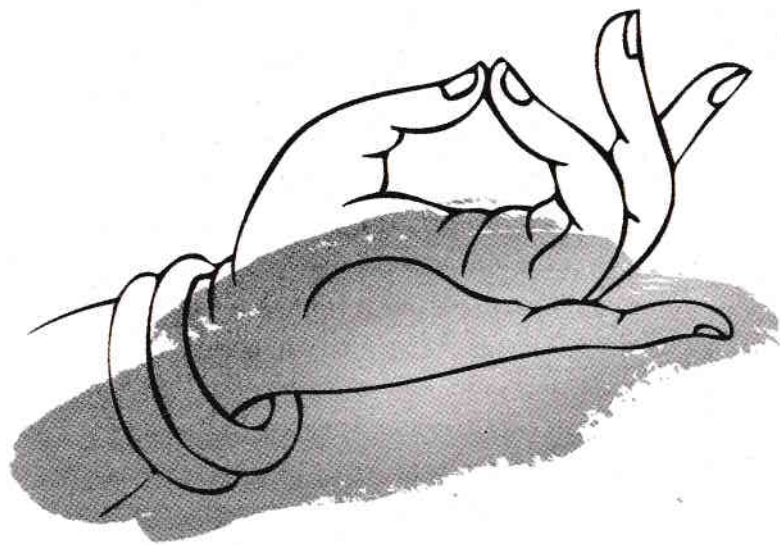


LBRIS

We know  
books

BHANTE GUNARATANA

MINDFULNESS  
PE ÎNȚELESUL  
TUTUROR



EDITURA  HERALD

Redactor:

*Radu Duma*

*Andreea Tincea*

DTP:

*Ela Stoica*

Concept grafic copertă:

*Carmen Lucaci*

Pentru noutăți și comenzi:

[www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)

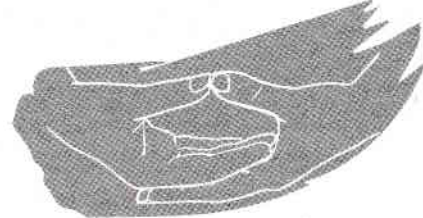
[office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

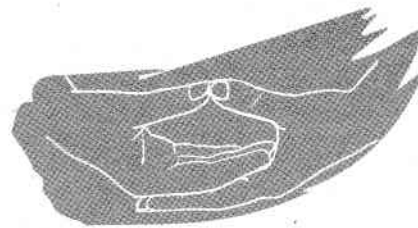
Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2023



## CUPRINS

<b>PREFAȚĂ</b>	7
<b>INTRODUCERE</b>	
Budismul american	9
<b>Capitolul 1</b>	
MEDITAȚIA	15
<b>Capitolul 2</b>	
CE NU ESTE MEDITAȚIA	29
<b>Capitolul 3</b>	
CE ESTE MEDITAȚIA	47
<b>Capitolul 4</b>	
ATITUDINE	63
<b>Capitolul 5</b>	
PRACTICA	71
<b>Capitolul 6</b>	
CE SĂ FACEȚI CU CORPUL	95
<b>Capitolul 7</b>	
CE TREBUIE SĂ FACEȚI CU MINTEA	101
<b>Capitolul 8</b>	
STRUCTURAREA MEDITAȚIEI	117
<b>Capitolul 9</b>	
ORGANIZAREA PRACTICII	129

<b>Capitolul 10</b>	
CONFRUNTAREA CU PROBLEMELE	141
<b>Capitolul 11</b>	
CONFRUNTAREA CU DISTRAGERILE – I	167
<b>Capitolul 12</b>	
CONFRUNTAREA CU DISTRAGERILE – II	175
<b>Capitolul 13</b>	
ATENȚIA CONȘTIENȚĂ (SATI)	199
<b>Capitolul 14</b>	
ATENȚIE CONȘTIENȚĂ VERSUS CONCENTRARE	215
<b>Capitolul 15</b>	
MEDITAȚIA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI	227
<b>Capitolul 16</b>	
CE AVEȚI DE CÂȘTIGAT DIN ASTA	245
<b>DESPRE AUTOR</b>	254

