

LBRIS

We know

AYYA KHEMA

# CUNOAȘTE-ȚI CALEA

---

UN GHID BUDIST COMPLET  
PENTRU MEDITAȚIE, CREDINȚĂ  
ȘI TRANSCENDENȚĂ,  
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

---

Traducere de Irina Cîmut



**PRESTIGE**

București - 2024

 Cuprins

Cuvânt înainte de Sanctitatea Sa, Al XIV-lea Dalai Lama .....	8
Mulțumiri .....	9
Introducere .....	11
1. <i>De ce și cum</i> medităm .....	17
2. Esența inimii .....	37
3. Contemplări ghidate și meditații de iubire necondiționată .....	49
4. Interdependența existenței: cauză și efect .....	61
5. Interdependența existenței, ca suport al transcendenței: insatisfacția .....	81
6. Credință și încredere .....	103
7. Observarea conștientă a sentimentelor și senzațiilor: o tehnică de meditație .....	117
8. Bucuria .....	143
9. Concentrarea: absorbțiile meditative .....	155
10. O tehnică de meditație .....	171
11. Pași înaintați .....	183
12. Absorbțiile meditative imateriale .....	193
13. Cunoașterea și viziunea lucrurilor, așa cum sunt ele cu adevărat .....	203
14. Deziluzia .....	215
15. Detașare și libertate .....	223
16. Zi de zi .....	237
Note .....	251
Glosar .....	253
Despre autoare .....	259

## 1. De ce și cum medităm

Fără doar și poate, aceia dintre noi care doresc să mediteze caută ceva diferit de lucrurile cu care suntem obișnuiți în această lume. Suntem deja suficient de înțelepți să știm că lumea nu ne-a îndeplinit așteptările și poate ne dăm deja seama că nu o va face. Această realizare reprezintă ea însăși un mare pas în sine.

Când ne așezăm să medităm, încercăm să transcendem conștiința noastră de zi cu zi, conștiința pe care o folosim la tranzacțiile noastre obișnuite, când mergem să facem piața, în creșterea copiilor, la munca în vreun birou sau în afacerea proprie, la curățenia locuinței, la verificarea declarațiilor financiare și la tot ce mai înseamnă traiul zilnic. Toată lumea cunoaște acel tip de conștiință, iar fără el nu putem funcționa. Este conștiința de supraviețuire și avem nevoie de ea, tocmai pentru aceasta. Ea nu poate pătrunde atât de adânc în învățăturile lui Buddha, pentru că acestea sunt unice și profunde; conștiința noastră de zi cu zi nu e nici unică și nici profundă – doar utilă.

Pentru a atinge tipul de conștiință care este capabil să pătrundă adânc în învățături, pentru a le putea asimila și pentru ca astfel să ne schimbăm întreaga viziune interioară, avem nevoie de o minte cu o capacitate de a se îndepărta de procesul obișnuit de gândire. Atingerea acestui tip de minte este posibilă numai prin meditație. Nu există o altă cale. Meditația este, așadar, un mijloc, și nu un scop în sine. Este un mijloc de a schimba capacitatea minții în așa fel, încât să poată percepe realități complet diferite de cele cu care suntem obișnuiți. Este important să recunoști meditația ca pe un instrument, deoarece ea e adesea considerată greșit a fi

un scop în sine. În limba pali, meditația este numită *bhāvanā*, „antrenamentul minții“, utilă în a șlefui mintea până când aceasta devine o unealtă atât de ascuțită, încât trece prin realitățile de zi cu zi.

Majoritatea oamenilor se pun să mediteze pentru a-și liniși mintea. Dar o minte calmă este doar unul dintre cele două aspecte esențiale ale meditației. Înțelegerea interioară (*vipassanā*) este celălalt. Scopul meditației este înțelegerea, iar liniștea (*samatha*) este cea care mijlocește acest scop. Conform Canonului Pali, Buddha a predat patruzeci de metode diferite de meditație, unele folosite strict pentru atingerea liniștii, iar altele, pentru obținerea înțelegerii. Nu trebuie să exersăm atât de multe.

