

ATENȚIA CONȘTIENȚĂ: CALEA SPRE NEMURIRE

Învățăturile Venerabilului Ajahn Sumedho
despre meditație



Traducerea: Ciprian S.

Această carte a fost tradusă și este oferită spre distribuție
gratuită de către

ASOCIȚIA BUDDHISTĂ THERAVADA DIN ROMÂNIA

<http://theravada.ro>

Originalul poate fi găsit în biblioteca virtuală

<http://www.buddhanet.net/>

Introducere

Scopul acestei cărți este acela de a oferi instrucțiuni și reflecții clare asupra meditației buddhiste, așa cum este predată ea de către Ajahn Sumedho, un bhikkhu (călugăr) din tradiția buddhistă Theravada. Capitolele care urmează au fost editate din prelegeri mai lungi pe care Ajahn Sumedho le-a ținut studenților săi, pentru a le oferi o abordare practică a înțelepciunii buddhiste. Această înțelepciune este cunoscută și sub numele de *Dhamma* sau „adevărata natură a lucrurilor”.

Sunteți invitați să folosiți această carte ca pe un manual pas-cu-pas. Primul capitol încearcă să explice practica meditației în general, iar secțiunile următoare pot fi abordate pe rând, câte una, urmate de o perioadă de practică. Al treilea capitol este o reflecție asupra cunoașterii dobândite prin meditație. Cartea se încheie cu detalii privind modalitatea luării refugiilor și a preceptelor, lucruri care plasează meditația într-un cadru mai larg de cultivare mentală. Acestea pot fi cerute formal de la buddhiști ordinați (Saṅgha) sau prin determinare personală. Ele formează fundația metodei prin care valorile spirituale sunt aduse în lume.

Prima ediție a acestei cărți (2000 de copii) a fost tipărită în anul 1985, cu ocazia inaugurării Centrului buddhist Amaravati și stocul a fost epuizat în scurt timp. Cartea a avut un așa succes încât unii dintre cititori au întrebat dacă ar putea sponsoriza o retipărire. Așa că am făcut o corectură mai temeinică a manuscrisului decât a fost posibil inițial și am îmbunătățit designul, în rest textul e la fel. Și pentru că această carte a fost tipărită din contribuții voluntare, ca un serviciu adus Dhammei, cititorii sunt rugați să respecte această ofrandă și să o pună la rândul lor la dispoziția altora, gratuit.

Venerabilul Sucitto,
Centrul buddhist Amaravati
Mai 1986

Câteva cuvinte înainte de a începe

Majoritatea acestor instrucțiuni pot fi puse în aplicare fie șezând, fie în mers. Tehnica conștientizării respirației (ānāpānasati) menționată în primele capitole este în general practică în poziția șezând, întrucât nemișcarea îi sporește eficacitatea. Pentru această poziție este important ca șira spinării să fie erectă, fără a fi însă tensionată, gâtul aliniindu-se cu aceasta și capul într-o poziție echilibrată, astfel încât să nu alunece înainte. Multe persoane găsesc poziția lotusului (șezând pe o pernă sau o saltea cu una sau ambele tălpi ale picioarelor orientate în sus și așezate pe coapsa opusă) ca fiind echilibrul perfect între efort și stabilitate – după câteva luni este bine ca practicantul să se antreneze, încet, puțin câte puțin, înspre această postură. Însă dacă aceasta apare ca fiind prea dificilă poate fi folosit un scaun cu spătar drept.

Odată ce ați dobândit un oarecare echilibru și stabilitate a posturii, mâinile și mușchii feței trebuie relaxați, palmele așezate în poală, una peste cealaltă. Lăsați ochii să se închidă, destindeți-vă mintea... și abordați obiectul meditației.

'Jongrom' (un cuvânt thailandez derivat din *caṅkama*, în limba Pāli, limba scripturilor) înseamnă a pași înainte și înapoi pe o cărare dreaptă. Aceasta (ideal ar fi să aibă cam douăzeci, treizeci de pași) trebuie să fie delimitată

de două obiecte vizibile, astfel încât să nu fie nevoie să numeri pașii. Mâinile trebuie să fie împreunate ușor în față, sau la spate, cu brațele relaxate. Privirea trebuie direcționată în jos, cam la 10 pași înainte, fără a fixa ceva anume, menținând însă un unghi confortabil pentru gât. Mersul se execută într-o manieră liniștită și odată ajunși la capătul cărării faceți o pauză pe durata unui ciclu sau două de respirație, după care întoarceți-vă și continuați mersul în același fel.

Investigație

Ce este meditația?

Meditația este un cuvânt des folosit în zilele noastre și care acoperă o plajă întinsă de practici. În buddhism, acest cuvânt desemnează două practici meditative – una numită „samatha” și cealaltă „vipassanā”. Meditația samatha este o practică de concentrare a minții asupra unui obiect în loc de a o lăsa să rătăcească la întâmplare. Alegi un obiect precum senzația produsă de respirație și îți concentrezi întreaga atenție asupra senzațiilor produse de inspirație și expirație. În cele din urmă, prin această practică mintea ajunge la o stare de calm și te liniștești, ca și consecință a faptului că ai întrerupt toate celelalte influențe care vin prin simțuri.

Obiectele folosite pentru a liniști mintea sunt liniștitoare (bineînțelese). Dacă vrei să ai o minte excitată, du-te și fă ceva excitant. Nu te du la o mănăstire buddhistă, du-te la o discotecă. Este ușor să te concentrezi asupra lucrurilor excitante, nu-i așa? Acestea emit o vibrație care te absoarbe imediat. Dacă mergi la cinematograful și rulează un film captivant ești fermecat imediat. Nu trebuie să depui niciun efort pentru a urmări ceva excitant, romantic sau aventuros. Dar dacă nu ești obișnuit, să urmărești ceva liniștitor poate fi extrem de plictisitor. Ce poate fi mai plictisitor decât să îți urmărești respirația, atunci când ești

obișnuit să faci lucruri mai excitante? Așa că pentru a dezvolta o astfel de abilitate trebuie să depui un efort mental, pentru că respirația nu e nici interesantă, nici romantică, nici aventuroasă sau sclipitoare, este așa cum este. În consecință, trebuie să depui efort pentru că nu primești nicio stimulare din exterior.

În acest tip de meditație nu încerci să creezi o imagine, ci doar să te concentrezi asupra unor senzații obișnuite produse de corpul tău, așa cum este el, acum: să îți susții atenția asupra respirației. Când reușești să faci asta, respirația ta devine din ce în ce mai rafinată și prin urmare te liniștești. Cunosoc oameni care recomandă meditația samatha pentru hipertensiune arterială, întrucât calmează inima.

Deci, aceasta este practica de calmare. Puteți alege diverse obiecte asupra cărora să vă concentrați și să vă antrenați pentru a vă susține atenția până când absorbiți sau deveniți una cu obiectul de meditație. Chiar veți simți un sentiment de unitate cu obiectul asupra căruia v-ați concentrat și asta numim noi absorbție.

Cealaltă practică este „vipassanā” sau „meditația intuitivă”. Cu meditația intuitivă îți deschizi mintea către toate fenomenele. Nu alegi un anumit obiect asupra căruia să te concentrezi sau în care să te absorbi, ci privești pentru a înțelege cum sunt lucrurile în realitate. Ceea ce putem observa în această privință este că toată experiența noastră senzorială este impermanentă. Tot ce vedem, auzim, mirosim, atingem sau gustăm, toate condițiile mentale –

sentimentele, amintirile și gândurile – sunt schimbătoare, ele apar și dispar. În vipassanā, luăm această caracteristică a impermanenței ca pe un mod de a vedea întreaga noastră experiență senzorială pe care o trăim în meditație.

Aceasta nu este doar o atitudine filozofică sau o credință într-o anumită teorie buddhistă. Impermanența trebuie să fie cunoscută direct, intuitiv, deschizându-ți mintea și privind, fiind conștient de felul în care sunt lucrurile în realitate. Nu înseamnă să analizezi lucrurile pornind de la presupunerea că ele ar trebui să fie într-un anumit fel când nu sunt așa, iar apoi să încerci să înțelegi de ce nu sunt așa cum credem noi că ar trebui să fie. Prin practica meditației intuitive nu încercăm să ne analizăm pe noi înșine ori chiar să schimbăm lucrurile pentru a se potrivi cu dorințele noastre. Prin această practică observăm cu răbdare că orice lucru care apare este sortit dispariției, fie el de natură fizică sau mentală.

Aceasta include și organele de simț, obiectul simțurilor și conștiința ce apare odată cu contactul dintre acestea. Mai sunt de asemenea condițiile mentale plăcute și neplăcute, ceea ce vedem, auzim, mirosim, gustăm sau atingem, numele pe care le dăm lucrurilor, ideile, cuvintele și conceptele pe care le creăm în jurul experienței noastre senzoriale. Mare parte din viața noastră este bazată pe presupuneri greșite, făcute neînțelegând și neinvestigând adevărata natură a lucrurilor. Astfel că viața unuia ce nu este trezit și conștient tinde să fie deprimantă sau năucitoare, în special atunci când sunt dezamăgiți sau se întâmplă vreo

tragedie. Atunci, acela devine copleșit, tocmai pentru că nu a observat adevărata natură a lucrurilor.

În termeni buddhiști folosim cuvântul „Dhamma” sau „Dharma” ce înseamnă „așa cum este” sau „legile naturii”. Când observăm și practicăm Dhamma, ne deschidem mintea înspre adevărata natură a lucrurilor. În acest mod nu reacționăm orbește la experiența noastră senzorială, ci o înțelegem și prin această înțelegere începem să o abandonăm, începem să ne eliberăm din a fi robii împovărați, orbiți, înșelați de aparențe. Acum, să fii trezit și conștient nu e o problemă de devenire, ci o chestiune de a fi așa. Astfel, observăm felul în care sunt lucrurile acum, în prezent, în loc să facem ceva pentru a le putea observa în viitor. Observăm corpul așa cum este el, șezând aici. Aparține naturii, nu-i așa? Corpul uman aparține pământului, este întreținut de lucruri ce cresc din pământ. Nu putem să trăim doar cu aer sau să importăm hrană crescută pe Venus sau Marte. Trebuie să mănânci lucruri care cresc și trăiesc pe acest pământ. După ce corpul moare se întoarce înapoi în pământ, putrezește, se descompune și devine din nou pământ. Urmează legile naturii, ale creării și distrugerii, ale nașterii și morții. Nimic din ceea ce se naște nu rămâne permanent în aceeași stare, ci crește, îmbătrânește și moare. Toate lucrurile din natură, chiar și universul însuși, au o durată de existență: naștere și moarte, început și sfârșit. Tot ceea ce este în puterea noastră de a percepe și concepe este schimbător, este impermanent. Deci nu îți va putea oferi o satisfacție permanentă.

Practicând Dhamma, observăm de asemenea cât de nesatisfăcătoare este experiența noastră senzuală. Puteți observa în viața voastră că ori de câte ori încercați să găsiți plăcere în experiența senzorială, nu puteți fi satisfăcuți decât temporar, nu găsiți decât o bucurie de scurtă durată, apoi experiența se schimbă. Aceasta pentru că nu există niciun punct în conștiința senzorială care să aibă o calitate sau o esență permanentă. Astfel, experiența simțurilor este întotdeauna schimbătoare și doar din cauza ignoranței și necunoașterii avem așteptări mari de la ea. Avem tendința de a pretinde, spera și de a inventa tot felul de lucruri, doar ca mai apoi să ne simțim teribil de dezamăgiți, disperați, triști și înspăimântați. Tocmai aceste așteptări și speranțe ne duc la disperare, chin, tristețe și durere, tânguire, bătrânețe, boală și moarte.

Acesta este o modalitate de a investiga experiența senzorială. Minte poate gândi în abstracțiuni, poate crea diverse idei și imagini, poate face lucruri foarte rafinate sau foarte grosiere. Există o gamă foarte largă de posibilități, de la stări foarte rafinate de fericire extatică, până la stări mizerabile, brute și dureroase; de la rai până la iad, ca să folosim niște termeni pitorești. Însă nu există niciun rai sau iad permanent; nicio stare permanentă care să poată fi percepută sau concepută. În meditație, odată ce vedem cât de limitată și schimbătoare este experiența noastră senzorială, începem de asemenea să realizăm că nu este a noastră, că e „*anatta*”, lipsită de sine.

Așa că, înțelegând asta, începem să ne eliberăm de povara identificării cu condițiile senzoriale. Acum, aceasta

nu se realizează stârnind aversiune față de ele, ci înțelegând adevărata lor natură. Acesta este un adevăr care trebuie realizat, nu crezut. *Anatta* nu e o credință buddhistă, e o realizare concretă. Dacă nu vei încerca niciodată să investighezi și să înțelegi aceste lucruri, probabil că vei trăi toată viața cu presupunerea că ești trupul tău. Chiar dacă atunci când ai citi vreo poezie frumoasă sau vreo filozofie mai nouă ai putea gândi: „O, nu sunt corpul meu..”, ai putea crede că este o teorie bună că omul nu este corpul său, însă nu ai realiza cu adevărat asta. Chiar dacă unii oameni, intelectuali și așa mai departe, spun: „Noi nu suntem corpurile noastre, corpul nu este sinele” – asta e ușor de zis, să cunoști cu adevărat acest lucru însă, este cu totul altceva. Prin această practică meditativă, prin investigare și înțelegere a realității, începem să ne eliberăm de atașamente. Când nu mai avem așteptări, când nu mai pretindem nimic, atunci bineînțeles că nu mai simțim disperarea, supărarea și frustrarea de a nu primi ceea ce dorim. Așa că acesta este țelul ultim, Nibbana – realizarea detașării de orice lucru ce are un început și un sfârșit. Atunci când renunțăm la aceste atașamente insidioase, habituale, către ceea ce se naște și moare, începem să realizăm Nemurirea.

