



*Retragerea de la Kopan
cu Geok Hua
17-24 martie 2026*



*Retragerea de la Kopan
cu Geok Hua
17-24 martie 2026*



Întemeiată de Lama Thubten Yeshe și Lama Zopa Rinpoche în 1970, la Kathmandu, în Nepal, Mănăstirea Kopan organizează de peste cincizeci de ani cursuri, retrageri și programe de studiu dedicate învățăturilor buddhiste și practicii meditației.

Kopan a avut un rol însemnat în transmiterea buddhismului tibetan către prac-

ticanți din afara Asiei și în formarea unei comunități internaționale din care s-a dezvoltat ulterior *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (Fundația pentru păstrarea tradiției Mahayana), continuând să fie un centru activ de studiu și practică intensivă.

Tot aici se desfășoară cursul anual introductiv, în luna noiembrie, urmat de mai multe generații de practicanți.



Geok Hua este o îndrumătoare de meditație din Singapore, cu o experiență de peste două decenii în transmiterea Dharmei, învățătura lui Buddha. Formarea și activitatea sa reunesc tradițiile Mahayana și Theravada.

A început să predea meditația în 2008, în cadrul *Amitabha Buddhist Centre* din Singapore, unde a susținut numeroase

cursuri și sesiuni de practică. De-a lungul timpului, a îndrumat practicanți cu nive-luri foarte diferite de experiență, de la începători la practicanți avansați.

Predă și în cadrul *NUS Mind Science Centre*, unde susține programe dedicate practicii meditației și integrării acesteia în viața de zi cu zi. Este, de asemenea, trainer certificat în *Programul de Prevenire a De-menței al National University Health Sys-tem*, o inițiativă care promovează atenția conștientă în sprijinul sănătății cognitive și al calității vieții.

Timp de mai mulți ani, a făcut volun-tariat la *Dover Park Hospice* din Singapore, experiență care i-a adâncit interesul pentru funcționarea minții și pentru rolul practicii contemplative în momentele de mare vul-nerabilitate.

A condus numeroase cursuri și retrageri în Asia și în alte părți ale lumii. Din 2015 predă și în Nepal, la Mănăstirea Kopan din Kathmandu, unde, în martie 2026, a condus retragerea *My Mind, My Sanctu-ary* (Mintea mea, sanctuarul meu), axată pe practicile *samatha* și *vipassana*. O mare parte dintre învățăturile oferite cu acest prilej sunt cuprinse în volumul de față.

Cuprins

Lor le datorăm	15	Respirația ca instrument.....	175
Practica samatha-vipassana	33	Practica se adună	181
Senzația respirației ca ancoră	48	Fericirea dinainte de samādhi	185
Restul timpului în tăcere	55	Nu căutați lumina	200
Mintea să fie prezentă	56	Aversiunea se schimbă	216
Corpul se înmoaie	60	Peisajul minții	221
Ancora în mișcări	64	Compasiune în acțiune	232
Nu golim mintea	67	Jurnalul ca oglindă	235
Durerea fără posesie	81	Nu vă descalificați	253
Compasiune chiar acum	91	Lăsați să treacă	268
Rămâneți acolo	107	Conținuturile minții	273
Respirație profundă, la început	123	Fără analiză în timpul sesiunii	276
Impermanența în acțiune	128	Analiza pentru insight	278
Proprii noștri martori	131	Transformarea, aici și acum	289
Cele cinci obstacole	135	O practică sustenabilă	299
Toți suntem kalyanamitta	153	Buddha Yatra 2026	306
Zi de zi, cu luare-aminte	172		



Lor le datorăm

Ani Tsultrim: Cu aproape cincizeci de ani în urmă s-au ținut aici, la Kopan, primele cursuri. Pe atunci, desigur, nu exista nicio clădire. Chiar și orașul Kathmandu era înconjurat în mare parte de terenuri agricole, nu ca acum.

În anii aceia, mulți dintre hipioții care călătoreau prin India și Nepal erau în căutare de jointuri și de alte lucruri de felul acesta, dar în drumurile lor au întâlnit și călugări tibetani. Așa au ajuns să-l cunoască pe Lama Yeshe, născut în Tibet și refugiat în India după invazia chineză.

Lama Zopa Rinpoche s-a născut în Nepal, mai precis în Thame, în regiunea Solu Khumbu, aproape de Everest. În viața sa

anterioară, el fusese un *lama*, într-o așezare numită Lawudo, în apropiere de Thame. Mai sus se află peștera Lawudo, unde se spune că a meditat timp de treizeci de ani, cu realizări spirituale foarte înalte. Obişnuia să spună așa: „În această viață, voi căuta să meditez cât mai mult cu putință și să dobândesc cât mai multe realizări. În viața următoare, voi aduce folos ființelor simțitoare.”

Și exact asta a făcut Lama Zopa Rinpoche, împreună cu Lama Yeshe, ei fiind învățătorii noștri. Din păcate, amândoi au plecat dintre noi... Lama Yeshe a murit în 1984, iar Lama Zopa Rinpoche cu aproape trei ani în urmă. Lor le datorăm faptul că suntem acum aici și că mănăstirea Kopan este astăzi un loc înfloritor... Și cum vă spuneam, hipioții s-au rugat de

ei să le predea învățătura. Văzându-i cu adevărat interesați, Lama Yeshe i-a cerut Sfinției Sale, Dalai Lama, permisiunea de a preda învățătura acestor tineri veniți din vest. Și Sfinția Sa și-a dat acceptul.

Astfel au început cei doi lama să predea, mai întâi în vestul Indiei, apoi în Darjeeling, iar mai târziu, cu sprijinul Zinei Rachevsky, căreia i se spunea „prințesa rusă”, au găsit acest deal pe care ne aflăm acum. După aceea, au început să construiască mănăstirea și... ei bine, tot ce vedeți aici.

Lama Zopa Rinpoche fusese rugat de comunitatea Sherpa să aibă grijă de copiii din sat și să reconstruiască *gompa* din Lawudo, însă după trei ani și-a dat seama că era prea dificil, prea frig, prea costisitor. Și, știți, la o asemenea altitudine... Vorbim despre cum era vremea acum cincizeci de ani, când încă nu se vorbea de schimbări climatice. Era extrem de dificil și ei au înțeles acest lucru. În aceeași perioadă, au început să ridice mănăstirea Kopan. Așadar, aici avem mănăstirea pentru călugării tibetani, desigur, dar și pentru călugări veniți din tot Nepalul și din alte locuri. Acesta este, cum îmi place mie să spun, primul pilon: *mănăstirea*. Al doilea este rugămintea hipioților de a li se preda învățătura.

Din momentul în care învățătorii noștri au început să predea, în anii '70, hipioții au venit într-un număr tot mai mare... Iată

unul dintre ei chiar aici, în fața voastră... Așa au început să țină cursuri, în fiecare an având loc faimosul curs din luna noiembrie. Cursul acesta s-a ținut neîntrerupt până în ziua de azi și este deja programat și pentru anul curent.

Așadar, vedeți, toate acestea au apărut ca urmare a întâlnirii dintre hipioți și acești doi lama cu realizări spirituale foarte înalte. Și chiar ar trebui să le fim recunoscători și hipioților, pentru interesul lor și pentru rugămintea adresată celor doi lama. Desigur, ei s-au întors mai apoi în țările lor, cu unele probleme și cu alte lucruri, dar unii dintre ei au început să formeze grupuri și, ulterior, centre. Așa se face că astăzi, în toată lumea, există în jur de 160 de centre ale acestei organizații, *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* — FPMT. Multe, foarte multe centre, proiecte sociale, hospice-uri, școli și alte asemenea lucruri au fost create și încă există mulțumită acestei organizații.

Bine, cred că e de ajuns. Aș putea vorbi foarte, foarte mult despre învățătorii noștri, dar nu vreau să vă mai răpesc din timp — o voi prezenta acum pe Geok Hua.

Geok Hua vine din Singapore și este cu adevărat, cu adevărat, cu adevărat o îndrumătoare de meditație deosebită, iar astăzi destul de cunoscută. A început să conducă sau să predea meditația la *Amitabha*

Buddhist Centre din Singapore, un centru conectat cu FPMT încă din 2008.

Starețul nostru, Khen Rinpoche, cu care Geok Hua are o legătură puternică, a văzut în inima ei această comoară a Dharmei și a rugat-o să vină să predea la Kopan. Așa a ajuns Geok Hua să predea aici aproape regulat, cu unele pauze, în fiecare an. Prima oară a predat la Kopan în anul 2015.

La început, Geok Hua a urmat tradiția pădurii, în Birmania, în Thailanda, sub îndrumarea lui Ajahn Chah. Despre Ajahn Chah vă va vorbi ea mai mult. Și mai există o particularitate: Geok Hua vine din tradiția pali, pe care însă o împletește cu tradiția sanscrită. Asta este cu adevărat ceva special, așa că sunteți foarte norocoși că o aveți aici.

Ca îndrumătoare laică, Geok Hua împărtășește din propria ei experiență cu privire la integrarea practicii *samatha* și *vipassana* în viața de zi cu zi.

Geok Hua face parte și din programul național *Age Well Everyday* din Singapore și este formatoare principală în practica *mindfulness*, în cadrul *Mind Science Centre* al *National University Health System* din Singapore.

Dar nu ai vrea să explici tu mai bine? Știu că vorbești despre toate acestea de peste zece ani...

Geok Hua: Ei bine, permiteți-mi să fac

doar o foarte scurtă prezentare a acestui *Mind Program*, pentru că s-ar putea să fie de interes pentru unii dintre voi. Este, de fapt, un program de sprijin pentru comunitate, alcătuit de profesorii de la *National University Health System*, din cadrul Școlii de Medicină Psihologică.

La vremea aceea, Singapore avea o populație îmbătrânită și acesta a fost motivul pentru care am creat programul. Aveam o populație majoritară care îmbătrânea, iar din punct de vedere medical exista o mare îngrijorare: ce faci cu o populație mică, dar care îmbătrânește astfel? Medicii înșiși, medicii de familie, psihiatrii și ceilalți, se confruntau cu un număr tot mai mare de pacienți cu demență. Iar demența, știți, nu afectează doar individul, ci și familia, familia extinsă și chiar comunitatea per ansamblu.

Așa că profesorii au hotărât să facă ceva diferit. La vremea aceea, abordarea obișnuită era să pui diagnosticul și să prescrii medicamentele, ceea ce însemna să te ocupi de acești oameni când prezintă deja simptome de demență. Profesorii de la NUHS au încercat însă să-i trateze într-o fază premergătoare, pentru a preveni sau amâna instalarea bolii.

Nu poți vindeca demența, după cum știți cu toții, însă o poți întârzia. Cercetările spun că debutul demenței poate fi întâr-



ziat chiar și cu zece ani. Ceea ce înseamnă că acel om poate avea o calitate mai bună a vieții încă cel puțin zece ani. Așa a luat naștere programul.

Implicarea mea a fost să contribui, împreună cu soțul meu, care între timp a decedat, la pregătirea instructorilor și la alcătuirea materialelor de curs, astfel încât aceștia să poată preda seniorilor din comunitate o practică simplă de *mindfulness*. La început ne-am adresat persoanelor cu vârste peste 60 de ani. Instructorii sunt toți voluntari. Veneau la primul meu centru pentru formare, iar apoi îi trimiteam înapoi în comunitate, să lucreze cu seniorii.

Programul continuă de peste zece ani. Pe scurt, cel mai interesant este faptul că acest program se bazează pe cercetare, nefiind doar un simplu proiect de sprijin comunitar. Datele de cercetare apărute după șase sau șapte ani, confirmate și de imagini RMN ale creierului, au arătat că, atunci când seniorii practica cu seriozitate *mindfulness* pe o perioadă de șase săptămâni, apoi de șase luni, memoria lor chiar se îmbunătățea, iar talamusul se extindea.

A fost foarte interesant, era ceva cu totul nou. Era ceva nou și în Singapore, faptul că puteam realiza un asemenea program cu ajutorul voluntarilor. În alte țări, de pildă în Finlanda, există proiectul FINGER, dar acela este finanțat de guvern, cu fonduri

considerabile. Noi însă lucram cu voluntari, care la vremea aceea nu erau plătiți deloc.

Și pentru că rezultatele cercetării au fost atât de bune, mult peste așteptările noastre, am continuat să facem acest lucru până astăzi. Programul este încă în desfășurare. Continuăm să ajungem la comunitate. Acum avem mai mulți instructori care ne pot ajuta să formăm voluntarii.

Ani Tsultrim: Minunat. Bine. Dar să știți că, înainte de toate, Geok Hua a făcut voluntariat la *Dover Park Hospice* din Singapore, cel puțin doisprezece ani. Această experiență i-a dat ocazia să înțeleagă mai bine procesul morții, a fost o perioadă de reflecție adâncă asupra propriei căi spirituale și a propriei creșteri spirituale. Acolo te-ai apropiat, de fapt, de buddhism, nu-i așa?

Geok Hua: Acolo m-am apropiat, de fapt, de meditație, pentru că eram foarte interesată de felul în care se comportă mintea și de ceea ce se întâmplă cu mintea atunci când cineva trece prin procesul morții. Ce se întâmplă cu noi după aceea? Am putea oare să facem schimbări mai devreme în viețile noastre, astfel încât procesul acesta să fie mai ușor?

Așa a început, de fapt, interesul meu pentru meditație și munca mea cu pacienții din hospice. Lucrul cu pacienții din

hospice îți permite să fii foarte aproape de ei, într-un mod direct și personal, pentru că durata medie a șederii într-un hospice poate fi de o zi, de jumătate de zi sau poate de trei luni, iar apoi trebuie să ne luăm rămas-bun. A fost o lecție extraordinară pentru mine.

Ani Tsultrim: ...Și, desigur, Geok Hua a absolvit *National University of Singapore!*

Bine, aceasta este, mai mult sau mai puțin, introducerea pentru voi... Acum trecem la lucruri mai practice și, desigur, la rolul meu. O, nici nu am spus cine sunt. Sunt Ani Tsultrim, din Elveția, și mă aflu aici de ceva vreme, de vreo două luni, ca interimar SPC, *Spiritual Program Coordinator*, deși sună puțin cam pompos. Alcătuim o echipă mare, iar eu, mai mult sau mai puțin, sunt doar prezentă aici.

Acum, înainte de toate, disciplina: ați predat deja telefoanele mobile, nu-i așa? Foarte bine. E important. O săptămână fără telefon mobil. Ați făcut o alegere foarte bună, bucurați-vă de ea.

Contează foarte mult să participați la toate sesiunile. Retragera aceasta devine cu adevărat benefică atunci când fiecare dintre voi păstrează disciplina. Așadar, participați la toate sesiunile și fiți punctuali. Cel mai bine este să veniți cu câteva minute înainte, ca să vă așezați la locul vostru înainte să înceapă sesiunea. Cei care

întârzie, după cum știm, îi deranjează pe ceilalți.

Așa cum v-am explicat deja, ne aflăm într-o mănăstire, deci practicăm disciplina potrivit tradiției locale. Aceasta înseamnă că păstrăm cele cinci precepte laice. Primul precept este să nu ucidem. Iar a nu ucide înseamnă și să nu ucidem intenționat insecte. Dacă vin țânțari, nu îi omorăm. Nu călcăm intenționat pe furnici. Aceasta este o mare diferență. Dacă se întâmplă fără intenție, este altceva. Dar încercăm să fim conștienți și să nu ucidem.

Al doilea precept, desigur, este să nu furăm. Nu folosim lucruri care nu sunt ale noastre, decât dacă ne-au fost oferite sau dacă ni s-a îngăduit să le folosim. Asta presupune și să nu folosim pur și simplu săpunul sau pasta de dinți a altcuiva, dacă locuim într-un dormitor comun, fără să întrebăm mai întâi: „Pot să folosesc?” Bine?

Apoi, să nu mințim. Din fericire, suntem în tăcere, deci nu mințim. Asta e deja bine. O săptămână fără minciună este extraordinar. Da, este adevărat.

Apoi, fără activitate sexuală. Așadar, timp de o săptămână, fără activitate sexuală. Ne aflăm într-o mănăstire.

Și apoi, poate că va fi mai greu pentru unii: fără fumat. Nu știu dacă sunt fumători înrași aici. Dar pentru această retragere ar trebui cu adevărat, cum să spun, să ne

abținem de la fumat. Bine?

Nu mai punem alcoolul și drogurile, nici nu mai vorbim despre asta.

Să păstrăm respectul față de toată lumea, mai ales față de călugări. Din fericire, ne aflăm în tăcere, deci nu putem vorbi și sta la taifas cu călugării. Să nu îi deranjăm.

Apoi, este important să rămâneți în incinta mănăstirii. Nu ieșiți afară și nu coborâți la Boudhanath, așa cum s-a mai întâmplat la alte cursuri.

Hainele pe care le purtați trebuie să fie comode și potrivite. Iar când zic „potrivite” mă refer la faptul că trebuie să fie potrivite pentru un mediu monastic. Să nu fie transparente, să vă acoperiți cum se cuvine, să fie în regulă.

Afară, vă rugăm să purtați încălțăminte în afara acestui spațiu. Pentru că, dacă ați umblat desculți pe afară, picioarele se murdăresc și se murdărește și *gompa*. Bine?

Aici, în *gompa*, fiecare a primit câte o carte. Aveți grijă de cărți, pentru că acestea sunt cărți despre Dharma, ele conțin învățătura lui Buddha, iar noi le respectăm. De aceea nu le punem pe jos. Le lăsăm pe ceva, și în niciun caz într-un loc unde ne punem și picioarele. Le atingem și le folosim cu respect.

Tot în semn de respect, nu întindem picioarele spre statui, pentru că toate acestea îl reprezintă pe Buddha, reprezintă mintea

iluminată a lui Buddha, iar noi respectăm acest lucru.

Și încă un semn de respect: în fiecare dimineață, când intră în sală profesoara voastră, vă rog să vă ridicați în picioare înainte ca ea să se așeze. Când intră învățătorul, vă ridicați. Apoi așteptați până când se așază și abia după aceea luați loc și voi. Doar la prima sesiune de dimineață, în fiecare zi. Bine?

În *gompa* păstrăm întotdeauna tăcerea, desigur, cu excepția sesiunilor de întrebări și răspunsuri. Dacă vreți să beți ceva în *gompa*, folosiți numai un recipient închis. Și nu vă lăsați aici gențile, mai ales lucrurile de valoare. Luați-le cu voi.

Ușa aceasta este doar pentru învățător. Toți ceilalți intră pe ușa din spate. Iar când plecați din *gompa*, dacă sunteți ultimul, vă rog să fiți atenți și să închideți ușa. Nu vrem ca vântul să ia totul pe sus, așa cum s-a întâmplat ieri, în timpul acelei furtuni teribile. Și nu vrem să intre pisici, câini sau maimuțe. Avem maimuțe pe aici. Și nu le vrem în *gompa*. Bine?

Acum alte lucruri practice. Apa filtrată, ați văzut deja, se găsește în fața sălii de mese, pe partea stângă, într-un recipient mare. Aveți acces zi și noapte la apă filtrată și vă puteți umple sticlele acolo, oricând.

Apoi, nu aruncați hârtia igienică în toaletă. Folosiți găleata de gunoi, pentru că

altfel wc-ul se înfundă.

Pentru orice fel de problemă, mergeți la recepție. Dacă aveți probleme sau chestiuni de rezolvat, orice altceva în afară de meditația propriu-zisă, anunțați recepția. Dacă este ceva legat de pat, de cameră sau de altele asemenea, mergeți la recepție. Dar încercați să nu vorbiți prea mult. Și să nu folosiți asta ca pretext ca să stați la recepție. Pentru că disciplina este pentru toți, pentru fiecare dintre noi, pentru toți participanții la retragere, și pentru mine ca îndrumătoare. Este foarte important. Dorința de a vorbi, mai ales când ați fost despărțiți de telefonul mobil, este foarte puternică. Știu că participanții la retragere găsesc întotdeauna scuze, nu toți, doar unii dintre ei, ca să coboare și să stea la povești.

Să vă spun orarul recepției? Nu, îl știți deja: dimineața de la 9.00 la 11.30, după-amiaza de la 13.00 la 17.00, iar sâmbăta doar dimineața. Pe cât posibil, nu mergeți acolo.

Dacă cineva se îmbolnăvește, anunțați recepția, iar ei pot aranja, dacă este ceva mai serios, să mergeți la clinică. Clinica este deschisă dimineața, între orele 9.00 și 11.30, și este închisă sâmbăta. Dacă este o urgență pe timpul nopții, trebuie mers la paznicul de la poartă, nu la recepție. Iar el va face ce trebuie făcut.

Să știți că apa caldă, la dușurile din dor-

mitoare, funcționează cu panouri solare, deci este disponibilă mai ales la mijlocul zilei, când e soare plin.

Depuneți toate lucrurile de valoare la birou. Cel mai probabil ați făcut deja asta, pentru că mănăstirea nu răspunde pentru lucrurile pierdute sau furate.

Acum, ziua pentru spălat rufe. Poate ați văzut deja, este poimăine, 19 martie. Vor fi găleți mari roșii, o găleată mare roșie în fața sălii de mese. Puneți acolo lucrurile pentru spălat, fără lenjerie intimă și fără șosete. În funcție de situație, le puteți ridica după două sau trei zile. Rufele uscate vor fi puse toate laolaltă în sala de mese, o să vedeți.

Și încă o rugăminte: nu hrăniți câinii, pisicile sau maimuțele. Avem aici două sau trei maimuțe. Interesant este că apar mereu când începe un curs. Așadar, nu le hrăniți. Iar pisicile sunt foarte pricepute, așa că închideți fereastra, nu doar plasa împotriva țânțarilor, pentru că o pot deschide ușor și intra. De fiecare dată când ieșiți din cameră, închideți fereastra.

Apoi, yoga. Dacă vreți să faceți yoga, nu faceți asta în *gompa*. Puteți face în cameră, pe terase sau sus, pe colină. Dar nu avem clase organizate.

Și încă ceva: când luați masa, de îndată ce ați terminat, vă rugăm să duceți farfuriile la spălat, astfel încât cei care se ocupă

cu asta, ori s-au oferit voluntar, să termine repede.

Dacă cineva se vede nevoit să plece, din orice motiv, vă rog să mă anunțați pe mine sau pe Geok Hua și, neapărat, pe cei de la recepție. Este foarte important să faceți *check-out*-ul. Dar sperăm să nu fie cazul.

Bine, acum ajungem la tăcere. Nu, cred că asta e tot. Putem face asta? Se vede? Bine.

De obicei, pentru cursul din noiembrie și pentru acest curs, participanților li se permite un fel de perioadă de probă. Dacă hotărâți că nu vreți să continuați sau că acest curs nu vi se potrivește, atunci trebuie să plecați până mâine la ora 17.00. Cred că, dacă plecați atunci, nu vi se percepe taxa de cazare. Îmi pare rău, dar nu știu sigur. Oricum, nu știu dacă vreți să plecați, dar aceasta a fost opțiunea oferită anul trecut. Ora 17.00 este ora limită. Până atunci nu veți fi taxați pentru aceste două zile, pentru perioada cât ați stat. Oricând după ora 17.00, veți fi taxați. Bine? O să și verific, să fim siguri.

Acum ajungem la tăcerea cea nobilă. Începând din seara asta și până în ziua de 24 martie la prânz, cursul acesta se va desfășura în tăcere nobilă. Este ceva foarte, foarte prețios. Geok Hua va explica mai mult, pentru că în zilele noastre, cu toate aceste distrageri, să fii în tăcere este ceva de

mare preț. Veți experimenta asta. Vom intra mai mult în subiect în seara aceasta, de la ora 20.00. Voi vorbi puțin mai pe larg și vă voi prezenta programul pe care îl avem și ce sper să putem realiza în aceste șapte zile. Astfel veți avea măcar o idee despre direcția în care mergeți și despre locul spre care vă conduce cursul. Sper ca fiecare dintre voi să poată lua ceva cu sine, să beneficieze nu doar acum, ci, sper, pentru tot restul vieții.

Avem și o bibliotecă. Poate că unii dintre voi au văzut-o deja. Este deasupra recepției și este deschisă în același program ca recepția.

Mai am câteva informații suplimentare. În acest curs veți practica meditația șezând, dar și meditație în mers. Geok Hua va explica mai mult în seara aceasta. Eu vă voi spune doar unde găsiți locurile potrivite. Desigur, puteți merge în grădina de sus. Și aici, în față. Când ieșiți și coborâți treptele, chiar dedesubt se desfășoară retragerea Vajrasattva, așa că zona aceea nu este prea potrivită. Dar aici, pe terasă, puteți merge fără probleme. Și aici, desigur, și pe terasele celorlalte clădiri.

De asemenea, se poate folosi și terasa de deasupra sălii de mese. Avem și sala de dezbateri. Poate ați văzut-o când ați ieșit din sala de mese. Toate aceste spații pot fi folosite. Sala de dezbateri este o construc-

ție deschisă, arată ca o jumătate de *gompa*. O puteți folosi. Sau puteți folosi spațiul din fața *gompei* principale. Eu nu aș folosi locul din fața recepției. Acolo este prea multă aglomerație și agitație. Cred că asta e tot.

Geok Hua: Aș mai adăuga ceva: cafe-neaua este în afara limitelor. Nu mergeți la cafenea în timpul retragerii. Foarte important. Nu intrați în cafenea, pentru că orice concentrare ați dobândit aici, stând cu spaatele drept și cu dureri în tot corpul, se va risipi imediat ce intrați în cafenea. Așadar, cafe-neaua se află în afara limitelor.

Dacă stați prea mult la cafenea, de obicei personalul de acolo este rugat să fie atent și să vă trimită înapoi în *gompa*. Disciplina aceasta este importantă. Petreceți aici șapte zile întregi și sacrificați mult din timpul pe care l-ați putea petrece cu familia și cu cei dragi. Nu vreți să risipiți acest timp stând prin cafenea și pălăvrăgind.

Aceasta este disciplina pe care eu, ca învățătoare, vreau să o văd, pentru că vă voi chema înapoi dacă vă văd pe acolo. Și asta pentru că este vorba despre energia acestui grup. Nu este vorba doar despre voi înșivă. Este vorba despre energia pe care fiecare dintre noi încearcă să o creeze aici, astfel încât în aceste șapte zile să avem cu toții cele mai bune condiții: tăcerea nobilă, grija față de ceilalți, compasiunea față de

ceilalți, bunătatea față de ceilalți. Cu toții împreună generăm energia potrivită, astfel încât fiecare să poată pleca de aici cu cât mai mult și să poată experimenta cât mai profund în aceste șapte zile.

Pentru mine, orice lucru care distrage este exclus. Vă vom sprijini să rămâneți aproape de *gompa*.

După-amiaza, la ora 14.00, aveți o sesiune de întrebări și răspunsuri. După aceea veți sta singuri în meditație, cu excepția primei zile, cea de mâine. Dar, începând din 19 martie, veți fi singuri aici, în *gompa*, și trebuie să aveți disciplina de a medita ca și cum învățătoarea ar fi prezentă. Este tot pentru binele vostru.

Ani Tsultrim: Geok Hua este extrem de generoasă. Oferă interviuri individuale, ceea ce este extraordinar, în fiecare după-amiază, de la ora 15:00 până la 17:30, cu excepția zilei de mâine. Voi pune o foaie pe care să vă scrieți numele. Pentru că suntem mulți, este foarte important ca fiecare să nu solicite decât un singur interviu, doar dacă este necesar. Nu putem face mai multe, nu este posibil. Dacă într-adevăr nu primiți răspuns la întrebare în sesiunea de întrebări și răspunsuri și aveți ceva foarte important și personal despre care vreți să vorbiți, atunci vă scrieți numele pentru un interviu. Nu doar așa, fără motiv. Bine? Și nu de mai multe ori. O singură persoană,

un singur interviu, când este cu adevărat important. Voi pune foaia în fața acestei uși. Încă nu știm în ce cameră vor avea loc interviurile. Voi scrie acolo unde. Și o veți găsi.

Ziua de spălat rufe am menționat-o deja. În seara aceasta, de fapt, retragerea începe la ora 20.00, iar programul e până la ora 21.00. Sesiunea de întrebări și răspunsuri va fi întotdeauna seara, de la ora 20.00 la ora 21.00. Trebuie să părăsim *gompa* la ora 21.00, pentru că îngrijitorul o va închide și nu vrem să-l lăsăm să aștepte prea mult...

În această seară, Geok Hua va explica programul cursului și alte lucruri. Retragera se încheie în ziua de 24 martie, la ora 11.30, la prânz, iar *check-out* puteți face în aceeași zi, la ora 13.00.

Geok Hua: Poate unii dintre voi știu că, din cauza acestor războaie care au loc în lume, există o inițiativă globală, venită și din partea mai multor lama ai noștri și din alte colțuri de lume: la ora 21.15, ora Nepalului, deci mai mult sau mai puțin la cincisprezece minute după ultima sesiune, să ne luăm răgaz un minut de tăcere, gândindu-ne în rugăciunile noastre: fie ca pacea să domnească peste tot în lume și fie ca toate aceste războaie să înceteze grabnic. Fie ca toate conflictele din lume să înceteze. Dacă vreți, puteți face acest lu-



cru. Nu este nimic organizat. Faceți asta pe cont propriu. În cameră, desigur.

Aceasta este, de fapt, informația pe care voiam să v-o dau. Acum am nevoie de câțiva voluntari.

Doi oameni care să sune clopoțelul. OK, tu și tu. Pentru dimineața devreme. Voi veți suna clopoțelul la ora 6.00, deci cu o jumătate de oră înainte să înceapă sesiunea, pentru că la cursurile trecute oamenii au cerut asta. Nu toată lumea are ceas deșteptător și, desigur, telefoanele mobile au fost predate, deci nu le putem folosi. Așa că aceasta a fost rugămintea. Apoi o să vă rog să sunați încă o dată, cu zece minute înainte să înceapă sesiunea de dimineață. Și apoi, desigur, întotdeauna cu zece minute înainte de fiecare sesiune sau de fiecare rundă de meditație în mers. Bine? Voi doi veniți după aceea la mine și vă arăt cum să faceți.

Apoi am nevoie de încă doi voluntari. De fapt, două persoane s-au oferit deja: Lucas și Katrin, voi vă ocupați de sistemul de sunet. V-am arătat cum. Și, în timpul sesiunii de întrebări și răspunsuri, veți da microfoanele din mână în mână. Deci am rezolvat și asta.

Apoi, mai este nevoie de două persoane pentru lumină, să stingă lumina aici și acolo, la sfârșit, dimineața, sau să o aprindă atunci când este nevoie. Voi doi? Bine,

mulțumesc. Vă veți descurca, este ușor.

Apoi mai am nevoie de o persoană care să se ocupe de apa caldă. Am pregătit deja totul aici, pentru fiert apa. Cine ar putea face asta? Tu? Bine, îți explic după aceea. Mulțumesc foarte mult.

Avem nevoie și de voluntari pentru spălatul vaselor. Poate ați văzut deja foaia. Este de foarte mare ajutor pentru personalul de la bucătărie atunci când ajutați la spălatul vaselor. În fața sălii de mese este această foaie, iar voi vă scrieți numele acolo. Mulțumesc foarte mult. Asta e tot.

Acum cred că mai avem timp pentru câteva întrebări.

Aveți întrebări legate de ceea ce v-am împărtășit până acum?

— Este în regulă să mergem la magazin să cumpărăm săpun și alte lucruri?

— V-aș sugera să faceți asta mâine dimineață. Magazinul se deschide la ora 9.00, nu? Este deschis și în seara aceasta până la ora 19.00.

Așadar, cumpărați în seara aceasta sau mâine dimineață, iar după aceea, în principiu, nu ar mai trebui să faceți cumpărături. Știu că unii dintre voi ați venit fără să aveți chiar totul pregătit, dar haideți să încheiem cumpărăturile și să intrăm în meditație.

— Putem împrumuta un ceas deșteptător?

— La recepție. Ei au ceasuri deșteptă-

toare, dacă mai au. Sunt mai multe la recepție.

