.

– *Sarah Harding*, *Machig's Complete Explanation:
Clarifying the Meaning of Chöd*
(O interpretare completă a lui Machik: clarificarea
semnificației tradiției Chöd)

UNA DINTRE aplicațiile tradiționale ale practicii spirituale Chöd în Tibet era să se lucreze cu demonii exteriori ai bolilor și epidemiilor. Cei care practica Chöd le dădeau formă demonilor, desfășurând ritualul în locuri înfricoșătoare, în care se aflau cadavre infectate, cum ar fi cimitirele sau osuarele. Odată ce simțeau că au sosit demonii îngrozitori, în loc să se lupte cu ei, își imaginau propriul trup transformat în nectar și hrănind demonii până când erau cu totul sătui.

În Tibet, existau colegii spirituale care se concentrau în principal pe practica Chöd. Elevii studia în profunzime tradiția lui Machig Labdrön timp de câțiva ani și apoi, treptat, ieșeau singuri în locurile înfricoșătoare. Exista, de asemenea, o tradiție, pornită de Machig, a unui pelerinaj Chöd la 108 locuri teribile, pentru a se pregăti în practica Chöd. În cele din

urmă, elevii ajungeau destul de pricepuți pentru a lucra cu epidemii și boli, așa cum am observat la mănăstirea lui Apho Rinpoche, atunci când călugărițele și călugării au desfășurat ritualul Chöd pentru un muncitor la drumuri, din Tibet, care era bolnav. Nu toți cei care deveneau experți în Chöd mergeau la aceste colegii, dar în anumite tradiții era o opțiune.

Un rezultat remarcabil al faptului că practicanții Chöd sunt pricepuți este că devin imuni în fața bolilor infecțioase, existând multe relatări cu privire la eficacitatea practicii Chöd în Tibet. De câte ori erau epidemii de vărsat sau holeră, practicanții Chöd erau chemați pentru a ajuta la eradicarea lor. Nu numai că practicanții Chöd extraordinari puteau să le ofere asistență celor bolnavi și să se ocupe de cadavre fără a se infecta, dar puteau adesea, după cum se spune, să pună capăt epidemiilor hrănind demonii exteriori ai epidemiei.

Din punct de vedere medical și științific, bolilor li se spune „entități nosologice”. Entitățile bolilor contagioase caută un mod de supraviețuire, așa că trebuie să „mănânce”. În mod normal, ele prosperă pe un corp sau în el. De fiecare dată când infectează pe cineva, devin mai puternice. Cea mai mare parte a medicinei se ocupă cu atacarea bolilor. Principiul din spatele vindecării prin intermediul practicii Chöd este că, atunci când bolile sunt hrănite de practicant, acestea nu mai trebuie să consume respectiva persoană sau animal. Li se oferă un alt loc în care să meargă la prânz și la cină! De aceea puteau fi oprite epidemiile de vărsat și holeră prin practica Chöd în Tibet. Entitatea bolii era hrănită prin transformarea corpului în nectar, așa că nu mai trebuia să consume persoana sau animalul respectiv.

Deși poate părea imposibil sau miraculos, există o logică reală în vindecarea pe care o realizează practicanții Chöd. Dacă ne putem schimba modul convențional în care înțelegem

boala, pentru a o percepe ca pe o formă de energie, putem înțelege acest mod de vindecare. Grație experienței mele cu Fred, am întrezărit modul în care ar putea funcționa acest lucru în Occident.

POVESTEA LUI FRED

L-am cunoscut pe Fred când locuiam pe insula Vashon, lângă Seattle, după ce mă întorsesem din India, la mijlocul anilor '70. Eram însărcinată cu prima mea fiică, Sherab, și mă adaptam la viața laică, renunțând recent la rasa călugărească, după perioada în care fusesem călugăriță budistă tibetană. Eu și soțul meu ne plimbam pe câmpurile de coacăze și pe un drum forestier vechi din pădurea umedă de sequoia și cedri bătrâni, până la plaja unde Fred locuia cu iubita lui la o fermă. Cultivau legume, făceau oale de lut și țineau o vacă pentru lapte. Cumpăram lapte proaspăt de la ei și apoi urcam pe deal înapoi la căsuța noastră, unde conduceam grupuri de meditație duminica dimineața. Încet-încet, prin această legătură, Fred a devenit interesat de budism și s-a alăturat grupului nostru. Am devenit prieteni apropiați de-a lungul anilor. Am pierdut legătura atunci când eu m-am mutat în Boulder și apoi în Italia, dar mulți ani mai târziu, la începutul anilor '90, Fred a dat de mine și m-a sunat.

După ce am stat un pic de vorbă despre prieteni vechi și despre cum mai e viața noastră, el a trecut la subiect:

— Am SIDA. Am fost testat în 1987 și am aflat că am virusul HIV. În acel moment aveam limfocitele T helper destul de ridicate.

— Cât e normal? l-am întrebat.

— Normal e între 800 și 1100, iar ale mele erau 1100. Dar de atunci au scăzut constant. Tocmai mi-am făcut analizele și acum sunt 477. Asta înseamnă că am SIDA în toată regula. Sunt mai tot timpul speriat. N-am mai meditat și am mintea împrăștiată. Sunt manager la un bar și orele de muncă sunt îngrozitoare. E un mediu stresant. M-am oferit voluntar pentru un studiu dublu-orb* la spitalul VA** din San Francisco. E un studiu cu AZT și cu placebo. La fiecare trei luni îmi fac analizele de sânge, mi se numără limfocitele T și sunt consultat pentru problemele asociate cu SIDA. Sper că primesc AZT, dar nu știu. Cea mai rea este frica. Am văzut atâția prieteni murind și e vorba de o transformare oribilă. De fiecare dată când răcesc mă întreb: până aici mi-a fost? Mă îngrijorez că nu dorm suficient și nu fac mare lucru pentru că mi-e frică să nu obolesc. Trebuie să muncesc și-mi fac griji și din cauza stresului de la muncă.

Teama din vocea lui Fred era evidentă. Din întâmplare, urma să ajung peste câteva săptămâni în California pentru a preda Chöd. I-am propus să vină în tabăra de reculegere. Nu credeam că e posibil ca practica să alunge o boală mortală precum SIDA, dar eram destul de sigură că poate să ajute în ceea ce privește teama.

Fred s-a hotărât să vină și, când ne-am întâlnit în prima seară de tabără, am văzut că părul lui blond și lung fusese

* Studiu *dublu-orb* – metodă de comparație a eficacității a două terapeutici sau a unui nou medicament și a unui placebo. O astfel de testare necesită participarea a două grupuri de pacienți. Produsul testat este supus aceluiași condiții ca și medicamentul utilizat ca referință sau placebo. Medicul prescrie pacienților unul dintre cele două produse fără să aibă nici el cunoștință de natura sa. Atunci când experimentul s-a încheiat, se analizează rezultatele și se verifică, în caz de ameliorare, cărui produs îi este datorată. (n.ed.)

** VA – Veterans Administration (Administrația pentru Veterani). (n.ed.)

tăiat și că era brăzdat acum de fire cenușii, dar sclipirea din ochi și simțul umorului erau la fel. După ce am început reculegerea și am predat procedeul hrănirii demonilor, m-a întrebat dacă nu am putea să lucrăm împreună, ca parteneri în practica hrănirii demonilor. Am fost de acord, abia așteptând să ne întâlnim doar noi doi, deoarece fusesem ocupată cu tabăra.

Când ne-am așezat față în față, l-am întrebat dacă a lucrat cu demonul virusului HIV. A râs și a spus:

— Nu, e prea mare. Nu pot. Am impresia că e peste tot. Mă tem că m-ar coplesi.

— Fred, cei mari devin și mai mari dacă nu îi înfrunți. Atunci când nu dai piept cu ei, e și mai rău decât atunci când o faci, i-am spus.

L-am îndemnat să lucreze cu el și, în sfârșit, a fost de acord să încerce. Ceea ce urmează este povestea spusă chiar de el însuși:

— Când l-am găsit în corpul meu, era peste tot, un fel de mângă verde care mă vlăguia. Când l-am adus în fața mea și i-am dat o formă, demonul virusului HIV era enorm. Avea forma unei amibe verzui, care devenea mai galbenă în mijloc, acolo unde se afla o gură mare. Era aproape, ocupându-mi toată vederea periferică. Am simțit o mare neplăcere când am invocat acest demon, dar și multă mânie și resentimente pentru că face parte din viața mea. Când l-am întrebat ce vrea, mi-a spus: „Totul, inclusiv viața ta. Te vreau cu totul, dar viața vreau să ți-o iau încet. Vreau să văd cum ajungi slab, bolnav și șubred, până când vei fi infirm și urât, iar în final vreau să mori”. Am înțeles dintr-odată că demonul voia să mă tem de el. Voia să mă mistuie prin teamă. Mi-am dat seama că avea nevoie să simtă puterea pe care o obținea din frica mea. Drept

răspuns, i-am oferit acestui demon putere, sub forma corpului meu, puțin câte puțin: tăria mea, capacitatea de a avea grijă de mine și de a munci, sângele meu, pielea, părul, vederea, judecata și așa mai departe. La fiecare ofrandă, mi-am dat seama din ce în ce mai mult că, dacă renunț la vederea mea, de exemplu, eu nu sunt de fapt vederea mea. Ce mă definește pe mine? Cine este Fred? Ce înseamnă persoana mea? Dându-i putere demonului, am ajuns să îmi dau seama de goliciunea acestui corp de care am fost atât de atașat. Renunțând, am avut străfulgerări de conștientizare luminoasă. O conștientizare a neantului. Cam pe atunci, demonul s-a estompat și a dispărut în sfârșit, făcându-mă să îmi dau seama că și el era gol. M-am odihnit în acel spațiu în care nu exista „nici eu, nici demon”. Am continuat să hrănesc acest demon, la început zilnic, acum din când în când. Observ că, dacă îl hrănesc regulat, e mai mic atunci când îl chem, dar, dacă aștept prea mult până îl hrănesc iar, se face din nou mare. După mai bine de doi ani și jumătate în care am hrănit acest demon al virusului HIV, a devenit mic și slab. Nu mă mai gândesc cu teamă la HIV. Nici măcar nu mă mai gândesc în fiecare zi la HIV, cu excepția cazului în care îl scot afară ca să îl hrănesc. Nu-mi mai e foarte teamă de el. Acum am alți demoni care solicită atenție. HIV nu este singurul demon de pe strada mea, așa cum am sperat la început.

La un an și jumătate după ce a început studiul de la Administrația pentru Veterani, Fred a aflat că primea pastila placebo, nu AZT. Nu lua medicamente antivirale și nu ținea nicio dietă specială. Însă, după ce a început să își hrănească demonul virusului HIV, asistentele și medicii care monitorizau studiul clinic au observat că limfocitele T creșteau rapid. În majoritatea cazurilor, odată ce scad, se stabilizează uneori, dar rareori urcă la loc. În cazul lui Fred, numărul lor a crescut,

rămânând în limita inferioară a normalului în toți acești ani. Când medicii și asistentele l-au întrebat pe Fred ce a făcut, el le-a spus:

— A, doar puțină meditație.

— Orice ar fi, fă în continuare, i-au spus.

Așa a făcut, și acum trăiește într-o tabără de reculegere din California.

Am văzut cum practica în cinci pași a ajutat mulți oameni cu boli grave precum cancer, tulburări de alimentație, alergii, durere cronică, fibromialgie, ulcere și tensiune arterială, ca să numesc doar câțiva dintre demonii pe care i-am întâlnit la mine și la alții. După ce Fred și-a hrănit demonul SIDA, toată acea energie care fusese blocată în teama lui de SIDA a devenit disponibilă. Nu mai este obsedat de frică, care era pentru el partea cea mai istovitoare a bolii. Energia prinsă în teama de SIDA este folosită acum în practica lui spirituală și în transmiterea compasiunii pentru toate ființele.

CUM SĂ HRĂNEȘTI MESAJUL DE BOALĂ AL CORPULUI

După cum am văzut în povestea lui Fred, hrănirea demonilor bolii poate avea rezultate remarcabile și concrete. În mod convențional, s-ar considera că e inutil să vizualizăm entitatea SIDA ca pe o ființă și să o hrănim până este satisfăcută. Fred a dovedit însă că este extrem de eficient. În mod normal, ne luptăm cu demonii bolilor. Imediat ce ne îmbolnăvim de gripă, ne gândim la apărare: vitamina C, medicamente pentru imunitate sau pentru răceală. Deși niciuna dintre aceste abordări nu este neapărat o idee rea, înțelegerea mesajului bolii, hrănirea ei și găsirea aliatului pot fi adaosuri importante la abordările medicale tradiționale și complementare. Am

putea aborda boala ca pe un mesaj din partea corpului și, apoi, în cinci pași, i-am putea da voie să ne vorbească.

Dacă tratăm mereu simptomele, încercând să le facem să dispară, și nu înțelegem niciodată ce încearcă să ne spună boala, am putea rata informații importante pe care corpul încearcă să ni le comunice. Creierul și sistemul imunitar comunică în permanență unul cu celălalt, adesea pe aceeași cale, ceea ce ar putea explica motivul pentru care vizualizarea influențează sănătatea. Dacă te gândești bine, bolile care ne invadează corpul au și ele un fel de personalitate. Bacteriile și virusurile au fiecare trăsături și forme caracteristice ce pot fi văzute la microscop. Anumite tipuri de cancer sunt „agresive” și altele „lente”.

În limba tibetană, un demon ce provoacă boală este numit *gonpo*. Când ne îmbolnăvim, putem simți invazia acestui *gonpo*. Îmi amintesc că stăteam recent în pat, când aveam gripă, și simțeam efectiv cum virusul îmi invadează corpul. Pentru a „lua” o boală, aceasta trebuie să găsească în noi un mediu receptiv, ca o cheie care se potrivește în încuietorie. Specialiștii din domeniul medical ar putea numi această încuietorie „sistem imunitar slăbit” sau „tendință genetică”. Frica de boală poate crea și ea o încuietorie prin care boala să se strecoare. Stresul, boala, o alimentație necorespunzătoare, predispoziția genetică și lipsa de mișcare creează și ele un mediu favorabil invaziei unui demon al bolii.

Candace Pert, fost profesor în cercetare la Departamentul de fiziologie și biofizică de la Universitatea de Medicină din Georgetown și specialist în imunologie, a cercetat amănunțit legăturile dintre minte și corp. Ea a descoperit că stabilirea conștientă a unei intenții sau crearea unei imagini poate afecta substanța cenușie periapeductală, localizată între

ventriculele cerebrale* trei și patru, care este plină cu receptori pentru opioide** și centrul de control al durerii. După cum afirmă Pert: „Deși o mare parte din activitatea corpului are loc într-adevăr la nivel automat, inconștient, ceea ce face acest model atât de diferit este faptul că poate explica în ce fel este posibil ca mintea noastră conștientă să intre în această rețea și să joace un rol intenționat”. Ea nu este de părere că mintea are putere asupra corpului, ci că mintea și corpul constituie o unitate; modelul care se potrivește acestei idei nu este acela al unui rege care își conduce supușii, ci acela al inteligenței distribuite în mod democratic în tot corpul. Atât sistemul nervos central, cât și sistemul imunitar posedă elemente „senzoriale” – ambele sunt capabile să primească informații din mediu și din alte părți ale corpului –, și posedă, de asemenea, elemente „motorii”, care duc la un răspuns adecvat.

Un exemplu poate fi găsit în sistemul digestiv, care este căptușit cu celule nervoase și alte celule ce conțin neuropeptide și receptori. (Probabil din cauza aceasta avem „instincte” și indigestia ne afectează dispoziția.) Virusurile folosesc aceiași receptori ca și neuropeptidele pentru a intra în celulă. Așa că, dacă receptorii ar fi ocupați de norepinefrină, să zicem, un transmițător despre care se crede că e secretat când o persoană este fericită, atunci ar fi mai puțini receptori disponibili pentru ca virusul să intre în celulă.

Dacă luăm această dinamică și o aplicăm la practica noastră în cinci pași, am putea spune că, oferind nectar demonului

* Ventricul cerebral – cavitate a encefalului, umplută cu lichid cefalorahidian. Acestea sunt numerotate de la 1 la 4, dar primul și al doilea sunt denumite mai curând ventricule laterale. (n.ed.)

** Opioide – grupă de substanțe chimice heterogene naturale și sintetice înrudite cu morfina. (n.ed.)

sau virusului, creăm o variantă alternativă prin care el să se hrănească; când virusul este hrănit prin practica în cinci pași, el nu mai are nevoie să se atașeze de un receptor celular și să intre în corp. Încă o dată, dacă ne gândim la boli ca la niște „ființe” cu personalități și nevoi, le oferim o variantă alternativă pentru ca nevoile să le fie satisfăcute. Entitatea bolii este redirecționată către o altă sursă de hrană și este satisfăcută, fiind așadar distrasă de la a se hrăni din corp. Acest lucru are loc datorită inteligenței complexului corp-minte.

În anii '80, Lydia Temoshok, psiholog la Universitatea California din San Francisco, a demonstrat că pacienții bolnavi de cancer care și-au reprimat emoțiile, cum ar fi furia, au avut o rată a recuperării mult mai lentă decât cei care și-au exprimat mai prompt emoțiile. Temoshok a descoperit, de asemenea, că, la cei care și-au exprimat emoțiile, sistemele imunitare erau mai puternice și tumorile mai mici.

Avem cu toții tumori canceroase care ne cresc în corp în orice moment, iar atunci când suntem sănătoși, avem cu toții celule ucigașe naturale care țin sub control aceste tumori. Aceste celule ucigașe sunt controlate de peptidele din corp și din creier, al căror flux este legat de exprimarea emoțiilor. Dacă nu-ți exprimi emoția, atunci e posibil ca peptidele necesare coordonării celulelor ucigașe, ce controlează proliferarea canceroasă, să nu fie secretate suficient de ușor pentru a-și face treaba. David Spiegel de la Universitatea Stanford a arătat că abilitatea de a exprima emoții ca mâhnirea și mânia poate influența semnificativ capacitatea de supraviețuire a pacienților bolnavi de cancer.

Hrănindu-ne demonii, ne punem în mișcare energia într-un mod mai conștient decât am putea să o facem doar exprimându-ne emoțiile. Fragmentele de emoții blocate sau reținute sunt invitate să vorbească, fapt care le pune deliberat în

mişcare. Dacă le dăm în mod conștient o formă semnalelor pe care le primim din corp, ca rezultat al durerii, bolii sau emoțiilor, atunci celulele protectoare naturale vor circula mai ușor. Acest lucru înseamnă activarea aliatului în procesul de vindecare.

Analizarea tuturor acestor lucruri ne ajută să explicăm modul în care procedeul hrănirii demonilor ar putea fi eficient în cazul bolii. Atunci când acești demoni sunt lăsați în inconștient sau sunt reprimați, corpul nu poate să își transmită mesajul, fapt care are drept rezultat tulburări și mai puternice. Stresul constant duce la o cădere a sistemului imunitar. La început, mesajele corpului ar putea fi răceli mai frecvente, dar, dacă nu ne ocupăm de ea, această cădere poate duce la boli de inimă sau la alte boli grave asociate stresului. Hrănirea demonilor ne furnizează un instrument pentru a asculta de corpul nostru inteligent și a avea grijă de nevoile sale, înainte să ne trezim cu o boală ireversibilă.

Hrănirea demonilor poate fi aplicată și în cazul durerii cronice. Deoarece se enerva foarte tare din cauza unor lucruri mărunte, Linda, o bucătăreasă în vârstă de 37 de ani, făcea terapie de doi ani. Linda provoca certuri cu oamenii, așa că își schimba adesea locul de muncă. A început să o doară spatele, dar a ignorat acest lucru. Apoi, când era într-o vacanță la plajă cu mama și fiica ei, durerea de spate i s-a agravat.

După vacanța aceasta, terapeutul ei, care avea pregătire în procedeul în cinci pași, i-a propus să își hrănească demonii durerii, iar ea a fost de acord să încerce. Durerea din corpul Lindei era neagră, vâscoasă și rece. Demonul era o caracatiță cu brațe multe care voia să îi aspire capul. Avea ochi roșii și nu voia să o privească. Identificându-se cu demonul, Linda a aflat că el dorea să se simtă relaxat și liber. A simțit că nu îi poate da acest lucru, pentru că dorea să păstreze pentru ea

puțina libertate pe care o avea. A putut însă să îi ofere compasiune și iubire. Demonul a devenit mai prietenos și senzația de aspirare a încetat. Durerea s-a schimbat într-o furnicătură.

Câteva zile mai târziu, durerea s-a întors, iar Linda și-a imaginat din nou demonul și i-a oferit iubirea ei; de data aceasta, a fost mai generoasă și, după alte câteva zile, durerea a dispărut. S-a hotărât să se ocupe și de problema lipsei de relaxare și recreere din viața ei, a început să participe la un curs de yoga și și-a planificat timp liber în natură. A făcut o prioritate din sănătatea ei, în loc să se extenueze. Când durerea de spate începea, asculta și își hrănea demonul. Accesele de furie au scăzut și a reușit să le sesizeze atunci când apăreau, în loc să cedeze în fața lor.

DEMONII MÂNCĂTORI DE CARNE AI BOLILOR

Putem considera drept superstiție primitivă categoria pe care Machig o numește demoni mîncători de carne, dar gîndiți-vă la anorexie, tuberculoză, lepră și cancer: nu sunt toate boli ce mîncă din carne? Bineînțeles că nu sunt demoni mîncători de carne în sensul macabru al cuvîntului, dar bolile care consumă efectiv carnea pot fi resimțite ca demoni invadatori. Hrănirea demonilor acestor boli poate aduce lumină asupra factorilor și nevoilor care se află la baza bolilor, pe care tratamentul obișnuit le ratează complet. Hai să analizăm doi dintre acești „demoni mîncători de carne”.

Demonii anorexiei

Această tulburare de alimentație devine o adevărată epidemie printre fetele de liceu și colegiu și afectează și din ce în ce mai mulți băieți. Anorexia începe cu diete urmate de excese

alimentare și se amplifică apoi până la înfometarea strictă, exerciții fizice excesive și folosirea laxativelor. În cazuri extreme, care nu sunt neobișnuite, din păcate, corpul se mănâncă literalmente pe sine însuși, prima oară grăsimea, apoi mușchii și în cele din urmă organele. Cea mai comună cauză a morții în anorexie este insuficiența cardiacă congestivă, ce apare atunci când inima este solicitată până când nu mai poate funcționa.

Nu există statistici corecte pentru tulburările de alimentație deoarece multor oameni le este rușine să vorbească despre ele, iar doctorii tratează adesea bolile asociate lor, fără să își dea seama că sunt cauzate de tulburări de alimentație. Știm că sunt în creștere și că există rapoarte despre fetițe de doar cinci ani cu tulburări de alimentație. Din punct de vedere statistic, 20% dintre cei diagnosticați cu tulburări de alimentație vor muri din cauza lor. Demonul anorexiei are de-a face cu controlul și perfecționismul, dar și cu presiunea culturală pusă asupra fetelor de a fi excesiv de slabe. Anorexia apare la fete odată cu debutul pubertății, ca un mod de a controla schimbările neplăcute din corpul aflat în dezvoltare.

Jamie era cea mai mare dintre cei trei copii și a fost întotdeauna cea pe care mama ei se putea baza atunci când situația se înrăutățea cu tatăl ei vitreg, așa cum se întâmpla adesea. Mama ei se bizuia atât de mult pe ea, încât Jamie simțea câteodată că ea e părintele, nu copilul. A început să țină dietă pe la 11 ani, după ce tatăl vitreg a făcut un comentariu la adresa sânilor ei care începuseră să crească. Umilită de privirile pe care i le arunca acesta când a intrat la pubertate, i s-a făcut frică să devină femeie. Avea o voință puternică și a descoperit că dietele au succes. Asta i-a dat control asupra unui lucru, într-un mediu instabil și înfricoșător.

Jamie a început să se înfometeze. A slăbit din ce în ce mai mult până când, atunci când a ajuns la 42 de kilograme, mama ei a internat-o în spital. A încercat diferite metode pentru a se recupera, dar nu a funcționat nimic pe termen lung. Întotdeauna se întorcea la înfometare. Când avea 20 de ani și plecase de acasă pentru a merge la școală, a auzit despre practica hrănirii demonilor de la o prietenă, care i-a recomandat o prelegere pe care o țineam în California. A venit și s-a hotărât să ia parte la o tabără de reculegere.

Cu o greutate de numai 45 de kilograme și la un pas de a renunța la școală, Jamie avea toate semnele înfometării și anorexiei. Membrele ei erau numai piele și os, și pe ele creștea un puf fin, semn al anorexiei. Ochii îi erau strălucitori și sticloși. Cu toate acestea, își adunase forțele pentru a se confrunța cu demonul anorexiei.

Demonul lui Jamie arăta ca vrăjitoarea din povestea lui Hansel și Gretel – slabă, furioasă și crudă. Vrăjitoarea se uita la Jamie cu o privire exigentă și poruncitoare. Când Jamie a devenit demonul, acesta i-a spus că nu trebuie să mănânce, spunând că vrea să o controleze. În loc să se simtă puternică, după cum se aștepta Jamie, s-a simțit nesigură. Vrăjitoarea a spus că vrea să dețină controlul, dar, după chestionare, a recunoscut că are nevoie de un sentiment de încurajare și siguranță.

Când Jamie a hrănit-o, vrăjitoarea a început să se rotunjească, chipul ei zbârcit devenind neted, și a căpătat încet-încet un corp voluptuos și un păr lung și ondulat, ca o zeiță greacă. Această zeiță era aliatul. I-a spus lui Jamie că o va ajuta să își accepte corpul și să renunțe la control, fiindcă asta îi va permite să se relaxeze. Avea să o ajute pe Jamie să nu mai încerce să fie perfectă. Jamie și-a dat seama după aceea că, atunci când mama sa se încurcase cu tatăl vitreg și lumea lor

începuse să le scape de sub control, mâncarea era singurul lucru pe care îl putea controla. Dacă nu mânca, își proteja corpul să nu ajungă un obiect al dorinței pentru tatăl vitreg.

Jamie a desenat o imagine a zeiței și a început să facă în mod conștient ce dorea aliatul, în loc să fie mereu excesiv de responsabilă și controlată. A început să își dea seama că unele lucruri îi scăpau de sub control și că altele nu erau responsabilitatea ei.

A început să danseze pentru a se distra și a petrecut mai mult timp în pădure și pe țărmul oceanului, în apropiere de apartamentul ei din sudul Californiei. Aceste lucruri au readus-o în corpul ei și au făcut-o fericită. Jamie a continuat să lucreze cu demonul anorexiei împreună cu un terapeut, lăsându-și treptat în urmă dependența de perfecțiune și începând să aibă încredere în corpul ei feminin și să se bucure de el. A crescut în greutate și, deși vrăjitoarea se întoarce uneori, Jamie știe acum cum să lucreze cu ea: nu se supune poruncilor ei, o hrănește în schimb și îi cere ajutor aliatului.

Demonii cancerului

Cancerul este un demon care afectează mii de oameni. Sunt multe feluri de cancer și hrănirea acestui demon poate aduce o contribuție foarte utilă în procesul de vindecare. Rose, specialistă în domeniul medical, care îi sfătuia adesea pe alții în legătură cu sănătatea lor, a fost șocată când a fost ea însăși diagnosticată cu cancer la sân. A optat pentru chimioterapie și radioterapie și a început un program de tratament intensiv. Fără rezultat însă: cancerul se răspândea. Practicase și înaintea hrănirea demonilor, dar nu s-a gândit să o încerce până când nu și-a dat seama că chimioterapia nu are rezultate.

Când Rose și-a concentrat atenția asupra corpului și a sânelui afectat, a găsit acolo o entitate lipicioasă, fierbinte și roșie. Când a invocat-o, a descoperit o tânără furioasă. A pus cele trei întrebări și a schimbat locurile. Fata era furioasă și, răspunzând la prima întrebare, a spus: „Vreau să te oprești și să mă asculți. De ce mă tot neglijezi? Idioată proastă, mă ascunzi mereu. Am să pun eu mâna pe tine. Nu știi că sunt mai puternică decât tine?”

Răspunzând la a doua întrebare despre adevărata ei nevoie, fata roșie a zis: „Nu te mai prefac că nu s-a petrecut niciun abuz! Nu-mi place deloc cum mă ignori. Te urăsc!”

Pe Rose a cuprins-o un val de rușine. Și-a amintit că, atunci când era fetiță, a fost molestată de unchiul său, dar a crezut că „a depășit momentul” și nu a vrut să aducă vorba în familia ei, deoarece îi era rușine și simțea că fusese vina ei. Unchiul o amenințase că va zice că ea a fost cea care l-a sedus, dacă „spune”. S-a hotărât să uite, să nu spună nimănui și să reprime orice amintire. Când a apărut fata roșie, lucrurile au început să prindă contur.

Fata roșie a continuat: „Am nevoie de un glas. Am nevoie să comunic. Nu vreau să fiu redusă la tăcere. N-am să fiu redusă la tăcere. Dacă mă mai reduci la tăcere, am să te fac să suferi”.

Când a răspuns la a treia întrebare, referitoare la ce ar simți dacă ar fi ascultată, ea a spus: „M-aș simți iubită”.

Lui Rose i-a venit să vomite, nu doar din cauza efectelor secundare ale chimioterapiei prin care trecea, ci și din cauză că știa că e adevărat. În acea seară, în timp ce realiza cei cinci pași, a hrănit-o pe fata roșie cu iubire și atenție. A scos și un set de acuarele și culori și a pictat demonul. A fost înspăimântător, dar s-a simțit mai bine după ce a terminat. Să vadă

imaginea în fața ei a ajutat-o să intre în contact cu demonul și să interacționeze cu el, fixându-i forma și vocea. Și-a pictat și aliatul, figura zeiței Afrodita.

Rose s-a hotărât să efectueze un procedeu în cinci pași și să creeze în fiecare zi câte o pictură, punându-le pe toate pe pereți. Și-a lăsat culorile la îndemână pentru a-i fi mai ușor, și a constatat că pictura era atât relaxantă, cât și clarificatoare. De-a lungul următoarelor câteva săptămâni, fata roșie a devenit din ce în ce mai puțin supărată și tristă. În cele din urmă, a devenit un copil delicat și sensibil care purta o rochie roșie și ținea în brațe un iepuraș de pluș, ca cel pe care îl avusese Rose când era copil. Rose și-a pictat și aliații, care au apărut sub diverse forme.

După câteva luni petrecute astfel, Rose a făcut o tomografie și i s-a spus despre cancer că era în remisiune completă. A lăsat câteva picturi ale demonului și aliatului pe perete, ca să își amintească, și a continuat să hrănească acest demon ori de câte ori apăreau temeri legate de remisiune. A continuat cu chimioterapia și radioterapia și a început psihoterapia pentru a lucra la problema abuzului.

Analizând demonii bolii, ne putem da seama că hrănirea lor poate fi eficientă, în loc să luptăm împotriva lor. Chiar și în situații mai puțin dramatice, atunci când simți că te îmbolnăvești de răceală sau gripă, de exemplu, încearcă să hrănești acești demoni. Uneori boala va fi stopată dacă le dai problemelor emoționale care te înconjoară șansa să vorbească. În cazuri ca acestea este posibil să ai mai mulți demoni cu care trebuie să lucrezi.

Chiar dacă te hotărăști să lupti împotriva bolii cu remedii, soluții tradiționale sau medicamente obișnuite, descoperirea

nevoilor ce stau la baza demonului bolii poate stimula apariția unor noi intuiții. Iar aliatul pe care îl găsești la al patrulea pas poate fi util în a-ți oferi sprijin pe durata tratamentului.

DEMONII FRICII

Mărturisește-ți toate defectele ascunse!
Apropie-te de ceea ce ți se pare dezgustător!
Ajută pe cine crezi că nu poți ajuta!
Oricărui lucru de care ești atașată, dă-i drumul!
Du-te în locuri care te sperie, cum ar fi cimitirele!
Ființele conștiente sunt la fel de nelimitate ca cerul,
Să știi asta!