Unii oameni trăiesc reacționând la viață pentru că așa au fost condiționați, precum câinele lui Pavlov. Atâta timp cât nu te-ai trezit la adevărata realitate, nu ești decât o creatură inteligentă condiționată, nu chiar un câine prost și condiționat. Ai putea să te uiți cu superioritate la câinele lui Pavlov care salivează atunci când aude clopoțelul, însă

observă cum la rândul nostru facem lucruri similare. Asta pentru că în ceea ce privește experiența senzorială totul este condiționare, nu există o persoană, un suflet, o esență personală. Aceste trupuri, aceste sentimente, amintiri și gânduri sunt percepții ce apar în minte condiționate de durere, de faptul că ne-am născut oameni, în familiile în care ne-am născut, că aparținem unei clase, unei rase, unei naționalități; în funcție de faptul că avem un corp bărbătesc sau femeiesc atrăgător sau neatrăgător și așa mai departe. Toate acestea sunt condiții care nu sunt ale noastre, nu sunt „Eu”, „Al Meu”. Aceste condiții urmează legile naturii, legile naturale. Nu putem spune „Eu nu vreau ca trupul meu să îmbătrânească” - adică putem să o spunem, dar indiferent cât de insistenți am fi, trupul tot o să îmbătrânească. Nu ne putem aștepta ca trupul nostru să nu simtă niciodată durere, să nu se îmbolnăvească, să aibă pentru totdeauna auz și văz perfect. Însă sperăm, nu-i așa? „Sper să fiu întotdeauna sănătos, să nu ajung niciodată invalid și să am întotdeauna vederea bună, să nu orbesc; să am urechi bune și să nu ajung niciodată ca acei oameni la care trebuie să țipi ca să te audă; și că nu voi ajunge niciodată senil și că voi avea întotdeauna controlul facultăților mele, până la nouăzeci și cinci de ani când voi muri pe deplin alert, luminos și vesel, în somn, fără niciun pic de durere”. Așa ne-ar plăcea tuturor. Unii ar putea să o ducă mult și să moară într-o astfel de manieră idilică, în timp ce restul dintre noi am putea să ne pierdem toți vederea mâine. Este puțin probabil, dar nu imposibil. Totuși, povara vieții se diminuează considerabil atunci când reflectăm la limitările existenței

noastre. Atâta mizerie vine din faptul de a avea așteptări mari și de a nu putea niciodată primi atât pe cât ai sperat.

Astfel că, în meditația noastră și în înțelegerea intuitivă a realității, vedem că frumusețea, rafinamentul și plăcerea sunt condiții impermanente – la fel ca și durerea, mizeria și urâtenia. Dacă înțelegi cu adevărat asta, vei putea să te bucuri și să înduri orice ți se va întâmpla. De fapt, multe dintre lecțiile pe care viața ni le predă sunt învățate îndurând ceea ce nu ne place în noi înșine și în lumea din jurul nostru; să poți să ai răbdare și să fii bun, să nu faci caz de imperfecțiunile experienței senzoriale. Putem să ne adaptăm, să îndurăm și să acceptăm natura schimbătoare a ciclului senzorial al nașterii și al morții, abandonând atașamentul față de el. Când ne eliberăm de identificarea cu acesta, atunci trăim adevărata noastră natură, care este cunoașterea clară și luminoasă; însă aceasta nu mai este ceva personal, nu mai este „Eu” sau „Al Meu”, nu mai există dobândire sau atașament. Ne putem atașa doar de ceea ce este al nostru.

Învățăturile lui Buddha nu sunt decât niște instrumente de ajutor, o modalitate de a privi experiența senzorială, modalitate care ne ajută a o înțelege. Nu sunt niște porunci, o dogmă religioasă pe care trebuie să o acceptăm, în care trebuie să credem. Sunt niște indicatoare ce ne îndrumă către adevărata natură a lucrurilor. Deci nu vom folosi învățăturile lui Buddha pentru a ne agăța de ele ca de un scop ultim, ci pentru a ne aduce aminte să fim treji, vigilenți și conștienți că tot ceea ce apare va dispărea.

Aceasta este o observație, o reflecție continuă, constantă asupra lumii senzoriale, pentru că ea are o influență extrem de puternică. Faptul că avem un trup ca acesta, în această societate în care trăim, ne expune la o presiune fantastică. Totul se mișcă atât de repede – televiziunea și tehnologia modernă, mașinile – totul are tendința de a se mișca într-un ritm accelerat. Este atractiv, excitant, interesant și ne incită simțurile. Observați spre exemplu, atunci când mergeți la Londra, cum toate panourile publicitare îți canalizează atenția înspre sticle de whisky și țigări. Atenția ta se îndreaptă către lucrurile pe care le poți cumpăra, întotdeauna renăscând în experiența senzorială. Societatea materialistă încearcă să îți trezească lăcomia, pentru ca să cheltui banii și cu toate astea să nu fii niciodată satisfăcut cu ceea ce ai. Întotdeauna există ceva mai bun, ceva mai nou, ceva mai delicios decât ceea ce era ieri cel mai delicios... și continuă așa la nesfârșit, trăgându-te astfel afară, în obiectele simțurilor.

Dar când venim în camera altarului, o facem nu ca să ne uităm unii la alții sau ca să fim atrași de vreunul din obiectele din cameră, ci ca să le folosim pentru aducere aminte. Ca să ne amintim fie să ne concentrăm asupra unui obiect liniștitor, fie să ne deschidem mintea, să reflectăm și să investigăm adevărata natură a lucrurilor. Trebuie să facem asta fiecare dintre noi. Iluminarea unuia nu ne va ilumina și pe restul dintre noi. Deci este vorba despre o mișcare înspre interior, nu să cauți în exterior pe cineva iluminat care să te ilumineze. Vă oferim această oportunitate de a beneficia de încurajare și ajutor, pentru ca

cei interesați să o poată folosi. Aici cel puțin poți fi aproape sigur că nu va încerca nimeni să îți fure poșeta. Zilele astea nu mai poți fi sigur de nimic, însă cu siguranță sunt mai puține șanse decât dacă ai sta în Piccadilly Circus. Mănăstirile buddhiste sunt refugii pentru astfel de deschideri ale minții. Ca ființe umane, aceasta este oportunitatea voastră.

Ca ființe umane avem o minte ce poate observa și reflecta. Poți observa dacă te simți fericit sau mizerabil. Poți observa furia sau gelozia sau confuzia din minte. Când șezi și te simți foarte confuz și supărat există în tine ceva care știe. Poate că detești această stare și reacționezi orbește la ea, dar dacă ai mai multă răbdare, poți observa că nu este decât o condiție temporară, schimbătoare, un puseu trecător de confuzie, furie sau lăcomie. Un animal însă nu poate face asta. Când este furios este doar atât, este pierdut complet în furie. Spune-i unei pisici furioase să își observe furia. Nu am reușit să ajung nicăieri cu pisica noastră. Nu poate reflecta asupra furiei. Dar eu pot și sunt convins că și voi puteți. Dacă văd în fața mea o farfurie de mâncare delicioasă, mișcarea din mintea mea este identică cu cea din mintea lui Doris, pisica noastră. Însă noi putem observa atracția animalică față de lucrurile care miroș și arată bine.

Asta înseamnă să folosești înțelepciunea, urmărind acel impuls și înțelegându-l. Acel lucru care observă lăcomia nu este lăcomia. Lăcomia nu se poate observa pe sine. Ceea ce nu este lăcomie însă poate să o observe. Această observare o numim noi „Buddha” sau „Înțelepciunea lui Buddha” - conștientizarea adevăratei naturi a lucrurilor.

Instrucțiuni

Urmărirea respirației (ānāpānasati)

Ānāpānasati e o modalitate de concentrare a minții asupra respirației și indiferent dacă ești deja un expert în asta, ori consideri că e o cauză pierdută, în oricare din situații, vine la un moment dat vremea să încerci această metodă. E o ocazie de a cultiva „samādhi” - concentrarea, prin mobilizarea atenției exclusiv asupra senzației produsă de respirație. Deci, angajați-vă pe deplin în această senzație pe durata unei inspirații și a unei expirații. Nu încercați să o faceți, să zicem, pentru o perioadă de cinsprezece minute, pentru că nu veți reuși în acest mod, dacă asta este durata desemnată de voi pentru concentrarea minții într-un singur punct. Așa că, folosiți mai bine doar durata a unei inspirații și a unei expirații.

Succesul vostru depinde mai degrabă de răbdare decât de puterea voinței, pentru că mintea rătăcește și trebuie întotdeauna să o aducem cu răbdare înapoi la respirație. Când ne dăm seama că mintea a luat-o la plimbare, conștientizăm această stare de fapt: poate că e din cauză că punem prea multă energie la început, iar apoi nu o susținem, facem prea mult efort fără a avea puterea să îl întreținem. Așa că vom folosi doar durata unei inspirații și a

unei expirații pentru a limita efortul la această durată de timp în care să susținem atenția. Puneți efort la începutul expirației pentru a o susține pe întreaga ei durată, până la sfârșit, apoi la fel și în cazul inspirației. În cele din urmă lucrurile se așează și se spune că ai intrat în samādhi când nu mai e nevoie de efort.

La început, va părea că este nevoie de mult efort sau că nu putem să o facem, asta pentru că nu suntem obișnuiți cu astfel de lucruri. Majoritatea minților au fost antrenate pentru a folosi gândirea asociativă. Citind cărți sau făcând alte lucruri similare mintea a fost antrenată să meargă de la un cuvânt la altul, să creeze gânduri și concepte bazate pe logică și rațiune. Ānāpānasati însă, este un alt fel de antrenament, în care obiectul asupra căruia ne concentrăm este atât de simplu, încât este cu totul neinteresant la nivel intelectual. Deci nu e o chestiune de a fi interesat, ci de a depune efort și de a folosi această funcție naturală a corpului drept punct de concentrare. Corpul respiră, fie că ești tu conștient de asta sau nu. Această metodă de meditație nu se aseamănă cu pranayama, cu ajutorul căreia dezvolti putere prin respirație, ci este o tehnică prin care dezvolti samādhi – concentrarea – și atenția conștientă, observând respirația naturală, așa cum este ea în momentul prezent. La fel ca și cu restul lucrurilor, este ceva ce trebuie să practici pentru a reuși. Nimeni nu întâmpină probleme în a înțelege teoria; practica continuă este aceea care îi descurajează pe oameni.

Observați însă tocmai această descurajare ce se naște din faptul că nu puteți obține rezultatul dorit, întrucât ea este cea care vă obstrucționează practica. Observați această

senzație, recunoașteți-o și apoi abandonați-o. Întoarceți-vă la respirație. Fiți conștienți de acel punct în care deveniți sături sau simțiți aversiune ori nerăbdare, recunoașteți această stare, abandonați-o și întoarceți-vă din nou la respirație.

Mantra¹ „Buddho”

Dacă aveți o minte foarte activă ce gândește mult, veți găsi utilă mantra „Buddho”. Inspirați pe „bud” și expirați pe „-dho”, astfel încât să spuneți în gând această mantră odată cu fiecare respirație. Aceasta este o metodă de a susține concentrarea, așa că pentru următoarele cincisprezece minute practicați *ānāpānasati* folosindu-vă întreaga atenție, adunându-vă mintea în jurul sunetului mantric „bud-dho”. Obișnuiți-vă să aduceți mintea în acel punct de claritate și lumină, mai degrabă decât să o lăsați să se cufunde în pasivitate. E nevoie de efort susținut: o inspirație pe „bud” - clar și luminos în minte, gândul însuși, înălțat și luminos de la începutul până la sfârșitul inspirației și „-dho” pe expirație. Lăsați baltă orice altceva. Vi s-a ivit acum ocazia să faceți asta – puteți să vă rezolvați problemele voastre sau ale lumii mai târziu. În acest moment, doar atât vi se pretinde să faceți. Aduceți mantra în conștiință. Faceți din

1 Mantră: cuvânt cu semnificație religioasă a cărui repetiție constituie un instrument de meditație.

această mantră ceva conștient în loc să o lăsați să fie un lucru superficial și pasiv care amorțește mintea; energizați mintea, astfel încât inspirația pe „bud” să fie una luminoasă, nu doar un „bud” superficial, un sunet ce se stinge repede pentru că nu a fost luminat sau îmborsărit de către minte. Puteți vizualiza ortografia pentru a fi pe deplin împreună cu această silabă pe toată durata inspirației, de la început până la sfârșit. Apoi „-dho” pe expirație este abordat în același mod pentru a exista o continuitate în efort, în loc de salturi, noi începuturi și eșecuri.

Observați dacă apar unele gânduri obsesive – precum o frază stupidă ce se învârtă prin mintea voastră. Acum, dacă vă cufundați într-o stare pasivă, gândurile obsesive preiau controlul. Dar înțelegând cum funcționează mintea și cum poate fi folosită într-un mod abil, iei acest concept „Buddho” (Buddha, Cel Care știe) și îl susții în minte ca pe un gând. Nu doar ca pe un gând obsesiv, habitual, ci ca pe o metodă abilă de a folosi gândirea pentru a susține concentrarea pe întreaga durată a unei inspirații și a unei expirații, timp de cincisprezece minute.

În acest exercițiu nu contează de câte ori dai greș și mintea începe să rătăcească, pur și simplu observi că aceasta rătăcește, că te gândești, că nu prea ai chef de asta, că ai prefera să stai doar să te relaxezi fără să mai depui nici un efort. Sau poate că ai alte lucruri în minte acum, insinuându-se pe la periferia conștiinței – așa că observi această stare de fapt. Observați ce dispoziție este acum în mintea voastră. Nu fiți critici, descurajați, ci cu calm, la rece, observați dacă vă liniștește, dacă vă face să vă simțiți

amorțiți sau somnoroși; dacă în tot acest timp v-ați gândit sau ați fost concentrat. Doar pentru a ști.

Obstacolul în concentrare este aversiunea față de eșec și dorința arzătoare de a izbândi. Meditația nu este o chestiune de voință, ci de înțelepciune, de a observa înțelepciunea. Cu acest exercițiu puteți observa unde vă sunt slăbiciunile, unde aveți tendința să vă pierdeți. Puteți observa ce trăsături de caracter ați dezvoltat până acum în viața voastră, nu pentru a le critica, ci pentru a ști cum să lucrați cu ele, și pentru a nu fi înrobiți de ele. Aceasta presupune o atentă și înțeleaptă reflecție asupra adevăratei naturi a lucrurilor. Așa că în loc să fie ocolite cu orice preț, până și cele mai urâte încurcături sunt observate și recunoscute. Asta este o calitate durabilă. Nibbāna² este adesea descrisă ca fiind rece (en. *cool*). Sună a vorbire de stradă, nu-i așa? Însă există o semnificație în acest cuvânt. Rece în ce privință? Tinde să fie răcoritor să nu fii condus de patimi, să fii detașat, alert și echilibrat.