— Pot să pun o întrebare? Când m-am înscris, mi s-a spus că nu este obligatoriu să păstrăm tăcerea tot timpul, dar acum ați menționat că este tăcere completă până pe 24 martie. Vreau doar să mă asigur: este obligatoriu? Pentru că înainte mi s-a spus că, dacă vrei să fii în tăcere completă, trebuie să porți panglica galbenă. Deci poți sta în tăcere tot timpul sau trebuie să stai în tăcere de la ora 9.00 seara până a doua zi la ora 14.00, iar apoi ai câteva ore în care mai poți vorbi cu cineva? Vreau doar să clarific.

— Bine, răspund eu la întrebare. Unde ai citit sau cine ți-a spus despre această panglică galbenă?

— Cred că era menționat pe site...

— Pentru această retragere anume? Sau pentru alte cursuri?

— Nu, cred că am citit despre această retragere.

— Pentru această retragere se impune tăcerea completă. Eu am condus retrageri și nu am folosit niciodată sistemul cu panglica galbenă. Știu că unele cursuri oferă această opțiune, dar pentru această retragere tăcerea este păstrată pe toată durata. Poate poți explica și tu, Ani Tsultrim.

Ani Tsultrim: Da, știți, lucrul acesta se întâmplă pentru că nu avem foarte des re-

trageri în tăcere completă. Am avut unul cu câteva zile în urmă, în tăcere completă, și acum, cu Geok Hua, din nou tăcere completă. Dar cele mai multe cursuri sunt așa cum ați spus, așa cum apare pe site: tăcere de la ora 9.00 seara până a doua zi la prânz, iar după prânz, dacă vreți, puteți purta panglica galbenă. Dar aceasta, ca și retragerea precedentă, se desfășoară în tăcere completă. Deci nu aveți nevoie de panglică galbenă, pentru că toată lumea este în tăcere.

— Puteți clarifica puțin? De pildă, dacă vreau să împrumut pasta de dinți a cuiva, adică lucruri practice foarte mici, s-ar considera că încalc tăcerea?

— Îmi pare rău, nu am înțeles ultima parte a întrebării...

— Dacă vorbim despre tăcere, există unele lucruri practice pentru care oamenii ar putea avea nevoie să pună o întrebare simplă, cum ar fi să împrumute pastă de dinți. Vreau doar să clarific dacă acest lucru este permis.

— Bine. Când este vorba de lucruri practice de felul acesta, când chiar trebuie să vorbești, atunci vorbești. Și da, vă rog să explicați clar ce aveți nevoie, altfel ajungem să jucăm mimă, încercând să ne dăm seama ce vrea să ne comunice cineva. Deci da. Dar ideea din spatele tăcerii este să nu rupeți tăcerea ca să continuați să stați de

vorba. Când se pune problema unor lucruri foarte practice și trebuie să comunicați, da, faceți-o, dar după aceea încheiați. Bine?

— Am și eu o întrebare de clarificare. Participanții pot merge să cumpere ceva de la cafenea sau deloc?

— În retragerile mele trecute, cafeneaua a fost în afara limitelor. Punct. Cu excepția cazului în care aveți cu adevărat o problemă cu mâncarea de la cantină și trebuie să mergeți acolo. Iar dacă trebuie să mergeți la cafenea ca să comandați ceva de mâncare, atunci mâncați și beți cu luare-aminte, iar când ați terminat, plecați de acolo cât mai repede. Adică, dacă vreți doar să cumpărați ceva de băut și să ieșiți, da. Dar problema este întotdeauna că, odată ce împingi puțin limita, apare un șir întreg de participanți la retragere care stau la coadă pentru cafea.

De aceea am fost mereu destul de strictă, pentru că noi, în calitate de îndrumători de retragere, am văzut cum se întâmplă. Apoi oamenii se adună. Și odată ce se adună, încep să vorbească. Iar odată ce vorbesc, concentrarea se pierde. Așa că am spus întotdeauna: cafeneaua este în afara limitelor. Cu excepția cazului în care chiar nu aveți altă opțiune.

Se poate oferi ceai sau cafea acolo, în sala de mese, ca să nu mai trebuiască să mergem la cafenea?

Există ceai și uneori, nu întotdeauna,

cafea. Dar sala de mese este deschisă, de fapt, doar la micul dejun, nu înainte. Așa este. După prânz, sala de mese se închide foarte repede. Cu siguranță pe la fără un sfert sau la ora 13.00 va fi închisă. Apoi se redeschide poate pe la 16.00-16.30. Și, desigur, acolo sunt pliculețe de ceai și alte lucruri, iar la ora cinci este ceai.

— Dacă nu este cafea la cantină, pot merge la cafenea?

— Sigur, sigur. Dar, așa cum am spus, nu stați pe acolo. Cumpărați și plecați din cafenea. Este, de fapt, interesant să trăiești o vreme și fără cafea. Este o probă bună. Știu foarte bine, și mie îmi place mult cafeaua, dar pot trăi și fără ea. Și apoi doar observi. Este foarte bine.

Cred că la magazin găsiți cafea și pliculețe de ceai. O să verific. Puteți să cumpărați de acolo și să le duceți în cameră. Vă luați cafeaua sau ceaiul și le puneți în apă fierbinte, ca să nu fie nevoie să mergeți la cafenea. Aceasta este o altă opțiune. Bine. Cafeaua e cafea. Da, cafeaua e cafea. Chiar și între cafeaua simplă și cea trei-în-unu. Asta este. E o idee bună. Mai este ceva? Da?

— Am o întrebare. Ați menționat biblioteca, deci presupun că cititul este în regulă. Există cărți despre Dharma? Și poate că unii dintre noi am adus cărți, cărți despre Dharma. Există ceva ce recomandați să nu

citim, pentru că ne poate distra, sau ceva ce ar fi de ajutor?

— Cititul este ca o sabie cu două tășuri. Unele lecturi, la început, ceva de bază, fundamental, pot fi bune pentru voi. Dar prea mult citit vă încețoșează mintea. În timpul sesiunii de meditație, veți vedea că lucrurile citite apar în minte și veți fi distrași de ceea ce ați citit. Asta este una. Apoi, în timpul sesiunii, când reflectați, unele dintre aceste lucruri vor apărea și veți începe să vă întrebați: este ceea ce văd, ceea ce trăiesc? Sau este ceea ce am citit din carte? Și ce se întâmplă cu mintea? Mintea devine foarte distrasă de materialele pe care le-ați citit. Iar acest lucru nu este bun pentru o retragere de *vipassana*, cum este cea pe care o facem noi, bazată pe cele patru fundamente ale atenției conștiente (*mindfulness*). Voi dezvolta mai târziu acest subiect.

Cititul vă îndepărtează mintea de la momentul prezent și reflecția se îndreaptă spre carte. Și asta se va întâmpla, vă va afecta mintea. Așa că fiți puțin mai conștienți de materialele pe care le citiți și de felul în care acestea vă influențează. Altfel, sesiunea de meditație șezând va deveni destul de dificilă. Și veți pune întrebări legate de ceea ce se află în carte, nu referitoare la experiența voastră reală de meditație. Și asta nu este folositor. Bine? Va trebui să vă las pe voi să gestionați acest lucru. Trebuie să

vă previn, ca participanți la retragere.

— O întrebare pe aceeași temă: dacă stăm pe bancă, atunci când ne odihnim, recomandați să citim sau spuneți că e mai bine să nu citim?

— Nu spun că e mai bine să nu citiți. Spun că, atunci când vreți să citiți, trebuie să fiți conștienți de materialele pe care le citiți și de felul în care acestea vă influențează. Când descoperiți că *Stillness of the Mind*, de Lama Yeshe, rezonază foarte mult cu ceea ce facem aici, la curs, atunci când citiți puteți reflecta asupra acestor aspecte. Bine?

— Dar scrisul?

— Același lucru. Vorbiți despre *journaling*? Sau pur și simplu despre scris?

— Despre scris; să scriu ce s-a întâmplat în fiecare zi, seara, înainte de culcare. Ca un jurnal.

— Este *journaling*, nu-i așa? Ținerea unui jurnal, da? Să notați ce s-a întâmplat și să reflectați asupra zilei. Scrisul vostru este mai mult o formă de reflecție, nu-i așa?

— Da.

— Atunci, dacă este reflecție, este în regulă. Trebuie să ne oprim. Ultima întrebare.

— Pot să vorbesc cu mine însumi cu voce tare?

— Întrebarea este dacă poți vorbi cu tine însuși cu voce tare?



— Da. Mi se pare greu să nu vorbesc cu alți oameni, așa că poate nu este sănătos să țin totul în mine.

— De fapt, este în regulă. Minte este foarte ocupată. Vorbiți tot timpul. Uitați-vă la voi înșivă. Vorbiți cu voi înșivă. Toți vorbim cu noi înșine tot timpul. Sporovăim în minte. Într-o retragere ca aceasta, ceea ce vrem să facem este să liniștim mintea. Iar mintea nu poate fi liniștită dacă gura este ocupată. Deci primul lucru pe care trebuie să-l faceți, dacă acesta este un obicei, este să-l opriți. Atunci aveți ocazia să observați ce se întâmplă în minte.

Pentru că există, pe de o parte, ceea ce numim sporovăială a minții, aici înăuntru, iar pe de altă parte există vorbirea corporală. Așadar, nu aveți doar pălăvrăgeala minții, ci și vorbirea corporală în același timp. Dacă faceți asta, această retragere va fi foarte dificilă pentru voi. Opriți-o. Bine?

Veți fi foarte ocupați. Direcția efortului vostru ar trebui să fie aceea de a observa ce apare în spațiul minții. Iar acest lucru nu este posibil dacă vorbiți cu voi înșivă în același timp. Și, dacă vorbiți cu voi înșivă, îi veți deranja și pe ceilalți. Această retragere este pentru noi toți. Trebuie să avem grijă de fiecare dintre ceilalți participanți.

Ani Tsultrim: Mai am o rugămintă pentru voi toți. Când Geok Hua vine să ia masa, vă rog să o lăsați să treacă în față, ca

să nu fie nevoie să stea la coadă cu toată lumea. Bine? Mulțumesc foarte mult. Acum bucurați-vă de cină. Vă mulțumesc!

Geok Hua: Doar un ultim cuvânt! Acum, când ieșiți din *gompa*, păstrați tăcerea. Mergeți la cantină, iar când mâncați,

mâncați cu luare-aminte. Încetiniți pălăvrăgeala. Opriți-o și observați ce se întâmplă în propria minte și ce gust are mâncarea atunci când mâncați cu luare-aminte. Bine? Ne întoarcem aici după aceea. Vă mulțumesc foarte mult.

Practica samatha-vipassana

De obicei, gompa se deschide la ora 6.00. Asta cred că a menționat deja Ani Tsultrim. Deci, dacă vreți să veniți mai devreme să meditați, este foarte bine. Știu că unii dintre voi meditați de ceva vreme și poate vreți un pic mai mult timp pentru meditație dimineața. Așadar, cu toată încrederea, gompa ar trebui să fie deschisă de la ora 6.00. La 6.30 începem oficial sesiunea de meditație șezând.

De la 6.30 la 7.30, avem o oră de meditație șezând, iar micul dejun începe de la ora 7.30. De regulă, la cantină, micul

dejun este între 7.30 și 8.00. Dar, pentru că ședeți aici în meditație, am prelungit intervalul până la ora 9.00, fiindcă vreau să vă las timp să aveți grijă de voi, să faceți ce aveți nevoie, fie că e vorba de exercițiile de întindere matinală, fie că aveți de spălat anumite lucruri. Acesta este timpul vostru, de la 7.30 la 9.00.

Următoarea sesiune este de la 9.00 până la 9.45. După cum vedeți, cele mai multe sesiuni ale noastre durează 45 de minute: meditație șezând, meditație în mers, meditație șezând. Apoi, între 10.30 și 11.00, avem ceea ce eu numesc *timp de reflecție*. Timpul de reflecție este mai degrabă o pauză între sesiunile de meditație șezând,

care au loc dimineața. Dar aș vrea să folosiți acest răgaz într-un mod semnificativ, continuând practica de *mindfulness*, a meditației șezând, a meditației în mers. Voi vorbi mai pe larg despre asta. Dar așa aș vrea să folosiți timpul de reflecție: să vă adunați gândurile și să reflectați asupra experienței prin care treceți.

Pentru mulți dintre voi, lucrul acesta este nou: să petreceți șapte zile într-o retragere, să vă desprindeți de casă, fără toate dispozitivele voastre, să fiți pur și simplu prezenți aici, ascultând și practicând. Folosiți bine acest timp de reflecție.

De la 11.00 la 11.30, avem o altă sesiune de meditație șezând. De la 11.30 până la 14.00 este pauza de prânz, cu timp pentru îngrijire personală. Dacă simțiți că acesta este momentul în care vreți să practicați yoga, să faceți puțină gimnastică sau pur și simplu să vă întoarceți în pat și să vă destindeți spatele, este în regulă. Nu suntem obișnuiți cu această postură, nu suntem obișnuiți să stăm atât de mult timp în această poziție. Este bine să avem grijă de propriul corp. Voi vă cunoașteți cel mai bine, știți cât puteți duce și cât aveți nevoie să vă întindeți sau să faceți exerciții fizice. Asta până la ora 14.00.

După-amiaza, de la 14.00 la 15.00, este perioada pe care o voi aloca pentru întrebări și răspunsuri și pentru ceea ce am pu-

tea numi discurs. Acest timp îmi permite să explic mai în detaliu practica pe care o facem. Voi deschide microfonul și pentru orice întrebare aveți, pentru orice dificultate întâmpinați în practica voastră. Iar dacă nu vor fi întrebări, voi folosi la maximum acest timp pentru discursul propriu-zis.

Buddhismul, în sine, este un subiect foarte vast. Se spune că Buddha a predat 84.000 de învățături. Așadar, sunt foarte multe lucruri despre care putem vorbi, mai ales în legătură cu practica *vipassana*.

După aceea, în prima zi, adică în prima zi întreagă, mâine, voi fi cu voi. De la 15.00 la 15.45 avem meditație șezând, de la 15.45 la 16.30 meditație în mers, apoi de la 16.30 la 17.00 avem din nou meditație șezând. De la 17.00 la 17.30 este pauza de ceai. Apoi urmează meditația șezând, după care meditația în mers, iar seara programul va fi așa ca acum.

Din a doua zi încolo, dacă vă uitați la programul afișat afară, de la ora 14.00, adică după discurs și după întrebări și răspunsuri, acela este timpul pe care îl rezerv pentru interviurile individuale.

Vreau să explic foarte pe scurt ce înseamnă aceste interviuri individuale. Într-o retragere *vipassana* de acest fel, când liniștim mintea și intrăm în straturile ei mai adânci, pe măsură ce mintea devine mai tăcută, anumite lucruri din trecut,

anumite experiențe, fie ele fericite, nefericite sau traumatice, vor ieși la suprafață.

Uneori, participanților la retragere le este greu să treacă prin sesiunea de meditație șezând fără ca profesorul să le ofere o anumită îndrumare despre cum să gestioneze dificultățile care apar. Dar nu toți vă veți confrunta cu asta. Unii da, alții nu.

Așadar, în timpul interviului individual, dacă veniți la mine pentru cele 15 minute prevăzute, folosiți bine acel timp. Formulați-vă bine întrebarea, ca să nu irosiți timpul pe care îl avem, pentru că pot să vă ofer doar 15 minute, după care voi vorbi cu următorul. Dacă nu vă formulați bine întrebarea și veniți fără să știți exact ce vreți să întrebați, îmi va fi greu chiar și să încerc să răspund, cu atât mai greu să ofer o îndrumare, pentru că voi trage cu arcul în întuneric.

Gândiți-vă la asta. Uneori poate aveți mai mult de o întrebare, poate aveți câteva întrebări. Puneți-o pe cea care este cu adevărat importantă pentru voi, cea pentru care aveți nevoie de un răspuns. Și, desigur, în timpul sesiunilor de întrebări și răspunsuri din sală, multe dintre întrebările voastre vor primi răspuns. Așadar, în timpul sesiunii de întrebări și răspunsuri, ascultați întrebările puse și ascultați și răspunsurile oferite, pentru că întrebările voastre se pot regăsi în răspunsurile pe care le voi da.

Felul în care țin discursul este acesta: nu am un subiect stabilit pentru fiecare zi. Discursul meu va depinde de întrebările pe care le primesc de la voi. Puteți să vă scrieți întrebările și să lăsați bilețelul aici, iar eu voi trece prin ele, sau le puteți pune în timpul sesiunii de întrebări și răspunsuri. De obicei, întrebările se grupează pe anumite teme asemănătoare, iar eu voi lua aceea temă și o voi transforma în discurs. Așadar, ascultați, pentru că uneori studenții se plâng că nu le citesc întrebările. Ei bine, nu pot citi 200 de întrebări. Nu ar mai rămâne timp să răspund cum se cuvine. Deci ascultați cu atenție în timpul sesiunii de întrebări și răspunsuri. Unele întrebări le voi citi, dacă am timp. Dar nu voi citi fiecare întrebare în parte. Bine? Așa vom proceda cu discursul.

Apoi, așa cum a menționat venerabila Tsultrim, de la ora 15.00 până la 17.30... Acum este rândul meu să vă pun o întrebare. În acest interval, se așteaptă de la voi să meditați pe cont propriu. Cei care sună clopoțelul vor continua să facă asta și când este timpul pentru meditația în mers, pentru că eu voi fi plecată două ore și jumătate, ocupându-mă de interviurile individuale. Voi veți continua să faceți meditație șezând și meditație în mers. Cei cu clopoțelul vă vor ajuta: când vine momentul, ei vor da semnalul.

Întrebarea mea pentru voi este: aveți nevoie de o bonă? Da sau nu? Pot să văd mâinile ridicate? Nu? Bine... Sunteți adulți. Pentru că, la retragerea de mai de vreme, am avut câteva probleme, cred că nu am comunicat destul de clar. Când am plecat, unii m-au urmat și au plecat și ei. Alții au decis să se relaxeze și să facă ce voiau prin curte. Nu, spațiul de afară nu este un loc unde să vă întindeți și să citiți cărți sau orice altceva. Suntem în sesiune. Iar în fiecare sesiune, fie că este vorba de meditație șezând sau de meditație în mers, trebuie să faceți ceea ce vi se cere în program. Bine?

Dacă nu aveți nevoie de bonă, nu voi aduce una. Dacă însă va fi prea mult deranj și se vor strânge prea multe plângeri, atunci nu voi avea de ales: va trebui să țin cont de ceilalți, care vor să continue să mediteze, și voi ruga pe cineva din *sangha* să vină din nou și să stea cu voi. Acea persoană nu va răspunde la întrebări. Va fi doar prezentă și atentă. Ca o mamă, cum ar veni.

Dacă nu aveți nevoie de asta, foarte bine. Anul trecut, după prima zi și după acea mică neînțelegere, toată lumea a spus că nu are nevoie de bonă. Și chiar am avut o retragere perfectă. Așadar, am încredere că nu veți risipi energia pe care încercăm să o generăm în această retragere. Aveți întrebări legate de program?



Programul este cel afișat afară. Este programul zilnic. Puteți nota orele, dar cei care sună clopoțelul se vor ridica întotdeauna și vor aminti tuturor.

Cei care sunați clopoțelul, ați întâmpinat vreo dificultate în seara aceasta? Nu? Bine, mulțumesc.

— În timpul meditației trebuie doar să fim atenți la timp? Pentru că nu am ceas și...

— Nu, voi fi aici.

— Dar când veți fi la interviuri... cei care sună clopoțelul trebuie să fie atenți la timp?

— Da. Însă nu vor suna clopoțelul, pentru că sunetul ar fi prea ascuțit. Când este timpul, vor veni pur și simplu și vor face semn. Aceleași persoane. Bine. Întrebare bună.

— Ați putea, vă rog, să explicați meditația în mers?

— Meditația în mers? Da, o voi face. O voi face mâine, înainte să înceapă sesiunea. A mai practicat cineva dintre voi meditația în mers? Sunteți familiarizați cu ea? Pot să rog un voluntar să vină mâine și să meargă? Iar eu voi explica în timp ce persoana merge. Astfel, cei pentru care meditația în mers este ceva nou vor ști măcar ce postură să adopte, care este ritmul, încotro să-și îndrepte privirea. Voi explica mai multe mâine. Iar dacă uit, știți, am și eu momen-

tele mele specifice vârstei, dacă uit, vă rog să-mi amintiți.

Alte întrebări înainte să continui? Am terminat cu asta? Bine.

— Aș vrea să știu dacă există meditații ghidate în programul zilnic sau trebuie să facem totul singuri.

— Voi ghida la început. Voi ajunge și la asta. Voi ghida la început, dar de obicei îmi adaptez ghidarea, pentru că, pe parcursul zilelor, ar trebui să puteți sta și să vă ghidați singuri. Pot să ghidez. Pot continua să ghidez toate cele șapte zile, dar dacă voi continua să ghidez, ce se va întâmpla este că nu veți mai face propria voastră meditație. Veți fi ghidați de mine și veți face meditația mea. Înțelegeți ce spun? Pentru că veți asculta instrucțiunile mele. Iar apoi, când veți fi singuri, după retragere, vă va fi greu să liniștiți mintea, pentru că vă veți fi obișnuit să auziți și să ascultați o voce care vă spune ce să faceți.

Așadar, da, în prima parte a retragerii voi ghida, fiindcă vreau să vă duc în *samatha* și apoi în *vipassana*.

În această retragere, practica este *samatha-vipassana*. Pentru cei care nu sunt familiarizați, partea de *samatha* este concentrarea. Încercați să dezvoltați concentrarea, *samādhi*, *ekaggatā*, concentrarea într-un singur punct, astfel încât mintea să se adune, liberă de toate distragerile și de

gândurile împrăștiate, și să rămână focalizată. Acest lucru este esențial pentru meditație. O minte împrăștiată, incapabilă să se focalizeze, lipsită de energie și de efortul necesar pentru a rămâne atentă, nu poate face nimic. Este mereu împrăștiată. Bine?

În primele zile vă voi conduce prin asta. Vom continua să ședem, să ne liniștim, să încercăm să liniștim mintea, să intrăm în două aspecte ale meditației: primul — să ducem mintea mai adânc în experiența meditației; al doilea — să prelungim capacitatea de a rămâne focalizați. Asta voi încerca să fac. Poate vi se va părea plictisitor. Mintea voastră va găsi asta plictisitor, doar să facă acest lucru, dar exact prin asta trebuie să trecem. Odată ce trecem prin asta, începeți măcar să dobândiți o anumită concentrare.

Apoi intrăm în *vipassana*, în aspectul observării minții. Să ajungem acum la miezul acestei retrageri: *vipassana*, cele patru fundamente ale atenției conștiente. Mulți dintre voi sunteți familiarizați cu termenul *mindfulness*, nu-i așa? Câți dintre voi ați mai auzit termenul *mindfulness*? Desigur, Jon Kabat-Zinn l-a făcut foarte cunoscut prin metoda MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

Ceea ce încercăm să facem aici este să vă conduc spre înțelegerea locului din care vine acest MBSR, acest *mindfulness*,

pentru că el vine, de fapt, din *Satipatthana Sutta*, învățătura lui Buddha despre cele patru fundamente ale atenției conștiente. Iar când vorbim despre aceste patru fundamente, despre ce vorbim?

Primul fundament este corpul. În corpul însuși, sau cu privire la corp, intrăm în posturile corpului: mers, șezând, culcat și stat în picioare. Acestea sunt cele patru posturi principale. Desigur, între ele există activități, mișcări ale corpului, mersul înainte și înapoi, întinderi și așa mai departe, aplecări într-o parte sau în alta. Toate acestea sunt considerate posturi. Dar cele patru posturi principale — șezând, mers, culcat și stat în picioare — fac obiectul contemplării corpului, în primul fundament.

Apoi avem ceea ce numim senzațiile care apar în corp, *vedana*. Iar despre senzații, în context buddhist, spunem că sunt plăcute, neplăcute sau neutre. Nu spunem că sunt dureroase sau nedureroase. Este vorba pur și simplu despre senzațiile plăcute, neplăcute sau neutre.

Următorul aspect cu privire la corp este contemplarea descompunerii acestuia. Nu vom intra în acest subiect, pentru că descompunerea corpului este ceva ce se predă, de obicei, celor care devin călugări. Motivul este că, în această tradiție, odată ce îmbraci roba, unul dintre legămintele esențiale este celibatul, iar mulți călugări

și multe călugărițe sunt tineri. Și dorința este încă puternică. Aceasta este una dintre metodele pe care Buddha le-a predat mai ales călugărilor, ca să se elibereze de această dorință și să se poată concentra asupra a ceea ce aveau de făcut.

În vechime, ei mergeau la locurile funerare, așa cum proceda și învățătorul meu, primul meu învățător, Ajahn Brahmavamso. Cei ce urmau tradiția pădurii a lui Ajahn Brahm erau trimiși la locurile funerare din pădure, unde trupurile erau lăsate să se descompună, iar călugării stăteau acolo zi după zi și contemplau descompunerea corpului.

Ultimul aspect este contemplarea celor 32 de părți ale corpului, din ce este alcătuit acesta: părul, unghiile, pielea, diferitele organe, elementele, saliva, urina, excrementele și așa mai departe. Cele 32 de părți din care este alcătuit corpul.

Noi vom acoperi doar o parte. Un practicant al acestui tip de meditație *vipassana* nu trebuie să parcurgă toate cele patru aspecte ale corpului. De obicei, corpul și senzațiile sunt suficiente.

După corp și senzații, ajungem la ceea ce numim *mintea însăși*. Felul în care este structurată mintea, procesele acesteia... Avem corpul, avem senzațiile. Cum curge conștiința și care sunt mișcările minții? Cum suntem structurați? De ce răspun-

dem într-un anumit fel? Fiecare dintre noi este diferit.

Aceasta este o încercare de a întoarce oglinda și de a folosi mintea ca să reflecteze asupra ei însăși, ca să ne înțelegem pe noi înșine, felul în care suntem structurați. Pe scurt, acestea sunt procesele mintale în care vom intra. Această parte va veni mai târziu în retragere. Nu acum.

Al patrulea fundament este ceea ce, în literatura buddhistă, numim adesea *obiectele minții*. Cred însă că un termen mai modern ar fi *conținuturile minții*. Din aceste conținuturi ale minții fac parte cele patru adevăruri nobile, nobila cale cu opt brațe și toți ceilalți factori ai iluminării. Dar tot aici sunt cuprinse și părțile negative: piedicile, obstacolele pe care le întâlnim când ședem și medităm.

Din acest motiv, există oameni care încearcă să mediteze, dar nu trec niciodată peste aceste dificultăți, din cauza obstacolelor. Cele cinci obstacole, *nivarana*, ies la suprafață pentru fiecare dintre noi, fără excepție. Așadar, când medităm, trebuie mai întâi să învățăm să identificăm cele cinci obstacole și apoi să aplicăm antidoturile, ca să le putem depăși. Chiar dacă le depășim doar pentru o clipă sau doar pe durata acestei retrageri, este suficient de bine, pentru că, odată ce deprindem tehnica, odată ce știm cum să facem, apoi, în

afara retragerii, când suntem pe cont propriu, putem medita oricând, fără ajutorul unui îndrumător. Veți avea instrumentele necesare ca să depășiți obstacolele atunci când apar.

Așadar, programul pentru următoarele zile va fi acesta: *samatha*, meditație șezând, meditație în mers, meditație șezând, meditație în mers. Vă voi ghida atunci când intrăm în meditația propriu-zisă. Și va fi destul timp, cum am zis, să puneți întrebări. Puteți să le scrieți pe o bucată de hârtie, este în regulă. O lăsați aici și eu le voi strânge pe toate. Voi trece prin ele. Îmi voi folosi timpul liber ca să parcurg întrebările și să formulez discursul propriu-zis.

Cer fiecăruia dintre voi ca, în timp ce stăm împreună și medităm, să își amintească ce am spus mai devreme: nu facem asta doar pentru noi înșine. Depindem unii de alții pentru a crea condițiile din această sală și pentru a crea acea energie care ne ajută să medităm bine. Astfel, la sfârșitul celor șapte zile, vom avea ceva substanțial de luat cu noi. Chiar dacă nu veți mai medita sau nu veți mai face nicio retragere de aici înainte, veți vedea că ceea ce luați cu voi poate fi un instrument foarte, foarte folositor.

Poate că unii dintre voi nu v-ați confruntat încă cu mari încercări în viață, dar știm că toți avem parte de ele, mai devreme

sau mai târziu. Este mai degrabă o chestiune de „când”, nu de „dacă”. De aceea este întotdeauna bine să avem pe cineva care să ne învețe cum să liniștim mintea. Pentru că... de unde vin toate problemele noastre? Vin ele cu adevărat din afară? Da, sigur, vin și din afară. Dar noi le facem mai grele, nu-i așa? Prin felul în care gândim, prin felul în care ne spunem propria poveste. Iar povestea pe care ne-o spunem, de obicei, nu este niciodată plăcută. De obicei este neplăcută, negativă.

Asta vom face. În cursul acestui proces vom aborda, mai întâi, cele patru fundamente ale atenției conștiente. Apoi vom aborda cele cinci obstacole. Acest lucru este obligatoriu. Veți auzi vorbindu-se despre cele cinci obstacole și veți avea parte de ele cu toții, în fiecare sesiune, în fiecare zi. Așadar, cele cinci obstacole vor continua să apară. Dar, pe măsură ce înaintăm, veți vedea că unele dintre obstacole vor începe să se diminueze. Nu vor fi eliminate complet, dar, așa cum am spus, fie și numai pentru această retragere, obstacolele nu mai sunt atât de copleșitoare, puterea lor nu mai este aceeași ca la început, înainte de retragere. Acesta este lucrul pe care îl veți realiza.

Așadar, ceea ce vă cer acum, când faceți această practică și mă lăsați să vă ghidez, este, întâi de toate, să aveți compasiune față de voi înșivă. Practicați răbdarea față

de voi înșivă. Dacă cereți prea mult de la voi, acest lucru va deveni piatra voastră de poticnire. De ce? Pentru că veți deveni frustrați. Veți simți că nu progresați suficient de repede. Nu că nu progresați, ci că nu progresați *destul de repede*. Pentru că trăim acum într-o lume în care totul se face prin apăsarea unui buton, nu-i așa? Pui întreba-rea unei Inteligențe Artificiale și afli răspunsul de care ai nevoie.

Așadar, aveți răbdare. Și fiți conștienți. Bucurați-vă când vedeți micile câștiguri pe care le faceți în fiecare zi. Pe măsură ce lucrăm cu obstacolele, pe măsură ce găsim antidoturile și vă faceți practica, veți vedea că vă dezvoltați treptat. Că, de fapt, faceți progrese. Mintea voastră se calmează, obstacolele apar mai rar, iar dacă apar nu mai sunt la fel de puternice ca înainte. Veți vedea că propriul vostru *mindfulness* începe să crească, astfel încât, mai întâi, veți deveni conștienți că acel obstacol a apărut.

Vreau să fac o scurtă trecere în revistă a celor cinci obstacole în meditație. Primul obstacol este dorința, dorința simțurilor. Mintea iese în afară, nu este mulțumită să stea pur și simplu aici, să fie aici, cu acest corp. Caută mereu stimulare și entuziasm în altă parte. Sunt cinci dorințe, ale celor cinci simțuri. Acesta este primul obstacol.

Un alt obstacol este ceea ce numim reaua-voință sau ura. Puteți adăuga aici

enervarea, iritarea. Ele apar. Deveniți foarte conștienți de ele în timpul practicării meditației.

Apoi avem somnolența și toropeala, acea încețoșare care apare atunci când meditați. Învățăm să le prindem. Învățăm să le prindem din vreme, să fim conștienți, să le observăm la timp și să aplicăm antidotul potrivit, ca să ieșim din ele.

Apoi avem neliniștea și remușcarea. Neliniștea apare, desigur, pentru că trupul nu este mulțumit să fie aici, doar să stea aici, simțind că nu face nimic. Se plictisește, pentru că și el caută stimulare. Iar remușcarea vine din lucruri pe care le-am făcut în trecut și pe care nu le-am făcut bine, lucruri despre care simțim că le-am fi putut face mai bine, poate cu acea nuanță de regret față de felul în care le-am făcut. Și asta va ieși la iveală.

