

Cum să meditezi:

Ghid către pace, pentru începători

Yuttadhammo Bhikkhu

Cuprins

| | |
|---|-----------|
| Introducere | 3 |
| Capitolul unu: Ce este meditația? | 5 |
| Capitolul doi: Meditația șezând | 12 |
| Capitolul trei: Meditația în mers | 18 |
| Capitolul patru: Fundamente | 23 |
| Capitolul cinci: Prosternarea atentă | 30 |
| Capitolul șase: Viața de zi cu zi | 35 |
| Anexă: Ilustrații | 42 |

Introducere

Această broșură este extrasă dintr-o serie video în șase părți de pe YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Ea a fost inițial destinată utilizării în Centrul Federal de Detenție din Los Angeles, unde era imposibil să se distribuie învățături prin video, dar a devenit de atunci mijlocul meu preferat de a prezenta practica meditației noilor veniți în general. În timp ce videoclipurile oferă un ghid vizual util, această broșură conține multe informații actualizate și extinse care nu se regăsesc în videoclipuri.

Lecțiile sunt structurate în funcție de modul în care m-aș aștepta ca un nou-venit să învețe meditația pas cu pas. Poate părea ciudat faptul că capitolele doi, trei și cinci sunt prezentate în ordinea opusă în care trebuie practicate. Raționamentul este că meditația în șezut este cel mai ușor de apreciat pentru un începător. Odată ce cineva s-a acomodat cu conceptele implicate în meditație, își poate extinde practica pentru a include mersul și chiar prosternarea conștientă, dacă este înclinat în acest sens.

Singura mea intenție în îndeplinirea acestei sarcini este ca mai multe persoane să poată beneficia de practica meditației. Pare potrivit ca, dacă cineva dorește să trăiască în pace și fericire, să lucreze pentru a răspândi pacea și fericirea în lumea în care trăiește.

Aș dori să le mulțumesc tuturor celor care au ajutat la realizarea acestei cărți: părinților mei și tuturor profesorilor mei din trecut, actualului meu profesor și preceptor, Ajaan Tong Sirimangalo, și acelor ființe amabile care au transcris inițial învățăturile de pe videoclipurile de pe YouTube.

Fie ca toate ființele să fie fericite.

Yuttadhamo

Dedicat profesorului meu, Ajaan Tong Sirimangalo, care este pentru mine o amintire vie a faptului că Buddha a pășit cândva pe acest pământ.

Capitolul unu: Ce este meditația?

Această carte este menită să servească drept discurs introductiv despre cum să mediteze celor care au puțină sau nicio experiență în practica meditației, precum și celor care sunt experimentați în alte tipuri de meditație, dar care sunt interesați să învețe o nouă tehnică de meditație. În acest prim capitol, voi explica ce este meditația și cum ar trebui să o practicăm.

În primul rând, este important să înțelegem că cuvântul "meditație" înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiți. Pentru unii, meditația înseamnă pur și simplu calmarea minții, crearea unei stări de pace sau plăcere ca o vacanță sau evadare din realitatea cotidiană. Pentru alții, meditația implică experiențe extraordinare, sau crearea de stări de conștientizare mistice, chiar magice.

În această carte aș dori să definesc meditația pe baza semnificației cuvântului însuși. Cuvântul "meditație" provine din aceeași bază lingvistică ca și cuvântul "medicină/medicamentație"¹. Acest lucru este util pentru a înțelege semnificația meditației, deoarece medicina se referă la ceva care este folosit pentru a vindeca bolile corporale. Ca o paralelă, putem înțelege meditația ca fiind folosită pentru a vindeca boli ale minții.

În plus, înțelegem că medicamentele, spre deosebire de droguri, nu au ca scop evadarea într-o stare temporară de plăcere sau fericire și apoi să dispară, lăsându-ne bolnavi ca înainte. Medicamentația este menită să producă un efect de schimbare de durată, aducând corpul înapoi la starea sa naturală de sănătate și bunăstare.

¹ Potrivit etymonline.com, ambele cuvinte provin „din rădăcina *med- 'a măsura, a limita, a considera, a sfătui”.

În același mod, scopul meditației nu este acela de a aduce o stare temporară de pace sau de calm, ci mai degrabă de a readuce mintea care suferă din cauza grijilor, a stresului și a condiționării artificiale înapoi la o stare naturală de pace și bunăstare autentică și durabilă.

Așadar, atunci când practicați meditația conform acestei cărți, vă rugăm să înțelegeți că s-ar putea să nu vă simțiți întotdeauna liniștiți sau plăcut. A ajunge să înțelegeți și să faceți față stărilor adânc înrădăcinate de stres, îngrijorare, furie, dependență etc., poate fi uneori un proces destul de neplăcut, mai ales că ne petrecem cea mai mare parte a timpului evitând sau reprimând aceste aspecte negative ale minții noastre.

S-ar putea părea, uneori, că meditația nu aduce deloc pace sau fericire; de aceea trebuie subliniat că meditația nu este un drog. Ea nu trebuie să vă facă să vă simțiți fericiți în timp ce o faceți, ca apoi să vă întoarceți la suferință. Meditația este menită să producă un efect de schimbare reală în modul în care privim lumea, aducând mintea înapoi la starea sa naturală de claritate. Ea ar trebui să permită atingerea unei păci și fericiri adevărate și durabile prin dezvoltarea unei abilități de a face față mai bine dificultăților naturale ale vieții.

Tehnica de bază a meditației pe care o folosim pentru a facilita această schimbare este crearea unei conștientizări clare. În meditație, încercăm să creăm o conștientizare clară a fiecărei experiențe pe măsură ce aceasta se produce. În lipsa meditației, avem tendința de a judeca imediat și de a reacționa la experiențele noastre ca fiind "bune", "rele", "eu", "ale mele" etc., ceea ce, la rândul său, dă naștere la stres, suferință și boală mentală. Prin crearea unui gând clar despre obiect, înlocuim acest tip de judecăți cu o simplă recunoaștere a obiectului așa cum este el.

Crearea unei conștientizări clare se realizează prin utilizarea unui instrument de meditație străvechi, dar bine cunoscut, numit "mantră".

O mantră este un cuvânt sau o frază care este folosită pentru a concentra mintea asupra unui obiect, cel mai adesea divin sau supranatural. Aici, însă, folosim mantra pentru a ne concentra atenția asupra realității obișnuite, ca o recunoaștere clară a experienței noastre așa cum este ea, fără proiecții și judecăți. Utilizând o mantră în acest mod, vom putea să înțelegem clar obiectele experienței noastre și să nu ne atașăm de ele sau să le respingem.

De exemplu, atunci când ne mișcăm corpul, folosim o mantră pentru a crea o conștientizare clară a experienței. Mantra trebuie să surprindă esența experienței, ca în "mișcare". Când experimentăm o senzație, "senzație". Când gândim, "gândind". Când ne simțim furioși, spunem în minte, "furie". Când simțim durere, ne amintim la fel în tăcere, "durere". Pentru mantră alegem un cuvânt care descrie cu acuratețe experiența și folosim acel cuvânt pentru a recunoaște experiența pentru ceea ce este, fără a permite apariția unei judecăți a obiectului ca fiind bun, rău, eu, al meu etc.

Mantra nu trebuie să fie ceva ce spunem cu gura sau în cap, ci pur și simplu o conștientizare clară a obiectului pentru ceea ce este. Prin urmare, cuvântul ar trebui să apară în minte în aceeași locație ca și obiectul însuși. Ce cuvânt alegem nu este atât de important, atâta timp cât acesta concentrează mintea asupra naturii obiective a experienței.

Pentru a simplifica procesul de recunoaștere a multiplelor obiecte ale experienței, în mod tradițional separăm experiența în patru categorii². Tot ceea ce experimentăm se va încadra într-una dintre aceste patru categorii; ele servesc drept ghid în sistematizarea practicii noastre,

² Aceste patru categorii sunt numite în budism cele patru fundamente ale atenției și sunt explicate mai detaliat în textele budiste. Aici, o simplă descriere este suficientă pentru scopurile noastre.

permițându-ne să recunoaștem rapid ce este și ce nu este real și să identificăm realitatea așa cum este ea. Se obișnuiește memorarea acestor patru categorii înainte de a trece la practica meditației:

1. Corp – mișcările și posturile corpului;
2. Senzații – senzații corporale și mentale de durere, fericire, calm etc.;
3. Minte – gândurile care apar în minte - despre trecut sau viitor, bune sau rele;
4. Dhamma³ – grupuri de fenomene mentale și fizice care prezintă un interes specific pentru meditator (adică, cel care practică meditația), inclusiv stările mentale care ne întunecă conștiința, cele șase simțuri prin care experimentăm realitatea și multe altele.

Aceste patru elemente, corpul, senzațiile, gândurile și dhammele, reprezintă cele patru fundamente ale practicii meditației. Ele sunt cele pe care le folosim pentru a crea o conștientizare clară a momentului prezent.

În primul rând, în ceea ce privește corpul, încercăm să notăm fiecare experiență fizică pe măsură ce se întâmplă. Când ne întindem brațul, de exemplu, spunem în tăcere în minte: "întindere". Când îl flexăm, "flexare" sau "îndoire". Când stăm nemișcați, ne spunem în sinea noastră, "stând". Când mergem, ne spunem în gând "mers".