Puteți învăța să folosiți cuvântul „Buddho” în viețile voastre pentru a umple cu el mintea în locul grijilor sau a altor obiceiuri neproductive. Luați acest cuvânt, examinați-l, ascultați-l: „Buddho”! Înseamnă „cel care cunoaște”, „Buddha”, „cel trezit”. Puteți să îl vizualizați. Ascultați ceea ce spune mintea voastră – bla, bla, bla, etc. și continuă așa – un nesfârșit excrement compus din frici și aversiuni reprimite. Acum, însă, recunoaștem asta. Nu folosim

2 Nibbāna: stare de pace dobândită prin non-atașament, se folosește și ortografia Nirvāna.

„Buddho” ca pe o măciucă cu care să reprimăm lucruri, ci ca pe un mijloc abil. Putem folosi cele mai fine unelte pentru a îi ucide sau a îi răni pe ceilalți, nu-i așa? Putem lua cea mai frumoasă Buddha rupā (statuie a lui Buddha, n.t.) și să i-o trântim cuiva în cap dacă dorim! Nu este tocmai ceea ce numim „Buddhanussati”, Reflecția asupra calităților lui Buddha. Am putea face același lucru cu mantra „Buddho”, să o folosim pentru a suprima acele gânduri sau emoții. Aceasta este o modalitate nepotrivită. Țineți minte, nu încercăm să anihilăm, ci să lăsăm lucrurile să dispară. Acesta este un exercițiu gentil prin care, cu răbdare, suprapunem „Buddho” peste gândire, nu din exasperare, ci într-un mod ferm și deliberat.

Lumea are nevoie să învețe să facă asta, nu-i așa? - Statele Unite și Uniunea Sovietică – mai bine decât să ia mitralierele și armele nucleare și să anihileze lucrurile ce le stau în cale, sau în loc să își adreseze reciproc lucruri josnice. Și noi facem astfel de lucruri, nu? Câți dintre voi au spus lucruri josnice altor persoane recent, lucruri care rănesc, critici nemiloase și înțepătoare, doar pentru că acestea v-au sâcâit, v-au stat în drum sau v-au speriat? Așa că practicăm acest exercițiu cu micile lucruri enervante, josnice și stupide din mințile noastre. Folosim „Buddho” nu ca pe o măciucă, ci ca pe o metodă abilă prin care să le permitem să dispară, să le abandonăm. Acum, pentru următoarele cincisprezece minute întoarceți-vă la nasurile voastre cu mantra „Buddho”. Vedeți cum o puteți folosi și lucrați cu ea.

Efort și relaxare

Efortul este pur și simplu să faci ceea ce trebuie făcut și acesta variază în funcție de caracterul și obiceiurile fiecăruia. Unii oameni au mai multă energie – atât de multă încât sunt tot timpul în căutarea unor lucruri de făcut. Îi puteți observa căutându-și de lucru, tot timpul angajați în exterior. În meditație nu căutăm ceva de făcut, o scăpare, ci cultivăm efortul interior. Observăm mintea și ne concentrăm asupra subiectului.

Dacă depui prea mult efort devii agitat, iar dacă depui prea puțin te moleșești și trupul începe să se înmoaie. Corpul tău este un bun instrument de măsură al efortului: îți menții corpul drept și atunci poți să îl umpli cu efort; aliniază-ți corpul, ridică-ți pieptul, ține spatele drept. E nevoie de multă voință, așa că corpul tău este un bun indicator al efortului. Dacă ești leneș, găsești cea mai ușoară postură – forța gravitației te trage în jos. Când e rece afară, trebuie să împingi energia în sus prin șira spinării pentru a iriga corpul, nu să te cuibărești pe sub pături.

Practicând *ānāpānasati* (urmărirea respirației) te concentrezi asupra ritmului. Eu am găsit că este foarte folositor să învăț să încetinesc, în loc să fac totul rapid – ca și în cazul gândirii. Te concentrezi asupra unui ritm care este mult mai lent decât cel al gândurilor. *Ānāpānasati* te silește să încetinești, are un ritm mai blând. Deci, încetăm să mai gândim: suntem mulțumiți doar cu o inspirație și o

expirație, considerăm că avem tot timpul din lume la dispoziție pentru a fi împreună cu o singură inspirație, de la început, la mijloc și până la sfârșitul ei.

Dacă încerci să obții samādhi (concentrare) prin ānāpānasati, atunci deja ți-ai stabilit un țel de atins – faci asta pentru a obține ceva pentru tine, așa că ānāpānasati devine o experiență deosebit de frustrantă și începe să te enerveze. Poți să fii prezent într-o singură inspirație? Poți fi mulțumit cu o singură expirație? Cu acest scurt, simplu interval de timp?

Atunci când urmărești să atingi jhāna (absorbție) cu ajutorul acestei meditații și chiar te străduiești și depui efort în acest sens, nu încetinești, ci încerci să obții, să atingi ceva, în loc să te mulțumești, umil, cu o inspirație și o expirație. Succesul în ānāpānasati constă în doar atât – să fii atent pe durata unei inspirații, pe durata unei expirații. Stabilește-ți atenția la început și la sfârșit sau la început, la mijloc și la sfârșit. Asta îți dă niște puncte concrete de orientare, astfel încât dacă mintea ta rătăcește mult în timpul exercițiului ești în special atent, examinând începutul, mijlocul și sfârșitul. Dacă nu faci asta, mintea ta tinde să rătăcească.

Eforturile noastre se concentrează doar în asta; orice altceva este suprimat sau abandonat în acest interval de timp. Reflectați asupra diferenței dintre inspirație și expirație – examinați-o. Care dintre ele vă place mai mult? Câteodată vi se va părea că respirația tinde să dispară; devine foarte fină. Corpul pare să respire de unul singur și ai

această senzație ciudată că nu vei mai respira. E puțin înspăimântător.

Dar acesta este un exercițiu. Te centrezi asupra respirației, fără a încerca să o controlezi. Câteodată, când îți concentrezi atenția asupra nărilor, simți că întregul corp respiră de unul singur.

Adesea suntem extrem de serioși cu privire la toate lucrurile – total lipsiți de bucurie și fericire, fără simțul umorului, reprimând totul. Așa că înveseliți mintea, fiți relaxați și în voie, acordați-vă tot timpul din lume, fără a fi supuși presiunii cauzate de dorința de a obține ceva important. Nimic special, nimic de atins, nimic important, doar un lucru mărunț. Chiar și atunci când aveți o singură inspirație conștientă dimineața, este mai bine decât ceea ce fac majoritatea oamenilor. Cu siguranță este mai bine decât să fii nepăsător toată ziua.

Dacă ești o persoană negativistă, încercă să fii mai blând cu tine, străduiește-te să te accepți. Relaxează-te și nu îți fă din meditație o povară. Încearcă să vezi meditația ca pe o oportunitate de a obține pace și ușurare în momentul prezent. Relaxează-ți corpul și bucură-te de pace.

Nu te lupti cu forțele răului. Dacă simți aversiune către ānāpānasati, observă și acest lucru. Nu trebuie să simți că e ceva ce trebuie să faci, ci mai degrabă că e ceva plăcut, ceva ce te bucuri să faci. Nu trebuie să faci nimic altceva, așa că poți fi complet relaxat. Ai deja tot ce îți trebuie: ai respirația, trebuie doar să te așezi, nu e nimic dificil de făcut, nu ai nevoie de aptitudini speciale, nici măcar nu e

nevoie să fii prea inteligent. Când te gândești „Nu pot să o fac!”, recunoaște asta ca pe o rezistență, o frică sau o frustrare și relaxează-te.

Dacă îți dai seama că devii tensionat și încordat din cauza meditației ānāpānasati, atunci oprește-te din practică. Nu o transforma într-un lucru dificil, într-o povară. Dacă nu poți să o faci atunci șezi doar. Eu personal, când ajungeam în astfel de stări, pur și simplu contemplam pacea. Gândeam: „Trebuie... trebuie... trebuie să fac asta”, iar apoi îmi spuneam „Doar bucură-te de pace! Relaxează-te”.

Dubii, neliniște, nemulțumire, aversiune... în scurt timp eram în stare să contemplez pacea, spunându-mi în mod repetat, hipnotic „Relaxează-te, relaxează-te”. Dubiile cu privire la propria-mi persoană apăreau: „Nu are rost, nu ajung nicăieri în felul asta. Trebuie să obțin ceva”. În curând însă reușeam să mă împac cu asta. Trebuie să te calmezi mai întâi, iar atunci când ești relaxat poți să practici ānāpānasati. Dacă vrei ceva de făcut, poți face asta.

La început practica ta poate fi foarte plicticoasă; te simți neîndemânatic și lipsit de speranță ca și atunci când înveți să cânti la chitară. La început, degetele îți sunt atât de neîndemânatic, încât pari lipsit de speranță, însă după o vreme începi să dobândești îndemânare și devine destul de ușor. Înveți să fii martor la ceea ce se întâmplă în mintea ta, în așa fel încât să știi atunci când devii neliniștit, tensionat sau plin de aversiune, să recunoști aceste stări și nu să te convingi că nu este așa. Ești pe deplin conștient de felul în

care stau lucrurile: și ce faci atunci când ești neliniștit, tensionat și plin de aversiune? Te relaxezi.

În primii mei ani petrecuți cu Ajahn Chah, se întâmpla să fiu uneori foarte serios în privința meditației și mult prea necruțător și solemn în privința mea. Îmi pierdeam de tot simțul umorului, deveneam serios ca un cadavru, ca o creangă uscată. Depuneam foarte mult efort, însă îmi cauza atâta neplăcere și tensiune să mă tot gândesc: „Trebuie să.. Sunt prea leneș”. Mă simțeam atât de vinovat dacă nu meditam toată ziua – o stare mentală groaznică, lipsită de bucurie. Așa că urmăream această stare. Meditam asupra mea, așa cum eram, uscat ca un băț. Când toată treaba asta devenea extrem de neplăcută, nu trebuia decât să îmi aduc aminte opusul: „Nu trebuie să faci nimic. Nu e niciun loc în care să mergi, nicio treabă de făcut. Împacă-te cu lucrurile așa cum sunt ele, relaxează-te, las-o mai moale”. Foloseam aceste lucruri.

Când mintea ta ajunge într-o astfel de stare, aplică opusul, învață să iei lucrurile ușor. Citești cărți în care ți se spune să nu pui efort în nimic - „doar lasă lucrurile să evolueze în felul lor natural” și te gândești - „tot ce trebuie să fac este să mă odihnesc”. Și atunci aluneci într-o stare pasivă, de amorteală. Atunci este însă timpul să depui puțin mai mult efort.

Cu ānāpānasati nu trebuie să îți susții efortul decât pe durata unei inspirații. Și dacă nu îl poți susține pe durata unei inspirații, susține-l măcar pe durata unei jumătăți de inspirații. În acest mod nu încerci să atingi perfecțiunea

dintr-o dată. Nu trebuie să faci totul exact așa cum trebuie pentru că ai tu o idee despre cum ar putea să fie, ci trebuie să lucrezi cu acele probleme care există. Dacă ți-e mîntea împrăștiată, e o dovadă de înțelepciune să recunoști că mîntea îți zboară peste tot – e cunoaștere intuitivă. Să te gîndești că nu ar trebui să fii așa, să te detești sau să te simți descurajat pentru se întîmplă să fii în acest fel – asta e ignoranță.

Cu ānāpānasati recunoști cum stau lucrurile în prezent și începi de acolo; îți susții atenția puțin mai mult și începi să înțelegi ce este concentrarea, făcînd angajamente pe care să le poți duce la bun sfârșit. Nu îți lua angajamente de Superman dacă nu ești Superman. Practică ānāpānasati pentru zece sau cincisprezece minute în loc să te gîndești că o să o faci toată noaptea, „O să practic ānāpānasati începînd de acum, pînă în zori”. Căci vei eșua și o să te enervezi. Stabilește-ți perioade pe care știi că ești capabil să le respecti. Experimentează, lucrează cu mîntea, pînă ce înțelegi cum să depui efort și cum să te relaxezi.

Ānāpānasati este ceva imediat. Te conduce la cunoaștere intuitivă – vipassanā. Natura impermanentă a respirației nu este a ta, nu-i așa? Începînd de la naștere, corpul tău respiră de unul singur. Inspiră și expiră – una o condiționează pe cealaltă. Atîta timp cît corpul va fi în viață, așa vor sta lucrurile. Nu controlezi nimic, respirația aparține naturii, nu este a ta, e lipsită de sine (anatta, n.t.). Atunci cînd observi asta, practici vipassanā, cunoașterea intuitivă. Nu este ceva fascinant, excitant sau neplăcut. E un lucru natural.

Mersul conștient (Jongrom)

Mersul „Jongrom³” este o practică de mers concentrat în timpul căreia ești atent la mișcările picioarelor. Îți aduci atenția asupra mișcărilor corpului în mers, de la începutul cărării, până la sfârșitul ei, în timpul întoarcerii și a opririi. Apoi apare intenția de a merge, iar mai apoi mersul. Observați mijlocul cărării, sfârșitul, oprirea, întoarcerea, oprirea: acestea sunt puncte în care să vă adunați mintea atunci când rătăcește în toate direcțiile. Poți să pui la cale o revoluție ori te miri ce în timp ce practici jongrom, dacă nu ai grijă! Oare câte revoluții au fost puse la cale practicând jongrom...? Așa că în loc să facem astfel de lucruri, folosim acest timp pentru a ne concentra asupra a ceea ce se întâmplă de fapt acum. Nu sunt senzații fantastice, de fapt sunt atât de ordinare încât nici nu le băgăm în seamă. Observați că e nevoie să depunem un oarecare efort pentru a putea fi conștienți de astfel de lucruri.

Când mintea voastră rătăcește și vă dați seama că sunteți plecați cu gândul în India, când în realitate vă aflați la mijlocul cărării de jongrom, atunci recunoașteți: „Oh!” În acel moment v-ați deșteptat. Și dacă v-ați deșteptat,

3 Jongrom (cuvânt thailandez) înseamnă a merge înspre și dinspre, pe o cărare dreapta .

redirecționați-vă mintea asupra a ceea ce se întâmplă în prezent cu corpul dumneavoastră, în timp ce merge de aici – acolo. Este un antrenament al răbdării, întrucât mintea zburdă în toate direcțiile. Dacă în trecut ați trăit momente de fericire în timp ce practicați meditația în mers și vă gândiți: „La ultima retragere am practicat jongrom și chiar am simțit doar corpul mergând. Am simțit că nu există un sine înăuntru și m-a cuprins o stare de beatitudine. Of... dacă nu pot să o fac din nou...”, observați această dorință de a obține ceva în concordanță cu o amintire sau o fericire din trecut. Observați acest lucru ca pe o condiție; e un obstacol. Renunțați definitiv la acest gând; nu contează dacă din această practică obțineți momente de fericire. Doar un pas, iar mai apoi următorul – asta e tot ce e necesar: să abandonezi, să fii mulțumit cu foarte puțin, în loc să încerci să atingi o stare extatică pe care ai trăit-o cândva practicând acest tip de meditație. Cu cât încerci mai mult, cu atât mintea ta devine mai mizerabilă, pentru că urmărești dorința de a obține ceva frumos, în concordanță cu o amintire. Fii mulțumit cu ceea ce este acum, indiferent cum este. Împacă-te cu prezentul, în loc să te precipitezi încercând să faci acum ceva pentru a obține în viitor o stare pe care ți-o dorești.

