

Titlul original: *L'art de la Méditation. Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment?* de Matthieu Ricard

Copyright © 2008, NiL Éditions, Paris (Desenele de la paginile 43-44 au fost făcute de elevii școlii de la Konchog Lhadrepa)

Copyright © 2018, Editura Școala Ardeleană, pentru traducerea în limba română

Editura Școala Ardeleană

Cluj-Napoca, str. Mecanicilor nr. 48

Redacția: tel 0364.117.252; 0728.084.801

e mail: office@scoalaardeleanacluj.ro,

redactie@scoalaardeleanacluj.ro

Difuzare: tel/fax 0364.117.246; 0728.084.803

e mail: difuzare@scoalaardeleanacluj.ro,

esadifuzare@gmail.com

www.scoalaardeleanacluj.ro

Descrierea CIP este disponibilă

la Biblioteca Națională a României

ISBN: 978-606-797-206-1

Imagine coperta I: Steve Hicks, Flickr.com

Editor: Vasile George Dâncu

Coperta: Ioachim Gherman

Corectură și tehnoredactare: Sandra Cibicenco

MATTHIEU RICARD

ARTA MEDITAȚIEI **De ce să meditezi?** **La ce anume? În ce fel?**

Traducere din limba franceză de
Alexandra Medrea



Cluj-Napoca, 2018

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	7
I. De ce să medităm?	11
II. La ce anume să medităm?	27
III. Cum să medităm?	35
Motivația.....	38
Condițiile favorabile practicii meditației	41
Câteva recomandări generale	47
A întoarce spiritul spre meditație	50
Natura efemeră a fiecărui lucru	53
Comportamentele care trebuie adoptate și cele care trebuie evitate	56
Insatisfacția inerentă lumii obișnuite	58
Meditație asupra conștiinței depline	60
Calmul interior	64
Concentrarea asupra unui obiect	73
Concentrarea fără obiect.....	77
A depăși obstacolele.....	79
Progresul calmului interior	87
Meditații asupra iubirii altruiste	89
Un schimb sublim	98

Să calmăm durerea fizică	103
Viziunea penetrantă.....	111
Să dedicăm roadele efortului nostru	147
A uni meditația cu viața de zi cu zi	149
<i>Note</i>	151
<i>Elemente de bibliografie</i>	157
<i>Mulțumiri</i>	159

CUVÂNT ÎNAINTE

„Noi trebuie să fim schimbarea
pe care vrem să o vedem în lume”.
Gandhi

De ce acest mic tratat despre meditație? De patruzeci de ani, am avut marea șansă de a trăi pe lângă mentori spirituali autentici, care mi-au inspirat viața și mi-au iluminat calea. Prețioasele lor învățăminte mi-au călăuzit eforturile. Eu nu sunt un mentor și rămân mai mult ca oricând un discipol. Dar mi se întâmplă adeseori să întâlnesc, în călătoriile mele prin lume, oameni care îmi împărtășesc dorința lor de a învăța să mediteze; încerc, atât cât pot, să-i îndrept spre mentori consacrați. Dar câteodată nu e cu putință. Așadar, pentru toți cei care doresc sincer să exerseze meditația am adunat aceste învățăminte ieșite din izvoarele cele mai bogate ale budismului. A te transforma lăuntric antrenând spiritul este cea mai pasionantă dintre aventuri. Și este adevăratul sens al meditației.

I

DE CE SĂ MEDITĂM?

Să examinăm sincer existența noastră. Unde ne aflăm în viață? Care au fost până în prezent prioritățile noastre și ce prevedem pentru timpul care ne-a mai rămas de trăit?

Suntem un amestec de lumini și de umbre, de calități și defecte. Este cu adevărat cel mai bun fel de a fi, este o stare de lucruri ineluctabilă? Dacă nu e cazul, cum să o remediem? Aceste întrebări merită a fi puse, mai ales dacă avem sentimentul că ar fi de dorit o schimbare și că aceasta ar fi posibilă.

Totodată, în Occident, din cauza activităților care ne consumă de dimineața până seara o parte considerabilă de energie, avem mult mai puțin timp să ne aplecăm asupra cauzelor fundamentale ale fericirii. Ne imaginăm, mai mult sau mai puțin conștient, că pe măsură ce multiplicăm activitățile noastre, senzațiile se intensifică și mai mult și că, în aceeași măsură, sentimentul de insatisfacție se estompează. În

realitate, numeroși sunt cei care, din contră, sunt dezamăgiți și frustrați de modul de viață contemporan. Se simt neajutorați, dar nu văd altă soluție pentru că tradițiile care preconizează transformarea de sine sunt adeseori căzute în desuetudine. Tehnicile de meditație au drept scop transformarea spiritului. Nu e necesar să le atașăm o anumită etichetă religioasă. Fiecare dintre noi are un spirit, fiecare poate să lucreze asupra sa.

Este de dorit să ne schimbăm?