Toată lumea caută un oarecare calm, puțină pace și capacitatea de a opri mintea să-și continue discuția obișnuită. Deși este necesar să se cultive aspectul calm al meditației, majorității oamenilor le este imposibil să se așeze și să devină imediat liniștiți. Din păcate, mintea noastră este obișnuită să facă exact opusul. Oamenii gândesc, evaluează și judecă de dimineața până seara și apoi visează de noaptea până dimineața, așa încât să nu se odihnească o clipă. Dacă ar fi să ne tratăm corpurile în acest fel, am ieși în curând din funcțiune. Corpul nu poate face față la asta mai mult de câteva zile, fără să aibă vreo clipă de odihnă, lucrând tot timpul. Când ne întrebăm mintea despre acest fapt suntem surprinși că lucrurile nu decurg așa cum am sperat și că lumea nu funcționează așa cum am crezut noi. Ar fi și mai surprinzător dacă ar fi altfel, pentru că ceea ce vedem în propria minte este exact ceea ce se întâmplă și în a celorlalți. Acest lucru este de asemenea un aspect important al minții meditative – să ne dăm seama că nu suntem împovărați individual cu toată această lipsă de satisfacție (*dukkha*). Ea reprezintă un aspect universal al existenței, care cuprinde primul adevăr nobil al învățăturii lui Buddha.<sup>1</sup>

Insatisfacția este universală. Nu aparține niciunuia dintre noi, ci tuturor. Din cauză că mințile noastre nu sunt încă antrenate, lumea este așa cum este, iar meditația ne apare ca o luptă. Trebuie să învățăm să oprim obiceiurile minții. Minte noastră este obișnuită să gândească, dar atunci când vrem să devenim calmi și liniștiți, exact asta trebuie să încetăm să facem. E ușor de spus, dar greu de împlinit, pentru că mintea va continua să facă ceea ce este ea obișnuită să facă.

Mai există și un alt motiv pentru care minții îi este greu să se abțină de la obiceiurile sale: pentru egoul nostru, gândirea reprezintă singurul sprijin pe care îl avem în timp ce meditam, în special atunci când păstrăm o tăcere nobilă. „Gândesc, deci sunt“ e un dictat pe care o anumită filozofie occidentală îl acceptă ca un absolut – de fapt, este doar un adevăr relativ pe care îl experimentează toată lumea.

Când gândim, știm că suntem aici; când în minte nu există discuții, credem că am pierdut controlul. Dar, de fapt, este exact invers. Atât timp cât nu ne putem opri din gândit, nu avem control. Deținem controlul minții noastre doar atunci când suntem capabili să ne oprim din gândit când vrem. Dificultatea care apare pentru majoritatea oamenilor, dacă nu pentru toți cei care meditează, este acest aspect al renunțării. A renunța în timpul meditației la singurul suport pentru ego pe care îl avem, și anume gândirea noastră, trebuie să fie un act deliberat. Când ne ocupăm de treburile noastre zilnice, ne îndreptăm în mod voit mintea spre ceea ce vrem să facem. Dacă vrem să lucrăm în bucătărie, mergem acolo în mod deliberat și ne îndreptăm atenția asupra a ceea ce trebuie făcut. Dacă avem de lucru într-un birou, ne îndreptăm în mod deliberat mintea către scrisori, dosare și alte afaceri de birou. La fel este și în meditație.

Prima noastră dificultate este că deși am dori să devenim calmi și liniștiți și să nu avem gânduri, mintea noastră nu vrea să