Câte un pas odată – observați ce liniștită este meditația în mers atunci când nu ai de făcut altceva decât să fii prezent în acest pas. Dar dacă te gândești că trebuie să cultivi samādhi prin practica mersului conștient și mintea ta zburdă prin toate locurile, ce se întâmplă? „Nu suport această meditație în mers, nu obțin niciun pic de pace. Am

încercat să obțin această senzație că merg însă nu e nimeni care merge și mintea mea rătăcește în altă parte” - pentru că nu înțelegi încă cum trebuie să practici, mintea ta idealizează, încercând să *obțină* ceva, în loc doar să *fie*. Când mergi, nu trebuie decât să mergi. Un pas, următorul – simplu... Dar nu este așa de simplu, nu-i așa? Mintea se lasă dusă, încercând să înțeleagă ce ar trebui să faci, ce nu faci bine, și de ce nu îți iese.

În mănăstire, ceea ce facem este să ne trezim de dimineață, să psalmodiem, să medităm, să muncim, să facem curat în mănăstire, să gătim, să ședem, să stăm în picioare, să mergem, să muncim, orice lucru îl luăm așa cum e, câte unul singur odată. Să iei lucrurile așa cum sunt e neatașament, iar asta aduce pace și ușurare. Viața se schimbă, iar noi o putem vedea în timp ce se schimbă. Putem să ne adaptăm schimbării din lumea senzorială, oricum ar fi aceasta, plăcută sau neplăcută. Putem întotdeauna să rezistăm, să facem față vieții, indiferent ce ni se întâmplă. Dacă realizăm adevărul, realizăm pacea interioară.

Blândețea (Metta)

În limba engleză (limba în care a fost scrisă cartea, n.t.) cuvântul „love” (a iubi, a plăcea - în română, n.t.) se referă la ceva ce îmi place. De exemplu „iubesc mâncărurile cu orez”, „iubesc fructele dulci de mango”. Ceea ce

intenționăm să spunem este faptul că aceste lucruri ne plac. A plăcea înseamnă a te atașa de ceva, precum mâncarea preferată pe care ne face plăcere să o mâncăm. Însă nu o iubim. Metta înseamnă să îți iubești dușmanul, nu înseamnă să îl placi. Dacă cineva vrea să te ucidă și tu spui „Îmi place de el”, este stupid. Însă putem să îl iubim, asta însemnând că ne abținem de la a avea gânduri neplăcute și răzbunătoare în privința lui, de la orice dorință de a îl răni sau anihila. Chiar dacă dușmanii tăi nu îți plac și crezi despre ei că sunt niște nemernici mizerabili, cu toate acestea poți să fii blând, generos și binevoitor cu ei. Dacă un bețivan ar intra în această încăpere și ar fi murdar, degustător, urât și infect, într-o atare măsură încât nu ai putea găsi nimic atrăgător în el – să spui „Îmi place acest om” ar fi ridicol. Însă este posibil să îl iubești, să nu îi fii ostil, să nu reacționezi la aspectele lui neplăcute. Asta e ceea ce noi numim mettā .

Câteodată sunt lucruri ce nu ne plac la noi înșine, însă mettā înseamnă să nu ne lăsăm purtați de gândurile, atitudinile, problemele noastre, de gândurile și sentimentele minții. Aceasta devine o practică imediată a atenției conștiente. Să practici atenția conștientă înseamnă să ai mettā față de frica din tine, față de furie și gelozie. Mettā înseamnă să nu creezi probleme în jurul condițiilor existente, să le permiți să se stingă, să înceteze. De exemplu, atunci când frica apare în minte, poți să ai mettā pentru frică – aceasta însemnând că nu acumulezi aversiune față de ea, ci îi accepți prezența și îi dai voie să înceteze. De asemenea, poți să minimalizezi frica, recunoscând că este

același fel de frică de care are parte fiecare, chiar și animalele. Nu este nici frica mea, nici a altei persoane – e impersonală. Începem să avem compasiune pentru alte ființe atunci când, observându-ne propria viață, înțelegem suferința rezultată din reacția față de frică – durerea, durerea fizică de a fi lovit, atunci când cineva te lovește. Această durere este exact aceeași durere pe care o simte și un câine atunci când este lovit, astfel că poți să ai mettā pentru durere, adică bunătatea și răbdarea unei stări de spirit lipsită de aversiune. Putem lucra cu mettā în noi înșine, cu toate problemele noastre emoționale: gândești „Vreau să scap de această stare, e groaznică!”. Asta înseamnă cu nu ai deloc mettā pentru tine însuși, nu-i așa? Recunoașteți dorința de a vă debarasa. Nu cultivați stări de aversiune cu privire la condițiile emoționale existente. Nu trebuie să pretinzi că îți aprobi defectele. Nu trebuie să spui „Îmi plac defectele mele”. Unii oameni sunt atât de naivi să spună „Defectele mele mă fac interesant. Sunt o persoană fascinantă datorită slăbiciunilor mele”. Mettā nu presupune că trebuie să te condiționezi în așa fel încât să crezi că îți place ceva ce nu îți place deloc, ci doar să nu te lași dus de aversiune. E ușor să ai mettā pentru ceva ce îți place – copii mici și frumoși, oameni arătoși, plăcuți și manierați, cățeluși, flori minunate – putem să simțim mettā pentru noi înșine atunci când ne simțim bine. „Sunt fericit acum cu mine însumi!”. Când lucrurile merg bine este ușor să simți bunăvoință față de ceea ce este bun, drăguț, frumos. În acest punct putem să ne rătăcim. Mettā nu înseamnă doar urări

de bine, sentimente frumoase, gânduri înalte, ci e întotdeauna foarte practică.

Dacă ești idealist și urăști pe cineva, atunci gândești „Nu ar trebui să urăsc pe nimeni. Buddhiștii ar trebui să aibă mettā pentru toate ființele vii. Ar trebui să iubesc pe toată lumea. Dacă aș fi un bun buddhist ar trebui să îmi placă toată lumea”. Toate acestea vin dintr-un idealism deloc practic. Trebuie să ai mettā pentru aversiunea pe care o simți, pentru meschinăria minții, pentru gelozie și invidie – aceasta însemnând coexistență pașnică, a nu crea noi probleme și dificultăți din acelea care apar în timpul vieții, în trupurile și în mintea noastră. În Londra, obișnuiam să mă supăr atunci când călătoream prin subteran. Uram stațiile oribile de metrou, cu groaznicele lor afișe publicitare și mulțimile imense de oameni din trenurile acelea întunecoase și grotești, ce goneau zgomotoase prin tuneluri. Eram într-un deficit total de mettā (blândețe răbdătoare). Aveam o stare generală de aversiune în privința lor. Apoi m-am hotărât ca practica mea în timp ce călătoresc prin subteranul Londrei să fie una a blândeții – răbdătoare. În loc să am resentimente, a început să îmi placă. Am început să simt blândețe pentru oamenii de acolo. Aversiunea și atitudinea critică au dispărut în totalitate.

Când simți aversiune față de cineva, poți observa tendința de a adăuga: „A făcut asta și asta. E o astfel de persoană și nu ar trebui să fie așa!” Iar atunci când cineva îți place: „Poate să facă asta și asta. E o persoană așa de blândă și bună!” Dacă atunci altcineva îți spune „Această persoană este foarte rea!” te înfurii. Dacă urăști pe cineva și

altcineva îl laudă, de asemenea te înfurii. Nu vrei să auzi cât de buni îți sunt inamicii. Când ești plin de ură nu poți să îți imaginezi cum ar putea o persoană pe care o detești să aibă astfel de virtuți; chiar dacă are unele calități, nu reușești să îți amintești niciuna. Poți să îți amintești doar lucrurile rele. Când cineva îți place, chiar și defectele lor îți par duioase – „mici imperfecțiuni inofensive”.

Deci, recunoaște aceste lucruri în propria ta experiență; observă forța plăcutelor și neplăcutelor tale. Blândețea – răbdătoare, mettā, este un instrument foarte folositor și eficient pentru a trata meschinăriile și ridiculitățile pe care mintea le construiește în jurul experiențelor neplăcute. Mettā este de asemenea o metodă foarte utilă celor ce au o minte excesiv de discriminativă și critică, celor ce găsesc defecte peste tot, fără a se uita la ei înșiși, ci doar în exteriorul lor.

Este foarte comun în prezent să te plângi de vreme sau de guvern. Aroganța personală dă naștere acestor comentarii urâte la adresa tuturor lucrurilor. Ori, un alt exemplu, te apuci să vorbești despre cineva care nu este de față, să îl faci una cu pământul în mod inteligent și obiectiv. Ești atât de analitic încât știi exact de ce are acea persoană nevoie, ce ar trebui să facă și ceea ce nu ar trebui să facă, și de ce este în starea în care este. E foarte impresionant să ai o minte atât de ascuțită și critică, încât să știi ceea ce alții ar trebui și nu ar trebui să facă. Și îți spui „Adevărul e că sunt cu mult mai bun decât ei”.

Nu trebuie să ignori defectele și imperfecțiunile. Trebuie doar să trăiești în mod pașnic alături de ele. Să nu pretinzi să fie altfel. Deci mettā, câteodată presupune să nu ții seama de ceea ce este greșit în tine și în ceilalți – însă asta nu înseamnă că nu observi aceste lucruri, ci doar că nu mai dai naștere altor probleme în jurul lor. Oprești astfel de tendințe fiind blând și răbdător – prin coexistență pașnică.

Conștientizarea obișnuitului

Acum, pentru ora care urmează, vom practica în mers folosind această mișcare drept obiect al meditației, concentrându-ne atenția asupra mișcării picioarelor și asupra presiunii create atunci când acestea ating pământul. Și în acest caz puteți folosi mantra „buddho” - „bud” pentru piciorul drept, „-dho” pentru stângul, pe toată întinderea cărării de jongrom. Vedeți dacă puteți fi pe deplin alerți, pe deplin prezenți în senzațiile create de mers, de la începutul cărării și până la sfârșitul ei. Începeți cu o cadență normală, iar mai apoi încetiniți sau grăbiți pasul în funcție de necesități. Cultivați un pas normal, pentru că meditația se învârte mai mult în jurul obișnuitului, decât în jurul specialului. Folosim respirația normală și nu o „tehnică de respirație”; postura de meditație șezând, nu statul în cap; pasul normal, nu alergatul, joggingul sau un pas încetinit metodic – doar un mers relaxat. Practicăm în jurul obișnuitului pentru că îl luăm de bun. Însă acum ne aducem

atenția asupra tuturor lucrurilor pe care le-am luat de bune și nici nu le-am observat, cum ar fi mințile și trupurile noastre. Chiar și doctorii, bine instruiți în fiziologie și anatomie, nu sunt cu adevărat conștienți, prezenți în trupurile lor. Dorm cu trupurile lor, se nasc cu trupurile lor, îmbătrânesc, trebuie să trăiască cu ele, să le hrănească, să le exerseze și cu toate astea îți vorbesc despre ficat ca și cum acesta ar fi pe o planșă. Este mai ușor să privești ficatul pe o planșă, decât să fii conștient de propriul tău ficat, nu-i așa? Deci ne uităm la lume ca și cum, într-un fel, nu am fi parte din ea, iar ceea ce este cel mai obișnuit, cel mai comun, ratăm, deoarece căutăm extraordinarul.

Televiziunea este extraordinară. Pot difuza la televizor tot felul de aventuri romantice fantastice. E un lucru miraculos așa că e ușor să te concentrezi asupra lui. Televizorul e de-a dreptul hipnotizant. La fel, atunci când trupul devine extraordinar, să zicem că se îmbolnăvește grav, e foarte dureros, ori simte extaz sau curg prin el senzații minunate, atunci îl observăm! Însă doar presiunea ce apare atunci când piciorul drept atinge pământul, doar mișcarea respirației, doar senzația trupului tău șezând pe scaun atunci când nu este nici o senzație extremă prezentă – acestea sunt lucrurile înspre care trebuie să ne trezim acum. Ne aducem atenția asupra felului în care sunt lucrurile într-o viață obișnuită.

În acest fel, atunci când viața devine extremă sau extraordinară, realizăm că suntem capabili să ne adaptăm destul de ușor. Pacifiștilor și celor cu „obiecțiuni de conștiință” li se pune adesea această întrebare faimoasă:

„Deci nu crezi în violență... Atunci ce ai face dacă un maniac ți-ar ataca mama?” Acesta e un lucru cu privire la care majoritatea dintre noi nu trebuie să ne facem prea multe griji. Nu e ceva foarte des întâlnit în viața de zi cu zi. Însă dacă o astfel de situație extremă s-ar ivi, sunt convins că am face lucrul potrivit. Chiar și cel mai tembel om poate fi atent în situații extreme. Însă în viața obișnuită, atunci când nu se întâmplă nimic extraordinar, putem fi de-a dreptul tembeli. Nu-i așa?

În disciplina Pātimokkha⁴ se spune că noi, călugării, nu ar trebui să lovim pe nimeni. Deci, iată-mă stând și făcându-mi griji despre ce aș face în situația în care un maniac ar veni și mi-ar ataca mama. Am creat o mare dilemă morală într-o situație obișnuită, în care eu stau aici și mama mea nici măcar nu este de față. În toți acești ani, nu a existat nici cea mai mică amenințarea la adresa mamei mele din partea maniacilor (în afară de șoferii din California). Problemelor morale adevărate le putem răspunde ușor în conformitate cu timpul și locul lor, dacă acum suntem conștienți de *acest* timp și *acest* loc.

Așa că ne concentrăm atenția asupra obișnuitului condiției umane: corpul care respiră, mersul dintr-un capăt până în celălalt al cărării de jongrom și asupra senzațiilor de plăcere și durere. Atunci când suntem la o retragere meditativă urmărim absolut totul, urmărim și cunoaștem totul așa cum e. Aceasta este meditația vipassanā – să

4 Pātimokkha – codul de 227 de reguli și precepte ce guvernează comportamentul călugărului buddhist în tradiția Theravada.

cunoști lucrurile așa cum sunt ele, nu în conformitate cu teoriile sau presupunerile noastre la adresa lor.

Ascultarea gândurilor

Atunci când ne deschidem mintea, când ne abandonăm, ne concentrăm atenția asupra unui singur lucru, asupra observării – suntem martorul tăcut ce cunoaște tot ceea ce apare și dispare. În meditația vipassanā (meditația cunoașterii intuitive), folosim cele trei caracteristici *anicca* (însușirea de a fi schimbător, inconstant), *dukkha* (însușirea de a fi nesatisfăcător) și *anatta* (însușirea de a fi lipsit de un sine immanent), pentru a observa fenomenele fizice și mentale. Eliberăm mintea de tendința de a reprima orbește, astfel că, dacă devenim obsedați de vreun gând ridicol, frică, dubii, griji sau furie nu este nevoie să le mai analizăm. Nu mai e nevoie să aflăm de ce sunt prezente aceste lucruri, ci trebuie doar să fim pe deplin conștienți de prezența lor.