Ultimul dintre cele cinci obstacole este îndoiala. Îndoiala apare, mai întâi, în legătură cu practica însăși. Minteă vă spune: nu, practica asta este prea grea. Nu sunt de acord cu ea. Cred că e o prostie. Nu mă va duce nicăieri. Îmi provoacă multe dureri în corp. Îmi pierd timpul. Măine dimineață ar trebui să renunț și să cobor la Kathmandu, la Boudhanath. Minteă va încerca să vă convingă. Aceasta este îndoiala față de învățătură și față de practică.

A doua formă este: eu nu pot să fac asta.

Nu pot să meditez. Minteă mea este așa și așa. Nu sunt ca ceilalți. Ceilalți pot să-și liniștească mintea, doar eu nu pot. Așa sunt, nu pot să meditez... Aud asta tot timpul. Din nou, mintea este cea care caută să vă convingă să renunțați.

Apoi există un alt aspect, când nu sunteți foarte siguri. Această învățătură vine dintr-o tradiție îndepărtată, din buddhism, din *Satipatthana*, din învățătura lui Buddha, una dintre învățăturile esențiale ale lui Buddha. Câtă încredere aveți în această învățătură? Așadar, este vorba despre învățătură, metodologie, profesor, sursa învățării. Când toate acestea lucrează în mintea voastră, pe fundal, îi este greu meditatorului să se așeze.

Dacă aveți asemenea dificultăți, știu că ați venit aici cu o intenție, v-ați luat deja angajamentul de a petrece aceste șapte zile aici, în această retragere. Dacă începe să apară acest fel de îndoială, abordați-o. Iar dacă este profundă și aveți o problemă, pentru că este și o chestiune de încredere, atunci spuneți-mi și vom încerca să o abordăm împreună.

Asta încercăm să facem. În aceste șapte zile poate pareă că sunt foarte multe lucruri și toate vor ieși la iveală. Iar treaba mea este să încerc să veghez pentru voi sau, dacă nu pot, măcar să vă ajut să găsiți o soluție, o posibilă soluție cu care să lucrați.

Dacă voi vedea că meditația, energia și efortul merg foarte bine, atunci voi dori să vorbesc puțin mai mult și despre alte aspecte ale practicii de meditație, și anume: de unde știți că faceți progrese? Fiecare meditator vrea să știe asta: cum știu că meditez corect și că fac progrese?

Vă voi conduce prin etape, pentru că este ceva ce puteți simți, puteți experimenta. Este experiența voastră directă. Nu este doar o experiență descrisă într-un manu-

al sau spusă de Buddha. Este experiența directă, personală, a progresului pe care îl faceți.

Important este să învățați cum să observați acest lucru, cum să-l recunoașteți, cum să știți că, de fapt, faceți progrese. Această recunoaștere este foarte importantă pentru noi, ca meditari, pentru că funcționează ca un *feedback*. Ne alimentează bucuria de a reveni în *gompa* și de a ne așeza din nou pe perna de meditație.



Măine, când vom face meditația în mers, meditația șezând și iarăși meditația în mers, vă voi ghida. Voi ruga pe cineva să vină în față și să arate cum putem face meditația în mers. În sesiunea de seară, timpul va fi alocat pentru întrebări și răspunsuri, dar, dacă nu aveți întrebări, dacă toți sunteți de acord, putem încheia puțin mai devreme, înainte de ora 21.00, și fiecare se va putea duce să se odihnească. Pentru că ziua este lungă. Începem la ora 6.30 dimineata. Unii dintre voi se vor trezi chiar mai devreme. Așadar, dacă nu vor fi întrebări, voi încheia înainte de ora 21.00.

Vreo întrebare arzătoare? Nu?

În regulă, mai avem puțin timp. Câți dintre voi sunteți pentru prima dată în contact cu buddhismul? Sunteți familiarizați cu termeni precum cele patru adevăruri nobile, nobila cale cu opt brațe? Cele patru adevăruri nobile și nobila cale cu opt brațe sunt un început bun.

Doar ca să înțeleg mai bine grupul, câți dintre voi veniți din America de Sud? Din Mexic? Rusia? Israel? Statele Unite? Câți dintre voi veniți din Europa? Danemarca? Europa? Ridicați mâna, cei din Europa! Bine, avem aici o reprezentare europeană bună. Întreb ca să înțeleg dinamica grupului.

Vreau să vă împărtășesc ceva, pentru că acest lucru s-a întâmplat anul trecut, în re-

tragerea de anul trecut. Am avut un grup mare din Israel. Am avut un grup mare din Rusia. Am avut câțiva din Ucraina. Iar grupului israelian i-a fost foarte greu în timpul meditației. Motivul este că Israelul are acest război în desfășurare. Oamenii mor, oamenii suferă. Și cealaltă parte suferă, de asemenea. Pentru unii, acest lucru a readus amintiri despre Holocaust, prin care au trecut propriii lor părinți și bunici.

În timpul meditației a apărut frecvent întrebarea despre *karma*. Sunteți familiarizați cu acest termen? *Karma*, acțiunea și consecințele pe care le trăiești în urma acțiunilor pe care le-ai făcut. Această temă a rezonat puternic cu grupul din Israel. Și au ajuns la mine scrisori.

Grupul se confrunta cu atât de multe dificultăți. Am primit de la ei un fel de avertisment, în care mi se spunea că nu ar trebui să rostesc anumite cuvinte, că ar trebui să mă abțin de la cuvinte precum „război” sau altele asemenea, pentru că nu voiau să le audă. Iar acest lucru îmi face mie, ca profesoară, munca foarte dificilă. Pentru că nu menționez războiul doar de dragul de a-l menționa... De altfel, în fiecare seară, ceea ce vom face începând de mâine este această rugăciune de dedicare din *Bodhicharyavatara*. Facem dedicarea pentru că, în tradiția noastră, în tradiția buddhistă, și cu atât mai mult în tradiția

tibetană, atunci când facem ceva de felul acesta, când încercăm să împlânzim mintea, să liniștim mintea, când depunem acest efort, orice am face, încercăm ca la sfârșitul zilei să ieșim din asta ca o persoană mai bună, să ne fim de folos nouă înșine și să le fim de folos și celorlalți, nu doar celor dragi și familiilor noastre, ci și comunității în sens mai larg. Iar dacă extindem și mai mult, ne gândim la întreaga lume.

În buddhism, când facem lucruri de felul acesta, se spune că acumulăm mult merit, multe roade bune, pe care le putem dedica altora, celor care, în alte părți ale lumii, nu au o asemenea ocazie și care suferă, fie la nivel personal, fie din cauza războiului, a foametei sau a dezastrelor naturale. În acest context apare cuvântul „război”.

Când un grup e foarte sensibil, e o provocare și pentru mine să fiu atentă la ce spun. Așadar, ceea ce vă cer este să păstrați o minte deschisă. Când facem o practică de meditație ca aceasta, la baza ei trebuie să fie compasiunea. Trebuie să existe compasiune față de noi înșine și față de ceilalți.

Cu toții suferim, chiar dacă nu suferim neapărat în același fel. La urma urmei, suntem cu toții ființe umane care suferă. Cred că acesta este motivul pentru care mulți dintre noi suntem aici. Încercăm să ne găsim propria soluție personală și propriul spațiu interior, astfel încât mintea noastră

să se poată liniști și să aflăm ce anume ne face să suferim.

Așadar, practica are la bază compasiunea, iubirea, bunătatea, *metta* față de noi înșine și față de ceilalți. Nu minimalizez suferința, fie că este vorba despre victimele Holocaustului sau despre victimele războaielor în desfășurare. De aceea, în rugăciunile noastre, dedicăm cu putere: fie ca pacea să domnească și fie ca mințile marilor lideri ai lumii să aibă viziunea și înțelepciunea de a găsi o soluție pașnică, oricare ar fi situația.

Bine. Este aproape ora... opt și un sfert. Vreo întrebare înainte să încheiem pentru astăzi?

— Există o modalitate de a vă mulțumi sau, dacă cineva spune ceva, nu prin aplauze, ci ceva de felul acesta, sau nu știu, un semn că avem compasiune, sau că suntem de acord... Înțelegeți întrebarea?

— Nu chiar. O poți formula mai simplu?

— Există o modalitate prin care putem comunica, dacă suntem recunoscători sau dacă vrem să spunem fără cuvinte, „simt și eu asta, sau înțeleg”, ceva de felul acesta?

— Sigur. Așadar, întrebarea ta este: atunci când păstrați tăcerea și vreți să exprimați bunătate, iubire și compasiune față de ceilalți, cum faceți asta?

O puteți vizualiza. O puteți spune în

mintea. O modalitate este prin vizualizare. În tradiția tibetană, ei sunt foarte buni la asta. Prin vizualizare, ne imaginăm — desigur, este vorba despre imaginație — ce putem oferi celorlalți.

Aducem în minte propria noastră șansă bună de a fi într-un loc ca acesta, de a putea petrece șapte zile încercând să ne cunoaștem propria minte, încercând să ne înțelegem mai bine mintea și învățând instrumentele prin care putem accesa mecanismele interioare ale minții noastre. Și apoi: cum putem ajunge într-o stare mai profundă de concentrare?

Pentru că această concentrare vă conduce... A citit vreunul dintre voi, pe pagina de Internet a acestei retrageri, citatul din Tenzin Palden? Își amintește cineva? El spune așa: dacă nu există liniștire, nu există tăcere. Dacă nu există tăcere, nu există... Știe cineva ce? Da, te rog.

— Dacă nu există tăcere, nu există *insight*.

— Și dacă nu există *insight*?

— Nu există claritate.

— Întocmai!

Așadar, când avem această ocazie, ceea ce încercăm să dobândim este liniștire, *insight*, claritate, iar eu aș adăuga și înțelepciune. Atunci ne imaginăm și dedicăm cu putere ceea ce avem. Pentru că întrebarea ar fi: ce am eu de oferit celorlalți? Iar ceea ce aveți este liniștirea minții. Acea liniști-

re a minții pe care o prețuiți. Pentru că ea vine din efortul vostru. Liniștirea minții înseamnă pace și tăcere. Și asta puteți alege să le oferiți.

Mulți nu au pace acolo, în lume, în locurile acelea. Și chiar și cei care nu trăiesc războiul în mod direct, oameni obișnuiți ca noi, au mintea foarte ocupată, extrem de ocupată. Adesea este și agitată. Caută mereu ceva. Noi căutăm mereu ceva. Iar dacă obținem ceea ce vrem, orice am dobândi, aceea fericire nu durează. După ce o obținem, căutăm altceva.

Unul dintre învățătorii mei ilustrează foarte bine acest aspect. Spune că noi, ființele vii, suntem ca niște caracatițe. Știți cum sunt caracatițele, nu? Cu tentacule. În clipa în care deveniți conștienți, toate tentaculele noastre se întind peste tot, căutând, apucând, agățându-se de stimulare. Asta face mintea. Și de fiecare dată când obține ceva, imediat după aceea nu mai este suficient. Va căuta altceva.

În definiția buddhistă, chiar acest lucru este deja *dukkha*, suferință: căutarea neîncetată de a fi satisfăcuți prin simțuri. Bine?

Vom continua mâine dimineață. Nicio altă întrebare? În regulă atunci, închidem ziua. Astăzi nu vom face *Bodhicharyavatara*. *Bodhicharyavatara* este o dedicare. Cărțile sunt acolo. Avem cărțile de rugăciuni de la Kopan, cele două, și cartea de retragere a

FPMT, care conține și această rugăciune. De mâine seară înainte vom face rugăciunile de dedicare și le vom face împreună. Vă voi da puțin timp înainte să începem recitarea rugăciunilor, ca să reflectați, să vă

adunați mintea și să strângeți laolaltă ceea ce am realizat în ziua aceea.

Bine. Mulțumesc. Așadar, ne vedem mâine dimineață? Da? Bine.

Noapte bună.

Senzația respirației ca ancoră

Când vorbim despre posturile corpului, sunt mai multe. Prima este, desigur, postura meditației șezând. Puteți sta cu picioarele încrucișate, așa cum faceți mulți dintre voi, sau puteți sta în lotus, ceea ce înseamnă să ridicați piciorul și să-l așezați pe coapsa opusă.

Este cineva aici care stă în lotus complet? Bine. În lotusul complet, ridicați piciorul și îl așezați pe coapsa celuiilalt picior.

Această postură este mai greu de practicat pentru mulți meditatori, pentru că presupune o mare întărire a mușchilor la-

terali. Dacă nu ați meditat de mici, nu este o postură ușor de adoptat. Apoi este *lotusul pe jumătate*, în care așezați picioarele îndoit unul înaintea celuiilalt și le lăsați să se odihnească în acea poziție. Sau, în tradiția birmaneză, mai ales femeile își îndoaie picioarele și le duc într-o parte, ceea ce înseamnă că picioarele nu se deschid. Postura nu este deschisă, ci închisă.

Acestea sunt câteva dintre posturile pe care le adoptăm. Văd că unii dintre voi stați într-o poziție aproape îngenunchată, iar dacă așa ați fost învățați și vă simțiți bine, este în regulă și așa.

Acum, unde așezăm mâinile? Palmele pot fi puse deasupra genunchilor îndoiți.

Le puteți așeza pur și simplu așa. Le puteți ține deschise, le puteți ține închise, puteți face această deschidere ca a unui lotus și le puteți așeza de-o parte și de alta.

Există însă o postură a mâinilor pe care nu o voi încuraja niciodată: palma dreaptă peste cea stângă, ținute la nivelul abdomenului, fără sprijin. Nu puteți medita mult timp ținând mâinile în această poziție, pentru că umerii și brațele obosesc foarte tare. Iar dacă meditația durează mai mult, ele vor începe, împreună, să coboare. Altfel, veți consuma mult efort doar încercând să mențineți o asemenea postură. Așadar, relaxați-vă.

O altă postură pe care îmi încurajez studenții să o adopte este aceasta: palma dreaptă peste cea stângă, degetele mari atingându-se, apoi mâinile așezate chiar sub buric, sprijinindu-se confortabil pe coapse. Aceasta vă permite să relaxați brațele, fără ca ele să fie nevoite să facă prea mult efort pentru a rămâne în postură. Aceasta este postura brațelor.

Cum aliniem coloana vertebrală? Stăm drept. Când spun că stăm drept, mă refer la faptul că lăsăm coloana să se îndrepte, dar, în același timp, nu încordăm mușchii, mai ales mușchii din zona lombară, ca să menținem postura. Altminteri veți avea dureri de spate.

Încercați așa: pur și simplu vă întin-

deți în sus. Și, în același timp, observați că, întinzându-vă în sus, deschideți sternul. Acest lucru este important. Odată ce sternul se deschide, veți putea respira cu tot pieptul. Vă deschideți și asta vă permite să respirați, să respirați cu adevărat.

Pentru noi, ca meditatori, dacă mușchii spatelui nu sunt suficient de puternici ca să ne susțină, după o vreme avem tendința să ne ghemuim. Iar când se întâmplă asta, respirația este, într-o anumită măsură, obstrucționată, pentru că v-ați ghemuit, pentru că sunteți obosiți.

În unele texte, imaginea folosită pentru spate este aceea a unei stive de monede care urcă de-a lungul coloanei. Coloana este moale, dar totuși ridicată, îndreptată. Iar gâtul, cum să îl ținem? Putem privi în sus, apoi lăsăm privirea în jos, da? Ceea ce vrem să facem este să ținem capul în această poziție, cu privirea coborâtă de-a lungul nasului și plasată undeva la câțiva pași în fața noastră, poate la un metru și jumătate, doi metri. Nu trebuie să țineți ochii deschși. Puteți să faceți asta, apoi să închideți ochii, iar acea poziție vă va arăta cum să țineți privirea.

În texte, în unele texte de învățătură, se spune că, dacă un meditator ține ochii ridicați, iar prin asta mă refer la globii oculari orientați în sus, privind în sus chiar și cu ochii închși, mintea continuă să se

împrăstie. Nu sunt foarte sigură de ce, dar acest lucru apare în multe dintre textele pe care le-am citit.

Așadar, țineți ochii coborâți. Iar când spun să țineți ochii coborâți, nu mă refer să îi încrucișați, pentru că astfel ochii obolesc foarte tare. Nu priviți un punct fix. Pur și simplu priviți către spațiul aflat acolo, în fața voastră.

Deci avem postura șezând, postura mâinilor, a spatelui, gâtul, ochii, știm cum să procedăm. Dar gura, ce facem cu gura și cu buzele? Buzele se ating ușor. Nu încheștați maxilarul. Lăsați buzele doar să se atingă. Iar limba, dacă puteți, este bine ca vârful ei să atingă cerul gurii.

Motivul pentru care facem asta este că, atunci când ajungeți să meditați mai mult timp și intrați într-o concentrare mai profundă, uneori saliva începe să curgă. Puteți controla asta. De aceea, de la început, când învățați, plasați pur și simplu vârful limbii pe cerul gurii. În felul acesta controlați saliva și ea nu va curge pe la colțul gurii.

Așadar, acestea sunt posturile voastre. Pe măsură ce medităm, continuăm să fim din când în când puțin mai vigilenți cu postura pe care o menținem. Ar trebui pur și simplu să fim conștienți unde se află corpul și cum este așezat corpul în minte. Aveți vreo întrebare legată de postură?

În timpul meditației propriu-zise, ați



observat deja, chiar în prima parte, în ultimele zece minute, că mintea nu rămâne cu senzația respirației. Da? Ați observat? A rămas mintea voastră cu senzația respirației timp de o jumătate de oră? Nu. Mintea aleargă. Aleargă mereu. Nu sunteți stăpânii minții, iar mintea va continua să alerge și să se împrăstie, pentru că nu este antrenată.

Când folosim respirația, senzația respirației, ceea ce facem este să avem o ancoră. Avem o ancoră, iar ancora este senzația respirației. Folosim acea senzație a respirației ca ancoră la care mintea să se întoarcă mereu.

O minte neantrenată, care trece prin această etapă, are nevoie să fie ajutată să se ancoreze. Asta facem. Când vedeți că mintea se împrăstie, când observați asta, recunoașteți că se întâmplă. Apoi ghidați pur și simplu mintea înapoi, înapoi la respirație. Asta continuăm să facem pe tot parcursul meditației *samatha* pentru concentrare.

Cu timpul, pe măsură ce ședeți mai mult, veți vedea că începeți să îmblânziți mintea. Este ca atunci când dresezi un câțel, nu-i așa? De obicei, dresezi câțelul dându-i mici gustări, hrană, iar în schimb el face anumite lucruri pentru tine. Cu timpul, când arunci bățul, el va fugi după băț. Sau își ridică lăbuțele, poate chiar dansează pentru tine. Felul în care antrenăm

mintea este același, fie că îmblânzim un animal, un cal sălbatic sau dresăm un câțel, pentru că mintea este sălbatică. De aceea auziți expresia „mintea-maimuță”. Asta face mintea neîmblânzită: se prinde când de una, când de alta, și fuge în toate părțile.

Uneori poate părea că mintea nici măcar nu este a voastră, pentru că nu o puteți controla. Acum zece sau cincisprezece ani, am citit un articol dintr-o publicație de cercetare de la Harvard în care se spunea că mintea neîmblânzită, mintea neantrenată, nu poate rămâne focalizată asupra unui anumit obiect sau a unei anumite teme mai mult de opt până la zece secunde. Dar pentru că totul se întâmplă atât de repede, mintea sare atât de repede, noi nu suntem antrenați și nu avem destulă luare-aminte ca să ne dăm seama că mintea sare de la un lucru la altul.

Așadar, mai ales în prima zi sau în primele două zile, veți vedea că vă vine greu să faceți mintea să se așeze, să faceți mintea să se liniștească. Dar veți vedea și tranziția, îmbunătățirile, schimbările care vor apărea odată cu meditația șezând.

Voi continua să explic toate acestea. Vor apărea mai multe întrebări și voi continua să dezvolt. Pentru sesiunea din această dimineață, mai avem încă 30 de minute. Aveți întrebări legate de postură, de primele zece minute ale meditației?

— Putem schimba postura în timpul meditației?

— Puteți schimba postura în timpul meditației, sigur că puteți, mai ales la început. Cu toții avem nevoie să schimbăm postura. Dar ceea ce aș vrea să faceți este ca, atunci când vreți să schimbați postura, să vă spuneți: „Voi schimba postura. Voi face ajustarea.” Nu pur și simplu să vă mișcați brusc și să ajustați. De ce facem asta? Pentru că antrenăm mintea să asculte instrucțiunile noastre. Înțelegeți? Faceți întotdeauna un efort și dați întotdeauna minții instrucțiunea, intenția: „Voi schimba postura.” Într-o oarecare măsură, exercitați un anumit control asupra acțiunilor corpului.

— Este mai bine, în această etapă a retragerii, să ai o postură mai puțin optimă, dar care aduce liniște în minte, sau să lucrezi intens la postură, dar să te simți mai puțin liniștit?

— Deci întrebarea este dacă e mai bine să ai o postură mai puțin optimă și, în același timp, să lași mintea să se liniștească, decât să muncești mult ca să menții postura, dar mintea să fie neliniștită. Am înțeles bine, da? De ce pui această întrebare? Care este experiența ta?

— Eram curios dacă puteți oferi o explicație, ca să clarific...

— Înțeleg. Bine. Dar în primele zece

minute ai experimentat ceva? Mai devreme, când meditam, în primele zece minute?

— Cred că am prioritizat mai degrabă senzația de liniște decât postura optimă.

— Bine. Întrebare e bună. Este mai bine să muncești mult ca să menții postura, chiar dacă te lupți puțin cu ea? Asta spui, nu? Este puțin mai provocator. Sau este mai bine să ai o postură mai puțin optimă, dar mintea să fie liniștită? Deci este un compromis.

Când începem să învățăm să medităm, instrucțiunea pe care îndrumătorii o dau întotdeauna meditatorilor este să adoptăm cea mai bună postură pe care o putem avea. Postura descrisă în texte este recomandată dintr-un motiv simplu: din experiența tuturor marilor meditatori și maeștri, există anumite posturi care te ajută să intri într-o concentrare mai adâncă. Alte posturi nu fac asta. Poți dobândi concentrare, dar nu vei putea intra într-o concentrare mai profundă. De aceea este recomandată acea postură.

Tu ai folosit termenul „optimă”, iar aceasta este postura optimă. Dar, acestea fiind spuse, pentru un începător este întotdeauna greu să obțină acest optim. Știi ce este optim, pentru că ai primit instrucțiunile și încerci să obții cea mai bună postură posibilă. Ce se întâmplă este că vor exista momente când corpul se aliniază bine, iar apoi, pentru că mușchii care susțin partea

superioară a corpului nu sunt destul de puternici, corpul se va relaxa în mod natural și va încerca să fie cât poate de confortabil, nu neapărat în postura optimă, ci cât de confortabil poate. Asta oferă minții un anumit confort, astfel încât mintea să poată intra într-o concentrare mai profundă.

Dacă puteți lucra și ajunge la o postură optimă, foarte bine. Dar dacă nu puteți, măcar știți cum ar trebui să arate postura optimă. Iar pentru că sunteți la început, lucrați cu cea mai bună postură pe care o puteți avea în acel moment. Bine?

Și vă mai spun ceva. Când meditați, la fiecare sesiune, poate intrați simțindu-vă foarte bine. Vă așezați, corpul pare să se alinieze foarte repede și vă instalați în postură. Aveți acea experiență, vă place, simțiți

că merge bine. La sesiunea următoare intrați și încercați să obțineți din nou același lucru, dar s-ar putea ca asta să nu se întâmple. Corpul se schimbă mereu. Mintea este ocupată, iar acest lucru influențează tot ce se întâmplă, inclusiv mediul în sine.

Ceea ce facem când medităm este să încercăm să nu ne agățăm de o experiență pe care am avut-o, de o experiență bună, și să încercăm să o reproducem din nou în sesiunea următoare, pentru că nu o vom obține. De ce? Pentru că trupul nostru va fi prea ocupat să încerce să reproducă experiența anterioară, în loc să fie în momentul prezent, conștient, sporind concentrarea și aducând mereu mintea înapoi la senzația respirației.

Bine? Mulțumesc, a fost o întrebare bună.



Restul timpului în tăcere

Simțiți contactul cu perna sau cu scaunul. Dacă stați pe scaun, spatele trebuie să rămână drept, desprins și îndepărtat de spătar.

Inspirați adânc de câteva ori, profund, în abdomen, lăsând apoi treptat, încet, aerul să iasă. Faceți o scurtă scanare a posturii corporale. Membrele sunt deschise, brațele de o parte și de alta, sau palma dreaptă peste cea stângă. Cele două degete mari se ating. Spatele stă drept, umerii sunt trași în spate, sternul este împins înainte. Ochii privesc blând în jos, vârful limbii atinge ușor cerul gurii, buzele se ating, maxilarul este relaxat. Și acum lăsăm respirația să se întâmple firească. Iar când sunteți pregătiți, aduceți atenția conștientă la senzația respirației.

Aduceți atenția conștientă la nivelul nărilor, deasupra buzei superioare. Sau, dacă senzația respirației la nivelul nărilor este prea subtilă, puteți să aduceți atenția conștientă la ridicarea și la coborârea abdomenului, odată cu fiecare inspirație și expirație.

Dacă apar distrageri, sunete, amintiri sau gânduri în acest spațiu de calm, pur și simplu deveniți conștienți de ele, recunoașteți-le și aduceți atenția conștientă înapoi la senzația respirației însăși. Vom medita restul timpului în tăcere.

Dacă vă simțiți toropiți sau somnoroși, deschideți ochii puțin, lăsați lumina să pătrundă și respirați adânc de câteva ori. Reveniți apoi la obiectul meditației, care este senzația respirației la nivelul nărilor sau ridicarea și coborârea abdomenului, odată cu fiecare inspirație și expirație.

Mintea să fie prezentă

[...] Și a folosit cu succes MBSR pentru a-și trata pacienții într-un spital din Massachusetts. Erau cu toții pacienți în stadiu terminal și aveau dureri mari, dureri foarte mari, și dificultăți în a face față acestei etape finale. Așa că, din punctul de vedere al profesiei medicale, nu aveau nimic de pierdut dacă îl lăsau să folosească o metodă alternativă, dacă exista posibilitatea ca, prin această terapie, să li se mai aline durerea. Și așa a apărut tehnica MBSR.

Acum, Jon Kabat-Zinn a încercat, cred, să distileze definiția din această sutră, din *Satipatthana Sutta*. Veți vedea că definiția

dată de Buddha este mai lungă și se repetă mereu atunci când vorbește despre *mindfulness*. Jon Kabat-Zinn a simplificat-o, ca să fie mai ușor de înțeles pentru noi. Acum, când rostesc cuvântul *mindfulness*, folosesc definiția lui: este intenția de a fi atenți, intenția de a acorda atenție lucrului care se întâmplă aici și acum, clipă de clipă, fără judecată.

Disponem de *mindfulness* în propria noastră viață, chiar și fără să medităm sau fără să învățăm despre *mindfulness*? Disponem de *mindfulness*? Da? Nu? Câți dintre voi credeți că dispuneți de *mindfulness*? Câți dintre voi credeți că nu dispuneți de *mindfulness*? În mod obișnuit, chiar și fără să învățăm, dispunem de *mindfulness*, pentru că face parte din instinctele noastre de supraviețuire, nu-i așa? Dacă nu sunteți

atenți, nu puteți traversa strada. Nu puteți traversa o stradă aglomerată. Așadar, acesta este modul nostru instinctiv de supraviețuire, nu? Și vine împreună cu toate celelalte. Când vă mișcați, când mergeți, sunteți atenți la rigolă, sunteți atenți la marginea prăpastiei. Toate acestea fac parte din felul în care suntem alcătuiți noi, oamenii, din felul în care suntem programați să supraviețuim.

Acum, dacă priviți mai atent definiția, pentru ca atenția conștientă să fie cultivată, pornim de la un simț obișnuit, care ne ajută să funcționăm în viața de zi cu zi și care este înăscut. Nu trebuie să-l învățăm. Nu trebuie, ca atare, să predăm unui copil *mindfulness*. Și, dacă există în el, există și în noi. Atenția conștientă, așa cum reiese din *Satipatthana*, presupune întâi de toate să existe o intenție. Asta înseamnă: vreau să cultiv această intenție. Intenția de a face ce? De a acorda atenție. Și de a acorda atenție nu trecutului, nu viitorului, ci lucrului care se întâmplă aici și acum. Așadar, ce se întâmplă chiar acum? Voi mă ascultați. Da? Aceasta este comunicarea.

Există vorbire, există ascultare, există contact vizual. Aceasta este ceea ce se întâmplă aici și acum. Deci, dacă îmi acordați atenție acum și nu vă gândiți la altceva, dispuneți de acest *mindfulness*, nu-i așa? Așadar, vorbim despre intenția de a acor-

da atenție lucrului care se întâmplă aici și acum, clipă de clipă.

Deci *mindfulness* nu este ceva fix, rigid. Este ceea ce se desfășoară clipă de clipă înaintea voastră, fără judecată. Această parte, fără judecată, i-a făcut pe unii profesori foarte cunoscuți, precum profesorul meu, Alan Wallace, să intre într-o controversă cu Jon Kabat-Zinn, în privința posibilității de a acorda atenție clipă de clipă, fără judecată. Pentru că judecata apare în clipa în care se produce contactul. Când atingem ceva, când ascultăm, în următorul moment al conștiinței noastre apare judecata, apare percepția, apare judecata, da?

Așadar, când practicăm, veți observa că judecata apare imediat. În acest moment, nu este de fapt posibil să observăm ceva și să avem pur și simplu o observație pură, lipsită pe deplin de judecată. Va exista judecată. Întrebarea este dacă suntem conștienți de judecata pe care o facem. Deci ceea ce avem de făcut este ca, atunci când știm că judecata a apărut, să ne spunem, să ne amintim că, de fapt, facem o judecată. Iar asta înseamnă că este vorba de percepțiile noastre, de perspectiva noastră, nu? Și nu este neapărat realitatea care se petrece în acel moment sau felul în care ea se desfășoară. Lucrul acesta vă permite să păstrați o minte mai deschisă.

Încercați, deci, să țineți minte această

definiție, astfel încât, atunci când vă desfășurați activitățile zilnice, când mergeți, când stați, mai ales când mâncați, când faceți duș, când vă spălați, când vă schimbați hainele, când vă îmbrăcați și așa mai departe, când mergeți la toaletă, să aduceți acest *mindfulness* în toate activitățile voastre. Deci, dacă mă întrebați: *mindfulness* este ceva ce trebuie aplicat 24 de ore din 24, șapte zile din șapte? Întocmai, 24 de ore din 24, șapte zile din șapte. Dacă puteți, potrivit învățăturii, ar trebui să extindeți asta chiar și în somn, ceea ce știm că nu este posibil.

Așadar, ori de câte ori vă dați seama că atenția conștientă nu este prezentă, aduceți-o înapoi la ceea ce faceți. Bine, acesta este, în esență, *mindfulness*. Poate pentru că în sesiunea următoare, în partea următoare a acestei sesiuni, vom face împreună o scanare corporală. Câți dintre voi sunteți familiarizați cu scanarea corporală? Foarte bine. Ce știți despre scanarea corporală? Îmi poate spune cineva? De ce facem scanarea corporală? Ca să aducem mintea și corpul împreună? Și mai ce? Ca să observăm senzațiile? Bine, altceva? Ca să aducem conștientă în fiecare parte a corpului?... Ei bine, toți aveți dreptate. Dar dați-mi voie să mai adaug un lucru foarte important.

Toate aceste observații pe care încer-

cați să le faceți, corp și minte, aducerea conștientei în corp — când se întâmplă? Când? Acum! Acesta este motivul pentru care scanarea corporală este importantă și din această perspectivă. Se întâmplă aici și acum. Pe măsură ce scanați corpul, pe măsură ce vă raportați la senzații, pe măsură ce priviți senzația care apare, totul se întâmplă aici și acum.