– *Dampa Sangye (1045–1117) către Machig Labdrön*

PENTRU MAJORITATEA celor dintre noi este un lucru obișnuit un anume fel de frică. Poate fi o fobie paralizantă, un sindrom de stres posttraumatic sau ceva mai puțin dramatic, dar majoritatea avem câțiva demoni ai fricii. Din punct de vedere statistic, unul din zece americani are frici iraționale specifice. Există mulți demoni ai fricii care implică evitarea unor anumite situații sau obiecte: frica de vorbit în public, frica de întunerice, frica de câini (ori pisici sau păienjeni), frica de înălțime, frica de apă, frica de a zbura cu avionul, frica de a conduce pe autostradă, frica de contaminare, frica de abandon, frica de moarte, frica de sărăcie, frica de viol, frica de cancer, frica de sânge sau injecții și frica de eșec, asta ca să numim doar câteva. Agorafobia, frica de spații deschise sau de orice spațiu din care ar putea fi dificil de scăpat ori în care

nu ar fi disponibil ajutorul, este o altă frică obișnuită care afectează mai mult de 3 milioane de americani.

Toate aceste frici se bazează pe percepția că „ni se întâmplă” un eveniment extern, că ceva din exterior vine să ne facă rău sau să ne omoare, ceea ce ne indică faptul că aceștia sunt demoni exteriori. Dar factorul declanșator extern depinde de individ; atunci când un grup este expus la exact aceeași experiență, este posibil ca o persoană din grup să reacționeze prin frică, în timp ce alte persoane să nu reacționeze la fel. Frica poate proveni din traume, poate fi „moștenită” de la un părinte sau poate fi generată de o pierdere, dar adesea oamenii nu pot identifica sursa unei anumite frici. Chiar dacă îți dai seama că frica este irațională și excesivă, e posibil să nu o poți controla.

Evitarea situațiilor care provoacă frica poate interveni în ocupația voastră și în viața voastră socială. Frica poate să apară din senin și să vă „atace” dintr-odată. Din fericire, hrănirea demonilor fricii poate fi foarte eficientă. Fricile dau naștere la evitare și trăiesc adesea în locuri întunecate și inaccesibile din interiorul nostru. Dându-le o formă, descoperind nevoia de bază din spatele fricii și hrănind acea nevoie, ne putem elibera de fobiile persistente și de anumite frici. Mai jos sunt două exemple de feluri diferite de frică și modurile în care oamenii au lucrat cu acești demoni.

DEMONII FOBIILOR SOCIALE

O categorie comună și paralizantă de frică este fobia socială, care afectează mai mult de 5 milioane de adulți americani. Fobia socială începe de obicei în copilărie și adolescență și presupune frica de a fi acuzat pe nedrept, judecat greșit și criticat. Aceasta poate duce la frica de a mânca sau bea în

timp ce te privește altcineva, frica de toaletele publice sau reticența de a participa la situații sociale.

Douglas, un agent de bursă de 38 de ani, suferea din cauza unui demon ce afecta mai multe generații, un demon al lipsei de stimă de sine și al fobiei sociale. Părinții săi, care fuseseră ei înșiși abuzați fizic și emoțional, i-au transmis mai departe fiului propriile sentimente de respect de sine scăzut. Douglas și-a compensat excesiv sentimentele de inferioritate și slăbiciune, generându-și sentimente de superioritate și aroganță care îl făceau să se simtă mai în siguranță. Mama lui suferea de depresie și, deoarece Douglas se simțea responsabil pentru fericirea ei, nu a vrut să îi împărtășească experiențele lui negative, de frică să n-o mâhnească. În consecință, el nu a învățat niciodată cum să facă față emoțiilor negative.

Pe Douglas îl afectează întâlnirea cu oameni noi, vorbitul în public și să se afle în spații închise cu alți oameni, fără nicio cale de scăpare. Încearcă să își ascundă frica și anxietatea astfel încât ceilalți să nu știe prin ce trece, așa că acest lucru atrage după sine și rușinea. Atunci când demonul lui lovește, are atacuri de panică, suferă de imposibilitatea de a respira relaxat, transpiră abundent, își pierde vocea și are sentimentul intens că din moment în moment se va întâmpla un dezastru. Această fobie socială i-a afectat viața, făcându-l să își dorească să evite situațiile care îi declanșează respectivele simptome. A încercat să controleze toate situațiile sociale pentru a evita să provoace un atac și a abuzat de droguri și alcool pentru a se relaxa în situații sociale. Ca rezultat al fobiei sale, Douglas a suferit teribil de furie și frustrare timp de foarte mulți ani.

Știe că o metodă sigură de a face față fobiei sociale este să între forțat în situații dificile și să învețe că, odată ce panica se domolește, totul este în ordine. Acest lucru îl ajută să vadă că

nu era nimic de care să îi fie frică de la bun început. Ca parte a efortului său de a lucra cu fobia socială, s-a hotărât să renunțe la serviciu și să vină voluntar la Tara Mandala, acolo unde se predă procedeul hrănirii demonilor. Deoarece sunt multe tabere de reculegere pentru grupuri, oamenii vin și pleacă des. Deși trebuia să întâlnească oameni noi în fiecare tabără, fapt ce știa că îl va obliga să facă față fobiilor lui sociale, știa, de asemenea, că se va afla într-un mediu care îi acordă sprijin.

Sosirea la Tara Mandala i-a scos la iveală demonul la scară mare, de vreme ce nu cunoștea pe nimeni acolo, și Douglas a început să sufere de anxietate extremă. Dar, în loc să apeleze la alcool pentru a face față, și-a găsit imediat un partener și a fost îndrumat în hrănirea demonilor. Hrănirea demonilor l-a ajutat să își „întâlnească” frica într-un mediu sigur, ceea ce i-a dat un plus de curaj pentru a înfrunța situații sociale și mai dificile. După ce a hrănit un demon legat de o anumită persoană, a reușit să stea de vorbă cu persoana respectivă despre temerile sale, atunci când acestea au apărut. De asemenea, aliatul său îl sprijină în aceste confruntări directe și faptul că și-l imaginează lângă el îl ajută pe Douglas să se simtă mai puțin singur. Știe că va dura ceva să schimbe complet aceste anxietăți adânc înrădăcinate, dar între timp este destul de fericit că abordează cu regularitate respectivele situații, fără droguri sau alcool, și că situația lui se îmbunătățește treptat. Acum câțiva ani, ar fi fost exclus să se confrunte cu aceste frici; dar, folosind practica în cinci pași, s-a antrenat să își întâlnească direct frica.

FRICA DE A PIERDE PE CINEVA

Miriam suferă de frică de moarte și de pierderea cuiva drag. Are trei copii, este rabin practicant și lucrează în calitate de capelan în diferite spitale. Tatăl ei a fost alcoolic și s-a luptat cu depresia. A încercat să le arate copiilor lui că îi iubește, dar era adesea furios și plin de gânduri negre. Și tatăl lui fusese alcoolic și își bătuse copiii. Mama lui era, pare-se, destul de distantă și nu le arăta afecțiune fiilor ei.

Bineînțeles că Miriam este foarte conștientă de tragediile care i-au copleșit pe evrei de-a lungul secolelor. Când fratele ei a murit la vârsta de 13 ani, ea a preluat de la părinți o frică aproape patologică de a pierde un copil, frică legată de temerile colective ale evreilor față de pierdere și moarte. Frica ei principală este să nu îi moară copiii.

Când a început procedeu hrănirii acestui demon, Miriam a localizat senzația de frică în centrul inimii. Era un sentiment care includea o tensiune teribilă și era aprins, portocaliu, acut și neîncetat. La al doilea pas, ea și-a imaginat sentimentul ca fiind o figură enormă de nazist zburlit, purtând șapca unui ofițer SS. Era țepos și avea un corp de un portocaliu aprins. Avea multe brațe și toate țineau arme de foc sau de alt tip. Chipul îi era furios, cu ochi întunecați, pătrunzători și săgetători. Părea să fie nebun și complet irațional. Voia să îi mănânce și să îi distrugă toți copiii. Dar când l-a întrebat ce stă în spatele acestei dorințe, a descoperit, spre mirarea ei, că avea nevoie de siguranță, un cămin și părinți. Atunci s-ar fi simțit în siguranță și ocrotit.

După ce a primit această informație, Miriam și-a transformat corpul într-un nectar din siguranță și protecție, gros, dulce și lăptos. L-a turnat pe tot peste demon, îmbăindu-l de mai multe ori. Demonul s-a făcut din ce în ce mai mic. În cele din

urmă, s-a transformat într-un copil, apoi într-un bebeluș gol, neajutorat, delicat, roz și dolofan. Încet-încet s-a făcut și mai mic, dizolvându-se până la urmă într-o lumină aurie pură.

Când Miriam l-a invitat pe aliat să apară, acesta a venit sub forma unei figuri angelice înaripate. A știut într-un fel că aceasta era Shekina, aspectul feminin al lui Dumnezeu în iudaism, „suflarea lui Dumnezeu”. Era cam de mărimea lui Miriam, cu păr lung, închis la culoare și ondulat. Avea ochi pătrunzători și plini de iubire, piele albă, aripi uriașe, albe și fosforescente, ca ale unui fluture, și veșminte albe. A promis să stea mereu lângă Miriam, să nu o lase singură niciodată și s-o protejeze, dându-i tărie, înțelepciune și puterea de a se descurca. A făgăduit că va fi mereu acolo și pentru copiii lui Miriam, oferindu-le protecție și curaj.

Câteodată, temerile de a pierde pe cineva sunt mai degrabă legate de viitor, nu de ceva cu care ne confruntăm în momentul prezentului; ne lansăm într-un scenariu imaginar care probabil nu se va întâmpla și ne speriem de un potențial eveniment, cu câțiva ani mai devreme. Mama Danei, Georgia, la fel ca și mama ei, este o femeie foarte inteligentă, plină de viață și de succes. Și Dana este profesor cu un doctorat în istorie, mamă a doi copii și foarte activă în comunitatea ei. Se teme însă exagerat de îmbătrânire. Georgia, mama Danei, avea puțin peste 70 de ani când a început să „uite”. Acum, când se apropie de 80 de ani, a fost diagnosticată cu Alzheimer. Se chinuie când vine vorba de conversații, nu poate să își amintească ce a citit și a suferit diferite modificări de personalitate. Dana, care locuiește la peste 3.000 de kilometri de mama ei, o vizitează de câteva ori pe an. Nu se teme numai de schimbările pe care le observă la mama ei; se teme și de ceea ce îi prevestesc acestea.

Dana s-a hotărât să lucreze la această frică de îmbătrânire și de Alzheimer și a găsit-o în adâncul stomacului. O simțea ca pe o bilă grea de bowling, făcută din gheață. Emitea o lumină rece, cu toate că era moartă. Aproape că i-a venit să vomite. Când Dana a personificat demonul, acesta a devenit un bărbat uriaș, de aproape 2,5 metri. Era de un albastru-deschis, rece și foarte tâmpit. Avea ochii înțețoșați și un corp mătăhălos și greu. Arăta ca prostul satului, era singur și trist. Se mișca greoi, fără niciun scop.

Devenind demonul, Dana s-a privit pe sine însăși cu nedumerire. Demonul voia să se simtă normal. Avea nevoie de companie și de iubire și, dacă le primea, ar fi simțit și el căldură și afecțiune pentru ceilalți.

Când Dana a încercat să îl hrănească, i-a fost greu, dar a perseverat. Demonul voia să fie învăluit într-o eșarfă albă de iubire, așa că a făcut acest lucru și l-a hrănit apoi cu un nectar gros din iubire și căldură. Și-a ridicat capul și a băut încet. Ușor-ușor, demonul s-a micșorat, învăluit încă în eșarfa albă și călduroasă. În cele din urmă, s-a metamorfozat într-o tânără, apoi într-un câmp de margarete. A apărut o fetiță, țopăind fericită și culegând un buchet de flori. Dana a întrebat dacă ea este aliatul și aceasta a răspuns că nu. A apărut apoi o pasăre mare și albă. Acesta era aliatul ei. Pasărea a promis să o ajute pe Dana cu mama ei, liniștind-o și reamintindu-i că vom muri cu toții și că totul va fi bine. I s-a părut de mare ajutor să își hrănească demonul, și nu se mai teme de îmbătrânire.

DEMONII SINDROMULUI DE STRES POSTTRAUMATIC

La sfârșitul anului 1999 participam la o tabără de reculegere de o lună în Bhutan și, din cauza unei obligații anterioare, trebuia să plec imediat după aceea, în timp ce restul grupului avea să călătorească în continuare pentru câteva zile. Regatul Bhutan din Himalaya are un singur drum principal de la est la vest, iar acesta este îngrozitor de șerpuit, cu stânci de o parte și un versant abrupt de cealaltă. Am plecat spre aeroport din estul Bhutanului la 4:30 dimineața, cu un ghid și un șofer. Era aproape imposibil să facem călătoria într-o singură zi și apoi, când am tras pe dreapta, ghidul mi-a spus că șoferul nu dormise, stătuse treaz toată noaptea cu oamenii locului, sărbătorind încheierea taberei noastre. După aproximativ o oră, șoferul a oprit ca să se spele pe față, la o cascadă de munte. M-am uitat la el și mi-am dat seama că era epuizat.

La scurt timp după aceea, luam încă un viraj strâns, când am observat că nu mergeam drept pe drum. Ne îndreptam direct spre marginea stâncoasă. Am aruncat o privire spre șofer și am văzut că adormise. Am strigat, dar era prea târziu. Eram deja în aer. Jeepul s-a rostogolit pe un terasament abrupt și împădurit, săltând din când în când și lovind copacii. Impactul a fost incredibil, accentuat de bufnituri îngrozitoare și de sunetul sticlei sparte.

Când jeepul s-a oprit în sfârșit, totul era întunecat și nu înțelegeam unde suntem. Mi-am dat seama după aceea că ne răsturnaserăm. Am încercat să îmi mișc membrele și am descoperit că nu sunt rănită grav. Am găsit ușa, am ieșit și i-am ajutat pe șofer și pe ghidul care mă însoțea. Aveau tăieturi adânci și ghidul avea un umăr dislocat, dar am putut să ne târâm pe terasament până la drum. De acolo am fost luați

până la urmă de cei din grupul nostru, duși la un spital aflat la patru ore distanță și consultați, după care ni s-a dat drumul. După această experiență traumatizantă, de câte ori mă aflu pe drumuri cu serpentine și cu pante abrupte, simt că îmi vine greață, strâng mânerul ușilor, mă uit numai în podea și, de câteva ori, chiar a trebuit să cobor din mașină și să merg pe jos.

Am tot hrănit acest demon al fricii și treptat mă vindec. Când lucrez cu el, demonul îmbracă forme diferite, așa că merg înainte cu indiferent ce apare. Odată a apărut o figură masculină înaltă, neagră, acoperită cu țepi și cu dinți ascuțiți. Avea nevoie să îl ascult; avea nevoie să se simtă auzit și să mă controleze. Dacă putea să se facă auzit, se simțea puternic, așa că l-am hrănit cu putere. Când a fost hrănit până la satisfacția deplină, s-a dizolvat într-o băltoacă de apă neagră, cu reflexii, iar eu m-am odihnit în spațiul rămas.

Un demon al sindromului de stres posttraumatic este un fel de demon distinct al fricii, creat în urma unei experiențe traumatice sau a unei serii de experiențe. Sindromul de stres posttraumatic (SSPT) afectează 5,2 milioane de americani adulți și aproape o treime dintre veteranii de război. Numărul de oameni cu SSPT crește odată cu avântul recent al terorismului și al războiului și odată cu caracteristicile vremii neobișnuite care provoacă evenimente îngrozitoare, precum uraganele și tsunami-urile.

Simptomele sindromului de stres posttraumatic diferă de la individ la individ. Unele simptome includ coșmaruri, retrăirea repetată a incidentului traumatic, amintiri ale evenimentului sau evenimentelor traumatizante, insensibilitate emoțională, spaimă din orice, iritabilitate, agresivitate, apatie, sentimente de vină intensă, dureri de cap, probleme

gastro-intestinale, slăbiciune a sistemului imunitar, amețeală și insomnie. SSPT este o boală epuizantă care poate afecta capacitatea unei persoane de a avea o relație cu oamenii de care era apropiată.

Rebecca, o profesoară de yoga de 45 de ani din Austria, se afla în vacanță pe insula Sri Lanka, în decembrie 2004, atunci când a lovit tsunami-ul. Ea și soțul ei stăteau în acea dimineață pe plajă, când apa s-a retras de la țărm. Un pescar din apropiere le-a strigat să fugă. Au alergat la hotelul lor de pe plajă, dar apa era chiar în spatele lor și o motocicletă le bloca ușa camerei. Rebecca a reușit să intre într-o cameră alăturată, dar aceasta a început să se umple de apă învolburată. Soțul ei intrase în camera lor și a reușit să se târască afară pe fereastra din spate, pe un deal din apropiere. În ultimul minut, cu apa până la mijloc, Rebecca a reușit și ea să iasă pe fereastră și i s-a alăturat soțului ei pe deal. Au alergat spre un teren mai înalt și au privit cu groază cum oamenii, casele, mașinile și motocicletele erau luate de ape.

Întreaga zonă era devastată. Oamenii pe care îi cunoscuseră erau morți sau pierduseră membri ai familiei. După ce au stat un timp să ajute la curățenie, s-au întors acasă în Austria, dar stresul posttraumatic i-a urmărit pe amândoi. Rebecca studiasse deja cu mine, înainte să lovească tsunami-ul, și cam la un an după aceea a venit la o tabără de pregătire Kapala, în Elveția, copleșită încă de traumă.

Când s-a hotărât să lucreze la demonul sindromului de stres posttraumatic, a simțit demonul fricii de tsunami ca pe o tensiune puternică în tot corpul. Avea impresia că e prinsă în capcană. A găsit miezul acelei senzații în inimă și a mai găsit ceva din ea și într-o durere din dreptul mijlocului. Era neagră, rece și alunecoasă.

Demonul care a apărut în fața ei era un uriaș negru-cenușiu și solzos. Avea mâini enorme, brațe extrem de lungi și picioare deformate. Era foarte agresiv, greu și grosolan. Ochiul lui erau atât mânioși, cât și triști. Demonul avea nevoie de tandrețe, să fie mângâiat și dezmiertat. Inima lui avea nevoie să-i fie insuflată o respirație caldă pentru a-l face să se simtă în siguranță; Rebecca i-a oferit un nectar făcut din siguranță plină de tandrețe. După ce a fost hrănit, s-a transformat într-un urs adormit, cu blană moale și aurie. Când Rebecca l-a întrebat dacă el este aliatul ei, el nu se trezise încă, așa că ea s-a odihnit în pace la al cincilea pas.

Deoarece frica ei era atât de puternică, a repetat procedeu. Data următoare, demonul sindromului de stres posttraumatic a apărut ca un cavaler în armură, cu ochi negri și unghii ascuțite. După ce a fost hrănit, armura lui a căzut la pământ și a apărut o mică balerină. I-a oferit Rebeccăi însuflețire și agilitatea minții și a corpului. Deși demonul tsunami-ului încă se mai ridică, Rebecca are acum această metodă cu care să lucreze. Face acest lucru regulat și întotdeauna îi dă o stare de liniște. Treptat, valurile de frică au venit din ce în ce mai rar.

Maura nu numai că suferă ea însăși de sindromul de stres posttraumatic, dar, ca asistent social, vede această tulburare și la clienții săi. Locuiește singură într-o casă pe un „teren înalt” din New Orleans. Deoarece a trecut prin uraganul Katrina, se teme, pornind de la acest uragan, că natura este acum scăpată de sub control. Deși face planuri și se pregătește pentru dezastre naturale, are convingerea profundă că tot ceea ce iubește va fi până la urmă distrus. S-ar putea întâmpla la vară sau în vara următoare, dar *se va întâmpla*.

Mulți oameni din New Orleans trăiesc cu sindromul de stres posttraumatic de când a lovit uraganul Katrina și

împărtășesc o groază comună pentru următorul Mare Uragan. La muncă, Maura ascultă poveștile supraviețuitorilor și aude despre temerile și pierderile cauzate de Katrina, despre grijele pe care oamenii și le fac cu privire la alte uragane, așa că ea re trăiește mereu trauma.

Când Maura a lucrat la sindromul ei de stres posttraumatic, demonul fricii se afla în umeri, pe partea de sus a pieptului și în brațe. Îi străbătea jumătatea de sus a trunchiului, partea pe care o folosește să muncească și să înoate (departe de pericol!). Îl simțea umed și de culoare negru-albăstruie. Demonul care a apărut ca răspuns la cercetarea Maurei era un uriaș care stătea în picioare în fața ei, mare, ud, albastru negricios. Pe tot corpul lui erau valuri albe. Era mai înalt și mai lat decât Maura. Era sălbatic, cu picioare și brațe lungi care devastau tot, aruncând valuri de apă în toate direcțiile, când dădea din membre. Se mișca mereu și era atât de mare și de greu, încât dansul său stângaci ar fi putut s-o distrugă pe ea și totul în jur.

Demonul era mânios și speriat. Voia s-o omoare pe ea și tot ce iubea ea. Voia să prefacă New Orleans-ul în moloz. Voia să atace coasta golfului și să șteargă de acolo urmele omenirii. Avea nevoie să fie respectat. Dacă ar primi ce ar avea nevoie, s-ar simți calm.

Hrănirea acestui demon a fost dificilă, pentru că Maura se temea nespuse de el! Cu toate acestea, s-a hotărât că trebuie să aibă încredere în procedeu, deoarece nu funcționase niciuna dintre celelalte metode de a-i face față. A încercat diferite metode de a întruchipa respectul și calmul. În cele din urmă, a devenit un nectar alb și gros și a curs ca o ploaie peste demon. L-a hrănit pe gură. Demonul era hămesit și cu mare greutate s-a micșorat și s-a făcut mai slab, dar în cele din urmă s-a topit.

Când Maura l-a invitat pe aliat să apară, o pasăre mică și maronie s-a ridicat de la pământ, de pe locul unde se topise

demonul. Era o pasăre puternică și înțeleaptă. A spus că o va ajuta pe Maura dându-i înțelepciune și o va proteja ajutând-o să știe ce are de făcut. A făgăduit că Maura și familia ei vor supraviețui, indiferent ce schimbări vor veni. Când Maura vorbește acum cu clienții ei stresați, își amintește de această pasăre și de calmul pe care l-a simțit după ce și-a hrănit frica. Descoperă că nu se mai lasă prinsă de frică, iar acum, că e mai împăcată cu ea însăși, poate fi o resursă mult mai valoroasă pentru comunitatea ei.

Unul dintre cei mai obișnuiți demoni ai sindromului de stres posttraumatic se găsește la veteranii de război. Leo este un veteran pe care Administrația Veteranilor l-a evaluat ca având un handicap psihologic de 100 %. S-a înscris în Corpul de Marină al SUA la vârsta de 20 de ani și a luptat în infanterie în 1968 și 1969.

Leo s-a întors acasă, a fost lăsat la vatră în următoarele trei zile și, în două luni, s-a întors la colegiu. A început un chin de 17 ani din cauza sindromului de stres posttraumatic, care a fost amplificat în 1977 de un accident de mașină ce l-a lăsat inconștient timp de opt zile. În 1985 a început să participe la întâlniri regulate ale veteranilor din Vietnam, la un centru de sprijin al veteranilor, în Boston, pentru a-și trata acest sindrom. A făcut apoi psihoterapie în particular, timp de trei ani. Aceste tratamente păreau să îl ajute, dar simptomele sindromului de stres posttraumatic au persistat, așa că a luat câteva medicamente pentru a le ține sub control. Leo s-a hotărât să participe la o tabără de pregătire elementară în Kapala, la Tara Mandala. Era reticent, dar s-a hotărât să încerce, deoarece i-o recomandase consilierul său.

Demonul care s-a ridicat în cazul lui Leo era un demon al furiei, care a apărut sub forma unei cobre verzi. Era gata să

atace și l-a privit pe Leo cu ochi reci și vicleni. Cobra voia protecție și avea nevoie să se simtă în siguranță. După ce acest demon a fost hrănit cu un nectar din siguranță, aliatul a apărut sub forma unei femei cu o cobră verde în poală, dar la un moment dat cobra a dispărut. Aliatul s-a oferit să ajute, liniștindu-l pe Leo și dându-i încredere în el, și a făgăduit să-i fie tot timpul alături.

La sfârșitul celui de-al cincilea pas, Leo s-a simțit odihnit și calm. Și-a dat seama că nu avusese încredere niciodată în latura lui feminină și că simțise întotdeauna că trebuie să fie macho. Tatăl lui fusese pușcaș marin și, în copilărie, se punea mare accent pe valorile militare. A fost foarte important pentru Leo să își recunoască latura feminină, ca un aliat în vindecarea sindromului de stres posttraumatic, și simte că acest lucru îl ajută să fie o persoană completă și mai puțin temătoare. Sub îndrumarea medicului său, Leo nu mai ia niciun medicament și a avut mai puține simptome ale sindromului de stres posttraumatic de când a început să își hrănească demonii; dacă aceștia se ivesc, el folosește cei cinci pași pentru a-i alunga.

DEMONUL PANICII

Frica se poate ivi și în situații de viață mai puțin dramatice. Inga, o femeie din Norvegia, a venit într-o tabără de reculegere în timp ce trecea prin procesul de obținere a permisului de rezidență permanentă. Tocmai aflase că erau aspre condițiile pentru obținerea rezidenței legale în Statele Unite. Era mulțumită de viața ei în California și se îngrijora că va trebui să plece. Frica de a completa cererea era atât de mare, încât îi era greu să finalizeze documentația. Panica exploda în ea și o

împiedica să răspundă la întrebări. În timp ce efectua practica în cinci pași, Inga a localizat acest demon al fricii în piept, de unde se întindea, prin gât, până în ochi, și a început să plângă.

Demonul i-a apărut ca un vid de neînțeles, cu ochi albi. Era întruchiparea serviciului de imigrări: o fantomă albă, masculină, rece și lipsită de emoții. Când a fost chestionat, demonul i-a spus Ingăi că vrea ca ea să recunoască puterea pe care o avea asupra ei. Dar ceea ce *avea nevoie* era ca ea să candideze pentru permisul de rezidență fără să facă o dramă din asta. Dacă ea ar face acest lucru, el s-ar simți calm și liniștit.

După ce a fost hrănit, demonul s-a preschimbă în cele din urmă într-o coală de hârtie acoperită de scris. Scrisul s-a estompat treptat, până când coala de hârtie a rămas goală. Aliatul Ingăi, o figură a unui Buddha vesel și înțelept, a apărut și a început să râdă la coala de hârtie. A făgăduit să o ajute pe Inga să se relaxeze în legătură cu permisul de rezidență și să îi dea răbdarea de a completa documentația. După numai o sesiune în cinci pași, Inga a putut să își completeze cu ușurință cererea pentru permisul de rezidență.

Cazul Ingăi constituie un exemplu bun pentru cum să lucrăm la hrănirea unui demon determinat de o anumită situație stresantă, de o frică izolată. E important să facem această distincție, deoarece frica se ivește adesea ca reacție la un anumit eveniment, pe când o fobie reprezintă un demon interior ușor de stârnit, care se poate atașa de mai multe frici. Hrănirea demonilor fricii poate avea un impact imediat, așa cum a avut în cazul Ingăi, sau poate fi nevoie de o serie de hrăniri în cinci pași, dar în orice caz, această practică este un instrument foarte util atunci când lucrăm cu frica.

Practica tradițională Chöd este menită să scoată la iveală frica ascunsă și să o întâmpine cu acceptare, înfruntând direct experiențele neplăcute sau înfricoșătoare, pentru a înțelege că izvorul tuturor zeilor și demonilor este propria noastră min-te. Îndemnată de înțeleptul indian Dampa Sangye „să meargă în locuri care o sperie”, Machig a întreprins un pelerinaj la 108 astfel de locuri și de fiecare dată a înfruntat și a hrănit diferiții demoni stârniți în locul respectiv. Hrănindu-i cu sinele nostru pe zei și demoni, adică speranțele și temerile, sacrificăm acea parte din noi care ne generează temerile, eliberându-ne pentru a trăi libertatea într-un mod cu totul nou.

DEMONII IUBIRII

Din clipa în care am auzit prima poveste de dragoste

Am început să te caut, neștiind

Cât de nechibzuit eram.

Îndrăgostiții nu se întâlnesc pe undeva.

Ei sunt dintotdeauna unul în celălalt.

– Rumi (1207-1273)

RELAȚIILE SUNT o zonă în care demonii adormiți se trezesc și își fac de cap. S-ar putea să-ți închipui că ai terminat cu un anumit demon și să începi o relație de dragoste, numai ca el să se întoarcă și să facă dezastru. Atunci când ne îndrăgostim, ne dăm jos o parte din armură, ne deschidem inima și suntem mai vulnerabili, încurajând demonii să iasă la suprafață. Dragostea necesită vulnerabilitate, iar aceasta amenință egoul, așa că demonii se ridică pentru a-l proteja; gelozia, nesiguranța, controlul, frica și codependența pot apărea toate.

A avea o relație de dragoste sau a trăi alături de alți oameni se poate dovedi foarte util pentru a vedea acele aspecte ale noastre pe care altfel nu le-am observa. Iată în ce termeni a vorbit despre asta psihanalista jungiană Marie-Louise von Franz: „Dacă am trăi singuri, ar fi imposibil să ne vedem

umbra, deoarece nu ar fi nimeni să ne spună cum arătăm din afară. E nevoie de un observator”.

Am discutat despre modul în care demonii bolilor caută receptori disponibili în corpul nostru. În mod similar, demonii relațiilor sunt și ei atrași de anumiți receptori emoționali. Găsim inconștient o legătură cu persoana pe care o alegem ca iubit/iubită și avem capacitatea neîntrecută de a ne găsi iubiți cu demoni complementari cu ai noștri, ca și cum am găsi cheia potrivită pentru o încuietoare. În loc de „ne-am îndrăgostit” am putea spune la fel de bine că „ne-am legat demonii”. Poți descoperi multe despre demonii exteriori dacă analizezi pe cine alegi ca pereche și problemele care se ivesc cu acea persoană. Nu vedem nicăieri mai clar proiecțiile demonilor și zeilor noștri. De obicei, când ne îndrăgostim, vedem mai întâi zeii, dezvoltăm dorințe, gânduri obsesive sau fantezii romantice. Mai târziu, apar și demonii.

În dragoste, demonii care ies la suprafață pot fi teama de dependență sau teama de a fi sufocat. Aceste temeri pot reflecta răni mai vechi. Dacă am fost denigrați sau abuzați, s-ar putea să ne trezim „îndrăgostiți” de cineva care este lipsit de respect. Dacă am fost abandonați, alegem un crai. Atâta timp cât nu scoatem la lumină acești zei și demoni, ei vor continua să apară la partenerii noștri.

Carl și Kit păreau un cuplu perfect; apoi demonii lor și-au încleștat coarneau. S-au întâlnit la nunta unui prieten. Carl avea 35 de ani și era avocat, iar Kit avea 28 de ani și făcea studii postuniversitare în domeniul afacerilor. Kit provenea dintr-o familie în care lucrurile erau adesea haotice, așa că își dorea mult stabilitate. Mama lui Carl îl abandonase când avea 12 ani, lăsându-l să fie crescut de tată și mama vitregă. La început, Carl părea să fie puternic și protector, așa că Kit s-a simțit în siguranță și iubită, exact ce își dorise dintotdeauna.

După șase luni, protecția lui Carl i s-a părut mai mult control. Nu voia ca ea să se întâlnească cu prietenii ei sau să meargă la clubul de lectură. Kit se simțea sufocată și tânjea după libertate, iar Carl avea propriii lui zei-demoni bazați pe istoria familială. La gândul că o va pierde pe Kit, era asaltat de temeri iraționale legate de abandon. Când Kit a dorit mai multă independență, demonul abandonului a ieșit la suprafață și el a vrut s-o controleze și mai mult, ceea ce nu a făcut decât să ațâțe dorința ei de a scăpa.

Atunci când un cuplu lucrează împreună la un zeu-demon, proiecțiile pot fi detașate de partener și pot fi văzute drept ceea ce sunt. Kit și Carl au început să facă terapie de cuplu cu un terapeut familiarizat cu lucrul cu demonii. Au discutat despre problemele lor într-o sesiune comună, după care terapeutul s-a întâlnit cu fiecare, separat, călăuzindu-i prin cei cinci pași cu demonii și zeii lor. Carl și Kit își împărtășeau unul altuia cele învățate, astfel că, treptat, și-au dat seama că demonii lor s-au împletit unii cu ceilalți. Înfruntându-și demonii, au putut să înlăture presiunea existentă în relația lor; Carl s-a relaxat treptat și Kit s-a simțit mai liberă. Au învățat cum își pot folosi aliații, au început să își dea seama repede când se ivesc demonii lor și au învățat să îi hrănească. Încetul cu încetul, a apărut o intimitate relaxată și sinceră în relația lor.

