

DZA KILUNG RINPOCHE

MINTEA RELAXATĂ

PROGRAM DE UN AN
PENTRU APROFUNDAREA MEDITAȚIEI

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

Redactare: Mihai Liță
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Corectură: Dușa Udrea-Boborel
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Laurențiu Midvichi

Ilustrația copertei: winyuu/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
KILUNG, DZA

Mintea relaxată : program de un an pentru aprofundarea meditației /

Dza Kilung Rinpoche ; trad. din lb. engleză și note de Mihai Liță. – Pitești :
Paralela 45, 2024

ISBN 978-973-47-4081-9

I. Liță, Mihai (trad.; note)
159.9

The Relaxed Mind. A Seven-Steps Method for Deepening Meditation Practice
Dza Kilung Rinpoche

Copyright © 2015 by Dza Kilung Rinpoche
Illustrations © 2015 by Janice Baragwanath

Copyright © Editura Paralela 45, 2024
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Prefața editorului</i>	11
Relaxarea, simplitatea și viața modernă	14
Dezlegarea misterelor	15
Alte beneficii	17
<i>Introducere</i>	19
Valoarea meditației	19
O privire mai atentă	22
Debutul practicii	25
O scurtă descriere a celor șapte meditații	28

PARTEA I

1. PRIMA MEDITAȚIE: Meditația așezată de bază	33
Punerea Fundației prin unirea minții cu corpul	33
Ce este meditația?	35
Postura: a medita confortabil	36
Meditația asupra corpului	46
Instrucțiuni pentru practică	48
Sugestii pentru practică	50
Întrebări și răspunsuri	50
2. A DOUA MEDITAȚIE: Meditația Liniștii	53
Concentrarea profundă asupra naturii minții	56
Focalizarea pe un obiect	57

Meditația	61
<i>Instrucțiuni și puncte de reținut</i>	65
<i>Întrebări și răspunsuri</i>	66
3. A TREIA MEDITAȚIE: Meditația așezată de bază, forma rafinată ...	68
Atingerea clarității	68
Apariția clarității	69
Obținerea stabilității	70
O introducere în vid	72
Deschiderea minții-inimă către fericire și experiența naturii esențiale a minții	73
Motivația	74
Reîntâlnirea cu corpul, vorbirea și mintea	75
<i>Instrucțiuni pentru practică</i>	76
<i>Sugestii pentru practică</i>	78
<i>Întrebări și răspunsuri</i>	79
4. A PATRA MEDITAȚIE: Meditația Introspecției	81
A vedea cu claritate	84
Să vezi ce?	85
Inspirația	87
Spațialitatea	88
Motivația bunătății iubitoare și a compasiunii (<i>bodhicitta</i>)	89
Meditația	90
<i>Sugestii pentru practică</i>	93
<i>Întrebări și răspunsuri</i>	93
REFLECȚIA I: O abordare mai profundă a subiectelor tratate până acum	96
Dharma	97
Meditația, mintea și corpul	98
Motivația	100
Etica	101
Înțelepciunea	102
Vidul	103
Reîncarnarea și karma	105

Meditația tradițională a Introspecției	107
Cele Șase Perfecțiuni	108

PARTEA A II-A

5. A CINCEA MEDITAȚIE: Meditația deschiderii minții-inimă	113
O viziune mai vastă asupra interiorului și exteriorului.	113
Ce este mintea deschisă?	114
<i>Bodhicitta</i> : compasiunea și bunătatea iubitoare	117
Speranța și frica.	118
Răbdarea și deschiderea minții.	118
<i>Instrucțiuni pentru practică</i>	119
<i>Sugestii pentru practică</i>	121
<i>Întrebări și răspunsuri</i>	121
6. A ȘASEA MEDITAȚIE: Meditația minții pure.	124
Experiența ca natură pură și iluminată	124
Fructul acestei practici	128
Tradiția minții pure în budismul tibetan	129
Un pahar cu apă	130
Meditația: echilibrarea minții	132
<i>Instrucțiuni pentru practică</i>	134
<i>Sugestii pentru practică</i>	135
<i>Întrebări și răspunsuri</i>	136
7. A ȘAPTEA MEDITAȚIE: Meditația nonconceptuală	138
Eliberarea minții	140
Meditația	143
Postmeditația	146
Beneficiile acestei meditații	
pentru propria persoană și pentru ceilalți	147
Aspecte subtile	148
<i>Instrucțiuni pentru practică</i>	150
<i>Sugestii pentru practică</i>	151
<i>Întrebări și răspunsuri</i>	152

REFLECȚIA A II-A: O prezentare generală a practicilor	
tradiționale din Mahayana, Vajrayana și Dzogchen	156
Mahayana și Calea de Mijloc	157
Speranță și frică	160
Practicile rituale	160
Budismul Vajrayana	162
Dzogchen	163
<i>Postfață</i>	165
Cum să practicăm?	167
<i>Sugestii de lectură</i>	171
<i>Glosar</i>	175
<i>Mulțumiri</i>	181
<i>Despre autor</i>	183

Dza Kilung Rinpoche este cea de-a cincea încarnare a lui Dza Kilung Jigme Ngotsar, unul dintre cei patru discipoli principali ai ilustrului adept Rigdzin Jigme Lingpa, cel care a descoperit învățăturile [ciclului de inițieri] *longchen nyingthig* din tradiția Dzogpachenpo¹. După decenii de studiu și meditație în Tibet și India, Rinpoche a început să împărtășească neobosit înțelepciunea precum un nectar nediluat a liniei sale unice de transmitere inițiativă tuturor celor receptivi, fie ei din Orient sau din Occident.

În [lucrarea] *Mintea relaxată*, Rinpoche sintetizează cu meticulozitate instrucțiunile despre etapele esențiale ale antrenamentului minții, începând cu modul de așezare în meditație, respirația și concentrarea corectă a minții până la eliberarea minții de toate conceptele, pentru a-i trezi natura iluminată.

Mintea sau conștiința reprezintă ceea ce suntem. Deși prețios, corpul nu este decât o casă de oaspeți în care locuim numai atâta timp cât suntem în viață. După moarte, renașterea fericită sau nefericită depinde de tendințele uzuale – pozitive și negative – pe care le-am generat în fluxul nostru mental și le-am manifestat în timpul vieții [în

¹ Mai scurt, Dzogchen, învățătura Marii Perfecțiuni, cea mai înaltă învățătură a budismului tibetan. *Longchen nyingthig* este unul dintre ciclurile de inițieri ale acestei învățături.

Pe tot parcursul lucrării, toate notele la care nu se face o altă precizare îi aparțin traducătorului român. Am transliterat anumite denumiri tehnice cu majuscule, pentru a le diferenția de cuvântul uzual, față de care au o nuanță specifică. În cazul cuvintelor tibetane și sanscrite, în majoritatea cazurilor am folosit transliterarea autorului.

MINTEA RELAXATĂ

planul] fizic. Dacă mintea noastră este liniștită, bună și respectuoasă, atunci (și numai atunci) manifestările noastre fizice vor deveni spontan acțiuni meritorii. Vom deveni atunci o sursă de binefaceri pentru ceilalți. Dacă vom cultiva gânduri virtuozose, suferința noastră va înceta, iar înțelepciunea, care este [adevărată] natură a minții noastre, se va trezi. Prin urmare, este esențial să respectăm cu atenție etapele corecte ale antrenamentului minții, așa cum sunt ele predate în această carte.

