

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

KATHLEEN McDONALD

Cum să medităm

*Ghid practic pentru atingerea
echilibrului interior*

Traducere din limba engleză de

Ines Simionescu

EDITURA  HERALD

București, 2017

Cuprins

Cuvânt-înainte	5
 Partea I	
Mintea și meditația	9
1 De ce să medităm?	11
2 Ce este meditația?	15
 Partea a II-a	
Stabilirea unei practici de meditație	25
1 Sfat pentru începători	27
2 Ședința de meditație	33
3 Postura	37
4 Probleme comune	41
 Partea a III-a	
Meditațiile asupra minții	51
1 Meditația asupra respirației	53
2 Meditația asupra clarității minții	59
3 Meditația asupra continuității minții	63
 Partea a IV-a	
Meditațiile analitice	69
Despre meditația analitică	71
1 Meditația asupra vacuității	73
2 Aprecierea vieții noastre umane	79
3 Meditația asupra efemerității	87
4 Meditația asupra morții	91

5	Meditația asupra karmei	105
6	Purificarea karmei negative	117
7	Meditația asupra suferinței	127
8	Meditația pentru atingerea stăpânirii de sine	139
9	Meditația asupra iubirii	147
10	Meditația asupra compasiunii și meditația <i>Tonglen</i> (a dărui și a primi)	153
11	Gestionarea energiei negative	161

Partea a V-a

Meditațiile de vizualizare	185
Despre vizualizare	187
1 Meditația corpului de lumină	191
2 Meditația simplei purificări	193
3 Meditația despre Tara, Buddha al acțiunii iluminate	197
4 Meditația cu Avalokiteshvara, Buddha al compasiunii	203
5 Meditația asupra căldurii interioare	211

Partea a VI-a

Rugăciuni și alte practici devoționale	217
Despre devoțiune	219
1 Rugăciuni	223
2 Explicarea rugăciunilor	229
3 O meditație scurtă despre calea treptată către iluminare	239
4 Meditația asupra lui Buddha	243
5 Meditația asupra lui Buddha al Medicinii	253
6 Meditația asupra celor opt versuri ale transformării minții	259
7 Rugăciune către Tara	273
8 Purificarea lui Vajrasattva	283
9 Cele opt precepte <i>Mahayana</i>	293
10 Mănăile pentru cei Treizeci și cinci de Buddha	307

Glosar	317
Alte lecturi sugerate	327
The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition	331
Despre autoare	333

De ce să medităm?

Toată lumea vrea să aibă parte de fericire, totuși se pare că puțini dintre noi o găesc. Aflați în căutarea satisfacției, trecem de la o relație la alta, de la o slujbă la alta, de la o țară la alta. Studiem arta și medicina, ne antrenăm pentru a deveni jucători de tenis sau dactilografe; avem copii, participăm la curse de mașini, scriem cărți și cultivăm flori. Ne cheltuim banii pe sisteme de divertisment la domiciliu (*home entertainment*), telefoane mobile, iPod-uri, calculatoare portabile, mobilă confortabilă și vacanțe pe plajă. Sau încercăm să ne întoarcem la natură, să mâncăm alimente bio, să practicăm yoga și să medităm. Aproape tot ceea ce facem este o încercare de a găsi fericirea reală și de a evita suferința.

Nu este nimic rău în a dori fericirea; nu este nimic rău cu niciuna dintre aceste încercări de a o găsi. Problema este că înțelegem relațiile, posesiunile și aventurile ca pe niște lucruri care ar avea o capacitate intrinsecă de a ne satisface, ca fiind cauza fericirii. Dar ele nu pot fi așa ceva – pur și simplu pentru că nu durează în timp. Toate se schimbă permanent prin natura lor și, în cele din urmă, dispar: corpurile noastre, prietenii noștri, toate bunurile noastre, mediul înconjurător. Dependența noastră de lucrurile efemere și cramponarea de fericirea efemeră pe care ne-o oferă ne produc numai dezamăgire și mâhnire, nu satisfacție și mulțumire.

Respect pentru oamenii și căi

Simțim fericirea pe care ne-o dau lucrurile exterioare, dar aceasta nu ne satisface cu adevărat și nici nu ne eliberează de problemele noastre. Este o fericire de proastă calitate, o fericire pe care nu ne putem baza și de scurtă durată. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să renunțăm la prietenii și la posesiunile noastre pentru a fi fericiți. Mai degrabă ar trebui să renunțăm la concepțiile greșite despre ei și la așteptările noastre nerealiste cu privire la ceea ce pot face pentru noi.