DEMONI CARE BLOCHEAZĂ RELAȚIILE

Dacă avem dificultăți în găsirea și păstrarea relațiilor, acesta este un semn sigur că trebuie să găsim demonii care acționează. De exemplu, s-ar putea ca o femeie să spună că vrea să se căsătorească și să aibă copii, dar s-ar putea să aibă un

demon care se teme de pierderea independenței, ceea ce o va face să aleagă numai bărbați cu demoni legați de angajament.

Connie avea o carieră de succes ca administrator al unor programe pentru zonele sălbatice. Când a împlinit 30 de ani, a început să tânjească atât de tare după un partener și copii, încât a creat din această dorință un zeu-demon. Își dorea foarte tare să se căsătorească și era convinsă că nu va întâlni pe nimeni. Dar mama lui Connie renunțase la carieră pentru a avea copii și le purtase mereu pică pentru că aceștia o ținuseră acasă. Inconștient, Connie se temea că va ajunge exact ca mama ei, așa că se tot trezea cu parteneri care fugeau imediat la ideea unei intimități pe termen lung.

În cele din urmă, și-a dat seama că ea ar putea fi de vină pentru incapacitatea de a găsi o relație plină de devotament. Apoi s-a hotărât să încerce să își hrănească demonii. După ce și-a hrănit zeul-demon al dorinței și temerii folosind practica în cinci pași, acesta s-a transformat într-o căprioară mică, care s-a oferit să îi reamintească de latura ei sensibilă și vulnerabilă. Și-a dat seama că această căprioară reprezenta posibilitatea ca ea să își păstreze forța, permițându-și totodată vulnerabilitatea și apropierea care vin odată cu o relație. După ce și-a întâlnit aliatul, a găsit statueta unei căprioare și a păstrat-o pe biroul ei pentru a-și reaminti ce aflate.

În prezent, Connie a devenit mai deschisă față de bărbații care sunt disponibili din punct de vedere emoțional, lăsându-și în urmă înclinația de a se îndrăgosti de bărbați indisponibili sau căsătoriți. A întâlnit recent un bărbat care caută o relație de durată și îi împărtășește dragostea pentru zonele sălbatice. Acum e pe cale de a crea o relație promițătoare, iar teama lui Connie că va ajunge ca mama ei nu s-a mai ivit.

O variațiune pe această temă o reprezintă demonul de a dărui prea multă „dragoste” unui iubit pe care nu te poți baza. Sharon, o avocată de 46 de ani, a crescut fără tată. Când era copil, mama ei muncea toată ziua, iar bunica ei, care era bună și iubitoare, a avut grijă de ea. Deoarece mama ei nu avea un partener, Sharon a devenit sprijinul emoțional al acesteia și principala companie. Pentru că a pus pe primul loc nevoile mamei sale, Sharon a crescut cu sentimentul că e dominată și că aparține mamei sale, în loc să fie iubită și apreciată pentru ceea ce era. Când a devenit adult, Sharon s-a mutat pentru a-și face o viață a ei, dar a ezitat să se implice într-o relație, de frică să nu își piardă autonomia dobândită recent. Câțiva ani mai târziu, s-a trezit întrebându-se de ce relațiile ei nu merg niciodată, deși își dorea mult una. Fiind lesbiană, Sharon avea tendința de a dezvolta relații cu femei heterosexuale, indisponibile în final chiar din acest motiv. Oferea prea mult în relație și sfârșea prin a se simți trădată.

Când Sharon a devenit conștientă de tendința ei de a intra în relații în care oferea mult, dar nu i se răspundea la fel, s-a hotărât să lucreze la acest demon. Acesta arăta ca o păpușă gonflabilă mare și umflată. Ceea ce voia demonul era să îi atragă atenția lui Sharon și ceea ce avea nevoie până la urmă era să se simtă iubit. Sharon a putut să îl hrănească pe demon cu iubirea pe care și-o dorea mult și ea, dar nu părea s-o primească niciodată din partea altora. După ce a făcut acest lucru un timp, a început o relație nouă și satisfăcătoare cu o lesbiană disponibilă.

ZEII-DEMON AI RELAȚIILOR

Obiceiurile compulsive reprezintă supape frecvente pentru demonii relațiilor. Când Derek, un inginer ecologist de 38 de ani, a cunoscut-o pe Josie, de 40 de ani, care avea propria ei afacere de catering, s-a simțit pregătit să renunțe la șablonul lui din trecut, după care părăsea o femeie de îndată ce aceasta devenea dependentă de el. Josie era independentă și încrezătoare în sine, iar el era foarte atras de ea. Mama lui Derek fusese dependentă de el și îl transformase într-un surrogat de iubit, așa că el se simțea adesea rebel și acționa pentru a-și afirma independența, atunci când o relație devenea serioasă. Derek și Josie s-au mutat împreună, dar după șase luni Derek a început să se uite la pornografie pe internet și să se masturbeze de câte ori avea ocazia. Când Josie a descoperit acest comportament și și-a dat seama de proporțiile lui, s-a simțit trădată și l-a amenințat că îl părăsește, așa că el a promis să se oprească.

Derek avea de-a face cu un zeu al dorinței și cu un demon al constrângerii. Își dorea mult libertate erotică și se temea de angajament. În următoarea lună, și-a ținut promisiunea în legătură cu pornografia, dar a început să facă sex compulsiv la telefon, ca o nouă supapă pentru fanteziile sale. Josie a aflat din nou, s-a supărat și a devenit geloasă. De data aceasta, când el s-a oprit, nu a mai putut să se excite cu Josie. Incapacitatea lui Derek de a face dragoste fără o stimulare din afară l-a făcut să se simtă confuz în legătură cu relația lor, și Josie nu a mai avut încredere în el.

Temându-se să n-o piardă pe Josie, Derek s-a hotărât să înceapă terapia. S-a întâmplat ca terapeutul lui să aibă pregătire în lucrul cu demonii, așa că l-a întrebat pe Derek dacă ar vrea să încerce. Zeul-demon al dorinței și temerii a apărut ca

un monstru verde și lipicios, cu ochi mari și buze lascive. Avea nevoie de asigurări, doar ele l-ar fi făcut să se simtă în siguranță, dar în același timp se temea să nu fie sufocat, așa cum fusese Derek de mama lui dependentă emoțional de el. Ce avea nevoie zeul-demon era să se simtă în siguranță, dar liber.

După ce Derek și-a hrănit zeul-demon, acesta a devenit un aliat sub forma unui spiriduș al pădurii, care a promis să îl însoțească în aventurile sale în aer liber, pe care le abandonase când o cunoscuse pe Josie, deoarece acesteia nu îi plăceau. Derek a început să își hrănească demonul ori de câte ori apăreau pornirile sexuale compulsive și a reluat drumetețiile de unul singur. Acest lucru i-a dat sentimentul de independență de care avea nevoie și i-a permis o separare sănătoasă de Josie, fără să o trădeze. După o vreme, nu a mai simțit nevoia unor supape pentru pornirile sexuale compulsive și Josie a început să îl excite din nou. Cu timpul, ea și-a recăpătat încrederea în el și au reușit să își adâncească relația și să găsească adevărata intimitate.

Un alt zeu-demon pe care îl găsim în relații este *puer aeternus* (sau, la femei, *puella aeterna*), tinerețea eternă, care dorește să fie deschis la orice posibilitate, neangajându-se niciodată și refuzând să se maturizeze. Oamenii cu acest gen de complex se implică adesea în activități tinerești și periculoase și evită aspectele practice ale vieții de adult și ale relațiilor serioase. Partea zeiască a unui *puer* își dorește înălțare spirituală, călătorește fără planuri, visează să zboare și consumă adesea alcool sau droguri în căutarea emoțiilor puternice. Partea demonică a unui *puer* poate ajunge dependentă de droguri sau alcool, în căutarea unei stări de euforie nesfârșită, și îi poate răni pe ceilalți neasumându-și responsabilitatea pentru ceea ce face. Persoanele *puer* au adesea locuri de

muncă sezoniere sau de scurtă durată, se întâlnesc cu oameni mai tineri decât ei și vor sex fără responsabilități.

Aaron provenea dintr-o familie mare și tatăl său se simțea împovărat de responsabilitatea grea de a întreține gospodăria. Mama lui, care fusese deprimată mult timp, a apelat la Aaron pentru a avea grijă de ea, atunci când tatăl său a murit din cauza unui atac de cord, pe la 50 și ceva de ani. Când a început să se întâlnească cu fete, el nu s-a angajat în nicio relație serioasă și a avut multe aventuri de o noapte. În jurul vârstei de 30 de ani, Aaron a lăsat o femeie însărcinată și a acceptat fără tragere de inimă paternitatea *part-time*. Pe măsură ce îmbătrânea, Aaron tot mai purta haine tinerești și îi plăcea să se poarte de parcă ar fi fost unul din gașca de prieteni a fiului său. În cea mai mare parte a timpului, persista într-un stil de viață sănătos, ținând post și făcând yoga, dar se îmbăta crișă în mod compulsiv, avea perioade de care nu își amintea, încerca să seducă femei mai tinere și conducea iresponsabil. Cu puțin timp înainte să împlinească 50 de ani, la petrecerea zilei de naștere a fiului său, care făcea 21 de ani, Aaron s-a îmbătat și a flirtat cu prietena acestuia atât de scandalos, încât a doua zi acesta i-a spus că nu vrea să îl mai vadă niciodată.

În acest moment, Aaron a recunoscut în sfârșit că are o problemă. A venit la o tabără de instruire în Kapala pentru a se ocupa de această problemă și, atunci când am vorbit grupului despre *puer*, și-a dat seama că de asta suferea și el. Când a început practica în cinci pași de hrănire a acestui demon, s-a trezit față în față cu teama lui de a îmbătrâni și de a fi prins în cursă. *Puer*-ul era o figură asemănătoare unui centaur, care îi tot evita privirea și sărea în toate părțile. După ce Aaron l-a hrănit, a apărut aliatul. Aliatul era un cal sălbatic care i-a spus lui Aaron că îl va proteja „fiindu-i alături”. După ce a lucrat

atât cu zeul dorinței de a fi liber, cât și cu demonul temerii de a rămâne blocat, s-a hotărât că trebuie să nu mai bea. Și-a mai dat seama și că îmbătrânește și își dorește mult o parteneră, nu doar o serie de întâlniri scurte care nu duc nicăieri. A mers la terapie și, pe măsură ce a început să se înțeleagă, a realizat că poate avea o relație fără să reitereze neapărat nefericirea pe care o văzuse la tatăl său. A început să se schimbe și a terminat cu bețiile. A descoperit că e util, de asemenea, să discuțe cu aliatul său. A întâlnit în cele din urmă o femeie căreia îi plăcea să călătorească și era pasionată de aceleași sporturi ca și el, și a reușit să îi fie devotat.

CUM NE PROIECTĂM DEMONII

Activitatea cu demonii poate fi foarte eficientă în domeniul relațiilor, deoarece în iubire se întâmplă atâtea lucruri, iar rezultatul înlănțuirii demonilor poate fi intens. Dacă ai o relație, gândește-te atât la demonii, cât și la zeii tăi. Probabil că acest lucru îți poate da informații mai bogate care să facă posibilă o nouă abordare a relației. Poți totodată să îți hrănești demonii împreună cu partenerul, folosind instrucțiunile discutate pentru o astfel de activitate. Acest lucru vă poate apropia și mai mult și poate da naștere la o deschidere mai mare, dar poate fi și dificil. În activitatea cu demonii, îți expui părțile cele mai vulnerabile, și, dacă relația nu pare sigură, ar fi mai bine să lucrezi cu un prieten în care ai încredere sau cu un terapeut.

O presiune enormă poate fi ridicată de pe relație, dacă îți vezi propriii demonii și îi hrănești. Deoarece în relații aducem atât de mulți demoni și îi proiectăm asupra partenerului nostru, atunci când lucrăm cu demonii proprii, ne eliberăm pentru a putea intra în relații mai sănătoase sau pentru a le

vindeca pe cele în care ne aflăm deja. În relații suntem atrași adesea de opusul nostru, dar criticăm apoi chiar calitățile de care am fost atrași la început. Bărbatul puternic și tăcut devine soțul distant, detașat de emoțiile lui. Prietena veselă și cu spirit liber devine soția iresponsabilă și superficială. Calitățile inițiale de care am fost atrași ascund adesea demoni ce nu devin vizibili până când relația nu este mai profundă. De asemenea, ele pot fi și proiecții ale unor laturi pe care ni le renețăm. Lucrând cu demonii, am putea să descoperim propriile trăsături respinse în ceea ce percepem ca fiind demonii partenerului.

Demonii relațiilor pot fi legați și de demonii familiari. Firea critică a tatălui meu poate fi o trăsătură care nu îmi place, așa că mă căsătoresc cu cineva despre care cred că este un om cu totul diferit, dar descopăr că se dovedește a fi extrem de critic și el. Apoi îl critic pentru că este critic, ignorând faptul că, făcând acest lucru, și eu sunt de fapt foarte critică! Aducerea unui demon într-un conflict interpersonal presupune ca unul dintre cei doi parteneri intimi să proiecteze asupra celuilalt o latură negată sau nerecunoscută. Vedem aceste laturi ale noastre ca aparținând partenerului de viață și, în tot acest timp, facem constant aluzii subtile care îl îndeamnă să se poarte așa cum ne imaginăm noi. Apoi ne supărăm și îl atacăm. Așa că ar fi o idee bună să te întrebi, atunci când îți ataci partenerul: nu cumva acesta e demonul meu proiectat?

De exemplu, Len și Linda s-au căsătorit de tineri și, când au ajuns la 40 de ani, Len a vrut să aibă și alte experiențe sexuale. În loc să fie sincer, o acuza tot timpul pe Linda de flirturi și infidelitate. Părea să o și încurajeze, întrebând-o dacă e atrasă de un bărbat sau altul. Uneori, problema devenea atât de intensă, încât o punea într-o situație imposibilă, spunându-i: „Recunoaște odată, e în regulă”. Ea a început să se întrebe

dacă nu cumva chiar simte acest lucru. Dar când el a plecat într-o zi, spunând că vrea să aibă și altă relație, ea a înțeles că bărbatul făcea tot felul de proiecții.

S-ar putea întâmpla același lucru și unei persoane care spune că nu se înfurie niciodată, dar se pricepe foarte bine să declanșeze furia soțului sau să îl întărească să se înfurie pe altcineva. Aceste proiecții fac adesea parte dintr-un pact inconștient pe care îl facem cu partenerii noștri cu privire la demoni. Tu iei furia, eu iau tristețea. Tu iei optimismul, eu iau pesimismul. Ca atare, atunci când ne analizăm relațiile intime, e foarte util să devenim conștienți de proiecții, fapt ce ne va da ocazia să ne asumăm responsabilitatea pentru demonii proprii. Nimeni nu îți cunoaște demonii mai bine decât partenerul, ceea ce face această relație atât un dar neprețuit, cât și o provocare deosebită.

DEMONII DEPENDENȚEI

Poate că tot ceea ce este îngrozitor în noi este, în forma sa cea mai profundă, ceva neputincios care are nevoie de ajutorul nostru.

– Rainer Maria Rilke

UNUL DINTRE cei mai răspândiți demoni din lume este dependența. Dependența înseamnă să cedăm obsesiv în fața a ceva, așadar toate dependențele sunt încercări necontrolate (și prin urmare greșite) de a ne hrăni demonii. În spatele fiecărei dependențe, se află un spirit flămând în căutarea a ceva cu care să hrănească sufletul.

Când cercetăm demonii dependenței, este important să ne dăm seama că substanțele ce dau dependență în sine nu sunt demoni; atașamentul față de ele este demonul. Acești demoni provin din mintea noastră și se atașează de un lucru din exterior. De exemplu, alcoolul nu este un demon; nevoia interioară care a dus la dependență este demonul. Îndepărtarea de substanța (sau de comportamentul) ce dă dependență nu va schimba foarte mult lucrurile, dacă nu suntem pregătiți să lucrăm cu demonii noștri.

Ai ținut vreodată dietă și te-ai trezit răscolind prin gunoi, căutând fursecul sau ciocolata pe care ai aruncat-o în încercarea de a renunța la ea? Lucia dorea să se lase de fumat și a

hotărât să se țină departe de țigări. Trăia la țară, așa că și-a aruncat toate țigările, apoi i-a dat mașina prietenului ei, ca să nu mai poată pleca. A stat o săptămână acasă, tânjind după țigări, însă fără să fumeze. Cu toate acestea, în momentul în care și-a recuperat mașina, a mers până la cea mai apropiată benzinărie și a cumpărat un pachet de țigări. Pentru a se lăsa de fumat, trebuia să se elibereze de demonul aflat în spatele dependenței de tutun, nu doar să se țină departe de țigări.

Unele tipuri de dependență sunt destul de evidente; altele sunt mai subtile, ceea ce le face mai greu de identificat. O metodă de a determina dacă ai o dependență este să observi dacă îți orientezi sau nu viața în jurul unei anumite substanțe, dacă faci stocuri sau ai mare grijă de ea. Întreabă-te, de asemenea, dacă relația ta cu substanța îți deteriorează relațiile personale și viața profesională. Unele dintre dependențele evidente includ dependența de mâncare, droguri, medicamente eliberate pe bază de rețetă, alcool, tutun sau de automutilare. Dependențele mai subtile implică perfecționismul, dependența de sex, de pornografie, de cumpărături și cheltuit, de pariuri, de internet, de muncă sau de exercițiu fizic. Unele dependențe au o componentă fiziologică, iar altele sunt exclusiv de ordin psihic.

Dependența este complexă adesea, așa că, dacă pui capăt unui anumit fel de dependență, acest lucru nu elimină de obicei prezența dependenței în viața ta. Ai putea să renunți la băutură, de exemplu, dar să devii dependent de medicamente pe bază de rețetă, deoarece nu te-ai ocupat de cauzele de bază ale comportamentului original. Renunțarea la alcool reprezintă începutul vindecării, dar ea lasă în urmă un demon flămând care va ieși să se hrănească altfel. Demonul interior este expus odată ce este înlăturat cel exterior, dar el tinde totuși să se atașeze de o altă substanță pentru a face față disperării

nerezolvate. Trebuie să găsești cauza principală a dependenței și să hrănești acel demon, altminteri nu faci decât să înlocuiești o dependență cu următoarea.

La fel ca orice demon, demonul dependenței capătă putere atunci când încerci să îl reprimi. Te oprești o vreme, doar pentru a da naștere unei presiuni din cauza dependenței frustrate, care se adună până când explodează într-un consum exagerat, de obicei mai rău decât comportamentul care l-a precedat. În acest scenariu avem de-a face cu un joc pe viață și pe moarte; nu există echilibru. Consumul exagerat începe cu glas firav care protestează în fața reprimării, insistând că meriți măcar o băutură, o țigară, o cutie de înghețată sau cine știe ce substanță sau comportament. Apoi bei, fumezi o țigară și zăgazul dorinței s-a rupt. Vrei din ce în ce mai mult și, dacă nu obții, demonul dependenței se înfurie. Doar când poți recunoaște cu adevărat demonul dependenței, spunându-i: „Bine, am să-ți acord atenție; spune-mi ce-ți trebuie de fapt”, atunci poate începe adevărata vindecare.

DEMONII ABUZULUI DE SUBSTANȚE

Zoe, de 32 de ani, este asistent manager într-o stațiune mare. Mulțumită unor programe în 12 pași și hrănirii demonilor, ea a spart ciclul dependenței, dar lucrurile nu au stat dintotdeauna așa. Când avea 13 ani, Zoe a început să reacționeze în fața necazurilor de acasă făcându-și diverse tăieturi. La început, a făcut acest lucru pentru că dorea să moară, dar apoi a devenit o metodă negativă de adaptare. Cât timp simțea durerea fizică a tăieturii, durerea emoțională se estompa, dar numai temporar. Când avea 14 ani, a descoperit alcoolul, care îi alina sentimentele de ură de sine și disperare. Bea cam de toate, fără să fie interesată de plăcere sau să socializeze; nu dorea

decât rezultatul final. A descoperit și drogurile și a aflat că, dacă fumează iarbă, acest lucru îi amorțește și mai mult durerea interioară.

Câțiva ani mai târziu, Zoe s-a încurcat cu un traficant de droguri. Odată cu trecerea timpului, a consumat droguri din ce în ce mai puternice. Era sigură că nu va ajunge dependentă de heroină, dar, într-un an, era dependentă. Era încă la școală, avea prieteni și familie, dar avea nevoie și de droguri. Deși nu credea că are necazuri, sănătatea i s-a deteriorat atât de mult, încât părinții au hotărât că are nevoie de ajutor. Zoe a intrat la dezintoxicare, deși nega în continuare că are o problemă. După ce a plecat de la dezintoxicare, s-a hotărât că îi va fi bine fără heroină, iarbă și alcool, dar într-o lună a ajuns în stradă, drogată și nefericită.

Zoe căuta întotdeauna ceva care să îi umple golul emoțional. La început, drogurile și alcoolul păreau să facă acest lucru. Îi dădeau un oarecare răgaz de la senzația de gol. Dar se prăbușea la loc întotdeauna, iar lucrurile s-au înrăutățit. Nu se mai amețea suficient cât să scape de ea însăși, dar nici nu putea să se oprească. După ce a plecat a doua oară de la dezintoxicare, Zoe a intrat într-un program în 12 pași și a început să practice meditația. Nu s-a mai drogat, dar s-a scufundat în alte dependențe – mai ales față de muncă și dragoste – care au devenit și ele greu de controlat. Apela încă la lucruri exterioare pentru a face față durerii.

Cam în această perioadă, mama lui Zoe a aflat că fiica unui prieten locuia și muncea la Tara Mandala. Prin această legătură, Zoe a venit în Colorado să muncească pe timpul verii ca voluntar și a aflat despre hrănirea demonilor. Demonul dependenței ei era un monstru cenușiu cu foarte multe tentacule. Fiecare tentacul avea un ochi la capăt și bâjbăia peste tot, la întâmplare. Și-a dat seama că aceste tentacule erau

toate fațete ale dependenței ei. Demonul i-a spus că vrea să fie întreg, pentru a putea să nu se mai agațe de lucruri și să se simtă împăcat. Acest lucru i-a dat de înțeles că ar trebui să îl hrănească cu pace.

După ce a hrănit demonul, Zoe s-a simțit mai calmă, mai puțin obsedată și mai încrezătoare. Pe măsură ce tentaculele i s-au micșorat și s-au dizolvat, demonul a devenit o marmotă mică, care a fugit, lăsând-o pe Zoe să se odihnească, într-o stare de armonie. Acum, ori de câte ori Zoe are poftă de alcool, muncă sau dragoste, simte acest lucru în corpul ei ca pe o anxietate sâcâitoare care îi spune că „nu e destul de bună”, pe care ea o vede ca fiind sentimentul principal existent în spațele nevoii ei de a consuma. Atunci când cercetează acest sentiment și efectuează cei cinci pași, de fiecare dată demonul arată altfel și are nevoie de lucruri întrucâtva diferite, dar de fiecare dată ea îl hrănește cu ce are el nevoie. Pe măsură ce procesul continuă, ea descoperă că demonul se întoarce din ce în ce mai rar.

Și dependența de mâncare este extrem de obișnuită. Anna, în vârstă de 59 de ani, mânca ciocolată compulsiv. O făcea să se simtă bine și, ca un prieten vechi, o alina când se simțea vulnerabilă. Născută în Germania, imediat după al Doilea Război Mondial, Anna a crescut fără tată, iar mama obișnuia să-i dea ciocolată pentru că era cuminte sau atunci când pleca pentru mai multă vreme. În acest fel, ciocolata a căpătat o semnificație simbolică profundă pentru Anna, ca surrogat al dragostei mamei sale. În situații stresante sau amenințătoare, ea s-a refugiat în ciocolată. Cumpăra cantități mari și o mânca pe toată, ceea ce a făcut-o să ajungă supraponderală și să sufere de depresie și bulimie. La începutul fiecărui episod de mâncat excesiv, Anna avea mereu un moment de speranță, de

parcă ar fi putut găsi în dulciuri ceva care să-i satisfacă dorința, dar, când ajungea la ultima bucățică de ciocolată, se ura pe sine.

Când a început să lucreze cu acest demon, a găsit o fetiță slabă cu ochi mari care părea să sufere de malnutriție. Ochii ei proeminenți și resemnați spuneau că a încercat adesea să își exprime nevoile, dar fără niciun succes; era lipsită de speranță. Avea nevoie de blândețe, căldură și siguranță – pe scurt, dorea să simtă dragostea maternă. Anna a hrănit-o cu nectar din dragoste maternă, iar corpul demonului a supt cu sete energia, devenind o fetiță normală și fericită care voia să alerge și să se joace. Anna a învățat să hrănească acest demon atunci când el apărea și, în cele din urmă, a încetat să mai mănânce excesiv. Acum, când a înțeles ce dorea de fapt demonul ciocolatei, poate ocoli ciocolata și îi poate da demonului iubirea după care tânjea și ea.

DEPENDENȚA DE MUNCĂ

Dependenții de muncă se cufundă în muncă și-și lasă puțin timp pentru altceva. Din ce în ce mai mulți americani devin dependenți de muncă, lucrând peste 60 de ore pe săptămână. La fel ca în cazul oricărei dependențe, și la acest comportament există un aspect compulsiv, care devine principalul punct de interes în viața celui obsedat de muncă. Acesta își neglijează sănătatea, viața de familie, prietenii și viața spirituală, toate în favoarea muncii.

Cei dependenți de muncă nu se întâlnesc numai în cazul locurilor de muncă foarte bine plătite. Aceștia pot fi găsiți în orice domeniu, de la construcții până la afaceri și la mediul academic. Persoanele dependente de muncă au o nevoie complexitoare de a face cât mai mult posibil în cât mai puțin timp.

Ele încearcă să controleze pe toată lumea, au greutate în a delega sarcinile și pun o mare presiune pe subordonați și colegi. Atunci când sănătatea lor se deteriorează din cauza stresului și a epuizării, aceste persoane se trezesc singure, cu relații sociale care să-i sprijine firave sau chiar inexistente.

Printre cei dependenți de muncă există o convingere fundamentală că munca le va furniza la un moment dat o răsplătă mare, care le va permite să iasă din joc. Acest moment nu vine însă niciodată. Întotdeauna mai e ceva de făcut. Spre deosebire de oamenii care pur și simplu muncesc din greu, cei dependenți de muncă nu se bucură când iau o pauză, ci mănâncă adesea în timp ce lucrează. Au mereu senzația că sunt contracronometru. Ei sunt adesea perfecționiști și nu simt niciodată că au făcut destul.

Cei care au demonul dependenței de muncă sfârșesc prin a fi prinși într-o roată de hamster în care se chinuie la nesfârșit. Dependenții de muncă le lasă adesea moștenire copiilor lor depresia și anxietatea, deoarece și-au pus așteptări foarte mari în ei, i-au prețuit frecvent mai mult pentru ceea ce fac decât pentru ceea ce sunt și nu au fost disponibili pentru a le oferi grijă și ocrotire.

Ne găsim uneori scuze pentru tendințele noastre de a fi dependenți de muncă. Sylvia a pornit afacerea vânzării de haine din fibre naturale pentru copii, ca modalitate de a reuși și scoată la capăt în timp ce își creștea propriii copii. Era o mamă singură cu două fiice, Abigail și Lisa, așa că nevoile ei financiare erau foarte reale. Când afacerea a început să meargă bine, s-a convins că tot pentru fiicele ei muncește, lucrând peste program pentru a putea să le ofere o viață mai bună. Fetele deveniseră însă nefericite pentru că mama lor era prea ocupată, ca să mai petreacă timp cu ele. Mănată de demonii

dependenței de muncă, a lăsat copiii cu o bonă, nu a participat la evenimentele de la școală și nu și-a făcut niciodată timp pentru vacanțe cu familia. Când a ajuns să aibă un mare succes, Sylvia și-a transformat conceptul de haine din fibre naturale pentru copii în franciză, fapt ce a însemnat că sărea mereu în avion pentru a ajunge la o întâlnire.

Abia când una dintre fiicele ei a încercat să se sinucidă, la vârsta de 15 ani, Sylvia a început să acorde atenție vieții acesteia. După ce a cumpărat un program audio de la librăria din apropiere, Sylvia a aflat despre hrănirea demonilor și a hotărât să participe la o tabără de reculegere pentru a putea să-și analizeze relația obsesivă cu munca.

Când Sylvia și-a vizualizat demonul dependenței de muncă, acesta i-a spus că își dorește succes și putere, dar că nevoia lui fundamentală este să simtă pace și armonie. De-a lungul tuturor strădaniilor ei, Sylvia a persistat mereu în ideea că, odată ce va avea destui bani, se va simți împăcată. După ce l-a hrănit pe demon cu un nectar de pace, aliatul, o libelulă frumoasă, turcoaz, a apărut și i-a spus Sylviei că strădania ei nu se va încheia niciodată, așa că trebuie să fie împăcată chiar acum, nu să mai aștepte. Ca rezultat al acestei practici de hrănire a demonului, Sylvia și-a vândut toate magazinele, cu excepția celui mai apropiat de casă. Cu banii astfel deblocați a plătit pentru vacanțe cu familia și a reușit să muncească mai puțin. A făcut toate acestea pentru a începe din nou să se bucure de copiii ei. Nu a mai făcut afaceri în weekenduri și a început să practice yoga, hrănindu-și astfel demonul cu ceea ce avea nevoie cu adevărat, nu cu ceea ce credea că își dorește. Continuând să hrănească demonul, relația cu copiii s-a îmbunătățit. Aceștia sunt mari de-acum și i-au rămas aproape.

Tom avea un demon al dependenței de muncă, combinat cu un demon al puterii. Tom, un avocat corporatist de 34 de ani din New York, trebuia să aibă ultimul cuvânt în orice discuție. În situațiile sociale îi plăcea să creeze sentimentul că este special, excluzând anumiți oameni și concentrându-se asupra celor pe care îi considera puternici. Câștiga o mulțime de bani și a cumpărat o casă de vară în Hamptons pentru a putea să socializeze cu oameni influenți. S-a căsătorit cu un model din New York pentru farmecul și pentru prietenele ei șic. Lucra peste program și se gândea la muncă chiar și atunci când încerca să adoarmă. Acasă sau în weekenduri sărea peste mese sau mânca în fața computerului. Petrecea puțin timp cu soția sa și, atunci când erau împreună, vorbea numai despre muncă, necreând niciodată o legătură profundă și intimă.

Apoi a început să nu mai poată să doarmă noaptea și să sufere de atacuri de panică ziua. În această perioadă, soția lui și-a dat seama că Tom nu o iubea cu adevărat pe ea, ca persoană, așa că s-a hotărât să îl părăsească. În acel moment, Tom a început să simtă că se strâng zidurile în jurul lui, așa că și-a sunat o prietenă pe care o cunoștea din colegiu și care devenise psihoterapeut. Ea știa despre hrănirea demonilor și, după ce a auzit de atacurile de panică ale lui Tom, i-a recomandat practica în cinci pași a hrănirii demonilor. La început, el s-a împotrivit, dar, disperat cum era, s-a hotărât să încerce.

Tom a început să lucreze cu demonul anxietății, dar, în curând, în spatele lui a dat peste un demon al dependenței de muncă. Când a întruchipat acest demon, a aflat că era de fapt slab și vulnerabil, sub masca lui de fanfaronadă și eficiență. Tom și-a hrănit diverșii demoni ai fricii, nesiguranței, singurătății și puterii. A descoperit că atacurile lui de panică erau de fapt mesaje care îl avertizau că viața lui nu e autentică. De atunci, Tom a reușit să creeze o relație adevărată cu o femeie

pe care a cunoscut-o într-o tabără de reculegere, să își limiteze munca la un program normal și să se abțină să mai fie obsedat de ea. Nici măcar nu își mai deschide computerul în weekenduri și se străduiește să fie mai deschis în fața sentimentelor de vulnerabilitate, care se găseau în spatele demonului dependenței de muncă. Tom nu mai are atacuri de panică și, deși are și acum succes, nu mai caută să înlocuiască intimitatea adevărată cu munca.