În *Cheddu Jope Tsom*, Buddha a spus:

Dacă păstrați prezența conștientă² în practicile de liniștire
a minții voastre,
Vă veți bucura de fericire.
Cei care își păzesc mintea
Vor ajunge cu certitudine la încetarea suferinței.

Mintea relaxată este o comoară care prezintă etapele indispensabile ale antrenamentului budist al minții. Ea ne poartă pe calea meditației, de la primii pași până la realizarea finală [care este] perfecțiunea naturii iluminate a minții. Această carte conține toți acești pași. Nu mai este necesar să căutați alte instrucțiuni.

Așa cum spune Shantideva:

În afara practicilor care antrenează mintea, la ce folosesc toate celelalte?

Tulku Thondup

² În limba engleză, *mindfulness*.

Prefața editorului

Îmi amintesc foarte clar prima mea tentativă de a medita. Se întâmpla cu zeci de ani în urmă, când în Occident nu erau disponibile decât puține cărți despre meditație. Găsisem una care conținea elementele de bază despre concentrarea [minții], la care profesorul meu de yoga adăugase câteva sfaturi sumare. Părea ceva foarte interesant. Așa că într-o după-amiază m-am așezat cu picioarele încrucișate pe o canapea pufoasă de culoare verde, cu spatele mai mult sau mai puțin drept, am închis ochii și am început să-mi observ cu atenție mintea.

Brusc am fost năucit de gălăgia [din interior] care semăna cu [zgomotul produs de mai multe] ciocane și drujbe. Unde mă aflam? Îmi băgasem capul într-un cuib de viespi? N-am mai putut rămâne în liniște și am început să transpir ca un copil în sala de așteptare a dentistului. Trecând printr-o pleiadă de gânduri și emoții – unele legate între ele, altele total incoerente – „meditația“ mea a început să semene cu un *montagne russe*!

Sesiunea mea de „meditație“ n-a durat prea mult, iar eu n-am fost prea fericit sau prea încurajat de experiență; s-a petrecut totuși un lucru foarte bun, deși mi-am dat seama de valoarea sa mult mai târziu: am recunoscut că această cacofonie nu era ceva anormal, nu era un eveniment neobișnuit provocat de oboseală, indigestie sau de vreo ceartă cu un prieten, ci așa era [de fapt] lumea obișnuită a minții și emoțiilor mele. Era ceva ce se desfășura permanent în mine, doar că abia acum

mă oprisem să ascult. Am avut un sentiment vag, înfiorător, că fusesem toată viața prizonierul compulsiunilor mele.

Secvența de șapte meditații prezentată aici reprezintă o cale către libertatea interioară. Ea se bazează pe practici ale budismului tibetan, dar nu trebuie să fiți budiști pentru a le folosi în antrenamentul vostru. Ele pot ajuta pe oricine în viața și dezvoltarea sa spirituală, indiferent dacă respectivul este sau nu adeptul unei anumite tradiții religioase. Ele au fost create pentru occidentali, deși poate ar fi mai bine să spunem „pentru oamenii moderni“, deoarece cultura occidentală s-a răspândit peste tot, impregnând toate [celelalte] culturi.

Autorul, Dza Kilung Rinpoche, provine din cele mai înalte și mai izolate zone ale Tibetului. Acolo a crescut într-un mediu liber de majoritatea distragerilor minții, așa cum le experimentăm noi în viața modernă.

De aceea, atunci când a ajuns în Occident – descoperindu-i complexitatea captivantă – și a început să predea aici, n-a fost atât de surprins să descopere că majoritatea elevilor săi nu erau capabili să se relaxeze suficient de profund pentru a pătrunde în „inima“ meditației. De asemenea, din același motiv, ei nu puteau sesiza diferențele subtile și legăturile dintre tehnicile tradiționale de meditație, tehnici care ar trebui să conducă în cele din urmă la cea mai profundă dintre relaxări: iluminarea.

Viteza, stresul și anxietatea, atât de răspândite în societatea noastră, îi influențează în mod firesc pe aceia dintre noi care practică meditația. Ele ne țin strâns în ghearele lor. De aceea, obținerea unei relaxări profunde a avut un rol esențial în structurarea acestui sistem de șapte meditații.

Cele șapte meditații au fost predate elevilor lui Dza Kilung Rinpoche săptămânal, într-un ciclu de un an. Rezultatele au fost atât de bune, încât elevii săi au continuat să le primească și să le practice cu entuziasm an după an. Subiectele și practicile se repetă, dar experiența este mereu proaspătă și tot mai profundă.

Acest lucru ne conduce la o întrebare importantă: sunt necesare instrucțiunile orale ale unui maestru al meditației pentru a obține realizarea profundă în acest sistem? Aproape toate manualele serioase și

autentice de meditație ale principalelor tradiții contemplative care sunt disponibile în prezent sunt destinate completării instrucțiunilor detaliate ale unui îndrumător. Ele se mulțumesc adesea să enumere o multitudine de subiecte morale și filosofice, după care să ofere câteva scurte instrucțiuni cu caracter general despre meditație. Se presupune că îndrumătorul este cel care va clarifica [restul detaliilor], completând spațiile goale.

Această carte este diferită. Majoritatea practicantilor meditației nu au acces la un îndrumător calificat sau nu au timp să participe în mod regulat la cursuri de meditație. Ei se bazează pe cărți, care îi fac adesea să se întrebe: „Cum se potrivesc toate acestea între ele? Cum să-mi organizez meditația pentru ca ea să devină o cale spirituală funcțională?” sau, uneori, după o vreme: „De ce simt că m-am blocat?”

[Lucrarea] *Mintea relaxată* este extrasă direct din instrucțiunile orale ale lui Dza Kilung Rinpoche, cu ajutorul cărora el a fost capabil să descopere și să găsească soluții la problemele adesea subtile care apar la fiecare pas pentru elevii săi în procesul parcurgerii căii. Aici meditația are întâietate, orice [alte] subiecte și definiții filosofice sau tehnice fiind reduse la minim; ele sunt introduse doar succint, în contextul meditațiilor pentru care sunt relevante. (Seriei celor șapte meditații îi sunt adăugate două secțiuni suplimentare – Reflecția I și a II-a – care dau explicații mai detaliate, oferind totodată un context acestor chestiuni filosofice.)

Experiența autentică a meditației conferă un sentiment aparte, de aceea este extrem de important să evităm amestecarea ei cu mediul uzual al schemelor, obiectivelor și așteptărilor comune, al demersurilor în care suntem în mod obișnuit angajați: proiectele, munca, hobbyurile și așa mai departe. *Mintea relaxată* este structurată într-o manieră care evită acest neajuns, astfel încât adeptul meditației care urmează acest ghid practic dar nuanțat să poată obține rezultate consistente fără a fi ghidat în permanență. Desigur, instrucțiunile unui maestru calificat sunt de mare ajutor și, pentru majoritatea dintre noi, esențiale pentru a atinge cele mai înalte [niveluri de] realizare. Un elev sincer și perseverent poate însă ajunge departe chiar și folosind [doar] acest ghid.