Dacă ești îngrozit de ceva, fii îngrozit în mod conștient. Nu îți întoarce atenția de la acest lucru, ci observă tendința de a încerca să scapi de el. Adu în centrul atenției ceea ce te înspăimântă, gândește-ți deliberat spaima și ascultă-ți gândurile. Nu pentru a o analiza, ci pentru a o conduce la absurdul final, acolo unde devine atât de ridicolă încât te face să izbucnești în hohote. Ascultă-ți dorința,

nebunescul „Vreau asta! Vreau aia! Trebuie să obțin! Nu știu ce o să fac dacă nu obțin asta...”

Citeam despre confruntările în care țiți unul la celălalt și spui toate lucrurile pe care le-ai reprimat în mintea ta; e un fel de catharsis, însă lipsește reflecția înțeleaptă. Îi lipsește talentul de a asculta acest strigăt mai degrabă ca pe o condiție, decât ca pe o răbufnire, când spui tot ce îți vine la gură. Îi lipsește fermitatea unei minți dispuse să îndure și cele mai oribile gânduri. Procedând în acest mod, nu considerăm că acestea sunt problemele noastre personale, ci conducem frica și mânia, mental, într-o poziție absurdă din care le putem vedea ca pe niște progresii naturale ale gândurilor. În mod deliberat gândim toate lucrurile pe care ne este frică să le gândim; nu orbește, ci ascultându-le ca și condiții ale minții și nu ca eșecuri sau probleme personale.

Așadar, în această practică începem să dăm drumul lucrurilor. Nu trebuie să te apuci și să scoțoești pentru a găsi lucruri anume, ci atunci când lucrurile care te obsedează continuă să apară, să te deranjeze, deși tu încerci să scapi de ele, scoate-le la iveală, evidențiază-le. Gândește-le deliberat și ascultă-le, ca și cum ai asculta pe cineva vorbind peste gard – o nevastă bătrână și bârfitoare: „Am făcut asta și asta.. iar apoi am făcut asta...” și baba continuă să hodorogască. Încearcă doar să ascuți această voce, fără să judeci spunând: „O, nu! Sper că nu sunt eu ăsta! Aceasta nu poate fi adevărata mea natură!” și fără să încerci să o faci să tacă spunându-i „Taci odată hodorogă bătrână! Aș vrea să dispari!”. Toți avem asta în noi. Până și eu am această

tendință. E doar o condiție a naturii, nu-i așa? Nu e o persoană. Deci această tendință cicălitoare din noi – „Muncesc din greu și nimeni nu îmi e recunoscător!” – e o condiție, nu o persoană. Câteodată, atunci când ești morocănos, ți se pare că nimeni nu face nimic bine – chiar și atunci când lucrurile sunt bune le vezi rele. Aceasta, de asemenea, este o condiție a minții și nu o persoană. Indispoziția, starea morocănoasă a minții, este cunoscută ca o condiție: este *anicca* – se schimbă; *dukkha* – este nesatisfăcătoare; este *anatta* – nu este o persoană. Un alt exemplu este frica de ceea ce ar putea gândi ceilalți despre tine; dacă întârzii, să zicem că nu te-ai trezit la timp, intri în încăpere și începi să îți faci griji despre ceea ce vor crede ceilalți despre tine din cauză că ai întârziat: „Ei cred că sunt un leneș.” Grijiile despre ceea ce oamenii ar putea gândi despre tine sunt o condiție a minții. Sau, în cazul în care suntem întotdeauna punctuali, atunci când cineva întârzie gândim: „Întotdeauna întârzie, nu poate veni măcar odată la timp?!” Aceasta, de asemenea, este o condiție a minții.

Toate aceste lucruri ridicole sunt conștientizate, lucruri ce altfel ar fi împinse la o parte, pentru că nimeni nu vrea să se sinchisească de ridiculitățile vieții, însă ignorându-le, acestea sunt reprimare și astfel devin o problemă. Începem să simțim anxietate, aversiune față de noi înșine sau față de alții, ori depresie; toate aceste lucruri vin din faptul că nu permitem acestor condiții, acestor ridiculități ori acestor lucruri oribile să intre în sfera conștientului.

Apoi mai este și îndoiala minții, starea în care aceasta nu este niciodată sigură ce să facă, marcată de frică și îndoială, incertitudine și ezitare. Evidențiați deliberat această nesiguranță pentru a vă putea relaxa cu starea în care se află mintea atunci când nu îmbrățișează o temă anume. „Ce ar trebui să fac, să stau, să plec, să fac asta sau aia, ar trebui să fac *ānāpānasati* sau *vipassanā*? Examinați-o. Puneți-vă întrebări fără răspuns precum „Cine sunt eu?”. Observați acel spațiu gol dinainte de a începe să o gândiți – „cine?” – fiți alerți, închideți ochii și chiar înainte de a gândi „cine”, priviți; mintea e destul de goală, nu-i așa? Apoi întrebarea „Cine-sunt-eu?” și spațiul de după semnul de întrebare. Acest gând vine și pleacă din nimic, nu-i așa? Atunci când ești prins în gândirea habituală nu ai cum să observi apariția unui gând. Poți să îl prinzi după ce realizezi faptul că gândești; așa că încercați să gândiți deliberat, pentru a putea prinde începutul gândului înainte de a îl gândi efectiv. Puteți folosi gânduri deliberate precum întrebarea „Cine este Buddha?” Gândiți asta pentru a putea vedea începutul, nașterea gândului, sfârșitul și spațiul din jurul său. Astfel veți privi gândul, conceptul, în perspectivă și nu veți reacționa doar orbește la el.

Dacă sunteți nervoși pe cineva, gândiți „A spus asta... și asta...iar apoi a făcut asta... și nu a făcut bine ce a făcut, le-a făcut toate pe dos... e atât de egoist. Îmi amintesc ce i-a făcut lui X, iar apoi...” Un lucru se leagă de altul, nu-i așa? Și vă treziți prinși în acest lanț al aversiunii. Deci, în loc să vă lăsați prinși în acest torent de gânduri asociate, de concepte, gândiți în mod deliberat: „Este cea mai egoistă persoană pe

care am întâlnit-o vreodată” și apoi vidul de la sfârșitul gândului. „Este un împruțit, o javră, a făcut asta... și asta...” și poți să vezi [vidul de la sfârșitul gândului – n.t.]; e amuzant, nu-i așa? Cu ocazia primei mele șederi la Wat Pah Pong, obișnuiam să sufăr de accese îngrozitoare de aversiune și furie. Câteodată eram atât de frustrat pentru că niciodată nu înțelegeam cu adevărat ce se întâmplă și nu aș fi vrut să mă conformez atât de mult regulilor cât trebuia să o fac acolo. Fumegam de-a dreptul, Ajahn Chah continua să vorbească – putea să țină cuvântări de câte două ore în limba Lao – iar eu aveam dureri teribile în genunchi. Astfel de gânduri apăreau în mintea mea: „De ce nu te oprești niciodată din vorbit? Am crezut că Dhamma este simplă, de ce îi trebuie două ore să spună ceva?” Devenisem foarte critic în privința tuturor și mai apoi am început să reflectez la acest aspect, am început să mă ascult cum mă enervez, cum devin critic, meschin, indignat. „Nu vreau asta, nu vreau aia, nu îmi place asta, nu văd de ce trebuie să stau aici, nu vreau să fiu bătut la cap cu acest lucru prostesc, nu știu...” și așa mai departe. Apoi mă gândeam „Persoana ce gândește așa ceva e o persoană drăguță? Așa vrei să fii, ca și chestia asta ce se plânge și critică întruna, ce găsește defecte încontinuu? Acesta e felul de persoană ce vrei să fii?” „Nu! Nu vreau să fiu așa.”

Dar a trebuit să gândesc aceste lucruri pe deplin conștient pentru a le vedea cu adevărat în loc să le cred doar. Mă simțeam foarte îndreptățit în mine însumi să gândesc astfel, iar atunci când te simți îndreptățit să fii indignat, simți că ei se înșală și este foarte ușor să dai crezare unor

astfel de gânduri: „Nu văd necesitatea unor astfel de gânduri, doar Buddha a spus... Buddha însuși nu ar fi permis așa ceva. Eu știu ce este buddhismul.” Adu astfel de gânduri în formă conștientă, ca să le poți vedea bine, fă-le absurde, astfel o să ai o perspectivă mai largă asupra lor și devine chiar amuzant. Vei vedea unde rezidă comedia. Ne luăm prea în serios: „Sunt o persoană atât de importantă... viața mea e teribil de importantă așa că trebuie să fiu tot timpul extrem de serios în privința ei”. Fiecare se percepe ca fiind foarte important, așa că gândește în mod deliberat: „Sunt o persoană foarte importantă, problemele mele sunt importante și serioase.” Când gândești asta sună amuzat, stupid, fiindcă realizezi că nu ești teribil de important – niciunul dintre noi nu e, iar problemele pe care ni le creăm sunt lucruri ridicole. Unii oameni pot să își distrugă toată viața creându-și neîncetat probleme și luându-le prea în serios.

Dacă gândești despre tine că ești o persoană importantă și serioasă, atunci lucrurile ridicole ori protestezi sunt lucruri pe care nu ți le dorești. Dacă dorești să fii un om bun, un sfânt, atunci aceste condiții rele sunt lucruri pe care vrei să le alungi din conștiință. Dacă vrei să fi genul de om generos și bun, atunci orice răutate, gelozie sau zgârcenie trebuie să fie reprimată, anihilată în mintea ta. Atunci, orice lucru ce ți-ar fi frică să fie prezent în viața ta, gândește-l, observă-l. Fă o confesiune: „Vreau să fiu un tiran!” „Vreau să fiu un traficant de heroină!” „Vreau să fiu un membru al mafiei!” „Vreau să fiu...” orice ar fi. Nu ne mai preocupă calitatea, ci doar caracteristica impermanenței acestor

condiții; faptul că nu este nimic în ele care vreodată să te satisfacă cu adevărat. Vin și pleacă și sunt lipsite de sine.

Obstrucțiile și încetarea lor

Pe măsură ce ascultăm înăuntrul nostru, începem să recunoaștem vocea șoptită a vinovăției, remușcărilor și a dorinței, a geloziei și a fricii, a senzualității și a lăcomiei. Câteodată putem asculta vocea senzualității spunând „Vreau! Trebuie să am! Trebuie să am! Vreau! Vreau!” Câteodată nici nu are un obiect anume. Putem doar să simțim dorința, lipsită de obiect și atunci găsim un obiect. Dorința de a obține ceva „Vreau ceva! Vreau ceva! Trebuie să obțin ceva! Vreau...”! Putem auzi aceste lucruri dacă ne ascultăm mintea. De obicei găsim un obiect al dorinței precum sexul ori pierdem vremea adânciți în fantezii.

Dorința poate lua forma căutării unei gustări de mâncat sau orice altceva în care să ne lăsăm absorbiți, să devenim ceva, să ne unim cu ceva. Dorința este întotdeauna la pândă, întotdeauna caută ceva. Poate fi un obiect atractiv permis călugărilor, precum o robă frumoasă, un bol de pomeni sau o mâncare delicioasă. Poți observa tendința de a-l dori, a-l atinge, de a încerca într-un fel sau altul să îl obții, să îl posezi, să îl faci să fie al tău, să îl consumi. Și aceasta e dorința, o forță a naturii pe care trebuie să o recunoaștem, nu să o condamnăm spunând „sunt o persoană groaznică pentru că doresc” – pentru că asta ar fi o

altă consolidare a egoului, nu-i așa? ...ca și cum nu ar trebui să avem dorință, ca și cum ar exista vreun om care să nu își fi dorit vreodată ceva!

Acestea sunt condiții naturale pe care trebuie să le recunoaștem, să le vedem; nu să le condamnăm, ci să le înțelegem. Deci trebuie să cunoaștem, în mintea noastră, mișcarea dorinței, a lăcomiei, a căutărilor – și a dorinței de a ne debarasa. Puteți să observați și asta – dorința de a vă debarasa de ceva ce aveți, de o situație în care vă aflați sau de însăși durerea. „Vreau să scap de această durere ce mă încearcă, vreau să scap de această slăbiciune, vreau să scap de lene, vreau să scap de neliniște, de dorință. Vreau să scap de toate lucrurile care mă enervează. De ce a creat Dumnezeu țânțarii? Vreau să scap de bebele.”

Dorința senzuală este prima dintre obstrucții (nīvarana). Aversiunea este a doua; mintea îți este bântuită de „ne-vrute”, de iritații meschine și resentimente, pe care apoi încerci să le anihilezi. Toate acestea sunt un obstacol în calea viziunii tale mentale, o obstrucție. Eu nu spun că ar trebui să scăpăm de această obstrucție – aversiunea – ci să o cunoaștem, să îi cunoaștem forța, să o înțelegem așa cum o trăim. Atunci veți înțelege dorința de a scăpa de lucruri din voi înșivă, dorința de a scăpa de lucruri aflate în jurul vostru, dorința de a nu fi aici, dorința de a nu fi în viață, dorința de a nu exista. De aceea ne place să dormim, nu-i așa? Atunci putem să nu existăm pentru o vreme. În timpul somnului nu avem conștiința faptului că existăm, pentru că nu e prezentă acea senzație de a fi viu. Aceasta este anihilare. Deci, unora le place așa de mult să doarmă,

pentru că viața li se pare prea dureroasă, sau prea plictisitoare, prea neplăcută. Devenim deprimați, plini de dubii și disperați și atunci încercăm să găsim o scăpare prin somn; încercăm să anihilăm problema, să o evacuăm forțat din conștiință.

Cea de a treia obstrucție este somnolența, letargia, lânăzeala, lenea, amorțeala, toropeala, la care avem tendința de a reacționa cu aversiune, însă și aceasta poate fi înțeleasă. Lenea poate fi cunoscută – această îngreunare a trupului și a minții, mișcările încete și fără vlagă. Observați aversiunea pe care o stârnește, dorința de a scăpa de ea. Observați senzația de lene în trup și în minte. Chiar și cunoașterea lenei este schimbătoare, nesatisfăcătoare și lipsită de sine (anicca, dukkha și anattā).