Atunci când îți analizezi demonii dependenței, găsești nevoia existentă dincolo de dorul după o anumită substanță sau o situație exterioară. Vei începe atunci să te ocupi de cauza dependenței, nu doar de simptomele ei. Zeii-demon ai dependenței îmbracă multe forme, dar la baza tuturor se află sentimentul că pe undeva pe acolo există ceva care va funcționa ca o soluție rapidă sau ca un anestezic pentru sentimentele dificile din interior. În mod ironic, cu cât căutăm mai mult răspunsuri în exterior, cu atât mai mare devine nevoia noastră. Dacă acordăm atenție lucrului care stă în spatele demonului, îl eliberăm – pe el și toți demonii legați de el – și nu mai încercăm atât de mult să ne atragă atenția.

Dependența este un exemplu clar al faptului că nu lumea exterioară reprezintă problema. De aceea, dietele, prohibiția și strategiile represive nu au funcționat niciodată în cazul dependențelor; ele presupun că problema este substanța, nu relația persoanei cu aceasta. Hrănind acești demoni și ajungând într-un loc al odihnei și integrării la al cincilea pas, putem trata nebunia dependenței la nivelul ei de bază. Atunci când avem de-a face cu o dependență gravă, sugerez o abordare holistică și integratoare, folosind atât psihoterapia și programele în 12 pași, cât și hrănirea demonilor.

DEMONII ABUZULUI

Umbra este de partea cealaltă. Ea este expresia propriei noastre imperfecțiuni și a caracterului lumesc, negativul incompatibil cu valorile absolute.

– *Erich Neumann*

DEMONII ABUZULUI provin din sentimente interiorizate, declanșate de abuzul fizic sau emoțional, motiv pentru care acești demoni sunt transmiși în familie sau din generație în generație. Numărul oamenilor afectați de diverse forme de abuz este imposibil de estimat, deoarece majoritatea cazurilor nu sunt raportate. Cu toate acestea, nu trebuie să folosim lipsa dovezilor statistice pentru a minimiza importanța acestor demoni, deoarece sunt unii dintre cei mai distructivi pe care îi experimentăm.

Există multe feluri de abuz, care includ – fără a se limita însă – abuzul copiilor, abuzul emoțional, cel fizic, abuzul sexual al copiilor, violul în timpul unei întâlniri, violența domestică, hărțuirea, intimidarea, abuzul sexual al adulților și abuzul psihologic. Abuzul sexual este unul dintre tipurile cele mai obișnuite și mai distructive de abuz, mai ales când este îndreptat împotriva copiilor. Abuzul sexual din copilărie duce adesea la o suferință de o viață întreagă, care poate include

dependență, comportament auto-distructiv și sinucidere. Molestarea nu este întotdeauna fizică; poate include și violența verbală. Același lucru este valabil și pentru abuzul conjugal, o formă de violență domestică care implică des violul. Abuzul este comis adesea de cei aflați în poziții de putere: părinți sau îngrijitori, profesori, pastori sau preoți și terapeuți. Oriunde există o diferență de putere într-o relație, există potențialul abuzului.

Numai recent – și numai în anumite țări – abuzul copilului a fost recunoscut ca fiind o problemă serioasă ce are ca rezultat prejudicii pe viață. În cazul abuzului sexual, presiunea tănuirii pusă pe victimă, sentimentele intense de rușine și frica de repercusiuni îi pot împiedica pe copii, și chiar pe adulții care pot fi conștienți de abuz, să caute ajutor. Abuzul sexual implică dinamica dublă a sexului și a puterii. Pastorii, terapeuții și profesorii sunt împuterniciți de instituțiile pe care le reprezintă, și există mulți oameni care au nevoie de încurajare, vulnerabili și încrezători, care vin la ei. Poate fi o invitație la abuz, dacă persoana aflată la putere are dorințe sau nevoi nesatisfăcute și relaționează cu ceilalți nesupravegheată. Un demon al abuzului s-ar putea prezenta inițial sub forma depresiei, a dependenței sau a altor comportamente auto-distructive, dar, după ce sunt hrăniți acești demoni mai evidenți, iese la iveală și demonul abuzului.

Atunci când este descoperit un demon al abuzului, eu sugerez crearea unei hărți a demonilor pentru această problemă deosebită (vezi pagina 108 – hărți ale hidrelor). Demonii abuzului sunt de obicei hidre cu multe picioare și capete diferite. De asemenea, sugerez să lucrezi cu un terapeut autorizat, pregătit pentru a se ocupa de demonii abuzului, deoarece emoțiile pe care aceștia le ridică pot fi intense. E posibil să ai nevoie de sprijinul unui profesionist pentru a

trece prin acest proces. De asemenea, este important să lucrezi cu aliații care apar; poate fi deosebit de vindecător să clarifici cum te va proteja aliatul, deoarece lipsa protecției din partea celor care ar trebui să o asigure este una dintre traumele abuzului.

O persoană care a fost abuzată sexual sau molestată are adesea tendința de a se disocia de corp. Din acest motiv, sugerez ca la al patrulea pas, în loc să îți dizolvi corpul în nectar, să îți imaginezi că ai capacitatea magică de a produce o cantitate infinită de nectar pentru a hrăni demonul. Acest lucru te menține „în interiorul corpului”, fără să te disociezi de el, așa cum ai făcut probabil atunci când ai fost abuzat. Această metodă poate fi folosită ori de câte ori cineva nu se simte în largul său când își imaginează corpul dizolvându-se în nectar. Și totuși corpul ar trebui adus ofrandă atunci când este posibil, deoarece aceasta constituie un element esențial al învățăturilor lui Machig, ca metodă de a depăși agățarea de sine.

Uneori demonii abuzului de la începutul vieții ne pot duce către alt abuz, ca în cazul Donnei, o femeie de 58 de ani, frumoasă, cu părul argintiu, care administrează o brutărie. În copilărie, a fost bătută zilnic de tatăl ei vitreg și, la douăzeci și ceva de ani, s-a căsătorit cu un bărbat care a bătut-o la fel ca tatăl ei. A traumatizat-o, menținând-o ani de zile într-o stare constantă de frică. Când a scăpat în sfârșit de căsnicie, respectul de sine și încrederea îi erau grav afectate. Îi fusese distrusă încrederea în bărbați. În următorii 20 de ani, rareori i-a mai plăcut compania bărbaților.

Donna s-a hotărât să lucreze cu demonul traumei sale legate de bărbați. Când a apărut demonul, ea nu a fost surprinsă să vadă că avea forma simbolului internațional masculin aflat pe ușile toaletelor. Nu avea mâini sau picioare și nici

trăsături ale feței. Trunchiul îi era acoperit în întregime de cristale transparente care ieșeau în afară ca niște cioburi de sticlă. Numele lui era Ghimpi.

Când a făcut schimb de locuri cu demonul și a devenit el, acesta a spus: „Sunt acoperit cu cioburi tăioase de cuarț și îmi este frig. Mă port rău. Mă asigur că respingi bărbații. Am fost cu tine foarte mult timp și te ascunzi în spatele meu pentru că te temi foarte tare. Eu sunt mare și tare și mai puternic decât tine. Ce am nevoie de la tine este să mă lași să mă retrag. M-am săturat foarte tare de negativismul tău și nu mai ai nevoie de mine. Vreau să mă simt împăcat”.

Donna și-a imaginat că poate să producă o cantitate infinită de nectar al păcii și, când i l-a dat demonului, el l-a luat într-o găleată și l-a turnat într-o cadă mare. Când a intrat în cadă, cristalele s-au desprins și corpul a început să i se îndoie și să se înmoaie. A devenit un bărbat sănătos, deosebit de delicat și sensibil, care nu îi provoca Donnei frică. Acest bărbat era aliatul ei. Donna s-a odihnit într-un spațiu al relaxării și încrederii. De când a hrănit acest demon, Donna a simțit că se schimbă ceva semnificativ în ea. A avut sentimentul distinct că a scăpat de o prezență incomodă ce locuia în ea. Se simte plină de speranță că acum va putea primi un bărbat în viața ei.

Oamenii care au fost abuzați sexual se rușinează adesea de acest lucru, de parcă a fost cumva vina lor.

Chloe, de 44 de ani, este designer de interioare, căsătorită, cu câțiva copii. Când era fetiță, a fost abuzată sexual de tatăl ei. I-a făcut fotografii pornografice și a violat-o. Ea a început lucrul cu demonul după ce a trecut printr-o experiență foarte neplăcută cu un bărbat pe care îl iubea mult și îl dorea ca

prieten. El voia însă o relație sexuală și prietenia lor s-a încheiat brusc când a devenit limpede că ea nu era interesată de o asemenea relație. Ea a fost extrem de supărată din această cauză, dar nu și-a dat seama că era legată de abuz. A localizat respingerea din partea prietenului ei în partea stângă a corpului. O simțea în corp amortită, foarte încordată, ca un tendon uscat.

Când a adus în fața ei senzația, aceasta a arătat prima oară ca Gollum din *Stăpânul inelelor*. Apoi demonul s-a transformat într-o „șopârlă desfrânată” care nu voia altceva decât să facă sex, cu sau fără consimțământul partenerei. Când a întrebat șopârlea de ce are nevoie, aceasta a spus că „nu vrea decât să fie bărbat”. Când a fost întrebată cum s-ar simți dacă ar primi ce are nevoie, aceasta a spus: „Puternic”.

Chloe și-a hrănit demonul cu nectar din puterea și încrederea de „a fi bărbat”. Când a terminat să îl hrănească, prin fața ochilor i-a trecut imaginea tatălui său îndepărtându-se pe un câmp, cu capul plecat. Și-a dat seama că aceasta este încă o manifestare a demonului incestului. Tatăl ei îi părea adesea ca Gollum – alunecos, lingușitor și, mai presus de toate, un laș. A văzut o tristețe enormă dincolo de fața șopârlei violatoare.

Unul dintre lucrurile unice în hrănirea demonilor este că te poate conduce să faci o legătură surprinzătoare la care nu te-ai gândit înainte. Chloe a făcut legătura dintre respingerea din partea prietenului, care dorea ceva ce ea nu era dispusă să îi dea, și tatăl ei, care voia de la ea ceva sexual, în loc s-o iubească pur și simplu. Înainte să întâlnească acest demon, nu putuse să înțeleagă de ce neînțelegerea cu prietenul ei fusese atât de traumatizantă pentru ea. De asemenea, a simțit întâia oară compasiune pentru slăbiciunea tatălui, deși lucrase prin terapie la această problemă timp de ani de zile.

Hrănind acest demon, Chloe a învățat două lecții importante: în primul rând, că își putea iubi tatăl, deși avea oroare de comportamentul lui; și, în al doilea rând, că reacția intensă atunci când stabilise limitele cu prietenul ei era legată de faptul că avea nevoie de o iubire curată, fără să i se ceară sex, lucru pe care nu îl primise niciodată de la tatăl ei.

Experiențele abuzului, care nu sunt chiar atât de fățiș sexuale precum cea a lui Chloe, pot fi totuși foarte dăunătoare. Molestarea abuzivă poate fi activă, verbală sau poate implica metode subtile de atingere sau priviri insistente. Acest lucru poate fi derutant, deoarece te-ai putea gândi că „nu s-a întâmplat nimic cu adevărat”, dar nu e niciun motiv pentru care puterea sa distructivă să fie minimalizată. Problemele cauzate de acest tip de abuz sexual pot fi foarte profunde.

Sophia a trecut prin acest tip de molestare invazivă. Vindecătoare autorizată ce trăiește în nord-estul SUA, ea a fost atinsă în mod nepotrivit și invadată emoțional de tatăl său, de-a lungul întregii sale vieți. Acesta a murit cu un an înainte ca ea să vină la pregătirea în Kapala, așa că, în timpul taberei de reculegere, încă încerca să se împace cu moartea lui. Suferea de durere cronică la ceafă, care putea fi uneori de-a dreptul epuizantă. Avusese durerea, cu întreruperi, mulți ani și, atunci când „o lăsa” ceafa, avea dureri mari de cap care i se răspândeau în umeri. Pentru ajutor a trebuit să meargă ani de zile la un kinetoterapeut, de două ori pe săptămână.

În profesia ei, Sophia avea de-a face adesea cu câmpurile energetice ale altor oameni. Mai des decât îi plăcea să recunoască, se simțea invadată de energia clienților ei. Când s-a hotărât să lucreze cu acest demon, a scris în jurnalul demonilor: „Am simțit demonul invaziei. Un demon exterior, localizat

la mine în stomac”. Demonul a fost personificat sub forma unui bărbat înalt de peste doi metri, cu o atitudine îngâmfată și ochi negri ca onixul. Era chipeș și sigur de sine și îi transmitea Sophiei că până la urmă el va câștiga. Cea mai puternică impresie pe care Sophia o avea în legătură cu demonul era sentimentul că avea un drept asupra ei.

El i-a spus: „Ești a mea și ai fost a mea mult timp. Câștig mereu în fața ta și acest lucru nu se va schimba acum. Ar trebui să nu mi te mai opui, pentru că pur și simplu nu vrei să mă superi”. Ochii demonului s-au schimbat într-un roșu pătrunzător, în timp ce o avertiza pe Sophia, și ea s-a speriat foarte tare. A început să cedeze în fața unui sentiment de slăbiciune extrem de familiar, acela că viața ei nu îi aparține. A simțit că nu este în siguranță și că vigilența ei nu va fi de ajuns pentru a o ține în siguranță. În acest moment al hrănirii demonului, Sophia s-a simțit lipsită de speranță și pierdută. Ce i se părea interesant era că demonul întruchipa atât de multe dintre caracteristicile tatălui său, deși nu făcuse niciodată legătura dintre el și problema ei cu ceafa.

Când Sophia a pus cele trei întrebări – „Ce vrei de la mine?”, „De ce ai nevoie?”, „Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?” –, a primit următoarele răspunsuri după ce s-a așezat pe locul demonului: „Vreau forța vitală a Sophiei. Am nevoie să o devorez. Când voi primi ce am nevoie, mă voi simți întreg, relaxat și împlinit”.

După aceea, Sophia a revenit pe scaunul ei și a început să îi ofere demonului nectarul din relaxare și împlinire. Nectarul era de un albastru cobalt, cu alb sidefat. Sophia a hrănit mult timp demonul, până când acesta a căpătat aceeași culoare albastră ca și nectarul. Demonul s-a desfăcut la mijloc și din carapacea lui ruptă au zburat mii de fluturi colorați. Acești fluturi erau aliații Sophiei. Tabăra de reculegere în care

Sophia lucra cu demonul avea loc într-un cort mare, fără pereți. Când procedeul s-a încheiat, s-a uitat în jos și a văzut că pe brațul ei poposise un fluture galben și frumos! A considerat acest lucru o confirmare a reușitei procedeului prin care abia trecuse.

După ce hrănește acest demon, ceafa Sophiei este relaxată și nu mai are nevoie să meargă la kinetoterapeut – nici nu-și mai amintește când a fost ultima oară. Îi e mai puțin frică în munca ei că va „culege” energiile altor oameni. Și ia regulat legătura cu aliatul ei fluture, vizualizându-l și cerându-i ajutorul sau sfatul.

DEMONII FAMILIALI

Cine se luptă cu monștrii ar trebui să ia seama să nu se transforme la rândul lui în monstru. Iar atunci când privești îndelung în abis, și abisul te privește la rândul lui.

– *Friedrich Nietzsche*

DEMONII NU apar din vid; sunt adesea moșteniți. Demonii familiali sunt transmiși din generație în generație. Despre unii demoni ce trec de la o generație la alta, cum ar fi tendința către alcoolism și depresia biochimică, se crede că au o componentă genetică, dar pot fi și deprinși din comportamentul părinților sau bunicilor. (Cercetările recente arată că genetica poate fi influențată de factori emoționali și mentali.) Știm că tendința către abuz fizic și sexual este adesea transmisă de la părinte la copil, la fel ca frica, problemele alimentare, furia, anxietatea, presiunea de a reuși din punct de vedere financiar, depresia și perfecționismul. Dacă nu devenim conștienți de acești demoni, este posibil să îi transmitem copiilor noștri. Se poate să le spunem copiilor noștri să nu facă anumite lucruri, cum ar fi să abuzeze de alcool; dar dacă noi înșine le facem, probabil și copiii noștri le vor face.

Tibetani de pe vremea lui Machig vorbeau despre demoni din linia maternă și demoni din linia paternă. Mi s-a

părut un mod interesant de a înțelege conceptul demonilor familiali. Ce demoni provin din familia mamei mele, ce demoni văd că vin din familia tatălui? Ce demoni văd că „le-am dat” copiilor mei? S-ar putea să fim conștienți că mama noastră a avut un anumit demon, dar s-ar putea să nu ne fi gândit mai departe de atât, să nu privim sincer la ce am transmis generației următoare sau la ce demoni manifestă nepoții noștri (în funcție de vârstă, putem privi atât înainte, cât și înapoi la demonii liniei familiale). Clarificarea acestui lucru poate fi importantă pentru a ne spori compasiunea pentru noi și pentru rudele noastre. De exemplu, începem să trecem peste faptul că mama noastră nu a fost alături de noi, atunci când înțelegem că mama ei a fost cu totul nestatornică. Și apoi, poate, putem ajunge să recunoaștem că nici noi nu ne-am priceput prea bine să le asigurăm stabilitate copiilor noștri. Dacă putem percepe acești demoni ai descendenței, atunci putem să ne simțim și noi mai puțin vinovați în ceea ce ne privește și să îi înțelegem într-un context mai larg.

Când privești la unii demoni ereditari ce vin din arborele genealogic fie pe linie paternă, fie pe linie maternă, gândește-te la propriii tăi demoni ereditari. Uneori, în cadrul lucrului cu demonii, avem o revelație subită cu privire la istoria familiei noastre, așa cum i s-a întâmplat lui Lily.

Mama lui Lily a fost abuzată sexual de unchiul ei, stră-unchiul lui Lily. A atacat-o violent pe mama lui Lily, uneori cu cuțitul, și a violat-o în mod repetat. Abuzul a fost extrem și prelungit. De la o vârstă foarte fragedă, atât Lily cât și sora ei, Alice, au fost expuse de către mama lor la o serie de detalii legate de molestare, fapt ce a determinat-o pe Lily să fie hipervigilentă și speriată multă vreme. Lily a fost depresivă încă din clasa a patra. Demonii anxietății s-au intensificat și, când a ajuns

să-și facă studiile postuniversitare, aceștia au început să îi tulbure viața de zi cu zi. Abia putea să plece de acasă și, la un moment dat, nu a mai mâncat, de frică să nu fie otrăvită. De asemenea, avea coșmaruri repetate și fantezii că este împușcată sau înjunghiată în cap sau în gât, poate pentru că mama ei îi spusese cum fusese pusă la pământ sub amenințarea cuțitului de către unchiul ei și violată.

Când a parcurs cei cinci pași, Lily a evocat un demon sub forma unei copile roșii, acoperite de solzi, cu păr blond strălucitor și urechi ascuțite. Era atât de furioasă, încât nu dorea să vorbească. Când Lily i-a pus cele trei întrebări, aceasta a răspuns:

— Te vreau pe tine. Trebuie să teucid ca să îți atrag atenția. Am nevoie de atenția și grija ta. Dacă primesc aceste lucruri, mă voi simți iubită și furia mea se va dizolva.

Lily a hrănit-o pe fetița cu nectar făcut din atenție, iubire și grijă. Încetul cu încetul, fetița a început să arate mai umană, până când s-a transformat într-o versiune a lui Lily de când avea patru ani. Dar nu ea era aliatul. Sora mai mare a lui Lily, Alice, a apărut lângă această copilă ca fiind aliatul. Alice o ajutase și o protejase pe Lily când demonii anxietății și depresiei o învinseseră în timpul colegiului și după aceea. Acest aliat-Alice a promis să o ajute pe Lily să își croiască drum printre sentimentele groaznice de vinovăție, ambivalență, frică și tristețe ce o mistuiau pe Lily, pentru că era singura femeie din partea maternă a familiei sale care scăpase de abuzul sexual și violență.

Cercetările recente au indicat că stresul posttraumatic poate fi transmis de la părinți la copii, sub forma unui sindrom numit SSPT secundar. În acest caz, demonul anxietății lui Lily masca demoni ai tristeții, vinovăției și fricii. La sfârșit, ea a absorbit-o în lăuntrul ei atât pe copila care a rămas la

finalul hrănirii, cât și pe aliat. A simțit o recunoștință reînnoită pentru sora ei și o deschidere din inimă. După practică, a sunat-o pe Alice și au avut o discuție profundă și vindecătoare despre copilăria lor. Lily s-a simțit vulnerabilă, dar în mod moderat și deschis. A continuat să lucreze cu acest demon familial de-a lungul timpului, cu foarte mult succes.

Uneori, boala fizică poate să apară în urma problemelor emoționale legate de demonii familiali. Lucrul cu demonii poate contribui la clarificarea modului în care boala este indisolubil legată de demonii familiali sau de alte componente emoționale și poate dezvălui nivelurile demonilor care sunt probabil implicați. Adesea, în aceste împrejurări este posibil să fie nevoie să hrănim fiecare demon ce contribuie, pentru a ne găsi alinarea. Conștientizarea acestui lucru poate reprezenta un pas important în vindecare.

Cindy, în vârstă de 43 de ani, mamă a doi copii, lucrează ca profesoară. Tatăl ei a fost alcoolic și ea, la rândul ei, s-a luptat cu alcoolismul. Și-a dorit să creeze familia perfectă, în care totul să fie ordonat, nu haotic și imprevizibil, ca în copilăria ei. A venit într-o tabără de reculegere după ce fusese diagnosticată cu cancer la sân și tocmai terminase chimioterapia.

Când Cindy a descoperit că are cancer la sân, știa deja că are probleme cu controlul. Timp de mulți ani, reușise să mențină iluzia că își poate controla viața, dar acum știa că nu poate. Faptul că s-a îmbolnăvit de cancer a învățat-o că multe lucruri importante se aflau dincolo de controlul ei și că efortul lipsit de speranță de a controla totul nu făcea altceva decât să creeze un stres toxic. Lucrând cu demonii cancerului și ai controlului, Cindy a descoperit că și controlul era un demon venit pe linie paternă; tatăl era obsedat de control. Ea dorea să fie perfectă și le impunea același standard și altora. Era

nemulțumită de soțul ei și încerca mereu să îl oblige să aibă mai multă grijă de el. Acest lucru crea multă tensiune, atât în cazul ei, cât și al tuturor celor din jur.

Cindy s-a hotărât să lucreze prima oară cu demonul controlului, nu cu boala, deoarece simțea că era o cauză care contribuia la cancerul ei. La primul pas, atunci când căuta în corp indicii ale demonului, l-a simțit în jurul maxilarului, pe care avea tendința să și-l încleșteze. Când și-a imaginat durerea din maxilar, aceasta era acută și de un galben roșiatic. Dar atunci când a luat o formă în fața ei, a avut dintr-odată viziunea unei fețe zâmbitoare galbene, bidimensionale. S-a gândit: „Nu se poate. E prea stereotip”. Apoi, s-a metamorfozat în chipul tatălui său pe care, dintr-odată, îl ținea în palme; în acel moment, și-a dat seama că tatăl ei era demonul și transformarea era indisolubilă.

Cindy avusese mereu certuri cu tatăl ei și existau multe probleme nerezolvate între ei. Și-a dat seama că demonul controlului își avea rădăcinile într-un zeu-demon: tatăl ei. Era zeu deoarece ea își dorea mereu dragostea lui și demon pentru că îl ura din cauza problemelor pe care i le adusese.

Când l-a întrebat pe demonul care arăta ca tatăl ei de ce are nevoie, el a spus că are nevoie de iertare și, dacă i se va da acest lucru, se va simți iubit. Cindy și-a transformat corpul într-un nectar din compasiune și iubire. Oferindu-i-l, ea a putut să simtă cum curgea iertarea și cum maxilarul i se relaxa. Când a terminat, tatăl ei s-a dizolvat, iar pe ea nu a mai durut-o maxilarul. A simțit o pace profundă și s-a odihnit acolo. Cindy și-a dat seama și că bea prea mult, ca reacție la stresul bolii ei, și s-a hotărât pe dată să găsească ajutor cu privire la obiceiul acesta. S-a angajat să nu mai bea, să nu se mai certe cu tatăl ei și să utilizeze terapia pentru a reuși să dea de cap furiei pe care încă o mai avea în ea. Lucrând cu demonul

controlului, Cindy a înțeles că acesta și supărarea pe tatăl său o îmbolnăviseră realmente și că, pentru ea, era important să nu mai poarte această bătălie și să recunoască faptul că amândoi erau prinși în pânza demonului.

Atunci când Joanna a început practica hrănirii demonilor, și-a dat seama că a moștenit din partea ambilor părinți demoni ce se întindeau pe mai multe generații. Joanna era o scriitoare de succes de 50 de ani ce trăia la New York și suferea de epuizare profesională și de sentimentul unui gol spiritual.

Mama Joannei, Helen, era o femeie care arăta bine, foarte cuviincioasă și oarecum puritană. În copilărie, Joanna avuse-se tot ce-și dorise din punct de vedere material: lecții de dans și de muzică, școli bune, călătorii și haine de firmă. Familia ei avea un rol-cheie în comunitate și părinții erau foarte preocupați de imaginea lor publică, un mesaj pe care Joanna și l-a însușit tacit. Așa că a crescut având grijă la ce făcea și ce purta. În familie, rolul ei era să fie drăguță și să își joace rolul pentru toată lumea.

Joannei i se spunea constant că ar trebui să fie recunoscătoare, că era foarte norocoasă. Când a crescut și a început să se exprime, se îmbrăca cu haine neconvenționale și în cele din urmă a renunțat la colegiu. Mama ei i-a explicat cât se poate de clar că era foarte dezamăgitoare și jenată de comportamentul ei. A fost acuzată de părinți că era nerecunoscătoare. Ea era derutată, deoarece, deși era de acord că i se oferise totul, se simțea în același timp goală pe dinăuntru și neautentică. Lăsându-se de școală, căuta ceva autentic în care să se implice, în loc să joace un rol pentru imaginea familiei sale.

Joanna s-a mutat apoi la New York și treptat a urmat cariera scrisului; i s-a părut însă dificil să se apropie de cineva.

Simțea o singurătate profundă și vinovăție, dar nu și le putea explica. În cele din urmă s-a căsătorit, dar nu a putut să aibă niciodată o intimitate sinceră cu soțul ei. A mers înainte și a făcut doi copii, creând un fragment din ceea ce părea a fi o viață perfectă – până când a descoperit că soțul ei avea o aventură.

După divorț, Joanna a locuit singură, împărțind custodia copiilor cu fostul soț. S-a retras cu totul în muncă, ignorând nevoile emoționale ale copiilor. Pe măsură ce aceștia creșteau, sporea și dificultatea de a păstra legătura cu ei, așa că au ajuns să fie foarte distanți. A început să se simtă din ce în ce mai depresivă, deși câștigase între timp o mulțime de bani, care nu făceau însă decât să-i sublinieze faptul că nu avea nici un motiv să se plângă.

Joanna a început să lucreze cu demonii după ce a auzit despre acest procedeu de la o prietenă, apoi a venit la o tabără de pregătire în Kapala. Hrănindu-și demonii, Joanna a ajuns să-și dea seama că moștenise un demon, care spunea „niciodată nu ești suficient de bun”, de la tatăl ei, care, la rândul lui, îl moștenise de la tatăl său. Bunicul ei își dorise ca tatăl Joannei să fie avocat și nu îl sprijinise niciodată în alegerea lui de a deveni jurnalist. Tatăl Joannei devenise un neobosit dependent de muncă, sperând să aibă atât de mult succes încât tatăl său să îl laude în sfârșit. Lucrurile n-au ieșit așa, iar tatăl ei încă mai încerca să-și dovedească valoarea, atunci când, pe la șaiszeci și ceva de ani, a murit din cauza unui atac de cord.

Tatăl Joannei fusese foarte critic în legătură cu alegerea ei în carieră. Asemenea acestuia, și ea a răspuns obstacolelor din viață muncind excesiv, transferând demonul realizărilor externe și copiilor ei, care aveau tendința să se streseze din cauza rezultatelor școlare. De la mama ei, Joanna moștenise

demonul „aspectului exterior perfect”, în timp ce era distantă din punct de vedere emoțional.

Hrănind demonii depresiei, vinovăției și ai tendințelor de obsesie pentru muncă, Joanna a descoperit acești demoni ce traversau generațiile. A lucrat cu cei cinci pași pentru a se ocupa de nevoile demonilor care spuneau că e „detașată” și „nu e destul de bună”, pe care îi transferase și copiilor ei. După ce a hrănit acești demoni, a putut să aibă discuții sincere cu copiii, transmitându-le că e suficient că *există*, că nu trebuie să aibă succes sau să muncească excesiv pentru ca ea să îi accepte. Treptat, s-au apropiat cu toții, ca o familie. Și Joanna a reușit să lege câteva prietenii cu femei care i se păreau autentice și sincere. Când a început să își folosească creativ averea pentru a-i ajuta pe alții la nevoie, în loc să se simtă vinovată, depresia s-a împrăștiat.

Din acest exemplu putem vedea cum demonii traversează generațiile și cum un demon, ca cel al atitudinii critice sau al controlului excesiv al unui părinte, este înșușit și transmis generației următoare. Deși Joanna nu a putut să lucreze efectiv cu demonii pentru copiii sau părinții ei, lucrând în profunzime cu ai ei și hrănindu-i atât pe cei exteriori, cât și pe cei interiori, a putut să dezlege încurcătura de probleme întrețesute, iar schimbările ei au afectat în mod pozitiv întreaga matrice a familiei.

După cum am văzut, demonii familiali sunt transmiși din generație în generație și pot include atât demoni veniți pe linie feminină, cât și pe linie masculină. Rețeaua de demoni familiali este ca Hidra pe care a întâlnit-o Hercule. Demonii unei generații pot apărea sub forme multiple la următoarea generație, sau pot sări peste o generație, pentru a apărea la un nepot. Înțelegerea naturii multigeneraționale a demonilor

noștri și crearea unei hărți a demonilor (vezi pagina 106) ne pot da o perspectivă mai largă asupra poveștii noastre și ne pot ajuta să punem capăt demonilor distructivi pe care i-am dus mai departe generații întregi.

Uneori credem că suntem conștienți de demonii ce traversează generațiile și jurăm să nu îi perpetuăm. Dar, dacă nu îi hrănim, ei vor apărea în locuri neașteptate. În copilărie, Joe a văzut cum tatăl său o bătea pe mama sa. Când a încercat să îi sară în ajutor, a fost și el bătut. Furios și neputincios, a crescut și s-a însurat cu o femeie blândă și supusă, Martha, cu care a avut doi copii, un băiat și o fată. Joe era hotărât să nu se poarte ca tatăl său. A muncit din greu și a încercat să fie un părinte responsabil, dar nu lucrase niciodată pe partea emoțională pentru a rezolva problemele din copilărie, așa că a ajuns să fie depresiv și să bea prea mult.

Fiind conștient de tiparul violenței din familia tatălui său, Joe a încercat să nu îl transmită mai departe. Deși nu a devenit abuziv din punct de vedere fizic, era abuziv verbal și făcea comentarii jignitoare despre soția sa în fața copiilor. Copiii s-au identificat cu Joe ca fiind părintele mai puternic, așa că atât fiul lui, cât și fiica au învățat să nu își respecte mama. Martha a reacționat la această situație devenind în secret dependentă de alcool. Bea atunci când soțul ei era la muncă, pentru a face față tristeții. Se simțea neputincioasă și a devenit indisponibilă pentru copiii ei. A ajuns din ce în ce mai lipsită de încredere în capacitatea ei de a funcționa în lume și mai dependentă de Joe, deși în același timp nu îl mai suporta.

Fiica lor a crescut având tendința de a se compromite singură, și s-a încurcat cu un traficant de droguri chipeș. A ajuns dependentă de droguri și prostituată. Fiul lui Joe a suferit de depresie, s-a lăsat de colegiu și părea incapabil să își pună ordine în viață. Ambii copii dezvoltaseră un complex al

rușinii, sentimentul că erau esențialmente inferiori. Tânjeau după aprobare, pe care nu o primiseră niciodată, și sufereau din cauza demonilor depresiei și dependenței.

Până când Joe nu a început să-și hrănească demonii, demonii de la părinții lui i-au tot apărut în viață – și în viața soției și copiilor lui. Joe și Martha au venit împreună într-o tabără de reculegere. Ea începuse meditația și auzise despre tabăra de pregătire în Kapala, în timp ce se afla la recuperare după abuzul de alcool. La început, Joe a spus că se află în tabără doar pentru a o sprijini pe Martha, dar, când a început practica în cinci pași, s-a entuziasmat văzând toate legăturile dintre membrii familiei și multe aspecte ale vieții sale.