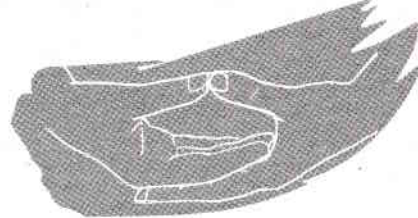


## PREFAȚĂ

Din proprie experiență am constatat că modalitatea cea mai eficientă de a-i face pe ceilalți să înțeleagă ceva este aceea de a utiliza un limbaj cât mai simplu. De asemenea, am remarcat din procesul de predare din învățământ că, cu cât limbajul folosit este mai rigid, cu atât e mai puțin eficient. Oamenii nu reacționează pozitiv la un limbaj foarte serios și rigid, mai ales când încercăm să-i învățăm un lucru pe care ei nu îl abordează în mod obișnuit în viața lor zilnică. Meditația li se pare ceva ce ei nu pot face mereu. Și, având în vedere că tot mai mulți oameni se îndreaptă către meditație, este nevoie de instrucțiuni mai simplificate, pentru ca ei să poată practica singuri, fără un profesor în preajmă. Volumul de față este rezultatul cererilor formulate de mai multe persoane care meditează și care au nevoie de o carte foarte simplă, scrisă într-un limbaj colocvial obișnuit.

La pregătirea acestei cărți am fost ajutat de mulți dintre prietenii mei. Le sunt tuturor profund recunoscător. Aș dori în special să-mi exprim cea mai sinceră apreciere și recunoștință față de John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, față de Bhikkhu Dang Pham Jotika și Bhikkhu Sona pentru su-

gestiile, comentariile și criticile lor valoroase cu privire la numeroase aspecte legate de pregătirea prezentului volum. De asemenea, doresc să mulțumesc reverendului Sora Sama și lui Chris O'Keefe pentru eforturile depuse în sprijinirea acestei lucrări.



## INTRODUCERE

### Budismul american

Subiectul acestei cărți îl constituie practica meditației Vipassana<sup>1</sup>. Repet, practica. Acesta este un manual de meditație ce conține elementele de bază, fiind un ghid „pas-cu-pas” dedicat Meditației Viziunii Profunde. Intenția este ca acest ghid să fie unul practic. Este destinat utilizării practice.

Există deja multe cărți cuprinzătoare și pe înțelesul tuturor despre budism ca filosofie și despre aspectele teoretice ale meditației budiste. Dacă sunteți interesați de aceste chestiuni, vă îndemn să citiți acele cărți. Multe dintre ele sunt excelente. Cartea de față constituie un manual de tipul celor care îți explică simplu „Cum să...”. Este scrisă pentru cei care doresc să mediteze și mai ales pentru cei care doresc să înceapă imediat practica. În Statele Unite ale Americii există foarte puțini profesori calificați în meditație budistă. Intenția mea este de a vă oferi informațiile de bază de care aveți nevoie pentru a reuși să porniți cu dreptul. Doar cei care vor urma instrucțiunile oferite aici vor putea spune dacă am reușit sau nu. Doar cei care meditează în mod regulat și cu

<sup>1</sup> În colecția Dhamma, în care este publicată și această carte, veți întâlni termenul Vipassana în grafia englezescă, conform transliterării fără diacritice, sau în grafia pali și sanscrită, Vipassanā, în funcție de contextul cărții. (N. red.)

sânguință pot judeca efortul meu. Nicio carte nu poate să răspundă la toate problemele pe care le poate întâmpina cineva care meditează. La un moment dat veți avea nevoie de un profesor calificat. Dar, până una alta, în această carte sunt formulate regulile de bază; dar înțelegerea deplină a acestor pagini va necesita timp.

Există mai multe stiluri de meditație. Fiecare tradiție religioasă majoră are un gen de procedură numită meditație, iar cuvântul este adesea folosit într-un sens foarte larg. Acest volum se ocupă exclusiv de stilul de meditație Vipassana, așa cum este predat și practicat în budismul din sudul și sud-estul Asiei. Adesea Vipassana se traduce prin Meditația Viziunii Profunde, deoarece scopul acestui sistem este de a oferi celui care meditează o percepere clară a naturii realității, și o înțelegere adâncă a modului cum funcționează totul.