Agitația este opusul lenei și este ce-a de a patra obstrucție. Nu ești leneș deloc, nu ești somnoros, ci ești agitat, nervos, tensionat și anxios. Nici în acest caz, agitația nu trebuie neapărat să aibă un obiect anume. În comparație cu senzația de somnolență, agitația e o stare cu un caracter mai obsesiv. Vrei să faci ceva, să alergi aici... să faci asta... aia... să vorbești, să te învârți, să te sucești. Și dacă trebuie să stai puțin nemișcat, ești agitat, te simți captiv, încarcerat; nu poți să te gândești decât la sărit, la fugit, la lucruri de făcut. Deci puteți observa și asta, mai ales atunci când sunteți conținuți într-un recipient ce nu prea vă permite să dați pur și simplu curs agitației. Robele pe care le poartă călugării nu sunt deloc favorabile săritului prin copaci și legănatului pe crengi. Nu putem da curs acestor scăpări ale minții, așa că trebuie să le privim.

Îndoiala este ce de-a cincia obstrucție. Câteodată, dubiile noastre pot părea foarte importante și ne place să le acordăm multă atenție. Suntem înșelați de calitatea lor, pentru că par a fi atât de substanțiale: „Unele dubii sunt ridicole, într-adevăr, însă acestea de acum sunt dubii importante. Trebuie să găsec răspunsul. Trebuie să știu cu certitudine. Ar trebui să fac asta sau cealaltă. Procedez corect? Oare ar trebui să merg acolo sau să mai stau puțin aici? Nu e asta o pierdere de vreme? Oare mi-am irosit viața? Este buddhismul calea potrivită? Poate că nu este religia bună!” Acestea sunt dubiile. Poți să îți petreci tot restul vieții întrebându-te dacă ar trebui să faci una sau alta, însă de un lucru poți fi sigur și anume că dubiile sunt o condiție a minții. Câteodată pot fi destul de subtile și înșelătoare. Din poziția noastră de „cel care cunoaște” știm că dubiile sunt doar dubii. Fie că sunt importante sau ridicole, sunt doar dubii, atâta tot. „Ar trebui oare să stau aici sau să merg în altă parte?” „Ar trebui să îmi spăl hainele azi sau mai bine mâine?”. Acestea sunt dubii. Nu foarte importante, însă mai sunt și cele importante. „Am atins oare stadiul de «intrat în curent»? Și dacă tot a venit vorba, ce este un «intrat în curent»? Este Ajahn Sumedho un arhat (un iluminat)? Există arhați în zilele noastre?” Apoi oameni aparținând altor religii vin și spun „Religia voastră e greșită. A noastră e cea bună”, iar tu te gândești „Poate că au dreptate. Poate într-adevăr a noastră este greșită”. Ceea ce putem să știm este că există în minte dubii. Asta înseamnă să fim „cel care cunoaște”, să cunoaștem ceea ce poate fi cunoscut, să cunoaștem că nu cunoaștem. Chiar și atunci

când ești ignorant într-o anumită privință, dacă realizezi faptul că nu cunoști, această realizare este cunoaștere.

Deci asta înseamnă să fii „cel care cunoaște”, să cunoști ceea ce poate fi cunoscut. Cele cinci obstrucții sunt profesorii tăi, pentru că nu sunt acei guru radioși și plini de inspirație din cărțile cu poze. Pot fi destul de triviali, meschini, prostești, enervanți și obsesivi. Ne îmbrâncesc întruna, ne înghiontesc, ne doboară la pământ neîncetat, până când le acordăm atenția și înțelegerea potrivită, până când nu mai sunt o problemă. Din această cauză trebuie să avem foarte multă răbdare, toată răbdarea din lume și modestia necesare pentru a învăța de la acești cinci profesori.

Și ce învățăm? Că acestea sunt doar condiții în mintea noastră; ele apar și dispar; sunt nesatisfăcătoare și lipsite de sine. Unele dintre ele au câteodată un mesaj important de transmis. Avem tendința de a crede aceste mesaje, dar ceea ce *putem* cunoaște, e faptul că acestea sunt doar condiții schimbătoare. Și dacă le îndurăm cu răbdare, lucrurile se vor schimba de la sine și vom avea deschiderea și claritatea minții necesare pentru a acționa spontan, în loc de a reacționa doar la aceste condiții. Cu atenție pură, cu atenție conștientă, lucrurile curg de la sine; nu trebuie să scapi de ele, pentru că tot ce are un început are și un sfârșit. Nu există nimic de care să trebuiască să scapi, trebuie doar să ai răbdare cu toate și să permiți lucrurilor să își urmeze cursul normal către încetare.

Când ai răbdare și le permiți lucrurilor să se oprească, atunci începi să cunoști încetarea – tăcerea, vidul, claritatea – mintea devine limpede și nemișcată. Cu toate acestea este încă vibrantă și nicidecum nu este reprimată sau adormită, astfel că vei putea asculta tăcerea minții.

Să permitem încetarea, înseamnă că trebuie să fim foarte blânzi, gentili, răbdători, modești, imparțiali cu privire la cele bune și rele, plăcute și dureroase. Recunoașterea gentilă permite lucrurilor să se schimbe în conformitate cu natura lor fără să interfereze. În acest mod învățăm să nu mai căutăm să fim absorbiți în obiectele senzoriale. Ne găsim pacea în vidul din minte, în claritatea și liniștea ei.

Vidul și forma

Când mintea îți este tăcută, ascultă și vei putea auzi sunetul vibrant al minții – „sunetul tăcerii”. Ce este acest sunet? Este un sunet al urechii sau unul exterior? Este sunetul minții, al sistemului nervos ori ce este? Orice ar fi este acolo în permanență și poate fi folosit în meditație, drept ceva înspre care să ne întoarcem atenția.

Recunoscând că tot ceea ce apare va și dispărea, începem să ne uităm la ceea ce nu apare și dispare, ci este întotdeauna prezent. Dacă începi să te gândești la acest sunet, să îi pui un nume, să pretinzi orice fel de realizări derivate din el, atunci, bineînțeles, îl folosești în mod greșit.

Nu este decât un standard de referință pentru atunci când ai atins limitele și sfârșitul minții, atât cât o poți tu observa. Deci, din această perspectivă poți începe să îl urmărești. Poți gândi și cu toate acestea să auzi acest sunet (asta dacă gândești deliberat), însă odată ce te pierzi în gânduri, uiți de el și nu îl mai auzi. Așa că, dacă te pierzi în gânduri, de cum realizezi acest lucru, întoarce-te la acest sunet și ascultă-l pentru o perioadă îndelungată. Dacă înainte te lăsași dus de emoțiile, de obsesiile ori de obstrucțiile ce apar, acum însă poți practica, gentil, reflectând cu răbdare asupra condițiilor particulare ale minții, ca fiind *anicca*, *dukkha*, *anattā* și poți să le abandonezi. E o abandonare gentilă, subtilă, nu o respingere violentă a acestora. Deci atitudinea, înțelegerea corectă, este mai importantă decât orice altceva. Nu faceți prea mare caz în legătură cu „sunetul tăcerii”. Oamenii se entuziasmează crezând că au atins, că au descoperit ceva, însă acest fapt este doar o altă condiție creată în jurul tăcerii. Aceasta este o practică foarte „rece”, nu una excitantă; folosiți-o cu îndemânare și gentilețe pentru abandonare, în loc de a vă agăța de părerea că ați atins ceva. Dacă există ceva care să blocheze meditația, acel lucru este părerea că prin meditație ai atins ceva!

Acum puteți reflecta asupra condițiilor minții și trupului și vă puteți concentra asupra lor. Puteți „scana” prin corp și recunoaște senzații, precum vibrații în mâini sau picioare și vă puteți concentra asupra oricărui punct din trup. Simțiți senzația produsă de limbă atingând cerul gurii, a buzei superioare pe buza inferioară sau doar aduceți în conștiință umiditatea cavității bucale ori presiunea

exercitată de haine pe corpul vostru – aceste senzații subtile pe care nu ne sinchisim niciodată să le observăm. Reflectând, concentrându-vă asupra lor, corpul vostru se va relaxa. Corpului uman îi place să fie observat. Apreciază faptul că vă concentrați asupra lui într-un mod gentil și pașnic, însă dacă sunteți nepăsători și îl detestați, începe să devină de nesuportat.

Țineți minte că trebuie să trăiți în această structură pentru tot restul vieții, așa că ar fi bine să o faceți cu o atitudine benefică. Spuneți: „O, trupul nu contează, este doar un lucru dezgustător ce îmbătrânește, se îmbolnăvește și moare. Trupul nu contează, mintea e aceea care contează.” Aceasta este o atitudine comună în rândul buddhiștilor! În realitate este nevoie de răbdare pentru a te concentra asupra corpului, atunci când nu o faci din vanitate. Vanitatea vine dintr-o întrebuintare greșită a corpului, însă această scanare conștientă a corpului este una înțeleaptă. Nu este o fortificare a ego-ului, ci doar un act de bunăvoință și considerație pentru un trup viu – care oricum nu îți aparține.

Deci, acum meditați asupra celor cinci khanda⁵ și asupra vidului minții. Investigați aceste lucruri, până când înțelegeți că tot ce apare va dispărea și este lipsit de sine. Atunci nu vă veți mai agăța de nimic despre care să spuneți că sunteți voi înșivă și vă veți fi eliberat de dorința de a vă

5 Khanda: cele cinci categorii prin care Buddha a rezumat ființa umană și anume corpul (*rūpa*), senzațiile (*vedanā*), percepția (*saññā*), formațiunile mentale (*sañkhārā*) și conștiința (*viññāṇa*). În termeni simpli „mintea și trupul”.

identifica cu o calitate sau cu o substanță. Aceasta este eliberarea de naștere și moarte.

Această cale a înțelepciunii nu este una prin care să cultivați concentrarea pentru a intra într-o stare de transă și să scăpați de lucruri. Trebuie să fiți foarte sinceri în privința intențiilor voastre. Meditați că să fugiți de lucruri? Încercați să intrați într-o stare în care să suprimați toate gândurile? Practica înțelepciunii este una deosebit de gentilă ce presupune să permiteți până și celor mai oribile gânduri să apară, iar apoi să le abandonați. Aveți o ieșire de urgență, o valvă de siguranță prin care puteți lăsa să iasă aburii atunci când este prea multă presiune. În mod normal, dacă dormi mult, poți lăsa din aburi să iasă atunci când visezi. În acest mod însă nu crești în înțelepciune, nu-i așa? E ca și cum ai fi un animal prostuț. Te obișnuiești să faci ceva, apoi te extenuezi și te prăbușești, apoi te ridici, mai faci ceva și te prăbușești din nou. Această cale, însă, este o investigare și o înțelegere completă a limitărilor condiției muritoare a minții și a trupului. Astfel, cultivați aptitudinea de a vă întoarce de la condiționat și de a vă elibera identitatea din mortalitate.

Străpungeți astfel iluzia că sunteți ceva muritor – dar nici nu spuneți că sunteți creaturi nemuritoare pentru că vă veți agăța de această idee! „Adevărata mea natură este una cu Adevărul ultim și absolut. Sunt una cu Domnul. Adevărata mea natură este Nemurirea, o eternitatea atemporală de extaz.” Observați că Buddha s-a abținut să folosească formule poetice și inspiraționale; nu pentru că ar fi rele, ci pentru că ne atașam de ele. Ne-am opri la identitatea cu realitatea ultimă, la identitatea cu Dumnezeu

sau la extazul etern al Tărâmului Nemuririi și așa mai departe. Devii visător când spui astfel de lucruri. E mult mai înțelept însă să urmărești tendința de a încerca să numești, să concepi, ceea ce e de neconceput, pentru a putea să povestești cuiva, să descrii, toate astea, doar pentru a simți că ai atins ceva. Este mult mai important să urmărești această tendință decât să o urmezi. Nu spun nici că nu ai atins nimic, însă fiți foarte grijulii și vigilenți să nu vă atașați de acestea realizări, pentru că dacă o faceți, bineînțeles, o să va aducă din nou în pragul disperării.

Dacă sunteți luați de val, din momentul în care ați realizat asta, opriți-vă. Bineînțeles nu trebuie să vă simțiți vinovați sau descurajați, ci doar opriți-vă. Calmați-vă și abandonați-o. Ați observat că oamenii religioși au unele intuiții și devin foarte entuziași. Creștinii neoprotestanți lucesc de fervoare. Foarte impresionant! Trebuie să admit că e impresionant să vezi oameni așa de radianți. În buddhism însă, această stare este numită „*saññāvipallāsa*” - „nebunia meditației”. Când un învățător bun te vede în această stare, te pune într-o colibă în pădure și îți spune să nu te apropii de nimeni! Îmi aduc aminte că am pățit așa ceva când eram în Nong Khai, în primul an, înainte să merg la Ajahn Chah. Stând în coliba mea, credeam că sunt deplin iluminat. Credeam că le știu pe toate, că le înțeleg pe toate. Eram atât de radiant... însă nu aveam pe nimeni cu cine să vorbesc. Nu vorbeam thailandeză, așa că nu puteam să îi hărțuiesc pe călugării thailandezi. Dar într-o zi s-a întâmplat să vină în vizită consulul britanic din Vientiane și cineva l-a adus la coliba mea... și l-am servit din plin! Stătea stupefiat și fiind

englez, era foarte politicoș, iar de fiecare dată când se ridica să plece, nu îl lăsam. Nu mă puteam opri. Eram precum Cascada Niagara – o putere enormă ce se revărsa – și îmi era cu neputință să mă opresc. În cele din urmă a plecat, reușind cumva să scape. Nu l-am mai văzut niciodată, mă întreb de ce?!

Așa că atunci când treceți printr-o astfel de experiență este important să o recunoașteți. Nu e nimic rău în ea dacă știți despre ce e vorba. Aveți răbdare cu ea, nu o credeți și nu vă complaceți în ea. Puteți observa că niciodată călugării buddhiști nu povestesc despre „nivelul lor de iluminare” - astfel de lucruri nu se povestesc. Când oamenii ne cer să îi învățăm, nu predăm despre Iluminare, ci despre Cele Patru Adevăruri Nobile, calea către propria lor iluminare. În zilele noastre sunt tot felul de oameni ce susțin că sunt iluminați, că sunt Buddha Maitreya, avatare și toți au mulți discipoli; oamenii sunt foarte creduli. Ceea ce Buddha a subliniat însă, este aceea că trebuie să recunoaștem adevărata natură a lucrurilor, în loc să credem ceea ce ne spun alții. Aceasta este calea înțelepciunii, pe care explorăm și investigăm limitele minții. Priviți și vedeți că „sabbe sañkhara aniccā” - „toate lucrurile condiționate sunt impermanente”, „sabbe dhammā anattā” - „toate fenomenele sunt lipsite de sine”.