Indiferent de poziția în care se află corpul, recunoaștem acea postură pentru ceea ce este și oricărei mișcări pe care o facem, îi recunoaștem și natura ei esențială, folosind mantra pentru a ne reaminti starea corpului așa cum este el. În acest fel, ne folosim propriul corp pentru a crea o conștientizare clară a realității.

³ Cuvântul "dhamma" înseamnă "realități" și include mai multe seturi de realități care sunt de interes pentru meditator. Aici ne vom limita discuția la primul set, obstacolele mentale, care sunt cele mai importante pentru meditatorul începător.

Urmează senzațiile care există în corp și în minte. Când simțim durere, ne spunem "durere". În acest caz, putem de fapt să ne-o repetăm din nou și din nou, sub forma "durere... durere... durere", astfel încât, în loc să lăsăm să apară furia sau aversiunea, să o vedem doar ca pe o senzație. Învățăm să vedem că durerea și repulsia noastră obișnuită față de ea sunt două lucruri diferite; că nu există într-adevăr nimic intrinsec "rău" în durerea în sine și nici nu este intrinsec "a noastră", deoarece nu o putem schimba sau controla.

Când ne simțim fericiți, recunoaștem acest lucru în același mod, amintindu-ne de adevărata natură a experienței, ca fiind "fericit, fericit, fericit". Nu este vorba că încercăm să respingem senzația plăcută. Pur și simplu ne asigurăm că nu ne atașăm nici de ea și, prin urmare, nu creăm stări de dependență, atașament sau dorință pentru senzația respectivă. La fel ca în cazul durerii, ajungem să vedem că fericirea și plăcerea noastră pentru ea sunt două lucruri diferite și că nu există nimic intrinsec "bun" în fericire. Vedem că agățarea de fericire nu o face să dureze mai mult, ci duce mai degrabă la nemulțumire și suferință atunci când aceasta dispare.

De asemenea, atunci când ne simțim calmi, ne spunem "calm, calm, calm", văzând clar și evitând atașamentul față de sentimentele de pace atunci când acestea apar. În acest fel, începem să vedem că, cu cât avem mai puțin atașament față de sentimentele pașnice, cu atât mai pașnici devenim de fapt.

Al treilea fundament este reprezentat de gândurile noastre. Atunci când ne amintim evenimente din trecut, fie că ne aduc plăcere sau suferință, ne spunem "gând, gând". În loc să dăm naștere la atașament sau aversiune față de acestea, pur și simplu le cunoaștem pentru ceea ce sunt - gânduri. Atunci când planificăm sau speculăm cu privire la viitor, la fel, ajungem pur și simplu să conștientizăm faptul că ne gândim, în loc să ne placă sau să nu ne placă conținutul gândurilor, și astfel

evităm teama, îngrijorarea sau stresul pe care acestea le-ar putea aduce.

Cel de-al patrulea fundament, "dhamma", conține numeroase grupări de fenomene mentale și fizice. Unele dintre ele ar putea fi incluse în primele trei fundamente, dar este mai bine să fie discutate în grupurile lor respective pentru a fi mai ușor de recunoscut. Primul grup de dhamma este reprezentat de cele cinci obstacole în calea clarității mentale. Acestea sunt stările care obstrucționează practica cuiva: dorința, aversiunea, lenea, distragerea atenției și îndoiala. Acestea nu sunt doar obstacole în calea obținerii clarității minții, ci sunt și cauza tuturor suferințelor și stresului din viața noastră. Este în interesul nostru să lucrăm cu atenție pentru a le înțelege și a le elimina din mintea noastră, deoarece acesta este, la urma urmei, adevăratul scop al meditației.

Așadar, atunci când simțim dorință, când ne dorim ceva ce nu avem sau când suntem atașați de ceva ce avem, pur și simplu recunoaștem dorința sau plăcerea pentru ceea ce este, în loc să considerăm în mod eronat dorința ca fiind o nevoie. Ne reamintim emoția pentru ceea ce este, astfel: "dorință, dorință", "plăcere, plăcere". Ajungem să vedem că dorința și atașamentul sunt deopotrivă stresante și cauze ale unor dezamăgiri viitoare, atunci când nu putem obține lucrurile pe care le dorim sau pierdem lucrurile care ne plac.

Atunci când ne simțim furioși, supărați de experiențele mentale sau fizice care au apărut sau dezamăgiți de cele care nu au apărut, recunoaștem acest lucru ca fiind "supărare, furie" sau "neplăcere, neplăcere". Când suntem triști, frustrați, plictisiți, speriați, deprimați etc., la fel, recunoaștem fiecare emoție pentru ceea ce este, "tristețe, tristețe", "frustrare, frustrare" etc., și vedem clar cum ne provocăm suferință și stres prin încurajarea acestor stări emoționale negative. Odată ce vedem rezultatele negative ale furiei, vom înclina în mod natural să ne îndepărtăm de ea în viitor.

Atunci când ne simțim leneși, ne spunem "lene, lene" sau "obosit, obosit" și vom constata că în acest fel reușim să ne recăpătăm energia naturală. Când suntem distrași, îngrijorați sau stresați, putem spune "distras, distras", "îngrijorat, îngrijorat" sau "stresat, stresat" și vom constata că suntem mai concentrați. Atunci când simțim îndoieli sau suntem confuzi cu privire la ce să facem, ne putem spune "îndoit, îndoit" sau "confuz, confuz" și, de asemenea, vom constata că, în consecință, suntem mai siguri pe noi înșine.

Conștientizarea clară a acestor patru fundamente constituie tehnica de bază a practicii meditației, așa cum este explicat în capitolele următoare. Prin urmare, este important să se înțeleagă acest cadru teoretic înainte de a începe să se întreprindă practica meditației. Înțelegerea și aprecierea importanței creării unei conștientizări clare cu privire la obiectele experienței noastre, ca înlocuitor al prejudecăților noastre, reprezintă primul pas pentru a învăța cum să medităm.

Capitolul doi: Meditația șezând

În acest capitol, voi explica cum să punem în practică principiile învățate în primul capitol în timpul meditației formale în poziția șezând. Meditația șezând este un exercițiu care poate fi efectuat stând cu picioarele încrucișate pe podea sau chiar pe un scaun sau o bancă. Pentru persoanele care nu pot sta deloc în șezut, o tehnică similară poate fi folosită în poziția culcat.

Scopul meditației formale este de a ne limita experiența la un număr cât mai mic de obiecte pentru a permite o observare ușoară fără a fi copleșiți sau distrași. Atunci când se stă nemișcat, întregul corp este liniștit și singura mișcare este cea în care respirația intră și iese din corp. Atunci când respirația intră în corp, ar trebui să existe o mișcare de ridicare a abdomenului. Atunci când respirația părăsește corpul, ar trebui să existe, de asemenea, o mișcare de coborâre. Dacă mișcarea nu este ușor de observat, puteți pune mâna pe abdomen până când devine clară.

Dacă vă este greu să percepeți mișcarea abdomenului chiar și cu mâna, puteți încerca să vă întindeți pe spate până când reușiți să o percepeți. Dificultatea de a găsi mișcarea de ridicare și coborâre a abdomenului atunci când stați în șezut se datorează în general tensiunii mentale și stresului; dacă aveți răbdare și sunteți perseverenți în practică, mintea și corpul vostru vor începe să se relaxeze până când veți fi capabili să respirați la fel de natural stând așezat ca și când sunteți întinși [pe spate].

Cel mai important lucru de reținut este că încercăm să observăm respirația în starea ei naturală, mai degrabă decât să o forțăm sau să o controlăm în vreun fel. La început, respirația poate fi superficială sau inconfortabilă, dar odată ce mintea începe să renunțe și încetează să mai încerce să o controleze, ridicarea și coborârea abdomenului vor deveni mai clare și observarea mai confortabilă.

Această mișcare ascendentă și descendentă este cea pe care o vom folosi ca prim obiect al meditației noastre. Odată ce vom reuși să observăm fără dificultate mișcarea abdomenului, aceasta va servi ca obiect implicit de meditație la care ne vom putea întoarce oricând.

Metoda formală pentru meditația așezată este următoarea⁴:

1. Stați cu picioarele încrucișate, dacă este posibil, cu un picior în fața celuilalt, niciun picior deasupra celuilalt. Dacă această poziție este incomodă, puteți sta în orice poziție care este convenabilă pentru observarea abdomenului.
2. Stați cu o mână deasupra celeilalte, cu palmele în sus pe poală.
3. Stați cu spatele drept. Nu este necesar ca spatele să fie perfect drept dacă este incomod; atâta timp cât mișcărilor abdomenului sunt clar perceptibile, orice postură este bună.
4. Închideți ochii. Deoarece accentul este pus pe stomac, ochii deschiși nu vor face decât să distragă atenția de la obiect.
5. Trimiteți mintea spre abdomen; când abdomenul se ridică, dați naștere gândului clar, în liniște în minte, "ridică", iar când stomacul coboară, "coboară". Repetați această practică până când atenția vă este deviată către un alt obiect de conștientizare.

Din nou, este important să înțelegem că gândul clar, "ridicare" sau "coborâre" trebuie să fie în minte, iar aceasta trebuie să se concentreze asupra abdomenului. Este ca și cum cineva ar vorbi în

⁴ Vă rugăm să consultați ilustrația 41 din anexă pentru două poziții tradiționale de ședere.

abdomen. Această practică poate fi efectuată timp de cinci sau zece minute, sau mai mult, dacă se poate.

Următorul pas este de a încorpora toate cele patru fundamente în practică: corpul, senzațiile, mintea și dhamma.