Relaxarea, simplitatea și viața modernă

Mintea este cheia către meditație. Fiecare dintre aceste șapte meditații reprezintă un mod diferit de a vedea mintea și de a o relaxa. Mintea poate fi descrisă în multe feluri, dar poate fi înțeleasă numai prin experiență personală: observând-o în mod direct și recunoscându-i adevărata natură. Realizarea adevăratei naturi a minții, care este poarta către iluminare, poate avea loc în orice etapă, iar scopul prezentului ghid este stabilizarea acestei înțelegeri și experiențe. Dacă acest dezi-derat ne pare prea ambițios, autorul ne amintește în permanență că această natură iluminată este [de fapt] adevărata noastră identitate, nu ceva ce trebuie dobândit. Este precum soarele – mereu acolo, strălucitoare, pură la modul esențial –, dar obiceiurile noastre, la fel cum norii ascund soarele, o maschează. Soarele nu s-a schimbat, dar în această clipă pur și simplu nu-l putem vedea. Mințile noastre preocupate maschează simplitatea deplină a adevăratei noastre naturi. Desigur, eliberarea de stres și anxietate constituie efecte secundare binevenite ale adevăratei meditații, dar nu trebuie pierdut niciodată din vedere scopul [ultim]: pacea și libertatea deplină, iluminarea în sine.

Esența acestor șapte meditații este relaxarea, relaxarea minții și deschiderea care fac să apară în mod natural claritatea și simplitatea. Veți vedea acest cuvânt – *relaxare* – repetat mereu și mereu. De asemenea, veți fi încurajați mereu și mereu să vă *deschideți deplin*, să vă *odihniți*, să vă *concentrați cu blândețe*, să vă *echilibrați* și să nu *judecați*. Asta pentru că, deși există șapte meditații succesive, lucrarea nu este propriu-zis un manual de instrucțiuni pas cu pas. Multe lucruri se suprapun. Pe măsură ce parcurgeți capitolele cărții și vă angajați în meditație, aceste cuvinte repetate [mereu] vor căpăta o semnificație tot mai profundă. Experiența acestor meditații evoluează precum o spirală, cu teme și instrucțiuni similare, care capătă – pe măsură ce avansați tot mai mult în succesiunea lor – semnificații suplimentare. În general, acest proces de îmbogățire [a sensului] este gradat, dar în orice clipă pot apărea înțelegeri profunde, pentru că această profunzime există încă de la început în noi.

Cheia relaxării este simplitatea. Cum poate fi posibilă relaxarea dacă ne confruntăm [mereu] cu o mulțime de detalii? Dza Kilung Rinpoche oferă cititorului o scurtătură, astfel încât acesta să absoarbă calitatea esențială a fiecăreia dintre aceste tehnici de meditație fără a fi nevoit să se înhame la un studiu îndelungat al filosofiei budiste.

Asta nu înseamnă însă că aceste meditații sunt precum fast-foodul – convenabile, dar fără prea mare valoare nutritivă –, ci, mai degrabă, că ele oferă [chiar] esența: punctele-cheie ale meditațiilor din care provin; de aceea, în urma practicării lor, vor ieși la lumină calități autentice și profunde.

Chiar și așa însă, tot contextul rămâne destul de descurajator. V-ați putea întreba: „Când să-mi mai fac timp și pentru asta?” Ca îndrumător de meditație cu elevi atât în Statele Unite, Europa și America de Sud, cât și în Asia, a devenit evident pentru Dza Kilung Rinpoche că viața modernă lasă majorității celor interesați prea puțin timp pentru practica meditației. Cu toate acestea, dincolo de meditația formală – cea în care stăm așezați în liniște – budismul și alte tradiții contemplative au menționat întotdeauna importanța integrării meditației în viața de zi cu zi. Meditația ar trebui să facă parte din viață, iar aceste șapte meditații creează o punte între meditația formală și meditația în acțiune. Prin urmare, dacă practicantul dispune de un timp limitat în care să stea așezat pe perna de meditație, pe parcursul unei zile normale el poate compensa aceasta la serviciu, la joacă, în timp ce mănâncă, în timp ce merge, pretutindeni. Și, cu cât meditația [în acțiune] devine mai frecventă și mai stabilă în viața cuiva, cu atât mai bună va deveni și meditația formală. Ele se sprijină reciproc și au o importanță egală.

Dezlegarea misterelor

Există o singură modalitate de a cunoaște [cu adevărat] o prăjitură: să o gustați. Același lucru este valabil și pentru minte: se pot spune foarte multe despre ea, dar esența ei nu poate fi exprimată în cuvinte. Deja ați citit aici câteva sintagme oarecum misterioase – *adevărata natură*

a minții, puritate primordială, iluminare –, iar unele dintre instrucțiunile care urmează s-ar putea să nu vă fie atât de clare la început, pentru că meditația aduce mereu ceva proaspăt și nou. Nici măcar experiențele care pot fi descrise cu aceleași cuvinte nu sunt întotdeauna identice.

Prin urmare, relaxați-vă gradat în fiecare meditație și îngăduiți oricăror instrucțiuni sau comentarii care vă par misterioase să pătrundă în profunzimile minții. Pe măsură ce pătrund acolo, veți începe să le recunoașteți semnificația prin propria intuiție. De exemplu, în prima meditație este introdusă o mantră scurtă – **om ah hung**³ –, a cărei semnificație este elaborată în capitolele următoare. (Mantrele budiste sunt formule cântate [sau recitate] care au o semnificație simbolică importantă și care aduc uneori beneficii chiar și numai prin [vibrația lor] sonoră.) La început pare ceva destul de simplu: o posibilă modalitate de relaxare a minții și a corpului ca pregătire pentru meditație. Aceste trei silabe vor căpăta însă o semnificație din ce în ce mai profundă, depășind-o cu mult pe aceea de simplă tehnică de relaxare. La început poate părea ceva destul de misterios, dar cu răbdare, în timp, veți înțelege și simți semnificațiile mai profunde ale lui **om ah hung**.

Același lucru este valabil și pentru *adevărata natură a minții* și alte sintagme folosite pentru a descrie experiența meditativă din ce în ce mai profundă, inclusiv cuvântul *relaxare*.

În esență, există două moduri de a prezenta un subiect.

[Primul:] informațiile sunt împărțite în subteme, care sunt apoi folosite drept cărămizi pentru a construi o imagine de ansamblu, un aspect urmând altuia într-o secvență logică.

[Al doilea:] materialul poate fi prezentat într-un mod organic, precum numeroasele fire ale unei frânghii sau ale unui cablu, fiecare contribuind la unitatea întregului. Învățăturile orale ale lui Dza Kilung Rinpoche au această calitate organică. Ele abordează calea meditației din mai multe unghiuri, repetând sfaturi similare – de fiecare dată însă

³ Budismul tibetan folosește o transliterare simplificată a mantrelor. În limba sanscrită (din care provine), mantra este: **om ah hūm**. Pentru detalii despre pronunție etc., cititorul poate consulta lucrarea lui David Frawley, *Mantra Yoga și sunetul primordial...*, din colecția „Tradiții spirituale“ a Editurii Paralela 45.

cu o nuanță ușor diferită – și adăugând gradat detalii importante care dezvăluie conexiuni subtile și adaugă culoare înțelegerii tot mai vaste a unei anumite meditații sau a meditației în ansamblu. Caracterul neliniar al prezentării celor șapte meditații este presărat cu mementouri, explicații, sfaturi, cu umor și entuziasm, toate destinate contracarării tiparelor noastre [mentale] obișnuite, astfel încât, prin practică, să putem dezlega misterele minții. Acest ghid își propune să păstreze cât mai mult această calitate [a discursului].