Vigilența interioară

Acum, câte ceva despre practicarea atenției conștiente. Concentrarea este atunci când îți îndrepti atenția asupra unui obiect, o susții în acel punct unic (precum ritmul liniștitor al respirației normale) până când devii tocmai acel lucru, și percepția subiect-obiect se diminuează. Atenția conștientă în meditația vipassanā este o deschidere a minții. Nu te mai concentrezi asupra unui singur punct, ci observi intuitiv și reflectezi asupra condițiilor ce vin și pleacă și asupra liniștii minții goale. Ca să poți face asta trebuie să dai drumul obiectului; nu te ții de un anume obiect, ci observi orice apare și dispare. Aceasta este meditația intuitivă sau vipassanā.

Prin ceea ce eu numesc ascultare interioară, poți auzi zgomotele din minte: dorința, spaimele, lucrurile pe care le-ai reprimat nelăsându-le să devină pe deplin conștiente. Acum însă, chiar dacă există gânduri obsesive, temeri sau apar emoții, fii dispus să le permiți accesul în sfera conștientă, pentru ca ele să poată să își urmeze cursul înspre dispariție. Dacă nu se întâmplă nimic, atunci fii prezent în golul, în liniștea din minte. Poți auzi un sunet de frecvență înaltă care este întotdeauna acolo, un sunet ce nu aparține urechii. Poți să te întorci înspre el atunci când ai abandonat condițiile minții. Fii însă cinstit în privința intențiilor tale. Căci dacă te întorci înspre tăcere, înspre sunetul tăcut al minții, din aversiune față de condiții, atunci nu e decât o altă formă de reprimare, nu o purificare.

Dacă intenția ta este greșită, chiar dacă te concentrezi asupra vidului, nu o să obții un rezultat pozitiv, pentru că ai fost indus în eroare. Nu ai reflectat cu înțelepciune asupra lucrurilor, nu ai abandonat nimic, te îndepărtezi doar de aversiune, spunând „Nu vreau să văd asta”, întorcându-ți privirea. Aceasta însă este o practică a răbdării, una ce presupune să înduri ceea ce pare a fi de neîndurat. Presupune vigilență interioară, înseamnă să privești, să asculți și chiar să experimentezi. În această practică înțelegerea corectă este importantă, mai degrabă decât vidul, forma sau orice astfel de lucru. Înțelegerea corectă apare din reflecția că tot ceea ce apare, dispare, că până și vidul este lipsit de sine. Dacă susții că tu ești unul ce a realizat vacuitatea ca și cum ai fi dobândit ceva, acest lucru este intenție greșită, nu-i așa? Gândul că ești cineva care a realizat, a dobândit ceva la nivel personal, vine dintr-un simț al sinelui. Deci nu facem astfel de revendicări. Dacă există ceva înăuntru care vrea să revendice ceva, atunci observăm *acel* lucru, ca pe o condiție a minții.

Sunetul tăcerii este întotdeauna acolo, astfel că poate fi folosit ca un ghid, însă nu ca un scop în sine. Deci, este o practică foarte ingenioasă să privești și să asculți, în loc să reprimi pur și simplu condițiile minții, mânat de aversiunea față de ele. Însă vacuitatea este de fapt destul de plictisitoare. Suntem obișnuiți să avem parte de mai mult divertisment. Cât ai rezista să stai toată ziua conștient de vacuitatea minții? Deci trebuie să recunoaștem că practica noastră nu constă în a ne atașa de pace, liniște sau vacuitate, ci să le folosim drept mijloace perspicace de a fi conștienți și

alerti. Când mintea este goală poți să privești – există conștiență, însă nu cauți să renaști în niciuna dintre condiții, pentru că nu există sentimentul unui sine în ele. Sinele apare întotdeauna odată cu încercarea de a obține sau de a scăpa de ceva. Ascultă-ți sinele spunând „Vreau să ating samādhi”, „Trebuie să ating jhanā”. Acesta este sinele care vorbește: „Trebuie să ajung la prima jhanā, a doua jhanā, înainte să pot face ceva”, această idee că trebuie să obții ceva mai întâi. Ce poți să știi atunci când citești învățăturile diferiților maeștri? Poți să știi când ești confuz, când te îndoiești, când simți aversiune sau suspiciune. Poți mai degrabă să știi că ești cel care știe, decât să decizi care dintre învățători este cel bun.

Să practici mettā, înseamnă să folosești o bunătate gentilă îndurând ceea ce ai putea crede că este de neîndurat. Dacă ai o minte obsedată ce pălăvrăgește fără control și te sâcăie și vrei să scapi de ea, cu cât încerci mai mult să o reprimi, cu atât se înrăutățește mai tare. Apoi la un moment dat se oprește și gândești: „O, am scăpat în sfârșit de ea, a dispărut!”. După o vreme va începe din nou și îți vei spune „O nu! Credeam că am scăpat de asta”. Așa că nu are importanță de câte ori dispare și reappare, trebuie să iei lucrurile așa cum sunt. Fii unul dintre aceia ce face câte un singur pas odată. Când ești dispus să fii unul ce are toată răbdarea din lume în prezența condițiilor existente, atunci poți să le lași să înceteze. Rezultatul faptului că lași lucrurile să înceteze este că începi să trăiești eliberarea, pentru că înțelegi că nu mai ești împovărat ca înainte. Cumva, lucrurile care de obicei te enervau nu te mai deranjează așa

mult și asta te surprinde. Începi să te simți în largul tău în situații în care nu te simțeai niciodată în largul tău, pentru că permiți lucrurilor să înceteze, în loc să te agăți și să reacționezi la temeri și neliniști. Chiar și neliniștile celor din jurul tău nu te mai influențează. Nu reacționezi la anxietatea lor devenind la rândul tău tensionat. Toate acestea vin din abandonare, din faptul de a permite lucrurilor să înceteze.

Imaginea de ansamblu de reținut e că trebuie să aveți această vigilență interioară și să observați gândurile obsesive ce apar. Dacă se întorc mereu, atunci evident sunteți atașat într-un fel – fie prin aversiune, fie prin infatuare. Deci puteți începe să recunoașteți atașamentul, în loc să încercați să scăpați de el. Odată ce îl înțelegeți și îl puteți abandona, puteți să vă întoarceți înspre tăcerea minții, pentru că nu are niciun sens să faceți altceva. Nu are niciun rost să vă agățați și să stăruiti asupra acestor condiții mai mult decât este necesar. Lăsați-le să înceteze. Când reacționăm la ceea ce apare, creăm un ciclu de obiceiuri. Un obicei e ceva care e ciclic, se învâрте în cerc, nu are sfârșit. Dar dacă abandonezi și lași lucrurile în pace, atunci ceea ce apare, dispare și nu devine un ciclu.

Deci vacuitatea nu e un mod de a scăpa de toate, nu e pustiul absolut, ci un potențial infinit pentru creație de a apărea și dispărea, fără ca tu să fii iluzionat de ea. Ideea de eu, creatorul, cu talentele mele artistice, prin care mă exprim – este o fantezie incredibil de egotistă, nu-i așa? „Asta e făcută de mine, e a mea” și ceilalți spun „O, ești foarte priceput. Ești genial.” Cu toate astea multe dintre manifestările artistice tind să fie regurgitări ale unor frici și

dorințe. Nu prea sunt creative; sunt doar lucruri re-create. Nu vin dintr-o minte goală, ci dintr-un ego, ce nu are un alt mesaj de transmis decât acela că este plin de moarte și egoism. La nivel universal nu are de transmis alt mesaj decât „Uită-te la mine!” ca persoană, ca ego. Însă vacuitatea minții are un potențial infinit de creație. Nu trebuie să te gândești să creezi lucruri; creația poate să aibă loc fără un ego, fără cineva care să o facă – pur și simplu se întâmplă.

Deci, mai bine lăsăm creația pe seama Dhammei, decât să ne gândim că e ceva de care să fim responsabili. Tot ce avem de făcut acum, tot ce e necesar să facem – ca persoane, ca oameni (vorbind în mod convențional) – este să dăm drumul, să nu ne agățăm. Să abandonăm. Fă binele, abține-te de la a face răul, fii conștient. Un mesaj destul de simplu.

Reflecție

Nevoia de înțelepciune în lume

Ne-am adunat cu toții aici, animați de un interes comun. În loc să fim un grup de indivizi în care fiecare își urmează propriile vederi și opinii, suntem în seara aceasta împreună, datorită interesului nostru comun în practicarea Dhammei. Când acest grup mare de oameni se întâlnește duminică seara, puteți începe a vedea potențialul pe care îl oferă existenței umane o societate bazată pe interesul comun pentru Adevăr. În Dhamma ne unim. Tot ce apare va dispărea și în această dispariție există pace. Așadar, atunci când începem să abandonăm obiceiurile și atașamentele noastre pentru fenomenele condiționate începem să realizăm integritatea și unitatea minții.

Acesta este un subiect important de reflecție în aceste vremuri, în care au loc atâtea certuri și războaie din cauză că oamenii nu pot cădea de acord. Chinezii împotriva rușilor, americanii împotriva sovieticilor și așa mai departe. Și din ce cauză? De la ce se ceartă? De la percepția lor diferită asupra lumii. „Acesta este pământul meu și vreau ca lucrurile să fie așa. Vreau un astfel de guvern și un astfel de sistem economic și politic”, iar lucrurile merg tot așa la nesfârșit, până când ajungem în punctul în care masacrăm și

torturăm, până când distrugem tocmai pământul pe care încercăm să îl eliberăm și înrobim sau derutăm oamenii a căror libertate o dorim. De ce? Pentru că nu înțelegem adevărata natură a lucrurilor.

Calea Dhammei este o cale a observării naturii și a armonizării propriilor noastre vieți cu forțele naturii. În civilizația europeană nu am privit cu adevărat lumea în acest fel niciodată. Am idealizat-o. Dacă totul ar fi un ideal, atunci ar fi într-un anumit fel. Și când doar ne atașăm de aceste idealuri, sfârșim prin a face ceea ce am făcut pământului nostru până în prezent, poluându-l până aproape de punctul distrugerii totale, pentru că nu înțelegem limitările pe care condițiile pământului ni le impun. Așadar, în toate lucrurile de acest gen, adesea trebuie să învățăm prin metoda mai dificilă, aceea a greșelilor, a cauzării dezastrelor. Din fericire nu este o situație de nerezolvat.

Acum, în această mănăstire, călugării și călugărițele practică Dhamma cu diligență. În tot cursul lunii ianuarie nici măcar nu vorbim, ci ne dedicăm viețile și oferim beneficiile practicii noastre bunăstării tuturor ființelor sensibile. Toată luna aceasta este o rugăciune și o ofrandă continuă oferită de comunitatea noastră bunăstării tuturor ființelor sensibile. E un timp dedicat realizării adevărului, privirii, ascultării și observării adevăratei naturi a lucrurilor. Un timp al abținerii de la a ne complăce în propriile obișnuințe egoiste, în propriile dispoziții, la care renunțăm pentru bunăstarea tuturor ființelor sensibile. Acesta este un semn pentru restul lumii, de a reflecta asupra dedicației și sacrificiului făcut pe drumul către adevăr. Este un indicator

înspre realizarea adevărului în propriile voastre vieți, în loc de a le trăi superficial, habitual, urmând condițiile avantajoase ale momentului. E o reflecție în beneficiul altora, de a renunța la felul de a fi imoral, egoist sau la preocupările nepotrivite, pentru a fi cineva care se îndreaptă înspre impecabil, înspre generozitate, moralitate și compasiune activă. Dacă nu facem asta, atunci suntem într-o situație fără scăpare. Atunci ar putea să sară întreaga lume în aer, pentru că dacă nimeni nu este dispus să își folosească viața și în alt mod decât pentru a-și satisface propriile nevoi egoiste, atunci aceasta lume oricum nu are nici o valoare.

Țară asta e una generoasă și binevoitoare, însă îi subestimăm valoarea și o exploatăm pentru propriile interese. Nu prea ne gândim să îi oferim ceva. Pretindem multe, vrem ca guvernul să facă în așa fel încât totul să ne fie draguț și îl criticăm atunci când nu poate să o facă. În zilele noastre sunt indivizi egoiști care trăiesc după reguli proprii, fără a reflecta cu înțelepciune și fără a trăi într-un mod care să fie o binecuvântare pentru societate în ansamblu. Ca ființe umane ne putem transforma viețile într-o mare binecuvântare sau putem să devenim o molimă a mediului, care exploatează resursele pământului pentru profitul personal, care încearcă să obțină cât mai mult pentru sine, pentru „mine” și pentru ce este „al meu”.

În practicarea Dhammei, sentimentul de „eu”, „al meu” începe să dispară – sentimentul de „eu”, „al meu”, ca fiind această mică creatură ce stă aici, ce are o gură și trebuie să mănânce. Dacă doar îmi urmez dorințele trupului și emoțiile, atunci devin o biată creatură lacomă și egoistă.

Dar atunci când reflectez asupra naturii condiției mele fizice și asupra modului abil în care ea poate fi folosită pentru bunăstarea tuturor ființelor sensibile, atunci ea devine o binecuvântare (nu în sensul în care cineva se consideră el însuși ca fiind binecuvântat: „Sunt Binecuvântat” - este doar o altă formă de vanitate dacă începi să te atașezi de idea că ești binecuvântat). Deci trebuie să ne trăim fiecare zi a vieții într-un mod ce aduce bucurie, compasiune, bunătate, ori cel puțin nu cauzează confuzie inutilă ori mizerie. Dacă nu, putem măcar respecta Cele cinci precepte⁶, astfel încât corpurile și vorbirea noastră să nu fie folosite pentru distrugere, cruzime și exploatarea acestei planete. Ni se cere oare prea mult? Este oare de domeniul fantasticului ideea de a renunța să faci doar ce ai chef în acest moment pentru a fi puțin mai atent și responsabil în legătură cu ce faci și spui? Putem toți încerca să fim mai generoși, mai buni și să avem puțină considerație față de celelalte ființe cu care împărțim această planetă. Putem investiga cu înțelepciune și înțelege limitările la care suntem supuși, în așa fel încât să nu mai fim induși în eroare de lumea senzorială. Acesta este motivul pentru care medităm. Pentru un călugăr sau o călugăriță acesta este un mod de viață, un sacrificiu al dorințelor și al capriciilor personale, pentru bunăstarea comunității, pentru Saṅgha.