În ceea ce privește corpul, pentru un meditator începător este suficient să urmărească ridicarea și coborârea. Uneori, se poate dori să se recunoască și poziția corpului ca fiind "așezat, așezat" sau "întins, întins", dacă se constată că aceasta este mai propice pentru o observare clară.

În ceea ce privește senzațiile, atunci când apare o senzație în corp, trebuie să ne fixăm atenția asupra ei, renunțând la abdomen și concentrându-ne asupra senzației. Dacă apare o senzație de durere, de exemplu, ar trebui să se ia durerea însăși ca obiect de meditație.

Oricare dintre cele patru fundamente poate servi ca obiect de meditație, deoarece toate patru sunt aspecte ale realității. Nu este necesar să rămâneți tot timpul cu ridicarea și coborârea abdomenului. În schimb, atunci când apare durerea, ar trebui să se observe noul obiect, durerea, pentru a o înțelege clar pentru ceea ce este, mai degrabă decât să o judecăm sau să ne identificăm cu ea. Așa cum s-a explicat mai devreme, meditatorul ar trebui pur și simplu să se concentreze asupra durerii și să creeze gândul clar: "durere, durere, durere, durere, durere..." până când aceasta dispare. În loc să se supere din cauza durerii, meditatorul o va vedea pentru ceea ce este și apoi o va lăsa să plece.

Atunci când apare fericirea, trebuie să creăm gândul clar "fericit". Când cineva se simte liniștit sau calm, ar trebui să creeze gândul clar "liniștit" sau "calm" până când sentimentul dispare. Aici, obiectivul este de a evita să ne agățăm de sentiment, ceea ce ar crea o dependență față de acesta. Atunci când cineva se agață de sentimente pozitive, va fi inevitabil nemulțumit când acestea vor dispărea.

Odată ce senzația dispare, trebuie să ne întoarcem la ridicarea și coborârea abdomenului și să continuăm să o observăm ca "ridică" și "coboară".

În ceea ce privește mintea, dacă apar gânduri în timpul meditației, trebuie să le recunoaștem ca fiind "gânduri". Nu contează dacă cineva se gândește la trecut sau la viitor sau dacă gândurile sale sunt bune sau rele; în loc să lăsați mintea să rătăcească și să piardă urma realității, aduceți mintea înapoi la realitatea gândului cu, "gândire". Apoi reveniți la ridicarea și coborârea abdomenului și continuați practica în mod normal.

În ceea ce privește dhamma, atunci când mintea dă naștere la plăcere, mulțumită de o anumită experiență, creați gândul limpede: "plăcere, plăcere". Atunci când apare neplăcerea - furie, plictiseală, frustrare etc. - creați gândul clar, "neplăcere, neplăcere", "supărat, supărat", "plictisit, plictisit" sau "frustrat, frustrat". Când apare lenea sau somnolența, creați gândul clar, "lene, lene" sau "somnoros, somnoros". Când apare distragerea atenției sau îngrijorarea, "distrat, distrat" sau "îngrijorat, îngrijorat". Când apar îndoiala sau confuzia, "îndoială, îndoială" sau "confuz, confuz" și așa mai departe.

Odată ce piedicile de mai sus dispar, readuceți mintea la o conștientizare clară a momentului prezent, concentrându-vă asupra ridicării și coborârii abdomenului.

Practicarea formală a meditației are multe beneficii⁵, primul rezultat fiind acela că mintea va deveni mai fericită și mai liniștită. Cultivând obiceiul conștientizării clare a realității, mintea va deveni mai fericită, mai ușoară și mai lipsită de stresul și suferința care provin din raționamente și agățare. Majoritatea meditatorilor vor experimenta stări de beatitudine și fericire după câteva zile de meditație, dacă sunt

⁵ Următoarele patru beneficii sunt preluate din Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

sârguincioși și sistematici în practica lor. Este important, bineînțeles, să recunoaștem că astfel de experiențe sunt pur și simplu un fruct al practicii și nu un substitut pentru o practică adecvată. Aceste stări de beatitudine și fericire trebuie să le recunoaștem ca pe orice altă experiență, ca în "fericit, fericit" sau "calm, calm". Cu toate acestea, astfel de sentimente sunt un adevărat beneficiu al practicii, pe care îl poți constata singur chiar și după un timp scurt de practică a meditației.

Cel de-al doilea beneficiu este că meditatorul va începe să se înțeleagă pe sine și lumea înconjurătoare în moduri care nu sunt posibile fără practica meditației. Va ajunge să vadă clar cum propriile obiceiuri mentale provoacă suferință; cum stimulii externi nu cauzează de fapt suferință sau fericire până când nu ne agățăm de ei.

Ajunge să vadă de ce există suferință, chiar dacă își dorește doar fericirea; cum obiectele dorinței și aversiunii sunt doar experiențe efemere, care apar și încetează neîncetat, de care nu merită să te agăți sau să încerci să le obții în vreun fel.

Mai mult decât atât, practicantul va ajunge să înțeleagă mințile celorlalți în același mod. Fără meditație, oamenii tind să îi judece imediat pe ceilalți pe baza acțiunilor și a cuvintelor lor, dând naștere la simpatie sau antipatie, atracție sau ură față de ei. Prin practicarea meditației, cineva ajunge să înțeleagă cum ceilalți sunt o cauză a propriei lor suferințe și fericiri, astfel este mai înclinat să îi ierte și să îi accepte pe ceilalți așa cum sunt, fără a-i judeca.

Cel de-al treilea beneficiu al practicii meditației este acela că devenim mai conștienți și mai atenți la lumea din jur. Fără sprijinul practicii meditației, cineva ar putea trece prin cea mai mare parte a zilei, în mod automat, fără a fi clar conștient de propriile acțiuni, vorbire și gânduri. După cultivarea conștiinței meditative, practicantul va deveni mai conștient de propria experiență zilnică a realității. Ca urmare, atunci când apar situații dificile, acesta va fi capabil să răspundă la acestea cu claritate mentală, acceptând experiențele pentru ceea ce sunt, în loc

să cadă pradă preferințelor și antipatiilor, fricii, anxietății, confuziei și așa mai departe. Practicantul va putea suporta conflictele, dificultățile, boala și chiar moartea, mult mai bine decât ar fi făcut-o fără practica meditației.

Cel de-al patrulea beneficiu, adevăratul scop al practicii meditației, este acela de a putea scăpa de relele din propria minte care provoacă suferință pentru sine și pentru ceilalți: furie, lăcomie, iluzie, anxietate, îngrijorare, stres, frică, aroganță, îngâmfare și așa mai departe. Se vor vedea toate stările mentale care creează nefericire și stres pentru sine și pentru ceilalți în mod clar așa cum sunt și, ca urmare, se va renunța la ele.

Aceasta este o explicație a practicii de bază a meditației formale și a beneficiilor pe care le aduce. În acest moment, v-aș ruga să începeți să practicați conform acestei metode cel puțin o dată și doar apoi să treceți la capitolul următor sau de a vă întoarce la viața de zi cu zi. Practicați timp de cinci sau zece minute, sau oricât de mult timp este convenabil, pentru prima dată, chiar acum, înainte de a uita ceea ce ați citit în acest capitol. În loc să fiți ca o persoană care citește un meniu, gustați singuri roadele practicii meditației ca unul care folosește efectiv meniul pentru a comanda o masă.

Vă mulțumesc pentru interesul dumneavoastră pentru meditație și sper sincer că această învățătură vă va aduce pace, fericire și eliberare de suferință în viața dumneavoastră.

Capitolul trei: Meditația în mers

În acest capitol, voi explica tehnica meditației în mers. La fel ca în cazul meditației șezând, meditația în mers se concentrează pe menținerea minții în momentul prezent și pe conștientizarea fenomenelor pe măsură ce acestea apar, pentru a crea o conștientizare clară a propriei realități.

Având în vedere asemănarea cu meditația în poziție șezând, ne putem întreba ce scop are meditația în mers. Dacă cineva nu este capabil să practice meditația în mers, va putea în continuare să obțină beneficii din meditația șezând, dar meditația în mers are câteva beneficii unice care o fac un bun complement și un precursor al meditației șezând. Voi enumera aici cele cinci beneficii tradiționale⁶.

În primul rând, meditația în mers oferă fitness fizic. Dacă ne petrecem tot timpul stând nemișcați, corpul nostru va deveni slab și incapabil de efort. Meditația în mers menține o formă fizică de bază chiar și pentru un meditator înfocat și poate fi privită ca un supliment pentru exercițiile fizice.

În al doilea rând, meditația în mers cultivă răbdarea și rezistența. Deoarece meditația în mers este activă, ea nu necesită la fel de multă răbdare ca și statul nemișcat, fiind un intermediar util între activitatea obișnuită și meditația formală în poziție șezând.

În al treilea rând, meditația în mers ajută la vindecarea bolilor din organism. În timp ce meditația șezând pune corpul într-o stare de homeostazie, meditația în mers stimulează fluxul sanguin și activitatea biologică, fiind în același timp suficient de blândă pentru a evita agravarea în cazul unei boli. De asemenea, ajută la relaxarea corpului, reducând tensiunea și stresul prin mișcarea lentă și metodică.

⁶Aceste cinci beneficii sunt preluate din Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

Meditația în mers este astfel utilă pentru a ajuta la depășirea unor afecțiuni precum bolile de inimă și artrita, dar și pentru menținerea sănătății generale de bază.