Așadar, ce antrenați? Vă antrenați mintea să fie prezentă, nu-i așa? Asta încercați să faceți. Scanarea corporală poate fi folosită în scopuri diferite. Unu: pentru a aduce conștientă asupra legăturii dintre corp și minte. Doi: pentru a aduce conștientă asupra senzațiilor din corp. De ce? Cât de des suntem atenți la senzațiile din corpul nostru, în afară de momentele în care senzațiile sunt puternice, când ne înfuriam, când ne supărăm, când ne simțim bătăile inimii, când simțim cum crește tensiunea arterială? În rest, lăsăm corpul foarte mult în pace, nu-i așa?

Așadar, acum ne antrenăm mintea să se întoarcă și să privească spre noi înșine. Este ca o oglindă. Acum vă scanați pe voi înși-vă, ca să vă familiarizați cu senzațiile care apar. Iar aceste senzații care apar nu sunt doar fiziologice, ci sunt legate și de stările minții. Știți cum este când apare furia, nu? Inima bate mai repede, tensiunea arterială crește, mușchii se încordează, vorbirea se

precipită. Toate sunt legate între ele.

Vom studia mai târziu motivul pentru care toate acestea sunt importante pentru înțelegerea și practicarea celor patru fundamente ale atenției conștiente. Așadar, când vă conduc în scanarea corporală, folosiți-o pentru a observa apariția senzațiilor. De asemenea, pentru că atunci când stați așa, veți avea dureri în corp, tensiuni și

disconfort. Vreți să folosiți scanarea corporală ca pe un *scanner* sau ca pe un aparat de imagistică și să treceți prin diferitele părți ale corpului. Oriunde simțiți că există disconfort, durere, vreți să vă duceți mintea acolo, să-i acordați atenția de care are nevoie, înainte de a merge mai departe, către celelalte părți. Bine? Așadar, să începem scanarea corporală.

Corpul se înmoaie

În această sesiune, ne așezăm în postură. Inspirați adânc de câteva ori, respirați profund și apoi expirați. Lăsăm acum respirația să-și urmeze ritmul ei natural, fără să facem un efort, fără să controlăm sau să reglăm viteza sau intensitatea respirației, îngăduindu-i să curgă firesc, în ritmul ei propriu.

Simțiți senzațiile respirației în sine: căldura de la nivelul nărilor, deasupra buzei superioare, sau mai jos, la nivelul abdomenului, odată cu ridicarea și coborârea fiecărei inspirații și expirații.

În această conștientizare preliminară, aduceți atenția la senzațiile de la nivelul tălpilor, la senzațiile din degetele picioare-

lor. Există o senzație de căldură? O ușoară presiune la atingere? Presiunea părții de jos a piciorului, a gambei sprijinite pe podea? Aduceți atenția asupra ambelor picioare, dreptul și stângul, pur și simplu simțind. Iar dacă nu simțiți nicio senzație, este în regulă. Lăsați lucrurile așa cum sunt.

Apoi aduceți atenția la mușchii gambelor, în partea de jos a picioarelor, după care la nivelul genunchilor, zona din jurul rotulelor. Poate există o senzație de încordare. Iar acum aduceți atenția asupra coapselor.

Și la șezutul însuși: cum stați așezați pe pernă sau pe scaun, cum se simte în corp senzația de contact cu un corp mai dur. Urcăm apoi la nivelul soldurilor și a părții inferioare a spatelui. Există acolo o senzație de încordare, tensiune, disconfort? Dacă simțiți așa ceva, inspirați adânc de

câteva ori, inspirați adânc în partea inferioară a spatelui și apoi expirați. Când expirați, imaginați-vă că lăsați tot disconfortul să treacă. Faceți asta de câteva ori.

Apoi îndreptați atenția în sus, de-a lungul șirei spinării, până în partea superioară a spatelui. Și, iarăși, când corpul simte disconfort, inspirați adânc de câteva ori și, odată cu expirația, lăsați tot disconfortul, toată încordarea și tensiunea să treacă.

Acum călăuzim atenția spre partea din față a corpului, zona abdomenului. Așezați mintea acolo și simțiți. Există vreo tensiune? Există obișnuința de a ține mușchii abdomenului încordați? Dacă simțiți așa ceva, inspirați adânc și, din nou, eliberați. Respirați profund și eliberați tensiunile din diferitele părți ale corpului, lăsând corpul să se înmoaie, să se relaxeze și să se așeze în postură.

Aduceți acum atenția la nivelul stomacului. Poate că acolo există o senzație de căldură.

După aceea, aduceți atenția în zona pieptului și la nivelul plămânilor. Inspirați adânc și eliberați, lăsând plămânii să se deschidă, lăsând mai mult aer, mai mult oxigen, să pătrundă în corp, permițând pieptului să se deschidă.

În continuare, aduceți întreaga atenție la senzațiile simțite în palme, atât în dreapta, cât și în stânga, și în degete. Apoi

urcați spre încheieturi și antebrațe. Apoi spre coate și partea superioară a brațelor. De obicei, va exista o senzație fie de căldură, fie de răceală. Doar simțiți-o.

Acum mutați întreaga atenție asupra umerilor. Aici, de obicei, simțim sau percepem uneori o senzație puternică de greutate. Pentru că purtăm unele poveri ale vieții și le ducem pe toate pe umerii noștri, inspirați adânc de câteva ori, respirați profund pentru a le elibera. Profund, dar blând. Imaginați-vă sau vizualizați cum lăsați tot acest bagaj, cum lăsați toate poverile pe care le-ați purtat pe umeri. Apoi, în locul lor, simțiți acum această ușurare și ușurătate în corp.

Apoi aducem atenția în zona gâtului. Și poate simțiți acolo vreo tensiune. Încă o dată, respirați și eliberați.

Acum călăuzim atenția în zona feței, la mușchii feței, în jurul maxilarului, la mușchii din jurul pomeților, ochilor, tâmpelor și frunții. Pur și simplu, fiți conștienți.

Și, în cele din urmă, aducem atenția la creștetul capului. Fiți conștienți de orice senzație din vârful capului. Așezați blând atenția pe creștet și simțiți.

Acum inspirați adânc, de câteva ori. Orice tensiune sau disconfort a mai rămas în alte părți ale corpului, orice mai zăbovește acolo, inspirați adânc și, odată cu expirația, imaginați-vă sau vizualizați încă o



dată cum lăsați tot acest disconfort să iasă prin creștetul capului.

Apoi aduceți treptat atenția la senzația respirației în sine, resimțită la nivelul nărilor, deasupra buzei superioare, sau la

senzația ridicării și coborârii abdomenului. Lăsați respirația să-și urmeze cursul, păstrând mintea și corpul asupra obiectului meditației, care este respirația.

Restul timpului vom medita în tăcere.

Ancora în mișcări

Mișcarea spre înainte, da? Apoi coborârea, pasul, contactul cu pământul. Ce urmează după aceea? Transferul greutății. Vă ghidez în privința asta ca să știți la ce anume ar trebui să fie atentă mintea voastră, da? Apoi simțiți greutatea care se transferă. Greutatea care se transferă acum: începeți cu dreptul, iar acum puteți simți cum greutatea se mută, nu-i așa? Pentru că se mută spre dreapta, pe măsură ce începeți să ridicați piciorul stâng. Și, din nou, același lucru: senzația ridicării, înaintarea, coborârea, atingerea, contactul cu pământul. Iar apoi mișcarea aceasta se repetă cu celălalt

picior, da? Continuați să faceți asta, pe măsură ce mergeți.

Vă amintiți ce v-am spus despre *mindfulness*? Care este definiția? Este aceasta: atenție la, a acorda atenție la... poftim? La orice se petrece atunci, aici și acum, da? Și nu vă judecați mersul. Nu judecați dacă vi se pare că „nu merg corect” sau „gândesc prea mult”, sau, știți, „nu merg destul de frumos, ceilalți parcă plutesc, iar eu mă lupt cu propria greutate”. Totul se întoarce spre voi înșivă, nu-i așa? Ce fac ceilalți îi privește pe ceilalți, este felul lor de a merge. Nu are nicio legătură cu voi. Voi vreți doar să reveniți în interiorul vostru și să vă observați, să observați ce faceți, da?

Așadar, când mergeți, bineînțeles că vor apărea distrageri. Vă amintiți obstacolele

despre care am vorbit în meditația șezând? Aceste obstacole vor apărea și în mers. Mintea se va lăsa distrasă și, după un timp, nu mai știți exact unde sunteți, nu-i așa? Așa că, atunci când observăm că mintea a fost deturnată, că mintea nu mai este acolo, ne oprim. Ne oprim, ne reculegem și pornim din nou. Acesta este felul nostru de a determina mintea să nu plutească și să nu se împrăstie peste tot.

Facem același lucru și în meditația șezând, nu-i așa? Când mintea se împrăstie, ce facem? Devenim conștienți, aducem mintea înapoi la senzația respirației însăși. Aceasta este ancora voastră. Așadar, când mergeți și mintea se împrăstie, nu-i îngăduiți să se împrăstie prea mult și să vă spună povești, pentru că atunci întreaga voastră meditație în mers devine pur și simplu o plimbare prin parc. Nu mai există *mindfulness*. Nu mai există atenție conștientă. Facem exact același lucru, doar că acum ancora este diferită. Ancora se află în mișcările corpului. Este aici, este acum, clipă de clipă, da? Din moment în moment, bine?

— Cred că în meditație ați spus că ceea ce facem este să întărim respirația. Acum, în mers, ați spus să stabilim o motivație. Care ar fi aceasta?

— Îmi pare rău, puteți repeta?

— Da, mă scuzați. În meditația șezând ați spus că ne concentrăm asupra respira-

ției, dar nu ați spus nimic despre un motiv sau despre o motivație. Iar în meditația în mers, care ar fi... Puteți da un exemplu de...

— Motivația este întotdeauna acolo, da? Dați-mi voie să clarific asta. Nu am spus-o în mod explicit, dar motivația este întotdeauna prezentă. Intenția trebuie să fie acolo. Și pentru că noi cultivăm mintea, vă mulțumesc că ați adus vorba despre asta. În meditația șezând este la fel. Întotdeauna ne stabilim și propria intenție de a șede, da? Aceasta este motivația voastră de a șede, da? Așadar, când practicați asta sau când practicați, de pildă, meditația bunătații iubitoare, este întotdeauna la fel. Motivația este mereu prezentă în practica buddhistă. Motivația vine întotdeauna chiar la început, în oricare dintre practicile pe care le facem. Fie că o formulăm sau nu, ea este întotdeauna aici. Bine? V-am răspuns la întrebare?

— Sunt puțin confuză. Nu știu dacă, de exemplu, ar trebui să mă gândesc la ceva, nu știu, la ceva la care vreau un răspuns sau ceva de felul acesta. Și nu funcționează, eu doar merg.

— Când faceți meditație în mers, când vorbim despre meditație în mers, ar trebui întotdeauna să vă stabiliți intenția. Dacă mergeți pur și simplu, atunci este mersul vostru obișnuit, normal, știți? Asta facem în mod normal. Trebuie să ajungem un-

deva, iar mintea preia controlul, corpul se mișcă. În sensul acesta, nu este nevoie să stabiliți o motivație ca să mergeți. Dar când faceți meditație, meditație în mers, pentru că vă cultivați mintea, intenția este importantă.

- Eu am... am închis, am închis ochii.
- În timpul mersului?!
- Da.
- Să nu închideți ochii, bine? Țineți ochii deschiși, da? Priviți la un metru, un

metru și jumătate înaintea voastră. Pentru aceia dintre voi care mergeți desculți, trebuie să vă uitați mereu în jur, fiindcă uneori pe jos pot fi spini, cioburi, pietricele ascuțite. Dacă mergeți direct pe pământ, vă rog să fiți atenți. Dacă vă scoateți încălțările, vă rog să fiți foarte atenți. Verificați bine cărarea, să nu vă răniți.

Iar acum vom începe meditația în mers. Și vom merge până când sună clopoțelul... Unde sunt cei care sună clopoțelul?

Nu golim mintea

— *Când stabilim intenția, dobândim conștientizarea respirației. Sunt conștient de inspirație și de expirație, dar după aceasta trec câteva secunde până la o nouă respirație. Încerc să-mi țin mintea goală și aștept următoarea respirație...*

— Îmi cer scuze, nu am reținut prima parte a întrebării. O poți repeta?

— Desigur: în timpul meditației șezând, puteți detalia puțin ce înseamnă stabilirea intenției, stabilirea motivației?

— Am înțeles. Când stabilim intenția, de pildă intenția de a șede timp de 30 de minute și de a încerca să rămânem cât mai puțin distrași, ceea ce facem este să direcționăm mintea, să o îndreptăm spre ceva,

să-i dăm o direcție — „în următoarele 30 de minute, iată ce voi face”.

Este asemenea situației în care conduceți o mașină și mergeți spre o destinație pe care nu o cunoașteți. Ce faceți atunci? Scoateți GPS-ul, nu-i așa? Introduceți locul unde vreți să ajungeți și apoi GPS-ul vă călăuzește acolo. La fel se întâmplă, într-un anume sens, când stabilim o intenție: direcționăm mintea. Îndreptăm mintea spre a acorda o anumită atenție lucrului pe care urmează să-l facem în următoarele 30 de minute. Direcționăm mintea.

Bineînțeles, la început, când stabiliți intenția, lucru pe care de obicei îl facem destul de rar, veți observa că mintea va continua să alerge peste tot. Dar, cu puțin antrenament, veți observa că, treptat, mintea se va conforma intenției voastre.

Este ceea ce spuneam mai devreme despre antrenament. Este ca și cum ați dresa un cățel sau cum ați îmblânzi un cal sălbatic. Același lucru încercăm să-l facem cu mintea noastră. Iată de ce stabilim intenția.

Aspectul este mai important pentru începători, fiindcă meditorii mai experimentați au interiorizat deja această intenție. Așadar, este mai relevant pentru meditorii începători.

A doua parte a întrebării nu sunt sigur că o înțeleg pe deplin. „Sunt conștient de inspirație, de expirație, dar apoi trec câteva secunde până la următoarea respirație și încerc să-mi țin mintea goală.” Voi vorbi despre această idee de a ține mintea goală.

Când meditam, există foarte des o neînțelegere: ideea că, atunci când meditezi și vrei să-ți ții mintea calmă, trebuie să-ți golești mintea.

Când meditam, scopul nu este să golim mintea sau să eliminăm gândurile! În primul rând, nu este posibil. Încercați să faceți asta și, dacă reușiți, să-mi spuneți și mie, fiindcă vreau și eu să învăț. Nu este posibil.

Ceea ce vrem să facem este să aducem conștientizarea, adică acea capacitate a minții pe care nu o folosim dacă nu o cultivăm. Vrem să aducem conștientizarea, asupra gândurilor care vin. Gândurile apar în spațiul minții, pentru fiecare dintre noi. Ele sunt necontrolate. Dacă vă întreb

care va fi următorul vostru gând, îmi veți putea răspunde? Evident că nu. Așadar, ceea ce urmărim să facem este să aducem conștientizarea asupra întregii sporovăieli a minții, fie că este vorba despre gânduri, concepte, amintiri — plăcute sau neplăcute, dureroase ori de alt fel. De ce? Pentru că, atunci când meditați, ideea nu este să scăpați de gânduri. Nu încercați să fugiți de suferința prin care treceți, oricare ar fi aceasta. Înainte de toate trebuie să devenim conștienți. Să fim conștienți de ce este acolo. Dar, cel mai adesea, nu suntem. Furia, de pildă, apariția furiei, poate fi disimulată. Și mulți dintre voi știu cum se face asta, fiindcă mintea se pricepe foarte bine. Disimulăm. Sub orice formă. Încercăm să justificăm. Încercăm să găsim un motiv pentru iritarea aceea și o acoperim cumva, o ținem acolo, mocnind, până când lucrurile se înrăutățesc cu adevărat, iar apoi ce am ținut sub capac iese la suprafață și explodează.

Așadar, revenind la încercarea de a elimina gândurile: este imposibil. În meditație, unul dintre cele mai importante lucruri este să fim conștienți de tot ce se petrece chiar în spațiul minții. Și, după cum unii dintre voi știu, există tot felul de probleme. Noi, oamenii, suferim de tot felul de probleme. Capacitatea de a deveni conștienți de ele, de a le recunoaște și apoi de a

cunoaște sursa acelor probleme, sursa acelei suferințe, sursa aceluia lucru, ne duce la pasul următor. Ne oferă posibilitatea de a decide dacă vrem sau nu să facem ceva în privința acelor probleme. Dacă vrem să le îndepărtăm sau nu, căci ne afectează.

Fără această conștientizare, fără această cunoaștere a faptului că problema este acolo, fără acceptarea faptului că problema este acolo și fără a-i îngădui să iasă la suprafață, ținem în noi toate iritările și furia, iar ele mocnesc. Și știm cu toții că acest lucru duce în cele din urmă la tot felul de complicații psihologice.

Așadar, când facem meditație, lucrăm cu capacitatea minții de a vedea limpede. Și de aceea stăruim atât de mult, de aceea trebuie să lucrăm atât de mult cu concentrarea. Pentru că atunci când avem concentrare, ce se întâmplă? Gândiți-vă la o lanternă a cărei lentile este curată și a cărei baterie este încărcată complet. Când luminezi un colț întunecat, vezi limpede praful, murdăria și petele, nu-i așa? Dar dacă lentila care acoperă becul lanternei este murdară ea însăși, dacă este zgâriată, nu veți putea vedea limpede. Și nici dacă bateria nu are putere nu veți putea vedea limpede.

În concentrare, exact asta facem cu mintea. Și de ce minții neantrenate îi lipsește concentrarea? Nu spun că nu există deloc concentrare acolo. Nu spun asta. Spun că

această concentrare este slabă, fiindcă sunt prea multe distrageri. Mintea noastră lucrează prea mult: gânduri necontrolate, gânduri neîncetate, gândire, planificare, strategii, fără oprire. Și de multe ori nici măcar nu ne dăm seama că am luat-o pe acel drum.

Prin concentrare, lucrurile se limpezesc. Citatul acela de afară începe cu liniștirea minții. Nu începe cu „dacă nu există tăcere”, ci cu liniștirea minții. Când liniștești mintea, vine și tăcerea. Întrucât, fără liniștire, nu poate exista tăcere.

Tot ce trebuie să facem este să verificăm: este adevărat? Poate fi contestată acea afirmație, poate fi contestat acel citat, acel verset? Cântăriți voi înșivă. Noi suntem cel mai bun laborator al nostru, pentru a putea observa ce se întâmplă în mintea noastră. Dacă mintea noastră nu este liniștită, poate fi ea tăcută? Poate fi mintea voastră tăcută?

Așadar, dacă nu există liniștire, nu există nici tăcere. Nu are cum: dacă nu există tăcere, nu există liniștire. Observați felul în care e formulat. Fără liniștire, nu există tăcere. Dacă nu există tăcere, nu există... poftim? Înțelegere profundă. Da, nu există înțelegere profundă. Corect. Și dacă nu există înțelegere profundă, atunci nu există claritate.

Prin urmare, nu încercăm să golim mintea de gânduri. Și uneori cred că această

idee de a goli mintea de gânduri vine din tradiția chineză, unde se folosește cuvântul *kong*, care înseamnă „gol”. *Kong* înseamnă, literal, „gol”.

Nu cred că am înțeles foarte bine ultima parte a întrebării, despre așteptarea următoarei respirații. „O respirație, o inspirație, o expirație. După câteva secunde trece, vine altă respirație, încerc să-mi țin mintea goală.” Adică încerci să împiedici distragerile să pătrundă în mintea ta?

Scopul concentrării este să dobândim pace, echilibru și disciplină în viața de zi cu zi, sau și altceva? Voi ce credeți? Oamenii muncesc atât de mult, timp de șapte zile, pentru pace, echilibru și disciplină. Pot fi pacea, echilibrul și disciplina dobândite și prin alte mijloace? Da?

— Pentru înțelepciune și cultivarea unei stări de beatitudine. Acesta este scopul concentrării!

— În regulă, voi porni de la ceea ce tocmai ați spus. Acum voi face o mică digresiune. Când vorbim despre meditație, să știți că aceasta nu este specifică doar buddhismului, da? Și în alte tradiții se meditează. Unii meditează la Dumnezeu, alții contemplă Coranul... Și hindușii au meditația lor.

Dar meditația buddhistă, într-un anumit sens, este diferită. Meditația buddhistă este distinctă când vine vorba despre *vi-*

passana, partea de *insight*, de înțelegere profundă. În celelalte forme de meditație, atunci când meditezi, scopul este să atingi această pace lăuntrică și această stare liniștită a minții. Așadar, întrebarea nu este greșită: pace, echilibru, da, o stare liniștită a minții. Dar în buddhism — când vorbim despre meditația *vipassana*, meditația de introspecție, de *insight*, adică ceea ce facem noi aici, întrucât practica *mindfulness* intră în categoria *insight*-ului — scopul este înțelegerea profundă, pe care încercăm să o dobândim atunci când medităm.

Acum, când vorbim despre *insight*, care este înțelegerea voastră privind acest aspect? Pentru *insight* și înțelepciune, se folosește cuvântul *paññā*. Care este înțelegerea voastră?

— A vedea lumea așa cum este, fără atașament.

— Ce înseamnă asta? Ce înseamnă să vezi lumea așa cum este?

— Impermanența...

— Impermanența... În buddhism, învățăturile de bază ale buddhismului, semnele distinctive ale existenței, semnele distinctive ale existenței noastre, sunt acestea trei: *anicca*, *dukkha*, *anatta*. În pāli: *anicca*, impermanență, schimbare. Impermanența înseamnă că lucrurile se schimbă neîncetat, aceasta este natura lor, nu-i așa?

Dukkha este suferință, însă acum cu-



vântul preferat este *insatisfacție*, fiindcă „suferință” sună foarte negativ. Și, dacă ești buddhist, atunci lumea spune că te gândești mereu la suferință și că viața este numai o suferință. Dar dați-mi voie să fiu foarte limpede aici: pentru buddhiști, viața *nu* este suferință. Nu, nu viața este suferință, ci felul în care trăim viața este suferință. Să fie foarte clar, fiindcă prietenii mei din alte tradiții mă provoacă mereu pe tema asta: voi vorbiți tot timpul despre suferință, viața este mereu despre suferință. Nu. Felul în care ne trăim viața este suferință.

Așadar: *anicca*, *dukkha* și apoi *anatta*. *Anatta* este non-sinele. Acesta este un subiect uriaș, fiindcă *anatta* înseamnă lipsa unui sine. Cu o minte neantrenată, cu o minte care nu a învățat și nu a înțeles învățăturile, cu o minte care nu este capabilă să asimileze învățăturile, să le interiorizeze, continuăm să ne agățăm de orice, chiar și de acest corp. De aceea, cele patru fundamente ale atenției conștiente privind corpul reprezintă un subiect și un domeniu vast. Dar este foarte interesant când vine vorba despre non-sine.

Toate cele care se petrec nu există independent, nu sunt — folosim expresia aceasta — nu sunt independente, nu sunt autonome, nu sunt cu adevărat „acolo”, în felul în care credem noi. Ele se petrec datorită cauzelor și condițiilor. Așadar, odată

cu *anatta*, cu non-sinele, apare următorul mare subiect, care vine în completare: *apariția interdependentă*. Unii dintre voi sunteți familiarizați cu acest subiect, da? Apariția interdependentă este un subiect vast, fiindcă non-sinele trebuie explicat din perspectiva apariției interdependente. Nu poate fi studiat singur, de sine stătător, fiindcă atunci devine nihilist, pentru că ar spune că toate acestea nu există. Iată, deci, un cu totul alt capitol în înțelegerea filosofiei și a învățăturilor buddhiste, ceva în care trebuie să intrați mai adânc.

Prin urmare, aceste trei semne distinctive: impermanența, suferința sau insatisfacția datorată impermanenței și lipsa sinelui. Acestea sunt lucrurile pe care noi, ca meditari în tradiția buddhistă, încercăm să le pătrundem, să le înțelegem.

Așadar, în cele din urmă, meditația pe care o faceți trebuie, sau ar trebui, să vă ducă spre o înțelegere profundă și spre înțelepciune. Nu vine neapărat într-un moment apoteotic de „aha!” și gata. Dintr-odată aveți o realizare și, gata, acum știți. Este mai degrabă un proces lent, de cioplire, de străpungere treptată a ideilor și a punctelor de vedere preconcepute.

Iar când facem asta, ceea ce încercăm cu mintea este să ne dezvățăm de ceea ce am fost învățați, de ceea ce am învățat. Mă urmăriți? Încercați să vă dezvățați! Și de

multe ori auziți expresia: „lupul își schimbă părul, dar năravul ba”, adică eu sunt cum sunt, așa sunt eu și nu mă pot schimba. În buddhism sunt diferite. La rândul ei, știința a dovedit că mintea este capabilă de schimbare. Acum 30 sau 50 de ani, neurologii și cercetătorii în neuroștiințe v-ar fi spus că mintea nu se poate schimba. Dar, prin cercetare, prin scanări ale creierului, a devenit acum un lucru cunoscut faptul că mintea este capabilă să se schimbe, că însuși creierul este capabil să se schimbe.

Ați auzit cuvântul *neuroplasticitate*? Da, exact despre asta este vorba. Iar dacă materia, creierul însuși, se poate schimba, și noi avem această capacitate: suntem capabili de schimbare.

Diferența este faptul că Buddha a predat deja acest lucru acum 2.500 de ani: mintea este capabilă să se schimbe și noi suntem capabili să ne schimbăm. Suntem capabili să devenim o versiune mult mai bună a noastră.

Aici buddhismul diferă fundamental de alte credințe religioase. De ce? Pentru că, în unele credințe, viața pornește din păcat, ființele umane încep viața ca păcătoase. Ați comis un păcat și, prin urmare, sunteți păcătoși. Am dreptate? Buddhismul afirmă însă că ceea ce avem, ceea ce ne-a fost dat, este *o minte limpede și luminoasă*. Este ceea ce numim *natura lui Buddha*. Așadar,

în fiecare dintre noi există această *bunătate fundamentală*, care este natura de Buddha.

Și atunci de ce devenim răi? Aceasta trebuie să fie următoarea întrebare, nu-i așa? Dacă suntem buni, atunci ar trebui să devenim cu toții Buddha. Totuși, de ce devenim răi? Din cauza tulburărilor minții, da? Din cauza *karmei*, din cauza faptelor săvârșite în trecut și pe care le săvârșim și în prezent. Fapte care dăunează altora și care ne dăunează și nouă. Ele lasă amprente *karmice* în fluxul conștiinței. Așadar, aceste tulburări care rămân în conștiință nu sunt natura conștiinței înseși. Sunt ca un fel de vâl, știți, și pot fi îndepărtate treptat. În meditație, cu practică multă și răbdare.

Nu este ușor. Dimpotrivă, este dificil, fiindcă, mai întâi, atunci când vrem să medităm, una dintre cerințele fundamentale pentru un meditator este să se uite la sine însuși. Să ne privim pe noi înșine cu sinceritate, cu onestitate, să vedem ce suntem cu adevărat sau cine suntem cu adevărat. Dar întrebarea ar trebui să fie „ce suntem cu adevărat”, nu-i așa? Pentru că ființele umane au această tendință de a-și justifica mereu faptele. Asta se întâmplă tot timpul. Așa că trebuie să fim mereu atenți, trebuie să acordăm o atenție deosebită acestei minți care încearcă tot timpul să ne justifice faptele.

— Dacă în buddhism nu există suflet,

cum se explică viața următoare?

— În buddhism, de fapt, nu este chiar așa, că nu există suflet... *Soul* este un cuvânt englezesc, da? Și noi îl folosim. Dacă vreți să continuați să folosiți cuvântul „suflet”, pot să fac asta cu voi. Nu există însă un suflet permanent, dacă la asta vă gândiți. În buddhism, există învățătura că nu avem un suflet permanent, dar că avem acest flux al conștiinței care ne poartă dintr-o viață în alta. Și acesta este ceea ce renaște, da?

Aceasta este cealaltă învățătură vastă din buddhism: renașterea. Pe scurt, în viața următoare nu va exista o persoană exact așa cum sunteți acum, în această viață. Nu.

În tradiția tibetană, în tradiția noastră, unii dintre voi sunteți familiarizați cu obiceiul de a căuta reîncarnările marilor lama, da? Aceștia, odată identificați la o vârstă foarte fragedă, sunt supuși unor încercări. Sunt puși să treacă printr-o serie de probe, una dintre ele fiind alegerea obiectelor personale ale aceluia lama dinainte, care a murit. Poate fi perechea lui de ochelari, bastonul, șiragul de rugăciune... Toate aceste obiecte sunt puse alături de alte obiecte asemănătoare, mai noi sau aparținând altor lama... Odată identificat și confirmat de Sfinția Sa, după cum știți, copilul va trece prin aceste încercări. El trebuie să aleagă corect fiecare obiect.

Așadar, nu sufletul unui lama renaște,

ci fluxul conștiinței. Ceea ce rămâne acolo. Și este foarte interesant, pentru că unii dintre lama ai noștri, noi le spunem *tulku*, la o vârstă foarte fragedă, sunt capabili să recunoască lucruri care le-au aparținut în viața anterioară. Da, acesta este un lucru pe care trebuie să-l vezi ca să-l crezi. Eu vin din tradiția Theravada. Acolo nu există așa ceva. Așa că, atunci când am pășit în tradiția tibetană, am avut la început un mare semn de întrebare. Nu este ușor să fiu convinsă. Dar sunt în această tradiție de 20 de ani și am văzut destule.

Este fascinant, este uimitor, este greu de crezut, dar este ceva ce se întâmplă. Se pot face greșeli? Bineînțeles! Și sunt sigură că s-au făcut. Da, sunt sigură că s-au făcut...

Revenind, scopul concentrării este acela menționat anterior. Și cum dobândiți pacea? Spuneți-mi. Care este înțelegerea voastră privind pacea?

— Acceptare...

— Acceptarea este una... Mulțumirea este alta. Pacea, într-un sens mult mai larg, ne cere și să ne asigurăm că ecosistemul în care trăim este și el pașnic, nu doar individul. Pentru că depindem cu toții unii de alții. Putem fi cu adevărat fericiți ca indivizi, doar pentru noi înșine, fără să depindem de ceilalți? Unde este sursa acelei fericiri? Gândiți-vă la asta.

Concentrarea pentru a dobândi echi-

libru o interpretez drept *ecuanimitate*. Ecuanimitatea este dificil de dobândit, foarte dificil. Numai în cele mai înalte stări de meditație puteți dobândi cu adevărat ecuanimitatea: să puteți dori binele celorlalți și să nu fiți afectați de ceea ce se petrece în jurul vostru. Ecuanimitatea nu înseamnă indiferență: „nu are nicio legătură cu mine, prin urmare nu-mi pasă, nu mă afectează.” Aceasta este indiferența! În ecuanimitate, chiar în inima ecuanimității, trebuie să existe bunătatea iubitoare. Trebuie să existe compasiune. Am vorbit mai devreme despre asta. Trebuie să existe bucurie empatică față de ceilalți. Abia atunci apariția ecuanimității devine posibilă.

— Dacă în timpul meditației apar simptome fizice sau psihice și există probleme psihologice subiacente datorate unor experiențe din trecut, credeți că o stare echilibrată a minții poate fi dobândită prin meditație sau credeți că trebuie susținută prin psihoterapie?

— Bună întrebare. Este un lucru pe care îmi place întotdeauna să-l abordez. Îmi dă fiori, îmi pare rău s-o spun, atunci când aud meditatori experimentați prezentând meditația și practica *mindfulness* ca pe un remediu pentru probleme psihologice. Nu este. Iar atunci când meditatori experimentați prezintă acest lucru ca pe un remediu pentru probleme psihologice,

nu aducem niciun serviciu meditației și practicii *mindfulness*. Dacă aveți, dacă ați fost diagnosticați cu o problemă de sănătate mintală, cu adevărat primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să căutați ajutor profesionist. În clasa mea de meditație din Singapore, îmi place întotdeauna să știu dacă participanții se confruntă cu dificultăți mintale, dacă nu le-a fost bine. Îi rog, de fapt, să vorbească cu psihiatrul sau cu psihologul lor, ca să se asigure că tipul de meditație pe care îl fac cu ei este potrivit pentru persoana respectivă. Și în trecut le-am spus unor studenți să nu mediteze. Pur și simplu pentru că, atunci când medităm, intrăm în tăcerea minții și, în funcție de persoană, unii oameni pot coborî foarte adânc și foarte repede în minte. Iar odată ce pătrund acolo, uneori, fiindcă mintea lor este deja fragilă, își pot interpreta experiențele foarte diferit față de o minte sănătoasă, puternică.