asculte. Refuză să facă acest lucru, pentru că atunci ar părea că nu mai avem niciun sprijin pentru existența noastră și pentru că obiceiurile noastre sunt fixate împotriva stării de liniște. Așadar, în loc să încercăm iar și iar să devenim calmi, putem folosi orice ne apare pentru a obține o perspectivă de înțelegere. Un pic de înțelegere aduce un pic de calm, iar un pic de calm aduce un pic de înțelegere. Calmul nu are alt scop decât acela de a schimba conștiința noastră obișnuită de zi cu zi într-o conștiință transcendentă, care este capabilă să înțeleagă și să folosească învățăturile lui Buddha, pentru a transforma o ființă obișnuită într-o ființă iluminată, nobilă. Dacă nu apare calmul, nu este o mare problemă, pentru că orice altceva apare ne ajută să obținem o perspectivă asupra ființei noastre adevărate. Acesta este motivul principal al unui retreat de meditație. Este o călătorie interioară pentru a ne oferi un pic mai multă înțelegere despre cine suntem. Nimic mai interesant de atât, dar există câteva aspecte de care am dori uneori să scăpăm. În timp ce medităm, nu putem fugi, doar dacă începem să fantazăm și să inventăm povești. Toată lumea e înclinată să facă asta, dar, când se întâmplă, haideți să ne dăm seama că este, pur și simplu, o evadare.

Pentru a înainta mai adânc în călătoria noastră interioară, vom observa tăcerea nobilă. Tăcerea nobilă înseamnă să nu vorbim unul cu celălalt, ceea ce poate fi dificil, atunci când suntem printre prieteni. Luați dificultatea ca pe o provocare și amintiți-vă că provocările sunt pietrele de hotar pe care clădiți călătoria voastră. Tăcerea nobilă este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru o călătorie interioară. De obicei, avem ocazia de a experimenta tăcerea nobilă doar atunci când mergem într-un retreat. În mod normal, în jurul nostru există oameni cu care comunicăm, ceea ce este un mijloc de evadare din propria suferință. Durerea și suferința sunt familiare tuturor oamenilor, chiar dacă folosim cuvinte diferite pentru acestea, cum ar fi furie,

frica, panică, îngrijorare, supărațe, neliniște, anxietate și multe altele.

Este important să rețineți că primul adevăr nobil pe care Buddha l-a expus, cu privire la iluminare, a fost că „insatisfacția există”. Insatisfacția este o caracteristică a existenței. Dacă o recunoaștem în noi înșine, dovedim că învățătura lui Buddha este corectă. Asta e tot. Nu trebuie să începem să suferim din cauza ei, putem doar să o observăm și să spunem „Iată dovada”. Există nenumărate lucruri care ne expun insatisfacției, dar ne putem aminti primul adevăr nobil că „insatisfacția există” și să ne spunem: „Așa este, asta a predat Buddha”.

De asemenea, Buddha a propus al doilea adevăr nobil, și anume că motivul insatisfacției este pofta. E indicat să ne uităm înlăuntrul nostru și să ne întrebăm: „Ce vreau și nu primesc? Ce primesc și nu vreau?”. Acestea constituie cele două motive, care sunt de fapt unul și același, pentru apariția insatisfacției. Există un singur mod de a face față când apare suferința și acela este să renunți la dorință; atunci, suferința va dispărea. O astfel de perspectivă este posibilă numai în momentul în care încetăm să ieșim în exterior, prin comunicare și prin numeroasele noastre activități. Trebuie să avem momente de liniște, în care să putem privi cu adevărat în interiorul nostru.

Poate că ați mai meditat. Cu toate acestea, vă voi explica diferite metode de meditație și posibilele lor rezultate. Orice metodă am folosi, ea este valabilă doar dacă aduce rezultate. Dacă o anumită metodă nu funcționează, cel mai bine este să o schimbați. Nu există nimic de care să te agăți în ceea ce privește o metodă de meditație. Oamenii au tendințe și caractere variate și deși mintea noastră poate avea același potențial și aceleași capacități avem nevoie de abordări diferite. Unele minți sunt vizuale, le plac imaginile; altora le plac cuvintele, care spun povești; iar alții preferă numerele, punând totul în micuțe cutii îngrijite. Există minți

care se delectează cu atenția la detalii. S-ar putea să știm deja ce fel de minte avem sau putem experimenta în meditație și vom vedea astfel care dintre diferitele metode ne ajută cel mai mult să ne calmăm.