Pe măsură ce citiți [descrierea] celor șapte meditații și o încercați pe fiecare dintre ele, trebuie să rețineți că este posibil ca eficiența meditației și rezultatele ei să nu apară imediat. De fapt, răbdarea este un element-cheie în meditație, permițând calităților pe care le avem deja să iasă la lumină, odată cu dispariția nerăbdării noastre de a obține rezultate. Această nerăbdare este unul dintre principalele blocaje în calea profunzimii și stabilității meditației. Ea este strâns legată de așteptări. Dacă, pe măsură ce ne implicăm în meditație, ne dorim [tot mai mult] rezultate, nu vom face decât să adăugăm [această dorință] la seria obișnuită de distrageri [ale minții] noastre. În loc să adăugăm ceva, aici încercăm să renunțăm la ceva. Deci, nu vă faceți griji dacă sesiunea voastră de meditație este „bună“ sau „rea“. De asemenea, faceți din meditație un obicei și practicați-o în mod regulat, indiferent de ritmul pe care-l puteți respecta. Amintiți-vă că obișnuința de a medita se opune tiparelor de distragere și agitație [ale minții care vă caracterizează] viața, tipare pe care ritmul rapid al vieții moderne le-a înrădăcinat adânc în noi.

Alte beneficii

Viața înseamnă permanentă schimbare. Acesta este un fapt evident și o temă centrală a budismului, care se numește *impermanență*. Frica de schimbare nu ajută la nimic. Dacă în meditație ne putem relaxa și putem rămâne deschiși față de gândurile și sentimentele noastre, vom fi capabili să ne protejăm mai eficient de loviturile grele ale

MINTEA RELAXATĂ

vieții și să facem față cu mai multă înțelepciune diferitelor ei provocări. (Este inclusă aici și provocarea bolilor fizice.) S-a dovedit științific că meditația are proprietăți vindecătoare. De exemplu, multe dintre intuițiile pe care și-a bazat cercetarea științifică doctorul Herbert Benson – unul dintre pionierii medicinei psihosomatice și descoperitorul „răspunsului de relaxare“ – au fost furnizate de meditație. Un echilibru relaxat între corp și minte elimină sau reduce stresul care provoacă sau amplifică efectul multor boli.

Deoarece aceste șapte meditații se bazează pe punctele-cheie ale practicii budiste tibetane tradiționale, ele sunt potrivite și pentru cei care meditează de multă vreme, și pentru cei care nu au practicat deloc meditația. Practicantul începător va găsi în ele o cale accesibilă către o experiență și o înțelegere tot mai profundă a meditației, în timp ce practicantul experimentat își va putea continua căutările cu o mai mare ușurință, siguranță și relaxare.

Valoarea meditației

Zi de zi, lumea în care cu toții trăim devine tot mai aglomerată și mai ocupată. Din acest motiv, apar tot mai multe probleme care ne tulbură atât în interior, cât și în exterior, în mintea noastră – cu gândurile și emoțiile ei –, dar și în succesiunea tot mai rapidă a evenimentelor vieții noastre cotidiene. Presat de toate acestea, comportamentul nostru devine adesea nefiresc. Nu mai lăsăm lucrurile să se desfășoare natural. Ne lipsește senzația de libertate. Din cauza tiparelor și percepțiilor noastre mentale limitatoare, nu ne mai simțim deplin confortabili sau mulțumiți de *samsara*, de lume, așa cum o experimentăm, această lume creată de mintea noastră.

Trebuie să ne creăm un mod de viață plin de sens, în care atât lumea noastră interioară, cât și cea exterioară să constituie [medii ale] fericirii și armoniei. Multe dintre aceste probleme pot fi reduse și chiar rezolvate atunci când ne ajutăm de practici spirituale, cum ar fi meditația. Meditația nu numai că ne eliberează de stres, dar poate, de asemenea, vindeca nefericirea și depresia. Meditația ne poate ajuta să corectăm aceste dezechilibre și să ne continuăm [cu succes] viața.

Atunci când partea materială a vieții pare a merge bine, am putea crede că suferința nu există, dar acest lucru nu este adevărat. Atâta timp cât mintea funcționează în modul ei obișnuit, materialismul poate alina într-o anumită măsură suferința și dificultățile care apar, dar nu în totalitate și nu pentru mult timp. Trebuie să ne bazăm pe puterea

MINTEA RELAXATĂ

noastră interioară, care este fericirea lăuntrică. Iar odată ce am început să o descoperim prin meditație, trebuie să o amplificăm și să o consolidăm, astfel încât ea să ne hrănească în permanență. Cred că pentru dezvoltarea unei fericiri autentice este esențial să nu uităm niciodată de această cheie interioară, chiar și atunci când condițiile exterioare sunt excelente. Și asta pentru că totul este impermanent.

Așa cum a spus Buddha:

Nimic nu rămâne neschimbat.⁴

Am putea avea [uneori] o practică spirituală intensă, apoi, când circumstanțele exterioare sunt foarte bune, să ne spunem: „Ei bine, nu mai am nevoie de asta.“ Sau am putea deveni leneși, lăsând-o mai ușor cu practica. Dar, oricare ar fi condițiile exterioare cu care ne confruntăm, ele se pot schimba [oricând] și [chiar] se vor schimba.

În budism se spune că nimic nu este permanent, dar, dacă ar exista totuși un aspect măcar apropiat de permanență, acesta ar fi fericirea interioară despre care vorbesc. Ea este mai sigură decât circumstanțele exterioare, pentru că rămâne conectată cu mintea-inimă. *Mintea-inimă*⁵ este un termen important folosit în această carte. Este un sinonim pentru *spiritul uman* – centrul energetic al bunătății, optimismului și înțelepciunii – și poate fi asemănat cu termenul englezesc comun *heart of the hearts*⁶, ca în [sintagma] „Ce simți legat de asta în adâncul inimii tale, la nivelul celei mai profunde intuiții?“ Localizarea fizică a acestei minți, care nu trebuie confundată cu creierul (deși cele două sunt legate), este în centrul pieptului. Adevărata semnificație lăuntrică a *minții-inimă* se învață prin experiență și intuiție. Odată ce ajungem să cunoaștem cu adevărat această fericire interioară, ea nu se mai poate pierde cu ușurință.

⁴ *Anguttara Nikaya* 3.65, din *An Anthology from the Anguttara Nikaya [O antologie din Anguttara Nikaya]*, vol. 3, trad. Thanissaro Bhikkhu, în *Handful of Leaves [O mână de frunze]* (Valley Center, CA, Metta Forest Monastery, 2003). (N. a.)

⁵ În limba engleză, *heart-mind*. Traducerea folosită este cea consacrată. Termenul apare și în practicile interne chinezești unde *xin* 心 înseamnă și „minte“, și „inimă“.

⁶ „Adâncul inimii“. Textual, „inimă a inimilor“.

Nimeni nu ne-o mai poate lua. Prin urmare, o putem numi și „deplina libertate interioară“.

Dezvoltarea practicii noastre meditative seamănă cu [îngrijirea] unei grădini. Crearea grădinii – alegerea locului, a solului și a celorlalte materiale – este un aspect. Menținerea ei printr-o îngrijire constantă este un altul. Când cele două se întâlnesc, se obține un rezultat excelent: o grădină care produce ceva frumos și valoros. Prin urmare, vă încurajez, dacă aveți ocazia, să practicați zilnic meditația. La un moment dat, practica nu va mai solicita efort, va deveni naturală, pentru că vă veți obișnui cu ea.