Puțini dintre noi pot afirma că nimic nu merită să fie ameliorat în felul lor de a trăi și în experiența lor despre lume. Puțini dintre noi pot afirma că nimic nu merită să fie ameliorat în felul de a trăi și în experiența noastră despre lume. Unii cred că emoțiile și împotrivirea le îmbogățesc viața și această alchimie singulară îi face să fie ceea ce sunt, persoane unice, învățând să se accepte cu defectele și calitățile lor. Aceștia riscă să trăiască într-o insatisfacție cronică, fără să-și dea seama că ar putea să se amelioreze cu prețul unui mic efort și cu puțină judecată.

Să ne imaginăm că ni s-ar propune să petrecem o zi întregă stăpâniți de gelozie. Care dintre noi ar accepta cu plăcere? În schimb,

dacă am fi chemați să petrecem o zi cu inima plină de iubire pentru alții, cei mai mulți dintre noi ar găsi această opțiune infinit preferabilă.

Spiritul ne este tulburat mereu. Suntem răvășiți de gânduri dureroase, afectați de mânie, răniți de cuvintele dure pe care alții ni le adresează. În asemenea momente, cine n-ar visa să-și controleze emoțiile pentru a fi liber și stăpân pe sine? Cât am vrea să trecem dincolo de aceste tulburări, dar, neștiind cum să procedăm, preferăm să credem că, la urma urmei, „așa e omul”. Dar nu e de dorit ca omul să fie „așa”. Știm, de exemplu, că boala e dată tuturor ființelor: ceea ce nu ne împiedică să consultăm un doctor când suntem bolnavi.

Nu vrem să suferim. Nimeni nu se trezește dimineața gândind așa: „Fie să sufăr toată ziua și, dacă se poate, toată viața!”. Orice facem, fie că e vorba să ducem la capăt o treabă importantă sau lucrul nostru obișnuit, dacă vrem să ne angajăm într-o legătură durabilă sau pur și simplu să ne plimbăm prin pădure, să bem o ceașcă de ceai sau să ne întâlnim întâmplător cu cineva, sperăm întotdeauna că se va întâmpla ceva benefic pentru noi sau pentru alții. Dacă am fi siguri că din toate faptele noastre ar rezulta doar suferință, n-am mai face nimic.

Se poate să cunoaștem momente de pace lăuntrică, de iubire și de luciditate, dar, în cea mai mare parte a timpului, acestea nu sunt decât sentimente trecătoare care fac loc repede unei alte stări de spirit. Totuși, înțelegem cu ușurință faptul că, antrenându-ne spiritul spre a cultiva aceste momente privilegiate, ar transforma radical viața noastră. Știm cu toții că ar fi de dorit să devenim ființe umane mai bune, transformându-ne lăuntric, în același timp, încercând să ușurăm suferința altora și să contribuim la starea lor de bine.

Unii cred că existența e fadă, lipsită de conflicte lăuntrice. Cunoaștem cu toții tulburarea adusă de mânie, de aviditate sau de gelozie. În același timp, apreciem cu toții bunătatea, mulțumirea și bucuria de a-i vedea pe alții fericiți. Înțelegem clar că sentimentul de armonie, asociat cu iubirea față de altul, posedă o calitate proprie, suficientă sieși. La fel se întâmplă cu generozitatea, cu răbdarea și cu multe alte calități. Dacă învățăm să cultivăm iubirea altruistă, și în același timp pacea lăuntrică, egoismul nostru și cortegiul său de frustrări s-ar atenua, iar existența noastră nu ar pierde nimic din propria sa bogăție.

Este posibilă o schimbare?

Adevărata întrebare nu este, așadar, „E de dorit să mă schimb?“, ci „E posibil să mă schimb?“. De fapt, poate ne închipuim că emoțiile care ne tulbură sunt intim asociate spiritului nostru, fiind imposibil să ne debarasăm de ele, fără să eliminăm o parte din noi înșine.

Desigur, trăsăturile noastre de caracter, în general, se schimbă prea puțin. Observați la un interval de câțiva ani, rari sunt colericii care devin răbdători, agitații care își găsesc pacea lăuntrică sau aroganții care devin umili. În același timp, oricât de rar ar fi acest lucru, este posibil ca unii să se schimbe, iar schimbarea lor lăuntrică ne arată foarte bine că nu e vorba de un lucru imposibil. Trăsăturile noastre de caracter durează atâta vreme cât nu facem nimic să le ameliorăm, lăsând dispozițiile și năravurile noastre să se mențină, chiar să câștige mai multă forță, pas cu pas, zi de zi, an de an. Dar acestea nu sunt intangibile.

E indiscutabil faptul că răutatea, aviditatea, gelozia și alte otrăvuri mentale fac parte din natura noastră, dar există diferite feluri de a avea o parte din ceva. Apa, de exemplu, poate să conțină cianură și să ne omoare pe loc; pe de altă parte, în amestec cu

un remediu, contribuie la vindecarea noastră. Totuși, formula chimică a apei nu s-a schimbat nici într-un caz, nici în altul. În esență, apa n-a devenit nici toxică, nici medicinală. Diferitele stări ale apei sunt temporare și întâmplătoare, la fel ca emoțiile noastre, la fel ca înclinațiile și trăsăturile noastre de caracter.