Nu numai că le concepem ca permanente și apte să ne satisfacă; la rădăcina problemelor noastre se află viziunea noastră fundamental greșită despre realitate. Credem instinctiv că oamenii și lucrurile există în și prin ele însele, de la sine; că au o natură inerentă, o realitate obiectivă inerentă. Ceea ce înseamnă că vedem lucrurile ca având anumite calități ce persistă în mod natural în ele; credem că sunt, prin natura lor, bune sau rele, atractive sau neatractive. Aceste calități par să fie acolo, în obiectele înseși, complet independente de punctul nostru de vedere și de orice altceva. Credem, de exemplu, că ciocolata este prin natura sa delicioasă sau că succesul, prin natura sa, oferă satisfacție. Dar, dacă ar fi așa, cu siguranță nu ar da greș niciodată în a ne oferi plăcere sau a ne satisface și toată lumea le-ar experimenta la fel.

Această idee greșită a noastră este adânc înrădăcinată și un rezultat al obiceiului; ne influențează toate relațiile și interacțiunile cu lumea. Probabil că rareori ne întrebăm dacă modul în care vedem lucrurile este și modul în care există de fapt, dar odată ce o facem va fi evident că imaginea pe care o avem despre realitate este exagerată și unilaterală; că trăsăturile bune și rele pe care le vedem în lucruri sunt, de fapt, create și proiectate de propria noastră minte.

Conform religiei budiste, *există* fericire de durată și stabilă și toată lumea are potențialul de a o trăi. Cauzele fericirii se află în propria noastră minte, iar metodele prin care ajungem

Respect pentru oameni și cărți

la ea pot fi exersate de oricine, oriunde, indiferent de stilul de viață – chiar dacă locuim în oraș, avem o slujbă de opt ore, ne ocupăm de familie sau ne jucăm în weekenduri.

Prin practicarea acestor metode – meditația –, putem învăța să fim fericiți oricând, în orice situație, chiar dificilă și dureroasă. Într-un final, ne putem elibera de probleme precum nemulțumirea, furia și anxietatea și, până la urmă, conștientizând modul real în care există lucrurile, vom elimina complet chiar sursa tuturor stărilor mentale deranjante, astfel încât să nu mai apară niciodată.

CE ESTE MINTEA?

Mintea, sau conștiința, este inima teoriei și practicii budiste, iar cei care meditează au investigat-o și au folosit-o, în ultimii 2500 de ani, ca pe un mijloc de a transcende o existență nemulțumitoare și de a dobândi o stare de pace perfectă. Se spune că orice fericire, obișnuită sau sublimă, este obținută prin înțelegerea și transformarea propriilor noastre minți.

Mintea este un tip de energie non-fizică, iar funcția sa este de a ști, de a experimenta. Este conștientizarea înseși. Este limpede prin natura sa și reflectă tot ce experimentează, așa cum un lac nemișcat reflectă munții și pădurile din jur.

Mintea se schimbă de la un moment la altul. Este un continuum fără început, ca un izvor ce curge permanent; momentul anterior al minții determină prezentul moment al minții, care determină următorul moment al minții și tot așa. Este numele general dat totalității experiențelor noastre conștiente și inconștiente: fiecare dintre noi este centrul unei lumi de gânduri, percepții, sentimente, amintiri și vise – toate acestea sunt mintea.

Mintea nu este un lucru fizic care are gânduri și sentimente; ea este chiar acele experiențe. Fiind non-fizică, este diferită de corp, deși mintea și corpul sunt interconectate și interde-

Respect pentru oameni și cărți

pendente. Minteă – conștiința – este purtată prin corpul nostru de energii fizice subtile, care ne controlează și mișcarea, și funcțiile vitale. Această relație explică de ce, de exemplu, boala și disconfortul fizic ne pot afecta starea mentală și de ce, la rândul lor, atitudinile mentale pot și să cauzeze, dar și să vindece problemele fizice.

Minteă poate fi comparată cu un ocean, iar evenimentele mentale trecătoare precum fericirea, iritarea, fanteziile și plictiseala cu valurile care se ridică și coboară pe suprafața lui. Așa cum valurile se disipează dezvoltând nemișcarea adâncurilor oceanului, tot astfel este posibil să ne calmăm agitația minții, dezvoltându-i pură limpezime naturală.

Abilitatea de a realiza acest fapt se află în interiorul minții înseși, iar cheia pentru a accesa mintea este meditația.

Ce este meditația?

Supunerea minții și aducerea ei la înțelegerea corectă a realității nu este o sarcină ușoară. Aceasta necesită un proces lent și treptat de *ascultare* și de citire a explicațiilor minții și a naturii lucrurilor; de *gândire* și de analizare atentă a acestor informații; și, în final, de transformare a minții prin *meditație*.

