

## Cuvânt înainte ... VII

### Introducerea editorului american... IX

Partea întâi: **Respiră, căci ești viu!** ... 1

Încep alte 24 de ore, Păpădia îmi păstrează zâmbetul, Respirația conștientă, Momentul prezent, un moment sublim, Gândește mai puțin, Cultivă-ți luciditatea în fiecare moment, Meditează oriunde te-ai afla, Meditația în poziție șezând, Clopoței lucidității, Prăjitura copilăriei, Meditația mandarinei, Euharistia, Mâncatul conștient, Spălarea vaselor, Meditația în timpul mersului pe jos, Meditația în timp ce vorbești la telefon, Meditația în timp ce conduci mașina, Decompartimentarea, Respirația și cositul, Starea fără țintă, Viața noastră este o capodoperă, Speranța este un obstacol, Inspirații florale, Camera pentru respirație, Continuarea călătoriei

Partea a doua: **Transformare și vindecare** ... 41

Răul sentimentelor, Fără chirurgie, Transformarea sentimentelor, Conștientizarea mâniei, Bătaia pernei, Meditația în timpul mersului pe jos atunci când ești furios, Gătutul cartofilor, Rădăcinile mâniei, Formațiuni interne, Viața trăită în comun, Ceea-ce-este, Privește-ți palma, Părinții, Cultivarea unor semințe sănătoase, Ce nu este în neregulă?, Acuzățiile nu folosesc nimănui, Înțelegerea, Adevărata iubire, Meditația asupra compasiunii, Meditația asupra iubirii, Meditația îmbrățișării, Investiția în prieteni, Este o mare bucurie să îți ții în brațe nepotul, Comunitatea celor care trăiesc în mod conștient, Luciditatea trebuie aplicată în mod activ

Partea a treia: **Pacea poate fi întâlnită la fiecare pas** ... 77

Inter-existența, Flori și gunoaie, Cultivarea păcii, Nu sunt doi, Vindecarea rănilor războiului, Soarele din inima mea, Privirea profundă, Arta vieții trăite conștient, Cultivarea lucidității, Scrisoare de dragoste trimisă parlamentarului pe care l-ai ales, Cetățenia, Ecologia minții, Rădăcinile războiului, La fel ca o frunză, noi avem mai multe codițe, Suntem cu toții conectați, Reconcilierea, Spune-mi pe numele mele reale, Suferința hrănește compasiunea, Iubirea în acțiune, Râul, Intrarea în secolul XXI

**Despre autor** ... 113

**Despre editorul american** ... 115

## *Respirația conștientă*

Există o serie de tehnici de respirație pe care le poți aplica pentru a te bucura mai mult de viață. Primul exercițiu este foarte simplu. Atunci când inspiri, spune-ți: „Inspir. Știu că acum inspir.” Atunci când expiri, spune-ți: „Expir. Știu că acum expir.” Atât. Recunoaște faptul că inspiri și că expiri atunci când o faci. Nici măcar nu trebuie să spui întreaga frază. Este suficient să spui: „Inspir; expir.” Această tehnică te poate ajuta să rămâi conștient de respirația ta. Pe măsură ce o vei aplica, respirația ta se va liniști și va deveni delicată, iar mintea și corpul tău o vor urma, relaxându-se la rândul lor. Exercițiul este cât se poate de simplu. În doar câteva minute tu poți ajunge cu ajutorul lui la scopul suprem al meditației.

Inspirația și expirația sunt foarte importante, dar pot fi și foarte plăcute. Respirația reprezintă puntea de legătură între corp și minte. Uneori, mintea noastră se gândește la ceva, iar corpul nostru face cu totul altceva. În acest fel, ele acționează separat. Prin concentrarea asupra respirației noastre, asupra inspirației și expirației, noi ne punem din nou la unison corpul și mintea, și redevenim astfel compleți. Respirația conștientă este o punte de legătură foarte importantă. Din punctul meu de vedere, respirația este o bucurie în sine, pe care nu sunt dispus să o ratez. Eu practic zilnic respirația conștientă, iar în micuța mea cameră de meditație mi-am pus un afiș cu următoarea frază: „Respiră, căci ești viu!” Simpla respirație conștientă și zâmbetul ne pot face extrem de fericiți, căci atunci când respirăm în mod conștient noi redevenim unitari și ne reintegrăm în momentul prezent.

## *Momentul prezent, un moment sublim*

În societatea noastră foarte ocupată, este o veritabilă ușurare să respiri din când în când în mod conștient. Noi putem practica respirația conștientă în orice context, nu doar în camera de meditație, ci și la birou sau acasă, atunci când ne conducem mașina, când călătorim cu autobuzul, pe scurt, oriunde ne-am afla și în orice moment al zilei.