Iar eu nu sunt medic, bine? Nu am pregătirea necesară pentru a gestiona o persoană care are o problemă psihologică diagnosticată. Meditația, practica *mindfulness*, poate ajuta o minte obișnuită, o minte sănătoasă, o minte puternică. Dar pentru o minte care este deja dezechilibrată, care nu stă pe o temelie stabilă, nu aceasta ar trebui să fie abordarea. Să țineți minte!

Așadar, da, dacă ați fost diagnosticați,

cel mai bine este să fiți susținuți de profesioniști. Și unii medici sunt foarte deschiși în privința aceasta. Dacă înțeleg suficient de bine starea pacientului, îi vor spune ce este potrivit. Am avut studenți care au fost diagnosticați, care luau medicamente, au venit la curs și au fost bine. Și au simțit că le este benefic.

— Dar evenimentele traumatiche?

— Evenimentele traumatiche sunt o altă categorie. Traumele vin din locuri diferite. Sursele sunt diferite. Cât de profundă este trauma depinde de intensitatea ei, de durata expunerii la factorii care au generat trauma respectivă. Și da, în meditație, trauma poate ieși la suprafață. Iar dacă iese la suprafață și este ceva ce persoanei îi este greu să gestioneze — și când spun „să gestioneze”, spun că o tulbură cu adevărat — aș recomanda cu tărie să ceară ajutor de specialitate, fiindcă acesta este un lucru pentru care numai profesioniștii au pregătirea necesară. Ei pot ajuta persoana care trece printr-o experiență traumatică sau manifestă astfel de simptome și tulburări să-și deconstruiască experiențele din trecut și să deschidă noi căi, noi căi mentale, pentru a aborda problema. Pentru că, în esență, acesta este lucrul care trebuie făcut.

Problemele trebuie identificate. Apoi trebuie văzut: de unde vin, care este sursa, da? După aceea se lucrează cu întrebarea:

cum deconstruim toate acestea și cum le așezăm la locul potrivit, cu pregătirea potrivită, cu remediul potrivit, pentru a scoate treptat persoana din acea situație.

Așadar, experiențele traumatice au nevoie de ajutorul specialiștilor instruiți.

— Ar fi posibil să opriți microfonul în timpul sesiunii de meditație șezând, din cauza zgomotului alb?

— Sigur, voi încerca să fiu atentă și voi încerca să-mi amintesc...

Și acum citesc o întrebare: „Se poate cere participanților să-și spele cămile după pauza de ceai?” Se vede că lucrul acesta o deranjează pe persoana care a scris și a trimis întrebarea. Se poate cere oamenilor să-și spele cămile după pauza de ceai? Dați-mi voie să răspund așa. Ieri a fost o prezentare despre *karma yoga*, da, despre voluntari care să ajute la spălat vasele. Există o listă pentru voluntari care vor să ajute la spălat. Așadar, pentru aceia dintre voi care au puțin timp și vor să ajute, înscrieți-vă și ajutați. Pentru cei care nu au timp, este în regulă.

Și acolo, la chiuveță, nu pot încăpea prea mulți oameni care să spele vasele. Câteva sunt de ajuns. Ei au și personalul lor. Acum, nu este treaba mea să le cer oamenilor să-și spele cămile.

În al doilea rând, când practicați meditația, la ce vă uitați? Spre ce vă întoarceți



mintea atunci când practicați meditația? Vă întoarceți mintea spre interior, nu-i așa? Spre voi înșivă, nu-i așa? Ca să vă înțelegeți mai bine. Asta ar trebui să faceți. Pentru că tendința noastră obișnuită este să îndreptăm mereu mintea spre exterior și să ne uităm la ce fac ceilalți, iar apoi să judecăm ce fac ceilalți — dacă este corect sau greșit. Dar de unde vine această judecată? Vine din propriile noastre puncte de vedere, nu-i așa? Iar punctul meu de vedere și punctul vostru de vedere vor fi diferite, fiindcă suntem condiționați diferit. Da? Bine.

Așadar, când vă antrenați în meditație, în retragere, primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să întoarceți mintea ca să vă priviți pe voi înșivă. Nu întoarceți mintea spre exterior, ca să vă uitați la ceilalți — asta facem tot timpul.

Ia spuneți-mi, care este sensul cuvântului „retragere”? Ați venit la o retragere. Ce înțelegeți prin asta? Cuvântul „retragere”: a te retrage, a te da înapoi. Da? Deci de la ce vă retrageți? V-ați gândit? De la ce anume vă retrageți?

— De la zgomotul lumii!

— De la zgomotul lumii, una la mână. De la ce altceva, în afară de zgomotul lumii? Da, cu toții vrem să ne retragem de la zgomotul lumii, și eu vreau. Ce altceva?

— De la zgomotul dinăuntru.

— Zgomotul de unde?

— Dinăuntru.

— Zgomotul dinăuntru. Putem să ne retragem de la zgomotul dinăuntru? Dacă vrem să ne retragem de la zgomotul dinăuntru, unde ar trebui să fugim? Dacă zgomotul este în noi, cum să fugim de el? Când ne retragem, de la ce ne retragem? Ne retragem de la zgomotul lumii. Da, dar ce înseamnă acest zgomot al lumii? Aceasta este o expresie clișeu... Ce înseamnă zgomotul lumii? De fapt ne retragem, nu-i așa, din rolurile și din funcțiile pe care viața le cere de la noi. Da, rolul și funcția noastră de părinți, de bunici, de copii, de soți sau de soții, de colegi. Ne retragem din mediul nostru profesional și din toate celelalte angajamente pe care le avem acolo, în afară. Acesta este zgomotul lumii când vorbim despre zgomotul lumii.

Ei bine, despre ce alte zgomete mai vorbim? Trăim în lume, așa că avem nevoie să ne retragem. Încercăm să ne retragem din toate acestea. Și ne retragem din toate acestea ca să ne întoarcem mintea spre interior, spre noi înșine, să ne înțelegem pe noi înșine, să dobândim puțină înțelepciune în privința alcătuirii noastre, a felului cum suntem structurați, a motivului pentru care avem anumite opinii și percepții. Putem oare să fim mai flexibili în privința acestor opinii și percepții adânc întipărite?

Fiindcă aceste opinii și percepții dau naștere la: acesta sunt eu, acesta este al meu, iar acela este al tău. Aceasta este tabăra mea, aceea este tabăra ta.

Vedem ce se întâmplă acum. Uitați-vă la lumea din jur, la zgomotul lumii, cât de polarizată este lumea acum. Nu a fost niciodată atât de polarizată ca acum. Așadar, atunci când vrem să ne retragem, din asta încercăm să ne retragem.

Iar în această retragere, în această întoarcere a minții spre noi înșine, ca să înțelegem care este scopul, este vorba doar despre pace? Da, aceasta este un produs secundar. Despre o minte echilibrată, despre a ține mintea pe o temelie stabilă? Da, și despre asta este vorba. Dar mai important este să dobândim o înțelegere profundă, nu-i așa? Înțelegerea profundă despre noi înșine.

Fiindcă, odată ce dobândim o înțelegere profundă și avem claritate cu privire la felul în care noi, ca indivizi, pe baza celor patru fundamente ale atenției conștiente, operăm și funcționăm, atunci avem șansa să ne uităm la ce ne place și la ce nu ne place. Care sunt obiceiurile noastre, care sunt tiparele noastre de funcționare care nu ne ajută, care nu ne sunt benefice? Iar următoarea întrebare trebuie să fie: vreți să vă schimbați în bine? Răspunsul trebuie să fie da.

Aici vorbește buddhismul despre transformare, despre schimbare. Și sunt sigură

că unii dintre voi de aici gândiți deja în direcția aceasta. De aceea ați venit, să vă retrageți, să ieșiți din zgomotul lumii ca să vă bucurați de o retragere ca aceasta, la Mănăstirea Kopan, ca să meditați timp de șapte zile. Așadar, lăsați Kopanul să hotărască felul în care dorește să se ocupe de cănile de ceai. Bine? Și aduceți-vă mintea înapoi la meditație.

Mai avem aproximativ opt-zece minute. Acum, ce vreau să fac este... Ieri am vorbit despre dedicare și merite, da? Fiindcă suntem angajați în încercarea de a liniști mintea, suntem angajați în încercarea de a ne înțelege mai bine pe noi înșine și de a ieși din această retragere ca o versiune mai bună a noastră, transformându-ne. Se spune că dobândim multe merite și, cu acestea, dedicăm, folosim aceste merite și le dedicăm. Le puteți dedica vouă înșivă, celor dragi, colegilor, prietenilor și, bineînțeles, situațiilor care se petrec acum în lume, ca lucrurile să se schimbe și să se schimbe în bine, da? Ca pacea și fericirea să predomină în locurile unde războiul face ravagii și în zonele unde au loc dezastre naturale, inundații și cutremure, furtuni și așa mai departe; ca ajutorul medical și celelalte forme de sprijin să ajungă cât mai repede cu putință, pentru a face puțin mai ușoară viața celor care trec prin aceste situații foarte, foarte dificile. Bine?

Acum, pentru această dedicare, puteți unii dintre voi să mă ajutați? Avem cărțile deja pregătite acolo, cartea de rugăciuni Kopan, și să le împărțim repede tuturor. Atât cea maro, cât și cea... da, atât cea maro, cât și cea galbenă. Poate câțiva dintre voi ajută la împărțit. S-ar putea să nu fie suficiente exemplare... Poate va trebui să o folosim și pe cealaltă, cartea de retragere FPMT. Și, dacă vreți, puteți păstra cartea de rugăciuni și cartea de retragere FPMT, fiindcă le vom folosi în fiecare seară. Dar amintiți-vă că este un text de învățătură, așa că vă rog să nu le lăsați pe jos și să nu le puneți la picioare.

Are toată lumea câte un exemplar? Bine.

Acum deschideți cartea maro la pagina 154. Iar cei care aveți cartea portocalie, deschideți-o la pagina 141. Cei care aveți cartea portocalie de rugăciuni, deschideți-o la pagina 141. Iar cei care aveți cartea de rugăciuni pentru retragere FPMT, deschideți la pagina 38.

Acesta este un poem de dedicare. Este un poem foarte frumos. Și, dacă îl citiți, veți vedea că îi cuprinde pe toți și cuprinde toate fenomenele, toate locurile. A fost scris de Shantideva în *Bodhicharyavatara*, *Calea unui bodhisattva*. Și este, de asemenea, dedicarea preferată a Sfinției Sale, Dalai Lama.

Vă dau câteva minute, fiecăruia dintre

voi, ca să vă reculegeți: ce ați făcut, ce ați dobândit, efortul pe care l-ați făcut...

Chiar dacă și corpul, și mintea țipă, ați făcut efortul, iar acest lucru în sine este de ajuns.

Așadar, gândiți-vă la tot binele care a ieșit la iveală în aceste două zile ale retragerii: fie că a fost voluntariatul în incintă, fie că a fost ajutorul dat la *karma yoga* în cantină, fie că a fost pur și simplu grija față de ceilalți participanți la retragere, încercarea de a păstra pacea și liniștea, încercarea de a păstra și crea condiții de retragere care să sprijine practica, astfel încât fiecare dintre noi să beneficieze. Iar acest lucru în sine este minunat. Bine? Este ceva bun care iese din voi, această simplă grijă față de ceilalți. Și apreciez foarte mult acest lucru, fiindcă îl văd, l-am văzut deja în acest grup.

Faptul că păstrați tăcerea în timpul meselor chiar îmi încălzește inima, fiind doar prima zi. De obicei, trebuie să mă lupt. Trebuie să ridic glasul și să spun: „Păstrați tăcerea, toți vorbiți!” Dar sunt foarte bucuroasă să văd că sunteți altfel. Și este minunat. Acest lucru în sine creează multe merite, fiindcă vă sprijiniți nu doar pe voi înșivă, ci sprijiniți fiecare participant la această retragere. Bine?

Așadar, cu toate aceste merite, dedicăm. Vă dau două, trei minute. Gândiți-vă la oamenii cărora vreți să le dedicați înainte

să începem să recităm împreună poemul de dedicare. Puteți continua să vă gândiți la oamenii cărora vreți să le dedicați sau la evenimentul căruia vreți să-i dedicați aceasta, pe măsură ce începem recitarea.

Sunt versuri de dedicare din *Bodhi-charyavatara* lui Shantideva. Le citim împreună:

Fie ca toate ființele de pretutindeni, chinuite de suferințele trupului și ale minții, să aibă parte de un ocean de fericire și bucurie

prin virtutea meritelor noastre.

Fie ca nicio făptură să nu mai sufere, să nu mai facă rău și să nu mai cadă vreodată bolnavă.

Fie ca nimeni să nu se mai teamă și să nu fie disprețuit, cu mintea apăsată de deznădejde.

Fie ca orbii să vadă forme, iar surzii să audă sunete.

Fie ca [...]

Vă mulțumesc foarte mult. Noapte bună. Pe mâine.

Durerea fără posesie

Voi trece din nou în revistă instrucțiunile date. Pot să vorbesc despre instrucțiunile pentru minte și pentru corp? Vă amintiți cu toții ce anume din instrucțiunile pentru corp, pe care vi le-am dat în prima zi, vă ajută să dobândiți, să ajungeți la această aliniere? În esență, vorbim despre „a găsi”, da? Cuvântul folosit este „a găsi” această aliniere a corpului, astfel încât să fiți feriți de durere. Vă amintiți?

Aceasta a fost instrucțiunea dată tuturor: să ședeți într-o postură, postura optimă, cineva a folosit expresia „postură optimă”, postura optimă pentru voi, ca să puteți

medita mai mult timp și să aveți o practică sustenabilă. Da, dar asta nu înseamnă că, în clipa în care începeți să stați în acea poziție, veți fi complet feriți de durere. Nu. Trebuie să lucrăm la asta, fiindcă este o postură cu care corpul nu este obișnuit.

De aceea au fost date instrucțiunile. Altfel, puteți ședa oricum doriți: vă ghemuiți în postură, vă sprijiniți de perete, vă întindeți picioarele și meditați. Dar posturile sunt foarte importante. Ele nu sunt date fără motiv sau doar ca să aveți o formă frumoasă de meditator. Deloc. În meditația șezând există o postură. Meditația în mers are o postură, pășitul are o postură, meditația culcat — nu meditația dormitului, da? — și ea are o postură.

Toate aceste posturi sunt descrise în instrucțiuni, iar posturile sunt date chiar

la început, astfel încât cel care învață să aibă tehnica de bază pentru a deprinde cum să șadă. Acolo începe antrenamentul. Începeți să vă antrenați mușchii, mușchii spatelui, fesierii, ca să-i întăriți să vă ajute să rămâneți mai mult timp în postură. Desigur, în timpul șederii veți observa că apare durerea. Mi se întâmplă și mie. Vă cocoșați puțin, să zicem. Luați o pauză de respirație, vă relaxați, apoi reveniți. Așa ne antrenăm.

Chiar și acum, când stau aici, am dureri. Nu că nu aș avea. La vârsta mea, am multe dureri și junghiuri. Nu râdeți, fiindcă este ceva serios. Am multe dureri și junghiuri. Așadar, ce fac? Nu este o instrucțiune, ci mai degrabă o tehnică. Am învățat-o de la unul dintre profesorii mei. Pentru unii funcționează, pentru alții nu. Deci nu este vorba despre o instrucțiune propriu-zisă, dar, pe baza învățăturilor lui Buddha, interpretarea care mi-a fost dată mi s-a părut foarte, foarte folositoare. E de la profesorul meu, dar nu spun că vine doar de la profesorul meu. Sunt sigură că și în alte cărți despre buddhism alți profesori au spus același lucru. Dar, de la profesorul meu, una dintre modalitățile de a gestiona durerea este să nu subiectivizăm durerea înșăși. Și acest lucru îl găsim în învățăturile buddhiste: să nu ne însușim durerea. „Durerea mea... Corpul meu suferă...” Când

subiectivizați și vă asumați posesia acelei dureri, o faceți mai grea, fiindcă devine cu adevărat a voastră. În această tehnică, ceea ce facem este să o vedem ca durere: durerea din acest corp.

În cadrul unor sesiuni de meditație șezând, v-am spus să aduceți conștientizarea asupra acestui corp, atât la început, cât și la sfârșit. Am spus așa: când încheiem această sesiune, aducem conștientizarea asupra acestui corp care șade în postură. Nu folosesc niciodată expresia „aduceți conștientizarea asupra corpurilor *voastre*”. Este întotdeauna „asupra acestui corp”. Sunt lucruri simple, prin care îi spunem minții: acesta este un corp, acesta este corpul, dar nu trebuie să-l luați în posesie.

Apoi, bineînțeles, următoarea întrebare este: cum să fie posibil? Corpul acesta e al meu. Cui altcuiva ar putea să-i aparțină, dacă nu mie? Dar încet, încet, spuneți-i minții acest lucru, fiindcă meditația ține în întregime de experiență, da?

Ce se întâmplă când vă spuneți: „pe acest corp îl doare”? În clipa în care spuneți asta, mintea începe să se uite la durerea din corp și, pentru că o obiectivează, începeți să creați o distanță între voi și durere. Când o subiectivizați, durerea este a voastră. Este aici, este acolo, este peste tot. Dar odată ce începeți să o obiectivați, îi îngăduiți minții să creeze un spațiu între



durere și voi.

Și care ar fi pasul următor? După ce s-a făcut separarea și după ce îngăduiți acestui spațiu să se lărgască, priviți, observați durerea. Iar aceasta este una dintre învățăturile centrale din *vipassana*, privim. Observăm apariția emoțiilor, da? Observăm apariția gândurilor, conceptelor, opiniilor în mintea noastră. Observăm.

În cadrul *samatha*, atunci când observăm, nu ne implicăm. Da? Observăm, iar când ceva apare, fiindcă ne concentrăm, recunoaștem acel lucru și aducem mintea înapoi, căci încercăm să cultivăm concentrarea, da? *Samādhi*. Așa continuăm, așa revenim. Când vine vorba despre durere, ceea ce trebuie să faceți este pur și simplu

să observați. Iar când observați durerea, ce observați? A mai făcut cineva asta înainte? Să își observe durerea? Cei dintre voi care ați făcut asta, vă rog să împărtășiți, ca să poată învăța și ceilalți. Da. Da, vă rog. Unde este persoana aceea? Bine, mulțumesc. Aude toată lumea? Ea are această senzație de căldură. Îi dați un microfon sau microfonul nu funcționează? Bine, mulțumesc.

— Simt adesea ceva ca o căldură care se mișcă. Nu este un fenomen static, așa că am privit-o cum se mișcă și își schimbă forma. Și adesea sunt doar senzații care se schimbă. Asta face să nu mai fie doar o durere de genunchi.

— Bine, foarte bine. Ce altceva?

— Și eu recunosc căldura, dar și faptul că pare ca o luptă: cine poate câștiga atenția mea și unde este...

— Scuze, este ca o luptă?

— Da. Este ca o luptă, care gând poate să-mi câștige atenția. Așa se face că atunci când vine durerea, aceasta este dominantă. Ea este punctul meu de concentrare. Iar când apar alte gânduri, acestea sunt pur și simplu o distragere. Apoi, mai târziu, mă întorc la durere.

— Minunat, mulțumesc.

— Pentru mine, cred că o lecție foarte importantă a fost să înțeleg că am fost condiționați să credem că durerea este ceva negativ. Și este, într-un anumit sens, fiindcă încearcă să ne protejeze corpul. Dar durerea pe care o trăim aici nu este letală. Și cred că acest lucru este foarte important de ținut minte, inclusiv atunci când îți amorțește piciorul, de pildă. Poți sta cel puțin o oră cu piciorul amorțit, sau chiar mai multe ore, fără să fie vătămat corpul. Cred că este important să vezi durerea așa cum este. Este doar un semnal al corpului care arată faptul că ceva s-ar putea rupe sau deteriora. Iar dacă înțelegi asta, poți să iei puțin mai multă distanță față de durere și poți chiar să o etichetezi doar ca pe o senzație, nu ca pe „durerea mea”, ci mai degrabă ca pe o senzație.

Știu că sună ciudat, fiindcă durerea

poate fi cumplită când stai așezat. Știu și eu asta. Dar cred că acest gând m-a ajutat cu adevărat să mă descurc cu durerea, să o văd doar ca pe o senzație și ca pe un semnal care apare, nu ca pe ceva care îmi pune cu adevărat viața în pericol, fiindcă atunci și corpul reacționează diferit. Și încă un lucru: să-i dai într-o anumită măsură atenție, să vezi. „Bine, văd că încerci să-mi dai acest semnal... Îl văd”. Și apoi să te întorci la obiect, adică să-i dai un fel de atenție, astfel încât corpul să se simtă văzut, iar apoi să revii la obiectul meditației.

— Pe baza învățăturilor *vipassana*, pentru mine este vorba despre a nu mă atașa și a nu avea aversiune, amintindu-mi că totul trece. Așa cum lăsăm respirația, cum suntem atenți la intrarea și la ieșirea aerului, la fel este și cu senzațiile: nu ne atașăm și doar le îngăduim să treacă. Este ca în viață. Când vrem sau nu vrem ceva, este în fond aceeași călătorie în interiorul corpului nostru.

— Mulțumesc.

— Când am avut parte de dureri puternice la începutul practicii *vipassana*, m-am luptat să rămân în acceptare și în ecuanimitate. M-a ajutat să mă vizualizez ca un fel de chirurg.

— Scuze, să vă vizualizați ca un ce?

— Ca un chirurg, ca un medic care doar analizează. Nu este durerea mea. Să am

această imagine în minte. Și apoi am putut intra în acea ecuanimitate și am ajuns să nu mă mai identific cu durerea. Era doar ceva care apărea, ca un fenomen oarecare.

— Mulțumesc. Cred că pentru voi toți este acum foarte clar. Ați împărtășit experiența observării durerii însăși. Și în fiecare dintre împărtășiri este experiența voastră, este ceva trăit. Observ și că folosiți învățăturile, cred că cei mai mulți dintre voi folosiți învățături din scripturile buddhiste, ca să vă ajute să găsiți o tehnică, un instrument prin care să observați durerea, să o depășiți, nu să o depășiți, ci să deveniți conștienți de ea. Iar când faceți toate acestea, se creează acel spațiu al minții.

Când priviți durerea, durerea nu vine toată deodată, ca un bloc masiv. Dar odată ce vă însușiți durerea, durerea pare să fie un bloc de durere care este acolo tot timpul. Care pare că nu pleacă niciodată. Ne foim puțin, ajustăm postura și apoi revine. Apoi trebuie să ajustăm din nou. Așa pare că durerea este acolo. Dar, odată ce începeți să observați durerea în sine, ce vedeți? Vedeți că durerea însăși nu este doar un bloc masiv, concret, așezat deasupra voastră, pe care trebuie să-l îndurați. Veți vedea că durerea în sine, durerea are o textură. Este moale. Există mișcare în durerea însăși.

Și vor fi momente când observați durerea îndeaproape, în care, între aceste blo-

curi, nu există durere. Dar, fiindcă odată ce ne însușim durerea, când ne însușim durerea, apare și frica, frica de durerea care pare să fie acolo tot timpul. Stați cu motivația voastră, dar, înainte să vă dați seama, apare durerea și pare că vă atacă. Odată ce aveți și această frică, fluxul minții, mintea voastră percepe durerea ca fiind acolo în mod continuu.

Dar, odată ce aveți destul curaj să observați pur și simplu și, îmi place să folosesc cuvântul, să confrunțați durerea, veți vedea că veți putea să o deconstruiți, să o priviți. Privind durerea și văzându-i mișcările, văzând blocul, iar apoi folosind învățăturile pe care le-ați primit de la profesorii voștri, de la profesorii de meditație, puteți vorbi și cu voi înșivă, vă puteți ghida spunându-vă că această durere nu este ceva grav. Nu ar trebui să fie gravă, dar dacă este gravă, atunci de fapt ar trebui să consultați un medic. Durerea va trece, este trecătoare. Iar dacă o priviți, știți că durerea va pleca, chiar dacă numai pentru puțin timp.

Așadar, odată ce vă eliberați de acel disconfort, disconfortul fricii că vă veți răni, cred că vă puteți relaxa puțin mai mult. Iar când mintea este puțin mai relaxată, și mai în largul ei, și corpul se va destinde, în loc ca toți mușchii să fie încordați, așteptând următoarea lovitură, următoarea mare lovitură. În tot acest timp, cât stați acolo,

corpul este tensionat, corpul nu se poate relaxa. Iar asta face durerea și mai intensă.

Când priviți durerea, instrucțiunea este să o priviți obiectiv, să o priviți cu ecuanimitate. Dar, pentru practicanți începători ca noi, nu este deloc ușor să o privim cu ecuanimitate. Nici mie nu mi se pare ușor. Mi-au trebuit mulți ani și nici acum nu sunt chiar ecuanimă în privința durerilor cu care mă confrunt uneori. Dar vor exista momente, vor exista clipe în care putem fi așa, în care ecuanimitatea apare, iese la suprafață, și putem privi durerea în acest fel.

Dacă sunteți în această etapă, în care mintea pare să fie foarte ecuanimă față de durere și vedeți durerea ca durere în sine, cu adevărat, nu ca durere a voastră, ceea ce v-aș ruga să faceți este să savurați literalmente acel moment, fiindcă este o experiență prin care trece mintea voastră în acel moment. Odată ce reușiți să observați acest lucru, iar aici intervine conștientizarea, luați aminte că ați avut acea experiență. Uitați de durata ei, nu asta este important. Importantă este starea minții în care vă aflați atunci când știți că sunteți ecuanimi. Savurați acel moment. Asigurați-vă că rămâne în banca memoriei voastre. Apoi, când continuați să meditați și să ședeți, de fiecare dată când întâmpinați o dificultate, știți că ați mai trăit asta înainte. Știți că aveți capacitatea de a separa, de a obiectiva,

de a vedea durerea așa cum este ea cu adevărat. Așadar, savurați acel moment, bine? Este important.

Mindfulness. Cuvântul sanscrit e *sati*. *Sati* înseamnă și elementul memoriei, al rememorării. Nu vrem să rememorăm, cred că niciunul dintre noi nu vrea să rememoreze experiențe negative din trecut. Dar experiențele bune, experiențele benefice, mai ales în contextul călătoriei spirituale, vrem să ni le amintim. Vrem ca atenția conștientă să se manifeste. Vrem să avem *sati*, astfel încât, atunci când ne aflăm într-o anumită situație, într-o situație asemănătoare, *sati* se declanșeze și vă amintiți. Atunci știți că totul va fi bine. Că veți trece prin asta. Că totul se va încheia cu bine. Că veți ieși din situație. Bine?

Asta am vrut să împărtășesc. Și mă bucur foarte mult că atât de mulți dintre voi practicați acest lucru. Așadar, aceia dintre voi, care se luptă cu durerea din corp, încercați! Fiindcă tehnici ca acestea, sugestii ca acestea sunt experiențiale. Trebuie să depuneți efortul de a le trăi pe propria piele, de a le pune în practică și de a le experimenta voi înșivă. Apoi vedeți dacă funcționează.

Cred că pentru mulți dintre noi, care folosim această tehnică pentru a gestiona durerea, pentru a trece peste acel prag, știm că nu este vorba despre faptul că durerea

dispare. Durerea *este* acolo. Vine în valuri. Dar, în timp, corpul se fortifică. Mușchii se întăresc. Mintea începe să se liniștească. Reușiți să îmblânziți mintea. Iar când mintea este liniștită, și corpul va primi semnalul. Apoi corpul se va alinia. Bine?

Așadar, trebuie să depunem efort ca să ne așezăm corect în postură, da? Iar restul va veni. De aceea subliniez că, pentru a intra în acea stare de aliniere, întrebarea este cum ajung acolo. Dar nu este chiar o întrebare de tip „cum”, da? Este ceva care va veni la voi. Deci nu este o chestiune de „dacă”, ci mai degrabă de „când”, dacă veți continua să practicați.

Dar nu trebuie să așteptăm marele moment în care corpul va fi pe deplin aliniat și vom avea acces la concentrări mai profunde, acces la prima *jhāna*. Nu trebuie să așteptăm asta. Pe măsură ce progresezi, veți observa că trupul vostru se aliniază, poate pentru scurt timp, dar acel lucru va fi acolo. Și unii dintre voi îl veți trăi în această retragere, nu am nicio îndoială. Bine? Aveți vreo întrebare?

— Știți, am în minte un fel de *control freak*...

— Scuze?

— Îi spun *control freak*, un fel de voce care controlează. Știți ce vreau să spun? Privesc respirația, cum se ridică abdomenul, încercând să nu intervin. Apoi, când

intervin, mă întorc la respirație. Dar, după un timp, recunosc că o altă voce îmi spune „bine”, „rău”, „concentrează-te mai mult”, știți, ca un fel de comentariu permanent. Este foarte deranjant.

— Bine, mulțumesc. Voi nu ați putut auzi întrebarea, nu-i așa? Ea spune că are o altă voce care îi spune ce să facă și comentează. Comentează întruna, dacă ne descurcăm bine sau nu, dacă este bine, dacă este rău și toate acestea. Este ceva ce se întâmplă, de fapt, multora dintre noi. Cred că întrebarea este dacă suntem conștienți de această a doua sau a treia voce care comentează încontinuu, da? Ar putea fi a treia voce. Ar putea fi chiar a patra. Dar dacă intrăm în asta, am putea ajunge într-o stare de schizofrenie. Așa că două voci sunt suficiente. Trei voci, vai!

Când vi se întâmplă acest lucru, știți cum i se spune? Îl regăsiți adesea în texte: *pālāvrāgeala minṭii*. Pălăvrăgeala sau sporovăiala minții nu este doar una, nu este doar mintea voastră și cealaltă minte a voastră. Sunt câteva minți de-ale voastre care merg toate în același timp, toate ocupate într-o conversație, spunându-vă ce să faceți. Remediul este unul și același. Tehnica este aceeași, întotdeauna: să nu ne implicăm. Să nu ne implicăm în pălăvrăgeala minții. În clipa în care devenim conștienți de ea, observăm că pălăvrăgim. Fie că sunt

două voci, trei voci, asta este. Nu contează. Știm că ele pălăvrăgesc și aducem mintea înapoi la senzația respirației. Aducem mintea înapoi la ancoră, da? Asta trebuie să continuăm să facem, așa cum am spus mai devreme. Aceasta este prima etapă a antrenamentului, etapa *vitakka*, așezarea minții pe obiectul meditației. Mintea fuge. În acest caz, mintea intră într-o conversație cu ea însăși. O aducem înapoi. Aceasta este prima etapă a antrenamentului. Trebuie făcută. Nu există scurtătură. Nu există scurtături, bine?

— Am o întrebare care continuă cumva întrebarea anterioară. Ați spus că gândurile sunt mereu acolo, cumva, nu există acel spațiu gol în care nu este nimic. Dacă am acea voce care comentează faptul că mă concentrez pe intrarea și pe ieșirea respirației...

— Auziți o voce care comentează?

— Da, într-un fel repetă doar lucrul de care sunt conștientă. Sunt conștientă că aerul intră și iese, iar vocea spune doar atât, „aerul intră și iese”, cam așa. Apoi vine cealaltă voce, dar eu mă întorc mereu la aceasta.

— Bine, asta se întâmplă destul de des: conștientizarea este urmată de încercarea minții de a repeta ceea ce conștientizează deja, fiindcă aceasta ține de verbalizarea noastră. Acum este „verbalizare interioară”.

