

ADEVĂRATA MEDITAȚIE

Descoperă libertatea purei conștiințe

Adyashanti

Traducere din limba engleză:

Georgiana Filip



EDITURA MIX
CRISTIAN 2019

Culegere: Georgiana Filip

Tehnoredactare: Elena David

Corectură text: Tudor Chirilă

Copertă: Elena David

Consilier editorial: Florin Zamfir

Autorul și editorul nu dau niciun fel de garanții exprese sau implicite referitoare la conținutul acestei cărți. Prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în această carte.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ADYASHANTI

Adevărata meditație : descoperă libertatea purei conștiințe / Adyashanti ; trad. din lb. engleză:

Georgiana Filip. - Cristian : Mix, 2019

ISBN 978-606-8460-76-5

I. Filip, Georgiana (trad.)

2

Copyright © 2006 Adyashanti

This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

Titlul original: *True Meditation: Discover the Freedom of Pure Awareness*

Romanian translation: Copyright © 2019 Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:

www.edituramix.ro sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811

email: contact@edituramix.ro

CUPRINS

INTRODUCERE	7
PARTEA ÎNTÂI	
Permite ca totul să fie așa cum este	
Încetează războiul cu mintea	15
O atitudine pură	17
Renunță la control și manipulare	19
Depășește starea de practicant al meditației	23
Tehnicile meditative au vreo valoare?	25
Adevărata meditație începe	
cu a te relaxa în starea naturală	27
Actul suprem de credință	29
Postura și privirea	33
Efortul lipsit de efort	37
Tendința noastră naturală este de a ne trezi	39
Permite ca tot ceea ce se află	
în interiorul tău să ți se reveleze	41
Frica reprezintă de multe ori o cale de transformare	45
Cum să ieșim din minte pentru a pătrunde simțurile	47
Conștiința este dinamică	49
Trăiește în același mod în care meditezi	51

Respect Cum am descoperit introspecția meditativă

Cum am descoperit introspecția meditativă	57
Ce înseamnă o întrebare spirituală puternică?	61
Ce sau cine sunt eu?	63
Metoda scăderii	65
Cine este conștient?	69
O recunoaștere transcendentă	71
Armonie naturală	73
Marea includere	75
Observă ce rămâne neschimbat la tine	79
În mister	81
Începe adevărata călătorie spirituală	83
Interviu cu Adyashanti	85
Despre autor	99

Introducere

Viața fiecăruia dintre noi este asemeni unui laborator spiritual, în care punem la încercare învățăturile pe care le întâlnim în iureșul experiențelor noastre. În cele din urmă, ceea ce contează nu sunt adevărurile pe care ni le spun ceilalți sau practicile pe care le putem imita, ci descoperirile spirituale la care ajungem prin cercetare personală.

Când am vorbit pentru prima dată cu Adyashanti (al cărui nume înseamnă „pace primordială”), am știut că mă aflu în prezența unui îndrumător spiritual care reușise să ajungă la descoperiri veritabile și personale. Cu toate că afirma că „nu mai practica budismul Zen”, maestra lui în această artă, Arvis Justi, a fost cea care l-a încurajat să-și înceapă activitatea de îndrumător spiritual în 1996, la vârsta de treizeci și patru de ani. Întrucât auzisem că oamenii aveau adesea revelații în prezența lui, am știut că voiam să îi adaug contribuția la laboratorul spiritual al vieții mele.

Astfel că, în noiembrie 2004, am participat la o tabără spirituală de cinci zile alături de Adyashanti. Acolo, el a ținut prelegeri în cadrul cărora participanții au avut ocazia de a discuta cu el în public despre cele mai profunde întrebări și preocupări. De asemenea, am petrecut până la cinci ore pe zi în tăcere. În acest interval, trebuia să practicăm ceea ce Adya numește „Adevărata meditație”. Instrucțiunea de bază

INCIPEREA PARTEA ÎNȚĂI

Permite ca totul să fie așa cum este

În paginile acestei cărți, vom examina noțiunea de meditație: ce este meditația mai exact, de ce anume meditam și la ce poate conduce meditația. Voi explora ceea ce numesc Adevărata meditație care, după cum veți realiza, este ceva destul de specific și de diferit față de tipul de meditație cunoscută de majoritatea oamenilor. Însă mai întâi de toate, o scurtă istorie personală.

