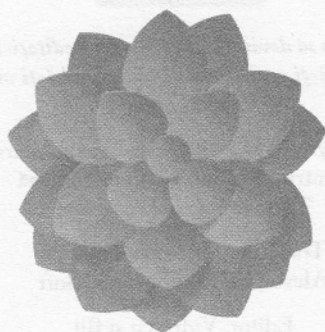


Libris

David Fontana

Respect pentru oameni și cărți

Cum să devii MAESTRU în arta meditației



Schimbă-ți modul de a gândi
Schimbă-ți viața


LITERA®
București
2018

CUPRINS

Introducere	11
Cum să folosiți această carte	15

PARTEA I

CAPITOLUL 1: POARTA

Un drum fără sfârșit	21
Ce este meditația?	23
Tradiția meditației	27
Primii pași	30
<i>Exercițiul unu. LINIȘTIREA CORPULUI</i>	33
Beneficii fizice	34
<i>Exercițiul doi. PREGĂTIREA CORPULUI</i>	36
Beneficii mentale	37
<i>Exercițiul trei. ANALIZAREA GÂNDURILOR</i>	40
<i>Exercițiul patru. CINE SUNT?</i>	43
Stare de atenție susținută	44
Analizarea emoțiilor	46
Capcane ale meditației	50
<i>Exercițiul cinci. ELIMINAREA DISCONFORTULUI</i>	53

CAPITOLUL 2: INTRĂRI

Locuri pentru meditație	57
<i>Exercițiul șase. MEDITAȚIE IMPROVIZATĂ</i>	61
Timp și durată	62
<i>Exercițiul șapte. CONȘTIENTIZAREA TIMPULUI</i>	64
Ritualuri și obiecte	65
Haine și simboluri	69
Poziții	71
<i>Exercițiul opt. ÎNVĂȚĂM SĂ ȘEDEM</i>	73

CAPITOLUL 3: NOȚIUNI DE BAZĂ

Concentrare și respirație	76
Controlul minții rătăcitoare	80
<i>Exercițiul nouă. ÎNLĂTURAREA DISTRAGERILOR</i>	81
Prana, chi și energie vitală	83
Perspectivă nedeformată	87
<i>Exercițiul zece. CE FACEM CU ILUZIILE?</i>	90
Eliminarea durerilor	91
<i>Exercițiul unsprezece. ÎN ARMONIE CU SINELE</i>	94
Liniște și tăcere	95
<i>Exercițiul doisprezece. ÎN CĂUTAREA SINELUI</i>	98
Dezvoltarea emoțiilor pozitive	99
Meditație în grup	103
Conștiință spirituală	106
<i>Exercițiul treisprezece. AFIRMAȚII POZITIVE</i>	108
Profesori și tabere	109
<i>Exercițiul paisprezece. TABĂRA PERSONALĂ</i>	112

CAPITOLUL 4: DINCOLO DE POARTĂ

Mari tradiții	116
Budism	117
Taoism	119
Sufism	121
Hinduism	123
Meditația în tradiția hinduistă	125
Tradiții occidentale	128

CAPITOLUL 5: VIZIUNE ȘI SUNET

Puterea imaginației	132
Văzând cu ochii minții	134
Palatul zeilor	137
<i>Exercițiul cincisprezece. CUM FOLOSIM YANTRA</i>	139
Arte marțiale	140
<i>Exercițiul șaisprezece. KINHIN</i>	143
Cabala	144
<i>Exercițiul șaptesprezece. ARBORELE VIETII</i>	147
Cele cinci stiluri de yoga	148
<i>Exercițiul optsprezece. DETAȘAREA</i>	151
Cele patru elemente	152
<i>Exercițiul nouăsprezece. DESCOPERIREA ELEMENTELOR</i> ..	154
Mantre	155
<i>Exercițiul douăzeci. CUM FOLOSIM MANTRELE</i>	158
Creativitate și rezolvare a problemelor	159