Există foarte multe exerciții pe care le putem face pentru a respira mai conștient. Pe lângă exercițiul extrem de simplu descris mai sus, noi putem recita (în sinea noastră) următoarele patru fraze, la unison cu inspirația și expirația noastră:

*Atunci când inspir, îmi calmez corpul.*

*Atunci când expir, zâmbesc.*

*Sunt conștient de momentul prezent*

*Și știu că acest moment este sublim!*

„Atunci când inspir, îmi calmez corpul.” Repetarea acestei fraze poate fi comparată cu băutul unei limonade răcoritoare într-o zi caniculară de vară. Corpul nostru se răcorește imediat. Ori de câte ori respir și recit această frază, eu simt efectiv cum respirația îmi calmează corpul și mintea.

„Atunci când expir, zâmbesc.” Așa cum spuneam, un zâmbet poate relaxa sute de mușchi ai feței. Afișarea continuă a zâmbetului este un semn al măiestriei de sine.

„Sunt conștient de momentul prezent.” În timp ce stau aici, eu nu mă gândesc la altceva. Stau pur și simplu aici și știu exact unde mă aflu.

„Și știu că acest moment este sublim!” Este o bucurie să stau confortabil și să fiu conștient de respirația mea, de zâmbetul meu, de adevărata mea natură. Contactul nostru cu viața se realizează exclusiv în momentul prezent. Dacă nu ne bucurăm de pace și de bucurie acum, când am putea-o face – mâine sau poimâine? Ce ne împiedică să fim fericiți chiar acum? Atunci când ne urmărim cu luciditate respirația, noi putem prescurta frazele de mai sus, reducându-le la esența lor: „Sunt calm; zâmbesc; momentul prezent; moment minunat.”

Acest exercițiu nu este doar pentru începători. Foarte mulți budiști care au practicat 40 sau 50 de ani la rând meditația și respirația conștientă continuă să îl aplice zilnic, tocmai pentru că este foarte ușor și are efecte minunate.

## *Gândește mai puțin*

Atunci când practicăm respirația conștientă, procesul gândirii încetinește în mod natural, iar mintea intră într-o stare de repaus binemeritat. De regulă, noi gândim prea mult, iar respirația conștientă ne ajută să ne calmăm, să ne relaxăm și să ne simțim împăcați. Ea ne ajută să nu mai gândim atât de mult și să uităm pentru câteva clipe de problemele trecutului și de grijile legate de viitor. Mai mult, ne ajută să intrăm în contact cu viața, care este absolut minunată, acum, în momentul prezent.

Desigur, gândirea are rostul ei, dar foarte multe din gândurile noastre sunt inutile. Este ca și cum am avea în cap un disc stricat care merge încontinuu, zi și noapte. Gândurile noastre sar de la una la alta, și este aproape imposibil să le oprim. Un disc stricat mai poate fi oprit prin ridicarea acului picupului, dar mintea nu are un astfel de ac. Adeseori, noi ne facem atât de multe griji încât nu mai putem adormi. Dacă luăm somnifere sau tranchilizante, acestea înrăutățesc și mai tare situația, căci ne trezim din acest somn indus de substanțe chimice mai oboseți decât ne-am culcat. Mai mult decât atât, dacă vom continua să folosim aceste medicamente, riscăm să devenim dependenți de ele. Somnul nostru devine foarte tensionat și experimentăm adeseori coșmaruri.

Respirația conștientă oprește în mod natural gândirea, căci cele două cuvinte: „Inspir; expir” nu reprezintă un proces efectiv de gândire, ci doar un instrument care ne ajută să ne concentrăm mai ușor asupra respirației noastre. Dacă reușim să practicăm acest exercițiu timp de câteva minute, noi ne simțim puternic regenerați. Organismul nostru se relaxează și se vindecă, iar noi devenim atenți la lucrurile minunate din jurul nostru (ne reintegrăm în momentul prezent). Trecutul nu mai există, iar viitorul nu a început încă. Dacă nu ne putem integra în momentul prezent, noi nu putem intra în contact cu viața.

Atunci când intrăm în contact cu realitatea vindecătoare, senină și regenerantă din noi înșine și din jurul nostru, noi învățăm cum să prețuim și să protejăm această realitate, amplificându-ne această stare de bunăstare. Așa cum spuneam, pacea ne stă la dispoziție în fiecare moment.