Vă încurajez, de asemenea, să practicați orice fel de meditație, de [formă de] yoga sau de tradiție a vindecării care vă pune în legătură cu ființa voastră lăuntrică. Simt că acest lucru este cu adevărat util nu numai pentru individ, ci și pentru lume, luată ca ansamblu. A existat o perioadă, poate acum 100 de ani, când locul ocupat pe planetă ar fi dictat tipul de viață pe care l-ați fi avut. Dacă dețineți resursele necesare, puteați găsi cu ușurință un loc liniștit și cu mai puține distrageri. Astăzi însă, odată cu răspândirea tehnologiei, a comerțului, a afacerilor, a transporturilor și așa mai departe, toate locurile au devenit la fel de agitate. Prin urmare, este momentul să ne căutăm pacea în interior. Cred că găsirea ei este cel mai mare dar pe care ni-l putem oferi nouă înșine, dar și celorlalți. Meditația zilnică ne poate ajuta să ne îmbunătățim sănătatea și modul de viață, ca să nu mai vorbim de calitățile spirituale și de înțelegerea naturii minții.

Învățăturile lui Buddha afirmă că tot ce este [cu adevărat] important se învață prin cunoașterea naturii minții. *Natura minții* este sinonimă cu *natura de buddha*, *conștiința primordială* și alți termeni similari; ea se referă la natura ultimă, pură a conștiinței. O putem realiza privind zilnic, cu atenție, chiar și pentru câteva clipe în propria noastră ființă, fără ca mintea să fie distrasă. Nu mai trebuie să trăiți în izolare, nu mai trebuie să renunțați la societate, la familia și munca voastră. Mintea voastră poate fi în regulă – fericită și împăcată – în mijlocul agitației copiilor, al telefoanelor care sună sau al vecinilor zgomotoși. Puteți dezvolta acea reziliență interioară găsind

MINTEA RELAXATĂ

din când în când câteva minute în care pur și simplu contemplați liniștea lăuntrică, cu o minte deplin deschisă față de tot ce ar putea să apară. Acceptați să vă simțiți confortabil, să fiți deschiși la tot ceea ce se petrece pentru doar câteva minute. Așa cum scria poetul sufit Jalal al-Din Rumi:

Ieri eram isteț, voiam să schimb lumea. Astăzi sunt însă înțelept,
așa că mă schimb pe mine însumi.

Acest mic gest are cu adevărat o mare putere, pentru că suntem atât de des preocupați și angajați într-o activitate sau alta, încât avem o mare foame pentru această sursă de hrană: liniștea. Această energie spirituală ne hrănește într-un mod special. Ar fi minunat dacă ați reuși să vă hrăniți zilnic în acest fel chiar pentru perioade mai lungi, dar, dacă aveți doar 5 sau 10 minute la dispoziție, chiar și atât poate fi de mare ajutor. Pentru început nu trebuie să fiți niște „practicanți impecabili ai meditației“. Trebuie doar [să vă asumați] cu inima și cu mintea următorul legământ:

[Acum] mă odihnesc. În această clipă n-am niciun motiv să dau curs gândurilor rătăcitoare sau grijilor. Sunt relaxat și deschis.

Nici măcar nu este nevoie să vă opriți gândurile. Rămâneți doar acolo [împreună] cu ele, nu foarte preocupați, nu foarte implicați. Lăsați să apară o deschidere totală și relaxați-vă în ea.

O privire mai atentă

Ideea principală a meditației budiste este împlânzirea minții.

Ființa umană are o minte puternică – abilități intelectuale extraordinare –, ceea ce însă poate aduce cu sine și multe complicații, pentru că de multe ori nu mai recunoaștem sau nu mai apreciem aspectele pozitive ale vieții noastre. Fiecare dintre noi conține în ființa sa bunătatea

iubitoare⁷ și compasiunea: o inimă deschisă, sinceră, care îmbrățișează propria ființă și pe ceilalți. Dacă printre puterile noastre s-ar număra cunoașterea minții și abilitatea de a folosi această cunoaștere, viața noastră s-ar schimba destul de mult. Meditația ne ajută să recunoaștem și să activăm aceste calități pozitive care, prin meditație, devin în cele din urmă parte a vieții noastre de zi cu zi. Odată ce înțelegem că aceste calități pozitive există dintotdeauna în noi, începem să ne bucurăm de viața noastră, s-o apreciem mai mult, ceea ce ne încurajează să devenim tot mai optimiști. Astfel, prin meditație, puterea de conștientizare și înțelepciunea minții noastre vor crește tot mai mult. Vom fi pătrunși de bucuria și mulțumirea de care avem atâta nevoie.

Pentru toate acestea, cheia este relaxarea. În acest secol al XXI-lea, lumea exterioară, materială, se mișcă foarte repede; viteza schimbărilor este uriașă. Asta ne afectează pe toți, mai ales acel sentiment că suntem mereu cu un pas în urmă, că trebuie mereu să recuperăm acel pas sau vom rămâne și mai mult în urmă. Există un sentiment general de grabă și anxietate; sentimentul identității noastre [limitate] – egoul – ne determină să depunem tot mai multe eforturi pentru a ține pasul, astfel încât acordăm tot mai puțină atenție și valoare lumii noastre interioare.

Pe de o parte, ar putea părea că dezvoltarea tehnologică modernă, care duce la toate acestea, este foarte impresionantă și promițătoare, dar eu cred că ea reprezintă o mare provocare. Dovada este că suferim atât de mult. N-avem nevoie de știrile zilnice pentru a ne reaminti acest fapt. În mintea noastră simțim nemulțumire și tânjim după ceva pe care evenimentele exterioare nu-l oferă. Mintea noastră a rămas în urmă, nădăjduind la ceva mai bun.

Iată un exemplu banal: ne luăm o vacanță. Ideea este să uităm de locul de muncă și să ne eliberăm de toată agitația vieții noastre cotidiene legate de muncă. Dar când ajungem la locul în care ne petrecem cea vacanță – indiferent că este vorba despre plajă, munte sau pădure –, mintea rămâne încă preocupată. Iar dacă ea nu este în vacanță, nici noi nu suntem. Cu toții am avut experiențe similare și poate am observat

⁷ În original, *loving-kindness*. Termen important în budism.

că, din cauza ritmului rapid al vieții moderne, mintea noastră este adesea foarte agitată și indisciplinată. Uneori ne dorim ca mintea să fie concentrată și calmă, dar ea, ca un copil obraznic, se împrășteie mereu în toate direcțiile.

Antrenamentul meditativ pe care îl primim ne face capabili să menținem echilibrul foarte necesar între concentrare și relaxare.

Meditația este bună pentru orice grupă de vârstă. Deși la început practica tinerilor ar putea să nu aibă profunzime, ei plantează astfel niște semințe importante care, transformând meditația într-un obicei, vor da roade mai târziu. Este un proces în mod special dificil pentru adolescenți. Care, după cum bine îmi amintesc din propria tinerețe, au o energie enormă și o determinare uriașă de a învăța și de a experimenta tot ce pot. În mod similar, prin meditație, adulții vor putea aborda și din altă perspectivă provocările complexe legate de câștigarea existenței și de apartenența la o familie [mereu] în creștere. Pentru persoanele vârstnice, meditația poate fi, de asemenea, un instrument util, măcar pentru a gestiona obișnuințele de durată, adânc înrădăcinate, care pot cauza, în timp, probleme dificile. Nu există nicio garanție că tihna pensionării – timpul liber și mediul plăcut – ne va oferi fericirea și liniștea sufletească la care tânjim. Meditația poate oferi relaxarea și intuiția necesare pentru a ne înțelege stările mentale și emoționale.