S-a dedicat practicii în cinci pași și la fel a făcut și Martha. Relația lor a devenit mai plină de respect și, datorită acestei schimbări și a discuțiilor avute cu copiii lor, familia a devenit treptat mai conștientă de tiparele ei. Martha și Joe și-au făcut un obicei regulat de hrănire a demonilor și, deși demonii sunt adânc înrădăcinați, ei văd o cale de ieșire din suferința lor. Relația lor îmbunătățită i-a influențat și pe copiii lor. Fiica a pus capăt relației abuzive și a mers la dezintoxicare, iar fiul lor s-a întors la școală și a început o carieră mulțumitoare ca antrenor sportiv la liceu.

Când Michael a început lucrul cu demonii, nu avea idee că aceștia sunt legați de demonii familiari. Suferise de fobie socială de când era adolescent și știa că este un demon-hidră cu multe brațe și picioare. Lucrând mai mult de un deceniu în marketing, Michael se afla într-o perioadă de tranziție majoră a vieții, deoarece își dăduse demisia și își folosea timpul pentru a-și rezolva fobia socială. În copilărie, Michael recurgea la comportamente negative pentru a ajunge în centrul atenției. Era o metodă de a primi dragostea pe care altfel nu ar fi

primit-o. Michael a descoperit recent că multe dintre temerile sale sunt împărtășite și de tatăl lui, ajungând să creadă că acestea i-au fost transmise de la o vârstă fragedă de tatăl său, care la rândul lui le-a preluat de la părinți și de la cei care l-au crescut. Michael a lucrat cu fobia lui socială, ca demon venit pe linie paternă.

Deși Michael dorea să se afle în centrul atenției, i se părea dificil să socializeze în grup. Întotdeauna a nutrit temeri secrete că nu e destul de bun sau că e inferior și imperfect. Acest lucru l-a făcut să creadă că urechile îi ieșeau prea mult în afară, că respirația îi mirosea urât sau că numele de familie era inacceptabil și trebuia schimbat. Michael a scris în jurnalul demonilor: „Pe măsură ce o temere scădea, era înlocuită de alta. Întotdeauna teama era că trebuie să schimb ceva pentru a deveni perfect”. Această teamă a avut ca rezultat infidelități repetate, alcoolism, incapacitatea de a mânca în public și impulsul frecvent de a se ascunde.

Când Michael și-a găsit demonul în corp, acesta era o senzație rece și albastră în pântec. Când l-a văzut în fața lui, era o figură slabă, urâtă și albastră, acoperită de negi. Când i-a pus demonului cele trei întrebări și a făcut schimb de locuri cu el, demonul i-a răspuns că nu vrea nimic deosebit. Totuși lucrurile de care avea nevoie erau apa și vegetația. Dacă era hrănit cu ele, nu avea să se mai simtă atât de expus sau de rău. Ar avea sentimente de confort și echilibru și s-ar simți mai mult ca acasă și în siguranță.

Lucrul care i s-a părut lui Michael cel mai surprinzător când a schimbat locul cu demonul a fost că s-a simțit dintr-odată ca și cum ar fi știut cum fusese pentru tatăl său să îi fie tată. A scris în jurnal cât de bine a înțeles „iubirea totală pe care o simți pentru copilul tău (eu), combinată cu teama absolută de respingere din partea celui pe care îl iubești, care este o parte a

sentimentului că nu ești demn de acest nivel de iubire. Eu (Michael) puteam să văd că lupta cu acest conflict putea să ducă aproape până în punctul în care urăști ceea ce ai iubit cel mai mult. Asta m-a făcut să simt o compasiune extraordinară pentru tatăl meu, cu toate că până acum nu m-am concentrat decât pe respingerea lui constantă”.

Dacă ne gândim la demonii noștri în contextul mai larg al genealogiei materne și paterne, acest fapt ne poate ajuta să identificăm tiparele mai extinse ale demonilor activi din viața noastră. De exemplu, mamei tale poate să îi fie teamă să nu se îngreșe, teamă pe care a luat-o de la mama ei, care a fost o adolescentă supraponderală și mai târziu și-a criticat fiica pentru cea mai mică creștere în greutate. Ca formă de revoltă împotriva restricțiilor impuse de mamă, ai reacționat mâncând excesiv. Apoi, nefericit că ai ajuns și tu supraponderal, ți-ai pus la dietă fiica de 11 ani atunci când a devenit un pic durdulie, lucru care a făcut ca, la vârsta de 15 ani, să fie internată în spital pentru anorexie. Astăzi îi dau bătăi de cap problemele legate de imaginea corporală și alimentație.

Identificându-ți tiparele, ți-ai putea elibera demonii și ai putea discuta cu copiii tăi despre ceea ce ai văzut, cerându-le iertare pentru că le-ai transmis demonii. Demonii ce traversează generațiile cuprind mulți alți demoni și sunt adesea legați de propriii noștri demoni-hidră.

DEMONII MINȚII

Nu trebuie să fii cameră pentru a fi bântuit
Și nici casă nu trebuie să fii;
Mintea are coridoare ce întrec locurile reale.
Ești mai în siguranță de-ntâlnești, la miezul nopții,
O fantomă din afară,
Decât să-nfrunți
ceata lor albă dinăuntru.

– *Emily Dickinson*

CA PARTE a instrucției lor, un grup de Berete Verzi* a fost trimis odată într-o tabără de reculegere budistă de zece zile, pentru a învăța cum să lucreze cu mintea lor. Era o tabără în care nu se vorbea și au fost instruiți să stea jos și să se concentreze pe respirație de dimineața devreme până seara târziu. Dacă erau distrași, erau instruiți să se concentreze încet la loc pe respirație. Dacă aveau o emoție, li s-a spus s-o remarce pur și simplu și să se întoarcă la respirație. Li s-au asigurat

* *Green Berets*, în orig. În timpul celui de al Doilea Război Mondial, un grup de elită din armata Statelor Unite a fost antrenat la o școală de comando din Scoția, de către soldații britanici care purtau berete verzi ca semn distinctiv. După absolvire, soldații americani au primit același tip de berete. Deși armata SUA nu a aprobat purtarea acestora, cei care le-au dobândit le purtau pe ascuns, fiind astfel numiți „beretele verzi”. (n.ed.)

trei mese delicioase pe zi și un loc confortabil în care să doarmă. Centrul în care se ținea tabăra era idilic. La sfârșitul celor 10 zile, atunci când soldații de elită au rupt tăcerea, unul dintre ei a spus: „Doamne, a fost cel mai greu lucru pe care a trebuit să-l fac vreodată. Minte mea nu tăcea deloc. Ce coșmar!”

Iată-i pe acești bărbați curajoși, capabili să înfrunte orice dușman exterior, îngenuncheați pentru că trebuiseră să stea singuri, în liniște. Aceste Berete Verzi nu erau în război, dar se aflau într-un alt fel de bătălie, cu demonii interiori. Acești demoni sunt denumiți câteodată „demoni ce nu pot fi controlați” sau „demoni care aleargă întruna” sau, mai obișnuit, „demoni intangibili”. Demonii interiori, cum ar fi furia, anxietatea sau depresia, ies la iveală din minte fără să fie instigați de informațiile senzoriale sau de alte surse exterioare.

Oricine a încercat vreodată să își oprească mintea de a mai gândi înțelege demonii care aleargă întruna. Contrar a ceea ce ne-ar plăcea să credem, nu ne controlăm mintea. Dimpotrivă chiar: suntem controlați de gândurile și emoțiile noastre. Nici măcar Beretele Verzi, extrem de antrenați și disciplinați, n-au știut cum să se descurce cu propria minte. Nici mintea nu se oprește, la fel ca banda nesfârșită cu știri de ultimă oră, de pe CNN, din partea de jos a ecranului televizorului.

Aceste gânduri și emoții nu apar ca răspuns la stimulii direcți din afară, dar ne pot împinge să facem tot felul de lucruri. Sunt legați de ceea ce numim nevroze sau complexe interioare și includ demoni cum ar fi furia, anxietatea, perfecționismul, paranoia, rușinea, depresia și neautenticitatea, deși aceste câteva exemple reprezintă cu greu domeniul vast al posibililor demoni ce se află în mintea umană.

Dacă ai, de exemplu, un demon interior al depresiei, indiferent de cum se schimbă circumstanțele exterioare, tot

depresiv vei fi. Ai fi deprimat chiar și în absența unui eveniment trist sau a unei pierderi, ca moartea cuiva. O stare de dezorientare în care pur și simplu ne croim drum înainte fără să fim conștienți, trăind de la o zi la alta, reprezintă un demon mental al confuziei. Când ai acest demon și nu poți să decizi ce să faci și te îndoiești de tine însuși, acesta este un demon al îndoielii de sine. Un alt demon interior este obsesia, în care gândurile și fanteziile scapă de sub control. Ai mai putea avea și un demon al timidității care face dificil să te conectezi cu alți oameni.

Demonii minții aleargă zi și noapte, neobosiți. Observând și identificând aceste mesaje interioare și dialogurile pe care le avem în interiorul nostru, putem să devenim conștienți de demonii interiori și să îi eliberăm. Hai să analizăm câțiva dintre acești demoni interiori și felul în care am putea lucra cu ei.

DEMONII FURIEI

Furia poate proveni dintr-un schimb de cuvinte cu cineva sau din frustrarea cauzată de evenimente ori obiecte. De exemplu, cineva pe care îl aștepti a uitat probabil de întâlnire sau cineva apropiat spune ceva supărător. Poate să erupă din senin, caz în care este un demon interior al furiei. Ne trezim pe neașteptate furioși, lovim câinele și ne răstim la copii. Furia este una dintre cele mai distructive emoții. Câteva cuvinte furioase pot distruge o prietenie de durată sau pot reteza o relație de familie.

Furia poate fi direcționată și către propria persoană și poate deveni un critic interior tiranic sau un sabotor. În asemenea cazuri, energia distructivă se poate manifesta în gânduri suicidale, tentative de suicid sau în comportament auto-distructiv. Poate fi însă și mai subtilă și ne poate face să

ne subminăm succesul, ajungând târziu la un interviu important, trăgându-lucrul sau distrugând o relație de dragoste promițătoare.

O idee importantă care trebuie subliniată aici este că putem *manifesta* furia cu un scop, fără să fim prinși în capcana urii. În acest caz, ne comportăm violent, dar demonul furiei nu ne prinde în capcană; nu ne controlează, îl folosim pentru a declanșa o schimbare. De exemplu, un activist politic ar putea să își exprime furia față de o situație, fără să îi urască pe cei care ar putea fi responsabili. Furia poate fi rece sau fierbinte. Furia rece trânteste ușa și închide inima; se menține câteodată ani de zile și nu se lasă înmuiată. Furia fierbinte explodează, se împrăștie și arde în profunzime. Poate să vină și să treacă repede sau poate să fie un curent de adâncime neîntrerupt care din când în când erupe ca un vulcan. Înțelegerea și hrănirea demonilor furiei pot să ne vindece nu doar pe noi, ci și pe aceia din viața noastră care suferă consecințele furiei noastre.

Barbara, consultant în afaceri, în vârstă de 50 de ani, a venit la o conferință despre hrănirea demonilor și a participat la exercițiile pe care le-am condus în timpul prelegerii. În timp ce asculta, și-a dat seama că are un demon al furiei care i-a complicat toate relațiile. Am îndrumat grupul să practice cei cinci pași și, atunci când ea a căutat în corp locul unde ținea furia, a găsit-o pe partea stângă deasupra inimii, întinzându-i-se în gât. Avea o culoare închisă, o combinație de maro și negru, și emitea căldură. Când a personificat-o, a devenit o fetiță, cu cioc și multe brațe, care scrâșnea din dinți. Pe fața ei s-a rostogolit o lacrimă. În ochii ei era o tristețe profundă.

Când Barbara l-a întrebat pe demon ce vrea, el i-a spus că vrea să nu îl mai ignore. Când l-a întrebat de ce are nevoie,

demonul a spus că are nevoie să îi fie recunoscută existența și să îi fie conștientizată esența; acest lucru l-ar face să se simtă iubit. Când Barbara s-a dizolvat într-un lichid alb și luminos făcut din iubire, fetița demon l-a asimilat și în jurul lui au țâșnit culorile curcubeului.

Barbara a întrebat-o pe această fetiță cum poate să o ajute și ea a spus: „Eu sunt inima ta blajină, capacitatea ta de a te trezi și de a fi pe deplin prezentă. Îți voi reaminti că, atunci când te enervezi, mă înăbuși pe mine”. Barbara a lucrat în continuare cu acest demon și, după câteva luni, mi-a scris să îmi spună că nu se mai enervează aiurea. Încă se chinuia cu sentimente de vulnerabilitate, dar se străduia să le dea de cap folosind practica în cinci pași.

DEMONII PERFEȚIONIȘTI

Demonul perfecționist este un critic neobosit care ne face să ne simțim de parcă nimic din ceea ce facem nu este destul de bine. În prezența unui demon perfecționist, avem tendința să ne învinovățim și să găsim defecte în tot ce facem și în modul în care arătăm. Chiar și atunci când suntem lăudați, ne simțim atât de mult nelalocul nostru, încât nu ne putem bucura de acest lucru. Un demon perfecționist nu permite veselia și distracția; el este un șef lipsit de umor. Devine cu ușurință un demon exterior al criticii, concentrându-se pe defectele celorlalți și interpretând greșit comentariile altora ca fiind critice. Se îndreaptă însă cel mai intens asupra propriei persoane. Un demon perfecționist întocmește o listă cu lucruri de făcut, lungă și exigentă, și, chiar și atunci când totul este terminat, nu este mulțumit.

Fiona avea un demon perfecționist și a făcut o descoperire surprinzătoare când îl hrănea. Mama ei era o perfecționistă, făcea în continuu liste și planuri, fapt pe care Fiona îl atribuia crizelor epileptice de lob temporal ale mamei sale. Ea suferise de crize incontrolabile de epilepsie gravă începând cu vârsta de 6 ani. Ca adult, Fiona știa că oamenii cu această boală sunt adesea foarte rigizi; totuși, în copilărie, Fiona nu putea să își vadă mama decât rece, exigentă și imprevizibilă. Fiona crezuse că nu va fi iubită dacă nu e o fetiță foarte cuminte și acest lucru a motivat-o să devină o perfecționistă, cu o puternică ură de sine.

Fiona s-a hotărât să lucreze cu acest demon venit pe linie maternă, utilizând cei cinci pași. Și-a simțit în piept perfecționismul, ca un fel de senzație rece și înțepătoare. Când a personificat demonul, acesta a apărut ca o femeie bătrână și costelivă, cu păr cenușiu și îmbrăcată într-o rochie gri. Îi strângea inima Fionei, iar ochii îi erau amenințători și întunecați. Fiona știa că este mama ei. Apoi, a văzut că demonul tremură și a înțeles că bătrâna este speriată. Demonul i-a spus Fionei că își dorește iubirea ei, dar că știe că ea nu își iubește decât bunica; demonul avea nevoie să se simtă mai demn de iubire.

În acel moment al procesului, Fiona a ajuns să își dea seama de ceva. A văzut un triumf de nevoi nesatisfăcute existent între ea, mama și bunica ei. Mama ei se simțise mereu banală și nedemnă de iubire din cauza bolii ei stânjenitoare în public și, pentru a compensa, încercase să fie perfectă. Avea nevoie de iubire din partea Fionei, fiica ei, pentru a umple golul și pentru a o face să se simtă demnă de iubire, dar perfecționismul a ținut-o la distanță pe Fiona. A intervenit bunica Fionei, dându-i acesteia iubirea ocrotitoare de care avea nevoie în copilărie, fapt care a exclus-o pe mama ei.

Fiona a simțit o tristețe intensă pentru mama ei și pentru faptul că nu au putut să își ofere una alteia iubirea tandră de care aveau nevoie amândouă. Și nu mai puteau nici de aici înainte, căci mama ei era moartă. Fiona a hrănit apoi demonul cu un nectar auriu sclipitor, cu o lingură. Demonul s-a transformat treptat în mama Fionei când era ea fetiță, și această fetiță a devenit aliatul Fionei. Aliatul i-a spus Fionei că, dacă se poate vedea demnă de iubire, fără să fie perfectă, atunci poate să se elibereze de perfecționismul ei și totul va fi mai bine, nu mai rău. A jurat să o protejeze pe Fiona și să îi reamintească faptul că ea în sine e demnă de iubire, fără să fie nevoie să facă absolut nimic.

Și Sonia avea un demon perfecționist, dar al ei îi afecta cariera. Soniei, o violonistă profesionistă în jur de 35 de ani, i se părea că interpretările ei în orchestră nu erau niciodată destul de bune. Își revizua neîncetat greșelile mărunte, fiind obsedată de ele. Exersa mai multe ore pe zi decât colegii ei muzicieni. Deși era un muzician extraordinar, nu se bucura foarte mult de acest lucru, din cauza demonului perfecționist.

Perfecționismul Soniei provenea de la mama ei critică și obsedată de control, care a crescut-o pe Sonia fără prea multă veselie, generozitate a spiritului sau afecțiune fizică. Mama Soniei nu a ținut-o niciodată în brațe și nici nu a lăudat-o. Deși excela la majoritatea lucrurilor pe care le făcea, acasă i se transmitea mesajul că mereu e ceva în neregulă cu înfățișarea sau cu interpretarea ei.

Sonia s-a hotărât să hrănească acest demon perfecționist, care trăia în ea de când se știa. Când a căutat în corp locul în care ținea demonul, a descoperit că acesta era peste tot, asemenea unor dinți mici ce îi rodeau fiecare parte a corpului. Comanda centrală părea însă să se afle în gât, acolo unde

demonul arăta cenușiu, dens și urât, ca o tumoră cărnoasă. Era lipicios și îi împiedica vorbirea.

Demonul a îmbrăcat în fața ei forma unei rozătoare oribile, un șobolan enorm care stătea pe labele din spate, uitându-se fix la Sonia. Era aproape de mărimea ei și, în spatele lui, se afla un grup de pui de șobolan, dar scena nu părea deloc maternă. Șobolanul mare arăta mai degrabă ca un stăpân înconjurat de sclavii lui. Când Sonia a privit șobolanul în ochi, a fost frapată de cruzimea pe care a simțit-o, deși nu a simțit deloc frică sau animozitate. Șobolanul avea dinții ieșiți în afară, ca niște ace, ochii negri, strălucitori, și ghearele lungi și ascuțite la toate cele patru picioare. Când Sonia a devenit demonul, a fost frapată de cât de diferit se simțea; în pielea șobolanului simțea că e nesigură și că are nevoie de încurajare, sentimente ce i-au apărut foarte clare.

Șobolanul a spus:

— Trebuie să fiu mai bună și mai deșteaptă decât tine. Nu poți să ai mai mult decât am eu. Dacă aș primi ce aș avea nevoie, m-aș simți tare puternică și frumoasă!

Așa că Sonia i-a dat șobolanului un nectar de culoare aurie făcut din putere și frumusețe, odată cu dorința ca șobolanul să fie pe deplin satisfăcut. S-a ghiftuit, și toți puii de șobolan s-au adunat în jurul lui, la un ospăț frenetic. Au devenit mai grași și mai rozalii, apoi s-au rostogolit pe spate ca niște purceluși și, treptat, au dispărut. Șobolanul a devenit foarte lenș și letargic. Culoarea lui închisă se estompa puțin câte puțin, pe măsură ce blana i se transforma într-o piele groasă. Dinții și ghearele i-au căzut și au dispărut și s-a întins pe spate de parcă ar fi adormit. Era tot un șobolan mare și urât, dar nu chiar atât de amenințător ca înainte.

Deoarece șobolanul nu dispăruse de tot, Sonia și-a dat seama că trebuie să petreacă mai mult timp cu acest demon. Lucrând ulterior cu el, a continuat procedeul până când șobolanul s-a transformat într-un bebeluș uman fericit, cu obraji roz, care s-a dizolvat în cele din urmă, iar ea s-a odihnit în spațiul apărut.

Când Sonia a invitat aliatul să apară, a văzut o femeie puternică care i-a spus că va veghea asupra ei să fie creativă fără să se streseze din cauza perfecțiunii. De-a lungul celor câteva luni în care Sonia a lucrat cu acest demon, a observat că perfecționismul i s-a atenuat și că se bucură efectiv de interpretările ei, în loc să se concentreze pe greșeli mărunte. S-a hotărât să nu mai exerseze obsesiv și, ca urmare, execuția ei s-a îmbunătățit. Muzica ei era mai plină de viață și la fel a început să se simtă și ea.

DEMONII DEPRESIEI

Acesta este unul dintre acei demoni care pot fi atât de generalizați, încât sunt greu de localizat în corp. Găsirea motivației pentru a hrăni un demon al depresiei poate fi și ea dificilă, deoarece depresia te poate face de-a dreptul imobil. Un asemenea demon cuprinde adesea diferite sentimente îngheșuite la un loc: mâhnire, furie, lipsă de speranță, disperare și frică – toate acestea pot fi prezente. Depresia poate fi temporară sau poate fi o boală cronică atât de bine fixată, încât funcționarea noastră normală devine dificilă. Depresia aruncă o ceață mohorâtă peste tot. Ne putem petrece zile, săptămâni sau chiar ani întregi sub controlul acestui demon.

Uneori, depresia este un demon exterior ce provine din opresiune, ceea ce înseamnă că este legată în mod special de circumstanțe exterioare, iar dacă aceste circumstanțe se

schimbă, depresia se atenuază. În timpul regimului taliban din Afghanistan, când femeile erau aspru oprimate și nu li se permitea educația sau să își practice profesia, a apărut un val național de depresie și sinucideri printre femeile afgane. Dar atunci când problema depresiei nu se schimbă odată cu schimbarea situației care probabil a declanșat-o, acest lucru înseamnă că este vorba de un demon interior. Un demon interior este un demon pe care îl purtăm cu noi, indiferent care sunt circumstanțele exterioare. Am putea să ne aflăm într-un loc frumos împreună cu oameni minunați și să fim tot depri- mați, dacă avem acest demon interior al depresiei. În Statele Unite, unde medicamentele antidepresive sunt din ce în ce mai obișnuite, întrucât aproximativ 18,1 milioane de americani (6% din populație) suferă de depresie.

Depresia răspunde bine la practica hrănirii demonilor, deoarece primii doi pași ne ajută să dăm o anumită formă problemei, care altfel s-ar putea să rămână în starea de confuzie și de letargie care însoțește atât de des acest demon. Când clarificăm amplasarea acestui demon, culoarea, textura și caracteristicile definitorii, îl aducem în sfera în care ne putem ocupa de nevoile lui.

Jason era director executiv al unei organizații pentru șomerii tineri. Depresia lui cronică l-a făcut să se îndepărteze complet de soția și de cei doi copii ai lui. A devenit tăcut și se simțea detașat de toată lumea, până într-atât încât aproape că nu mai era capabil să își practice profesia. I-a descris terapeutului său această experiență ca trăind cu sentimentul că nu are niciun gând, de parcă i-ar fi creierul gol. În circumstanțe sociale de orice fel, nu a mai vorbit deloc. Terapeutul i-a sugerat să încerce să își hrănească demonii.

Prima dată, Jason a practicat hrănirea demonului depresiei a doua zi după ce el și soția lui au dat o petrecere. El nu fusese capabil să participe la conversație și, spre sfârșitul serii, se simțise atât de singur și de izolat, încât nici nu a mai putut să asculte. Gândindu-se retrospectiv la evenimentele din acea seară, a simțit un nod în gât, mușchii din jurul gâtului și cefei i s-au contractat și nu a mai putut să vorbească. Culoarea pe care a asociat-o senzației era albastru.

Demonul pe care l-a văzut în fața sa era mare cât camera. Avea o piele solzoasă, albastru-verzuie și irizată și 30-40 de membre îi ieșeau din corp, ca razele unei stele. Folosea aceste extremități pe post de brațe și picioare, dar, în loc de palme și labele picioarelor, avea țepi duri. Capul său era așezat pe unul dintre aceste membre și ochii mici și iscoditori îl priveau pe Jason cu multă răceală. Când a cercetat mai îndeaproape demonul, a descoperit că pulsa, extremitățile sale unduindu-se într-un ritm constant. Când a fost întrebat ce vrea de la Jason, demonul a spus că vrea compania lui și să se apropie foarte mult de el. Când a fost întrebat de ce are nevoie, a spus că nu are nevoie decât să fie prieteni, pentru a se simți vioi și mulțumit.

Când s-a întors la locul său de la început, terapeutul l-a îndemnat să hrănească demonul, dar Jason a spus că acesta îi provoacă repulsie și că nu vrea să aibă de-a face cu el. Pentru a-l motiva, terapeutul i-a explicat că animozitatea dintre el și demon există de mult timp și că, dacă Jason nu îi dă ceva demonului, nu se va schimba nimic niciodată. Jason a fost de acord după aceea să încerce să îi ofere demonului un pic de apropiere, dar fără tragere de inimă și fără să fie dispus să îi ofere vioiciune sau mulțumire. Din păcate, sesiunea s-a terminat, așa că s-au hotărât să continue data viitoare. Exemplul lui Jason ne arată că, dacă nu înțelegi că hrănirea demonilor

nu îi face mai răi, ci îi eliberează, s-ar putea să îți fie teamă sau să opui rezistență. Fie trebuie să înțelegi teoria suficient de bine pentru a avea încredere în procedeu, fie măcar să fii dispus să încerci.

În cursul următoarei sesiuni, Jason s-a arătat mai deschis la acest procedeu și, atunci când a vizualizat demonul, acesta arăta la fel, însă nu mai pulsa. Ochii lui reci îl priveau încă fix. Cu toate acestea, la fel ca înainte, Jason nu a vrut să aibă de-a face cu hrănirea acestui demon. Terapeutul l-a îndemnat să încerce să meargă mai departe, deoarece nimic din ce făcuse până în acel moment nu îi alinase depresia. Jason a fost de acord să încerce. De data aceasta, când s-a identificat cu demonul, s-a dovedit că demonul avea nevoie de fericirea lui Jason pentru a se accepta așa cum era și pentru a-și dezvolta siguranța de sine. Dacă primea ce avea nevoie, avea să simtă bucurie.

Când a făcut schimb de locuri cu demonul, Jason a refuzat să îi dea ceva, ca și cum tot nu ar fi avut încredere în procedeu. Dar, după câteva minute de încurajare din partea terapeutului, a fost de acord să îl hrănească pe demon cu puțină bucurie. Jason a văzut fericirea ca pe o lumină fluorescentă de un albastru-închis, pe care a lăsat-o să curgă treptat către demon. Cu cât a lăsat-o mai mult să curgă, cu atât s-a simțit mai emoționat și, în cele din urmă, lacrimile sale reținute mult timp au început să curgă. Puțin câte puțin, a văzut că și demonul era satisfăcut.

La sfârșitul practicii, Jason s-a simțit împăcat, întreg și în armonie cu lumea. A luat în brațe perna albastră pe care vizualizase demonul, a strâns-o la piept și a plâns din nou. Apoi a invitat aliatul să apară. Aliatul era un elf albastru-verzui care a fâgăduit să îl învețe bucuria și să îl unească cu natura. La sfârșitul sesiunii, Jason s-a simțit foarte deschis și avea ochii

strălucitori. Se simțea în același timp puțin dezorientat, deoarece această experiență îi zguduise filozofia negativă de viață. Dar în săptămânile următoare nu a mai evitat să intre în contact cu oamenii și s-a simțit mai legat de soția și familia lui. Depresia a dat înapoi după câteva sesiuni.

Jason și-a dat seama că filozofia lui de viață fusese formată de depresie, iar acum își dorea să scape de ea. A început să-și împărtășească mai mult sentimentele cu soția și s-au apropiat unul de altul așa cum n-o făcuseră niciodată înainte. Când s-a simțit fericit, nu și-a mai reprimat această senzație, crezând că n-o merită. Depresia îl mai copleșea uneori, dar, de vreme ce învățase să practice singur hrănirea demonilor, a putut să apeleze la ea în acele ocazii. A fost uimit că acum i se părea ușor să se descurce cu depresia despre care crezuse că îl va controla întotdeauna.

Experiența lui Jason cu depresia este tipică. După cum am menționat mai înainte, atunci când avem de-a face cu un demon puternic, care ne-a făcut mult rău, pot exista resentimente puternice împotriva lui, de felul celor care s-au manifestat în refuzurile inițiale de a-l hrăni ale lui Jason. O metodă folosită pentru a depăși îndărătnicia de a hrăni demonii poate fi aceea de a le oferi doar câte puțin din ceea ce au nevoie.

Uneori depresia este transmisă din generație în generație. Angela, de 20 de ani, care lucra ca asistent de vânzări într-un magazin de îmbrăcăminte, avea o întreagă istorie familială a depresiei. Sora ei suferea de tulburare bipolară, iar mama și bunica erau amândouă extrem de depresive. Când Angela a întreprins primul pas în hrănirea demonului depresiei, acesta i s-a părut ceva greu și negru care o apăsa pe cap și pe umeri, strivind-o. A devenit un scorpion negru, care mergea pe gheață crăpată, rece și nesigur. Voia să le facă rău

oamenilor, să le sfâșie carnea. Când Angela a schimbat locurile și a devenit demonul, s-a simțit plină de ură și violentă și a realizat cât de multă furie stătea în spatele depresiei sale. Demonul a spus că are nevoie ca cineva să simtă compasiune pentru el și era furios pentru că nimeni nu o făcuse vreodată. Dacă i s-ar oferi compasiune, ar simți o alinare.

Când Angela a început să îl hrănească cu nectar făcut din alinare, scorpionul s-a schimbat, carcasa lui tare desfăcându-se și scoțând la iveală un corp moale și rozaliu. În cele din urmă, a devenit o anemonă marină care plutea liberă într-un ocean turcoaz, complet relaxată. Acest aliat i-a spus Angelei că o va ajuta pe ea și familia ei, oferindu-le iubire, un ocean de iubire tuturor celor care suferă de depresie.

După ce a lucrat o vreme cu acest demon, Angela mi-a spus că e posibil ca acest lucru să o fi ajutat să își vindece atât familia, cât și pe ea însăși. Sora ei, care și-a negat mereu problema, s-a alăturat brusc unui grup de sprijin al persoanelor bipolare din zona ei și a început terapia. Nu se poate ști dacă activitatea Angelei a fost legată direct de progresul surorii sale, dar matricele familiale se schimbă adesea atunci când un membru al familiei se transformă, iar Angela a simțit că tocmai asta făcuse pentru sora ei.

DEMONII RUȘINII

Dacă simți rușinea și o urmărești, vei da peste mulți alți demoni, inclusiv dependență, putere, abuz și anxietate. Când avem un demon al rușinii, tânjim să fim invizibili, dar ne dorim în secret aprobarea celorlalți. Oamenii ancorați în rușine se simt de parcă ar avea un secret murdar pe care trebuie să îl ascundă, chiar dacă nu știu care este acesta. Se tem că

secretul le va fi descoperit și dezvăluit, așa că au în plus și teama de intimitate.

Rușinea familială este adesea nerostită, dar foarte rapid preluată de mintea sensibilă a copiilor. De exemplu, Celeste, o tânără care a crescut în sărăcie, era rușinată de locul în care locuia familia ei. Când era copil, îl pune pe șoferul autobuzului școlar să o lase în fața unei case frumoase și, după ce acesta pleca, ea alerga în spatele acelei case, la rulota în care locuia cu părinții și sora ei. Din păcate, acest lucru însemna că nu putea să-și invite niciodată prietenii la joacă și trăia cu teama că secretul ei va fi descoperit.

Uneori e dificil să dăm un nume rușinii. Celeste nu a știut cum să își identifice demonul, dar cunoștea senzația dezgustătoare care se ridica din el. Când a pătruns în corpul ei, și-a găsit demonul în pântec și a avut senzația fizică de greutate ușoară. A început să urmărească acest sentiment neplăcut și a văzut că o făcea să încerce să fie pe placul celorlalți. În sfârșit, și-a identificat problema principală ca fiind o senzație de rușine, sentimentul că nu este îndreptățită să fie prezentă în corpul său și nu se simte bine acolo.

Acest lucru s-a manifestat în viața lui Celeste ca o nevoie de aprobare și afecțiune din partea celorlalți, nevoie ce i-a compromis integritatea personală. Îi era teamă să se confrunte cu situații în care putea resimți respingerea sau senzația de incompetență ori stinghereală. Se simțea adesea de parcă trebuia să se ascundă. Nu părea așa pentru ceilalți, care o vedeau ca pe o persoană încrezătoare și extrovertită.