Același lucru. Aveți o voce care vă spune. Pe măsură ce continuați să practicați și vă sporiți conștientizarea, vocea va dispărea de la sine și va rămâne doar conștientizarea pură. Asta este.

În învățătură, mintea este de obicei împărțită, într-un anumit fel, în două capacități. Una este ceea ce numim mintea duală. Mintea duală este ceea ce avem acum. Suntem foarte ocupați. Mintea duală face totul. Este mereu ocupată. Gândește mereu, visează mereu. Totul este făcut de mintea duală.

Și apoi avem așa-numita *mințe nobilă*. Pentru un meditator începător ca noi, mintea nobilă ocupă un procent foarte mic din capacitatea totală a minții, dar mintea nobilă este cea care știe. Iar această mințe nobilă începe, bineînțeles, cu conștientizarea. Avem acum o mințe nobilă? Da, avem. Dar odată ce începeți să cultivați conștientizarea, da, să lărgiți, să deschideți și să adânciți această conștientizare pe care o avem acum, mintea nobilă va începe să ocupe un procent din ce în ce mai mare din capacitatea totală a minții. Iar mintea voastră duală va ocupa tot mai puțin din acel spațiu, fiindcă această facere și gândire vor încetini, se vor domoli. Avem nevoie și de mintea duală, nu că nu am avea nevoie de ea. Avem. Doar că acum ea predomină. Ocupă mult din peisajul nostru mintal.



Așadar, continuați pur și simplu să practicați. Toți cei care treceți prin asta, care sunteți conștienți de această voce interioară, de această pălăvrăgeală care se petrece, nu-i dați atenție. Nu vă implicați. Dacă vă implicați și continuați să vă implicați — această voce îmi spune asta, acea voce îmi spune alta — ce se întâmplă atunci? Unde este obiectul meditației voastre? Odată ce începeți să vă implicați, mai sunteți conștienți de obiectul meditației? Nu. Ați pier-

dut obiectul meditației.

Așadar, în motivație, în stabilirea intenției, când intrați într-o sesiune de meditație șezând, vreți să aveți de a face — iar aceasta este o instrucțiune — doar cu obiectul meditației voastre. Nu vreți să vă implicați în toată pălăvrăgeala minții, care provine din gânduri sau opinii sau percepții, din emoții. Ați înțeles?

Mai avem ceva timp, așa că haideți să practicăm meditația șezând...

Compassiune chiar acum

Este foarte dificil să predai meditația, fiindcă experiențele noastre sunt diferite, iar răspunsurile trebuie să țină cont atât de starea studentului, cât și de experiența lui. De aceea și ele diferă, într-o anumită măsură.

Întrebarea este aceasta: „Am vorbit despre concentrarea asupra respirației și despre control, venind după mai mulți ani de practică a respirației în yoga. Acum se simte ca și cum aș controla respirația, deși doar mă concentrez asupra ei, la fel ca ceilalți.” Cred că am răspuns deja la întrebarea aceasta, nu-i așa? Am răspuns mai devreme la partea aceasta, despre controlul respirației? Cred că a primit răspuns... Țin minte că am răspuns. Dacă vreți o explica-

ție suplimentară, poate veniți să mă vedeți personal, dar cred că partea aceasta a fost deja lămurită.

Următoarea întrebare: „De ce senzația de legănare tulbură meditația, în vreme ce mersul, care este o mișcare mult mai groasă, este potrivit?” Pur și simplu pentru că mersul face parte dintre cele patru posturi descrise în *Satipatthana Sutta*, în cele patru fundamente ale atenției conștiente. Și, dacă observați, în meditația în mers există un punct de focalizare. Există un punct de focalizare pentru observarea mișcărilor corpului. Nu se menționează nicăieri folosirea senzației de legănare sau, mai degrabă, folosirea mișcării de legănare în scopul meditației. Așa că eu m-aș feri de asta, fiindcă, în ceea ce privește experiențele, mișcarea de legănare a fost descrisă ca făcând

parte dintre simptomele sau semnele fiziologice care apar în corp.

„Ce fac, cum tratez situația când mintea mea nu rătăcește, dar comentează ceea ce experimentez?” Și această întrebare a primit răspuns mai devreme, când unii dintre voi ați pus întrebări din sală, nu-i așa? „Știu că nu este necesar ca mintea mea să comenteze, fiindcă eu deja experimentez prin simțuri, dar se întâmplă automat. E ca subtitrarea unui film...” Și la aceasta am răspuns deja.

Următoarea întrebare... Am primit un bilet foarte sincer de la cineva dintre voi, psiholog și terapeut cu formare, în legătură cu un comentariu pe care l-am făcut despre *mindfulness* atunci când cineva are depresie. Cred că era în legătură cu întrebarea de mai devreme despre psihoterapie, dacă este necesar să cauți ajutor profesionist. Când am spus acel lucru, am folosit expresia *meditator senior*. Am spus că, atunci când o persoană suferă sau trece printr-o depresie, ar trebui să caute ajutor profesionist, pentru a primi un diagnostic clinic. Și am spus că... S-a întâmplat să ascult un meditator senior declarând: „Ei bine, nu avem nevoie de medicamente, aplicați pur și simplu *mindfulness* și veți reuși să ieșiți din asta.” Să fie foarte clar, sunt foarte categorică în privința asta. Nu mă refeream la terapeutii profesioniști, cu o bună formare, care au

pregătirea necesară să gestioneze, să lucreze împreună cu medicii și să folosească tehnica de *mindfulness* ca terapie pentru a ajuta pacienții. Nu voi intra în detalii, dar să nu credeți că sunt o susținătoare a ideii că pacienții sau clienții ar trebui să se îndrepte imediat spre medicamente și spre doctori. Nu. Munca mea, în toți acești ani, a fost mereu una de prevenție. Și despre asta era și programul de care v-am vorbit mai devreme: întârzierea instalării demenței, ceea ce, în fond, înseamnă și întârzierea momentului în care se ajunge la medicație.

Dacă, din felul în care am spus lucrurile, această persoană a înțeles că sunt foarte dezamăgitoare, fiindcă aude de la o profesoară care afirmă că terapia bazată pe *mindfulness* nu este de ajutor și că omul ar trebui să recurgă la medicamente, atunci da, înțeleg că poate fi dezamăgitor. Dar eu mă refeream la terapeutii profesioniști cu formare, care folosesc metode precum MBSR sau CBT pentru a ajuta pacienții să treacă prin depresie sau prin alte dificultăți legate de sănătatea mintală. Îmi pare rău că v-am dezamăgit. Ne oprim aici. Dacă vreți să discutăm mai departe, cu toată plăcerea, după încheierea retragerii putem sta de vorbă.

„Am putea, vă rugăm, să păstrăm întrebările și răspunsurile pentru cele cinci intervale prevăzute, iar meditația șezând să

fie meditație șezând, astfel încât toți meditatorii, indiferent de nivel, să primească ceea ce au venit să primească? În plus, dacă putem echilibra discursul și întrebările de la finalul serii, mi-ar plăcea să avem parte de mai mult discurs. Știu că este greu cu atâtea niveluri de meditatori, dar vă mulțumesc anticipat.”

Vă mulțumesc mult. Este foarte greu. Este extrem de greu. Și nu este doar greu. Lăsați-mă să pun o întrebare. Da, pentru persoana respectivă acest lucru este deranjant. Și apreciez asta. Înțeleg. Dar lăsați-mă să pun această întrebare: Unde practicăm bunătatea și compasiunea? Când? Unde? Vorbim despre bunătate iubitoare. Vorbim despre compasiune. Vorbim despre merite, despre dedicarea meritelor. Unde le practicăm?

— În viața de zi cu zi!

— Sigur, în viața de zi cu zi. Dar unde, cum?

— Când ne supărăm și încercăm să direcționăm, să redirecționăm furia în altă parte?

— Da...

— Când vezi și auzi suferința celorlalți.

— Când vezi și auzi suferința celorlalți, îți poți antrena compasiunea, de acord. Altceva?

— Când ești plin de bucurie și iubire.

— Când ești plin de bucurie și iubire.

Îmi place tot ce ați spus. Îmi place. Dar nimeni nu mi-a răspuns la întrebare... Aici și acum. Întrebarea mea era: când, unde și cum? Toți aveți dreptate, dar răspunsul este: *aici și acum*. *Acum*, în această retragere. Aceasta vine din întrebarea de mai sus. Lăsați-mă să ofer un scurt discurs, fiindcă întrebarea se referă și la discurs. Discursul nu trebuie să fie doar...

Avem nevoie de un cadru, fiindcă toți suntem obișnuiți să avem un cadru și nu ne place schimbarea. Ne place ca lucrurile să fie la fel, permanente: odată așezate, să rămână așa, neschimbate. Și tocmai despre asta a vorbit Buddha: viața, lucrurile, sunt mereu în schimbare. Totuși, pentru că avem nevoie de siguranță, vrem să existe un program, vrem să știm ce urmează să fie discutat și așa mai departe. Dar când vine vorba despre o situație reală de retragere, lucrurile sunt fluide, curg, se mișcă mereu. Ca îndrumător, eu nu știu ce fel de studenți voi avea. Am o idee generală despre întrebările care se vor ivi, dar nu cunosc detaliile. Nu cunosc problemele esențiale cu care s-ar putea confrunta unii dintre participanți.

Așadar, când primesc acest *feedback* de la ei, ce fac? Am două opțiuni. Continui cu ce am aici și descarc asupra voastră ceea ce am pregătit deja. Asta e foarte ușor. Mi-ar face viața foarte simplă, pot să vă spun,

fiindcă fac asta de ani de zile. Știu. Să ții un discurs este ușor, fiindcă ești pregătit. Știi ce urmează să livrezi. Poți vorbi din memorie. Dar în clipa în care trebuie să mă ocup de dificultățile și provocările pe care le au participanții, atunci trebuie să extrag din discursul meu ceea ce se potrivește răspunsurilor pe care urmează să le dau. Fiindcă nu pot să dau un răspuns comun. Nu ar avea sens, pentru că sunteți într-un program spiritual. De aceea, uneori discursurile nu pot fi oferite într-un singur bloc întreg, fiindcă o parte a discursului este foarte potrivită pentru o anumită problemă sau o anumită dificultate cu care se confruntă acum unii dintre participanți. Și asta voi face: voi extrage acea parte și o voi livra.

Așadar, ideea mea este că, atunci când ținem un discurs, nu înseamnă că de la 9.00 la 10.00 sau de la 9.00 la 9.30 eu vorbesc pur și simplu despre ceea ce m-am pregătit să spun. Dacă ați ascultat felul în care răspund la întrebările voastre, în general răspunsul pe care îl dau vine și din textele scripturale. Deci și acela este, în sine, un mini-discurs, nu-i așa? De aceea, chiar de la început v-am zis: vă rog să fiți atenți la răspunsurile pe care le voi da în timpul sesiunilor de întrebări și răspunsuri. Mi-ar plăcea, chiar mi-ar plăcea, să mă țin cu strictețe de intervalul orar.

Și, întorcându-ne acum la întrebare — unde, cum și când practicăm compasiunea? Într-o clasă ca aceasta avem niveluri diferite. Avem oameni complet începători, avem meditari cu experiență și avem oameni între cele două. Practicați compasiunea și bunătatea chiar acum. Nu după ce plecați din retragere. Dacă nu o practicați acum, când o veți practica? Aduceți-vă aminte că ceilalți participanți de aici sunt la niveluri diferite, așa cum este firesc. Dacă suntem meditari mai experimentați, trebuie să existe în noi o deschidere mai mare pentru compasiune, știind că unii dintre participanți sunt cu adevărat la început. Să ne amintim de zilele în care noi înșine eram începători, cum ne chinuam, cum ne pierdeam în răspunsurile și în discursurile date de profesor, fiindcă nu înțelegeam nici jumătate. Poate înțelegeam limba, dar nu înțelegeam cu adevărat sensul. Ne-am chinuit mult, am pus întrebări, iar uneori întrebările noastre păreau stupide, chiar caraghioase. Dar profesorii le-au primit și au oferit răspunsuri. Așa că acum, pe măsură ce creștem în meditație, în propria noastră capacitate de a medita, trebuie, spre binele nostru, să manifestăm această deschidere față de ceilalți. Să avem înțelegerea că, atunci când profesorul se apleacă asupra anumitor întrebări ale studenților și intră în timpul care, să spunem,

era alocat meditației șezând, nu o face din lipsă de considerație față de studenții seniori. O face fiindcă presupune că studenții seniori au acea bunătate și compasiune față de ceilalți participanți, față de cei care încearcă la rândul lor să pășească pe această cale spirituală.

Înțelegeți ce vreau să spun? Așa că vă cer toleranță și răbdare atunci când mă abat de la program. Și îmi pare rău pentru cel sau cea care a scris acest bilet: voi continua să mă abat! Dar voi încerca să nu mă abat prea mult, în funcție de întrebările care apar. Vedeți teancul de întrebări, așa că trebuie să încerc să le triez. Asta încerc să fac.

— Vă mulțumim foarte mult că faceți asta, că ne luați pe fiecare în parte și ne îndrumați, cu tot ce aducem. Este foarte prețios.

— Vă mulțumesc mult. Eu spun mereu că este binecuvântarea mea să fac asta. Sunt o practicantă laică. Am familie. Sunt bunică. Am nepoți. Am multe roluri. Așa că, atunci când intru în această retragere, mă retrag din toate cele menționate. De aceea am pus marea întrebare: din ce ne retragem când venim într-o retragere? Care este înțelegerea noastră? Eu mă retrag din toate acele roluri, inclusiv din rolul de voluntar și așa mai departe. Mă retrag și vin într-o comunitate ca aceasta, unde toți

suntem, într-un fel, pe aceeași lungime de undă, încercând să ne sporim concentrarea. Asta facem.

Și mai fac acest lucru, cum le-am spus foarte clar și studenților mei din retragerile trecute, dintr-un motiv foarte simplu: din recunoștință față de toți profesorii mei, care au depus atâta efort să mă formeze; profesori din diferite tradiții, din tradiția Theravada, din tradiția Mahayana, tradiția tibetană. Și eu am început neștiutoare și fără experiență, ca mulți dintre voi de aici. De atunci au trecut peste douăzeci de ani. Aceasta a fost călătoria mea spirituală. Ken Rinpoche, plecat dintre noi, a fost cel care m-a așezat pe această cale spirituală și mi-a spus: „Du-te și predă”. Eu i-am zis: „Purtați robă, ar fi mai bine să predați dvs.” Dar el mi-a răspuns: „Nu am fost niciodată căsătorit, nu cunosc problemele vieții de familie. Tu le știi, deci du-te și predă.” Da, exact asta mi-a spus. Prietenii mei de la *Amitabha Buddhist Centre* aud povestea aceasta tot timpul. Profesorul meu a spus „du-te și predă, pentru că știi care sunt problemele participanților și poți lucra cu ei”.

Această întrebare este chiar de la Ani Tsultrim. Fiindcă este foarte ocupată, o voi citi pe a ei mai întâi. Astăzi avem interviurile personale de la ora 15.00, nu-i așa? Vom folosi biroul SPC, care se află chiar

deasupra birourilor principale de la parter, chiar vizavi de bibliotecă. Vedeți biroul principal, lângă el este scara și urcați. Biblioteca este pe stânga, apoi vedeți un coridor pe partea dreaptă. Cum intrați pe coridor, camera se află pe dreapta. Cred că e a doua cameră. Cecilia, ai spus a doua cameră? Dar e prima, cred. Da, cred că este prima cameră pe partea dreaptă. Acolo vom ține interviurile personale.

Ani Tsultrim a mai spus să vă reamintesc despre serviciul de spălătorie și despre... nu sunt sigură ce înseamnă aici, sunt puțin derutată. Fără șosete, fără lenjerie intimă. Dacă trimiteți hainele la spălat, vă rog: fără șosete, fără lenjerie intimă. S-ar putea să nu se mai întoarcă. Bine, am lămurit și asta. Este important!

„În timpul meditației în mers, încercam

să aduc conștientizarea asupra mișcărilor picioarelor, așa că am încercat diferite posturi: să ating solul mai întâi cu vârfurile, în loc de călcâie, să îndoi picioarele sau să nu le îndoi, să încerc să le țin drepte. Fac corect sau doar joc un joc al minții, cu mine însumi?”

Da, jucați un joc mental cu voi înșivă. Cu siguranță. Când mergem, câți dintre noi pășim mai întâi pe vârfuli? Aceasta nu este postura naturală, nu-i așa? Deci nu faceți asta. Minte se plictisește și spune: hai să încercăm să atingem solul mai întâi cu vârfurile și să vedem dacă atenția conștientă este diferită. Nu, nu faceți asta. Dar uneori încercăm asemenea lucruri fiindcă ne plictisim.

„Cum îmi controlez gândurile în timpul meditației, atât pe cele relevante, cât și

pe cele irelevante? Și dacă gândul relevant este doar o voce călăuzitoare?”

Când practicăm *samatha*, instrucțiunea a fost invariabil aceasta: indiferent ce gânduri apar, amintiri, trecut, prezent, viitor, planuri, chiar forme vizuale care apar în spațiul minții, instrucțiunea este întotdeauna să le ignorăm. De ce? De ce, dacă gândurile sunt relevante, poate chiar importante, nu ne putem implica în ele? Ce se întâmplă când ne implicăm în ele? Să spunem că gândul care iese la suprafață este foarte important și relevant. Nu este doar un gând împrăștiat, nu sunt doar instantanee de amintiri și așa mai departe. De ce nu vă puteți implica? Pentru că ar fi o distragere, ca toate celelalte. În *samatha*, în meditația *samatha*, în concentrare, se consideră că este o distragere.

Și dacă gândul relevant este doar o voce călăuzitoare? Nu veți ști dacă este așa, iar eu nu voi ști dacă acel gând relevant al vostru este o voce călăuzitoare sau, cum au împărtășit alții, este doar o voce care vă spune ceva, repetă, repetă și tot spune ceva. Orice ar fi, dacă vă implicați, lucrul important de ținut minte este acesta: dacă vă ia mintea de la obiectul meditației, sunteți deja distrași și trebuie să vă întoarceți la bază. Trebuie să vă întoarceți la ancoră.

„De ce pare să fie preferată șederea pe pernă în locul șederii pe scaun?”

Bună întrebare. „Este pentru că produce mai mult disconfort și durere, deci mai multe ocazii de a crea conștientizare și de a observa durerea?” Bună observație. Dacă totul decurge lin, atunci și conștientizarea adoarme. Sau este din cauza unei curgeri



mai bune a energiei în corp? De ce pare să fie preferată șederea pe pernă? Eu am încercat și scaunul, și perna. Am încercat. O perioadă lungă am stat pe scaun, când am avut o problemă cu picioarele, după o căzătură urmată de toate dificultățile de atunci. Unul dintre lucrurile pe care le observați imediat, dacă puteți trece de la pernă la scaun, este că, atunci când sunteți pe pernă, fiindcă întreg șezutul și coapsele se sprijină ferm pe pernă, pe pământ, sentimentul și senzația de stabilitate sunt mult mai puternice și mai profunde. Când stau pe scaun, veți vedea, poate veți simți, că stabilitatea nu este la fel de bună. Cei care au meditat din prima zi pe scaun probabil că nu au simțit diferența și probabil se simt foarte confortabil acolo.

Așadar, dacă puteți învăța să stați pe pernă, ar fi foarte bine. Pentru că, odată practică, cultivată și bine dezvoltată, această aliniere a corpului despre care am vorbit, alinierea corpului și a minții, în care toate celelalte se domolesc, pare să vină dintr-o postură șezând. De aceea postura șezând este importantă ca instrucțiune. Dar dacă vi se pare că șederea pe pernă este pur și simplu prea greu de suportat, atunci stați pe scaun. Prefer să stați pe scaun și să meditați decât să vă chinuiți pe pernă și să nu iasă nimic din asta.

Amintiți-vă: în *samatha*, durerea este

inevitabilă, suferința este opțională. Dar, luând în serios a doua parte a întrebării, da, faptul că produce mai mult disconfort aduce mai multă conștientizare. Așa este. Când disconfortul este mai puternic, conștientizarea apare automat. Nu puteți să nu fiți conștienți. Dacă nu sunteți conștienți, atunci nu sunteți conștienți de disconfort, nu-i așa? Și fiindcă disconfortul este acolo și aveți mai multă conștientizare, dacă lucrați cu ceea ce am discutat mai devreme, veți ajunge să confrunțați durerea, să confrunțați disconfortul. Apoi apare ocazia de a analiza, de a deveni conștienți, de a observa și de a deconstrui durerea, de a o transforma dintr-un bloc uriaș în mici crâmpie de durere. Iar între ele este lipsa durerii. Acest lucru este important.

În privința curgerii energiei, în general textele spun că da, dacă stați în postura corectă, curgerea energiei este mult mai bună. Iar dacă stați pe scaun, cum tot repet, vă rog să vă desprindeți spatele de spătar. Este obligatoriu. Pur și simplu pentru că, atunci când vă lăsați pe spate, când spatele e obosit și vă sprijiniți de spătar, întreaga aliniere se pierde. Și vă veți simți prea confortabil, mult prea confortabil, iar apoi veți adormi. Veți fi cuprinși de toropeală.

„Este posibil să crezi și să urmezi mai multe religii și învățături?”

Nu înțeleg întrebarea, „este posibil” în

ce sens? Presupun că vă referiți la realizarea spirituală, dacă este posibil să crezi și să urmezi mai multe religii și învățături și totuși să ai realizări. Este o întrebare foarte largă. Nu cunosc suficient celelalte religii. Eu provin din tradiția protestantă. Am fost educată într-o școală metodistă de fete. Am studiat Biblia ani de zile, iar apoi mi-am găsit drumul spre buddhism. Nu înțeleg suficient celelalte religii pentru a comenta dacă, orice ar însemna aici cuvântul „posibil”, este vorba despre realizări spirituale. Cred că la asta vă referiți. Nu am cunoașterea necesară ca să comentez.

Aici este o întrebare care cere o explicație despre Mahayana, Theravada și *insight*... fiindcă predarea mea pare să fie mai orientată spre *insight*, în vreme ce mă năstirea în care ne aflăm este orientată spre Mahayana. Persoana ar dori să primească învățături Dharma referitoare la cea din urmă, adică învățături Mahayana.

Această retragere de meditație, după cum știți, este *vipassana*, adică meditație introspectivă, de *insight*. Meditația de *insight*, *vipassana*, meditația *samatha-vipassana*, există în ambele tradiții: în Theravada, vehiculul mai mic, cum îi spunem, și în vehiculul mare, Mahayana. Ambele tradiții practică acest lucru. Dar în tradiția Mahayana, inclusiv în tradiția tibetană, avem și noi acest termen în texte:

cele patru fundamente ale atenției conștiente. Totuși, expresia folosită nu este neapărat asta. Dacă citiți unele texte, ele folosesc expresia *cele patru aplicări ale atenției conștiente*. Este același lucru. Sursa textuală este *Satipatthana Sutta*, din Canonul Pali.

Nu voi intra în acest subiect, fiindcă este vast și nu avem timp. Este suficient să știți că această meditație de *insight*, numită *vipassana*, este folosită în ambele tradiții, Theravada și Mahayana. În tradiția Mahayana, mai ales în tradiția tibetană, nu sunt familiarizată cu cea chineză, meditația de *insight* se focalizează mai mult pe ceea ce numim *meditație analitică*. Asta înseamnă că vi se dă un text, un cadru, puncte-cheie prin care să treceți, asupra cărora să reflectați și să contemplați, folosindu-le apoi pentru analiză. În schimb, în meditația *vipassana* este mai mult vorba despre senzații, sentimente și experiența prin care trece cineva, folosind acest corp ca laborator.

De aceea, cele patru fundamente ale atenției conștiente se referă la corp, la simțăminte (îți place, nu-ți place, indiferent), apoi funcționarea minții, procesele care se desfășoară în mintea noastră, și apoi obiectele minții, conținuturile minții însăși: atât conținuturile benefice, conținuturile pline de bucurie, cât și conținuturile care nu sunt folositoare, cele dăunătoare, cum ar fi ob-

stacolele, de pildă. Așadar, ele vin din aceste două tradiții. Atât vă spune deocamdată.

Tot legat de meditație: „M-am bucurat să privesc păsările ciripind și zburând în timpul meditației șezând și al meditației în mers. Avem printre noi un expert în păsări care ne poate spune numele răpitoarelor de aici?”

Este cineva? Un expert în păsări? Poate facem un curs după retragerea noastră de *vipassana*... Este bine să vă puteți bucura. Minte voastră este bucuroasă când vede păsările ciripind și celelalte animale care vin în grădina de aici, de la Kopan. Dar să nu... Poftim? Există o aplicație pe telefon, spune cineva. Bine. Deci aveți răspunsul. Aveți expertul. Funcționează *Google Lens*, nu-i așa? Bine, deci aveți expertul, vedeți? Aveți toți experții în sală. Dar nu lăsați asta să vă distragă. Este bine să fiți bucu-roși. Este mereu bine să apreciați și să vă bucurați de mediul în care ne aflăm. Bucurați-vă de el, dar nu-l lăsați să devină o sursă de distragere. Chiar și sursele de bucurie sunt, de obicei, surse de distragere. Așa că bucurați-vă de ele, dar aduceți-vă mintea înapoi. Întoarceți-vă la un singur fir.

„Mi se pare că meditația în mers seamănă cu Tai Chi. Care sunt beneficiile și diferențele fiecăreia? Pot beneficia de Tai Chi în aceeași măsură ca de meditația în mers? Sau Tai Chi este prea energetic, ori

nu este destul de plictisitor ca să întărească, să golească mintea și să obțin o stare bună de concentrare?”

Ei bine, eu nu practic Tai Chi, deci nu știu ce se întâmplă în Tai Chi. Dar, din câte știu, trebuie să fiți foarte atenți, cu mult *mindfulness*. Trebuie să fiți cu adevărat în mișcare, iar mișcarea se coordonează și cu respirația. Atât știu. Puteți, așadar, dobândi *mindfulness* practicând Tai Chi? Bineînțeles, fiindcă Tai Chi cere mișcare, iar curgerea mișcărilor cere mult *mindfulness*, precum și respirație. Respirația merge împreună cu mișcarea și postura. Deci vă puteți spori atenția conștientă prin Tai Chi, dar asta înseamnă că, de fiecare dată când vreți să-l dezvoltați, va trebui să fiți în picioare și să vă mișcați. Nu puteți sta liniștiți. Dar puteți recurge la Tai Chi poate ca exercițiu și practică de *mindfulness* alternativă la meditația șezând. Dacă vă plictisiți, poate în loc de mers puteți face Tai Chi. Atunci aveți o combinație de *mindfulness* și sănătate, o combinație foarte bună. Nu pot comenta beneficiile și diferențele, cum am spus, fiindcă nu sunt familiarizată. Nu am prea multe cunoștințe despre Tai Chi.

„Putem aplica și alte tehnici, în afara învățăturilor buddhiste, pentru a ne ghida meditația? Tehnici precum hipnoza, care ne conduce spre mai multă conștientizare de sine?”

Cu părere de rău, dar și acesta este unul dintre lucrurile despre care nu am cunoștințe, așa că nu voi putea comenta, fiindcă nu știu ce presupun aceste tehnici. Dar vă împărtășesc ceva. Am o prietenă de familie, a cărei fiică s-a supus unei terapii prin hipnoză, pentru a se întoarce în trecut și în vieți anterioare. A fost foarte traumatic, fiindcă, în acea ședință, ea l-a identificat pe tatăl ei drept persoana care o abuza. Din cauza a ceea ce s-a întâmplat în acea ședință, a dezvoltat atât de multă furie și ură față de tatăl ei, încât a vrut efectiv să-i facă rău. De atunci au trecut, cred, vreo doisprezece ani. Locuiesc în aceeași casă, fiindcă ea este singurul copil, nu este căsătorită, are acum peste patruzeci de ani. Tatăl nu iese din camera lui ori de câte ori ea se află în casă. Din fericire, ea lucrează. Abia când pleacă, tatăl poate ieși din cameră. Când se întoarce, el se retrage în cameră, fiindcă ea îl amenință cu cuțitul. Partea tristă a fost că am dus-o la un prieten de-al nostru, un psihiatru foarte bun și foarte în vârstă, să vedem dacă se poate face ceva. Dar ea trecuse prin atât de multe ședințe de hipnoză, iar terapeutul cu care lucrase nu reușise să o ajute să integreze experiențele. Situația continuă să fie grea. Tatăl are acum demență, dar tot trebuie să stea închis în cameră. Biata soție este cu adevărat traumatizată de tot ceea ce se în-

tâmplă. Și asta se întâmplă în acea familie de doisprezece ani.

Ideea mea este aceasta: dacă încercați diferite tipuri de tehnici, terapii și așa mai departe, pentru a dobândi concentrare sau conștientizare de sine, vă rog doar să fiți atenți. Aflați mai multe despre ce presupune tehnica, care sunt posibilele efecte secundare, de pildă, și asigurați-vă că persoana care vă ghidează poate să vă ajute să ieșiți din dificultăți. Rețineți asta.

„Înțeleg că a-i ajuta pe ceilalți este o virtute, dar îmi este greu să înțeleg de ce sacrificarea propriei vieți pentru a răspunde nevoilor celorlalți este considerată tot o virtute”.

Exemplul dat este, cred, din *Poveștile Jataka*, dintr-o viață anterioară a lui Buddha, când el era un rege care și-a sacrificat brațele și picioarele pentru un brahman care i le ceruse. De ce este acesta un act de virtute? În acel context, în *Poveștile Jataka*, era mai mult vorba despre nivelul de conștientizare al lipsei de sine la care Buddha ajunsese în acea viață anterioară, astfel încât putea să se detașeze complet de acest corp muritor.

Și nu este singurul exemplu. În sutre, nu în *Poveștile Jataka*, aflăm și despre o călugăriță foarte frumoasă. Călugărița este oprită de un bărbat și, fiindcă era foarte frumoasă, bărbatul voia să o ia și să o ducă

la el acasă. Dar ea îl întreabă: „Ce găsești la mine?” Iar el îi răspunde: „Ochii tăi sunt nespun de frumoși și sunt atât de fascinat de ei, încât te voi lua la mine acasă”. Limbajul din text este foarte civilizat. Atunci ea îi spune: „Deci aceasta este partea corpului meu pe care o vrei?” Și se pare că și-a scos ochii și i-a dat. „Îmi vrei ochii? Ți-i dau!” Asta scrie în sutră. Acum, dacă o credeți sau nu, treaba voastră... Dar să știți că este vorba despre cultivarea capacității de a ne detașa complet de acest corp. Despre asta este vorba.

„În meditație, dacă sunt conștient de respirația din piept în loc de respirația abdominală, este greșit?”

Dacă citesc corect, nu. Lucrul important, cum am spus mai devreme, este că aveți de ales între a vă aduce conștientizarea, a ancora mintea, în senzația respirației la nivelul nărilor sau la nivelul abdomenului. Așa cum am spus la început, experimentăm și vedem care dintre acestea rezonază mai mult cu noi, unde simțim mai puternic senzația. După ce practicați o vreme, cel mai bine este să vă stabiliți la punctul de ancorare ales. Deci nu este nimic greșit în asta.

A, dacă asta înseamnă altceva... Nu știu dacă prin „respirația din piept” persoana vrea să spună că respiră din zona pieptului. Mulți dintre noi, dacă nu suntem antrenați,

avem tendința să respirăm din zona pieptului. Doar când deveniți conștienți și vă antrenați, respirația coboară mai adânc și intrați în respirația abdominală. Și da, aveți dreptate: când vă aflați sub stres, respirația abdominală vă ajută să vă detensionați.

Așa că, în meditație, când spun să inspirați adânc de câteva ori, să respirați profund în abdomen, acesta este scopul: să vă puteți elibera de stres, fie că îl conștientizați, fie că nu. Eliberați acea tensiune.

„În timpul meditației în mers, constat că îmi aud respirația și că respirația se sincronizează cumva cu mersul. Asta aduce un sentiment de ecuanimitate. Instrucțiunea este, cred, să ne concentrăm asupra pașilor, dar este în regulă să mă concentrez în principal asupra respirației? Când mă concentrez asupra respirației în ședere, mintea mea devine maimuță după trei respirații. În mers, mintea îmi urmărește respirația cel puțin un minut”.