Dacă va privi în interiorul ființei sale și dacă mintea i se va relaxa, viața poate deveni foarte diferită chiar și pentru un tânăr activ; el va putea face lucrurile mai înțelept și mai bine.

Intenția mea este ca toți cei care vor asta să poată aduce un plus vieții lor prin aceste șapte meditații. Ea se bazează pe convingerea că meditația nu este destinată doar călugărilor și călugărițelor din mănăstiri sau yoghinilor și yoghinelor care practică asceza în peșterile înghețate ale munților. Ca ființe umane, toți avem o minte, care are aceeași natură generală și complexitate, incluzând aici și impulsurile egoului, dorințele și aspirația noastră către fericire. Dacă meditația devine o obișnuință, o practică realizată consecvent, va veni un moment în care fericirea va apărea în mod natural și fără efort, chiar și în timpul activităților noastre „de-dincolo-de-perna [de meditație]“. Dacă nu facem însă un efort,

efectul meditației nu va fi niciodată consolidat. Practicând meditația pe termen lung și obișnuindu-ne cu ea, vom descoperi că, doar auzind cuvântul *meditație*, se vor trezi în mintea noastră calitățile, înțelepciunea și energia pe care practica le aduce, la fel cum prin aprinderea unui chibrit întregul spațiu este luminat într-o singură clipă.

Odată ce meditația devine o parte din viața voastră, veți observa că practica își va transfera caracterul pozitiv și către ceilalți, iar blândețea și liniștea ei vor influența întregul mediu. Acest efect este deosebit de puternic atunci când mai mulți practicanți ai meditației se adună [în același loc]. Intenționat sau nu, veți beneficia astfel cu siguranță și de [prezența] celorlalți.

Poate că ați observat și varianta negativă a acestui efect: dacă vă aflați într-un spațiu public – cum ar fi un autobuz sau un parc – în care cineva strigă sau se ceartă, toată lumea din vecinătate devine anxioasă, iritată și tensionată. Chiar dacă nu există niciun motiv de teamă vă veți panica. La fel cum din gânduri și activități agresive radiază astfel de vibrații negative, tot astfel din atitudinile pline de pace și iubire pe care meditația le generează apar influențe pozitive. Dacă vrem pace pe pământ și vrem să vindecăm mediul, trebuie să privim mai întâi în interiorul nostru și să ne vindecăm pe noi înșine. Abia apoi putem extinde această influență pozitivă și către exterior. Puternica energie a unui grup de practicanți ai meditației poate ajuta la vindecarea Pământului și poate aduce fericire tuturor ființelor simțitoare.

Debutul practicii

În ceea ce privește practica efectivă a meditației, odată ce luați contact cu oricare dintre cele șapte meditații de mai jos, vă sugerez să aplicați următorul sfat care provine din tradiția budistă tibetană: „pentru durate scurte, dar frecvent“. Cel puțin la început, efectuați sesiuni de meditație scurte, dar numeroase. Dacă puteți realiza 10 sesiuni de câte 5 minute în fiecare zi, este foarte bine. De asemenea, puteți face scurte sesiuni de meditație și în timpul rutinei zilnice: în timpul pauzelor, al

momentelor inactive de la locul de muncă sau în autobuzul care vă duce și vă aduce de la școală, dacă sunteți student. Nu trebuie să stați drepți, arătând ca un *buddha*. („Ia te uită! Azi avem un *buddha* în autobuz.“) V-ați putea simți puțin jenați într-o astfel de situație, gândind: „Dar eu nu sunt încă un *buddha*; sunt încă George.“ Așa este, cu siguranță ești încă George. Dar mintea ta este diferită astăzi. De ce? Pentru că, în mod normal, George este grăbit să ajungă acasă la timp sau să nu rateze stația la care trebuie să coboare. Astăzi însă este ceva mai relaxat, nu-și face griji legate de călătoria cu autobuzul spre casă, este mai calm și mai liniștit în lăuntruul său.

Sunt un practicant budist al meditației și un lama tibetan născut și crescut sus, în munții Himalayei. Trăiesc și călătoresc ici și colo prin Occident de aproximativ 15 ani și, deși am ales aceste șapte meditații din tradiția budistă, ele sunt create pentru practicantii moderni ai meditației și dedicate în special lor. Mă aștept să vă simțiți foarte confortabil cu instrucțiunile prezentate secvențial în capitolele numerotate – separând cele șapte forme de meditație –, dar este important să știți că există elemente semnificative care se regăsesc în toate. După cum am menționat anterior, ele nu sunt total separate. În primul rând, există o progresie, în sensul că primul capitol constituie o pregătire pentru cel de-al doilea, cel de-al doilea pentru cel de-al treilea și așa mai departe. Însă, dacă una dintre formele de meditație vă atrage în mod special, este foarte bine dacă vă opriți la ea. Mai târziu poate veți dori să le explorați și pe celelalte, măcar pe unele dintre ele.

De asemenea, poate fi util, cel puțin la început, să parcurgeți cele șapte meditații în ordine, căștigând de la fiecare anumite cunoștințe și experiență. Acest lucru se datorează faptului că mai multe teme sau abilități dezvoltate sunt comune tuturor acestor forme de meditație; ele pot fi dezvoltate din ce în ce mai mult de la o meditație la alta. Una dintre aceste [teme] este liniștirea gradată a minții agitate, sălbatică și „obraznice“, astfel încât ea să devină mai concentrată. O alta este dezvoltarea unei minți relaxate, ceea ce constituie o mare parte a procesului de liniștire a minții, fiind și cea mai importantă. S-ar putea să descoperiți că, pe măsură ce parcurgeți [întreaga] secvență, este nevoie

de tot mai puțin efort pentru a obține această relaxare și concentrare. În cele din urmă, mintea va deveni înțeleaptă și nu va mai fi nevoie de niciun remediu pentru împrăștierea și agitația ei. Aceasta reprezintă recunoașterea naturii minții, a naturii conștiinței: starea de trezire.

Deoarece aceste șapte meditații au fost prezentate elevilor mei într-un ciclu de un an, v-ar putea fi util și vouă să urmați această secvență, astfel încât să pătrundeți profund în fiecare dintre ele, familiarizându-vă [în final] cu toate.

Prima meditație (care pune accent pe aspectul fizic: simțirea corpului) durează o lună.

A doua (Meditația Liniștii – *shamatha*) durează două luni.

A treia (meditația așezată de bază, forma rafinată) durează o lună.

[A patra] (Meditația Introspecției – *vipassana*) durează două luni.

Cea de-a cincea (meditația deschiderii minții-înimă) durează două luni.

A șasea (meditația minții pure) durează, de asemenea, două luni, la fel ca și ultima (meditația nonconceptuală). Desigur, dacă doriți, puteți rămâne mai mult la fiecare dintre ele.

Poate veți fi curioși să aflați sursa acestor șapte meditații.