Budismul, ca întreg, este destul de diferit de religiile teologice cu care occidentalii sunt cel mai familiarizați. El constituie o intrare directă într-un tărâm spiritual, sau divin, fără să fie nevoie de abordarea unor divinități sau a altor „agenți”.

El are un caracter intens clinic și este mult mai asemănător cu ceea ce noi numim psihologie, decât cu ceea ce numim de obicei religie. Este o investigare a realității în desfășurare continuă, o examinare microscopică a însuși procesului de percepție. Intenția sa este aceea de a îndepărta vălul de minciuni și iluzii prin intermediul cărora vedem în mod normal lumea, revelând în acest fel aspectul realității ultime. Vipassana este o tehnică străveche și elegantă menită să facă exact acest lucru.

Budismul Theravada ne prezintă un sistem eficient destinat explorării celor mai profunde niveluri ale minții, ajungând până la însăși rădăcina conștiinței. El oferă de asemenea un remarcabil sistem de credințe și de ritualuri, în care toate aceste tehnici sunt conținute. Această uimitoare tradiție constituie rezultatul natural al dezvoltării sale timp de 2 500 de ani, în contextul culturilor tradiționale din Asia de Sud și de Sud-Est.

În acest volum voi face toate eforturile pentru a separa ceea ce este ornamental de ceea ce este fundamental, de a prezenta doar simplul adevăr. Cititorii care au înclinație pentru partea ritualică pot investiga practica Theravada în alte cărți, unde vor găsi o mare bogăție de obiceiuri și ceremonii, o bogată tradiție, plină de frumusețe și valoare.

Cei care au o înclinație clinică mai pronunțată pot utiliza doar tehnicile, aplicându-le în cadrul oricărui context filosofic sau emoțional pe care îl doresc. Punctul important este practica.

Distincția dintre meditația Vipassana și alte stiluri de meditație este crucială, și este nevoie să fie pe deplin înțeleasă. Budismul oferă două tipuri majore de meditație. Acestea presupun diferite abilități mentale, diferite moduri de funcționare sau calități ale conștiinței. În pali, limba originală a literaturii Theravada, acestea sunt numite „Vipassana” și „Samatha”.

„Vipassana” poate fi tradusă ca „Viziune Profundă” și este o conștientizare clară și exactă a ceea ce se întâmplă în momentul în care se întâmplă. „Samatha” poate fi tradus ca „liniște” sau „concentrare”. Este o stare în care mintea e adusă în stare de repaus, fiind focalizată doar asupra unui singur lucru, neavând voie să rătăcească. Atunci când se

reușește acest lucru, un calm profund pătrunde corpul și mintea – o stare de liniște care trebuie să fie experimentată pentru a fi înțeleasă. Cele mai multe sisteme de meditație pun accentul pe componenta „Samatha”. Cel care meditează își focalizează mintea pe anumite elemente, cum ar fi de exemplu o rugăciune, un cântec, o flacăra de lumânare, o imagine religioasă sau orice altceva, și exclude toate celelalte gânduri și percepții din conștiința sa. Rezultatul este o stare de beatitudine care durează până când meditatorul își termină sesiunea de meditație. Totul este frumos, încântător, plin de semnificație și farmec, însă este doar temporar. Meditația Vipassana se referă la cealaltă componentă, la Viziunea Profundă.

Cel care practică meditația Vipassana își folosește concentrarea ca pe un instrument cu ajutorul căruia conștientizarea sa poate spulbera treptat vălul gros al iluziei, care îl separă de lumina vie a realității. Acesta este un proces treptat de sporire neconținută a gradului de conștientizare a funcționării interne a realității însăși. Este nevoie de mulți ani, însă într-o bună zi cel care meditează va scobi prin acel perete ajungând în partea cealaltă, unde se va trezi în prezența luminii. Transformarea este completă, se numește eliberare și este permanentă. Eliberarea este obiectivul tuturor sistemelor de practică budistă. Însă căile pentru atingerea a ceea ce este *ultim* sunt destul de diverse.