## *Cultivă-ți luciditatea în fiecare moment*

Într-o seară rece de iarnă m-am întors acasă dintr-o plimbare pe dealuri și am descoperit că toate ușile și ferestrele din mănăstirea mea fuseseră deschise de vânt. Când am plecat de acasă nu le-am blocat, așa că vântul puternic și rece le-a deschis și mi-a spulberat hârtiile la care lucram, împrăștiindu-le prin întreaga cameră. Am încuiat imediat ușile și ferestrele, am aprins o lampă, mi-am adunat hârtiile și le-am aranjat în ordine pe birou. Am aprins apoi focul, iar în scurt timp buștenii aprinși au generat o căldură binefăcătoare în cameră. Uneori, deși suntem înconjurați de o mulțime de oameni necunoscuți, ne simțim singuri, oboseți și reci. Ne dorim să ne retragem în solitudine și să ne încălzim la foc, așa cum am făcut eu în acea zi rece de iarnă, protejați în intimitatea căminului nostru de frigul de afară. Simțurile noastre sunt ferestrele noastre către lumea exterioară, iar uneori vântul rece le deschide și spulberă totul în cale. Unii oameni își lasă ferestrele deschise tot timpul, permițând imaginilor și sunetelor exterioare să îi invadeze și să îi pătrundă, întristându-le sinele tulburat. Ei se simt speriați, singuri și reci. Nu îți s-a întâmplat niciodată să te uiți la un program de televiziune îngrozitor, dar să fii incapabil să închizi aparatul? Zgomotele produse de explozii sau de armele de foc sunt supărătoare, dar nu te înduri să stingi televizorul. De ce te torturezi singur? Nu îți dorești să închizi din când în când ferestrele? Te temi chiar atât de tare de solitudine, de reîntâlnirea cu sinele tău?

Atunci când privim un program neplăcut la televizor, noi devenim una cu el. Noi suntem una cu ceea ce simțim și cu ceea ce percepem. Dacă suntem furioși, devenim una cu mânia noastră. Dacă suntem îndrăgostiți, devenim una cu iubirea pe care o simțim. Dacă privim un munte acoperit cu zăpadă, devenim una cu el. Noi putem fi orice ne dorim. În acest caz, de ce nu închidem televizorul atunci când privim programe proaste, concepute de producători care urmăresc senzaționalul și profitul ușor, deși aceste programe ne fac inima să bată mai tare, ne determină să ne încheștăm pumnii și ne lasă epuizați? Cine sunt cei care permit producerea unor astfel de programe de televiziune, la care se uită inclusiv copiii noștri? Noi înșine! Noi suntem prea concesiivi, fiind dispuși să privim tot ceea ce ni se oferă. De fapt, suntem prea leneși, prea singuri sau prea plictisiți pentru a ne crea propria noastră viață. Dăm drumul la televizor și îl lăsăm aprins, permițându-le altora să ne dea sfaturi, să ne modeleze viața și să ne distrugă. În acest fel, noi ne cedăm puterea personală și destinul în mâinile unor oameni care nu acționează întotdeauna în mod responsabil. Dacă dorim să schimbăm această stare de lucruri, noi trebuie să devenim conștienți de programele de televiziune care ne fac rău sistemului nervos, minții și inimii noastre, spre deosebire de programele care ne aduc bucurie și pace.

De bună seamă, nu vorbesc aici numai de televiziune. Noi suntem înconjurați din toate direcțiile de ispite, create de semenii noștri, iar uneori chiar de noi înșine. De câte ori pe zi nu ni se întâmplă să ne simțim speriați sau confuzi din cauza lor? Dacă dorim să ne bucurăm de starea de pace și să ne controlăm singuri destinul, noi trebuie să luăm frâiele acestuia în propriile noastre mâini. Nu vreau să spun cu asta că trebuie să închidem toate ferestrele simțurilor, căci în așa-zisa lume „exterioară” există foarte multe miracole. Noi ne putem deschide ferestrele sufletului în fața acestor miracole, contemplându-le în mod conștient. În acest fel, noi putem privi un pârâiaș zglobiu, putem asculta o muzică frumoasă sau ne putem uita la un film minunat fără a ne pierde în întregime identitatea. Putem continua astfel să fim conștienți de noi înșine și de respirația noastră. Atât timp cât soarele conștiinței strălucește în interiorul nostru, noi putem evita cele mai multe pericole. Pârâul ni se va părea mai limpede, muzica mai armonioasă, iar sufletul producătorului de film perfect vizibil.