CAPITOLUL 6: PARADOXURI

Zen și koan	164
<i>Exercițiul douăzeci și unu. CUM FOLOSIM UN KOAN? ..</i>	166
Zen și arta universală	167
Zen și sensul sinelui	171

CAPITOLUL 7: LIMITE EXTERIOARE

Vindecare	174
Stări modificate	177
<i>Exercițiul douăzeci și doi. ECHILIBRAREA SINELUI ...</i>	180
Meditație și vise	181
<i>Exercițiul douăzeci și trei. PE ȚĂRMURILE SOMNULUI ..</i>	184
Înăuntrul și în afara trupului	185
<i>Concluzii</i>	189
<i>Bibliografie</i>	191

INTRODUCERE

Cartea de față este destinată atât neinițiaților în tainele meditației, cât și practicanților experimentați care au hotărât să-și îmbogățească cunoștințele despre această artă. Ea își propune să prezinte teoriile și tehnicile meditative, să înfățișeze potențialele beneficii și să-i ajute pe cititori să facă progrese notabile în călătoria lor spre iluminare.

Dacă sunteți începători, este recomandat să parcurgeți Partea I (*Poarta*) înainte să vă apucați de meditație: această secțiune vă oferă informațiile esențiale de care aveți nevoie pentru a porni pe acest drum.

De-a lungul timpului, o serie de tehnici de meditație au fost elaborate de diverse culturi de pe tot globul. Pe majoritatea am încercat să le prezentăm în această carte, pentru a vă oferi o imagine asupra marilor tradiții. Totuși, nu recomandăm să le încercați pe toate. Tehnici diferite se potrivesc unor persoane la fel de diferite, și va trebui să decideți care dintre acestea vi se potrivește vouă: alegeți-le pe acelea care vă fac să vă simțiți cel mai în largul vostru, mai încrezători și mai puțin stingheriți. Nu există metode bune și metode mai puțin bune: în esență, aceleași principii se regăsesc în spatele

Respectiv, oricărei metode importante – doar detaliile și credințele care stau la baza lor diferă.

De reținut că această carte nu propune meditația drept tratament pentru anumite afecțiuni psihice sau fizice. Dacă vreți să aflați cum poate ajuta meditația în asemenea cazuri, vă recomandăm să apelați la un specialist care vă poate oferi cele mai bune remedii. La urma urmei, meditația reprezintă o experiență profund personală, iar oamenii reacționează în moduri diferite la ea.

Dacă suferiți de afecțiuni psihice sau fizice și vă este teamă că meditația le va agrava, recomandăm să consultați un specialist înainte de a începe. Rar se întâmplă ca meditația să aibă efecte negative asupra cuiva, dar s-au înregistrat cazuri, astfel că, dacă simțiți o neliniște înainte sau imediat după ce ați început să meditați, ar fi bine să așteptați sau să vă opriți și să consultați un specialist.

Decizia de a practica meditația nu trebuie luată cu ușurință. Meditația este o activitate serioasă care necesită dăruire, hotărâre și răbdare dacă vreți să obțineți cele mai bune rezultate. Și-atunci, de ce să vă apucați de meditație? Până și cele mai comune motive, precum relaxarea minții, claritate în viața de zi cu zi sau grija spirituală față de cei din jur, sunt moduri de „a fi” la care cei mai mulți dintre noi aspiră. Deși pare o activitate foarte solicitantă, nu uitați că puteți beneficia de toate aceste avantaje precum și de altele, chiar și într-o măsură mai mică, printr-un simplu exercițiu de calmare a minții. Majoritatea suntem atât de obișnuiți cu freamătul minții, încât ne este dificil să-l reducem la tăcere chiar și pentru o scurtă perioadă de timp. Din acest motiv, mai mulți maeștrii zen au denumit acest freamăt „poarta”. La primele tentative de meditație, poarta pare ferecată. Mintea parcă are o voință proprie, încăpățânată, cu toate că ne

Închipuim stăpânii ei. Însă, cu ajutorul tehnicilor pe care le vom descoperi împreună – și înarmați cu puțină răbdare –, poarta ne va părea o barieră tot mai imaterială, vom trece ca prin miracol de cealaltă parte și vom porni în această călătorie a meditației.