Budismul tibetan combină tradiția budistă timpurie Theravada (Hinayana), care pune accentul pe iluminarea individuală; tradiția ulterioară – Mahayana –, în care practicantul caută iluminarea motivat de dorința de a elibera toate ființele de suferințele *samsara*-ei; Vajrayana, care privește toate experiențele ca fiind pure și având natura iluminării; și Dzogchen, care pune accentul pe repausul în conștiința primordială, condiție a trezirii [spirituale] a unui *buddha*. Primele patru dintre cele șapte meditații sunt preluate din tradiția Theravada. A cincea ține mai degrabă de Mahayana, a șasea de Vajrayana, iar a șaptea constituie o introducere în meditația Dzogchen.⁸

În general, de la prima la a patra (adică în Partea I [a lucrării]) meditațiile sunt concepute să ne liniștească mintea – în mod normal

⁸ Dzogchen, tradus ca „Marea Perfecțiune“ (numit și *ati yoga*), este o cale rapidă și directă către iluminare, bazată pe recunoașterea naturii minții: puritatea conștiinței. Este considerată parte a tradiției budiste Vajrayana. (N. a.)

atât de agitată –, pentru a ne conecta cu mediul interior. În fiecare dintre aceste forme inițiale de meditație, mintea devine pas cu pas tot mai concentrată. Ultimele trei meditații (din Partea a II-a [a lucrării]) pun accentul pe calitățile interioare ale minții și simțirii, învățându-ne să ne odihnim în ele dincolo de plâsmuirile minții. Dacă ați parcurs prea repede meditațiile din Partea I [a lucrării] – astfel încât la începutul Părții a II-a vă întrebați: „De ce se repetă autorul aici, dând instrucțiuni similare [celor anterioare]?” –, poate ar fi o idee bună să petreceți mai mult timp cu meditațiile din Partea I. Cuvintele pot fi similare, dar meditațiile din Partea a II-a [a lucrării] sunt mult mai subtile și presupun integrarea deplină a experienței Părții I.

O scurtă descriere a celor șapte meditații

1. **Prima meditație:** Meditația așezată de bază, forma grosieră (în tibetană: *shad-gom*). Constă în unificarea conștientizării la nivel mental și fizic în meditație. Meditația nu se adresează doar minții. Aici relaxăm mintea și corpul împreună și învățăm posturile de meditație, ca pregătire pentru capitolul următor, legat de menținerea stării de calm.
2. **A doua meditație:** Meditația Liniștii (în tibetană: *shi-ney*, în sanscrită: *shamatha*). Aici ne focalizăm atenția asupra unui obiect pentru a ne elibera de perturbările produse de gânduri și a ajunge la o stare de calm.
3. **A treia meditație:** Atingerea stării de claritate; meditația așezată în formă rafinată. Calmul se transformă în claritate, relaxare, energie și inspirație.
4. **A patra meditație:** Meditația Introspecției (în limba pali: *vipassana*, în tibetană: *lhag-tong*). Aici privim dincolo de suprafață, către natura noastră interioară și către natura tuturor fenomenelor, văzând lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat.
5. **A cincea meditație:** Meditația deschiderii minții-înimă (în abordarea din Mahayana). Aici obținem o viziune internă și externă

mai largă. Ca bază pentru o compasiune imparțială, în loc să ne atașăm de dualitatea eu–celălalt cultivăm detașarea fără limite. Apare experiența vastității spațiului.

6. **A șasea meditație:** Meditația minții pure (în abordarea din Vajrayana). Deschizându-ne și mai mult pentru a crea un echilibru armonios și imparțial între elementele duale, transcendem tiparele uzuale [adânc] înrădăcinate în noi, care sunt incompatibile cu natura pură a realității.
7. **A șaptea meditație:** Meditația nonconceptuală (introducere în Dzogchen). Aici i se permite minții să se odihnească în starea naturală nemodificată a propriei minți-inimă. Are loc repausul fără efort în natura minții. Experimentăm cunoașterea transcendentă: puritatea primordială⁹.

⁹ În limba tibetană, *rigpa*.

Partea I

Fiecare capitol începe cu o introducere în respectiva formă de meditație, urmată de o prezentare generală în care sunt detaliate elementele principale și, uneori, abordate unele subiecte conexe. Partea finală a capitolului conține o descriere a meditației propriu-zise și instrucțiuni mai precise. Apoi este oferită o listă de scurte sugestii, pe care practicantul le poate memora sau la care se poate raporta în timpul sesiunii meditative ca un memento și o încurajare.

Capitolele se încheie cu o secțiune de „Întrebări și răspunsuri“ culeasă din înregistrările meditațiilor ghidate ale lui Dza Kilung Rinpoche cu elevii săi.

PRIMA MEDITAȚIE:
Meditația așezată de bază

**Punerea Fundației
prin unirea minții cu corpul**

Această primă meditație, care pune accentul pe corp, este numită în tibetană *shad-gom*. *Shad* înseamnă „analitic“, iar *gom* înseamnă „meditație“. Practica ei este analitică în sensul că practicantul scanează sau examinează [și] mintea, și corpul pentru a constata nivelul lor de relaxare și repaus.

Aici unim mintea și corpul. Am putea crede că meditația este destinată doar minții. Se presupune uneori că „meditație“ înseamnă să-ți reduci gândurile sau să lucrezi cu ele, poate observându-le, poate concentrându-te asupra lor sau asupra unui alt obiect al atenției. În aceste cazuri, mintea ar putea spune: „Oh! mă descurc foarte bine. Nu sunt distrasă de nimic, așa că nu-mi pasă de corp.“ Dar [meditația] înseamnă mai mult decât atât. Mintea trebuie să fie profund conectată cu senzațiile corporale. În meditație, atât corpul, cât și mintea trebuie să se afle în repaus.

Acest prim nivel este numit *grosier*, însă doar pentru că accentul este pus pe [aspectul] fizic, pe ceea ce putem atinge și simți, pe senzațiile noastre tactile. Corpul nostru este o bază foarte importantă pentru întreaga practică meditativă. În realitate, trebuie să existe un echilibru

între cele două: minte și corp. Când corpul și mintea sunt separate – corpul într-o parte și mintea în altă parte –, primul, lipsit de prezența blândă a prezenței conștiente¹⁰, poate deveni foarte rigid, ca o statuie. [Atunci] mintea va hoinări de una singură, iar corpul, incapabil să o prindă din urmă, va deveni tensionat.

Uneori, când vă așezați să meditați, mintea are încă unele treburi neterminate. Este cel mai bine ca, înainte de a intra în meditație, să încheiați toate preocupările minții sau, dacă astfel de gânduri persistă în momentul începerii meditației, să le lăsați deoparte cât mai repede posibil și să readuceți ușor atenția asupra corpului, observând cum se simte. Această determinare și atitudine blândă ne permit să evităm obișnuința de a face anumite acțiuni în grabă doar pentru a le termina mai repede. În meditație, calitatea este mai importantă decât viteza. Acest punct-cheie nu trebuie niciodată omis. Când și mintea și corpul sunt prezente împreună, vă veți simți diferit față de momentele în care munciți sau mâncați și așa mai departe. Veți deveni mai relaxați, iar în conștiința voastră va apărea un sentiment de odihnă și de binecuvântare. Dacă experimentați relaxare și un sentiment vast de deschidere, asta arată că mintea și corpul vostru sunt împreună, unite și în armonie.