În al patrulea rând, meditația în mers ajută la o digestie sănătoasă. Cel mai mare dezavantaj al meditației șezând este că poate inhiba, de fapt, digestia corectă a alimentelor. Meditația în mers, pe de altă parte, stimulează sistemul digestiv, permițând continuarea practicii meditației fără a se compromite sănătatea fizică.

În al cincilea rând, meditația în mers ne ajută să cultivăm o concentrare echilibrată. Dacă cineva ar practica doar meditația șezând, concentrarea ar putea fi fie prea slabă, fie prea puternică, ceea ce ar duce fie la distragerea atenției, fie la letargie. Deoarece meditația în mers este dinamică, ea permite atât corpului, cât și minții să se așeze în mod natural. Dacă este practică înainte de meditația șezând, meditația în mers va contribui la asigurarea unei stări de echilibru mental în timpul ședinței ulterioare.

Metoda de meditație în mers este următoarea:

1. Picioarele trebuie să fie apropiate, aproape atingându-se, și trebuie să rămână unul lângă altul pe tot parcursul meditației, fără a se afla unul în fața celuilalt și fără a lăsa mult spațiu între ele.
2. Măinile trebuie să fie împreunate, mâna dreaptă ținând mâna stângă, fie în fața, fie în spatele corpului.
3. Ochii trebuie să rămână deschiși pe tot parcursul meditației, iar privirea trebuie să fie pe direcția de mers, fixată la aproximativ doi metri sau șase picioare în fața corpului⁷.

⁷ A se vedea ilustrația 40 din anexă pentru un exemplu de poziție de mers adecvată.

4. Distanța recomandată de parcurs în linie dreaptă, este undeva între trei și cinci metri sau între zece și cincisprezece picioare.

5. Se începe prin deplasarea piciorului drept înainte cu o lungime de un picior, cu piciorul paralel cu solul. Întregul picior trebuie să atingă solul în același timp, cu partea din spate a călcâiului în paralel cu degetele de la piciorul stâng și la dreapta acestora.

6. Mișcarea fiecărui picior ar trebui să fie fluidă și naturală, o singură mișcare arcuită de la început până la sfârșit, fără întreruperi sau schimbări bruște de direcție de orice fel.

7. Apoi se deplasează piciorul stâng înainte, trecând de piciorul drept pentru a coborî cu partea din spate a călcâiului în dreptul și la stânga vârfurilor de la piciorul drept, și așa mai departe, cu o lungime de picior la fiecare pas.

8. Pe măsură ce mișcăm fiecare picior, trebuie să facem o notă mentală, la fel ca în meditația șezând, folosind o mantră care să surprindă esența mișcării pe măsură ce aceasta se produce. În acest caz, gândul clar este "pășește dreptul" atunci când se mișcă piciorul drept, și "pășește stângul" atunci când se mișcă piciorul stâng.

9. Nota mentală trebuie făcută exact în momentul fiecărei mișcări, nici înainte, nici după.

Dacă nota mentală, "pășește dreptul", este făcută înainte de mișcarea piciorului, se notează ceva ce nu s-a întâmplat încă. Dacă se mișcă mai întâi piciorul și apoi se notează "pășește dreptul", se notează ceva din trecut. În orice caz, acest lucru nu poate fi considerat meditație, deoarece în ambele cazuri nu există conștientizarea realității.

Pentru a observa cu claritate mișcările pe măsură ce se produc, trebuie să se noteze "păș-" la începutul mișcării, chiar în momentul în care piciorul părăsește podeaua, "- ește" pe măsură ce piciorul înaintază și "dreptul" în momentul în care piciorul atinge din nou podeaua. Aceeași metodă ar trebui să fie folosită și atunci când se mișcă piciorul stâng, iar atenția/conștientizarea trebuie fie la mișcările fiecărui picior de la un capăt la altul al deplasării.

După ce ajungeți la capătul traseului, întoarceți-vă și mergeți în cealaltă direcție. Metoda de întoarcere (în timp ce se menține o conștientizare clară) este de a face o oprire, aducând piciorul care se află în spate pentru a sta lângă piciorul care se află în față, notând "oprire, oprire, oprire", în timp ce piciorul se mișcă. Odată ce se stă nemișcat, trebuie să se conștientizeze poziția stând în picioare cu gândul clar: "stând, stând, stând", apoi să se înceapă întoarcerea, după cum urmează:

1. Ridicați complet piciorul drept de pe podea și rotiți-l cu 90° pentru a-l așeza din nou pe podea, notând o dată "rotește". Este important să se extindă cuvântul pentru a acoperi întreaga mișcare, astfel încât "ro-" trebuie să fie la începutul mișcării, iar "-tește" trebuie să fie la sfârșit, când piciorul atinge podeaua.

2. Ridicați piciorul stâng de pe podea și întoarceți-l cu 90° pentru a sta lângă piciorul drept, notând la fel, "rotește".

3. Repetați încă o dată mișcările ambelor picioare, folosind aceeași mantră: "rotește" (pentru piciorul drept), "rotește" (pentru piciorul stâng), apoi notați: "stând, stând, stând".

4. Continuați cu meditația în mers în direcția opusă, notând alternativ: "pășește dreptul", respectiv: "pășește stângul", ca mai înainte.

În timpul meditației în mers, dacă apar gânduri, sentimente sau emoții, se poate alege să le ignorați, aducând mintea înapoi la picioare pentru

a menține concentrarea și continuitatea. Dacă totuși ele devin o distragere a atenției, trebuie să se oprească mișcarea, aducând piciorul din spate în față pentru a sta lângă piciorul din față, notând: "oprire, oprire, oprire", apoi "stând, stând, stând", și începeți să contemplați distragerea atenției ca în meditația șezând, "gândind, gândind, gândind", "durere, durere, durere", "supărat", "trist", "plictisit", "fericit" etc., în funcție de experiență. Odată ce obiectul atenției dispăre, continuați cu mersul ca mai înainte, "pășește dreptul", "pășește stângul".

În acest fel, pur și simplu se face mersul înainte și înapoi, mergând într-o direcție până când se ajunge la capătul traseului desemnat, apoi se face o întoarcere (descrisă mai sus) și se merge în cealaltă direcție.

În general, ar trebui să se încerce să se echilibreze timpul petrecut în meditația în mers cu cel petrecut în meditația șezând, pentru a evita favorizarea uneia sau alteia dintre cele două posturi. De exemplu, dacă cineva ar practica zece minute de meditație în mers, ar trebui să o urmeze cu zece minute de meditație șezând.

Astfel se încheie explicația despre cum se practică meditația în mers. Din nou, vă îndemn să nu vă mulțumiți doar cu simpla lectură a acestei cărți; vă rog să încercați singuri tehnicile de meditație și să vedeți ce beneficii vă aduc. Vă mulțumesc pentru interesul acordat practicii meditației și vă doresc din nou pace, fericire și eliberare de suferință.

Capitolul patru: Fundamente

În acest capitol, voi explica patru principii fundamentale care sunt esențiale pentru practica meditației⁸. Practica meditației este mai mult decât a merge înainte și înapoi și a sta nemișcat. Beneficiul pe care îl obține cineva din practica meditației depinde de calitatea minții sale în fiecare moment, nu de cantitatea de practică pe care o întreprinde.

Primul principiu important este că meditația trebuie practică în momentul prezent. În timpul meditației, mintea ar trebui să se concentreze asupra experienței care are loc în fiecare moment, fără a se duce în trecut sau a sări în viitor. Trebuie evitate gândurile despre cât timp a stat așezat sau cât timp a mai rămas. Mintea ar trebui să observe întotdeauna obiectele pe măsură ce apar în momentul prezent, fără a se abate nici măcar o clipă în trecut sau în viitor.

Atunci când cineva nu mai este în contact cu momentul prezent, nu mai este în contact cu realitatea. Fiecare experiență durează doar o singură clipă, așa că este important să observăm experiențele în momentul în care apar, recunoscând apariția, persistența și încetarea lor, folosind mantra pentru a crea o conștientizare clară a naturii lor esențiale. Numai în acest fel putem ajunge să înțelegem adevărata natură a realității.

Al doilea principiu important este că meditația trebuie să fie efectuată în mod continuu. Practicarea meditației, ca orice antrenament, trebuie să devină obișnuiță pentru a ajuta la depășirea obiceiurilor rele de agățare și părtinire. Dacă cineva practică meditația cu intermitențe și este neatent între sesiuni, orice claritate a minții dobândită în urma practicii va fi slăbită de stările mentale de distragere din afara practicii, făcând ca practica meditației să pară inutilă. Acest lucru este adesea un motiv de frustrare și deziluzie la noii meditatori, până când aceștia

⁸ Aceste patru calități importante ale meditației au fost transmise de profesorul meu, Ajaan Tong Sirimangalo.

Învață să fie atenți pe parcursul activităților lor zilnice și să treacă continuu de la o tehnică de meditație la alta. Odată ce vor reuși să fie atenți în mod continuu, concentrarea lor se va îmbunătăți și vor realiza adevăratul beneficiu al practicii meditației.

Trebuie să încercăm să practicăm meditația, continuu, de la un moment la altul. În timpul meditației formale, trebuie să ne păstrăm mintea în momentul prezent, pe tot parcursul practicii cât mai bine posibil, folosind mantra pentru a crea un gând clar de la un moment la altul. Atunci când mergeți, trebuie să aveți grijă să vă transferați atenția de la un picior la altul fără întrerupere. Atunci când stați jos, trebuie să acordați o atenție deosebită ridicării și coborârii abdomenului, observând fiecare mișcare, una după alta, fără întrerupere.