În cadrul budismului există un număr enorm de secțe distincte. Însă ele se împart în două curente mari de gândire – Mahayana și Theravada. Budismul Mahayana predomină în Asia de Est, modelând culturile din China, Coreea, Japonia, Nepal, Tibet și Vietnam. Cel mai cu-

noscut dintre sistemele Mahayana este Zen-ul, care este practicat în principal în Japonia, Coreea, Vietnam și Statele Unite ale Americii. Sistemul de practică Theravada predomină în Asia de Sud și de Sud-Est, în Sri Lanka, Thailanda, Myanmar, Laos și Cambodgia. Această carte se referă la practica Theravada.

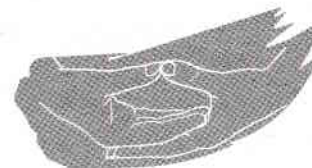
Literatura tradițională Theravada descrie ambele tehnici, adică atât „Samatha” (concentrarea și liniștea minții), cât și Vipassana (Viziunea Profundă sau conștiința clară). În literatura pali de specialitate sunt descrise 40 de subiecte diferite pentru meditație. Ele sunt recomandate și în calitate de obiecte ale concentrării și în calitate de subiecte de investigație ce conduc la Viziunea Profundă. Însă cartea de față constituie doar un manual de bază și de aceea îmi voi concentra atenția doar asupra celei mai importante dintre cele recomandate, adică asupra respirației.

Această carte reprezintă o introducere în procesul de dobândire a deplinei conștientizări (mindfulness) printr-o atenție trează centrată *pe* și printr-o înțelegere clară *a* întregului proces de respirație. Folosind respirația ca element principal al atenției sale, cel care meditează aplică o observație participativă asupra întregului său univers perceptual. El învață să observe schimbările apărute la nivelul tuturor experiențelor fizice, în sentimente și în percepții. El învață să-și studieze propriile activități mentale și fluctuațiile care apar în aspectele și natura conștiinței. Toate aceste schimbări au loc neîncetat și sunt prezente în fiecare moment al experienței noastre.

Meditația este o activitate vie, o activitate inerent empirică. Ea nu poate fi predată asemenea unui subiect

pur scolastic. Esența vie a procesului trebuie să vină din experiența personală a profesorului. Oricum, există un fond vast de material dedicat acestei teme, material ce constituie produsul unora dintre cele mai inteligente și mai profund luate în considerare ființe umane care au existat vreodată pe Pământ. Această „literatură” este demnă de atenție. Cele mai multe dintre elementele prezentate în această carte provin din *Tīpitaka*, o colecție alcătuită din trei secțiuni, în care au fost păstrate învățăturile originale ale lui Buddha. *Tīpitaka* este alcătuită din: *Vinaya* – codul de disciplină pentru călugări, călugărițe și laici; *Sutre* – discursuri publice atribuite lui Buddha, și *Abhidhamma* – un set de învățături psiho-filosofice profunde.

În secolul I d. Hr., un eminent savant budist, numit Upatissa, a scris *Vimuttimaggā* („Calea Libertății”) în care a rezumat învățăturile legate de meditație atribuite lui Buddha. În secolul V d. Hr., un alt mare savant budist, numit Buddhaghosa, a tratat același subiect într-o a doua teză scolastică – *Visuddhimagga* („Calea Purificării”), care și azi reprezintă textul standard referitor la meditație. Profesorii moderni de meditație se bazează pe *Tīpitaka* și pe propriile lor experiențe personale. Intenția mea este aceea de a vă prezenta cele mai clare și mai concise indicații referitoare la meditația Vipassana care pot exista în această limbă. Însă prezentul volum este ca un picior proptit într-o ușă deschisă. Depinde de voi să faceți primii pași pe drumul care vă permite să descoperiți cine sunteți cu adevărat și ce înțeles are lucrul acesta. Este o călătorie pe care merită să o faceți. Vă doresc succes.



## Capitolul 1

### MEDITAȚIA

De ce ne-ar interesa?