Încetează războiul cu mintea

Obişnuiam să practic budismul Zen, iar tradiția Zen are o lungă istorie de practică centrată pe meditație. Astfel, deseori se întâmplă să meditezi stând așezat timp de câteva ore pe zi. După ce am practicat acest tip de meditație ani întregi, am descoperit că nu eram foarte priceput. Cred că multe persoane descoperă, când încep să mediteze pentru prima dată, că nu se descurcă prea bine – mintea și corpul sunt agitate și le este greu să se calmeze și să stea liniștite. Așadar, de la bun început, meditația a fost foarte dificilă pentru mine. De asemenea, am descoperit că și în cazul celorlalți meditația era dificil de realizat.

Astfel că petreceam mult timp stând așezat, în tabere de spiritualitate și acasă. Acasă stăteam în poziție de meditație jumătate de oră sau o oră pe zi, iar uneori chiar mai mult. Iar în taberele de spiritualitate în care mergeam, stăteam așezat mult mai mult decât acasă. De foarte multe ori, meditația ajungea să fie orice altceva decât meditație. Era un adevărat calvar; făceam eforturi foarte mari să-mi calmez mintea, să-mi controlez gândurile, să încerc să stau liniștit, însă toate eforturile se dovedeau a fi zadarnice – cu excepția câtorva momente magice în care meditația părea să se întâmple pur și simplu. Întrucât la început meditația nu era punctul meu forte – nu reușeam să-mi controlez mintea și să intru într-o stare meditativă – după câțiva ani mi-am dat seama că trebuia să găsesc o altă modalitate de a medita. Era clar că abordarea

curentă nu funcționa deloc. Astfel am început să aprofundez ceea ce numesc Adevărata meditație.

Într-o zi stăteam de vorbă cu maestra mea, care mi-a spus: „Dacă vei încerca să câștigi războiul cu mintea, vei duce pentru totdeauna un război.” Cuvintele ei au atins o coardă sensibilă în mine. În acea clipă mi-am dat seama că privisem meditația ca pe o luptă cu mintea. Încercam din răspuțeri să îmi controlez mintea, să o liniștesc, să o fac să tacă. Dintr-o dată, am gândit: „Dumnezeule, pentru totdeauna e o perioadă de timp extrem de lungă! Trebuie să găsec o altă modalitate de a privi lucrurile.” Din moment ce continuarea acelei abordări ar fi însemnat să fiu permanent în război cu mintea, trebuia să găsec o cale să fac pace cu ea. Fără să-mi dau seama, am început să contemplan, în liniște și profunzime, cum ar fi să nu fiu în război cu propria mea minte, cu ceea ce simțeam, cu întreaga mea experiență ca om.

Astfel că am început să meditez într-un mod diferit, renunțând la ideile preconceptuate legate de cum ar fi trebuit să fie meditația. Mintea mea avea o mulțime de idei despre meditație. Trebuia să fie liniștită; trebuia să mă simt într-un mod anume, mai cu seamă calm. Meditația trebuia să mă conducă într-o stare profundă a ființei. Însă din moment ce nu reușeam să stăpânesc tehnica meditativă care îmi era arătată, trebuia să descopăr o cale nouă de a medita, una care să nu fie construită pe o tehnică anume. Așa că mă așezam și permiteam experienței să fie pur și simplu, într-un mod extrem de profund. Am renunțat la nevoia de a-mi controla experiența. Acela a fost momentul în care am început să descopăr ce înseamnă pentru mine Adevărata meditație. Începând de atunci, acea schimbare – trecerea de la a încerca să perfecționez o tehnică sau disciplină, la renunțarea la orice tehnici sau discipline – a început să determine modul în care meditam.

O atitudine pură

Ideile noastre referitoare la meditație sunt de obicei dictate de condiționări din trecut – ce am învățat despre ea, ce credem că este meditația de fapt, unde credem că ar trebui să ne conducă. Meditația poate servi unei multitudini de scopuri. Unii oameni practică meditația pentru o sănătate fizică sau emoțională mai bună sau pentru a-și liniști corpul și mintea. Unii oameni meditează pentru a-și deschide anumite canale energetice și centri subtili din corp, numiți deseori *chakre*. Alți oameni meditează pentru a dezvolta iubire și compasiune. Unii oameni meditează pentru a atinge stări modificate de conștiință. Alți oameni meditează pentru a dobândi anumite puteri spirituale sau mentale, numite *siddhis*-uri. Și apoi mai există meditația menită să ne ajute să ne trezim din punct de vedere spiritual sau să atingem iluminarea. Fix acest tip de meditație – cea care susține trezirea spirituală și iluminarea – este cea care mă interesează. La asta se referă Adevărata meditație.