Meditația este un proces continuu de învățare. Nu trebuie să călătorim prea departe pentru a ne bucura de beneficiile ei, însă numai cu dăruire vom putea atinge treptele superioare ale forței mentale. Cu toate acestea, pentru mulți dintre noi, un exercițiu simplu de golire a minții este echivalentul unei înviorări mentale și fizice.

PARTEA I

CAPITOLUL 1 POARTA

Dintr-o scriere budistă străveche aflăm că, pentru a învăța meditația, trebuie mai înainte să trecem prin „poarta fără poartă”. La fel ca multe dintre zicalele paradoxale asociate cu zenul, această pseudo-ghicitoare transmite un adevăr profund și inevitabil. Căci, cu toate că poarta e reală, este deopotrivă închipuită, constând doar în freamătul interior care ne împiedică să accesem la treptele mai profunde ale minții.

UN DRUM FĂRĂ SFÂRȘIT

O greșeală des întâlnită atunci când ne apucăm de meditație este să ne fixăm un anume țel în minte și să-l urmăm cu încăpățănare. Unii meditează pentru a scăpa de stres, alții pentru a încerca o fericire ieșită din comun sau chiar pentru a se ilumina, însă toate aceste țeluri ridică „porți fără poartă” care ne țin pe loc. Dacă avem impresia că știm încotro ne poartă meditația, creăm concepte fixe care ascund experiența trăită. Cea mai bună abordare este cea a „necunoașterii” relaxate și a lipsei de prejudecăți. Astfel, ne putem încrede în beneficiile meditației fără a avea, însă, prejudecăți despre cum apar acestea și ce anume vom simți. Din acest punct de vedere, meditația este un drum fără sfârșit. Inițial avem anumite așteptări care ne împing spre meditație, însă acestea trebuie abandonate odată ce începem s-o practicăm. Meditația trebuie înțeleasă ca o experiență completă în sine.

Unii au descris meditația ca o călătorie în imensitate sau, potrivit maestrului zen Dogen¹, ca o „simplă sedere”. Ceea ce presupune o transpunere totală în practica meditației, fără intenții și așteptări și, totodată, fără nerăbdare și dezamăgiri.

¹ Dōgen Kigen (1200–1253) este considerat întemeietorul budismului zen în Japonia și, de asemenea, unanim acceptat ca unul dintre cei mai valoroși filosofi pe care i-a avut Japonia. (n.red.)

CE ESTE MEDITAȚIA?

Pe scurt, meditația înseamnă să experimentezi natura nemărginită a minții când aceasta nu mai este supusă obișnuitului freamăt mental. Închipuiți-vă pentru o clipă cerul. Dacă ar fi mereu înnorat, nu i-am cunoaște adevărata natură. Dacă norii dispar, imensitatea albastră a cerului ni se dezvăluie în toată splendoarea sa. Dacă mintea este mereu înnouată de gânduri, nu vom izbuti niciodată să experimentăm mintea în sine.

De ce am vrea să ne golim mintea de toate? Pentru că aceasta este firea noastră adevărată, calmă și senină, neumbrită de angoase și dorințe, speranțe sau temeri care ne rețin adesea atenția. Să cunoști mintea în acest fel limpede înseamnă să simți că ești energic și plin de viață și, totodată, în deplină armonie cu tine însuși.

Meditația aduce și alte beneficii trupului și minții, însă totul depinde de capacitatea noastră de a atinge această stare esențială de a fi, deopotrivă vigilentă și calmă. Pentru a înțelege mai bine, ne putem închipui că mintea e un iaz pe care ani la rândul l-am involburat cu mîlul freamătului nostru mental. Odată ce freamătul se domolește, mîlul se lasă la fund și iazul se limpezește. Pe lângă faptul că vedem apa limpede și pură,

avem parte și de alte plăceri, adică ne potolim și setea sau ne putem scărda. Limpezimea și puritatea apei ne permit să vedem fundul iazului și să descoperim o nouă lume plină de farmec și de lucruri inedite. Când mintea se liniștește în timpul meditației, dobândim o înțelegere mult mai profundă asupra noastră și a adevăratei noastre naturi.