Meditația nu este ușoară. Ea necesită timp și energie. E nevoie de curaj, hotărâre și disciplină. E nevoie de o serie de însușiri personale pe care în mod normal le considerăm a fi neplăcute, și pe care dorim să le evităm ori de câte ori este posibil. Putem rezuma totul prin cuvântul *determinare*. Meditația cere determinare. Desigur, este mult mai ușor să lăsăm totul baltă și să ne așezăm în fața televizorului. Așadar, de ce să ne batem capul? De ce să ne pierdem tot acel timp și toată acea energie, când am putea merge undeva să ne distrăm? De ce v-ar interesa acest lucru? Simplu. Pentru că sunteți o ființă umană. Și pentru simplul fapt că sunteți om înseamnă că sunteți moștenitorul unei insatisfacții inerente în viața voastră, care pur și simplu nu dispăre. Puteți să o suprimați pentru o perioadă de timp, să nu o mai conștientizați. Puteți să vă distrați atenția de la ea ore în șir, dar ea va reapărea întotdeauna – cel mai adesea atunci când vă așteptați cel mai puțin. Pentru că dintr-o dată, aparent din senin, cădeți pe gânduri, faceți bilanțul și realizați situația voastră reală din această viață.

Deveniți conștienți și deodată realizați că vă trăiți toată viața trecând prin ea ca găscă prin apă. Afișați o față de persoană fericită. Reușiți într-un fel sau altul să vă atingeți scopurile și să arătați bine pe dinafară. Însă, acele perioade în care sunteți plini de disperare, acele momente în care simțiți cum totul se prăbușește în interiorul vostru, le țineți doar pentru voi. Vă simțiți groaznic. Și știți asta. Dar reușiți să o ascundeți de minune. În același timp, undeva în străfunduri, dincolo de tot ceea ce cunoașteți, știți că trebuie să existe o altă modalitate de a trăi, o manieră mai bună de a privi lumea, un mod de a vă integra în viață mai complet. Vă dați seama de asta doar din când în când. Aveți un loc de muncă bun. Vă îndrăgostiți. Ați tras lozul cel mare și, pentru un timp, lucrurile sunt diferite. Viața dobândește o bogăție și o claritate care face ca toate vremurile grele și monotonia să se estompeze. Întreaga textură a experienței voastre se schimbă și vă spuneți: „În regulă, acum am reușit; acum voi fi fericit.” Însă apoi... și starea asta începe să dispară treptat, ca fumul în vânt. Ați rămas doar cu o amintire. Cu o simplă amintire și cu o vagă conștiință a faptului că ceva nu este cum trebuie.

Însă în viață există cu adevărat un întreg tărâm al profunzimii și sensibilității care este disponibil, dar pe care, dintr-un motiv sau altul, pur și simplu nu-l vedeți. Și sfârșiți prin a vă simți segregati. Vă simțiți izolați de dulceața experienței vieții de un fel de „vătă” senzorială. Nu sunteți cu adevărat conectați la viață. Din nou nu reușiți s-o faceți. Iar apoi până și acea vagă conștientizare dispăre treptat și vă reîntoarceți la aceeași veche reali-

tate. Lumea pare a fi același loc detestabil sau, în cel mai bun caz, plictisitor. Ea este un *roller-coaster* emoțional și voi vă petreceți o mulțime de timp în partea de jos a rampei, tânjind să vă aflați în vârful ei.

Așadar, ce este în neregulă cu voi? Oare sunteți niște monștri? Nu. Sunteți doar oameni. Și suferiți de aceeași boală de care este infectată fiecare ființă umană. Această boală este ca un monstru existent în noi toți și care are multe brațe: tensiune cronică, lipsă de compasiune autentică pentru alții, inclusiv față de persoanele apropiate, sentimente blocate și apatie emoțională. Are multe, multe brațe cu care ne ține strâns. Niciunul dintre noi nu este în întregime liber de strânsoarea lui. Putem să îi negăm prezența. Putem încerca să-l suprimăm. Construim o întreagă cultură în jurul nostru pentru a ne ascunde de el, pretinzând că nu există, abătându-ne atenția de la el prin obiective, proiecte și statut. Însă el nu dispăre niciodată. Este ca un continuu curent subteran ce există în fiecare gând și în fiecare percepție; este o voce șoptită, fără cuvinte, în spatele minții, care ne spune: „Încă nu e suficient de bine. Trebuie să ai mai mult. Trebuie să faci mai bine. Trebuie să fie și mai bine.” Este un monstru, un monstru care se manifestă peste tot, prin niște forme subtile.