Așadar, când mergeți, concentrarea este bună. În timpul meditației în mers, dacă în cazul dvs. conștientizarea respirației este mult mai profundă și vreți să vă concentrați asupra ei, puteți. Puteți, fiindcă este evident că senzația respirației pare mult mai puternică decât mișcările, ceea ce nu este obișnuit. Oricum, dacă perceperea respirației este mai puternică, mintea va tinde în mod natural să meargă spre respirație, mai



degrabă decât să urmărească mișcarea, fiindcă o simțiți mai puternic. Simțiți respirația mai puternic decât mișcările din corp.

Pentru majoritatea, când corpul este în mișcare, aceasta produce senzații mult mai puternice decât respirația la nivelul nărilor sau al abdomenului. Dar dacă vă veți concentra asupra respirației, asigurați-vă că rămâneți conștienți și de ceea ce este în jurul vostru, fiindcă faceți meditație în mers. În mod obișnuit, practica și instrucțiunile vă recomandă să observați corpul în mișcare. Dacă sunteți nou în această practică, ar fi un început bun să încercați să aduceți conștientizarea asupra corpului care se mișcă, chiar dacă respirația vă oferă acum o opțiune foarte ușoară.

„Cum te poți îmbunătăți dacă privești lucrurile ca «mintea mea și corpul meu experimentează asta», deci dacă nu le vezi ca fiind comportamentul și alegerile tale?”

Cum te poți îmbunătăți? De fapt, în su-tre nu se spune niciodată, și nici eu nu am spus, că alegerile voastre și comportamentul nu vă aparțin. Noi vorbim doar despre corp. Sunteți responsabili pentru toate acțiunile voastre. Acolo lucrează *karma*: acțiunile voastre și rezultatele acțiunilor voastre. Cred că aici este o mică neînțelegeră. Suntem responsabili pentru acțiunile și alegerile noastre. De aceea avem posibilitatea de a ne transforma și de a ne îm-

bunătați. Și ați spus foarte corect: dacă nu suntem responsabili pentru alegerile și acțiunile noastre, cum ne-am putea îmbunătăți? Această înțelegere este contradictorie.

Bine. Mai avem cinci minute. Alte întrebări?

— Fiindcă suntem acum la acest subiect, ați menționat că lumea este făcută din cauze și condiții, nu-i așa? Totul se bazează pe *karma*. Puteți să elaborați puțin pe marginea rolului liberului-arbitru în această lume? Sau este asta mai degrabă o abordare deterministă?

— Da, în regulă. Există liber-arbitru? Ce credeți? Dar nu totul este... Când spunem că suntem condiționați, că ne naștem din alte cauze, din cauze și condiții, și că totul este legat de *karma*, nu înseamnă că totul este *karma*. Fiindcă, odată ce acceptăm că totul este *karma*, atunci sună foarte determinist. Determinist, fatalist, adică pare că finalul este deja predeterminat. Dar buddhismul nu spune asta de fapt. Chiar dacă suntem condiționați de *karma*, din trecut, din trecutul acestei vieți, din momentele voastre anterioare, nu este vorba doar de vieți anterioare. Este vorba și de faptele pe care le facem acum. Acum, acum, acum.

Faptele pe care le facem acum țin de liberul-arbitru? Care este înțelegerea noastră despre liberul-arbitru? Este alegerea

voastră. Este aceasta liber-arbitru? Faptele voastre de acum sunt ceea ce în sanscrită numim *karma*. *Karma* înseamnă faptă. Iar fapta voastră va determina consecințele și roadele viitoare. Avem tendința să ne gândim la viitor ca la ceva din viața următoare sau ceva de felul acesta. Dar totul se poate întâmpla și în această viață. Deci, în privința faptelor pe care le facem acum: avem de ales?

— Am înțeles, dar întrebarea mea era: cât de departe merge această *karma*? De exemplu, m-am născut în acest corp, în această familie. Acțiunile mele sunt limitate cumva, fiindcă părinții mei nu sunt multimilionari, deci acțiunile mele sunt într-un fel împletite cu niște cauze și condiții din trecut. Nu mi se pare atât de evident că alegerea este cu adevărat liberă.

— Din cauza condiționării, alegerea nu este cu totul liberă. Dar în acel spațiu există întotdeauna, dacă priviți cu atenție, unele alegeri pe care le putem face. Și ele sunt libere. Unele poate nu sunt, fiindcă vin cu niște condiții. Sunt ca bagajul pe care îl aducem. Asta avem. Dar, în cadrul acestui bagaj, ați creat deja condiții noi pentru voi înșivă, în această viață. Ați creat. Cu toții facem asta. Așadar, în acel cadru putem face alegeri. De aceea transformarea este posibilă. Dacă nu ar fi așa, atunci tot ceea ce facem ar fi fără rost, iar transformarea

nu ar fi posibilă.

Fiindcă suntem condiționați de *karma*, aducem acest bagaj, chiar dacă îl aducem din vieți anterioare, de la părinții noștri, de la bunicii noștri. Din cauza acestei condiționări, într-o anumită măsură, da, nu putem face toate alegerile. Dar și în această viață, rețineți, creăm condiții noi pentru noi înșine. Deci răspunsul trebuie să fie „da”, nu poate fi „nu”.

În cadrul acestor condiții noi pe care le-am creat pentru noi înșine, putem face alegeri. Gândiți-vă la asta. Răspunsul nu va veni de la mine, și nici nu va veni pur și simplu așa, din aer. Reflectați asupra acestui aspect. Cugetați la asta. Pe măsură ce treceți prin viață, reflectați la ceea ce se întâmplă în jurul vostru. Poate, cândva, mai încolo, vom avea șansa să ne întâlnim din nou și îmi veți spune.

Cu toții creăm condiții. Așa stau lucrurile. Noi creăm propriile condiții în această viață, iar acestea sunt condiții noi. Altminteri, cei bogați, cu toată averea lor, nu ar da niciodată faliment. Dar li se întâmplă, nu-i așa? Cei săraci vin fără nimic, dar își construiesc o viață nouă. Aceasta nu vine pe linia familiei. Unii dintre noi venim din familii mai mult decât sărace. Reușim, ne educăm, mergem mai departe. Da, creăm condiții noi.

— Dar poate că acele condiții au fost

și ele scrise, nu? Poate că acele condiții au fost și ele date, ca să spun așa, fiindcă, dacă totul se bazează pe *karma*, pe cauze și pe condiții...

— Iată de ce spun că în buddhism nu totul se bazează pe *karma*...

— Mă scuzați, dar unde este atunci distincția? Ce este și ce nu este?

— E foarte dificil. E ca și cum m-ați întreba care a fost prima cauză. Care este începutul lumii? Care este începutul? Buddha nu a dat un răspuns. Este fără de început, nu-i așa? La fel, *karma* noastră, *karma* însăși, este un subiect foarte complex, vast. Care este începutul? Nu vom putea ști. Dar este oare important? Iată întrebarea pe care trebuie să v-o puneți. Întrebarea corectă pe care trebuie să v-o puneți, ca practicanți, este: cât de important este acest lucru pentru practica noastră spirituală? Este chiar atât de important? Este cu adevărat relevant?

Ajungem să fim legați de *karma*, legați de consecințele trecutului nostru? Pentru că, sincer, dacă suntem legați astfel, atunci nu mai este nevoie să practicăm *vipassana*. Nu va exista nicio transformare, fiindcă suntem deja legați și totul este predeterminat pentru noi. Atunci ce mai este de schimbat sau de neschimbat?

De aceea această perspectivă devine fatalistă. Iar *karma* este un lucru asupra

căruia practicanții Dharmei reflectează mereu. Așa că, dacă sunteți interesați de aceste aspecte, contemplați, meditați și voi. Să sperăm că unele dintre experiențele voastre în meditație vor ieși la suprafață și vă vor ajuta să dobândiți claritate asupra întrebărilor pe care le aveți. Bine?

Următoarea sesiune este cea în care încep interviurile personale. Cei care v-ați trecut numele știți unde vor avea loc interviurile, da? Cine nu e sigur, am rugămintea să ridice mâna. Nu întârziați, fiindcă interviurile au loc unul după altul. În prima cameră pe dreapta, acolo unde este biblioteca.

Fiindcă biroul SPC este puțin mai departe, pot să cer să începem prima sesiune la ora 15.10? Mutăm interviul cu zece minute mai târziu, ca eu și ceilalți să avem timp să ajungem acolo. Bine? Ora 15.10. Vă rog să fiți punctuali. Să aveți pregătite întrebările când veniți. Vă mulțumesc foarte mult.

Iar pentru restul dintre voi, cei responsabili vor suna clopoțelul pentru sesiunea de meditație șezând, care se va termina la ora 15.45. Apoi din nou, pentru sesiunea de meditație în mers, de la 15.45 la 16.30. Și vor suna din nou clopoțelul la ora 17.00, pentru ceai. Corect? Bine. Mai sunt întrebări?

Rămâneți acolo

„Puteți explica diferențele, dacă există, dintre practica samatha și anapanasati?”

Anapanasati înseamnă pur și simplu respirația care intră și iese. Este o tehnică. *Samatha*, în engleză, este denumită *calm abiding*, meditație a liniștirii, meditație a seninătății, concentrare. Asta este *samatha*. Așadar, *anapanasati* este o tehnică ce folosește respirația — inspirația și expirația — ca obiect al meditației. Iar aceasta poate fi folosită pentru a atinge *samādhi*, concentrarea.

„În timpul meditației șezând, când mă concentrez asupra respirației, încep să văd imagini în mișcare legate de respirație. Este ceva rău? Ce ar trebui să vizualizez?”

În timpul meditației șezând, care sunt

instrucțiunile? Care ar trebui să fie focalizarea? Unde ar trebui să fie plasată conștientizarea voastră? Care este obiectul meditației voastre? Respirația! Unde este acea senzație a respirației? Unde o ancorați? La nivelul nărilor și la nivelul abdomenului, nu-i așa? Așadar, dacă vedeți imagini în mișcare, ce sunt ele? Poftim? Ei bine, pot fi iluzii, pot fi și rătăcirii ale minții, dar sunt pur și simplu imagini, ca gândurile. Lăsați-le să fie, lăsați-le în pace. Sunt distrageri. Intră toate în aceeași categorie: *distrageri*.

„Când corpul și mintea mea s-au așezat, urmăresc respirația fără efort. Ce fac atunci?”

Când spuneți că urmăriți respirația fără efort, înțeleg asta în sensul că puteți fi conștienți în mod continuu de senzația respi-

rației ca obiect al meditației. Așa interpretez, fiindcă ați folosit expresia: „urmăresc respirația fără efort”. Și asta se întâmplă după ce corpul și mintea s-au așezat. Deci observați că trupul și mintea sunt — putem folosi cuvântul — *așezate*, pe care eu îl interpretez drept „liniștite”. Apoi urmăriți respirația fără efort. Ce faceți atunci? Poftim? Rămâneți cu respirația. Rămâneți cu senzația respirației. Rămâneți cu focalizarea, rămâneți cu ancora. Amintiți-vă instrucțiunea dată iar și iar: *cultivăm concentrarea*.

Așa că, atunci când aveți o experiență bună ca aceasta, nu-i îngăduiți minții duale să intre și să vă tulbure concentrarea. În esență, din ce spuneți, obțineți deja o concentrare relativ bună. Corpul și mintea s-au așezat. Puteți urmări respirația fără efort. Dar în clipa în care intrați și întrebați, în clipa în care mintea spune „Acum totul merge atât de bine, ce ar trebui să fac mai departe?”, tocmai ați stricat-o. Înțelegeți ce spun? Nu minimalizez acest lucru, fiindcă atunci când totul merge bine și intrați în starea aceea, în zona aceea, ne spunem: „Nu se întâmplă nimic aici, ce fac?”

Rămâneți focalizați. Continuați să cultivați concentrarea. Acea este doar intrarea. Abia ați plătit biletul de intrare în concentrarea voastră și deja vreți să ieșiți. Rămâneți focalizați, rămâneți acolo.



Vă amintiți că am folosit expresiile *mint* duală și *mint* obișnuită? Asta se întâmplă. Mintea voastră obișnuită este bine, este într-o zonă bună. Vine mintea duală și spune: „Ce tot stai acolo? Nu ai ceva mai bun de făcut?” Exact asta se întâmplă. Deci nu faceți nimic, fiindcă știu că unii dintre voi veți intra în această stare, în această zonă. Lăsați-o pur și simplu să fie, fiindcă acesta este lucrul pentru care ați depus efort. Iar apoi ieșiți din el pentru că vă apucați să umblați la el. Continuați să rămâneți

mers este și ea o tehnică ce poate fi folosită și a fost folosită în meditația *vipassana* pentru a dobândi concentrare. Pentru a dobândi concentrare, cineva poate folosi calea *samatha* sau *vipassana*, cealaltă parte, meditația de *insight*. Dar să dobândești concentrare prin meditația în mers este dificil și puțini reușesc.

În sutre se vorbește despre un călugăr care era foarte înclinat spre meditația în mers. El a atins *samādhi*, concentrarea profundă, practicând meditația în mers. Asta apare în sutre. Apoi profesorul meu, Ajahn Brahmavamso, a povestit că la Wat Pah Pong, în Thailanda, în anii formării lui cu Ajahn Chah, pe vremea când Ajahn Chah era încă în viață, aveau un tovarăș din *sangha* care a dobândit și el concentrarea profundă prin mers. Dar, spunea el, problema era că se lovea mereu de lucruri. Da, fiindcă era în concentrare profundă. Ochii lui nu mai vedeau obiectele, obstacolele. Spunea că se tot lovea de lucruri. Asta am auzit de la profesorul meu. Se întâmpla în mănăstirea aceea. Deci nu e ușor.

Revenind la întrebare: când practicăm meditația în mers și aducem conștientizarea asupra tuturor mișcărilor — transferul greutatei, ridicarea piciorului, înaintarea, coborârea, contactul cu solul — menținem atenția conștientă și o anumită concentrare de-a lungul întregii mișcări. În *samatha*,

acolo. Continuați să aduceți mintea înapoi la obiectul meditației, la senzația respirației, fiindcă atunci începeți cu adevărat să lărgiți și să adânciți concentrarea. Așadar, felicitări, sunteți pe calea cea bună.

„Înțeleg instrucțiunile pentru meditația în mers, dar nu înțeleg cu adevărat motivul. Puteți explica ce ar trebui să se întâmple când facem meditația în mers?”

Aceasta seamănă aproape cu întrebarea de mai devreme, da? Dar persoana aceea nu este în „zonă”. De fapt, meditația în

avem un singur obiect al meditației: senzația respirației. În meditația în mers, avem un obiect în mișcare. Avem multe obiecte ale meditației, aflate în mișcare. Mai întâi, transferul greutății este obiectul vostru de meditație. Conștientizarea este acolo. Apoi ridicarea piciorului este un alt set de obiecte ale meditației. Apoi piciorul plasat înainte este altul, dar acum se mișcă. Este obiectul meditației în mișcare, spre deosebire de un obiect fix al meditației în *samatha*. Aceasta este diferența.

De aceea, în meditația în mers se poate dobândi și concentrare profundă. Dar, potrivit profesorului meu, cei care pot face asta sunt puțini și foarte rari. De obicei, vine din experiențe avute în vieți anterioare, din influențe *karmice* ale vieților anterioare, dintr-o practică și o cultivare de felul acela. Dacă nu aveți așa ceva, nu este ușor. Aceasta este tot de la Ajahn Brahmavamso. Puteți căuta să vedeți cine este.

— Ați vorbit mult despre *samatha* și *vipassana* și mă întrebam, fiindcă experiența anterioară și lucrurile de felul acesta sunt uneori destul de asemănătoare, ați putea dezvolta puțin în ce constă diferența specifică dintre *samatha* și *vipassana*?

— Dacă urmezi Lam Rim, calea treptată spre iluminare în tradiția buddhistă tibetană a școlii Gelug, *vipassana* este introdusă abia în stadiul al optulea, ceea ce

poate dura foarte mult.

— Meditația *vipassana* ca formă analitică, nu-i așa? La asta vă referiți? Este doar motivația diferită sau...?

— Nu, pentru mine nu există nicio diferență în privința motivației. Dar în Lam Rim, când practicăm *vipassana*, cum am spus și mai devreme, contemplăm într-un context textual. Să spunem, de pildă, că meditați pe tema *prețioasei renașteri umane*. Ați făcut asta. Dacă urmați Lam Rim, aceasta trebuie să fie prima: prețioasa renaștere umană. Este foarte importantă. În cadrul ei, vi se dau mai multe repere privind înzestrările acestui corp uman. Când meditați asupra acestui lucru, sunteți astfel ghidați, încât să știți asupra cărui aspect să meditați. Aceasta este partea analitică a meditației.

Fiindcă altfel, dacă v-aș cere să meditați asupra prețioasei renașteri umane, care ar fi aspectele asupra cărora ați medita, dacă nu vi s-ar da o astfel de îndrumare? De aceea se folosește textul însuși pentru analiză. În schimb, în privința celor patru fundamente ale atenției conștiente, cum am spus, folosim acest corp. Totul se reduce la ceea ce experimentăm în acest corp și ce este acest corp sau ce nu este acest corp. Dacă ne uităm la cele patru fundamente ale atenției conștiente — corpul, simțămintele, mintea, obiectele minții — ele acoperă tot ceea

ce suntem. Așadar, unde este sinele? Despre asta este vorba.

— Ce înseamnă să nu ne implicăm cu gândurile? Să observăm, să recunoaștem? Sau, prin faptul că observăm, ne-am implicat deja?

— Bună întrebare. Cu toții ne încurcăm aici. Și eu mă încurc. Ce înseamnă să nu te implici cu gândurile? Lăsați-mă să vă dau un exemplu. Priviți o piesă de teatru. Sunteți spectatori, priviți. Mai întâi priviți. Apoi piesa devine foarte captivantă. Fără să vă dați seama, săriți dintr-odată pe scenă și deveniți voi înșivă actori. V-ați implicat. Aceasta este implicarea. Sunteți înăuntru, acum sunteți în piesă. Nu mai sunteți doar spectatori. Nu mai sunteți doar privitori. Nu mai sunteți doar observatori. Toate înseamnă același lucru.

Ce se întâmplă când sunteți observatori? Există o separare, nu-i așa? Scena este acolo, voi sunteți aici. Odată ce vă implicați, nu mai există separare. Sunteți în piesă. Piesa sunteți voi. Asta înseamnă observarea.

Când vine vorba despre recunoaștere, să ne gândim, de pildă, la furia care se ivește în meditație. Furia apare. Aveți conștientizarea că furia este acolo, dar apoi mintea zboară, sunteți distrași de alte gânduri. Furia apare o vreme și, înainte să vă dați seama, în clipa următoare sunteți distrași de

alte lucruri. Nu ați avut acea recunoaștere când furia a apărut, nu ați recunoscut furia. Dar asta înseamnă că furia mai este acolo sau că nu mai este? Furia va fi încă acolo, doar că voi sunteți distrași.

Când recunoaștem, ne spunem: „Am furie în mine, există furie în mine.” Asta înseamnă să recunoaștem că există furie. Recunoașterea este conștientizarea. Ambele sunt importante pentru transformare, sunt importante pentru schimbare. Fiindcă, mai întâi, dacă nu aveți conștientizare, schimbarea nu este posibilă: nici măcar nu știți ce experimentați, nu înregistrați, sunteți furioși, pur și simplu furioși. Dar odată ce aveți acea conștientizare, iar pasul următor este să o recunoașteți, atunci știți: „Am această furie în mine și furia are un motiv.”

Apoi etapa următoare este: ce vreți să faceți cu ea? Vreți să o îndepărtați? Sau spuneți: „Nu, omul acela mi-a făcut atât de mult rău, am dreptul să fiu furios, așa că voi continua să fiu furios.” Atunci decideți că nu o veți îndepărta. Deci alegerea este a voastră, în etapa a treia. Fără prima parte, conștientizarea, și fără a doua parte, recunoașterea, nu există alegere. Continuați să fiți iritați, iar furia continuă să mocnească, fiindcă nu faceți niciun efort să o deconstruiți.

După ce facem această alegere și spu-

nem „Asta nu îmi face bine, am fost furios atâta vreme, nu voi mai îngădui să se întâmple”, atunci hotărâți practic ce vreți să faceți: să nu vă mai implicați în această furie. Poate, pe de altă parte, vreți să vă uitați la furie, să confrunțați furia și apoi, încet, să o scoateți din sistem, fără să vă implicați în ea. Fără să hrăniți furia iar și iar, de fiecare dată când apare. Când apare, vă întoarceți la evenimentul sau la incidentul care a făcut ca furia să apară. Evenimentul acela s-a întâmplat o singură dată, dar când îl re trăiți în meditație sau revine în memorie, ori de câte ori iese la suprafață, poate fi mestecat de o mie de ori, fiindcă nu l-ați lăsat niciodată să treacă. Și nu este vorba că furia nu vrea să treacă, ci voi sunteți cei care nu lăsați furia să treacă fiindcă o hrăniți, reluând evenimentul iar și iar.

Înțelegeți ce vreau să spun? Când avem ceva care ne-a rănit profund, când începem să spunem povestea din nou, mai ales dacă nu am lăsat complet să treacă acea furie și acele emoții negative, ce se întâmplă de fiecare dată când povestiți? Ce se întâmplă cu bătăile inimii? Ce se întâmplă cu tensiunea arterială? Ce se întâmplă cu fața? Ce se întâmplă cu mușchii? Toate se încordează, nu-i așa? Fiindcă retrăirea aceluiași eveniment aduce înapoi toate emoțiile, iar ele se ridică la suprafață. Iar când emoțiile se ridică la suprafață, corpul le simte. Nu-

mai că evenimentul nu se întâmplă acum. S-a întâmplat în trecut, poate acum un an, cinci ani, zece ani. Dar voi îl re trăiți acum, și îl re trăiți iar și iar, așa că furia mocnește. Pentru că nu o lăsați niciodată să treacă.

Mă puteți provoca în privința acestui lucru. Cum am spus, corpul și mintea noastră sunt laboratorul. Urmăriți-vă pe voi înșivă de acum înainte și vedeți dacă treceți prin aceeași experiență. Așadar, observați și recunoașteți — sunt acestea importante? Sau, prin observare: suntem deja implicați? Nu. Când observați, nu sunteți implicați. Când observați, sunteți observatorul, spectatorul, publicul. Nu sunteți pe scenă.

— Putem vorbi despre beneficiile meditației, ca să știm ce lucruri bune face meditația pentru oameni?

— În toate manualele de meditație, scrise de călugări și de autori celebri, cred că toți vă dau o listă cu beneficiile. Dar pentru mine, această listă sau aceste liste de beneficii sunt ca o listă de cumpărături. Nu spun asta cu lipsă de respect. Este o listă de cumpărături fiindcă aceste beneficii nu sunt ale mele. Nu sunt ale mele până când nu le experimentez eu înșămi.

Vreți lista beneficiilor? Nu trebuie să o discutăm în clasă. Google, ChatGPT, AI-ul vă vor da o listă întreagă de beneficii. Luați oricare dintre manuale și vă va da o

listă întreagă de beneficii. Dar amintiți-vă: în general știm despre ce este meditația, nu-i așa? Știm de ce ne ajută. Faptul că sunteți aici o arată. Știți deja unele dintre beneficiile meditației. Altfel, de ce ați fi aici? Nu participați la această retragere ca să vă aflați în treabă. Vreți să plecați cu ceva, nu-i așa? După șapte zile, nu veți vrea să vă întoarceți cu mâna goală. Ați auzit câte ceva despre beneficiile meditației, de aceea sunteți aici. Așa că nu-mi voi petrece timpul dezvoltând lista.

Dacă vă interesează, cum am spus, căutați pe Google, întrebați ChatGPT, luați oricare dintre texte, mergeți la bibliotecă, răsfoiți o carte: toate beneficiile sunt acolo. Dar, cum am spus, ele nu sunt ale mele. Puteți citi toate beneficiile, de la a la z, dar ele sunt pur și simplu cunoaștere dobândită. Sunt cunoaștere dobândită fiindcă nu sunt experiențiale. Nu ați trecut prin ele și nu ați beneficiat de ele. Dacă vreți să beneficiați de ele, să beneficiați cu adevărat de cunoașterea pe care ați dobândit-o, *așezați-vă*. Atunci ea devine cunoașterea voastră. Nu ceva pur și simplu dobândit din manuale. Mi-ar fi ușor să le enumăr, dar nu v-ar folosi. Fiindcă știți deja multe dintre beneficiile meditației, ce oferă meditația.

— Când vorbiți despre începerea meditației cu motivația, vă referiți la un subiect

la care vrem să primim un răspuns? Sau motivația este același lucru cu obiectul? Obiectul ar fi atenția la respirația care intră și iese?

— În meditație, într-o practică spirituală ca aceasta, când stabilim o motivație, este întotdeauna motivația de a face ceva bun, ceva benefic. Cu intenția, mai ales dacă veniți din tradiția *Vajrayana*, nu doar pentru voi înșivă, ci și ca să puteți aduce foloase celorlalți. Când ne stabilim motivația în timpul șederii, să stăm și să păstrăm mintea, să motivăm mintea să rămână cu obiectul meditației, pentru ce scop o facem? A sta și a rămâne cu obiectul meditației, în sine, nu aduce folos nimănu, nu le aduce folos nici celorlalți. Dar concentrarea pe care o dobândiți, pe care o puteți atinge prin asta, va fi de mare ajutor în felul în care relaționați, mai întâi în felul în care vă gestionați pe voi înșivă, în felul în care răspundeți situațiilor din jur, în felul în care răspundeți și problemelor din relație.

Și este și capacitatea de a ne ține mintea, în timpul acelei sesiuni, asupra lucrului pe care ne-am propus să-l facem. Orientarea minții în acea direcție — putem numi asta *motivație*. Celălalt cuvânt pe care îl folosim este *intenție*. Vă amintiți definiția pe care am dat-o, citându-l pe Jon Kabat-Zinn: ce este *mindfulness*? El o definește simplu: este

intenția de a acorda atenție. Fiindcă partea de *mindfulness*, în ce privește practica spirituală, este *cultivare*. Și, fiind *cultivare*, este asemenea felului în care lucrăm pământul. Trebuie să existe intenție. Pământul nu se cultivă și nu se lucrează singur. Deci trebuie să existe intenția de a cultiva mintea. Aceasta este motivația. Bună întrebare.

Așadar, nu este vorba despre a cere ceva. Nu intrăm acolo, stabilim o motivație și cerem lucruri. Asta este, drept să spun, ceva ce fac destul de mulți practicanți buddhiști: mergem la templu și cerem binecuvântări și lucruri de felul acesta. În privința meditației nu cerem nimic. Vi se va dăruia când practicați corect. Deci ar fi mai degrabă vorba despre a acorda atenție respirației care intră și iese. A păstra mintea focalizată asupra obiectului meditației, a rămâne cu obiectul meditației, care este senzația inspirației și expirației.

Iată o întrebare care se referă la focalizarea asupra inspirației și expirației la nivelul nărilor. Persoana întreabă: „Când respir, am această senzație de expansiune a nărilor când inspir și o senzație subtilă atunci când aerului iese din nări, când expir. Este suficient? Ar trebui să fac o observație sau să am o senzație foarte specifică în zona aceasta, la nivelul nărilor?”

Nu, nu este nevoie. Este suficient să aduceți conștientizarea asupra senzației de

la nivelul nărilor, în porțiunea de deasupra buzei superioare. Nu căutăm nimic. Aducem conștientizarea doar ca să fim conștienți. Este suficient. Odată ce începeți să depuneți efort și încercați să ajungeți la o observație specifică, de obicei mintea devine puțin distrasă, fiindcă este depus prea mult efort. Ce veți face va fi să puneți la îndoială toate acestea, orice senzație apare, fiindcă o căutați. În loc să îngăduiți pur și simplu conștientizării să se întâmple.

Și, desigur, în privința senzației respirației, ce anume simțiți? Când acordați atenție inspirației și expirației, ce simțiți? Simțiți ceva? Trebuie să simțiți ceva. Dacă nu simțiți nimic, nu puteți avea conștientizare. Ce simțiți? Ce fel de senzație primiți? Care este senzația? Da, curentul de aer care se mișcă înăuntrul și în afara nărilor. Da, ce altceva? Temperatura aerului, nu-i așa? Inspirația este întotdeauna mai rece. Expirația este mai caldă. Este mai rece, apoi încetează să fie. Acestea sunt lucrurile pe care le simțim, dar nu căutăm nimic specific, fiindcă ele sunt acolo, iar mintea le prinde. Le simțiți imediat și le lăsați să fie. Sper că am răspuns la întrebare.

— Pot să pun o întrebare?

— Da, te rog.

— Este despre subiectul acesta, o întrebare despre senzația aerului la nivelul nărilor.

— Care este întrebarea?

— Cred că v-am mai spus: se pare că nu am nicio sensibilitate deasupra buzei superioare, nu simt nimic. Dar mi-am dat seama că aud sunetul respirației, inspirația și expirația. Când trebuie să cobor cumva cu mintea spre zona abdomenului, simt că trebuie să fac un efort să cobor acolo ca să simt mișcarea de ridicare și de coborâre. Dar îmi este mult mai ușor să mă concentrez pe efectul auditiv, ca să spun așa, al aerului. Nu știu dacă îl pot folosi, fiindcă pentru mine este mult mai simplu. Este în regulă?

— Îl puteți folosi, fiindcă ceea ce faceți... Care dintre simțurile voastre, care

organ de simț intră acum în joc?

— Urechea.

— Urechea, așa este. Când simțiți respirația care intră și iese, care organ de simț intră în joc?

— Respirația care intră și iese ține de corp, inspirația și expirația. Apropo, este ceva tactil.

— Este ceva tactil, deci ține de piele, nu-i așa? Așadar, folosiți pur și simplu un alt organ pentru a vă ajuta să vă concentrați, pentru a vă ajuta să fiți conștienți.

— Și asta este acceptabil?

— Da. Uneori oamenii fie au nasul înfundat, fie li se pare senzația prea subtilă și nu pot. În mod obișnuit mutăm atenția în



zona abdomenului, fiindcă este mai puțin subtil ce se întâmplă acolo. Dar dacă puteți auzi respirația și asta vă ajută la conștientizare, este în regulă.

„Ce tehnică de meditație recomandați când vă concentrați asupra respirației? Să respirăm pe nas, să inspirăm pe nas și să expirăm pe gură? Am dificultăți când respir doar pe nas.”

Cred că persoana vrea să spună că are dificultăți când inspiră pe nas și expiră tot pe nas. Da, unii oameni au această provocare și li se pare mai ușor, nu sunt siguri dacă persoana aceasta se referă la asta, dar au o problemă și li se pare mai ușor să expire pe gură. Problema cu expiratul pe gură este că, după o vreme, gura se usucă foarte tare. Și atunci devine foarte greu să vă concentrați, fiindcă atunci când gura e uscată, gâtul se usucă, apare iritația și este destul de dificil, destul de provocator, să încercați să mențineți concentrarea când gura și gâtul sunt uscate. Apoi vă irită, începeți să tușiți, cum se întâmplă acum, gâtul meu e uscat fiindcă am vorbit prea mult. Iese mult aer. Deci este dificil.

Dacă există o problemă medicală și chiar nu puteți, atunci chiar nu aveți de ales. Dar dacă nu aveți o astfel de problemă, încercați să învățați să inspirați și să expirați pe nas.

Persoana aceasta spune că sunt mul-

te sunete și alte zgomote în jur pe care le conștientizează. Recunoaște sunetul și folosește sunetul... Dar sunt momente, spune acea persoană, când pare că se concentrează asupra sunetului până când dispăre.