Ca începători în ale meditației, noi ne dorim uneori să părăsim marele oraș și să mergem la țară, acolo unde închiderea ferestrelor simțurilor care ne tulbură spiritul este mult mai ușoară. Acolo, putem deveni una cu pădurea liniștită, ne putem redescoperi și regenera, fără a ne mai simți măturați de haosul „lumii exterioare”. Pădurea liniștită și verde ne ajută să ne păstrăm luciditatea, iar odată centrați în conștiința noastră, ne putem întoarce în oraș, sperând că de data aceasta vom putea păstra mai mult timp această stare de pace și de liniște interioară. Există și situații în care nu putem părăsi orașul, așa că trebuie să ne găsim liniștea în mijlocul vieții noastre aglomerate. În astfel de cazuri putem vizita un prieten care să ne reconforteze sau putem merge într-un parc pentru a ne bucura acolo de copaci și de briza plăcută. Indiferent dacă ne aflăm într-un mare oraș, la țară sau în sălbăticie, noi trebuie să avem grijă să ne alegem cu atenție mediul și să ne hrănim luciditatea în fiecare moment.

### *Meditează oriunde te-ai afla*

Atunci când simți nevoia să încetinești ritmul și să te centrezi din nou în sine, nu trebuie să te grăbești să ajungi acasă pentru a te așeza pe perna ta de meditație sau la centrul spiritual pentru a practica acolo respirația conștientă. Tu poți respira oriunde te-ai afla: pe scaunul de la birou sau atunci când ești la volanul mașinii. Chiar dacă te afli într-un supermarket aglomerat sau aștepti la coadă la bancă, dacă te simți secătuit de energie și îți dorești să te recentrezi, tu poți practica respirația conștientă, lăsându-ți buzele să se descrețească într-un zâmbet.

Oriunde te-ai afla, tu poți respira conștient. Cu toții simțim din când în când nevoia de a ne interioriza, pentru a ne putea confrunța cu dificultățile vieții. Noi putem face acest lucru în orice poziție: în picioare, șezând, culcați pe spate sau în timp ce mergem. Poziția șezând este cea mai recomandată deoarece este cea mai stabilă dintre toate.

Odată, așteptam un avion care avea patru ore întârziere pe aeroportul Kennedy din New York, așa că m-am așezat cu picioarele încrucișate în sala de așteptare. Mi-am rulat pulovărul și l-am folosit ca pernă de meditație, apoi m-am așezat pe el. Oamenii s-au uitat la mine cu curiozitate, dar după o vreme au început să mă ignore, iar eu mi-am văzut de meditația mea. Nu aveam unde să stau confortabil, căci aeroportul era plin de oameni, așa că m-am așezat unde am putut. Chiar dacă nu ești dispus să faci astfel de excentricități, important este să înțelegi că poți respira conștient oriunde și oricând, pentru a te relaxa și pentru a te regenera astfel.

### *Meditația în poziție șezând*

Postura cea mai stabilă pentru meditație este cea cu picioarele încrucișate așezat pe o pernă. Alege o pernă cu o grosime potrivită, care să te susțină. Postura lotusului și cea jumătate lotus sunt excelente pentru crearea unei stabilități a corpului și a minții. Pentru a te așeza în postura lotusului, încrucișează-ți picioarele și plasează-ți unul dintre ele (pentru jumătate lotus) sau ambele picioare (pentru postura lotusului) pe coapsa opusă. Dacă această postură îți se pare prea dificilă, este suficient să te așezi cu picioarele încrucișate sau în orice poziție care îți se pare confortabilă. Spatele trebuie să fie drept, ochii întredeschiși, iar mâinile așezate confortabil în poală. Dacă preferi, poți sta așezat pe un scaun cu tălpile lipite de sol și cu palmele în poală. Alternativ, poți sta culcat pe spate pe podea, cu picioarele întinse și ușor depărtate și cu brațele pe lângă corp, de preferință cu palmele în sus.

Dacă simți furnicăături sau dureri în picioare ori în brațe în timp ce meditezi, fapt care îți perturbă concentrarea, nu ezita să îți schimbi poziția. Dacă vei face acest lucru lent și cu atenție, continuând să îți monitorizezi respirația alături de mișcările corpului, nu vei rata nicio clipă de concentrare. Dacă durerea devine severă, ridică-te în picioare și începe să mergi lent și conștient. Când te simți pregătit, așează-te din nou în postura de meditație.

