

# 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](http://www.edituramix.ro) sau contactați-ne la:

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

email: [contact@edituramix.ro](mailto:contact@edituramix.ro)

# CUPRINS

<b>INTRODUCERE</b>	<b>7</b>
<b>PARTEA ÎNTÂI</b>	
<b>Permite ca totul să fie așa cum este</b>	
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

## PARTEA A DOUA

### 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 transcendențială	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

pe care am primit-o în tabără, pentru a ne ghida în acele clipe de tăcere, a fost cuprinsă în două cuvinte: fără manipulare.

Întrucât am petrecut mai mult de douăzeci de ani participând la diverse tabere de spiritualitate și încercând zeci de tehnici și căi ale diferitelor școli, am fost puțin surprins. „Fără manipulare? Asta e tot?” Puteam să stau aplecat? Și cum rămâne cu discursul minții? Era aceasta o formă de meditație, sau Adya ne dădea pur și simplu permisiunea de a visa cu ochii deschiși? Și până la urmă, ce este „Adevărata meditație?”

Pe lângă instrucțiunea „fără manipulare”, am mai primit o foaie pe care să o studiem. „Slavă Cerului!”, am gândit. „Poate toți ceilalți sunt familiarizați cu Adya și cu abordarea sa, însă eu am nevoie de mai multe informații.” Poate că foaia mă va ajuta. Iată ce spunea:

## Adevărata meditație

*Adevărata meditație este lipsită de direcție, scop sau metode. Toate metodele caută să atingă o anumită stare a minții. Însă toate stările sunt limitate, temporare și condiționate. Fascinația față de stări duce numai la atașamente și dependență. Adevărata meditație înseamnă a fi în conștiința primordială.*

*Adevărata meditație apare în mod spontan în conștiința noastră atunci când atenția nu este îndreptată în mod special asupra unui obiect al percepției. Când ești nou în practica meditației, poți observa cum atenția ta este concentrată mereu în jurul unui obiect: gânduri, senzații fizice, emoții,*

*amintiri, sunete etc. Și asta din cauză că mintea este condiționată să se concentreze și să se contracte asupra obiectelor din jur. De asemenea, mintea interpretează compulsiv obiectul de care este conștientă într-un mod mecanic și distorsionat; astfel, începe să tragă concluzii și să facă presupuneri conform condiționărilor din trecut.*

*În adevărata meditație, obiectele sunt lăsate să funcționeze în mod natural. Acest lucru înseamnă că nu trebuie depus niciun efort pentru a manipula sau suprima vreun obiect al conștiinței. Ceea ce contează este să fii conștiință: nu să fii conștient de obiecte, ci să te abandonezi în însăși conștiința primordială.*

*Conștiința primordială reprezintă sursa în care toate obiectele apar și dispar în cele din urmă. Pe măsură ce te destinzi în conștiință și în ascultare, concentrarea compulsivă a minții asupra obiectelor începe să se diminueze. Tăcerea ființei va izvorî mult mai ușor în conștiință, îndemnându-te să te abandonezi și să fii. O atitudine de deschidere receptivă, lipsită de orice scop sau anticipare, va facilita prezența tăcerii și a calmului profund lăuntric, pentru a fi revelată ca adevărata ta condiție.*

*Tăcerea și calmul nu sunt stări, așadar nu pot fi produse sau create. Tăcerea reprezintă non-starea în care toate stările se nasc și se sting. Tăcerea, calmul și conștiința nu sunt stări și de aceea nu pot fi niciodată*

*percepute în deplinătatea lor ca obiecte. Tăcerea în sine este observatorul etern lipsit de formă sau atribute. Pe măsură ce te cufunzi tot mai mult în starea de observator, toate obiectele își dobândesc funcționalitatea naturală, iar conștiința se eliberează de constrângerile și identificările compulsive ale minții, întorcându-se în non-starea sa naturală a Prezenței.*

*Astfel, întrebarea simplă, dar profundă, „cine sunt Eu?” poate revela faptul că sinele nu este tirania nesfârșită a personalității egotice, ci libertatea fără formă a ființei – conștiința primordială în care toate stările și obiectele se nasc și se sting ca manifestări ale sinelui etern nenăscut, Eu sunt.*

După ce am împăturit foaia și am pus-o în buzunarul de la pantaloni, mi-am petrecut următoarele cinci zile alternând tehnicile de meditație cu care eram deja familiar, cu relaxarea, ascultarea și conștientizarea faptului de a fi, lipsit de orice manipulare. Cu toate acestea, la sfârșitul taberei a trebuit să recunosc că aveam mult mai multe întrebări decât răspunsuri. Care este rolul tehnicii în meditație? Funcționează această tehnică în cazul tuturor practicanților meditației, sau doar în cazul celor avansați, care au petrecut deja ani întregi familiarizându-se cu liniștirea minții? Cum rămâne cu postura și cu durerea fizică și emoțională ce pot apărea deseori în timpul meditației?

Plin de nelămuriri, l-am întrebat pe Adyashanti dacă ar fi dispus să colaboreze cu compania True Sounds pentru a crea un program de prelegeri despre Adevărata meditație. A

fost de acord, iar această combinație de carte și CD\* este ce a rezultat. I-am înmânat lui Adyashanti o listă de întrebări, iar el a răspuns ținând două prelegeri *dharma*, cu tema Adevărata meditație: una despre „A permite ca totul să fie exact așa cum este”, și cealaltă despre „Introspecția meditativă”. De asemenea, a înregistrat două meditații ghidate (ce se regăsesc pe CD\*-ul care însoțește cartea), astfel încât ascultătorii să poată explora aceste învățături în modul lor personal de introspecție.

Potrivit lui Adyashanti, descoperirile spirituale sunt cele care îți determină autenticitatea. Ceea ce contează cel mai mult nu este ceea ce afirmă ceilalți, ci ceea ce conștientizezi pe cont propriu. Speranța mea este ca această carte și CD\*-ul care tratează Adevărata meditație vă vor ajuta să aprofundați propriul proces de descoperiri veritabile, pentru binele tuturor ființelor.

Tami Simon  
Editor, Sounds True  
Mai 2006, Boulder, Colorado

\* **Nota editorului:** CD-ul este disponibil doar pentru ediția în limba engleza a cărții. Exemple de meditații ghidate de Adyashant găsiți și pe situl Editurii Mix, la pagina dedicată acestei cărți.

## PARTEA ÎNTÂI

### 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 medităm 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 răsuferință 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 contemp lu, 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 obișnuiam 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 manipularea să ne conducă la starea noastră naturală?