Mergeți la o petrecere. Ascultați râsetele, ascultați acea voce stridentă care la suprafață pare că este veselă, dar care în profunzime denotă teamă. Simțiți tensiunea, simțiți presiunea. Nimeni nu se relaxează cu adevărat. Toți se prefac. Mergeți la un meci de fotbal. Uitați-vă la supporterul din tribună. Urmăriți starea irațională de furie a acestuia. Uitați-vă la frustrarea necontrolată care clo-

cotește în oameni, frustrare ce este acoperită sub masca entuziasmului sau a spiritului de echipă. Huiduieli, fluierături și egoism neînfrânat în numele loialității față de echipă. Beție, bătaie în tribune. Aceștia sunt oamenii care încearcă cu disperare să-și elibereze tensiunea care există în interiorul lor. Aceștia sunt oameni care nu sunt într-o stare de pace cu ei înșiși. Uitați-vă la știrile de la TV. Ascultați versurile celor mai populare cântece. Veți descoperi aceleași teme repetate, iar și iar, în diferite variante. Gelozie, suferință, nemulțumire și stres.

Viața pare a fi o luptă perpetuă, un efort enorm ce trebuie făcut împotriva unei sorți copleșitoare. Și care este soluția noastră pentru toată această nemulțumire? Noi ne-am blocat în sindromul lui „dacă”. *Dacă* aș avea mai mulți bani, atunci aș fi fericit. *Dacă* aș putea găsi pe cineva care să mă iubească cu adevărat..., *dacă* aș slăbi 10 kilograme..., *dacă* aș avea un televizor color, jacuzzi și părul creț..., și așa mai departe, la nesfârșit.

Așadar, de unde provine tot gunoiul ăsta și, mai important decât atât, ce putem face în privința lui? El vine din condiția minții noastre. El este constituit dintr-un set de obiceiuri mentale, profunde, subtile și omniprezente. Este un nod gordian pe care l-am construit puțin câte puțin, și pe care îl putem desface exact în același mod în care l-am făcut, piesă cu piesă. Putem să ne ridicăm gradul de conștientă, putem să ne curățăm fiecare piesă și să o scoatem la lumină. Putem face ca inconștientul să ajungă la nivelul conștientului, încetul cu încetul, puțin câte puțin.

Esența experienței noastre este schimbarea. Schimbarea are loc fără încetare. Clipă de clipă viața curge și nu

este niciodată aceeași. Transformarea perpetuă constituie natura universului perceptual. În capul vostru apare dintr-o dată un gând, dar o jumătate de secundă mai târziu acesta a dispărut. Apare iarăși un altul, dar și acesta dispare. Un sunet ajunge la urechile voastre, însă apoi se lasă tăcerea. Deschideți ochii, și lumea se va revărsa în ei; clipiți, și lumea va dispărea.

Oamenii vin în viața voastră și pleacă. Prietenii pleacă, rudele mor. Norocul și bogăția cresc și descresc. Uneori veți câștiga, dar tot de-atâtea ori veți pierde. Totul este perpetuu: este schimbare, schimbare, schimbare. Nu există două clipe la fel.

Nu e nimic în neregulă cu acest lucru. Așa este natura Universului. Însă cultura umană ne-a educat să răspundem ciudat la această curgere neîntreruptă. Noi facem o clasificare a experiențelor. Încercăm să încadrăm fiecare percepție, fiecare schimbare mentală din cadrul acestui flux nesfârșit într-unul dintre cele trei sertare, cotloane mentale: este bine, este rău, este neutru. Apoi, în funcție de eticheta pe care i-am pus-o, percepem acel lucru pe baza unui set de răspunsuri mentale fixe cu care suntem obișnuiți. În cazul în care o anumită percepție a fost etichetată ca fiind „bună”, vom încerca să o menținem neschimbată. Ne agățăm de acel gând particular, îl dezmierdăm, îl ținem strâns, încercăm să-l împiedicăm să ne scape. În cazul în care nu reușim acest lucru, ne aruncăm cu totul într-o încercare de a repeta experiența ce a provocat acel gând. Haideți să numim acest obicei mental „agățare” (atașare – n. tr.).

De cealaltă parte a minții se află caseta cu eticheta „rău”. Când percepem ceva ca fiind „rău”, vom încerca