Nu contează dacă suntem începători sau dacă practicăm meditația de mult timp. Am descoperit că nu istoricul contează, ci mai degrabă atitudinea cu care abordăm meditația. Cel mai important lucru este să avem o atitudine deschisă, pură, care să nu fie influențată în niciun fel de trecut, de ceea ce am auzit despre meditație în societate, în mass-media sau în diversele tradiții spirituale și religioase.

Este nevoie să abordăm noțiunea de meditație într-o manieră nouă, pură.

În calitate de îndrumător spiritual, am întâlnit numeroși oameni care practică meditația de foarte mulți ani. Unul dintre lucrurile pe care le aud în mod obișnuit de la majoritatea oamenilor este că, în ciuda practicii meditative îndelungate, se simt neschimbați. Transformarea interioară profundă – revelația spirituală – oferită de meditație, este ceva ce scapă majorității oamenilor, chiar dacă practică meditația de foarte mult timp. Există o sumedenie de motive specifice pentru care unele practici meditative, inclusiv cea pe care obișnuim să o urmez, nu conduc la starea de transformare promisă. Motivul principal este cât se poate de simplu și de ușor de ratat: abordăm meditația cu o atitudine greșită. Ne desfășurăm practica meditativă cu o atitudine de control și manipulare, iar acesta este motivul pentru care meditația pare că ne duce într-un punct mort. Starea trezită a ființei, starea iluminată, poate fi numită și starea *naturală* a ființei. Cum ar putea controlul și manipulare să ne conducă la starea noastră naturală?

Renunță la control și manipulare

În cele din urmă, iluminarea nu este nimic altceva decât starea naturală de a fi. Dacă dai la o parte toată terminologia și jargonul complex, iluminarea înseamnă pur și simplu a ne întoarce la starea naturală de a fi. O stare naturală înseamnă, bineînțeles, o stare care nu este creată, o stare care nu necesită efort sau disciplină pentru a fi menținută, o stare care nu este intensificată de niciun tip de manipulare fizică sau mentală – cu alte cuvinte, o stare cu totul firească și spontană. Aici se regăsește unul dintre motivele pentru care, de cele mai multe ori, meditația ne conduce într-un punct mort. Privite îndeaproape, multe dintre tehnicile meditative reprezintă modalități de control. Atâta timp cât mintea este cea care ne conduce și ne ghidează experiența, este puțin probabil să putem atinge o stare naturală. Aceasta este o stare în care nu suntem controlați de minte. Când mintea este implicată în control și manipulare, ea ne poate conduce la diverse stări de conștiință: poți învăța cum să îți liniștești mintea sau poți accesa chiar anumite puteri mentale. Poți realiza multe lucruri practicând un stil de meditație bazat pe tehnică, altfel spus, orientat spre manipulare. Însă ceea ce nu poți să faci este să atingi starea naturală, spontană, de a fi.

Acesta poate părea cel mai evident lucru din lume. Oricine îți poate spune că nu poți atinge o stare naturală și spontană de a fi prin control interior și manipulare, însă

cumva acest adevăr ne scapă. Mi-a luat ani întregi ca să ajung la el. Vina nu o poartă neapărat stilul de meditație, și nici măcar tehnica, deși aceasta din urmă ne poate influența profund. *Problema constă în atitudinea cu care intrăm în meditație.* Dacă abordăm meditația cu o atitudine de control și manipulare – ca și cum am urma să stăpânim o disciplină – atunci atitudinea va constitui o barieră. În acest caz, mintea sau egoul este cel care meditează. Bineînțeles, atunci când vorbim despre iluminare sau trezire spirituală, vorbim despre trezirea dincolo de minte, dincolo de ego. În ceea ce numesc Adevărata meditație, tendința minții de a controla, de a manipula și de a fi disciplinată este abandonată de la bun început. Renunțarea la control și manipulare reprezintă însăși temelia Adevăratei meditații. Oricât de straniu ar suna, începutul extrem de simplu al meditației este abandonarea controlului și a manipulării.

Majoritatea persoanelor, atunci când se pregătesc să mediteze, se întreabă mai întâi: „Cum îmi pot controla mintea?” Aceasta este ceea ce numesc manipulare. Manipulare este un cuvânt dur, însă îl folosesc pentru a vă atrage atenția, pentru a evidenția faptul că atunci când ne pregătim să medităm și ne întrebăm: „Cum îmi voi controla mintea? Cum voi găsi pacea? Cum voi găsi liniștea?”, mintea se întreabă de fapt: „Cum mă pot controla ca să mă simt bine?” Astfel, îți poți controla și liniști mintea și corpul prin intermediul unei tehnici de control. Este posibil să te simți bine o perioadă. Însă a ne controla mintea pentru a obține o anumită stare de pace sau liniște este asemănător cu a face pe cineva să tacă acoperindu-i gura cu bandă adezivă. Am reușit să facem persoana respectivă să tacă, însă modalitatea a fost o tehnică manipulativă. La ce ne va folosi faptul că acea persoană a tăcut pentru că i-am acoperit gura? De îndată ce vom înlătura banda adezivă, persoana va avea câte ceva de spus, nu-i așa?