Mai mult, după ce ați practicat meditația în mers, trebuie să mențineți conștientizarea și recunoașterea momentului prezent până când vă stabiliți în poziția șezând, notând "aplecare", "atingere", "șezut" etc., în funcție de mișcările necesare pentru a schimba poziția. Odată așezat, ar trebui să se înceapă imediat contemplarea ridicării și coborârii abdomenului pe toată durata meditației șezând. La sfârșitul meditației șezând, ar trebui să se încerce să se continue meditația asupra momentului prezent din viața de zi cu zi, continuând să se noteze cât mai bine posibil până la următoarea sesiune de meditație.

Practica meditației este ca o ploaie care cade. Fiecare moment în care cineva este clar conștient de realitate este ca o singură picătură de ploaie. Deși poate părea ne semnificativ, dacă cineva este atent continuu de la un moment la altul, conștientizând clar fiecare moment unul câte unul, aceste momente de conștientizare concentrată se vor acumula și vor da naștere la o concentrare puternică și la o înțelegere clară a realității, la fel cum picăturile minuscule de ploaie se acumulează pentru a umple un lac sau a inunda un sat întreg.

Al treilea principiu important al practicii se referă la tehnica de creare a unei conștientizări clare. Conștientizarea obișnuită a experienței este

inadecvată, deoarece este prezentă la cei care nu meditează și chiar la animale, și nu produce o înțelegere a naturii realității în măsura necesară pentru a depăși obiceiurile și tendințele rele. Pentru a crea acel tip de conștientizare clară a realității ultime care va facilita o astfel de stare, trebuie să fie prezente trei calități ale minții, după cum urmează⁹:

1. Efort - pentru a recunoaște în mod corespunzător o experiență așa cum se produce, nu se pot spune doar cuvinte precum "ridică", "coboară" și să ne așteptăm să obținem o înțelegere a realității. Trebuie să trimitem în mod activ mintea la obiect și să păstrăm mintea cu obiectul pe măsură ce acesta apare, cât timp persistă și până când încetează, indiferent de obiectul respectiv. În cazul ridicării și coborârii abdomenului, de exemplu, trebuie să observăm abdomenul însuși, trimițând mintea la fiecare moment de ridicare sau coborâre. Mai degrabă decât să repetați mantra în cap sau din gură, trebuie să trimiteți mintea la obiect și să notați în locul unde are loc experiența.

2. Cunoaștere - odată ce mintea a fost trimisă spre obiect, trebuie să se orienteze spre conștientizarea obiectului. Mai degrabă decât să spuneți pur și simplu "ridică" și "coboară", forțând în același timp mintea să se concentreze orbește asupra obiectului, trebuie să observați mișcarea pe măsură ce are loc, de la început până la sfârșit. Dacă obiectul este durerea, trebuie să ne străduim să observăm durerea fără ezitare; dacă este vorba de un gând, trebuie să observăm gândul în sine, în loc să se piardă în conținut, și așa mai departe.

3. Recunoașterea - odată ce cineva este conștient de obiect, trebuie să noteze în mod obiectiv experiența, stabilind o înțelegere clară și precisă a obiectului așa cum este, evitând părținerea și iluzia. Recunoașterea este un înlocuitor al gândurilor distrase care îl determină pe meditator să deducă caracteristicile obiectului, văzându-l ca fiind "bun", "rău", "eu", "al meu" și așa mai departe. În loc să permită

⁹ Aceste trei calități sunt preluate din Satipaṭṭhāna Sutta din Majjhima Nikāya (MN 10) .

minții să dea naștere la proiecții sau judecăți asupra obiectului, pur și simplu se reamintește de adevărata natură a obiectului, așa cum este el (așa cum s-a explicat în primul capitol).

A patra calitate fundamentală importantă a practicii este echilibrarea facultăților mentale. În mod tradițional, se consideră că mintea are cinci facultăți importante, benefice pentru dezvoltarea spirituală. Acestea sunt:

1. Încredere
2. Efort
3. Mindfulness (Atenție conștientă)
4. Concentrare
5. Înțelepciune

Aceste cinci facultăți sunt în general benefice pentru minte, dar, dacă nu sunt echilibrate corespunzător, ele pot fi în detrimentul cuiva. De exemplu, o persoană ar putea avea o încredere puternică, dar puțină înțelepciune, ceea ce o poate determina să cultive o credință oarbă, crezând lucruri pur și simplu din încredere și nu din cauza unei realizări empirice a adevărului. Ca urmare, persoana nu se va deranja să examineze adevărata natură a realității, trăind în schimb conform credinței în convingeri care pot fi sau nu adevărate.

Astfel de oameni trebuie să își examineze cu atenție convingerile în raport cu realitatea, pentru a-și ajusta credința în funcție de înțelepciunea pe care o dobândesc prin meditație, în loc să judece apriori realitatea în funcție de convingerile lor. Chiar dacă credința cuiva este în concordanță cu realitatea, ea va fi totuși slabă și nesigură dacă nu este susținută de adevărata realizare a adevărului pentru el/ea însuși (prin practică).

Pe de altă parte, cineva ar putea avea o înțelepciune puternică, dar puțină credință, și astfel să se îndoiască de propria cale fără să o încerce în mod sincer. O astfel de persoană poate refuza să își suspende neîncrederea suficient de mult timp pentru a realiza o

investigație adecvată, chiar și atunci când o teorie este explicată de o autoritate respectată, alegând să se îndoiască și să contrazică în loc să investigheze el/ea însuși.

Acest tip de atitudine va îngreuna progresul în practica meditației, din cauza lipsei de încredere a meditatorului, făcându-l incapabil să își concentreze mintea în mod corespunzător. O astfel de persoană trebuie să facă un efort pentru a-și vedea îndoiala ca pe o piedică în calea unei investigații oneste și să facă tot posibilul pentru a acorda meditației o șansă corectă înainte de a emite o judecată.

De asemenea, cineva poate depune un efort considerabil, dar are o concentrare slabă, ceea ce face ca mintea să fie distrasă adesea și să nu se poată concentra asupra unui lucru pentru o perioadă de timp. Unii oameni se bucură cu adevărat să se gândească sau să filozofeze despre viața și problemele lor, fără să realizeze stresul și distragerea atenției care decurg dintr-o astfel de activitate. Astfel de oameni sunt incapabili să stea nemișcați în meditație pentru o perioadă lungă de timp, deoarece mintea lor este prea haotică, prinsă în propria lor agitație mentală; dacă sunt sinceri cu ei înșiși, ar trebui să recunoască această stare neplăcută ca fiind rezultatul unei distrageri mentale obișnuite, nu al meditației în sine, și să se antreneze cu răbdare pentru a renunța la acest obicei în favoarea vederii realității așa cum este ea de fapt. Cu toate că o anumită activitate mentală este inevitabilă în viața noastră de zi cu zi, ar trebui să fim selectivi cu privire la gândurile cărora le acordăm importanță, mai degrabă decât să transformăm fiecare gând care apare într-un motiv de distragere a atenției.

În cele din urmă, o persoană poate avea o concentrare puternică, dar un efort slab, ceea ce o va face leneșă sau somnoroasă în timpul meditației. Acest lucru îl va împiedica pe meditator să efectueze o observare clară a realității, deoarece mintea va înclina spre abatere (de la meditație) și spre somn. Persoanele care se constată că se lasă în derivă în meditație ar trebui să practice meditația stând în picioare sau

meditația în mers atunci când sunt oboșiți, astfel încât să își stimuleze corpul și mintea într-o stare mai alertă.

Cea de-a cincea facultate, mindfulness (atenția conștientă), este un alt cuvânt pentru recunoașterea sau conștientizarea clară a experienței așa cum este ea. Este manifestarea unei minți echilibrate și, prin urmare, este atât mijlocul de armonizare a celorlalte facultăți, cât și rezultatul echilibrării acestora. Cu cât cineva are mai multă atenție, cu atât mai bună va fi practica sa, așa că trebuie să se străduiască atât să echilibreze celelalte patru facultăți, cât și să recunoască realitatea pentru ceea ce este aceasta în orice moment.

Atenția conștientă este, de fapt, cel mai bun mijloc de echilibrare a celorlalte facultăți; atunci când cineva are dorință sau aversiune bazată pe o încredere excesivă, trebuie să noteze: "vreau, vreau" sau "nu-mi place, nu-mi place" și va fi capabil să vadă dincolo de atașamentul său față de prejudecăți. Când cineva are îndoieli, ar trebui să constate "îndoială, îndoială"; când este distras, "distras, distras"; când este somnolent, "somnolent, somnolent", iar starea se va corecta de la sine, în mod natural, fără eforturi speciale, datorită naturii intrinseci a atenției conștiente ca fiind echilibrarea minții.

Odată ce și-a echilibrat facultățile, mintea va fi capabilă să vadă fiecare fenomen ca pe o simplă apariție și încetare, fără a judeca vreun obiect al conștiinței. Ca urmare, mintea va renunța la orice atașament și va depăși fără dificultate orice suferință. La fel cum un om puternic ar putea îndoii cu ușurință o bară de fier, atunci când mintea cuiva este puternică, va fi capabil să îndoie și să modeleze și, în cele din urmă, să îndrepte mintea, eliberând-o de toate stările strâmbe, nesănătoase. Ca urmare a unei minți echilibrate, se va realiza pentru sine o stare naturală de pace și fericire, depășind toate tipurile de stres și suferință.