Un aspect fundamental al conștiinței

Înțelegem acest lucru când observăm faptul că cea dintâi calitate a conștiinței, care este pur și simplu calitatea de „a cunoaște”, în esență, nu este nici bună, nici rea. Dacă privim dincolo de valul turbulent al gândurilor și al emoțiilor efemere care ne traversează spiritul de dimineața până seara, putem constata mereu prezența acestui aspect fundamental al conștiinței care face posibilă și susține orice percepție, oricare ar fi natura sa. Budismul califică acest aspect drept „luminos”, căci luminează totodată lumea exterioară și lumea interioară a senzațiilor, a emoțiilor, a judecăților, a amintirilor, a speranțelor și a temerilor, făcându-le perceptibile. Cu toate că facultatea de cunoaștere subînțelege fiecare fapt mental, ea nu este în sine afectată de acest fenomen. O rază de lumină poate lumina un chip răuvoitor sau unul amabil, un diamant sau

o murdărie, dar lumina în sine nu este nici răuvoitoare, nici amabilă, nici curată, nici murdară. Această constatare ne permite să înțelegem că e posibil să transformăm universul nostru mental, conținutul gândurilor și al experiențelor noastre. De fapt, fondul neutru și „luminos” al conștiinței ne oferă spațiul necesar pentru a observa fenomenele mentale, în loc să fim la cheremul lor, și să creăm apoi condițiile transformării lor.

O simplă dorință nu ajunge

Noi nu putem să alegem ceea ce suntem, dar putem aspira să ne ameliorăm. Această aspirație va da o direcție spiritului nostru. O simplă dorință nefiind de ajuns, ne rămâne să acționăm.

Nu ni se pare anormal să petrecem ani de zile pentru a învăța să mergem, să citim, să scriem și să urmărim o formare profesională. Ore în șir ne exersăm fizic pentru a fi în formă, de exemplu, pedalând cu asiduitate pe o bicicletă de apartament care nu duce nicăieri. Ca să facem ceva, orice, necesită un minimum de interes sau de entuziasm, și acest interes rezultă din faptul că suntem conștienți de binefacerile pe care le vom culege.

Prin ce mister spiritul ar putea să scape acestei logici și ar putea să se transforme fără cel mai mic efort, pur și simplu, pentru că așa am vrea? Acest lucru nu ar avea mai mult sens decât a spera să poți interpreta la pian un concert de Mozart, doar trecând din când în când degetele peste clape.

Depunem atât de multe eforturi pentru a ameliora condițiile exterioare ale existenței noastre, dar, la urma urmei, întotdeauna spiritul este cel care face experiența lumii și o traduce printr-o stare de bine sau de suferință. Dacă schimbăm felul nostru de a vedea lucrurile, transformăm calitatea vieții noastre. Și această schimbare e rezultatul unui antrenament al minții pe care îl numim „meditație”.

Ce înseamnă „a medita”?

Meditația este o practică ce permite cultivarea și dezvoltarea anumitor calități umane fundamentale, la fel cum alte forme de antrenament ne învață să citim, să cântăm la un instrument muzical sau să dobândim orice altă aptitudine.

Etimologic vorbind, cuvintele sanscrite și tibetane traduse prin „meditație” sunt *bhavana*, care înseamnă „a cultiva”, și *gom*, care înseamnă „a se familiariza”. În esență, e vorba

de a ne familiariza cu o viziune clară și justă asupra lucrurilor și a ne cultiva calitățile, pe care le avem cu toții, dar care rămân în stare latentă atâta timp cât nu facem niciun efort să le dezvoltăm.

Unii pretind că meditația nu e necesară, căci experiențele constante ale vieții sunt suficiente pentru a ne forma creierul și felul nostru de a fi și de a acționa. Este neîndoielnic faptul că, grație acestei interacțiuni cu lumea, cele mai multe facultăți ale noastre, de exemplu simțurile, se dezvoltă. Totuși, e posibil să facem acest lucru mult mai bine. Cercetările științifice legate de „neuroplasticitate” arată că orice formă de antrenament induce reorganizări importante în creier, la nivel funcțional, precum și la nivel structural.

Să începem, așadar, prin a ne întreba ce anume vrem cu adevărat în existența noastră. Ne mulțumim cu ideea de a improviza fiecare zi? Nu vedem în adâncul nostru acea suferință difuză, prezentă mereu, în vreme ce noi suntem însetați de fericire și de plenitudine?

Obişnuim să credem că defectele noastre sunt ineluctabile, ștergându-le de praf viața întreagă, ajungem să considerăm disfuncția noastră ca un fapt dat o dată pentru totdeauna, fără a fi conștienți că e posibil să ieșim din cercul vicios de care ne-am săturat.