De fapt, va avea foarte multe de spus! Cred că oricine a meditat până acum, a avut experiența de a intra în meditație și a atinge un anumit control asupra minții și a corpului. Aceasta poate fi o senzație extrem de plăcută. Însă odată ieșit din meditație – de îndată ce te ridici de pe pernă sau scaun – mintea își reîncepe discursul. Prin intermediul controlului, putem experimenta un soi de liniște meditativă, însă de îndată ce renunțăm la control, mintea galopează din nou. Totul se întoarce la starea anterioară. Majoritatea celor care practică meditația cunosc prea bine această dilemă. Putem atinge o anumită stare de pace în timpul meditației, dar când părăsim meditația, pierdem acea liniște.

Adevărata meditație nu se referă la a stăpâni o tehnică, ci înseamnă renunțarea la control. Aceasta este meditația. Orice altceva este de fapt o formă de concentrare. Meditația și concentrarea sunt două lucruri complet diferite. Concentrarea este o disciplină, o modalitate prin care ne ghidăm, controlăm sau direcționăm experiența. În schimb, meditația înseamnă renunțarea la control, renunțarea la a ne mai ghida experiența în orice mod cu putință. Baza Adevăratei meditații o reprezintă renunțarea la control.

Pentru o ființă umană, renunțarea la control este ceva colosal. Este ușor să spui: „Renunță la control.” Însă pentru majoritatea ființelor umane, întreaga noastră structură psihologică, întregul nostru psihic, egoul nostru este constituit în mare parte din control. Astfel, a cere unei minți sau unui ego să abandoneze controlul este o idee revoluționară. Atunci când ne abandonăm, chiar și pentru o clipă, apar tot felul de frici ascunse și ezitări. Mintea se întreabă: „Dacă renunț la control și nu se întâmplă nimic? Dacă mă pregătesc de meditație, dând voie ca totul să fie așa cum este, și nu se întâmplă nimic?” De obicei, acesta este motivul pentru

care ne agățăm de o anumită tehnică sau disciplină; mintea se teme că dacă va renunța la control, nu se va întâmpla nimic.

Ceea ce sugerez în Adevărata meditație este să vedem cu adevărat, să privim meditația ca pe o modalitate de a cerceta. Adevărata meditație nu constituie o tehnică nouă, ci mai degrabă o cale de a cerceta noi înșine – în propriul corp, în propria minte, pe baza propriei autorități sau a autorității propriei experiențe – ce se întâmplă atunci când renunțăm la control și permitem ca totul să fie așa cum este. Ce se întâmplă când dăm voie experienței noastre să fie exact așa cum este, fără să încercăm să o schimbăm. În loc să ne învețe o tehnică nouă, Adevărata meditație este o modalitate de contemplare. Ce se întâmplă când renunțăm cu adevărat la control și manipulare?

Depășește starea de practicant al meditației

Al doilea aspect al Adevăratei meditații este introspecția meditativă. Aceasta reprezintă practica introducerii unei întrebări – o întrebare spirituală puternică și importantă – în starea meditativă a minții. Însă nu este vorba de o întrebare oarecare, ci de întrebări de o mare însemnătate, întrebări care au capacitatea de a pătrunde straturile de condiționare, ajungând astfel la esența noastră. Cea mai puternică întrebare pe care ne-o putem adresa este: „Ce sunt eu? Cine este cel care practică meditația?” Ea va submina toate modalitățile prin care egoul încearcă să ne controleze experiența. Ceea ce întreabă de fapt este: „Cine controlează experiența? Cine este cel care meditează?” Unul dintre motivele principale pentru care medităm este acela de a merge dincolo de starea de practicant al meditației – dincolo de ego sau minte. Atâta timp cât cel care meditează deține controlul, posibilitatea de a putea merge dincolo de minte sau ego este foarte mică. De aceea, în cadrul Adevăratei meditații, practica este renunțarea la starea de practicant al meditației. Primele clipe ale meditației reprezintă o invitație de a renunța la control și de a permite ca totul să fie așa cum este. Această practică îl eliberează pe cel care practică meditația. Singurul lucru pe care el îl are de făcut este să renunțe la control și la nevoia de a schimba ceva.