Așadar, aceasta este o explicație de bază a calităților fundamentale importante ale practicii meditației. Pentru a rezuma:

- 1) Trebuie să practicăm în momentul prezent.
- 2) Trebuie să se practice în mod continuu.
- 3) Trebuie creat un gând clar, folosind efortul, cunoașterea și conștientizarea.
- 4) Trebuie echilibrate facultățile mentale.

Această lecție este o completare importantă la tehnica propriu-zisă de meditație, deoarece beneficiile meditației provin din calitate, nu din cantitate. Sper din toată inima că veți reuși să folosiți aceste învățături în practica dumneavoastră și că veți găsi astfel o mai mare pace, fericire și eliberare de suferință. Vă mulțumesc din nou pentru interesul dumneavoastră de a învăța cum să meditați.

Capitolul cinci: Prosternarea conștientă

În acest capitol, voi explica o a treia tehnică de meditație folosită ca exercițiu pregătitor înainte de meditația în mers și de meditația șezând. Această tehnică se numește prosternare conștientă. Este o practică opțională și poate fi omisă dacă se dorește.

Prosternarea este o practică obișnuită pentru adepții diferitelor tradiții religioase din întreaga lume. În țările budiste, de exemplu, prosternarea este folosită ca un mijloc de a-și respecta părinții, profesorii sau personaje religioase respectate. În alte tradiții religioase, prosternarea poate fi folosită ca o formă de reverență față de un obiect de cult, de exemplu: un zeu, un înger sau o figură sfântă.

În acest caz, prosternarea este un mijloc de a aduce respect practicii meditației în sine. Ea poate fi privită ca un mijloc de a crea o apreciere umilă și sinceră a practicii, amintindu-ne că meditația nu este doar un hobby sau o distracție, ci mai degrabă un antrenament important, demn de respect.

Mai important, însă, prosternarea conștientă este un exercițiu pregătitor util, deoarece implică mișcarea repetitivă a diferitelor părți ale corpului, forțându-ne să ne concentrăm asupra activității din fiecare moment.

Tehnica de prosternare conștientă se realizează după cum urmează:

1. Începeți prin a vă așeza pe genunchi, fie pe degetele de la picioare (A)¹⁰, fie pe vârful picioarelor (B).
2. Așezați mâinile cu palmele în jos pe coapse (1), stând cu spatele drept și ochii deschiși.

¹⁰ Parantezele indică o ilustrație corespunzătoare în anexă.

Începeți prin rotirea mâinii drepte (în jurul axei sale) la 90 de grade menținând-o pe coapsă, până când aceasta devine perpendiculară pe podea, având tot timpul mintea focusată pe mișcarea mâinii. Pe măsură ce mâna începe să se rotească, notați "întoarce". Când mâna se află la jumătatea mișcării de întoarcere, notați din nou "întoarce", iar când mâna termină mișcarea, notați a treia oară "întoarce" (2). Cuvântul este repetat de trei ori pentru a crea conștientizarea mișcării pe parcursul tuturor celor trei etape ale mișcării - începutul, mijlocul și sfârșitul.

Apoi, ridicați mâna dreaptă spre piept, oprindu-vă chiar înainte ca degetul mare să atingă pieptul, notând "ridică, ridică, ridică" (3). Apoi atingeți pieptul cu laterala degetului mare, notând "atinge, atinge, atinge" (4), în timp ce degetul mare atinge pieptul. Repetați apoi această secvență cu mâna stângă: "întoarce, întoarce, întoarce" (5), "ridică, ridică, ridică" (6), "atinge, atinge, atinge" (7). Mâna stângă trebuie să atingă nu numai pieptul, ci și mâna dreaptă, palmă lângă palmă.

În continuare, duceți ambele mâini la frunte, notând "ridică, ridică, ridică" (8), apoi "atinge, atinge, atinge" atunci când unghiile degetului mare ating fruntea (9). Coborâți apoi mâinile înapoi spre piept, notând "coboară, coboară, coboară" (10), "atinge, atinge, atinge" (11).

Urmează prosternarea propriu-zisă; mai întâi, îndoiiți spatele până la un unghi de patruzeci și cinci de grade, notând "înclină, înclină, înclină" (12). Coborâți apoi mâna dreaptă pe podea în fața genunchilor, spunând "coboară, coboară, coboară" (13), "atinge, atinge, atinge", menținând-o în continuare perpendiculară pe podea (14), de data aceasta cu laterala degetului mic atingând podeaua. În cele din urmă, întoarceți mâna cu palma în jos pentru a acoperi podeaua, notând "acoperă, acoperă, acoperă" (15). Apoi repetați această secvență cu mâna stângă: "coboară, coboară, coboară" (16), "atinge, atinge, atinge" (17), "acoperă, acoperă, acoperă" (18). Mâinile trebuie să fie acum una

lângă alta, cu degetele mari atingându-se și cu aproximativ 10 cm între degetele arătătoare.

În continuare, coborâți capul pentru a atinge degetele, spunând "îclină, îclină, îclină" în timp ce îndoiiți spatele (19) și "atinge, atinge, atinge" când fruntea atinge efectiv degetele (20). Ridicați apoi din nou spatele până când brațele sunt drepte, spunând "ridică, ridică, ridică" (21). Aceasta este prima prosternare.

Odată ce brațele sunt drepte, începeți de la început pentru a repeta întreaga secvență a doua oară, cu excepția faptului că începeți cu mâinile pe podea, notând "întoarce, întoarce, întoarce" pe măsură ce întoarceți mâna dreaptă (22), apoi "ridică, ridică, ridică" (23), "atinge, atinge, atinge" (24). Apoi repetați aceeași secvență cu mâna stângă, "întoarce, întoarce, întoarce" (25), "ridică, ridică, ridică" (26), "atinge, atinge, atinge" (27). În timp ce ridicați mâna stângă de această dată, ar trebui să ridicați și spatele de la un unghi de patruzeci și cinci de grade la o poziție dreaptă. Nu este necesar să recunoașteți această mișcare separat; pur și simplu îndreptați spatele în timp ce mâna stângă ajunge până la piept (vezi 26).

Apoi ridicați din nou ambele mâini până la frunte, notând "ridică, ridică, ridică" (28), "atinge, atinge, atinge" (29), și coborând din nou până la piept, "coboară, coboară, coboară" (30), "atinge, atinge, atinge" (31). Apoi îndoiiți din nou spatele, "îndoaie, îndoaie, îndoaie"¹¹. În cele din urmă, coborâți din nou mâinile, una câte una, "coboară, coboară, coboară", "atinge, atinge, atinge", "acoperă, acoperă, acoperă", "coboară, coboară, coboară", "atinge, atinge, atinge", "acoperă, acoperă, acoperă". Din nou, atingeți degetele mari cu fruntea, "îndoaie, îndoaie, îndoaie", "atinge, atinge, atinge", și din nou în sus, "ridică, ridică, ridică". Aceasta este cea de-a doua prosternare, după care

¹¹ De aici încolo, tehnica este exact aceeași ca în ilustrațiile 12-31, realizată pentru a doua și a treia oară.

trebuie efectuată o a treia prosternare exact în același mod, repetând cele de mai sus încă o dată, de la (22).

După a treia prosternare, ridicați-vă de pe podea, începând cu mâna dreaptă ca mai înainte, "întoarce, întoarce, întoarce", "ridică, ridică, ridică", "atinge, atinge, atinge", iar cu mâna stângă, "întoarce, întoarce, întoarce", "ridică, ridică, ridică", "atinge, atinge, atinge". Apoi, aduceți din nou mâinile la frunte ca mai înainte, "ridică, ridică, ridică", "atinge, atinge, atinge", și din nou în jos spre piept, "coboară, coboară, coboară", "atinge, atinge, atinge". De data aceasta, însă, în loc să vă aplecați pentru a face o a patra prosternare, coborâți mâinile pe rând pentru a se odihni pe coapse, readucându-le în poziția inițială; începând cu mâna dreaptă, notați "coboară, coboară, coboară" (32), "atinge, atinge, atinge" (33), "acoperă, acoperă, acoperă" (34), iar cu mâna stângă, "coboară, coboară, coboară" (35), "atinge, atinge, atinge" (36), "acoperă, acoperă, acoperă" (37).

După ce ați terminat cu prosternările, trebuie să continuați cu meditațiile în mers și șezând în această ordine. Este important ca, pe măsură schimbați poziția, să mențineți atenția, fără să vă ridicați sau să vă așezați în grabă sau fără să gândiți.

Înainte de a începe să vă ridicați în picioare, ar trebui să notați "așezat, așezat, așezat" (38), iar apoi "stând, stând, stând", pe măsură ce se ridică corpul în poziția în picioare (39). Odată ridicați în picioare, se continuă imediat cu meditația în mers, astfel încât conștientizarea clară a momentului prezent rămâne neîntreruptă. În acest fel, prosternarea conștientă va acționa ca un sprijin pentru meditația în mers, la fel cum meditația în mers va acționa ca un sprijin pentru meditația șezând.