Mintea poate fi împărțită în *conștiința simțurilor* – văz, auz, miros, gust și pipăit – și *conștiința mentală*. Conștiința mentală variază de la experiențele noastre cele mai brute de furie sau dorință, de exemplu, până la nivelul subtil al nemișcării și clarității desăvârșite. Include procesele noastre intelectuale, sentimentele și emoțiile noastre, amintirile și visurile noastre.

Meditația este o activitate a conștiinței mentale. Implică o parte anume a minții care observă, analizează și gestionează celelalte părți ale minții. Meditația poate lua multe forme: concentrarea unidirecțională asupra unui obiect (intern), încercarea de a înțelege unele probleme personale, generarea unei iubiri vesele pentru întreaga umanitate, rugăciunea în fața unui obiect de devoțiune sau comunicarea cu propria înțelepciune interioară. Scopul ei suprem este să trezească un nivel foarte subtil al conștiinței și să-l folosească în descoperirea realității, direct și intuitiv.

Această conștientizare directă, intuitivă despre cum sunt lucrurile, combinată cu dragostea și compasiunea pentru toa-

Respect pentru oameni și cărți

te ființele, este cunoscută drept iluminare și reprezintă rezultatul final al practicii budiste *Mahayana*. Scopul atingerii ei – și forța călăuzitoare a întregii practici – este acela de a-i ajuta și pe alții să o atingă.

Termenul tibetan pentru meditație, *gom*, înseamnă literal „a deveni familiar”. Ceea ce apare în mințile noastre sunt lucrurile cu care suntem cel mai familiarizați. Dacă atunci când cineva ne tratează fără bunăvoință sau fără respect ne simțim imediat răniți sau furioși, este pentru că acestea sunt reacțiile cu care suntem cel mai familiarizați sau obișnuiți. Meditația budistă presupune să ne familiarizăm mintea cu stările pozitive precum dragostea, compasiunea, răbdarea, serenitatea și înțelepciunea, astfel încât acestea să devină mai naturale și spontane. Astfel, când vom întâlni o persoană lipsită de bunăvoință sau ostilă, e mai probabil că vom rămâne calmi și răbdători și chiar vom simți compasiune pentru ea.

Există multe tehnici de meditație; fiecare tehnică are funcții și beneficii specifice și fiecare este o parte a structurii prin care ne vom aduce mintea la o viziune mai realistă asupra lumii.

Cel mai bine ar fi să începem prin a spune ce *nu* este meditația, deoarece există multe neînțelegeri în acest sens. În primul rând, meditația nu este o activitate a corpului: nu este doar o chestiune de a sta într-o anumită postură sau de a respira într-un anumit fel și nici nu se realizează cu scopul de a trăi senzații corporale plăcute. Este mai degrabă o activitate a minții, realizată cu scopul de a transforma mintea, pentru a o face mai pozitivă. Deși cele mai bune rezultate se obțin, de obicei, când medităm așezați într-un loc liniștit, putem medita și într-un mediu zgomotos, când muncim, când mergem pe jos sau cu autobuzul și când gătim cina. Un călugăr tibetan a realizat ce înseamnă vacuitatea în timp ce tăia lemne, iar altul

Respect pentru oameni și căni

a ajuns la concentrarea într-un singur punct a minții¹ în timp ce făcea curățenie în camera maestrului său.

În primul rând, învățăm să dezvoltăm starea mentală meditativă prin practica formală, așezați, dar odată ce ne descurcăm bine, putem adopta un stil mai liber și mai creativ și putem genera această stare mentală oricând, în orice situație. Deja, meditația a devenit un mod de viață.

Meditația nu este ceva străin sau nepotrivit pentru mintea occidentală. Există diferite metode practicate în diferite culturi, dar toate împărtășesc principiul comun al minții care pur și simplu devine familiară cu stările pozitive, benefice. Iar mintea oricărei persoane, orientală sau occidentală, are aceleași elemente și experiențe de bază, aceleași probleme de bază – și același potențial.

Meditația nu înseamnă detașare sau fugă. De fapt, ea înseamnă să fim total sinceri cu noi înșine: să ne uităm bine la ceea ce suntem și, pornind de aici, să devenim mai pozitivi și mai utili nouă înșine și altora. Mintea are atât aspecte pozitive, cât și negative. Printre aspectele negative – tulburările noastre mentale sau, destul de literal, iluziile – se numără gelozia, furia, dorința, mândria etc. Acestea apar din înțelegerea greșită a realității și din cramponarea obișnuită de modul în care vedem lucrurile. Prin meditație ne putem recunoaște greșelile și ne putem ajusta mintea pentru a gândi și reacționa mai realist, mai onest.