Calmând și reducând la tăcere gândurile, meditația ne calmează și ne reduce la tăcere emoțiile. Gândurile și emoțiile sunt de neseplat în viața noastră cotidiană. Mintea se concentrează pe amintiri dureroase, neliniști prezente sau griji legate de viitor care stârnesc regret,

NIVELURI DE GÂNDIRE

Unul dintre primele obiective ale meditației este să amuțească și să calmeze gândurile aleatorii. În acest sens, este util să identificăm cele patru niveluri ale gândirii. Primul și cel mai de jos e reprezentat de gândirea negativă, care include furie, teamă, tristețe, regret și neliniște. Gândirea negativă ne determină să fim leneși și egoiști. Al doilea nivel este reprezentat de gânduri inutile, atunci când ne irosim timpul făcându-ne griji pentru lucruri care s-ar putea să nu se întâmple sau pe care nu le putem controla. Al treilea nivel este reprezentat de gândirea necesară, de pildă „nu cumva să uit să achit factura de curent” sau „să nu uit să-i trimit o felicitare cu ocazia zilei de naștere”. Nivelul cel mai înalt e reprezentat de gândirea pozitivă, care favorizează liniștea, armonia, creativitatea, dragostea și fericirea. Meditând ne putem elibera mintea de gândurile negative sau inutile și putem să atingem cel mai înalt nivel.

furie sau teamă. Când mintea intră în meditație, o stare de relaxare pune stăpânire pe emoțiile noastre. Gândurile tulburătoare care se ivesc sunt lipsite de forța lor obișnuită. Cel care meditează este capabil să le analizeze obiectiv, fără să se identifice cu ele sau să se piardă în șirul lor. Ca urmare, posibilitatea ca persoana în meditație să se lase pradă unor emoții nedorite scade. În miezul lucrurilor, mintea și emoțiile rămân senine.

Gândurile care ne tulbură trec prin minte asemenea norilor prin fața soarelui, fiind înlocuite de un calm care poate fi atins doar atunci când suntem împăcați cu noi înșine.

Meditația nu trebuie înțeleasă ca o tehnică exterioară pe care ne-o însușim, în aceeași manieră în care învățăm o limbă străină sau să utilizăm un computer. La urma urmei, este redescoperirea unui lucru care a fost mereu în interiorul nostru, precum răsfoirea unor pagini vag familiare dintr-o carte care ne-a plăcut cândva, însă am pus-o deoparte ca să ne putem concentra pe tumultul vieții cotidiene. Aceasta nu înseamnă că prin meditație regresăm la mintea copilului. Meditația nu ne forțează să renunțăm la experiențele din viața de zi cu zi, nici să ne îndoim de puterea gândirii. Mai mult, nu ne cere să ne schimbăm sau să devenim oameni mai puțin interesanți. Odată ce ședința de meditație s-a încheiat, mintea revine la planurile și grijile obișnuite, la care se adaugă însă o limpezime și o forță a gândirii, precum și o capacitate sporită de a ține piept provocărilor și frustrărilor cu care ne confruntăm zilnic.

Meditația nu ne îndepărtează de lume, ci ne ajută să fim mai eficienți și să avem mintea mai limpede. Ne face totodată mai sensibili și mai plini de compasiune în raport cu ceilalți oameni și cu natura, pentru că dezvoltă în noi sentimentul unității și al interdependenței

tuturor lucrurilor, precum și o înțelegere asupra a ceea ce înseamnă să fii om. O sensibilitate și o conștiințizare sporite conduc la o conștiință de sine și la o împăcare cu sinele mai profunde. Vom simți pentru prima oară misterul profund și caracterul fragil al vieții: vom prețui prezentul în loc să ne concentrăm pe viitor sau să ne gândim la trecut.