În timpul unui curs intensiv de meditație, studenții sunt instruiți să practice toate cele trei tehnici în acest mod; după terminarea cursului, ei sunt instruiți să se odihnească pentru o perioadă scurtă de timp și apoi să o ia de la început, practicând rundă după rundă pe durata unei sesiuni, în mod normal o perioadă de douăzeci și patru de ore. După

ce această perioadă se încheie, se întâlnește cu profesorul pentru a raporta și a primi următoarele instrucțiuni, care includ tehnici mai complexe de mers și de ședere.

Deoarece această carte are ca scop prezentarea noțiunilor de bază ale meditației, lecțiile avansate nu vor fi discutate aici. Odată ce cineva și-a însușit aceste tehnici de bază, ar trebui să ceară îndrumarea unui instructor calificat dacă dorește să continue această practică. Dacă nu se poate urma un curs de meditație, se poate începe prin a practica aceste tehnici o dată sau de două ori pe zi și prin a contacta un profesor săptămânal sau lunar pentru a obține noi instrucțiuni într-un ritm mai gradual, conform unui regim convenit între profesor și student.

Cu aceasta se încheie explicația practicii formale de meditație. În următorul și ultimul capitol voi discuta despre cum se pot integra unele dintre conceptele învățate în această carte în viața de zi cu zi. Vă mulțumesc din nou pentru interesul acordat și vă doresc din nou pace, fericire și eliberare de suferință.

Capitolul șase: Viața de zi cu zi

În acest moment, instruirea în tehnica de bază a practicii formale a meditației este completă. Învățăturile din capitolele anterioare sunt suficiente pentru ca un nou-venit să înceapă pe calea spre înțelegerea realității așa cum este ea. În acest ultim capitol, voi discuta câteva dintre modalitățile prin care practica meditației poate fi integrată în viața de zi cu zi, astfel încât, chiar și atunci când nu se meditează în mod formal, să se poată menține un nivel elementar de atenție și de conștientizare clară.

În primul rând, este necesar să discutăm despre activitățile care dăunează clarității mentale; activități pe care trebuie să le evităm pentru ca meditația să aducă rezultate pozitive durabile.

Așa cum am explicat în primul capitol, "meditația" este echivalentul mental al "medicamentației". Atunci când luați medicamente, există anumite substanțe pe care trebuie să le evitați; substanțe care fie vor anula efectele pozitive ale medicamentului, fie, mai rău, se vor combina cu medicamentul pentru a crea otravă. La fel, în cazul meditației, există anumite activități care, datorită tendinței lor de a tulbura mintea, au potențialul de a anula efectele meditației sau, mai rău, de a perverti înțelegerea meditației, determinând cultivarea unor stări mentale nesănătoase în locul celor sănătoase.

Meditația este menită să cultive claritatea și înțelegerea, fără dependență, aversiune și iluzie și, prin urmare, fără suferință. Deoarece anumite acte corporale și verbale sunt legate în mod intrinsec de calitățile negative ale minții, ele sunt considerate "contraindicate" practicii meditației; ele au un efect opus celui dorit, cultivând impurități în loc de puritate. Meditatorii care insistă să se angajeze într-un astfel de comportament vor întâmpina mari dificultăți în practica lor, dezvoltând obiceiuri care sunt în detrimentul atât al practicii meditației, cât și al bunăstării personale. Pentru a se asigura

că mintea este perfect clară și capabilă să înțeleagă realitatea, anumite comportamente trebuie scoase din "dietă", ca să spunem așa.

În primul rând, există cinci tipuri de acțiuni de la care trebuie să ne abținem complet, deoarece acestea sunt în mod inerent nesănătoase¹²:

1. *Trebuie să ne abținem de la uciderea ființelor vii.* Pentru a cultiva propria bunăstare, trebuie să ne dedicăm bunăstării ca principiu, abținându-ne să ucidem orice ființă vie, chiar și furnici, țânțari și alte vietăți.

2. *Trebuie să ne abținem de la furt.* Pentru a ne găsi liniștea sufletească, trebuie să o acordăm și altora; furtul este o negare a dreptului fundamental la siguranță. Mai mult, dacă dorim să ne eliberăm de dependență, trebuie să fim capabili să ne controlăm dorințele, respectând bunurile altora.

3. *Trebuie să ne abținem de la a comite adulter sau comportament sexual nepotrivit.* Relațiile romantice care sunt dăunătoare din punct de vedere emoțional sau spiritual pentru ceilalți, din cauza angajamentelor existente ale părților implicate, sunt o cauză de stres și suferință și se bazează pe perversitatea minții.

4. *Trebuie să ne abținem de la a spune minciuni.* Dacă cineva dorește să găsească adevărul, trebuie să evite minciuna; îndepărtarea intenționată a celorlalți de adevăr este dăunătoare atât pentru sine, cât și pentru ceilalți și incompatibilă cu obiectivele meditației.

5. *Trebuie să ne abținem de la consumul de droguri sau alcool.* Orice substanță care intoxica mintea este în mod evident contraindicată practicii meditației, deoarece este antiteza unei stări naturale și clare a minții.

¹² Aceste cinci comportamente corespund celor cinci precepte morale budiste.

Abținerea completă de la aceste activități este necesară dacă se dorește ca practica meditației să aibă succes. Aceste activități au o natură nesănătoasă și un efect invariabil negativ asupra minții.

În plus, există anumite activități care trebuie moderate, altfel vor interfera cu practica meditației. Acestea sunt activități care nu sunt neapărat nesănătoase în sine, dar care vor inhiba claritatea minții și vor diminua beneficiile practicii meditației atunci când sunt întreprinse în exces¹³.

O astfel de activitate este mâncatul; dacă cineva dorește să progreseze cu adevărat în practica meditației, trebuie să fie atent să nu mănânce prea mult sau prea puțin. Dacă cineva este în mod constant obsedat de mâncare, aceasta poate fi un mare obstacol în calea progresului în meditație, deoarece nu numai că întunecă mintea, dar mâncatul în exces duce la somnolență, atât în corp, cât și în minte. Ar trebui să se mănânce pentru a rămâne în viață, mai degrabă decât să se rămână în viață doar pentru a mânca. În timpul cursurilor intensive de meditație, meditatorii mănâncă o masă principală pe zi și nu suferă nicio consecință fizică negativă ca urmare a acestui fapt; în timp ce efectele pozitive ale unei astfel de moderații sunt claritatea minții și eliberarea de obsesia pentru mâncare.

O altă activitate care interferează cu practica meditației este divertismentul - vizionarea de filme, ascultarea de muzică și așa mai departe. Aceste ocupații nu sunt în mod inerent nesănătoase, dar pot crea cu ușurință stări de dependență atunci când sunt întreprinse în exces.

¹³ Cele ce urmează sunt în conformitate cu cele opt precepte ale meditatorului, pe care meditatorii budiști le iau în mod normal în vacanțe sau în timpul cursurilor intensive de meditație, adăugând cele trei precepte de mai jos la cele cinci de mai sus și asumându-și celibatul total.

Dependența este, într-un fel, o formă de 'îmbătărare', deoarece implică procese chimice în creier care inhibă gândirea clară și claritatea minții. Deoarece plăcerea care provine din divertisment este momentană și nesatisfăcătoare, în timp ce dependența și obsesia se perpetuează în viață, un meditator serios ar trebui să se decidă să folosească cât mai bine timpul scurt din această viață prin cultivarea păcii și a mulțumirii, decât să îl irosească în activități fără sens care nu duc la fericire și pace pe termen lung. Dacă cineva dorește să găsească adevărata fericire, trebuie, prin urmare, să își modereze implicarea în divertisment. Socializarea pe internet și alte activități similare ar trebui să fie întreprinse, de asemenea, cu moderație.

A treia activitate pe care trebuie să o moderați este cea de somn. Somnul este o dependență care este adesea trecută cu vederea. Majoritatea oamenilor nu realizează cât de atașați sunt de somn ca mijloc de evadare din realitate, alții devin insomniaci, obsedați de gândul că nu dorm "suficient", ceea ce duce la creșterea nivelului de stres și la dificultăți suplimentare în a adormi.

Prin intermediul practicii de meditație, se va constata că este nevoie de mai puțin somn decât înainte, deoarece mintea va deveni mai calmă. Insomnia nu este o problemă pentru meditari, deoarece aceștia sunt capabili să mediteze chiar și în poziția culcat și să își păstreze mintea liberă de stres. Persoanele care au dificultăți în a adormi ar trebui să se antreneze să urmărească ridicarea și coborârea stomacului, notând "ridică", "coboară", toată noaptea, dacă este necesar. Chiar dacă nu reușesc să adoarmă (ceea ce este puțin probabil, având în vedere starea de calm a minții în timpul meditației), se vor găsi la fel de odihnite ca și cum ar fi dormit liniștite toată noaptea.

În cele din urmă, merită menționat faptul că, pentru a obține cu adevărat rezultate în practica meditației, un meditator ar trebui să își rezerve cel puțin o perioadă de timp pentru a rămâne în întregime celibatar. E recomandat nu doar evitarea activității sexuale imorale, ci întreruperea oricărei activități sexuale deoarece aceasta este invariabil

intoxicant și va fi un obstacol în calea atingerii clarității și a păcii mentale.

Odată ce ați lăsat deoparte activitățile care interferează cu claritatea minții, puteți începe să încorporați conștientizarea meditativă în viața obișnuită. Există două moduri în care se poate medita asupra experienței obișnuite, iar acestea ar trebui practicate împreună, după cum urmează.