Scopul final, iluminarea, este unul pe termen lung. Dar meditațiile realizate cu acest scop în minte pot și chiar au beneficii enorme pe termen scurt. Pe măsură ce imaginea noastră încremenită a realității se înmoaie, dezvoltăm o imagine de sine mai pozitivă și mai realistă, devenind astfel mai relaxați

¹ *Samadhi* (în sanscrită) sau concentrarea supremă, *single-pointed concentration* în limba engleză. (N. red.)

Respectăm mai puțin anxioși. Învățăm să avem mai puține așteptări nerealiste față de oamenii și lucrurile din jurul nostru și, ca atare, să le întâmpinăm cu mai puțină dezamăgire; relațiile se îmbunătățesc și viața devine mai stabilă și mai satisfăcătoare.

Dar nu uitați, obiceiurile de o viață pier greu. Chiar și să ne recunoaștem furia și gelozia este dificil, darămite să facem efortul de a ne înfrâna vechiul flux familiar de sentimente sau de a analiza cauzele și rezultatele sale. Transformarea minții este un proces lent și treptat. Este o chestiune ce ține de desctorosirea, încetul cu încetul, de obișnuințele instinctive, dăunătoare și de „familiarizarea” cu obiceiurile care aduc în mod necesar rezultate pozitive – pentru noi și pentru ceilalți.

Există multe tehnici de meditație, dar, conform tradiției tibetane, toate pot fi clasificate în două categorii: *meditația stabilității* și *meditația analitică*.

MEDITAȚIA STABILITĂȚII

În general, acest tip de meditație este utilizat pentru a dezvolta concentrarea și, în cele din urmă, pentru a ajunge la o stabilitate durabilă a minții (în sanscrită: *shamata*), un tip special de concentrare care îi permite persoanei să rămână focalizată pe obiectul dorit, atât timp cât dorește, în timp ce trăiește o stare de fericire supremă, claritate și pace. Concentrarea și calmul durabil sunt necesare pentru orice intuiție reală și durabilă și pentru orice transformare a minții. În meditația stabilității, învățăm să ne concentrăm pe [un singur] lucru – respirația, esența propriei minți, un concept, o imagine vizualizată – fără întrerupere.

Concentrarea fără întrerupere este exact opusul stării noastre mentale obișnuite. Dacă te întorci spre interior pentru câteva momente, vei observa că mintea sare de la un lucru la altul: un gând referitor la ce vei face mai târziu, un sunet de afară, un

prieten, ceva care s-a petrecut mai devreme, o senzație fizică, o ceașcă de cafea. Nu este nevoie să spunem niciodată minții „Gândește!” sau „Simte!”. Ea este tot timpul ocupată cu ceva, rulând cu viteză, consumându-și mereu propria energie.

Cu o astfel de minte împrăștiată și de necontrolat, există puține șanse de succes în orice am face, indiferent că este vorba de a-ți aminti un număr de telefon, de a pregăti masa sau de a conduce o afacere. Și cu siguranță, fără concentrare, meditația reușită este imposibilă.

Meditația stabilității nu este ușoară, dar este esențială pentru aducerea minții sub control. Deși dezvoltarea concentrării unidirecționale propriu-zise și a calmului durabil constituie practica celor care meditează permanent, nu trebuie să ne retragem în munți pentru a experimenta beneficiile acestui tip de meditație: chiar și în viața zilnică de la oraș ne putem dezvolta o concentrare bună, realizând regulat zece sau cincisprezece minute pe zi de meditație a stabilității (de exemplu, meditația asupra respirației, p. 53). Poate aduce o senzație imediată de spațialitate și ne permite să vedem mecanismele minții noastre mai clar, atât în timpul meditației, cât și în tot restul zilei.

MEDITAȚIA ANALITICĂ

Acest tip de meditație are ca scop dezvoltarea intuiției, sau a înțelegerii corecte a modului în care lucrurile sunt în realitate, și, finalmente, de a dobândi o capacitate de discriminare specială (în sanscrită: *vipashyana*), care vede natura supremă a lucrurilor. Meditația analitică pune în joc gândirea creativă, intelectuală și este crucială pentru dezvoltarea noastră: primul pas către obținerea oricărei intuiții adevărate este înțelegerea *conceptuală* a ceea ce sunt lucrurile. Această claritate conceptuală se transformă într-o convingere fermă care, atunci când este combinată cu meditația stabilității, aduce o cunoaștere directă și intuitivă.