Observarea atentă a respirației este modul în care cineva practică prima treaptă fundamentală a contemplării conștiente, atenția centrată pe corp (*kāyānupassanā*). O astfel de conștientizare ar trebui să se extindă și la tot ceea ce facem în afara camerei de meditație, lucru pe care îl vom uita adesea, dar cel puțin ar trebui să ne îndreptăm atenția către acest scop. Este plăcut să stai și să încerci să devii calm, urmărind respirația, dar dacă nu ne întărim practica adoptând observarea conștientă și în afara sesiunilor de meditație, aceasta nu va avea rezultatele dorite. Nu ne putem împărți mintea în două, o parte pentru meditație și alta pentru alte activități. Avem o singură minte și trebuie să o antrenăm în ansamblu, extinzându-ne practica la orice facem: ne ridicăm, mergem, deschidem sau închidem ușa, orice fel de muncă – în tot acest timp, fiind mereu pe deplin atenți la acțiunea trupească. Conștientizarea corpului se extinde la a face un duș, a merge la toaletă, a te trezi dimineața, a îmbrăca și a dezbrăca hainele. Una dintre acțiunile corporale cele mai propice pentru conștientizarea corpului este mâncatul, deoarece procesul de alimentație implică multe acțiuni fizice.

Nimeni nu ne poate învăța cu adevărat să fim atenți. Învățăm singuri, folosind repere și indicii. În tradiția noastră nu avem guru. Avem oameni care reiterează cuvintele lui Buddha din canonul Pali și care ar putea să ne dea câteva sfaturi. Observarea sau contemplarea conștientă (*mindfulness*) poate fi practică și învățată doar de unul singur. Nimeni nu ne poate ajuta să fim atenți; doar noi știm când suntem.

A fi conștient, pe deplin atent, înseamnă că mintea și corpul sunt în același loc. „Să spălați vasele, în timp ce spălați vasele“

# LRDIS

# We know

este o frază celebră a lui Thich Nhat Hanh, un profesor de meditație vietnamez. Nu mă gândesc „Aș fi vrut să fi terminat“ sau „De ce folosesc atâtea farfurii?“ sau „Mă bucur că nu trebuie să fac asta mâine“ sau „De ce ajung mereu doar eu să spăl vasele?“, nimic de genul acesta. Doar spăl vasele, asta-i tot. Același lucru este valabil și pentru când mâncăm: nu mă gândesc „Îmi place asta. Mă întreb cum au gătit-o?“. Doar mănâncă. Acest lucru se aplică și celorlalte acțiuni fizice. Buddha a spus: „Singura metodă pentru purificarea ființelor, pentru eliminarea durerii, suferinței și lamentării, pentru sfârșitul final al tuturor durerilor și suferințelor, pentru a intra pe calea nobilă, pentru a obține eliberarea este atenția conștientă“. Ce mai vrem? Cu toții avem o oarecare atenție; trebuie doar să o cultivăm.

Meditația este mijlocul prin care putem practica observarea atentă, până în punctul în care percepția devine atât de puternică, încât putem vedea realitatea absolută, în spatele relativului. Observarea conștientă antrenată în meditație poate continua apoi în fiecare activitate. Aici luăm în considerare doar atenția asupra acțiunii corpului, deoarece ne folosim constant de corp. Fiindcă trupul fizic poate fi atins și văzut, avem într-adevăr șansa de a ne alinia mintea cu corpul și invers, în loc să lăsăm mintea să fugă în ramificațiile ei obișnuite, în timp ce trupul face altceva. Dacă ar fi să păstrăm mintea și trupul în același loc, nu am avea nicio problemă să urmărim respirația, pentru că de fapt asta este tot ceea ce se întâmplă cu adevărat – respirăm. Nimic altceva. Orice altceva este presupunere.

Când ne menținem atenția asupra respirației, mintea, fiind cu respirația, este de fapt atentă. Aceasta se numește în pali *ānāpanāsati* sau „conștientizarea inspir/expir“. Vom observa din nou și din nou că mintea, pur și simplu, nu dorește să rămână atentă, ci vrea să se abată către altceva. Vom folosi această rătăcire pentru a obține o perspectivă de înțelegere asupra noastră. Nu vom

spune doar „Gânduri, gânduri“, pentru că asta nu vine cu nimic nou; mai degrabă, vom învăța să etichetăm. Vom spune „trecut“, „viitor“ sau „prostii“ (ultima etichetă se potrivește aproape întotdeauna). Putem spune „dorințe“, „speranțe“ sau „planuri“ (dintre care ultima este iar foarte populară). Dacă tot avem impresia că nu putem face nimic, în timp ce stăm așezați, cel puțin, ne putem planifica lucrurile pentru săptămâna următoare. Ar trebui folosită prima etichetă care vine în minte; nu trebuie să încercăm să găsim exact eticheta potrivită, deoarece aceasta induce o gândire nouă.