Prima metodă constă în concentrarea atenției asupra corpului, deoarece acesta este aspectul cel mai evident al experienței. La fel ca în meditația formală, corpul este întotdeauna disponibil pentru observare și, astfel, servește ca mijloc convenabil de a crea o conștientizare clară a realității în viața de zi cu zi. Deoarece corpul se află în general într-una dintre cele patru posturi - mers, stat în picioare, șezut sau culcat, se poate pur și simplu conștientiza propria postură ca obiect de meditație pentru a aduce claritatea minții.

De exemplu, atunci când mergeți, puteți nota fie "mers, mers, mers", fie "stâng, drept, stâng, drept" în timp ce mișcați fiecare picior. Când se stă în picioare, se poate concentra asupra poziției în picioare și se poate nota "stând, stând, stând"; când se stă în poziția de șezut, "așezat, așezat, așezat" și când se stă întins, "întins, întins, întins". În acest fel, se poate dezvolta claritatea minții în orice moment, chiar și atunci când nu se practică meditația formală.

Mai mult, se poate aplica aceeași tehnică la orice mișcare mică a corpului - de exemplu, atunci când ne îndoim sau ne întindem membrele, putem nota "îndoire" sau "întinde". Atunci când se mișcă membrele, "mișcă". La întoarcerea, "întoarce", și așa mai departe. Orice activitate poate deveni o practică de meditație în acest fel; când ne spălăm pe dinți, "periaj"; când mestecăm sau înghițim mâncare, "mestecă, mestecă", "înghite, înghite" și așa mai departe.

Când gătești, faci curățenie, faci exerciții fizice, faci duș, îți schimbi hainele, chiar și la toaletă, poți fi atent la mișcări ale corpului, creând o conștientizare clară a realității în orice moment. Aceasta este prima metodă prin care se poate și ar trebui să se încorporeze practica meditației direct în viața obișnuită.

A doua metodă este recunoașterea simțurilor - vedere, auz, miros, gust și senzație/simț. Experiența senzorială obișnuită tinde să dea naștere fie la plăcere, fie la repulsie; prin urmare, devine o cauză de dependență sau aversiune și, în cele din urmă, de suferință atunci când nu este în concordanță cu preferințele fiecăruia. Pentru a păstra mintea clară și imparțială, trebuie să se încerce întotdeauna crearea unei conștientizări clare în momentul experienței senzoriale, în loc să se permită minții să judece experiența în funcție de tendințele sale obișnuite. Prin urmare, atunci când vedeți, ar trebui să știți că vedeți pur și simplu ca și cum ați vedea, notând "văzând, văzând".

Atunci când auzi un sunet, ar trebui, de asemenea, să notezi "auzind, auzind". Atunci când se simt mirosuri plăcute sau neplăcute, "mirosind, mirosind". Atunci când se gustă mâncare sau băutură, în loc să devii dependent sau respins de gust, ar trebui să notezi "gustând, gustând". Când apar senzații în corp, cald sau rece, tare sau moale și așa mai departe, ar trebui să se noteze "senzație, senzație" sau "cald", "rece" și așa mai departe.

Practicând în acest mod, cineva va putea beneficia de întregul spectru al experienței, fără să împartă realitatea în categorii de "bine", "rău", "eu", "al meu", "noi", "ei" și așa mai departe. Ca urmare, pacea adevărată, fericirea și eliberarea de suferință sunt posibile în orice moment, în orice situație. Odată ce cineva înțelege adevărata natură a realității, mintea va înceta să mai reacționeze la obiectele simțurilor ca fiind altceva decât ceea ce sunt cu adevărat. Va fi liberă de orice dependență și aversiune, la fel cum o pasăre care zboară este liberă de necesitatea unui suport de care să se țină agățată.

Acesta este deci un ghid de bază pentru a practica meditația în viața de zi cu zi, încorporând practica meditației direct în viața fiecăruia, chiar și atunci când nu se meditează în mod formal. Dincolo de aceste două metode, se poate aplica, de asemenea, oricare dintre obiectele discutate în primul capitol - durerea, gândurile sau emoțiile. Tehnicile discutate în acest capitol ar trebui privite ca un mijloc suplimentar de a face din practica meditației o experiență continuă, prin care cineva învață în permanență despre sine și despre realitate.

Astfel se încheie instrucțiunile de bază despre cum să medităm. Nu uitați că nicio carte, oricât de detaliată ar fi, nu poate înlocui practica sinceră și arzătoare a învățării în sine. Cineva poate să învețe pe de rost toate cărțile înțelepte scrise vreodată și totuși să nu fie cu nimic mai bun, dacă nu practică în consecință.

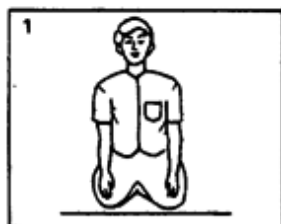
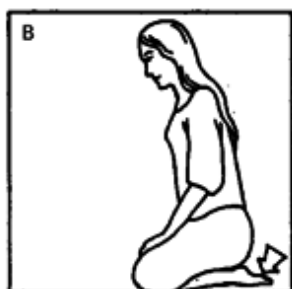
Dacă, pe de altă parte, cineva acceptă principiile de bază incluse într-o carte ca aceasta ca fiind cunoștințe teoretice suficiente și practică sincer în conformitate cu ele, este garantat că va obține aceleași rezultate pe care nenumărate alte persoane le-au obținut - pace, fericire și o adevărată eliberare de suferință.

Vă mulțumesc încă o dată pentru că v-ați făcut timp să citiți această scurtă introducere despre cum să meditați, și încă o dată vă doresc sincer ca aceste instrucțiuni să vă aducă pace, fericire și eliberarea de suferință, atât vouă, cât și tuturor ființelor cu care intrați în contact.

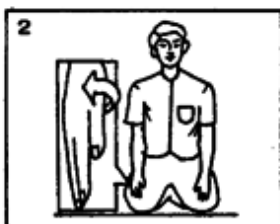
În cazul în care considerați că ceva lipsește sau nu este clar în aceste pagini sau dacă doriți instrucțiuni mai detaliate sau specifice în practica meditației, vă invităm să ne contactați pentru a vă înscrie la cursul nostru la domiciliu (At-home course) la adresa:

<https://meditation.sirimangalo.org/course>

Anexă: Ilustrații



Stând



Întoarce



Ridică



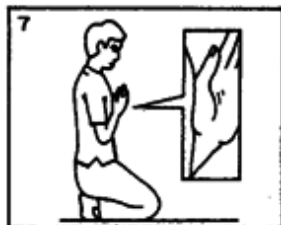
Atinge



Întoarce



Ridică



Atinge



Ridică



Atinge



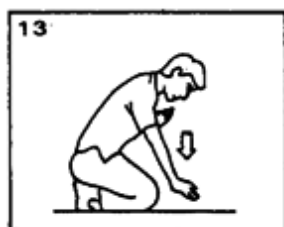
Coboară



Atinge



Înclină



Coboară



Atinge



Acoperă



Coboară



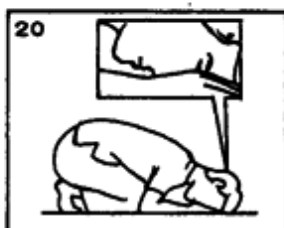
Atinge



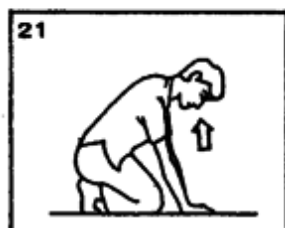
Acoperă



Înclină



Atinge



Ridică



Întoarce



Ridică



Atinge



Întoarce



Ridică



Atinge



Ridică



Atinge

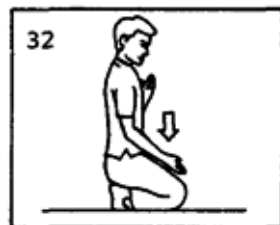


Coboară



Atinge

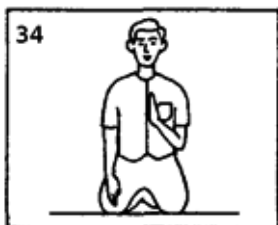
Repetă de la 12 la 31 de încă două ori, apoi continuă, începând cu 32.



Coboară



Atinge



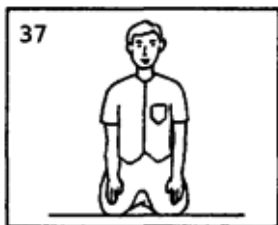
Acoperă



Coboară



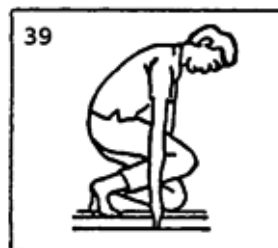
Atinge



Acoperă

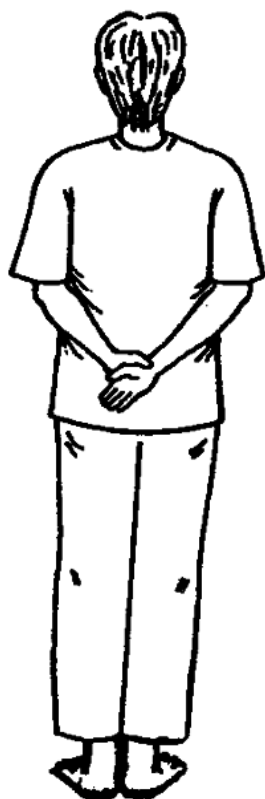


Stând



Stând

40



41



Sirimangalo International

www.sirimangalo.org