Demonul rușinii lui Celeste era roz și cleios și era centrat în gât. L-a văzut în fața ei sub o formă asemănătoare unei salamandre. Nu avea șira spinării și era prefăcut, cu niște ochi săgetători și evazivi. Voia s-o deruteze și s-o facă să se simtă nesigură. Când l-a întrebat de ce are nevoie, a spus că are

nevoie să îi fie acceptată vulnerabilitatea; atunci s-ar simți iubit. Așa că atunci când s-a întors la locul ei, și-a dizolvat corpul într-un nectar din acceptare plină de iubire. Când a hrănit creatura aceasta asemenea unui vierme, ea s-a topit treptat într-o băltoacă. Apoi Celeste s-a odihnit în acea stare de deschidere.

De când a ajuns la acest demon principal, lucrurile au fost altfel pentru Celeste. Când vine greața dezgustătoare, o recunoaște și nu se mai lasă prinsă în ea. Se gândește în schimb: „O, bine, simt din nou rușinea aceea. Nu trebuie să mă împotrivesc și nici nu va prelua controlul asupra mea. Am mai fost în situația asta; știu cum să mă ocup de ea”. Hrănește demonul și rușinea se retrage. A descoperit de-a lungul timpului că sentimentele acelea nu o mai asaltează la fel.

Bethany, o profesoară de școală primară, în vârstă de 38 de ani, avea și ea un demon al rușinii. Suferea de o rușine atât de extremă legată de propria persoană, încât însăși existența ei părea rușinoasă. În copilărie, îi fusese dăruită o carte despre un boboc de găscă numită Borka, a cărui familie își bătea joc de el și îl necăjea pentru că nu avea pene. Borka era atât de diferit, încât nu putea ascunde acest lucru. În cele din urmă, mama lui i-a croșetat un pulover aspru și gri ca să nu i se facă prea frig; dar nu a putut să zboare. Toamna, când familia a plecat în zbor spre sud, Borka a fost lăsat în urmă, îmbrăcat în puloverul lui, ascuns în iarbă și plângând.

În familia ei, Bethany se simțea ca Borka, ca o străină ră-tăcită. Mama ei obișnuia să îi spună: „*Te străduiești să arăți cât mai urâtă posibil?*” Ca femeie tânără, s-a temut mereu că nu arată bine, a fost rușinată de corpul ei și a vrut să îl țină departe de privirile altora. Când a crescut, era incapabilă să simtă că face parte din vreun grup.

Atunci când Bethany a lucrat cu demonul rușinii, a găsit în inimă o senzație aspră, cenușie și dură. Senzația a devenit un demon în formă de sac închis în partea de sus, care voia s-o acopere și s-o facă să dispară. Era totalmente nemulțumit de ea și supărat. Când Bethany l-a întrebat de ce are nevoie, a spus că are nevoie să fie eliberat de vrajă pentru a se simți iar liber. După ce a primit nectarul făcut din libertate, s-a dizolvat ca un om de zăpadă topit de o vrajă fierbinte neașteptată și a devenit o căprioară albă. Ca aliat al ei, căprioara a încurajat-o pe Bethany să continue să își ofere compasiune pentru a se elibera de vraja rușinii.

DEMONII ANXIETĂȚII

Anxietatea este teama că în viitor se va întâmpla ceva rău, poate ceva violent, un accident sau pierderea neașteptată a cuiva. Există multe forme de anxietate, ce includ atacurile de panică, comportamentele obsesiv-compulsive, anxietatea generalizată și diferitele fobii. Anxietatea afectează chiar mai mulți oameni decât depresia; cam 40 de milioane de americani (sau aproximativ 13% din populație) au tulburări de anxietate. Majoritatea oamenilor care suferă de un tip de anxietate vor avea și un altul, acestea apărând frecvent în asociere cu depresia și abuzul de substanțe. Tulburările de panică sunt legate adesea de agorafobie sau claustrofobie. Unele forme de anxietate se leagă de circumstanțele exterioare, dar adesea ele nu sunt asociate unor anumite circumstanțe; în acest caz, anxietatea este un demon interior.

Anxietatea, la fel ca depresia, devine din ce în ce mai comună și medicamentele care o tratează sunt din ce în ce mai prezente. Simțim anxietate când apărarea noastră începe să se prăbușească și devenim vulnerabili. Acest lucru se poate

Întâmpla când pierdem un loc de muncă sau o relație sau atunci când apare un eveniment care ne dă viața peste cap. Frica de terorism, încălzirea globală și distrugerea familiilor, comunităților și a relațiilor, toate contribuie la anxietate.

Monica, o femeie de 42 de ani, director al unei biblioteci, este căsătorită, fără copii. A crescut în Europa, înconjurată de artă, muzică și literatură, într-o familie care călătorea frecvent. Dar la 15 ani, tatăl ei a fost diagnosticat ca fiind schizofrenic paranoic. Când mama ei a plecat câteva săptămâni pentru a sta cu el într-un spital de boli mintale, Monica și sora ei au rămas singure.

Paranoia tatălui ei se concentra pe presupusa infidelitate a mamei Monicăi. Mama ei a început să se teamă de el și, trei ani mai târziu, au divorțat. Monica a rămas cu mama ei și, la vârsta de 19 ani, a avut primul atac de epilepsie. La 20 de ani, a părăsit casa mamei și a obținut o diplomă în biblioteconomie. Când avea 22 de ani, tatăl ei s-a sinucis. Deși Monica a continuat să muncească, s-a apucat de băutură și să facă sex la întâmplare în weekenduri. A început să se ardă singură cu țigări. La vârsta de 35 de ani, a început să practice yoga și meditația și a pus capăt comportamentelor distructive, dar resimțea încă multă anxietate și neîncredere. În această perioadă a participat la o tabără de weekend pentru hrănirea demonilor.

Monica își purta în piept demonul anxietății, ca pe un sentiment bine închis, asemenea unui zid de cărămidă. Energia era densă, rece și cenușie, ca niște cioburi de sticlă. Când a personificat-o, a văzut-o în fața ei ca pe o ființă umană mică și închisă la culoare, lipsită de sex. Avea păr negru, era rece și acoperită de solzi, iar ochii îi erau neputincioși și rugători.

Demonul voia să o distrugă pe Monica, dar a spus că are nevoie de fapt de căldură; dacă ar primi căldură, ar simți iubire. După ce Monica și-a dizolvat corpul într-un nectar făcut din iubire, demonul a devenit mai ușor, o ființă prietenoasă, radioasă și plină de iubire. S-a dizolvat apoi într-o lumină fără formă care avea un luciul sidefat. Când Monica a invitat aliatul să apară, acesta era o femeie-vraci, cu păr lung și argintiu, care stătea într-o pădure. Această femeie a promis să o protejeze pe Monica și să devină o figură la care să poată apela când se va simți nesigură.

Anxietatea poate fi copleșitoare atunci când evenimentele par să îngrămădească lucrurile dificile unele peste altele. Paul suferea deja de anxietate și de probleme cu controlul când și-a pierdut locul de muncă. Divorțat de curând, a trebuit să găsească timp atât pentru a sta cu copiii săi, cât și pentru a-și căuta un alt loc de muncă. Avea o mulțime de cheltuieli și a crezut că s-ar putea să fie nevoit să își vândă casa. Simțea că viața îi scapă de sub control. Învățase practica hrănirii demonilor în timpul unei tabere de reculegere Chöd și s-a hotărât să o pună în aplicare în cazul anxietății sale.

Când a pătruns în corpul său, la primul pas, Paul a găsit anxietatea localizată chiar la ceafă, între umeri. O simțea ca pe o stare de încordare și electricitate, ca un cablu sub tensiune. Era rece ca gheața și îl făcea să se înfioare. Dădea naștere unei luminozități stânjenitoare, care îl făcea să se simtă deconectat chiar acolo unde capul i se unea cu gâtul. Când și-a scos demonul din corp și l-a personificat, era o masă contorsionată de lame metalice – săbii, lame de ras, cuțite și de tot soiul – toate conectate la un punct central care se învârtea nebunește. Nu avea chip. Când Paul l-a întrebat pe demon de

ce are nevoie, acesta a spus: „Libertate și aer mai mult să respir”. Dacă ar fi primit mai mult aer, s-ar fi simțit relaxat.

Când Paul l-a hrănit cu relaxare, lamele demonului s-au topit, iar el s-a tot micșorat până s-a prefăcut într-o sferă mică de oțel, alcătuită din multe plăcuțe îmbinate cu grijă. Tot strălucitor era, dar un luciu frumos și luminos îi înlocuia suprafața reflectorizantă respingătoare. A sărit jucăuș în fața lui Paul, care a simțit o ușurare în corp. Între umeri simțea o căldură nouă și o senzație de soliditate. Demonul nu a vrut să se întoarcă în corp și a continuat să se joace în fața lui. A devenit un aliat care l-a încurajat să se relaxeze.

DEMONII LIPSEI DE AUTENTICITATE

Când Carla, o scriitoare de 59 de ani, era copil, mama ei dorea ca toată lumea să se înțeleagă bine și să fie fericită, atât pentru a păstra aparențele, cât și pentru propria liniște interioară. Din păcate, părinții ei au tratat necorespunzător rivalitatea dintre frați, astfel încât Carla, fratele și sora ei se certau tot timpul. La reuniunile de familie la care Carla a participat ca adult, cei trei frați simulau armonia familială de dragul mamei lor. Când Carla mergea la aceste evenimente, ajungea adesea să se simtă ca o impostoare, prinsă în capcana mesajului nerostit de a se purta ca și cum totul era minunat. A vorbit cu fratele ei, dar el nu putea să înțeleagă de ce era așa de jenată „să se prefacă” atât de puțin timp. S-a simțit apoi și mai rău, având impresia că dificultățile ei sunt neîntemeiate și că nu ar trebui să aibă o reacție atât de puternică. Deși a continuat să participe la aceste evenimente, de fiecare dată când a făcut-o a simțit că se trădează pe ea însăși. Resimțea o singurătate profundă la reuniunile de familie și plângea seara până

adornea. Și-a dat seama că era vorba despre lipsa de autenticitate pe care i s-a cerut mereu să o păstreze.

Era dificil să aibă de-a face cu acest demon, deoarece nu era ceva important, ca dependența sau depresia, dar pe Carla o apăsa atât de tare, încât ajunsese să urască reuniunile de familie. S-a hotărât să hrănească acest demon. Senzația rece și albăstruie din pieptul Carlei a ieșit la lumină ca o figură asemănătoare unei vrăjitoare, cu piele albăstruie, acoperită de negi. Demonul a amenințat-o cu degetul pe Carla și a privit-o acuzator.

Vrăjitoarea i-a spus că are nevoie să fie sinceră și atunci se va simți liberă. După ce a fost hrănită cu libertate, vrăjitoarea a luat forma unei fetei nebunatică și puternice. Ca aliat al ei, această fetiță i-a spus Carlei că o va proteja să nu se mai trădeze și o va ajuta să spună nu. Când aliatul a fost încorporat în ea însăși, Carla s-a simțit stăpână pe situație și data următoare când a vorbit cu sora ei a spus că nu mai vine la următorul eveniment în familie. A fost înspăimântător, dar eliberator. De atunci, Carla alege cu grijă la care reuniuni de familie să participe și nu se mai simte obligată să meargă doar pentru că se așteaptă acest lucru de la ea.

Karen, un psihoterapeut de 38 de ani, avea un demon asemănător, pe care îl numea „Demonul Rază de Soare”. Părinții ei au divorțat când ea avea 4 ani, după ce mama ei s-a hotărât să nu mai îndure bătăile tatălui. După divorț, Karen a devenit copilul-rază de soare pentru mama ei: era singura sursă de bucurie în viața acesteia. Înlocuindu-l pe tatăl său, Karen a devenit foarte practică, a învățat să repare lucruri și părea să nu se teamă de nimic. Numai după ce a crescut și a plecat de lângă mama ei, și-a permis să își analizeze latura întunecată.

În copilărie, Karen a fost o elevă bună, de obicei cea mai bună din clasă, și a excelat în tot felul de sporturi. Mama și familia extinsă erau cu toții foarte mândri de ea. Apoi a făcut amigdalită și a trebuit să stea în spital câteva săptămâni. Pe parcursul recuperării, Karen a primit de la familia ei multă dragoste, grijă și cadouri. După aceea, a născocit un șablon care să imite boala, doar pentru a atrage atenția și pentru a lua o pauză de la ce avea de făcut. Ca adult, Karen a încercat în continuare să exceleze în tot ceea ce făcea și era de un profesionalism remarcabil, dar se îmbolnăvea întotdeauna atunci când se afla sub presiune.

Practica lui Karen în cinci pași cu acest demon a început când s-a trezit într-o dimineață cu durere în gât. Făcea un curs nou de pregătire și se simțea presată să termine un proiect. Știa că demonul apare întotdeauna la fel: o gădilătură în gât, urmată de durere de cap și în gât. Apărea atunci când simțea presiunea de a duce la îndeplinire o sarcină, dar de fapt avea nevoie de iubire.

Imediat ce s-a concentrat pe zona gâtului, tensiunea lui Karen a dispărut, fiind înlocuită de un sentiment cald și deschis în inimă. A continuat și a dat o formă acestui sentiment la al doilea pas, descoperind o figură comică, al cărei cap era un soare cu față zâmbitoare, ca în desenul unui copil. Râdea atât de tare, încât Karen nu îi putea vedea ochii și evita să îi întâlnească privirea, în timp ce dansa și făcea spectacol. Era atât de vesel, încât a făcut-o să râdă.

Când a făcut schimb de locuri și a întruchipat demonul vesel, Karen a fost surprinsă să descopere că, sub masca fericii, simțea o tristețe incredibilă. Demonul rază de soare avea nevoie ca ea să fie văzută și iubită pentru ceea ce era, nu pentru aparența ei. În timp ce stătea pe scaunul demonului, Karen a început să plângă. A continuat să plângă și când s-a întors la

locul ei inițial, deoarece și-a recunoscut tiparul bine înrădăcinat de a se preface că totul e bine.

L-a hrănit pe demonul rază de soare cu iubire și acceptare, iar el a devenit o fetiță foarte dulce de patru ani, cu păr blond și panglici la codițe; însă nu ea era aliatul. Aliatul a apărut sub forma unei yoghine puternice, înconjurate de flăcări. După aceea, Karen a băgat de seamă că sentimentul cald din inimă i s-a împrăștiat în tot corpul. Durerea în gât și cea de cap dispăruseră. După această experiență, a recunoscut povara pe care o purta pentru familia ei și modul în care folosea boala ca să scape de ea. Acum, când simte gâdilătura aceea în gât, hrănește demonul, în loc să se îmbolnăvească. Când este posibil, face acest lucru cu un prieten; dacă nu, parcurge singură cei cinci pași.

Când ne hrănim demonii interiori, s-ar putea să descoperim că problemele despre care credeam că ne vor însoți pretutindeni se estompează și se dezintegrează. Acest lucru se întâmplă uneori brusc, pe când alteori e nevoie de o serie de practici în cinci pași. În viața mea a trebuit să lucrez o lună la demonul abandonului, înainte să observ că nu mai apărea. Mai regrez uneori, dar în cea mai mare parte a timpului s-a dus. Știu acum ce am de făcut când se întoarce.

Demonii interiori prosperă în gândurile și amintirile noastre și, pe măsură ce învățăm să îi eliberăm, se dezintegrează ca niște valuri ce se întorc în ocean. Adevărata stare a minții noastre este limpede și lucidă, așa că, treptat, după ce am hrănit acești demoni la pasul al cincilea, putem lăsa mintea să se odihnească în starea ei proprie, care este la fel de vastă ca un ocean. Demonii minții ne pot împinge la acțiuni nocive, ca de exemplu să ne rănim singuri sau să-i rănim pe alții, așa că este important să fim conștienți de ei. La fel ca

Beretele Verzi, care au suferit mai mult din cauza demonilor interiori decât din cauza inamicilor exteriori, majoritatea dintre noi suferim mai mult din cauza a ceea ce erupe din interiorul nostru, decât din cauza necazurilor din afară.

DEMONII ORGOLIULUI

Umbra omului, am gândit, este vanitatea sa.

– *Friedrich Nietzsche*

DEMONII ORGOLIULUI, a treia categorie de demoni a lui Machig, au două aspecte: atașamentul față de prestigiul lumesc și infatuarea realizărilor de ordin spiritual. Este important să înțelegem că demonii orgoliului sunt la fel de distructivi ca și demonii interiori și exteriori, evident mai negativi. Sunt, de asemenea, mai dificil de recunoscut, deoarece sunt legați de experiențe plăcute. După cum am văzut, fiecare dintre cele patru tipuri de demoni ale lui Machig ne poartă mai adânc în mintea noastră. Fiecare categorie este mai subtilă decât cea de dinainte, iar acest al treilea grup de demoni – demonii orgoliului – este într-adevăr subtil.

Căutăm întotdeauna experiențe care să ne dea emoția supremă, fie că ea vine din droguri, alcool sau alte feluri de plăcere, cum ar fi mâncarea, sexul sau călătoriile. În mod ironic, dorința arzătoare de revelație este ea în sine un fel de obstacol spiritual. Îmi amintesc că am participat la un monolog al lui Spalding Gray, cofondator al companiei teatrale Wooster Group din New York, care evolua într-un teatru mic. El descria o călătorie în Asia, pe care o făcuse în întregime

Încercând să găsească un singur moment de revelație, care însă îl ocolea mereu. Ascultându-l, mi-am dat seama cât de puternic ne mână această dorință arzătoare pentru acel unic moment perfect, dând naștere zeilor și demonilor.

DEMONII LUMEȘTI AI ORGOLIULUI

Demonii lumești ai orgoliului sunt legați de un sentiment exagerat de mândrie privind succesul, munca, familia sau posesiunile. Gândește-te la momentele în care te-ai simțit mândru de hainele tale, de casă, de înfățișare, de mașină sau de avere. Acest demon este legat și de profesiile primate cu respect și în care ai putea avea putere asupra altora. Când mă gândesc la acest demon, văd imaginea unei persoane care se umflă la propriu, ca un balon. Șeful care are putere asupra vieții angajaților poate da naștere unui demon al orgoliului, exagerat de lauda sau poziția socială pe care le primește în funcția sa. Infatuarea mai poate apărea atunci când ajungi bogat, celebru – sau ambele –, căpătând un sentiment al importanței de sine și crezând că meriți un tratament special. Însă acești demoni pot fi și o mândrie mai subtilă pentru copiii sau abilitățile tale profesionale.

Vorbeam despre acest demon cu prietena mea Christine, care este medic. Ea a spus: „A, în rezidențiat este o perioadă când apare acest demon. Medicii care îi pregătesc pe rezidenți îl numesc «perioada periculoasă», deoarece rezidenții devin prea încrezători în sine și aroganți cu privire la diagnosticele lor”.

Mi-a povestit despre Jody, o rezidentă la radiologie, inteligentă, care absolvise medicina la Harvard. Era mândră de capacitatea ei de a citi radiografiile, așa că, atunci când a văzut două radiografii neobișnuite într-o singură tură, a tras o

concluzie pripită. Dar, când a revăzut radiografiile cu doctorul care o supraveghea, el i-a atras atenția că trecuse cu vederea câteva indicii importante și, prin urmare, a greșit diagnosticul cu totul. Privind în urmă, Jody și-a dat seama că sentimentul ei de încredere enormă era un semnal de avertizare pe care îl ignorase.

DEMONII SPIRITUALI AI ORGOLIULUI

Discutând despre demonii orgoliului, Machig a pus accentul pe demonii spirituali ai orgoliului, care ies la iveală atunci când ne atașăm de poziția noastră socială și de semnele favorabile ce se ivesc de-a lungul căii noastre spirituale. La fel ca demonii lumești ai orgoliului, aceștia sunt considerați complicați, deoarece sunt legați de experiențe pozitive. Demonii spirituali ai orgoliului pot duce la folosirea eronată a autorității spirituale, prin intermediul manipulării altor oameni în folosul propriu.

În epoca prezentă a instabilității și a cercetării sufletului, predicatorii și guru au marea oportunitate de a se folosi de poziția lor pentru a crea culte sau pentru a controla mințile altor oameni. Dacă ești maestru spiritual sau mentor, este posibil să fii copleșit de laude din partea discipolilor și adepților, care sunt impresionați de calitățile tale spirituale. S-ar putea să îți se ofere sume mari de bani sau poziție socială. Aceste lucruri îți pot răpi smerenia și pot duce la creșterea egoului.

Un exemplu extrem al demonului spiritual al orgoliului a fost Jim Jones, un american care a fondat un cult ce s-a mutat din Statele Unite în Guyana. Jones se considera o reîncarnare atât a lui Hristos, cât și a lui Lenin. În 1987, pe când era vizitat de un membru al Congresului SUA care investiga posibile

încălcări ale drepturilor omului, Jones a ordonat uciderea acestuia și a câtorva persoane din grupul său, apoi a impus o sinucidere în masă, în care au murit mai mult de 900 dintre adepții săi.

Acești demoni spirituali ai infatuării egoului devin puternici la liderii cultelor care se pricep să manipuleze oamenii prin speranță și frică. O modalitate prin care poți recunoaște maestrul sau preotul prinși în capcană de acest demon este faptul că se descriu pe ei și misiunea lor ca fiind bună, în timp ce restul lumii este rea sau coruptă. Acești lideri sunt adesea sectanți și paranoici. Asemenea lideri pot încerca să își împiedice adepții să aibă relații cu lumea „din afară” și susțin că numai ei le pot aprecia valoarea. De asemenea, s-ar putea să considere că violența poate fi justificată pentru a-și duce misiunea la îndeplinire.

În viața noastră, acest lucru se poate manifesta mai puțin dramatic, sub forma mândriei spirituale, a dorinței de a-i face pe ceilalți să creadă că suntem pe deplin realizați din punct de vedere spiritual. Dacă mergem într-o tabără de reculegere mai lungă, vrem ca toată lumea să creadă că la sfârșit ne-am iluminat. Dacă într-adevăr ajung să credă acest lucru, ne aflăm în pericol să îi lăsăm să creadă astab în continuare și să îi inducem în eroare. Este important să fim atenți la această tendință, să menținem relații sincere cu maestrul nostru și să continuăm să exersăm cu sârguință.

Deși este important să recunoaștem pericolele pe care le reprezintă liderii spirituali ce se folosesc în mod greșit de putere, este util totodată să ne amintim că mulți maștri demni de încredere nu se află în gheara demonului orgoliului. Cei mai extraordinari maștri sunt și cei mai smeriți și mai lipsiți de pretenții. De exemplu, Dalai Lama este considerat un Buddha în viață de către poporul tibetan și, cu siguranță,

s-ar putea afla în pericolul de a fi prins în capcană de acest demon, dar cu toate acestea este smerit și plin de compasiune față de toată lumea.

Dacă descoperim că am dobândit un aer de suficiență sau începem să îi etichetăm pe cei care gândesc diferit de noi ca neavând dreptate, avem de-a face cu demonul orgoliului la lucru. Dacă ne aflăm în gheara acestui demon, nu ne mai analizăm motivele și acțiunile. Comportamentul nostru poate deveni neglijent sau nepăsător. Dacă apar demoni de acest gen și noi nu reușim să îi recunoaștem, vor prelua controlul asupra noastră.

Una dintre modalitățile prin care putem evita să ne prindă în capcană un demon al orgoliului este să fim avertizați în legătură cu el. Ayu Khandro, o mare yoghină din secolul XX, a cărei biografie se află în cartea mea *Women of Wisdom*, se afla într-o perioadă de reculegere atunci când au venit niște nomazi să îi ceară ajutorul. Ea spune în biografia ei: „Toamna târziu, a izbucnit o epidemie printre animalele nomazilor. Mi s-a cerut să intervin, ceea ce am și făcut, cu ajutorul tehnicii Chöd. Epidemia s-a oprit și toată lumea a început să spună că sunt o vindecătoare extraordinară. Când au început să mă încarce cu onoruri, m-am îngrijorat, amintindu-mi că Trulzhi Rinpoche spusese că aceasta e o perturbare demonică. Așa că am început o reculegere și mai strictă”. Ea fusese avertizată despre demonul orgoliului, a recunoscut posibilitatea acestuia și s-a protejat de el în acest fel.

Într-un cadru mai apropiat de zilele noastre, demonul ar putea să apară la profesori sau preoți. Chris este un profesor simpatizat, de religii orientale, la colegiul East Coast, cunoscut pentru că predă cursuri inovatoare. La una dintre prelegerile mele, când am descris demonul orgoliului, i s-a aprins un beculeț. A participat ulterior la o tabără de reculegere și a

mărturisit că simte că are acest demon. Nu profitase încă de pe urma poziției sale de profesor simpatizat, dar recunoștea în el tendința de a se bucura de admirația studenților. Vedea potențialul abuzului de putere. A hrănit demonul în timpul taberei de reculegere și mi-a scris mai târziu că, deși i-a fost greu să recunoască acest demon, simțea că însuși faptul că știe de el l-a ajutat să evite să abuzeze de stima pe care i-o ofereau studenții lui.

Ayu Khandro, recunoscând riscurile pe care le presupune acest demon, a pus în aplicare unul dintre antidoturile tradiționale: acela de a intra într-o perioadă de reculegere strictă, deoarece într-o astfel de reculegere nu e nimeni care să te aplaude! Nu ne bucurăm toți de acest lux, așa că este înțelept să fim conștienți de capcanele potențiale ale demonului orgoliului. Cu toate acestea, doar faptul că ești lăudat nu este un semn că demonul te-a prins în capcană. Dacă ești respectat, dar recunoști că lauda este asemenea unui ecou lipsit de substanță, atunci nu te afli în gheara demonului orgoliului. Dar, dacă ești lăudat de studenți, de colegi sau atragi un anturaj mare, te afli *în pericol* să cazi sub stăpânirea lui.

Preoții, profesorii, pastorii, profesorii de yoga, guru, șeicii, rabinii sau liderii oricărei religii se expun riscului de a fi asociați cu divinitatea sau cu iluminarea, ceea ce le dă o putere specială și autoritate asupra celorlalți. Această poziție de reprezentant pe pământ al divinității sau de intermediar al ei se pretează la demonul orgoliului. Atunci când gânditorii buđiști tradiționali dau învățăături despre demonul orgoliului, subliniază mereu pericolul pentru căutătorii spirituali.

Un alt aspect interesant al acestui demon îl constituie modul în care se manifestă intern. La nivel interior, el este mândria spirituală ce provine din atașamentul față de vise spirituale, viziuni, meditație, experiențe sau puteri spirituale.

E posibil să ai un vis deosebit și să te lauzi în toate părțile, oricui te ascultă, sau e posibil să ai o sesiune de meditație deosebit de favorabilă și să te gândești: „Uau, trebuie să le povestesc prietenilor. Probabil că sunt destul de avansat, dacă mi s-a întâmplat asta”.

Dacă ajungi să te atașezi de aceste experiențe, progresul meditației se blochează, iar binecuvântările ei degenerază. În tradiția tibetană, una dintre măsurile de siguranță împotriva acestui fel de demon este să împărtășești experiențele spirituale doar maestrului. Aceste experiențe pot fi emoționante, dar este important să le ții pentru tine.

De exemplu, Tamara a avut un vis uimitor în care se făcea că se află într-o peșteră, înconjurată de ființe luminoase, și că e inițiată. După aceea a povestit despre vis tuturor celor dispuși să asculte și, în timp ce făcea acest lucru, avea un sentiment de orgoliu și mândrie, crezând că visul arăta ce persoană elevată spiritual era ea. În loc să continue să exerseze intens pe calea ei spirituală, a considerat că acesta este un semn că și-a atins scopul, așa că a lăsat-o mai moale cu practica spirituală. Treptat, s-a lăsat distrasă și a pierdut ocazia de a înainta efectiv pe calea ei.

Oamenii pot fi prinși în capcană de demonul orgoliului și atunci când folosesc droguri pentru a încerca să aibă o revelație spirituală. Whitney a aflat în colegiu despre drogurile psihedelice și a început să le utilizeze cu speranța că o vor duce la experiența supremă. A avut într-adevăr niște experiențe uimitoare care i-au deschis mintea, dar efectul lor trecea întotdeauna și ea avea nevoie de încă o perioadă de euforie, pentru a încerca să revină la experiența supremă. Nu a avut niciodată revelații care să îi schimbe viața în mod semnificativ și a tot încercat să se întoarcă la starea în care se aflase odată, căutând o cale de întoarcere la poarta raiului. Și-a dat

seama treptat că trebuie să găsească o cale adevărată și să nu mai încerce să obțină revelația pe cale chimică. Așa că s-a apucat să practice yoga, curățindu-și încet organismul și, în cele din urmă, a început să meargă în tabere de meditație. A ajuns să învețe despre hrănirea demonilor și, atunci când a auzit despre demonul orgoliului, a recunoscut rolul acestuia în experiențele ei cu drogurile.

* * *

Demonul orgoliului se poate atașa atât situațiilor lumești, cât și celor spirituale și ne avertizează cu privire la prezența sa prin grandoare, încredere în sine exagerată, abuz de putere, atașament și infatuarea egoului. Oricine se află într-o căutare spirituală ar trebui să știe că aceste momente vor veni și că ele constituie de fapt ocazii pentru a merge mai departe pe această cale. Să ajungi prins în capcană de demonii orgoliului este ca și cum ai vedea un indicator pentru Paris și ai crede că ai ajuns la Paris. Experiențele spirituale și visele sunt un indicator că mergi în direcția cea bună, dar nu constituie în niciun caz capătul drumului. Pentru noi cei aflați pe calea spirituală, demonii orgoliului, sub orice formă, sunt un lucru de care să fim conștienți și de care să ne păzim, așa cum am văzut că a făcut Buddha, atunci când Mara a încercat să îl seducă.

În același timp, trebuie să ne păzim de mândria și infatuarea care vin ca urmare a succesului lumesc și care ne pot face să ne purtăm urât cu ceilalți și să pierdem din vedere valorile adevărate.

DEMONUL EGOCENTRISMULUI

Armata celor patru demoni nu îți poate face rău,
Dacă nu nutrești o gândire bazată pe dihotomia subiect-obiect,
Niciun demon nu îți poate face vreodată rău.

– *Milarepa*

POVESTEA SPUNE că, atunci când marele yoghin tibetan Milarepa trăia într-o peșteră pentru o reculegere îndelungată, un demon de gen feminin s-a hotărât să îi pună la încercare conștientizarea. A obținut sprijinul altor demoni și, într-o noapte, l-au atacat pe Milarepa cu toate forțele, la miezul nopții. El s-a speriat la început și i-a invocat pe guru, zeitățile și protectorii săi ca să îl apere. Acest lucru l-a mulțumit pe demonul feminin, deoarece i s-a părut că a dovedit că el nu este împlinit, iar demonii și-au sporit intensitatea atacului.

Dintr-odată, Milarepa și-a amintit de povețele despre natura minții pe care le primise de la maestrul său Marpa, învățături despre deșertăciunea proprie sinelui și a formei exterioare a lucrurilor. Și-a reamintit că puterea demonilor depinde exclusiv de cât se agăță el de egoul lui. De cum și-a adus aminte acest lucru, și-a schimbat complet atitudinea și și-a oferit corpul demonilor, la fel cum făcuse Machig cu *naga* care o atacau. Demonul feminin și suita lui și-au schimbat imediat atitudinea, făgăduind să îl protejeze pe el și pe

adeptii lui. Ea l-a sfătuit, de asemenea, că, de fiecare dată când gândurile îi rătăcesc, ar trebui să mediteze la esența minții și să nu se mai agațe de ego-ul lui. Faptul că s-a agățat de sine a fost ceea ce l-a făcut să se teamă și, în acest fel, demonul feminin i-a arătat că înțelegerea demonului atașamentului față de sine este esențială pentru a pătrunde cu adevărat natura demonilor.

Întâlnind demonul egocentrismului, ajungem în cele din urmă la demonul cel mai adânc și fundamental dintre toți. Când am auzit prima oară despre modalitatea lui Machig de a clasifica cei patru demoni, mi s-a părut că nu sunt în ordinea potrivită, că demonul egocentrismului ar trebui să fie primul, nu ultimul. Apoi am realizat însă că procesul de înțelegere a celorlalți trei demoni în sine este cel care ne permite să vedem al patrulea demon.