În unele centre de meditație, practicanților nu li se permite să se miște în timpul meditațiilor în poziție sezând. Mulți dintre ei sunt nevoiți să îndure un disconfort extrem de mare. Din perspectiva mea, acest lucru este nenatural. Atunci când o parte a corpului este amorțită sau simte dureri, ea ne spune ceva și noi trebuie să îi dăm ascultare. Scopul meditației este să cultivăm starea de pace, de bucurie și de non-violență, nu să îndurăm dureri fizice sau să ne rănim corpul. Schimbarea poziției corporale sau o mică meditație în timpul mersului nu îi deranjează foarte tare pe ceilalți membri ai grupului; în schimb, pentru persoana care simte starea de disconfort poate fi mană cerească.

Uneori, noi ne folosim de meditație pentru a ne ascunde de noi înșine și de viață, la fel ca un iepure care se retrage în vizuina sa. Chiar dacă reușim astfel pentru o vreme să ne evităm problemele, mai devreme sau mai târziu, când ne părăsim „vizuina”, sfârșim prin a ne confrunța din nou cu ele. Spre exemplu, dacă practicăm foarte intens meditația, simțim o stare *aparentă* de ușurare, căci ne epuizăm și ne orientăm energia în altă direcție decât în cea a confruntării cu problemele noastre. Când energia ne revine, problemele noastre se întorc împreună cu ea.

Scopul nostru este să practicăm meditația cu blândețe, dar constant, de-a lungul întregii noastre vieți, fără a pierde nicio oportunitate și niciun eveniment care ne-ar putea ajuta să înțelegem natura reală a vieții, inclusiv cea a problemelor noastre de zi cu zi. În acest fel, noi putem intra într-o comuniune profundă cu viața.

### *Clopoței lucidității*

În tradiția din care provin eu, clopoței din templu le reamintesc călugărilor să se întoarcă la momentul prezent. Ori de câte ori aud clinchetul acestora, ei își întrerup conversațiile, ba chiar și gândurile, și se recentrează în sine, devin conștienți de respirația lor și zâmbesc. Indiferent cu ce se ocupau până atunci, ei fac o scurtă pauză și își savurează respirația. Uneori, ei recită următoarele versuri:

*Ascultă, ascultă.*

*Acest sunet minunat mă recentrează în sinele meu real.*

Atunci când inspiră, ei spun: „Ascultă, ascultă”, iar atunci când expiră, spun: „Acest sunet minunat mă recentrează în sinele meu real.”

De când am venit în Occident, nu am mai auzit foarte multe clinchete de clopoței budiști. Din fericire, în țările Europei există nenumărate biserici. În Statele Unite sunt ceva mai puține, iar acest lucru mi se pare regretabil. Ori de câte ori țin o conferință în Elveția, mă folosesc întotdeauna de clopotele bisericilor pentru a practica luciditatea. Atunci când aud dangătul lor, mă opresc din prelegere și ascult împreună cu audiența mea sunetul grav al clopotelor. Cred că participanții savurează aceste momente chiar mai mult decât cuvintele mele! Ori de câte ori auzim clopotele bătând, noi facem o pauză și ne bucurăm de respirația noastră, intrând în contact cu minunile vieții din jurul nostru: florile, copiii, sunetele frumoase. Prin această recentrare în sine, noi ne reintegrăm în momentul prezent, singurul în care există viața.

Într-o zi, pe când mă aflam la Berkeley, le-am propus profesorilor și studenților de la Universitatea din California ca de fiecare dată când aud clopotul campusului, și unii și alții să facă o pauză și să respire în mod conștient. Toți oamenii ar trebui să facă din când în când o mică pauză pentru a se bucura că sunt în viață! Nimeni nu ar trebui să alege de colo-colo toată ziua. Cu toții trebuie să învățăm să ne bucurăm de dangătul clopotelor bisericilor sau de cele ale școlii. Sunetele produse de acestea sunt minunate și ne pot trezi din somnul nostru spiritual.

**Dacă ai un clopoțel acasă, poți practica respirația conștientă și arta zâmbetului ascultând clinchetul drăgălaș al acestuia. Nu este însă necesar să duci clopoțelul la birou sau la fabrică. Orice sunet pe care îl auzi îți poate reaminti să faci o pauză, să inspiri și să expiri conștient și să te bucuri de momentul prezent. Piuitul pe care îl scoate mașina atunci când uiți să îți legi centura de siguranță poate fi folosit în acest scop. Chiar și unele elemente care nu sunt sonore, cum ar fi razele soarelui care îți intră pe fereastră, pot fi folosite pe post de clopoțel ai lucidității care îți reamintesc să te recentrezi în sine, să respiri conștient, să zâmbești și să trăiești plinar momentul prezent.**

**pag. 6 - 15**