Este o idee bună ca în casa voastră sau oriunde vreți să meditați să vă stabiliți un spațiu special [destinat meditației]: un loc cu cât mai puține distrageri, pe care să-l găsiți confortabil și primitiv, un mediu în care să puteți cultiva această practică, transformând-o într-o obișnuință. Astfel va fi generată o energie pozitivă, care vă va impulsiona practica. Rezervați-vă un timp pentru a alege tipul de pernă pe care o veți folosi. În acest fel, locul destinat meditației va deveni atractiv și dezirabil, ca și cum v-ar spune: „Bună! Poate vrei să meditezi pentru câteva minute? Am fost gol atât de mult timp. Mi-e dor de tine.“ În acest fel mediul vostru va face diferența, conferindu-vă inspirația necesară pentru a vă îmbunătăți practica meditativă. A medita în mod constant într-o anumită perioadă [a zilei] ajută, de asemenea, la îmbunătățirea acestei practici.

¹⁰ *Mindfulness*. Prezența minții (*mental presence*): practicantul nu este distras, ci este focalizat într-o manieră relaxată. (N. a.)

Ce este meditația?

Ce facem în realitate atunci când începem să medităm? Transformăm agitația, care este starea noastră mentală normală, în relaxare. Este ceva de care avem cu toții foarte multă nevoie. La început, preocuparea noastră principală nu trebuie să fie controlul minții. Nu trebuie să avem o atitudine critică față de starea normală a minții noastre, spunându-ne: „Of, minte obraznică, ești atât de agitată. Trebuie să te oprești!“ Trebuie doar să fim mai relaxați, mai deschiși și mai puțin preocupați de control. Prin urmare, vom începe cu blândețe, doar aducând mintea înapoi la senzațiile corporale atunci când ea tinde să hoinărească.

În această etapă nu folosim proceduri complexe, cum ar fi concentrarea asupra unor vizualizări sau chiar urmărirea respirației. Nu vrem să ne supraîncărcăm mintea cu genul de detalii pe care le vom întâlni la nivelurile mai rafinate ale meditației. Minții îi plac complicațiile și, [mai ales] la început, o formă mai complexă de meditație poate părea mai tentantă. În curând însă efortul necesar acesteia ne va secătui de energie, iar interesul nostru pentru meditație va dispărea. Prin urmare, trebuie să începem prin a dezvolta o fundație solidă și confortabilă în ceea ce privește meditația asupra corpului. Nu ne grăbim [nicăieri].

Rămânem relaxați, liberi de limitări, conștientizând [doar] modul în care energia curge prin corp.

Astăzi, în lumea modernă, avem acces la multe practici fizice benefice pentru corp aparținând diferitelor culturi. Mulți dintre voi practicați yoga, *tai chi* sau o altă formă de practică destinată întreținerii fizice. Din perspectiva budistă, noi avem atât un corp cu formă, cât și unul fără formă. Corpul cu formă este corpul nostru fizic obișnuit. Corpul fără formă – numit uneori și „corp subtil“ – este similar meridianelor și energiei (*chi*) care circulă prin ele din *tai chi*-ul chinezesc și din acupunctură. El nu poate fi văzut, fiind doar o reflexie a energiei corpului [cu formă]. Când corpul obișnuit, cu formă, este relaxat, energia corpului subtil crește. Corpul nostru subtil este alcătuit

din canale energetice, sufluri¹¹ și energii. Acestea permit curgerea energiei prin corpul [cu formă]. Nu vom aprofunda acest subiect, dar, atunci când corpul are o postură corectă și este bine îngrijit, aceste canale energetice, sufluri și energii funcționează optim, făcând corpul să se simtă calm și fericit.

Postura: a medita confortabil

În această primă tehnică, ne concentrăm să facem corpul să simtă profund meditația. Pentru a face aceasta, trebuie să ne găsim o postură stabilă și plăcută. Puteți medita stând pe un scaun, dar merită totuși să încercați să stați pe sol, cu picioarele încrucișate, deoarece în acest fel postura va deveni mai dreaptă și mai stabilă, ceea ce va permite energiilor să curgă mai ușor prin corp. Când privim reprezentări sau statuile ale lui Buddha, îl vedem așezat într-o postură perfect verticală, și nu înclinată în vreuna dintre părți; corpul îi este drept, iar picioarele îi sunt încrucișate în Postura Lotusului, în care fiecare picior se sprijină pe coapsa piciorului opus.



¹¹ Termen consacrat. În original, *winds*.

Meditația așezată de bază

Dacă ați stat timp de mulți ani doar pe scaun, este posibil să vă temeți puțin să stați pe sol cu picioarele încrucișate. Acesta ar putea fi însă un moment bun să încercați. În acest caz, trebuie să începeți cu o postură mai simplă cu picioarele încrucișate, care nu solicită atât de mult flexibilitatea tendoanelor. Pentru a obține flexibilitatea de care aveți nevoie, yoga poate fi foarte folositoare. Când corpul începe să se relaxeze, mintea este afectată [la rândul ei în mod pozitiv]. Mintea spune: „Da, pot să fac asta“, iar corpul va urma mintea, verificând dacă este într-adevăr posibil. Când corpului îi este însă frică să încerce, mintea va spune și ea: „Nu, nu pot. Nici măcar nu vreau să încerc!“ Atunci veți fi copleșiți de frică.

În general, în meditație avem nevoie de deschidere și de dorința de schimbare, de evoluție. A încerca posturi de meditație noi și provocatoare este tot o parte a meditației. Dacă practicați blând și gradat, puteți descoperi că o postură care la un moment dat părea provocatoare devine posibilă și, în cele din urmă, chiar destul de confortabilă. Înțeleg că, încă din copilărie, mulți dintre voi v-ați obișnuit să stați așezați pe scaun și că pentru unii poate fi foarte dificil sau chiar imposibil să îndoiaie genunchii în unghi ascuțit, pentru că ei au fost întotdeauna susținuți de scaun [și așezați] într-un unghi obtuz. Există, de asemenea, și o problemă legată de siguranță, unele persoane având fracturi ale oaselor, probleme ale articulațiilor sau ale nervilor, astfel încât un medic le-ar putea recomanda ca genunchii să nu fie îndoiiți prea mult. În aceste cazuri, trebuie desigur să-i respectați sfatul pentru a vă asigura că nu vă răniți.

Deoarece Postura Lotusului ar putea fi solicitantă pentru mulți dintre voi, iată alte câteva posturi utile pe care le puteți încerca:

Postura Jumătate-Lotus este similară Posturii Lotusului, dar în timp ce un picior (să spunem stângul) se sprijină pe coapsa piciorului opus (aici drept), piciorul drept rămâne pe podea sub coapsa sau genunchiul stâng. În toate aceste posturi, inversați din când în când picioarele pentru a evita oboseala.

MINTEA RELAXATĂ



În Postura Birmană, piciorul stâng este poziționat la nivelul perineului, iar dreptul este plasat în fața lui. (Desigur, ele pot fi inversate.)



O variantă mai blândă a acestei posturi ar fi să mențineți piciorul drept la aproximativ o lățime de talpă în fața celuilalt picior.

Meditația așezată de bază



În Postura Plăcută¹², picioarele sunt încrucișate: piciorul stâng stă sub coapsa dreaptă, iar piciorul drept sub genunchiul stâng (apoi, din când în când, picioarele se inversează).



¹² În limba sanscrită, *sukhāsana*.