Vei observa că nu am inclus exemple separate pentru demonul egocentrismului în acest capitol, deoarece el nu este într-adevăr un demon diferit; de vreme ce el constituie izvorul celorlalte trei tipuri de demoni, toți demonii exteriori, interiori și cei ai orgoliului servesc de fapt ca exemplu pentru demonul egocentrismului aflat în acțiune.

Traducerea *ad litteram* pentru demonul egocentrismului este demonul aroganței. Este o metodă bună de a descrie egocentrismul, deoarece el se manifestă ca un sentiment de importanță crucială a sinelui, sentimentul că ne aflăm în centrul universului și totul gravitează în jurul nostru. Ceea ce își dorește ego-ul este enunțat limpede în principiile cunoscute sub numele de cele opt dharme lumești:

*Să obții ceea ce îți dorești și să nu obții ceea ce nu îți dorești
Să îți dorești fericirea imediată și să nu îți dorești nefericirea
Să îți dorești faima și să nu îți dorești să fii necunoscut
Să îți dorești lauda și să nu îți dorești reproșul.*

Dacă ne agățăm de ego-ul nostru, mintea ne este afectată de tot felul de suișuri și coborâșuri emoționale, gândurile ne sunt sechestrate și karma se creează prin acțiunile ce rezultă de aici. Adevărata problemă fundamentală este că ne agățăm de noțiunea de sine în opoziție cu noțiunea de celălalt, că nu ne dăm seama cât proiectăm noi înșine din ceea ce considerăm a fi realitatea exterioară. Un mod simplu de a o afirma este acesta: acolo unde există egocentrism, există și demoni și zei; unde nu există egocentrism, nu există nici demoni, nici zei. Putem vedea demonul ego-ului în modul în care reacționăm, dacă critica ne irită și lauda ne face să ne umflăm în pene, dacă ne dorim să acumulăm lucruri materiale și dacă suntem supărați când pierdem avere, bunuri sau poziția socială.

Poate că cel mai clar vedem acest lucru la copiii de doi ani, atunci când apucă o jucărie și țipă cât îi ține gura: „E a mea!”, pocnindu-i nemilos pe ceilalți în cap. Deși învățăm să ne ameliorăm fixația pentru noi înșine și pentru ceea ce ne dorim și ce nu, același „eu, eu, eu” apare totuși în noi, uneori bine mascat, alteori nu. Calea spirituală constituie călătoria spre renunțarea la fixația pentru „eu” și „al meu”, spre deschiderea către compasiunea fără margini și oferirea ei tuturor ființelor. Făcând astfel, trecem dincolo de fixația ego-ului pentru sine însuși.

Care este cauza demonului egocentrismului? De ce nu suntem toți ființele pline de compasiune care știm că putem fi? În unul dintre cântecele sale, Bob Dylan spune: „Fiindcă aici se întâmplă ceva și tu nu știi ce, nu-i așa, d-le Jones?”* Sentimentul că se întâmplă ceva necunoscut este cel care se află la baza demonului egocentrismului. De unde vine însă

* În orig. – *Because something is happening here/ But you don't know what it is,/ Do you, Mr. Jones?*; versuri din *The Ballad of a Thin Man* (n.ed.)

acest sentiment de necunoaștere? În budism, el este numit scindarea fundamentală. Scindarea apare între sine și restul lumii, între „eu” și „celălalt”. Ea apare atunci când spațialitatea adevăratei noastre naturi este atât de încăpătoare, atât de generoasă, încât avem dorința de a o explora și de a ne delecta cu ea. O modalitate de a vorbi despre formarea ego-ului este să spunem despre conștiința noastră că începe să danseze în imensitate și, în curând, dansăm cu toții atât de tare, încât pierdem din vedere relația cu acel spațiu și ne lăsăm absorbiți într-o experiență a „ego”-ului. Atunci când acest „eu” începe să se simtă pe el însuși ca fiind separat și real, tapiseria infinită a conștiinței începe și ea să pară reală. Astfel ne formăm ego-ul și starea de a ne fixa pe dualitate. Lipsa recunoașterii adevăratei noastre naturi enorme și nemărginite se numește necunoaștere sau ignoranță.

În această stare de separare apare pierderea conștiinței, un fel de stare pustie și, ca urmare a acesteia, vine neliniștea și răsare sentimentul că „aici se întâmplă ceva și tu nu știi ce”. Acesta dă naștere la rândul lui modelelor ego-ului de a face față anxietății. Noi înșine am creat realitatea și, odată ce ne lăsăm prinși de neliniște, devenim incapabili să trăim starea de deschidere fundamentală, originară. Nu ne dăm seama că noi ne creăm această experiență, clipă de clipă; ne imaginăm că ea vine din afară.

Cum arată acestea în experiența de zi cu zi? Când percepem prima dată un obiect, cum ar fi un câine care aleargă spre noi, îl vedem într-un mod deschis, neconceptual. Intervine apoi ego-ul și începem să adăugăm ceva la percepție. Poate intrăm în panică, gândindu-ne că ne va ataca; poate căutăm să îl evităm, gândindu-ne că va sări pe noi și ne va murdări; sau poate îl strigăm, încercând să ne împrietenim. Ego-ul reacționează și dispare spațialitatea. Acesta este rolul

demonului egocentrismului. Ne simțim separați unii de alții și de orice altceva. Simțim că ceva nu e în regulă și încercăm să răspundem acestui sentiment, dar ne ocupăm de el într-un mod care nu face decât să creeze și mai multă anxietate. Judecăm și etichetăm greșit pe toată lumea și orice experiență, fără să ne permitem să existăm pur și simplu în prezent.

Hai să folosim ca metaforă pentru relația noastră cu spațialitatea originală înțotul în ocean. Putem avea multiple relații cu oceanul: putem să ne luptăm panicați cu el, putem să ne folosim de el pentru comerț sau putem să ne relaxăm și să ne jucăm în el. Oceanul este enorm și spațios, așa că este posibil să nu avem încredere în el. Dar, dacă putem să ne atenuăm sentimentul că suntem separați de ocean și să ne odihnim în el, descoperim vastitatea care a fost mereu acolo. Acum putem pluti în el ușor și liniștit și toată anxietatea dispare. Aceasta este eliberarea de ego. Există multe practici de meditație pentru a ajunge aici, iar hrănirea demonilor este una dintre ele.

Din păcate, strategiile de a face față anxietății ne îndepărtează de obicei de a recunoaște uniunea noastră esențială cu vastitatea. Ne luptăm cu ea și nu avem încredere în ea. Ego-ul își creează ca strategii dorințele, agresivitatea și iluzia. Aceste abordări greșite se manifestă sub forma demonilor noștri, dar liderul lor este demonul egocentrismului. Demonul egocentrismului este *strategul*. Ceilalți demoni sunt *strategiile*.

Deoarece ego-ul stabilește și operează pe principiul sine-lui în opoziție cu celălalt, ego-ul vede totul în mod dualist, ceea ce ne plasează într-o luptă continuă pentru a ne menține viabili; chiar și plăcerea se îmbină cu tensiunea. Ego-ul necesită vigilență constantă și, deoarece sarcina de control

complet a ego-ului este imposibilă, întotdeauna avem sentimentul că lucrurile ne scapă de sub control. Atunci când meditam, învățăm să ne eliberăm de sub stăpânirea ego-ului.

Atunci când Machig a fost atacată de armata de *naga*, ea se afla în copac odihnindu-se în conștientizare, o stare de meditație profundă. În loc să folosească strategia obișnuită a ego-ului, și anume aceea de a riposta îngrozită, ea a subminat ego-ul, continuând să rămână în starea de meditație și oferindu-și trupul ca hrană. În această stare, *naga* nu aveau de ce să se agațe; într-un fel, nu exista nimeni pe care să-l atace. Văzând acest lucru, *naga* s-au predat și au devenit aliații ei, făgăduind să o protejeze. Dacă privim simbolic această poveste, *naga* sunt forțele din mintea lui Machig, care se ivesc din inconștientul ei. Dar ea alege să nu intre în luptă cu acești demoni și se oferă în schimb să îi hrănească. Făcând acest lucru, se eliberează și devine chiar mai împlinită decât a fost înainte.

La nivel fundamental, toți demonii pe care i-am analizat sunt procese de gândire care blochează o stare de conștientizare limpede și ei apar din acest demon al fixației pentru ego. Practica hrănirii demonilor caută să elibereze toți acești demoni și să transforme energia blocată în ei în energie pozitivă, pe care am numit-o până acum „aliatul”. Toate aceste energii – demonii și aliații – izvorăsc din interiorul nostru. La al cincilea pas, când ne odihnim și ne relaxăm ca urmare a hrănirii demonilor și a găsirii aliatului, renunțăm la demonul de bază, egocentrismul.

Cei mai mulți dintre noi nu recunosc vastitatea conștiinței noastre, deși ea este prezentă chiar acum, în spatele gândurilor pe care le avem în timp ce ascultăm aceste cuvinte. Iar aceasta se întâmplă din cauză că e pusă masiv în umbră de drama creată de ego. Calea spirituală descoperă treptat

acest spațiu, oferindu-ne câte o privire fugară asupra lui, dar experiența nu este stabilizată până când nu ne deșteptăm complet.

Un maestru tibetan mi-a explicat odată acest lucru printr-un exemplu util. Era dimineața devreme și noi stăteam și beam ceai la etajul mănăstirii sale din Nepal, cu soarele strălucind prin draperiile aurii. L-am întrebat:

— Ce înseamnă că vastitatea mea fundamentală și fructul iluminării sunt unul și același lucru?

El și-a ridicat ceașca de ceai și a spus:

— Hai să zicem că aceasta este vastitatea fundamentală a minții, cunoscută și sub numele de baza ființei.

Apoi a luat o foaie de hârtie și și-a acoperit ceașca:

— Hârtia reprezintă pierderea conștientizării bazei ființei și confuzia ego-ului care vine din această pierdere. A făcut semn cu mâna spre hârtie și a spus: Drama vieților noastre se desfășoară deasupra acestei hârtii, cu baza ființei ascunsă sub ea. Baza ființei se află chiar acolo, dar noi nu o vedem, așa că simțim anxietatea și rătăcim, încercând să o risipim prin dorințe, aversiuni și dezorientare. Însă bineînțeles că nu funcționează, deoarece acestea ne îndepărtează din ce în ce mai mult de baza ființei și ne încurcăm din ce în ce mai mult, de-a lungul a nenumărate vieți.

Apoi a tras foaia de hârtie, dezvăluind puțin ceașca:

— Aceasta este calea spirituală. Experimentăm treptat baza ființei, doar puțin la început, apoi din ce în ce mai mult.

A tras de tot hârtia:

— Aceasta este deșteptarea totală sau iluminarea, obiectivul suprem.

Apoi mi-a oferit ceașca descoperită:

— Vezi tu, vastitatea adevăratei noastre naturi și fructul deșteptării totale sunt același lucru. Baza ființei a fost mereu acolo, dar nevăzută.

Toate ființele vii s-au rătăcit în confuzie și își trăiesc propriile halucinații, de la cel mai mic țânțar, până la cea mai complexă ființă umană. După ce se stabilește sciziunea dualistă, ego-ul ia forma unui fel de cartier general care trimite în mediu analizatorii, testând fiecare situație pentru a vedea dacă este amenințătoare, benefică sau neutră. Ego-ul vrea să își extindă teritoriul și să se consolideze prin putere, obiecte, laudă și reputație. Critica, agresiunea și rușinea îl înspăimântă și el va încerca să se protejeze. Primele niveluri primitive ale dorinței, aversiunii și dezorientării se dezvoltă într-o rețea complexă de răspunsuri, pe măsură ce un lucru duce la altul, toate într-o încercare lipsită de succes de a ne risipi starea fundamentală de anxietate.

Acțiunile ego-ului creează o reacție în lanț. Din strategiile fundamentale ale ego-ului se dezvoltă intrigi și intrigi secundare și totul devine la fel de complicat ca un fir încâlcit. Dacă te gândești la viața ta, la toate relațiile cu familia, cu iubitul actual, cu foștii iubiți sau parteneri, cu șefii sau angajații, cu copiii, animalele de companie și așa mai departe și la modul în care ego-ul operează în aceste relații, începi să înțelegi acest demon și cum generează el demoni exteriori, demoni ai minții și demoni ai orgoliului.

Ego-ul crede că trebuie să își controleze teritoriul și să se protejeze în fața amenințărilor, dar acest lucru nu ne risipește anxietatea fundamentală. Complexitatea dramei devine câteodată copleșitoare. Câteodată este plictisitoare, câteodată tulburătoare, câteodată deprimantă și câteodată înfricoșătoare; este un carusel al emoțiilor ce se derulează din cauza angoasei primare și a strategiilor ego-ului.

Convingerea că ego-ul trebuie să se protejeze poate fi subminată prin hrănirea demonilor, nu prin lupta împotriva lor. Machig și Milarepa nu au făcut jocul ego-ului, apărându-și teritoriul atunci când au atacat *naga*; oferindu-și trupul, ei au soluționat sciziunea dualistă și s-au eliberat de dramele ego-ului, transformând demonii în aliați. Experiența nondualismului se ivește atunci când se dezintegrează demonul egocentrismului, cel care se agață de sine. Acesta este de obicei un proces îndelungat și anevoios. Ego-ul se teme să dispară și evită cu viclenie să fie detectat; demonii noștri sunt albinele lucrătoare ale ego-ului.

Pe măsură ce calea noastră spirituală evoluează, demonul ego-ului atacă mai tare. Apar mai multe obstacole și încercări atunci când ego-ul este amenințat cu desființarea. În noaptea iluminării lui Buddha, Mara – care reprezintă ego-ul în viața lui Buddha – îl atacă violent, încercând să îl întoarcă din drum și să îl atragă prin seducție, agresivitate și lene. În povestea lui Buddha, acestea sunt descrise ca și când ar fi ființe externe. Femeile seducătoare, fiicele lui Mara, reprezintă dorința. Armatele atacatoare care încearcă să îi ațâțe furia reprezintă agresivitatea ego-ului, dar aceștia sunt demoni care s-au ivit în mintea lui Buddha. Buddha a fost capabil să rămână neclintit în meditația sa și să nu reacționeze. Nu a fost distras; a rămas ferm și imperturbabil. În cele din urmă, Mara s-a dat bătut și s-a retras. Apoi au venit zorile revelației lui Buddha referitoare la ego și la atașamente, ca fiind cauza suferinței, care a constituit esența experienței sale de iluminare.

Din această poveste putem vedea că *atașamentul* față de percepția dualistă a lumii noastre este cel care ne generează demonii, nu experiențele exterioare sau interioare în sine. Odată ce ne întrerupem fixația pentru „eu” și „al meu”, învingem acest demon al egocentrismului.

Să le dăm o formă demonilor și să îi hrănim prin procedeul în cinci pași ne conduce la o stare de deschidere și conștientizare care ne oferă mai mult decât o alinare temporară pentru problemele noastre psihologice. Bineînțeles că acest beneficiu relativ poate duce la vindecare, eliberarea de dependențe și așa mai departe, dar beneficiul său suprem este modul în care o asemenea conștientizare subminează demonul egocentrismului.

PARTEA A PATRA

APROFUNDAREA LUCRULUI CU DEMONII

ELIBERAREA DIRECTĂ

Văzând transformarea înspăimântătoare a armatei lui Mara,
Ființa Pură îi recunoaște pe toți ca produs al iluziei.
Demonii, armatele și ființa nu există;
Nici măcar sinele nu există.
La fel ca imaginea lunii în apă,
Ciclul celor trei lumi este înșelător.

– *Buddha*

ÎN CAPITOLELE ANTERIOARE am tratat sumar subiectul demonului central al egocentrismului și al vastității conștiinței, idei ce creează cadrul de lucru pentru a înțelege conceptul-cheie al acestui capitol: eliberarea directă. După ce am practicat hrănirea demonilor o vreme, începem să devenim conștienți de ei atunci când se formează. Învățăm să îi vedem când apar și îi recunoaștem când preiau controlul asupra noastră. Acest lucru face posibil ca – prin experiență – să eliberăm demonii atunci când se ivesc, fără să mai trecem prin cei cinci pași, folosind ceea ce numim eliberarea directă. Parcursul cel mai apropiat și mai simplu pentru eliberarea demonilor te duce direct la pasul al cincilea.

Eliberarea directă este mai dificilă decât pare. Presupune să devii conștient de un demon și apoi să-ți îndrepti conștiința direct către el. Acest lucru este identic, din punct de vedere

al energiei, cu întoarcerea unei bărci în direcția vântului, atunci când navighezi; barca se oprește, deoarece sursa ei de energie a fost neutralizată. În mod asemănător, dacă îți întorci conștiința direct către o *emoție*, aceasta se oprește din dezvoltare. Acest lucru nu înseamnă să o analizezi sau să te gândești la ea, ci să îți întorci conștiința clară spre ea. În acest moment, dacă ești capabil să o faci corect, demonul va fi eliberat instantaneu și se va risipi imediat. Tehnica eliberării directe este comparabilă cu situația în care ți-e frică de un monstru pe întuneric și aprinzi brusc lumina. Când se aprinde lumina, vezi că nu este niciun monstru. Punem lumina conștiinței pe un demon și el dispare.

Hai să luăm exemplul unui demon al geloziei. Dacă observ: „A, devin gelos. Îmi crește pulsul. Mi se încordează corpul” și apoi, în acel moment, mă întorc către energia geloziei cu toată conștiința, gelozia va pocni ca un balon. Când hrănim un demon folosind cei cinci pași, în momentul în care ai ajuns la al cincilea pas, atât tu, cât și demonul v-ați dizolvat în neant și vă odihniți în acel spațiu. Aici scurtcircuităm demonul atunci când se ivește, înfruntându-i energia de cum iese la suprafață prin conștientizare și trecând direct la pasul al cincilea.

Antrenându-ne mintea, vom ajunge să fim din ce în ce mai capabili să facem acest lucru atunci când se ivesc demonii. S-ar putea să mergi cu mașina în oraș, gândindu-te la ceva legat de copiii tăi, moment în care începi să te îngrijorezi și să te superi. În acel moment este posibil să te oprești și să recunoști: „A, mă las cuprins de această emoție”. Poți privi apoi direct spre acea energie a neliniștii, întorcându-te *către* ea, în loc să te lași purtat de ea. În acel moment, ea se va dizolva, lăsându-te să te odihnești în conștiința spațioasă ce se deschide natural în locul ei.

O altă situație în care ai putea practica eliberarea directă este în timpul interacțiunilor cu alți oameni. S-ar putea, de exemplu, să te afli într-o ședință, când descoperi că o sarcină despre care credeai că a fost îndeplinită nu a fost nici măcar începută. Simți cum începi să te enervezi. Dar atunci când îți întorci conștiința către această senzație de enervare, dacă o privești direct, ea o să dispară, ca zăpada ce se topește într-un lac de munte.

Deoarece eliberarea directă a demonilor este mai dificilă decât pare, este deosebit de important să nu te lași păcălit și să crezi că ai eliberat demonul, când de fapt nu ai făcut-o. Dacă este vorba despre o emoție puternică, se poate să fie nevoie să o eliberezi direct de câteva ori sau este posibil să te descurci mai bine utilizând cei cinci pași.

O modalitate de a explica eliberarea directă, în taberele mele de reculegere, este prin intermediul unui experiment. Le cer oamenilor să genereze conștient o emoție puternică – un moment de furie, tristețe, gelozie sau dorință. Atunci când au acest sentiment, le cer să îl intensifice și apoi să își întoarcă conștiința direct către respectiva emoție și să se odihnească în experiența ce urmează. Ai putea încerca acest lucru pentru a-ți face o idee în legătură cu modul în care funcționează eliberarea directă. Poate fi atât de simplă și instantanee, încât nu vei avea încredere în rezultat, dar examinează-te încă o dată și, dacă ai făcut-o corect, emoția se va fi dizolvat.

Mai poți practica această metodă și cu un lucru care nu stârnește o emoție foarte intensă, dar îți acaparează totuși mintea. Poți să-ți crezi chiar și propria fixație conceptuală și apoi să o eliberezi. Pentru a face acest lucru, uită-te la ce se află în fața ta în acest moment. Încearcă să generezi mai multe judecăți și emoții legate de acest lucru. De exemplu, dacă te uiți la un covor, te-ai putea gândi: „Acest covor este oribil,

cum a putut cineva să aleagă o culoare atât de urâtă?” Ai putea crea și o fixație pozitivă. „Îmi place mult acest covor”. Sau să creezi o teamă: „Chiar îmi place acest covor, e frumos, mi l-a dat bunica mea și sper să nu verse nimeni vin pe el”. Nu contează ce alegi, încearcă doar să te lași prins de gânduri care au dincolo de ele o formă de atașament.

Odată ce ai generat aceste gânduri, fii atent la cât de mult din energia ta se scurge odată cu ele; verifică-ți corpul și observă cât de apăsător te simți. Întoarce-te apoi *la* acea energie care iese, inversează-i cursul și privește direct la sentimentul generat de acele gânduri. Întoarce apoi energia pentru a-i privi izvorul. Acest lucru o neutralizează, astfel încât nu mai rămâne decât conștiința. Odihnește-te acolo!

Când începem să lucrăm cu demonii, încă suntem prinși în dramele și poveștile noastre, ale căror cauze nu le putem vedea. Continuând, „noroiul” confuziei începe să se depună, și ajungem să fim capabili să ne privim direct emoțiile și atașamentele, eliberându-ne pe noi înșine prin eliberarea demonilor noștri. Printr-o practică susținută, este posibil să ajungem la următoarea etapă: atunci, se instalează o conștientizare imediată, clară și stabilă, și nu doar întrezărirea ei, din când în când.

În această etapă nu „trebuie” să faci nimic. Conștientizarea nu face decât să întâlnească emoțiile când acestea se ivesc, astfel încât să fie eliberate natural; nici măcar nu trebuie să te gândești. Neantul, claritatea și conștientizarea sunt experimentate ca fiind spontan prezente. Acum, chiar de la început, emoțiile nu pun stăpânire pe tine, ele trec ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Acest lucru se numește *eliberare instantanee*. O emoție erupe, dar nu găsește niciun punct de sprijin și se dizolvă. În acest moment nu trebuie să hrănim demonii, deoarece suntem guvernați de conștiință, nu de emoții. Din

păcate, cei mai mulți dintre noi nu am ajuns încă la acest nivel!

Când dualismul speranțelor și temerilor ne preocupă obsesiv, atribuim o existență reală unui lucru iluzoriu, la fel ca în cazul monstrului pe care ni-l imaginăm în camera întunecată. Ar trebui să ne amintim că adevărata natură a minții nu are volum; ea este conștiință fără fundament, limpede și radioasă. Cunoscând acest lucru, nu încerca să blochezi emoțiile și senzațiile care ți se ivesc în minte. Nu încerca să le analizezi. De câte ori apar gânduri sau amintiri, nu te agăța de ele reflectând asupra lor. Minte în sine este luminoasă și limpede, ca un spațiu infinit, și orice sentiment, gând sau amintire este ca un nor pe un cer senin. Norii au multe forme și caracteristici, asemeni gândurilor și emoțiilor noastre. Norii nu schimbă însă cerul și, dacă îți lași mintea să aibă gândurile trecătoare, fără intervenție, demonii vor fi învinși fără efort.

Eliberarea directă apare și atunci când te percepi pe tine însuși și lumea înconjurătoare ca și cum ai trăi într-un vis lucid – visezi și, în același timp, îți dai seama că visezi. Când recunoști natura iluzorie, asemănătoare visului în care experimentezi lumea, demonii vor fi eliberați pe loc. Nu înseamnă că ar trebui să fii rupt de realitate sau distras, ci doar să privești lucrurile mai relaxat, văzându-le în contextul spațialității. Când îți dai seama că majoritatea experiențelor tale sunt o născocire a minții, nu mai ai niciun demon de hrănit. Deja a dispărut. Analogia tradițională pentru aceasta este cea cu „hoțul care intră într-o casă goală”. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi nu ne aflăm în acest stadiu; semănăm mai mult cu niște hoți care intră într-o casă plină și încearcă să îndese totul într-o geantă și s-o ia cu sine. Așa că, deși eliberarea directă sau cea instantanee este ceva pentru care putem

lucra și la care putem aspira, amintește-ți mereu că cei cinci pași ne oferă o metodă de a lucra cu ceea ce avem în geantă.

În mod normal le oferim putere demonilor crezând că sunt reali și puternici prin ei înșiși și că au puterea de a ne distruge. Devin mai puternici pe măsură ce noi luptăm împotriva lor. Dar atunci când îi acceptăm, descoperind de ce au cu adevărat nevoie și îi alimentăm, demonii eliberează strânsoarea și constatăm că de fapt nu au putere asupra noastră. Alimentând elementele întunecate ale ființei noastre cu generozitate infinită, putem accede la conștientizare luminoasă și putem submina ego-ul. Hrănind demonii, soluționăm conflictul și dualitatea, găsim-ne calea către unitate.

Este posibil să înveți practica eliberării directe, dar este important să nu renunți prea devreme la practica în cinci pași a hrănirii demonilor. În înțelegerea și eliberarea demonilor este foarte important să treci prin cei cinci pași. Eliberarea directă necesită o conștientizare experimentată și o practică a meditației profunde.

DEMONII ÎN LUMEA LARGĂ

Ia un demon drept demon, și el îți va face rău;
Dă-ți seama că un demon se află în mintea ta și te vei elibera de el.
– *Milarepa*

RECENT, CÂND am fost întrebată de una dintre fiicele mele: „Ce îți dorești de fapt prin publicarea acestei cărți?”, m-am oprit și în minte mi-a răsărit imaginea acelei nopți întunecate și ploioase când am auzit prima oară Chöd, cântat la mânăstirea lui Apho Rinpoche din Manali. Apoi m-am gândit la ceea ce a urmat: am învățat practica, am renunțat la jurămintele monastice, căsătoria, copiii, moartea Chiarei, divorțul și înțelegerea treptată a modului în care învățăturile lui Machig privind hrănirea demonilor se aplicau în viața mea.

Am aruncat o privire și la situația mondială de azi, în care statele și religiile se demonizează unele pe altele. Natura însăși devine demonică prin numărul din ce în ce mai mare de uragane, inundații, cutremure, secete și tsunami-uri. M-am gândit la cum suntem torturați de polarizare, în interior și în exterior, și m-am trezit spunând: „Simt că avem disperată nevoie de o paradigmă nouă care să ne inspire să nu mai luptăm împotriva noastră și a celorlalți. Aș vrea să văd o lume în care oamenii să nu mai creadă că cea mai bună alternativă este să

distrugă ceea ce li se opune. Cred că învățăturile lui Machig au ceva profund să ne ofere și vreau să le fac accesibile atât la nivel personal, cât și colectiv”.

Sper că această carte contribuie măcar într-o mică măsură la identificarea modului în care ne creăm dușmanii, ceea ce s-ar putea să ne ofere capacitatea de a ne abține să îi demonizăm pe alții. Dacă persistăm în credința că alți oameni, grupuri sau rase sunt rele, vom fi prinși într-o luptă nesfârșită cu ei. Dar, dacă putem face o schimbare revoluționară, trecând de la lupta contra acelor forțe care par cele mai amenințătoare la hrănirea lor, vom avea un impact major asupra lumii.

Pe parcursul acestei cărți m-am concentrat în principal pe demonii personali, în ideea că influența pe care o avem asupra lumii începe din noi înșine. Am văzut că ceea ce noi percepem ca demon exterior este adesea ceva existent în noi înșine. Am învățat, de asemenea, să ne concentrăm pe reacția noastră la evenimentele exterioare, în loc să percepem situația sau persoana ca pe un demon. Înțelegerea demonilor noștri interiori ne poate ajuta să ne descurcăm cu torentul de gânduri și emoții care ne curge prin minte, indiferent de evenimentele exterioare.

În acest moment suntem pregătiți să extindem dincolo de noi analogia hrănirii demonilor, să luăm în considerare demonii din familii, comunități, de la locul de muncă, din organizații și națiuni. În acest capitol, vom analiza modul în care lucrează demonii în lume, ca extindere a noastră în afară, asemeni undelor unei pietre aruncate în iaz.

Procesul de acceptare a demonilor colectivi începe cu demonii noștri personali – temeri, paranoia, prejudecăți, aroganță și alte slăbiciuni. Familiile, grupurile, națiunile și chiar societatea ca întreg pot crea demoni, care sunt suma demonilor noștri individuali nesoluționați. Dacă nu ne acceptăm

demonii personali, slăbiciunile și temerile noastre se pot uni cu cele ale altora și pot deveni monstruoase.

Grupurile își pot proiecta și ele demonii asupra indivizilor sau minorităților din cadrul lor. Dacă o persoană din grup adoptă un comportament diferit, grupul poate arunca vina asupra acelei persoane, chiar dacă acel individ exprimă poate ceva nerostit, dar prezent în grup. Când un grup încearcă să se înfățișeze ca fiind bun, are nevoie să găsească pe cineva asupra căruia să își arunce partea întunecată.

Din vremuri străvechi, țapul ispășitor a servit ca mod de proiectare a demonilor grupului asupra unui individ. Era ales cineva care să poarte latura reprimată, întunecată și lipsită de viață a grupului, iar în vremurile de odinioară acest țap ispășitor ar fi fost sacrificat de grup. Mai târziu, țapul ispășitor a îmbrăcat o formă mai simbolică, fiindu-i distrusă doar efigia. Mai vedem încă rămășițe ale acestui ritual la carnavaluri sau în variante moderne. Festivalul Omului Ars din Nevada este un asemenea exemplu, la care se adună nu mai puțin de 25.000 de oameni în fiecare an pentru a se exprima artistic, iar la sfârșitul adunării este arsă o efigie. Acestea constituie modalități simbolice, colective, de rezolvare a problemei țapului ispășitor.

Uneori, demonii colectivi sunt incluși în ritualurile culturale, care fac grupul conștient de demonul colectiv, scoțându-l „la lumină”. În multe culturi locale, măscăricii se poartă contrar normelor sociale, spărgând tabuurile culturale, exprimând ceea ce este interzis. În Bhutan, la festivalurile religioase numite *tsechu*, un clovn cu un penis uriaș își bate joc de oameni, dând o expresie aspectului sexual reprimat din cultură. De asemenea, în timpul carnavalului și la unele reuniuni tribale nord-americane, figuri de clovni fac lucruri șocante și interzise. În acest fel, demonii colectivi sunt eliberați într-un

mod acceptat din punct de vedere cultural, îndepărtând presiunea din grup.

Când ne proiectăm fără să știm demonii asupra unui grup sau asupra unui țap ispășitor individual, acest lucru poate avea consecințe tragice. Pentru a evita consecințele aruncării vinei asupra unui țap ispășitor, trebuie să devenim conștienți de momentul în care îl creăm pe acesta. De exemplu, dacă o familie are un membru care o supără și toată lumea începe să fie de acord că respectiva persoană constituie problema, atunci s-a creat un țap ispășitor în familie.

De-a lungul istoriei, ființele umane au avut tendința de a demoniza alte grupuri, care sunt diferite de ele într-un fel sau altul. Demonizarea unor grupuri mari este esențială pentru mașina de război, de exemplu. Dacă ne gândim la dușman ca fiind demonic, nu ca la indivizi cu mame, soții și copii, putem ucide mai ușor, fără ezitări și remușcare.

Când un demon colectiv poate să pună stăpânire pe noi, înseamnă că avem într-o oarecare măsură chiar în noi înșine aspectul față de care reacționăm. Heterosexualilor care atacă homosexualii le este teamă de tendințe homosexuale în ei înșiși. Fără această teamă, nu ar avea o reacție atât de încărcată emoțional. Antidotul este conștientizarea; când nu ne dăm seama de demonii personali, demonii colectivi au o posibilitate mai mare de a dobândi controlul.

DEMONII COLECTIVI ÎN FAMILIE

E posibil ca într-o familie țapul ispășitor să fie un adolescent care se poartă diferit și respinge valorile familiei. Acest adolescent poate fi îndepărtat sau pus la punct, dar, până când

membrii familiei nu își dau seama că trebuie să își înfrunte propriii demoni, matricea familială nu se poate vindeca.

Bill, Karen și copiii lor, Jesse și Ariana, aveau „tot ce-și puteau dori” din punct de vedere material, dar nu-i ocoleau necazurile. Jesse fusese un copil-problemă din copilărie. Fusese trimis la psihiatri, trecut pe medicamente și trimis la o școală specială. Ajunsesse adolescent, și tot era de nestăpânit. A fost trimis la o școală militară cu internat, dar a fugit de acolo și, până la 18 ani, a intrat în probleme din ce în ce mai mari. Sora lui, Ariana, locuia cu prietenul ei, lucra într-un oraș din apropiere și nu voia să aibă de-a face cu familia ei, așa că Jesse nu prea avea la cine să apeleze pentru ajutor.