Dacă încep să mă gândesc la mine și la ce vreau eu, atunci uit de voi pentru că s-ar putea ca ceea ce îmi doresc

6 Cele cinci precepte sunt preceptele morale de bază ce ar trebui urmate de către orice practicant buddhist.

eu la un moment dat să nu fie bun și pentru voi. Dar atunci când mă ghidez după refugiul în Saṅgha, atunci bunăstarea acesteia este bucuria mea și renunț la capriciile mele pentru ea. De aceea călugării și călugărițele își rad capetele și trăiesc după disciplina stabilită de Buddha. Acesta este un antrenament prin care renunțarea la sine devine un mod de viață, o cale ce nu aduce vinovăție, rușine sau frică în viața ta. Percepția individualității disruptive se pierde și nu mai dorești să fii independent de restul, să domini, ci să te armonizezi și să trăiești pentru bunăstarea tuturor ființelor, mai degrabă decât pentru propria bunăstare.

Comunitatea laicilor are șansa de a participa la toate acestea. Călugării și călugărițele sunt dependenți de comunitatea laică pentru a-și asigura chiar lucrurile de bază necesare supraviețuirii, de aceea este important ca laicii să își asume această responsabilitate. Asta vă scoate pe voi, laicii, din problemele și obsesiile voastre particulare, pentru că atunci când veniți aici pentru ofrande, pentru a ajuta, pentru a practica meditația și pentru a asculta Dhamma, cu toții ne contopim în acea unitate a Adevărului. Putem fi aici toți, la un loc, fără invidie, gelozie, frică, îndoială, lăcomie sau dorință, datorită înclinației noastre către realizarea adevărului. Faceți din această înclinație țelul vieții voastre, nu vă irosiți viața cu scopuri prostești.

Acest adevăr poate fi numit în multe feluri. Religiile încearcă să îl exprime într-un fel sau altul – prin concepte și doctrine – însă am uitat care este scopul religiilor. În ultimele sute de ani, societatea noastră a urmat știința materialistă, gândirea rațională și idealismul bazat pe

capacitatea noastră de a concepe sisteme politice și economice, cu toate astea nu putem să le facem să funcționeze, nu-i așa? Nu putem crea cu adevărat o democrație, un comunism sau un socialism adevărat. Nu putem face asta pentru că încă suntem iluzionați de percepția sinelui, așa că toate demersurile se termină în tiranie, în egoism, frică și suspiciune. Situația actuală din lume este rezultatul neînțelegerii adevăratei naturi a lucrurilor, dar și o ocazie pentru fiecare dintre noi, în cazul în care încercăm să aflăm ce e de făcut, de a ne transforma viața în ceva de valoare. Și cum putem face asta?

Mai întâi trebuie să vă admiteți motivațiile egoiste, tendința de a vă complăce în imaturitate emoțională, pentru a le putea cunoaște și abandona, pentru a deschide mintea înspre adevărata natură a lucrurilor și pentru a fi alert. Practica noastră *ānāpānasati* este un început bun, nu-i așa? Nu e doar un alt obicei, un fel de a-ți ocupa timpul, ci o metodă de a-ți canaliza eforturile către a observa, a te concentra și a fi prezent în felul în care este respirația. În loc să faceți asta, ați putea să petreceți mult timp în fața televizorului, ați putea merge într-un bar sau alte lucruri care nu sunt foarte productive – într-un fel lucrurile astea par a fi mai importante decât să petreci timp urmărindu-ți respirația, nu-i așa? Te uiți la știrile de la TV și vezi oameni măcelăriți în Liban – într-un fel, asta pare a fi mai important decât să stai și să îți privești inspirația și expirația. Însă asta spune mintea care nu înțelege lucrurile așa cum sunt ele; așa că sunteți dispuși să priviți umbrele de pe ecran și mizeria ce poate fi transmisă prin intermediul

ecranul televiziunii, creată de lăcomie, ură și prostie, în cel mai josnic mod. Nu ar fi mai înțelept să vă petreceți acest timp observând felul în care corpul vostru este acum? Ar fi mai bine să aveți respect pentru ființa aceasta fizică, pentru a învăța să nu o exploatați, să nu o utilizați în mod necorespunzător și să nu o respingeți mai apoi, atunci când nu vă oferă fericirea pe care o doriți.

În viața monastică nu avem televizor, pentru că ne dedicăm viața unor lucruri mai utile, ca urmărirea respirației și mersul în sus și în jos pe o potecă în pădure. Vecinii cred că suntem țicniți. În fiecare zi văd oameni înveliți în păduri plimbându-se în sus și în jos și se întreabă „Ce naiba faci asta? Probabil sunt nebuni”. Cu câteva săptămâni în urmă, în zonă a avut loc o vânătoare de vulpi. Câinii de vânătoare fugăreau vulpile prin pădurile noastre (un lucru cu adevărat benefic și util tuturor ființelor simțitoare!) – șazeci de câini și toți acei oameni în toată firea fugărind o biată vulpe nefericită. Ar fi mai bine să îți petreci timpul umblând în sus și în jos pe o potecă de pădure, nu-i așa? Ar fi mai bine pentru vulpe, pentru câini, pentru pădurea Hammer Wood și pentru vânători. Însă oamenii din West-Sussex se cred normali. *Ei* sunt cei normali și *noi* suntem cei țicniți. Atunci când ne urmărim respirația sau mergem în sus și în jos pe o potecă de pădure, cel puțin nu terorizăm nicio vulpe. Cum v-ați simți să fiți urmăriți de șazeci de câini? Imaginați-vă cam ce ar face inima voastră dacă o haită de șazeci de câini v-ar fugări, iar oameni călare i-ar îndemna să vă prindă. Dacă stai să te gândești, este urât. Cu toate acestea este considerat normal, ba chiar un lucru dezirabil în această

parte a Angliei. Pentru că oamenii nu stau să reflecteze, devenim victimele obișnuinței prinși între dorințe și obiceiuri. Dacă am investiga cu adevărat vânătoarea de vulpi nu am mai practica-o. În timp ce cu lucrurile simple ca mersul în sus și în jos pe o potecă de pădure și urmărirea respirației, începi să devii mai conștient și mult mai sensibil. Adevărul începe să ni se arate tocmai prin aceste practici simple, aparent ne semnificative pe care le facem. La fel ca și atunci când urmăm Cele cinci precepte – o mare binecuvântare pentru lume.

Când începi să reflectezi asupra naturii lucrurilor și îți aduci aminte cum era atunci când viața ta era în pericol, realizezi cât de oribil este. E o experiență terifiantă. Reflectând în acest mod, nimeni nu ar mai vrea să supună alte ființe la o astfel de experiență în mod intenționat. Nu există nimeni care să vrea să supună intenționat o creatură unei astfel de terori. Dacă nu reflectezi poți crede că vulpile, peștii, nu contează. Se află acolo doar pentru plăcerea mea, pentru a îmi da ceva de făcut într-o duminică după-masă. Îmi aduc aminte de o femeie ce a venit să mă vadă, foarte supărată, pentru că am cumpărat lacul Hammer Pond⁷. Mi-a spus „știți, mă liniștește așa de mult, nu veneam aici pentru pescuit, ci pentru pacea de a fi aici”. Își petrecea fiecare duminică prinzând pești, doar pentru a găsi puțină pace. Mi s-a părut că arăta destul de sănătoasă, puțin rotofeie, în nici un caz nu murea de foame.

7 Fiind parte dintr-o mănăstire buddhistă Hammer Wood și Hammer Pond au devenit sanctuare pentru viața sălbatică.

Nu avea cu adevărat nevoie să pescuiască pentru a supraviețui. I-am răspuns: „Ați putea, dacă nu aveți nevoie să pescuiți pentru a supraviețui – sper că aveți suficienți bani pentru a cumpăra pește – să veniți aici după ce vom cumpăra lacul și să meditați. Nu trebuie să și pescuiți”. Nu dorea să mediteze! Apoi a început să se plângă că iepurii îi mănâncă varza, așa că a trebuit să pună tot felul de chestii ceucid iepuri, pentru a îi opri să-i mai mănânce varza. Această femeie nu reflectează niciodată și cu privire la nimic. Le poartă pică iepurilor pentru varză, însă poate foarte bine să își cumpere varza. Iepurii nu pot face asta. Ei trebuie să se descurce mâncând varza altora. Femeia însă, nu și-a deschis niciodată mintea înspre natura lucrurilor, înspre ce e cu adevărat bun și binevoitor. Nu spun că era o persoană crudă și fără inimă, doar o femeie ignorantă de clasă mijlocie care nu a reflectat asupra naturii și nu a realizat cum este Dhamma. Așa că ea crede că varza este acolo pentru ea și nu pentru iepuri, iar peștii sunt acolo pentru ca ea să aibă parte de o duminică pașnică, torturându-i.

Acum, această abilitate de a reflecta și de a observa este ceea ce Buddha desemna în învățăturile lui ca fiind eliberarea de urmarea orbească a obișnuințelor și convențiilor. Este un mod de a elibera ființa din iluzia condiției senzoriale prin reflecție înțeleaptă asupra adevăratei naturi a lucrurilor. Începem prin a ne observa pe noi înșine, dorința pentru ceva, sau aversiunea, lenea sau stupizenia minții. Nu alegem și nu încercăm să creăm condiții plăcute pentru propria noastră delectare, ci suntem întotdeauna dispuși să îndurăm condiții neplăcute sau

mizerabile, pentru a putea să le înțelegem ca fiind doar ceea ce sunt, iar mai apoi să le putem abandona. Începem să ne eliberăm de tendința de a fugi de ceea ce nu ne place. Totodată începem să devenim mai atenți la felul în care trăim. Odată ce ai văzut despre ce e vorba, chiar îți dorești să fii foarte foarte grijuliu cu privire la ceea ce faci și spui. Poți să nu îți mai dorești să trăiești pe spinarea altor creaturi. Să simți că viața ta nu este mai importantă decât a altora; să începi să simți libertatea și ușurința ce se găsește în acea armonie cu natura, în loc să simți apăsarea ce vine din exploatarea ei pentru propriul profit. Când îți deschizi mintea către adevăr, îți dai seama că nu ai nimic de ce să te temi. Tot ce apare dispare, tot ce se naște moare și este lipsit de sine – așa că sentimentul nostru de ființă captivă în această identitate, cu acest corp uman, se evaporă. Nu ne vedem pe noi înșine ca ceva izolat, alienat, în totalitate pierdut în acest univers misterios și înfricoșător. Nu ne mai simțim copleșiți de el, încercând să identificăm o mică părticică de care să ne agățăm și în care să ne simțim în siguranță, pentru că ne-am împăcat cu universul. Atunci, înseamnă că ne-am contopit cu adevărul.

Refugiile și preceptele

Refugierea și luarea preceptelor definesc o persoană ca practicant buddhist.

Refugierea dă o perspectivă de continuitate vieții prin raportarea propriului comportament și a propriei înțelegeri la calitățile lui Buddha (înțelepciune), Dhamma (adevăr) și Saṅgha (virtute). Preceptele de asemenea folosesc reflecției și pentru a ne defini acțiunile ca aparținând unei ființe umane responsabile.

Există o modalitate formală de a solicita refugiile și preceptele de la un călugăr sau o călugăriță, după cum urmează:

Persoana laică ar trebui să se prosterneze de trei ori și cu mâinile în aṅjali⁸ recită următoarele:

Mayaṃ/Ahaṃ bhante/ayye, ti-saraṇena saha pañca sīlāni yācāma/yācāmi.

Noi/eu, Venerabile domn/soră, cer/cerem Cele trei refugii și Cele cinci precepte.

8 Aṅjali: Mâinile sunt ținute vertical, cu palmele lipite, în apropierea pieptului

Dutiyampi mayaṃ/ahaṃ bhante/ayye....

Pentru a doua oară

Tatīyampi mayaṃ/ahaṃ bhante/ayye....

Pentru a treia oară ...

Călugărul sau călugărița va recita de trei ori următoarele, după care persoana laică va repeta de asemenea de trei ori:

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.

Omagii celui binecuvântat, vrednic și trezit prin sine însuși.

Călugărul sau călugărița va recita apoi replicile ce urmează, una după alta, pe care persoana laică le va repeta una după alta:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

În Buddha merg să mă refugiez

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

În Dhamma merg să mă refugiez.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

În Saṅgha merg să mă refugiez .

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A doua oară...

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A doua oară...

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A doua oară...

Tatīyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A treia oară...

Tatīyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A treia oară...

Tatīyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

A treia oară...

Călugărul sau călugărița spune apoi:

Ti-saraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ.

Aceasta încheie mersul în refugiu.

Iar laicul răspunde

Āma bhante/ayye.

Da venerabile domn/soră.

Călugărul recită apoi preceptele unul câte unul, persoana laică repetând fiecare replică:

Pāṇātipātā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Iau preceptul de a mă abține de la a distruge ființele vii.

Adinnādānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Iau preceptul de a mă abține de la a-mi însuși ceea ce nu îmi este oferit.

Kāmesu micchācārā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Iau preceptul de a mă abține de la un comportament sexual incorect.

Musāvādā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Iau preceptul de a mă abține de la vorbire incorectă

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

Iau preceptul de a mă abține de la a consuma băuturi intoxicante și droguri care conduc la neglijență.

După ce preceptele au fost luate, călugărul sau călugărița va încheia cu următoarele:

Imāni pañca sikkhāpadāni

Aceste cinci precepte

Sīlena sugatiṃ yanti

Au morala ca vehicul al fericirii

Sīlena bhogasampadā

Au morala ca vehicul al bunăstării

Sīlena nibbutiṃ yanti.

Au morala ca vehicul al Eliberării

Tasmā sīlaṃ visodhaye.

Prin urmare să fie purificate.

După ce a luat preceptele, persoana laică se prosternează de trei ori în fața călugărului sau a călugăriței.

PRONUNȚIE

- ā – lung, ca și în *car*
- a – se pronunță *ă*
- i – scurt, ca în *cip*
- ī – lung, ca în *mașină*
- c, cc – se pronunță *ci*
- ñ – ca în *canion*
- m – ca în *nătâng*

TEXTUL

Materialul din această carte a fost editat din cuvântările lui Luang Por Sumedho ținute la Chithurst Forest Monastery în ianuarie 1984, cu excepția secțiunilor „Efort și relaxare”, „Blândețea (Mettā)” și „Obstrucțiile și încetarea lor”, ce au fost preluate din discursuri ținute la International Forest Monastery, Ubon, în nord-estul Thailandeii, în decembrie 1982.

Venerabilul Ajahn Sumedho s-a ordonat ca bhikkhu în tradiția Theravada în anul 1966. A petrecut 10 ani în nord-estul Thailandeii sub îndrumarea Venerabilului Ajahn Chah, un maestru al tradiției călugărilor din pădurile Thailandeii. În anul 1976 a fost invitat în Anglia de către English Sangha Trust și a fondat două mănăstiri principale – Chithurst și Amaravatī – precum și câteva alte mănăstiri secundare. În anul 1984 a fost ales președinte al Societății Buddhiste a Marii Britanii. Până în anul 2010, când s-a retras din funcție, a fost abatele mănăstirii Amaravatī.