Dacă gândurile sunt ca norii pe fundal, fără substanță și dispar rapid, nu este necesar să alergi după ele cu o etichetă. Dar dacă gândurile sunt solide, este util să le etichetați. Etichetarea are apoi două rezultate. În primul rând, dizolvă gândul, deoarece mintea nu poate face două lucruri simultan. A da o etichetă înseamnă a observa gândul în mod obiectiv și a nu te implica în el. Prin urmare, se dizolvă ca un balon de săpun. Al doilea rezultat foarte util al etichetării este o perspectivă asupra propriului proces și a propriilor modele de gândire. Această perspectivă este extrem de importantă, deoarece ajută meditatorul să nu cadă în eroarea de a-și crede mereu propria gândire. Doar oamenii care nu meditează cred ceea ce gândesc. Când cineva și-a etichetat gândurile în meditație, își dă seama că procesul de gândire este destul de arbitrar și de multe ori nu are un sens real – este un nonsens, nu are sens în sine și nici măcar nu ni-l dorim.

Obținerea unei astfel de perspective asupra gândirii noastre în timpul meditației ne ajută în viața de zi cu zi să renunțăm la gândurile care nu sunt utile, iar acest lucru ne face viața mai puțin stresantă. Dacă putem renunța la un gând, etichetându-l în timpul meditației, putem face același lucru și în viața de zi cu zi. Altfel, am meditat în zadar, am stat și ne-au durut genunchii,

# IBDIS

# We know

fără niciun rezultat. Trebuie să fim capabili să transferăm practica noastră de meditație în viața de zi cu zi.

În meditație renunțăm la toate gândurile. Când reapar, le dăm drumul din nou. În loc să ne gândim, ne punem atenția pe respirație. În viața de zi cu zi, renunțăm la gândurile nesănătoase și le înlocuim cu unele sănătoase. Este exact același proces de substituție, iar atunci când l-am învățat în meditație, poate deveni un bun obicei în viața zilnică. Nu că va funcționa întotdeauna („întotdeauna“ nu există), dar vom înțelege posibilitățile.

Când ascultăm cuvintele lui Buddha, știm că el ne arată un ideal pentru care să lucrăm, dar, dacă nu am atins încă acel ideal, nu trebuie să ne învinovățim. „Conștientizare, fără vină, schimbare“ este o formulă importantă de reținut: deveniți conștienți de ceea ce se întâmplă în interior, dar nu atașați nicio vină. Lucrurile sunt așa cum sunt, dar noi, ca ființe umane gânditoare, avem capacitatea de a ne schimba și asta facem în meditație. Putem renunța la gând și reveni la a ne observa respirația. Cu cât facem asta mai des, cu atât devine mai ușor și mai natural. În cele din urmă, mintea cedează și spune: „Bine, atunci, voi opri toate aceste gânduri pentru un timp“. Nu numai că acest lucru devine mai ușor, pentru că se transformă într-un obicei, dar vom fi din ce în ce mai hotărâți să abandonăm gândirea discursivă, nedirecțională, pentru că va deveni evident cât de inutilă este cu ade-vărat. Nu aduce niciun rezultat, se învâрте în cercuri și este deranjantă. Astfel, mintea recunoaște valoarea faptului de a rămâne pe subiectul meditației.

Dacă putem învăța să folosim atenția asupra respirației în meditație, atunci vom căpăta un control foarte bun asupra atenției, în viața de zi cu zi. Una o sprijină pe cealaltă. Este imposibil să facem doi oameni dintr-unul; antrenăm o singură minte. Evident, timpul petrecut în activitățile noastre zilnice depășește cu mult timpul pe care îl petrecem în meditație. De aceea, nu