Karen era disperată să găsească o soluție, deoarece simțea că Jesse îi distruge familia. Când Bill și Karen au început terapia de cuplu cu un psiholog pregătit în hrănirea demonilor, acesta a lucrat cu ei pentru a-și dezvălui demonii fundamentali. Grație terapiei, a reieșit că, pentru Karen, Jesse era fiul pe care și-l dorise și îl adora. Pentru Bill, el era o amenințare la adresa legăturii lui cu Karen; Bill era gelos pe modul în care Karen ținea nebunește la Jesse și simțea că îl neglijează. Ariana simțea că și-a pierdut mama din cauza fratelui ei, așa că îl ura pe Jesse. Karen era prinsă la mijloc, derutată de situație, și le-a permis soțului și fiicei ei să își exprime negativitatea la adresa lui Jesse.

În consecință, Jesse a devenit dificil, așa că a ajuns țăpaul ispășitor pentru întreaga dinamică emoțională nesoluționată a familiei. Jesse reprezenta „problema”, fapt care le permitea celorlalți să fie bine. Cu cât devenea mai dificil, cu atât părea mai justificată furia Arianei și a lui Bill. Era un adevărat cerc vicios.

Stigmatul „oii negre” i-a fost retras lui Jesse atunci când părinții au început să practice hrănirea demonilor. Karen a

lucrat cu demonul vinovăției și Bill cu demonii furiei și ai fricii de abandon. Prin această practică, au ajuns să înțeleagă că l-au transformat pe Jesse într-un țap ispășitor și și-au rezolvat împreună cu terapeutul propriile probleme și dinamica de cuplu. Comportamentul lui Jesse s-a potolit atunci când nu a mai purtat singur demonii familiei și, treptat, familia a început să comunice mai bine și s-a reunit.

Ca țap ispășitor, Jesse purta cu sine demonii întregii familii. Pentru a îndrepta acest lucru, a fost nevoie ca membrii familiei să înceapă atât să lucreze cu demonii pe care adolescentul îi scotea din ei, cât și să încerce să îl înțeleagă pe Jesse. Acestea au permis apariția unei schimbări. Același lucru este valabil pentru orice familie în care a fost identificat un „demon”.

DEMONII DIN ORGANIZAȚII

Firmele și organizațiile generează adesea anumiți demoni atunci când sunt fondate și, 15 ani mai târziu, au încă aceeași problemă. De exemplu, o companie cu un demon al fricii creează un sistem închis, în care oamenii se tem să ia decizii. Angajații se tem să ofere feedback managerilor și să nu fie raportați pentru infracțiuni minore. Un mod util prin care angajații și conducerea pot aplatiza tensiunile este să se gândească împreună la demonii organizației.

Adesea, demonii directorului executiv sau ai fondatorului organizației sunt insuflați organizației și angajaților săi. Este foarte dificil să elimini acești demoni, motiv pentru care este extrem de important pentru proprietari, manageri și directori atât să lucreze singuri cu demonii lor, cât și să recurgă la practica de grup.

Sherry lucra pentru un spa care oferea clienților terapii de înaltă calitate pentru a le ameliora stresul. În mod ironic, spa-ul era un loc de muncă foarte stresant, deoarece proprietarii se aflau mereu în criză. În timpul unei ședințe cu personalul, Sherry a sugerat să fie analizați demonii companiei și proprietarii au fost de acord să aducă un consultant pregătit în lucrul cu demonii din organizații, într-o tabără de reculegere de o zi pentru personal. Proprietarii erau conștienți că stresul fusese prezent în companie încă de la întemeierea ei și erau motivați să facă o schimbare. În timpul reculegerii, fiecare angajat și proprietarii au lucrat separat cu demonii lor exteriori, legați de companie, conduși de un mediator care i-a trecut prin cei cinci pași ai hrănirii demonilor. Când s-au reunit în grup, și-au comparat demonii și aliații.

S-a răs mult și toată lumea a reușit să își folosească demonii pentru a vorbi despre lucrurile dificile. Grupul a aflat de la fiecare în parte ce doreau demonii lor și ce le sugeraseră aliații. Apoi, pe un *flip-chart* mare, întregul grup a notat sugestii pentru îmbunătățirea organizației. La sfârșitul taberei, mediatorul a folosit observațiile pentru a-i ajuta pe proprietari să creeze un plan de acțiune pentru hrănirea demonilor organizației din companie.

Trei luni mai târziu, compania s-a adunat pentru a discuta dacă demonii s-au schimbat și cum au făcut-o și dacă erau urmate sugestiile aliaților sau nu. Pentru prima oară în cei 15 ani ai companiei, proprietarii au putut spune că nu se simt streșați, iar angajații au simțit și ei o diferență semnificativă.

Faptul că ne analizăm demonii colectivi din organizațiile cu care avem relații și suntem conștienți de existența țărilor ispășitori, pot fi căi de a dobândi informații cu privire la dinamica fundamentală ce creează conflicte în aceste grupuri.

DEMONII POLITICI

Analizând problema demonilor colectivi la scară mai largă, observăm că puterea mitului occidental al eroului este foarte evidentă în politica din ziua de azi. În actuala situație mondială, metoda de a declara război teroriștilor și de a-i ucide s-a dovedit fără rezultat. Când ucidem un terorist, mai creăm încă zece. Astăzi, americanii se află într-un pericol mult mai mare de atac terorist decât erau înainte de începerea războiului din Irak, care trebuia să aducă mai multă siguranță. Suntem asemenea lui Hercule, care a tăiat unul dintre capetele Hidrei, numai ca să descopere că în locul lui răsar și mai multe.

Numai atunci când vom găsi o cale eficientă de a face față conflictului, vom îndeplini ceea ce noi, ca națiune, spunem că ne dorim: să îi ajutăm pe alții să devină liberi și să facem din lume un loc mai sigur. Știm că ne dorim, personal și la nivel colectiv, pace, dar nu știm cum să realizăm acest lucru. Învățăturile lui Machig Labdrön ne oferă o cale de a face o schimbare fundamentală în strategie.

Un demon colectiv poate deveni o forță cumplită, în care indivizii funcționează precum celulele din corpul demonului. Monstrul capătă o viață proprie și indivizii se lasă purtați de el. Probabil că ei nici nu își dau seama cum au contribuit la crearea lui. După cum subliniază așa de tragic atât istoria, cât și viața contemporană, demonii colectivi pot duce la genocid și alte orori, lucruri de neimaginat în mod obișnuit. Dacă fiecare persoană și-ar asuma responsabilitatea pentru demonii proprii, sursele demonilor mulțimilor și ticăloșiile precum Holocaustul și genocidele din Rwanda, Serbia și Darfur ar fi eliminate de la rădăcină. Atunci când sunt hrăniți demonii diverselor situații politice, efectele pot fi ample.

Un exemplu interesant poate fi văzut în povestea lui Amilcar Cabral, un lider african al mișcării de independență din Guineea-Bissau, din anii '70. Prizonierii portughezi capturați de el nu au fost torturați; în schimb, i-a hrănit bine, i-a tratat cu omenie și a discutat mult cu ei despre necesitatea independenței Guineei față de Portugalia. Nu a demonizat opoziția, ci a încercat să comunice cu coloniștii portughezi și, prin intermediul radioului, cu portughezii de acasă. A acționat cam în aceeași manieră în care a răspuns Gandhi ofițerului britanic care venise să îl amenințe cu arestarea.

Odată eliberați, prizonierii portughezi ai lui Cabral au devenit aliați ai cauzei sale și l-au ajutat în timpul revoluției. Deși revoluția nu a fost pașnică, tacticile lui Cabral au inspirat tratamentul plin de omenie al prizonierilor în timpul conflictului, atitudine din care am putea învăța și azi. De fapt, unii dintre soldații portughezi care au fost astfel tratați de Cabral s-au întors mai târziu în Portugalia și, în 1974, au recurs la aceeași manieră de abordare în timpul revoluției pașnice din Portugalia, numită Revoluția Garoafelor.

După sfârșitul apartheid-ului în Africa de Sud, Consiliul pentru Adevăr și Reconciliere a folosit și el elemente specifice metodei de hrănire a demonilor. Făptașii ambelor tabere au fost îndemnați să facă cerere pentru amnistie către un consiliu format din profesioniști în drept, care i-au chestionat în legătură cu crimele lor. Cerința esențială era ca acești solicitanți ai amnistiei să fie obligați să împărtășească fiecare detaliu al actelor lor criminale și mărturiile lor să fie prezentate la televiziune. Dacă se aprecia că au făcut o confesiune completă și că aveau remușcări sincere, li se putea acorda amnistia.

După aceea, unii dintre acești făptași, la cerere, s-au întâlnit cu victimele sau cu familiile acestora, pentru a căuta să își repare greșeala și să recunoască suferința pe care au

provocat-o. Această abordare a lucrurilor a constituit o metodă revoluționară de a evita obișnuita baie de sânge care urmează schimbărilor politice după generații de opresiune violentă. În loc să îi demonizeze pe făptași și să continue ciclul violenței, Consiliul pentru Adevăr și Reconciliere a oferit mărturii pline de compasiune, o alternativă revoluționară la răzbunare.

Când luăm în considerare provocarea de a înțelege demonii colectivi și felul în care funcționează ei, este important să ne amintim că singurul mod de a-i opri este să devenim conștienți de propriii noștri demoni. Lucrând cu ai noștri, în primul rând avem mai puține șanse să ne lăsăm purtați de un demn colectiv. Chestiunile personale devin globale.

Majoritatea tradițiilor culturale și spirituale gestionează forțele demonice sau dușmanii prin recunoașterea nevoii de protecție. În aceste pagini am sugerat că, dirijându-ți atenția către interior, către adevăratul vinovat – egocentrismul –, nu mai este chiar atâta nevoie să te protejezi de rău. În loc să te rogi să fii protejat, oferă compasiune, și chiar și cel mai cumplit demon îți poate deveni cel mai mare aliat. Este o schimbare pozitivă fundamentală care ar putea duce la pacea mondială.

Nu te lăsa păcălit de ideea că demonii se află în exterior. Noi ne vedem propria minte proiectată în culori vii peste tot în jur. Educă-te să vezi astfel lucrurile. Transmite iubire și compasiune oricărui demon care apare – în afară sau în interior. Atunci când vei înțelege în sfârșit din proprie experiență că nu e nevoie să satisfaci neliniștile ego-ului, nu te vei mai agăța de speranțe și temeri, de zei și demoni. Vei vedea că izvorul durerii tale este faptul că te agăți de eul tău. Te vei relaxa în întinderea nelimitată a conștiinței – adevăratul tău cămin. Și vei fi liber.

Schimbându-ne viziunea asupra lumii, de la cea în care trebuie să ne atacăm dușmanii și să ne apărăm teritoriul, așa cum a procedat Hercule, la cea în care ne hrănim demonii, putem învăța să rămânem în dialog cu dușmanul și să găsim soluții pașnice. Aceasta a fost calea lui Machig, Gandhi și Cabral. Începem astfel o revoluție tăcută. Putem schimba lumea, apelând la inspirația existentă în învățăturile unei yoghine din secolul al XI-lea. Este un mare privilegiu și o bucurie să păstrăm și să dezvoltăm învățăturile lui Machig Labdrön în Occident. Mă rog ca ceva din înțelepciunea ei să se strecoare în aceste pagini și să vă inspire să vă transformați demonii în aliați, prin intermediul actului de generozitate supremă.

Fie să aducă folos tuturor ființelor!

POSTFAȚĂ

DIN ULTIMELE ÎNVĂȚĂMINTE ALE LUI MACHIG

... Minte în sine [naturală și co-emergentă]

Nu are niciun suport, nu are obiect:

*Lăsați-o să se odihnească în întinderea ei naturală, fără nicio
născocire.*

*Când legăturile [gândurilor negative] sunt eliberate,
Veți fi liberi, fără îndoială.*

*Așa cum, atunci când privești în gol,
Toate celelalte obiecte vizuale dispar,
La fel e și cu mintea.*

*Când mintea se privește pe ea însăși,
Toate gândurile hoinare încetează
Și se obține iluminarea.*

*La fel cum toți norii de pe cer
Pier tot pe cer:*

*Oriunde s-ar duce, nu ajung nicăieri
Oriunde ar fi, nu sunt nicăieri.*

*La fel e și cu gândurile din minte:
Când mintea se privește pe sine însăși,
Valurile de gânduri conceptuale pier.*

*La fel cum spațiul gol
Este lipsit de formă, culoare sau imagine,*

*La fel și mintea în sine
Este fără formă, culoare sau imagine.
La fel cum inima soarelui
Nu poate fi ascunsă de un întuneric etern
Nici înțelegerea naturii supreme a minții
Nu poate fi ascunsă de sâmsara* eternă.*

*Deși spațiul gol
Poate fi numit sau definit în mod convențional,
Este imposibil să fie indicat prin „acesta”.
La fel este și cu limpezimea minții:
Deși trăsăturile ei pot fi exprimate,
Nu poate fi indicată prin „aceasta”.*

*Trăsătura definitorie a minții
Este să fie primordial goală, la fel ca spațiul;
Constatarea naturii minții
Include toate fenomenele, fără excepție.*

.....
*Abandonând toate activitățile fizice,
Rămâneți ca un snop de paie tăiate.
Abandonând toate expresiile verbale ale vorbirii,
Rămâneți ca o lăută cu toate coardele tăiate.
Să abandonezi orice activitate mentală,
Aceasta este Mahāmudră**.*

*În tradiția Dharma a acestei bătrâne doamne
Nu ai ce să faci în afară de asta.*

* *Sâmsara* – se referă la ciclul de reîncarnări sau renașteri din hinduism, budism, jainism, sikhism și alte religii înrudite cu acestea. (n.ed.)

** *Mahāmudrā* – literalmente, înseamnă „marele sigiliu” sau „marele simbol”; se referă la un compendiu de învățături ce reprezintă apogeul tuturor practicilor școlilor Sama ale budismului tibetan, considerate o chintesență a mesajului transmis prin toate textele lor sacre. (n.ed.)

Din ultimele învățăminte ale lui Machig

*Oh, moștenitori și discipoli norocoși adunați aici,
Corpul acesta al nostru este trecător ca o pană pe o cărare înaltă
de munte,*

*Mintea aceasta a noastră este goală și limpede ca adâncimea
spațiului.*

*Relaxați-vă în acea stare naturală, fără născociri.
Când mintea nu are niciun suport, aceasta este Mahāmudrā.
Contopiți-vă mintea cu ea, ajungând să o cunoașteți –
Aceasta înseamnă să fiți Buddha.*

.....
Aveți chiar acum ocazia.

Căutați esența minții – asta are însemnătate.

Când priviți la minte, nu aveți ce vedea.

În însuși faptul că nu vedeți, vedeți însemnătatea decisivă.

.....
Această bătrână doamnă nu are să vă dea învățăminte mai profunde.

— *Din Jérôme Edou, Machig Labdrön and the Foundations of
Chöd („Machig Labdrön și fundamentele Chöd”)*

ANEXĂ

VARIANTA PRESCURTATĂ A CELOR CINCI PAȘI DE HRĂNIRE A DEMONILOR

PREGĂTIREA CADRULUI

Nouă respirații pentru relaxare

Închide ochii și ține-i închiși până la sfârșitul celui de-al cincilea pas. Respiră adânc și relaxat de nouă ori, cu expirații lungi. La primele trei respirații, inspiră și imaginează-ți că respirația călătorește până la fiecare tensiune din corp, apoi eliberează-o odată cu expirația. La următoarele trei respirații, inspiră pentru fiecare tensiune emoțională, simte locul în care o ai în corp și eliberează-o odată cu expirația. La următoarele trei respirații, inspiră pentru fiecare tensiune mentală, simte locul din corp în care ai nervozitate, griji sau blocaje mentale și eliberează-le odată cu expirația.

Motivația

Stabilește din toată inima motivația de a practica pentru binele tău și al tuturor ființelor.

PASUL 1: GĂSEȘTE DEMONUL

- Hotărăște-te cu ce demon, zeu sau zeu-demon vei lucra.
- Identifică locul din corp în care îl simți în mod pregnant și intensifică această senzație.
- Fii conștient de caracteristicile senzațiilor din corp, inclusiv: culoare, textură și temperatură.

PASUL 2: PERSONIFICĂ DEMONUL ȘI ÎNTREABĂ-L DE CE ARE NEVOIE

• Personifică această senzație într-o figură cu brațe, picioare și ochi și imaginează-ți că stă cu fața la tine. Dacă îți apare un obiect lipsit de viață, imaginează-ți cum ar arăta dacă ar fi personificat sub forma unei ființe vii. Observă-i culoarea, suprafața pielii, sexul, mărimea, caracterul, starea emoțională, privirea și orice alt lucru pe care nu l-ai mai văzut până atunci la demon.

- Întreabă-l pe demon:

Ce vrei de la mine?

De ce ai nevoie de la mine?

Cum te vei simți dacă primești ce ai nevoie?

• După ce ai pus aceste întrebări, fă imediat schimb de locuri cu demonul.

PASUL 3: DEVINO TU DEMONUL

- Stai cu fața la scaunul sau perna pe care ai fost inițial așezat și devino tu demonul, făcându-ți puțin timp pentru a „te afla în pielea lui”.
- Observă cum arată sinele tău normal din punctul de vedere al demonului.
- Acum răspunde la cele trei întrebări:

Ceea ce vreau de la tine este...

Am nevoie de la tine de...

Atunci când nevoia îmi va fi satisfăcută, mă voi simți...

PASUL 4: HRĂNEȘTE DEMONUL ȘI FĂ CUNOȘTINȚĂ CU ALIATUL

Hrănirea demonului

- Întoarce-te la locul inițial. Stai puțin pentru a te reacomoda și uită-te la demonul din fața ta.
- Dizolvă-ți corpul într-un nectar care are calitatea *senti-mentului* pe care l-ar avea demonul dacă nevoia sa ar fi satisfăcută (răspunsul la a treia întrebare de la pasul trei).
- Hrănește demonul până când este pe deplin satisfăcut, imaginându-ți în orice fel dorești cum intră nectarul în demon. Hrănește-l în continuare, până când ajunge la satisfacția deplină (dacă demonul pare nesățul, imaginează-ți atunci cum ar arăta dacă ar fi satisfăcut pe deplin). În acest moment, poți trece direct la pasul cinci sau poți face cunoștință cu aliatul.

Fă cunoștință cu aliatul

- Dacă, atunci când termini al patrulea pas, în locul demonului este prezentă o ființă, întreab-o dacă ea este aliatul. Dacă nu, invită un aliat să apară. În cazul în care demonul s-a risipit cu totul, atunci invită pur și simplu un aliat să apară.

- Observă toate detaliile aliatului: culoarea, mărimea și privirea.

Pune-i una sau toate aceste întrebări:

Cum mă vei ajuta?

Cum mă vei proteja?

Ce îmi făgăduiești sau ce angajament îți iei față de mine?

Cum pot avea acces la tine?

- Faceți schimb de locuri, devino tu aliatul și răspunde la întrebarea sau întrebările de mai sus, vorbind cu vocea aliatului.

Te voi ajuta...

Te voi proteja...

Făgăduiesc să...

Poți avea acces la mine...

- Întorcându-te la locul inițial, oprește-te puțin și simte ajutorul și protecția care vin către tine de la aliat și imaginează-ți apoi că aliatul se dizolvă în tine. Tu și aliatul vă dizolvați în neant, ceea ce vă duce în mod firesc la al cincilea pas.

PASUL 5: ODIHNEȘTE-TE ÎN STAREA DE CONȘTIENȚĂ

- Odihnește-te în starea prezentă atunci când aliatul se dizolvă în tine, iar tu te dizolvi în neant. Permite-i minții să se relaxeze, fără să îți creezi o experiență anume. Odihnește-te cât dorești, fără a umple spațiul, fără a încerca să faci să se întâmple ceva sau să te grăbești să termini.

LECTURĂ SUPLIMENTARĂ

CEI CARE doresc să cerceteze mai departe viața și învățăturile lui Machig Labdrön pot găsi materiale interesante în cartea mea *Women of Wisdom (Femei înțelepte)* (editura Routledge and Kegan Paul, 1984; reeditată în 2000 de Snow Lion Publications), care include biografia lui Machig și a constituit prima traducere a poveștii vieții sale. Aceasta cuprinde o prefață personală de mare întindere, o introducere despre femeile din budism, câteva materiale introductive în Chöd și despre cei patru demoni și biografiile a încă cinci femei-maestru din Tibet.

Machig Labdrön and the Foundations of Chöd (Machig Labdrön și fundamentele Chöd) de Jérôme Edou (editura Snow Lion, 1995) prezintă atât o altă traducere a biografiei lui Machig, cât și un material substanțial legat de tradiția Chöd și de originile sale.

Machik's Complete Explanation: Clarifying the Meaning of Chöd (O interpretare completă a lui Machik: clarificarea semnificației tradiției Chöd), traducerea unui text tibetan cu acest titlu, împreună cu o prefață științifică excelentă și comentarii ale traducătoarei și editorului Sarah Harding, a fost publicată în 2003 (editura Snow Lion). Această carte include viața lui Machig, mai multe dintre învățăturile ei și discuții precise, cu întrebări și răspunsuri, cu principalii săi elevi.

Primele relatări occidentale despre tradiția Chöd provin de la o aventurieră franceză care a trăit în Tibet, Alexandra David-Neel, în cartea ei despre călătoriile din Tibet intitulată

Magic and Mystery in Tibet (Magie și mister în Tibet –, 1932; retipărită în 1971 de Dover Publications). Această istorisire ne furnizează o impresie oarecum dramatică a practicii.

W.Y. Evans-Wentz a publicat prima traducere a unei slujbe religioase Chöd în cartea sa din 1935, *Tibetan Yoga and Secret Doctrines (Yoga tibetană și doctrinele secrete)*, (editura Oxford University Press, 1967). Cartea ne furnizează o accepțiune interesantă a modului în care Occidentul a perceput budismul tibetan în prima parte a secolului XX. Datorită lui Evans-Wentz avem unele dintre cele mai semnificative traduceri ale unor texte tibetane.

Anila Rinchen Palmo a tradus câteva eseuri despre Chöd în *Cutting Through Ego-Clinging (Cum să ne depășim atașamentul față de ego)*, (editura Dzambala, Montignac, Franța, 1987).

Articolul de Giacomella Orofino, intitulat „Marea Mamă a înțelepciunii”, a fost inclus în cartea *Tantra in Practice (Tantra în practică)*, (editura Princeton University Press, 2000), editată de David Gordon White. În afară de acesta, ea a publicat articole despre Machig Labdrön în italiană.

RESURSE

PENTRU MAI MULTE INFORMAȚII referitoare atât la cum să îți hrănești demonii, cât și la taberele de reculegere în care este predată această practică, te rog să vizitezi www.kapalatraining.com sau să trimiți e-mail la info@kapalatraining.com. Site-ul oferă o diversitate de resurse legate de pregătirea în Kapala, hrănirea demonilor și învățăturile lui Tsultrim Allione și Machig Labdrön. Site-ul include, de asemenea, articole suplimentare, materiale gratuite, liste cu grupurile de practică locale, un program al evenimentelor viitoare, răspunsuri la întrebări frecvente și alte informații. Vei găsi informații despre toate evenimentele internaționale și taberele de reculegere ale lui Tsultrim Allione, care oferă credite pentru educația continuă a profesorilor, asistenților sociali și cadrelor medicale. Librăria Tara Mandala oferă programe audio și pe DVD despre hrănirea demonilor. Vizitează site-ul nostru sau sună la 970-731-3713, extensie 1.

În 1993, Tsultrim Allione a fondat Tara Mandala, un centru de reculegere de 283 ha în sud-vestul statului Colorado, pentru a transmite mai departe practicile budiste în lumea occidentală. Centrul oferă atât tabere de reculegere pe termen lung și scurt, cât și alte programe specifice unor tradiții și discipline diverse. Pentru programe și alte informații, te rog să ne contactezi la:

Tara Mandala
P.O. Box 3040
Pagosa Springs, CO 81147

Telefon: 970-731-3711

Fax: 970-731-4441

E-mail: info@taramandala.org

Site: www.taramandala.org

MULȚUMIRI

În primul și în primul rând, recunoștința mea merge către Machig Labdrön, ale cărei învățături formează baza ideilor exprimate în această carte și a cărei poveste de viață este întretesută în ea. Într-o lume în care modelele femeilor iluminate sunt rare, Machig stă ca exemplu al femeii pe deplin împlinite, iar influența ei se simte încă, la aproape o mie de ani de la nașterea ei. Machig este singura femeie despre care se crede că a fondat o genealogie spirituală în Tibet, genealogie ce a fost transmisă de la maestru la elev, din generație în generație, până astăzi.

Când mi-am asumat sarcina de a prezenta autentic învățăturile budismului tibetan, însă într-un mod de care spiritul contemporan să beneficieze în contextul unei realități globale moderne, am fost inspirată mereu de al paisprezecelea Dalai Lama. El este un adevărat dar pentru întreaga omenire; fie ca picioarele sale de lotus să calce mereu pământul. Plecăciuni adânci de recunoștință atât primilor mei maștri în practica Chöd, Apho Rinpoche și Gegyen Khyentse, cât și soției lui Rinpoche, prietena mea dragă Amala Urygen Chödrön, pentru că mi-a fost exemplu de mamă, fiind și o practicantă budistă serioasă, și pentru că mi-a dăruit prima mea tobă Chöd.

Îi mulțumesc lui Chögyal Namkhai Norbu Rinpoche pentru că m-a învățat adevărata semnificație a practicii Chöd și a celor patru demoni și pentru viziunea sa de a transmite învățăturile profunde Dzog Chen în Occident. M-a ajutat să înțeleg

Chöd-ul ca practică pe care s-o pot aplica direct problemelor din viața mea. Mulțumiri, de asemenea, lui Lodrö Rinpoche din Zurich, pentru discuțiile referitoare la aplicabilitatea celor patru demoni în viața occidentală și pentru că mi-a dat putere suplimentară în Chöd.

Adzom Rinpoche mi-a dat învățături incredibile despre Chöd, mi-a deschis poarta către Troma, Mama Extraordinară, și m-a făcut să înțeleg *dulzhug*, o metodă de confruntare a demonilor care ne poartă către mai mari adâncimi. A fost o prezență luminoasă în viața mea și o binecuvântare pentru Tara Mandala. Recunoștință, de asemenea, și față de Karma Dorje Rinpoche din Zangri Kangmar, în Tibet, pentru darurile sale profunde, și față de Lama Wangdu Rinpoche, întruchiparea generozității și a bucuriei și păstrător al liniei de descendență a lui Machig.

Agentul meu, Anne Edelstein, a avut instantaneu încredere în carte și a fost puternic devotată muncii mele. Tracy Behar, editorul meu de la Little, Brown and Company, a înțeles imediat importanța ideilor exprimate aici. Mulțumiri lui Jennifer Lauck, care mi-a făcut cunoștință cu amândouă. Peter Guzzardi și-a adus contribuția prin talentul său editorial și prin credința în schimbarea revoluționară de paradigmă propusă în carte. Kimberly Snow și-a petrecut câteva săptămâni, într-o iarnă, lucrând cu mine la propunerea pentru carte și pregătind în același timp adevărate festinuri gastronomice. Mulțumiri celor care au transcris, au editat, au citit sau au ajutat în vreun fel, în diversele etape ale publicării cărții. Pentru a numi doar câțiva: Julia Jean, Brian Hodel, Karen Meador, Claudia Webinger, Barbara Staemmler, Leslie Barnett, Diane Hyde, Peter Weinstein, Mary O'Beirne, Belinda Griswold, Rachel Nave, Ravenna Michalsen și Yamuna Becker. Ginerile meu, regizorul și scenaristul Trevor Sands, a citit cu

atenție manuscrisul și mi-a oferit comentariile într-un moment esențial. Mulțumiri echipei de la Camino Militar – Andrew Ungerleider, Gay Dillingham și Donna Boner – pentru câteva frumoase apusuri de soare, refugiu, dragoste și odihnă în Santa Fe. Mulțumiri lui Jim Gollin și Van Jones pentru povestea lui Amilcar Cabral.

Vreau să le adresez mulțumiri și profesorilor doctori Anne Klein și Harvey Aronson pentru discuții în momente-cheie cu privire la relația dintre înțelepciunea orientală și cea occidentală. Multe mulțumiri tuturor prietenilor mei care și-au adus contribuția prin relatările lor despre demoni (am schimbat numele și detaliile pentru confidențialitate); fără ajutorul și generozitatea voastră, exemplele vii ale experienței oamenilor cu această practică nu s-ar afla în aceste pagini. Mulțumirile mele personalului rezident de la Tara Mandala pentru că au contribuit cu toții cu poveștile lor despre demoni și pentru că m-au sprijinit în toate felurile, iar prin iubirea, priceperea și eficiența lor mi-au dat libertatea de a scrie.

Copiii mei, Sherab, Aloka și Cos, mi-au oferit perspectiva generației lor și au insistat că e nevoie de această carte în lumea noastră. Cele mai profunde mulțumiri din inimă soțului meu, David Petit, pentru nemărginita lui iubire, sfaturi înțelepte și sprijin constant pe parcursul scrierii acestei cărți.

DESPRE AUTOARE

TSULTRIM ALLIONE, masterand în științe umaniste, a crescut în New England și studiază budismul tibetan din 1967. A fost una dintre primele americance primite în rândul călugărițelor budiste. Ceremonia a avut loc în 1970 și a fost făcută de al șaisprezecelea Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje, care a recunoscut-o într-o mulțime, pe când avea 22 de ani. După ce a făcut-o călugăriță, în Bodhgaya, India, a prezis că va face bine multor ființe.

După patru ani în care a fost călugăriță, a renunțat la jurămintele monahale, s-a căsătorit și a născut trei copii, timp în care a obținut o diplomă de master în studii budiste și feministe de la Universitatea Antioch. În această perioadă, a scris *Women of Wisdom (Femei înțelepte)*, o carte revoluționară despre viața unor mari practicante budiste din Tibet. A continuat de-a lungul vieții atât să practice religia, să studieze și să predea – călătorind prin toată lumea pentru a preda și a conduce pelerinaje –, cât și să petreacă perioade îndelungate de reculegere personală ori de câte ori a fost posibil.

Inspirată de o viziune pe care a avut-o în tinerețe, în timp ce trăia în munții Himalaya, aceea a unui centru de reculegere în care să fie posibile profunzimea meditației experimentate în Tibet, Tsultrim a fondat, în 1993, împreună cu soțul său, David Petit, Tara Mandala, un centru de reculegere de 283 ha, la care este acum director spiritual și maestru rezident. Un templu cu trei etaje în formă de mandală, o clădire de locuit, o clădire comunitară, numeroase cabane pentru reculegere și

mici locuințe au fost construite pe acest teren deosebit, pentru a oferi ocazii de reculegere pe termen lung și scurt. Biblioteca de aici este un depozitar al literaturii sapiențiale. Chiar și pământul acestui loc a fost desemnat ca fiind *ney*, adică având energie, de mulți lama tibetani care l-au vizitat, sau ca pământ *tersa*, în care se dezvăluie *termas* (comori secrete). La Tara Mandala au loc atât tabere de reculegere pentru pregătire în Kapala, Chöd și Tara Verde, cât și alte tabere de reculegere și prelegeri.

Linii de descendență spirituală de la Tara Mandala sunt cele ale lui Machig Labdrön, Nyingtig și Ösel Dorje Sang Dzö, ciclul comorii secrete a lui Adzom Drukpa, Pawo Dorje, prin maestrul ei Adzom Rinpoche. Una dintre preocupările sale principale este acum găsirea și restabilirea învățăturilor lui Machig Labdrön.

BESTSELLER INTERNAȚIONAL

EXISTĂ O
SOLUȚIE
SPIRITUALĂ
—PENTRU—
ORICE PROBLEMĂ

Wayne W. Dyer




ACT și Politon



INIMA PROSPERĂ

Crearea unei vieți îndeplătoare

JULIA CAMERON
și EMMA LIVELY


 ACT și Politon



Parker J. Palmer

LASĂ-ȚI VIAȚA SĂ VORBEASCĂ!

Cum să
asculți de
glasul vocației

 ACT și Politon



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 | www.blog.actsipoliton.ro