Nu este nimic greșit în asta, cu excepția faptului că, atunci când practicăm *samatha*, când cultivăm concentrarea, dacă îi permiteți minții să se focalizeze sau să rămână cu sunetul, fie că este ciripitul păsării sau zgomotul avionului care trece pe deasupra, ce se întâmplă? Ce se întâmplă cu mintea voastră? Ați pierdut obiectul meditației, nu-i așa? Pentru că ați trecut la sunet până când sunetul ajunge la capăt. Apoi vă întoarceți. Ați pierdut obiectul meditației. Și nu vrem să facem asta în meditația *samatha*.

Dar când faceți, și aici merg puțin mai departe, când practicați *vipassana*, de pildă, conștientizarea deschisă asupra a ceea ce se întâmplă în spațiul minții, atunci luați aminte la orice se întâmplă, fără judecată, fără implicare, până la capăt. Dar așa procedăm în meditația *vipassana*! În *samatha* vrem să rămânem și vrem să ne întoarcem mereu la obiectul meditației, pentru a cultiva concentrarea.

„În exemplul cu furia, a avea furie sau de a recunoaște furia nu ar funcționa în *samatha*. Fiindcă, odată ce recunosc furia, focalizarea mea este asupra aceluia sentiment

și am pierdut obiectul. Așa este?”

Da, bună întrebare! Întrebarea se referă la furie și la folosirea meditației *samatha* pentru a analiza furia însăși, nu-i așa? Iar înțelegerea persoanei care pune întrebarea este că, odată ce începe să analizeze furia în meditația *samatha*, își ia mintea de la obiectul meditației. Absolut corect!

Așadar, ce facem? Când practicăm *samatha* și, să spunem că furia apare în meditație, amintiți-vă: instrucțiunea este să nu ne implicăm și să revenim la obiect. Atunci cum folosim concentrarea pentru a ne ajuta să analizăm? O analizăm „offline”. După ce meditația se încheie, cu acea minte limpede, cu acea claritate, putem reflecta asupra furiei însăși. Acum sunteți în afara meditației. Dar mintea voastră este încă foarte încărcată, bateria este foarte încărcată, deci mintea este foarte ascuțită. Folosiți acum această minte pentru a analiza furia. Și acolo veți dobândi *insight*.

Analizați acea emoție negativă puternică cu o minte foarte ascuțită, concentrată. Uneori se folosește imaginea cuțitului chirurgului care taie prin straturile de condiționări și vede foarte clar de unde apare acea furie. Am menționat cei patru pași: de unde apare, cum vreți să o gestionați. Desigur, odată ce ieșiți din concentrare și aveți acea claritate, veți face alegerea corectă în privința furiei. Veți ști ce vreți să faceți.

Iar pasul următor este că veți ști și cum să preveniți apariția unei furii de acest fel în viitor. Așa slăbim condiționările pe care le avem. Așa ne folosim concentrarea.

Pentru că ceea ce practicați acum este *samatha*, iar *vipassana* veți practica mai apoi, după *samatha*, cu ajutorul concentrării. Deci da, absolut corect: nu vă implicați când faceți *samatha*. Știți că furia este acolo, tot ce trebuie este să recunoașteți, să știți că este acolo, astfel încât, atunci când ieșiți din meditație, să nu uitați și să știți că este ceva de care vreți să vă ocupați, ceva pentru care vreți să folosiți concentrarea ca să vă ajute să analizați. Răspunde asta întrebării? Bine, mulțumesc.

„Există moduri de a face respirația mai atractivă și pașii mai interesanți?”

Îmi place întrebarea aceasta. Are cineva sugestii despre cum să facem respirația mai atractivă și pașii mai interesanți? Cum?

— Să le acordăm mai multă atenție, în sensul că respirația este și ea diferită, dacă ajungi sau intri cu adevărat adânc în ea.

— Dacă intri cu adevărat adânc în ea... Nu cred că persoana aceasta a intrat foarte adânc în respirație, fiindcă, dacă ar fi făcut-o, nu ar mai pune întrebarea. Ar ști cum să facă sesiunea „interesantă”, așa cum a spus. Prin urmare, dacă vreți să o faceți interesantă, da, priviți adânc în respirația însăși. Respirația are multe elemente și fe-

lurite texturi. Dar voi trebuie să credeți că aceste texturi și elemente sunt interesante, fiindcă altfel veți privi spre altceva. Când sunteți într-o concentrare mai profundă și urmăriți toate acestea ieșind la suprafață, începeți să observați.

De ce ni se pare interesant când suntem într-o concentrare mai profundă? Pentru că mintea devine foarte curioasă. Acestea sunt experiențe și senzații pe care mintea nu le-a mai trăit înainte. Când le urmăriți cu curiozitate, în minte apare și factorul „cercetare”. Iar acest factor este unul dintre cei șapte factori ai trezirii. În învățătura buddhistă, discipolii lui Buddha au fost mereu învățați și încurajați să fie curioși, să cerceteze și să descopere singuri.

În învățăturile buddhiste, una dintre instrucțiunile pe care Buddha le-a dat discipolilor săi și tuturor celor care îi ascultau învățăturile este: „Nu credeți ce vă spun”. De aici a pornit: „Nu credeți tot ce vă spun”. Așa zic eu, cu limbajul meu. Sunt sigură că Buddha a spus-o mult mai elegant. Dar... nu credeți tot ce spun. „Cercetați învățătura mea așa cum un aurar cercetează calitatea aurului”. Aceasta vine de la Buddha însuși. Deci cercetarea este importantă.

Așadar, trebuie să facem asta. Iar dacă ați găsit moduri prin care respirația și pașii pot prezenta mai mult interes, împărtă-



șiți-le cu noi toți. Sunt sigură că toți vrem să facem ceva interesant. Uneori, întrebările pe care mi le-ați scris au primit deja răspuns mai devreme, așa că nu voi petrece timp răspunzând din nou la ele. Vrea cineva să împărtășească din experiența sa? Cred că ar fi bine. Poate fi foarte încurajator pentru mulți dintre noi, care ne confruntăm cu unele provocări.

— Ce a funcționat cu adevărat pentru mine a fost să înțeleg că trebuie doar să fim conștienți. Astăzi m-am surprins având o mâncărime și mi-am prins brațul înainte să mă scarpin. Așa că am rămas în meditație și apoi fie m-am scărpinat conștient, fie am așteptat. Mi s-a părut un progres bun.

— Foarte bine. Este, într-adevăr, un progres foarte bun. Mulțumesc pentru *feedback*. Ca îndrumătoare, am nevoie să știu dacă recomandările mele și sugestiile din scripturi funcționează pentru studenți. Știu că funcționează în ce mă privește, dar trebuie să știu dacă funcționează și pentru voi, nu-i așa? Mulțumesc.

— Mi-ați spus să împărtășesc dacă am reușit să las controlul asupra respirației.

— Da, controlul respirației!

— Aș spune că am avut momente în care controlul a dispărut și eram concentrat sută la sută asupra abdomenului, asupra respirației, și am simțit că am făcut un progres.

— Asta a fost după sesiunea de dimi-

neață? Sau după sesiunea de ieri?

— De ieri.

— În sesiunea de ieri ai spus că îți controlezi respirația ori de câte ori aduci conștientizarea asupra senzației respirației, nu-i așa? Și că nu ai reușit să scapi de asta.

— Dar acum, dacă pun sută la sută concentrarea pe respirație, în cazul meu pe abdomen, atunci nu mai rămâne conștientizare pentru control, fiindcă și pentru control am nevoie de conștientizare.

— Da. Acesta este un *insight*! Este un *insight* pe care l-ai avut. Mulțumesc foarte mult că ai împărtășit. Și cum te-ai simțit când, după atâția ani de controlat respirația, pentru acel moment ai reușit să renunți complet la control? Cum te-ai simțit?

— Am simțit bucurie și m-am simțit puțin ca un observator care privește corpul, inclusiv respirația.

— Minunat. Bucurați-vă împreună cu el. Fiți fericiți pentru el, fiindcă s-a luptat cu asta, după cum ne spunea el, trei sau patru ani. Ieri încercam o tehnică. Încercam pur și simplu tehnica și de aceea am căzut de acord cu el: încearcă și spune-mi dacă funcționează pentru tine. Mai sunt și alții care se confruntă cu dificultatea aceasta, controlul respirației. Așa că este extrem de util. Cred că este încurajator pentru alții să audă de la un coleg de retragere care a încercat și care face progrese.

Dar, cum ai spus, nu este ceva care rămâne mult, nu-i așa? Rămâne o vreme, această schimbare rămâne o vreme, apoi controlul revine. Dar este un început bun, fiindcă pentru prima dată ai reușit să faci mintea să lase controlul, chiar dacă doar pentru o clipă. Deci știi că, lucrând cu asta, vei putea treptat să slăbești toate acele tipare și să lași respirația să curgă liber.

Lucru important, când faceți un asemenea mic progres, bucuria care vine se află deja acolo. Dar asigurați-vă că atunci când intrați în următoarea sesiune de meditație nu încercați să căutați acel comutator. Pentru că, dacă vă agățați de asta și încercați să regăsiți acea capacitate de a vă relaxa pur și simplu și de a lăsa respirația să curgă liber, nu veți reuși. De ce? Fiindcă mintea duală face prea mult, se apucă, agată și are așteptări. Și odată ce se întâmplă asta, prea mult efort devine o distragere. Iar când se depune prea mult efort, mintea se întoarce din nou la modul ei obișnuit, care este controlul. Așa că lăsați lucrurile să fie. Aici încercăm să tăiem, cum spuneam, obișnuința, tiparele obișnuite pe care le-ați format de-a lungul anilor... Mulțumesc foarte mult că ai împărtășit. Mai vrea cineva să împărtășească? Mulțumesc. Poate mâine seară vom reuși să împărtășim mai mult.

— Vă mulțumesc. Este foarte important pentru mine să aflu toate acestea. Medita-

ția mea de azi a fost despre durere. După discuția de dimineață, am hotărât: „Bine, în următoarea sesiune vreau să stau mai mult cu durerea mea”. O observam și îmi spuneam: „Bine, este doar durerea acestui corp”. Și mergea bine. Apoi, la un moment dat, am decis: „Bine, îmi voi schimba poziția”. Am schimbat poziția și, la treizeci de secunde după ce am decis asta, ați încheiat meditația. Eram atât de aproape... Apoi am hotărât: „Bine, data viitoare voi rămâne până la capăt”. Și data următoare am rămas până la capăt. A fost dureros și îmi spuneam: „Vă rog, terminați!” Dar nu m-am mișcat. Și după aceea am fost fericit.

— Și după aceea ai fost fericit?

— Da, fără îndoială. Am putut merge la micul dejun cu o stare bună, stare care a continuat și după aceea.

— Da, mulțumesc. Așa este mereu pentru noi, meditatorii. Când trecem printr-o sesiune bună, clopoțelul sună devreme, prea devreme. Iar când avem o sesiune grea și vrem să ne ridicăm, profesorul nu mai sună clopoțelul. Am trecut prin asta de foarte, foarte multe ori. Bine ai venit printre noi!

— Apoi, în următoarea sesiune de meditație, mi-am spus: „Bine, pot să fac asta din nou”. Ei bine, nu am putut. Mă gândeam mereu: trebuie să se termine acum, trebuie să se termine dintr-o clipă în alta.

Așa că am schimbat din nou poziția. Deci mai este ceva de lucrat...

— Da, da. Continuăm să lucrăm cu asta. Este o etapă prin care trecem cu toții, dar ești pe deplin conștient de ea, pe deplin conștient de ce se întâmplă, și ai acea motivație de a continua. Asta este bine. Și mulțumesc că ai împărtășit. Sunt sigură că mulți dintre voi treceți prin același lucru. Sunteți într-o companie bună. Nu sunteți singuri.

Bine, vă mulțumesc foarte mult. Vă mulțumesc tuturor pentru întrebările puse și pentru că ați împărtășit din experiențele voastre. Sper ca aceste împărtășiri să fie și o sursă de încurajare pentru ceilalți participanți la retragere, care, fiecare în felul său, se luptă cu unele provocări. În acest mediu de retragere, sprijinindu-ne unii pe alții, schimbările au început deja să fie simțite de unii dintre voi, iar ceilalți vor ajunge și ei acolo.

Înainte să încheiem seara, aș vrea să facem dedicarea. Poate cineva, vă rog, să ajute la împărțirea cărților de rugăciuni? Cele trei cărți de rugăciuni? Vă mulțumesc foarte mult. Aveți cu toții câte un exemplar? Bine. Cartea maro deschideți-o la pagina 154. Pe cea portocalie deschideți-o la pagina 141. Iar cartea de rugăciuni FPMT pentru retragere deschideți-o la pagina 33.

Să ne îngăduim câteva minute doar ca

să ne reamintim ce am făcut, meritele pe care le-am acumulat, eforturile pe care le-am depus în ultimele două zile. Și, cu asta în minte, aducem în gând oamenii cărora am vrea să le dedicăm aceste merite: cei dragi, familia noastră, comunitatea în care trăim, lumea în sens mai larg, cu toate problemele, războaiele și dezastrele naturale. Iar când aducem toate acestea în minte, ar trebui să ne amintim și de noi înșine, în timp ce încercăm să depășim unele dintre dificultățile cu care ne confruntăm chiar în această retragere, în ce privește atât disponibilitatea corpului și a minții de a coopera, cât și suferința prin care trecem când trebuie să îndurăm durerea, șezând în postură zi de zi. Dedicăm toate acestea.

Vă voi acorda un minut sau două ca să vă reculegeți și să aduceți toate acestea în minte, înainte să recităm împreună versele de dedicare.

În seara aceasta aș vrea să dedic profesorului meu, care a plecat dintre noi acum treizeci și una de zile. Trupul său a rămas în *tukdam*, o stare meditativă care are loc după moartea clinică, iar astăzi au loc funeraliile la care nu pot participa, aflându-mă în această retragere. Astăzi este ceremonia de incinerare. Sugestia a fost dată de Sfinția Sa, Dalai Lama, ca el să fie incinerat astăzi. Am participat la serviciul funerar în ultimele două zile, dar astăzi nu pot, fiindcă

nu pot ieși din retragere. Așadar, aș vrea să dedic meritele mele și meritele noastre, ale tuturor, pentru întoarcerea sa grabnică. Îngăduiți-mi să fac asta. Vă mulțumesc foarte mult. Recităm acum versetele împreună:

Fie ca toate ființele de pretutindeni, chinuite de suferințele trupului și ale minții, să aibă parte de un ocean de fericire și bucurie prin virtutea meritelor noastre.

Fie ca nicio făptură să nu mai sufere, să nu mai facă rău și să nu mai cadă vreodată bolnavă.

Fie ca nimeni să nu se mai teamă și să nu fie disprețuit, cu mintea apăsată de deznădejde.

Fie ca orbii să vadă forme, iar surzii să audă sunete.

Fie ca [...]

Vă mulțumesc foarte mult.

Respirație profundă, la început

Lăsați-mă să răspund repede la această întrebare. Pe scurt, căci am vorbit deja despre metoda numărării. Persoana întreabă dacă va deveni dependentă de numărare și cum se poate dezobișnui, sau dacă asta se va întâmpla firesc, pe măsură ce focalizarea se îmbunătățește.

Da și nu. De aceea folosim numărarea, doar ca ajutor pentru a face mintea să se focalizeze, să rămână cu obiectul meditației. Ținem numărătoarea scurtă. Unii profesori vor sugera de la unu la opt, de la unu la zece, apoi de la capăt. Deci nu continu-

ați să numărați fiecare respirație pe care o faceți. Fiindcă, dacă faceți asta, mai întâi intrați în obișnuința de a vă număra respirația. Apoi ce se întâmplă? Conștientizarea nu mai este asupra senzației respirației. Conștientizarea se mută asupra numerelor, nu-i așa?

Așadar, fiindcă numărarea este un ajutor, dacă faceți o serie și vedeți că mintea începe să se așeze, bine, lăsați-o. Dacă vedeți că mintea este încă împrăștiată și trebuie să faceți două serii, trei serii, faceți-le, dar fiți conștienți că faceți două sau trei serii. Iar dacă, într-o sesiune de meditație șezând, să spunem de o jumătate de oră, observați că numărați continuu, atunci știți

că depindeți deja de acea numărare ca să vă păstrați conștientizarea asupra respirației. Or, făcând asta continuu, după cum am spus, pierdeți de fapt obiectul meditației. Deci fiți conștienți, relaxați-vă, lăsați numărătoarea. Este o întrebare bună, așa că m-am gândit să răspund chiar în această dimineață.

În sesiunea de dimineață voi trece din nou în revistă scanarea corporală pentru unii dintre voi, ca să vă familiarizați mai mult cu ea. Este o opțiune pe care o puteți folosi. Puteți face scanarea corporală în sesiunea de după-amiază, de pildă, după ce vă stabiliți motivația, după ce inspirați adânc de câteva ori, apoi lăsați respirația să curgă firesc.

Și aici vreau să lămuresc un aspect. Când ghidez și spun să inspirați adânc de câteva ori, chiar asta înseamnă: inspirați adânc de câteva ori. Apoi mă veți auzi ghidându-vă să lăsați respirația să curgă în ritmul ei natural. Asta înseamnă că vă întoarceți la respirația obișnuită. Din acel moment nu mai faceți niciun efort să controlați sau să reglați respirația însăși. Într-o meditație scurtă, nu putem respira profund timp de treizeci de minute. Ar fi atât de mult control, încât v-ar fi imposibil să păstrați conștientizarea asupra obiectului meditației.

Dacă acest lucru nu vă este clar, fiind-



că a apărut în interviurile personale, vă rog să-l rețineți. Îl voi repeta. Respirația profundă este doar la început, pur și simplu ca să vă ajute să vă reîncărcați și să eliberați tensiunile pe care le aveți înaintea de a vă așeza cu adevărat. Iar acea respirație profundă, chiar dacă sunt doar câteva runde, îi permite corpului să ajungă mai în largul lui, să se relaxeze și să lase lucrurile să treacă. Deci să fie foarte clar.

Așa cum am spus, putem folosi scanarea corporală în sesiunea de după-amiază. Asta vă oferă și o mică variație în practica șezând. Am subliniat acest lucru și pentru cei dintre voi care ați întrebat din nou în interviurile personale: scanarea corporală este o tehnică pe care o folosim și este foarte utilă în sesiunile lungi de meditație șezând, ca aceasta. Este și o practică ce încurajează mintea să rămână aici și acum, fiindcă oriunde scanați, ce se întâmplă? Aduceți conștientizarea asupra a ceea ce se întâmplă în corpul vostru chiar în clipa respectivă, asupra senzației însăși. Se întâmplă aici și acum. Senzația pe care o simțiți nu este o senzație din trecut, nici una din viitor. Este o senzație prezentă, care se petrece în corp chiar acum.

Acum, ce se întâmplă dacă, pe măsură ce simțiți, pe măsură ce sunteți ghidați, nu simțiți nimic anume, să spunem, la nivelul tălpilor? Este în regulă. Mai ales dacă

această practică este nouă pentru voi. Pur și simplu plasați-vă conștientizarea acolo. Dacă nu simțiți nicio senzație de căldură, nicio furnicătură sau vreo presiune asupra tălpilor, lăsați lucrurile să fie așa cum sunt. Ce simțiți, simțiți, foarte bine. Dacă nu simțiți nimic, este în regulă și așa. Apoi mutăm conștientizarea mai sus, spre diferitele zone ale corpului, iar undeva pe parcurs veți începe să simțiți ceva. Trebuie să simțiți ceva, fiindcă totul se întâmplă în corp. Căldura este acolo, contactul este sigur acolo, iar dacă stați puțin mai mult, veți începe să simțiți o anumită tensiune în jurul articulațiilor, o ușoară durere ici și colo. Când simțiți asta, vă ghidez din nou să inspirați adânc, atunci când simțiți discomfort, strângere, tensiune. Din același motiv: ca să eliberați tensiunea acumulată în acea parte a corpului. Și unde simțim de obicei tensiunea? De cele mai multe ori în partea inferioară a spatelui sau în zona mediană a spatelui, apoi o veți simți și în dreptul umerilor. În aceste zone. Sau uneori este și în zona abdomenului, a pântecului, fiindcă unii au dezvoltat obișnuința de a ține mușchii abdomenului încordați. Obișnuința aceasta este legată de anxietate și de aceea trageți încontinuu mușchii înăuntru. Dacă observați că vă deranjează, lucrați cu această obișnuință. Dacă nu vă deranjează, este în regulă. Dacă vă deranjează, faceți

inspirația și expirația în timpul scanării.

Practicați în felul acesta. Câți dintre voi ați fost la o retragere în varianta Goenka? Destul de mulți... Acolo faceți scanarea corporală intensiv, nu-i așa? Intensiv. Scanarea corporală în tradiția Goenka durează cât? O oră, o oră și jumătate? Cât durează scanarea corporală? Poftim? Toată ziua... Informația mea era greșită. Eu nu am fost la Goenka. Mi s-a spus, am citit într-o carte, că durează cel puțin o oră, o oră și ju-

mătate. Așadar, este vorba de o zi întreagă de scanare corporală. Aceasta este tradiția Goenka. Scanarea corporală în această manieră nu este ceva ușor de gestionat, fiind un procedeu foarte, foarte intens. Ceea ce facem noi este, de fapt, o mini-versiune a practicii lui Goenka. Folosiți-o și folosiți-o bine, căci constrânge cu adevărat mintea să rămână în prezent, cu toate senzațiile care se petrec în corp.

Bine. Ne pregătim și ne așezăm.

Impermanența în acțiune

— *Ați împărtășit faptul că sunetul clopoțelului a venit la momentul nepotrivit. Vă amintiți? Și am avut cu toții noroc, fiindcă sună atât de familiar.*

Am învățat ceva din asta? Ce anume? Ce altceva? Scuze? A, faptul că doar pentru că ne dorim ceva nu înseamnă că lucrurile se vor petrece așa cum vrem noi, nu-i așa? Da. Suferința aversiunii și a atașamentului? Încă una? Da? A rămâne prezenți. Da, și asta. Fiecare meditație este diferită. Da, în acea sesiune, cred că multe dintre lucrurile pe care le-ați menționat vor fi probabil prezente nu doar pentru el,

ci și pentru unii dintre voi care treceți prin același lucru. Vă amintiți că am vorbit, în scurtul discurs pe care l-am ținut, despre caracteristicile existenței? Vă amintiți care sunt cele trei caracteristici ale existenței noastre în scripturile, textele și învățăturile buddhiste? Ce este *dukkha*? Ce este *anicca*? Ce este *anatta*?

Așadar, ce învățăm din acea împărțire? Ce este impermanența, nu-i așa? Schimbarea. Pentru că el avea o sesiune atât de bună sau, cel puțin, simțea că are o sesiune bună. Și voia ca ea să rămână așa. Așadar, apare atunci această minte care se agață în tăcere: vreau ca această sesiune bună să continue. Și iată că pro-

fesorul a plecat. Totul s-a încheiat. Trebuie să aștepti următoarea sesiune... Așadar, există această agățare, agățarea de ceea ce ne place. Iar partea mai importantă, când vine vorba despre înțelegerea caracteristicilor existenței, este faptul că ne agățăm de aceste lucruri ca și cum ar fi permanente.

Dacă medităm și știm că totul este fluid, că schimbarea poate apărea oricând, atunci, în acest sens, probabil că apare mai puțină frustrare. „Frustrare” este un cuvânt cam greu, de acord. Dar poate o mică supărare, o mică iritare.

Acum, sunetul clopoțelului este la fel cu profesorul care oferă ghidare în timpul meditației. Sunteți de acord cu mine? Da sau nu? Nu mă supăr, orice mi-ați spune. Sunt obișnuită cu asta. Știu cum este, fiindcă trec și eu prin asta. Sunetul clopoțelului este precum vocea aceluia care ghidează. Când meditați bine și profesorul începe să ghideze, vă pierdeți pentru o clipă concentrarea. Iar când aveți nevoie de ghidare, când moțâiți și sunteți pe cale să adormiți, profesorul tace. Nu-i așa? Când sunteți somnoroși și încețoșați, atunci chiar aveți nevoie de cineva care să vă spună ceva, orice, măcar ca să vă treziți o clipă, să respirați, iar urechile să se deschidă.

Aduc în discuție acest lucru și pentru că în retragerile pe care le-am ținut până acum, inclusiv în acest program, au fost

studenți care chiar mi-au trimis bilețele cu mesaje de felul acesta: „Vă rog, puteți să nu mai vorbiți atât de mult?”

Vorbesc serios. Păstrez bilețelele. Nu le păstrez din alt motiv. Pe unele dintre cele relevante le păstrez ca material de studiu, ca să pot înțelege și aprecia dificultatea prin care trec unii dintre studenți, mai ales dacă sunt foarte noi în meditație, în retragere, în buddhism. Și ei găsesc asta iritant, exact cum trecea el prin această iritare, nu din cauza clopoțelului, ci din cauza ghidării oferite de profesor. Așa că mi-au trimis un bilețel drăguț, în care mi-au scris: „Vă rog, puteți să nu mai vorbiți atât de mult? Cred că vorbiți prea mult în timpul sesiunii de meditație și îmi tulburați concentrarea.”

Așadar, când suntem foarte fixați și ne agățăm de momentele bune pe care le avem, devenim foarte iritați. Devenim foarte iritați, foarte supărați. Așa că mesajul meu pentru voi este acesta: relaxați-vă puțin, luați lucrurile mai ușor și înțelegeți că ele curg mereu.

Când ghidez, vă pot spune cum ghidez. Pentru că atunci când ghidez, între momentele de ghidare, deschid ochii și privesc în jur. Văd că unii dintre studenți moțâie. Sunt foarte obosiți și somnoroși, nu este nimic rău în asta. Face parte din specificul meditației într-un mediu de retragere. Așa că, atunci când observ acest

lucru, de obicei încep să ghidez. Mai ales când este vorba despre somnolență și toropeală, despre încetșare, spun ceva ca ei să se poată trezi puțin și să se întindă un pic.

Așadar, lecția este aceasta: în buddhism, trebuie să ținem minte, când vorbim despre *insight*, care este *insight*-ul, înțelegerea profundă pe care sperăm să o dobândim, pe care vrem să o dobândim? Momentele de *insight* sau ocaziile de *insight*, dacă observați, pornind doar de la acest episod cu clopoțelul care a sunat, sunt pretutindeni în jurul nostru. Da, sunt pretutindeni în jurul nostru. De ce? Pentru că trăim o existență condiționată, într-o lume în care toate fenomenele sunt impermanente, se schimbă neîncetat.

Așadar, *insight*-urile sunt peste tot în jurul nostru. Întrebarea este dacă avem conștientizarea necesară pentru a prinde acele momente, acele momente de *insight*, înțelegând: „A, iată un *insight*!” Și de ce este important acest lucru pentru un practicant, dacă vrea să aibă o practică sustenabilă pe termen lung. Putem să spunem doar: „Da, da, asta este impermanent, iar începe cu impermanența, totul se schimbă, da, bine, asta e...” Dar dacă faceți efortul de a înregistra cu adevărat acel lucru, de

a înregistra faptul că aici este impermanența în acțiune, abia atunci îl înregistrați. Nu este doar simpla conștientizare a unui lucru pe care apoi îl lăsați să treacă, ca pe toate celelalte.

Odată ce înregistrați, păstrați în memorie. Auzim multe lucruri, vedem multe lucruri, dar nu pe toate le păstrăm în memorie, nu-i așa? Și cu cât înregistrăm mai mult, cu cât înregistrăm activ momentele de *insight*, cu atât ele rămân mai mult, cu atât rămân mai puternic întipărite. Iar după un timp, treptat, încep să schimbe ceva și să vă influențeze. De fapt, acesta e semnul că începeți să le interiorizați.

Și, odată cu asta, se deschide un spațiu mai larg în inima și în mintea voastră, atunci când vă raportați la lumea înconjurătoare. Pentru că ajungeți să înțelegeți, să înțelegeți cu adevărat, din proprie experiență, că aceasta este impermanența în acțiune. Iar această înțelegere vă va permite să dați drumul unora dintre emoțiile negative foarte puternice, uneori traumatice și dăunătoare. Vă permite să dați drumul relațiilor care vă fac rău.

Acesta este discursul scurt pe care voiam să îl rostesc, bine? Și acum să ne întoarcem la meditație.

Propriii noștri martori

Bună seara. Am primit câteva întrebări legate de visarea cu ochii deschiși. Visarea cu ochii deschiși este ca oricare altă distragere. Fie că visați la vacanțe, fie că visați imagini, culori... Și știți că nu dormiți, știți că visați cu ochii deschiși. Ce se întâmplă atunci? Pur și simplu nu aveți destul sati. Sati al vostru — mindfulness — nu este puternic. Intenția nu este destul de puternică. Și știți că visați cu ochii deschiși. Iar eu cred că, de cele mai multe ori, ați lăsat această visare să continue, pentru că este ceva ce vă place. Așadar, toate acestea sunt distrageri.

Ce puteți face în privința asta? Același lucru. Trebuie să faceți efortul de a aduce mintea înapoi, de a opri visarea cu ochii deschiși. Și amintiți-vă că, atunci când facem meditație în felul acesta, totul se petrece în minte. Nimeni nu ne poate spune cât de bine medităm, cât progres facem. Din afară puteți arăta bine: puteți sta frumos, într-o postură aparent bine aliniată, dar mintea poate fi un câmp de luptă. Da? Iar unii dintre voi ajung să întâlnească exact asta. Vă luptați cu demonii voștri, vă luptați cu tulburările voastre, dar stați foarte frumos în postură.

Așadar, nu există cineva din afară care să poată spune cu adevărat cât progres facem, poate cu excepția marilor lama și a marilor profesori cufundați în meditație, care pot vedea bine când se uită la noi sau

pot înțelege din comportamentul nostru. Dar, în afară de ei, noi chiar nu putem. Iar dacă așteptați validare din afară, aceasta este o motivație greșită.

De ce? Pentru că atunci când medităm, suntem cu adevărat propriii noștri martori. Da? Suntem propriii noștri martori. Știm. Prin mintea înzestrată cu conștientizare, știm când mintea este distrasă, știm când mintea este calmă, știm când mintea este liberă de toate aceste tulburări și distrageri. Știm.

Apoi, următoarea întrebare este: vreți să faceți efortul, cum spuneam mai devreme, de a vă întoarce în prezent, sau preferați să lăsați mintea să se învârtă în continuare și să vă spună o poveste, fie că este o poveste propriu-zisă, fie că este visare cu ochii deschiși, cu toate imaginile, culorile și exuberanța ei? Subliniez: toate intră în aceeași categorie, sunt distrageri. Așadar, efortul, *sati*, atenția conștientă: trebuie să faceți efortul de a aduce mintea înapoi. Nimeni altcineva nu poate face asta pentru voi. Nici dacă Buddha ar fi aici, cu noi, nu v-ar putea ajuta în felul acesta.

De aceea, în învățăturile buddhiste, nu a existat niciodată situația în care Buddha să spună: „Eu vă voi dărui eliberarea și vă voi scăpa de toată suferința. Eu vă voi îndepărta toată suferința”. Nu. El a spus: „Eu am trecut prin asta. Și eu am suferit, dar

am mers pe cale”. După șase ani de cercetare intensă a felului în care funcționează mintea, Gautama s-a trezit și a devenit Buddha, adică Cel Trezit. De aceea îl numim Buddha. Așadar, când facem această practică, trebuie să ne amintim că Buddha însuși a avut doi profesori foarte buni, care l-au condus până la cele mai înalte stări de absorbție, numite *jhāna*, și stările supramundane ale acestor *jhāna*. Dar când mintea lui s-a întors din acele stări, toate tulburările erau încă acolo. Deci nu tăiase rădăcina tuturor acestora.

De ce? Pentru că atunci când este vorba doar despre *jhāna*, absorbție profundă, dar fără *insight* și înțelepciune, ceea ce savurăm acolo este o stare plăcută, nu-i așa? Așadar, fie că sunt stări plăcute, fie că sunt fantasme despre *jhāna*, tot stări plăcute sunt. Iar Buddha a știut acest lucru. De aceea a continuat să investigheze în acest corp. Și a înțeles că suferința și înțelepciunea se află ambele în ceea ce el numea „acest corp lung de un stânen”. Despre asta este vorba în cele patru fundamente ale atenției conștiente.

Așadar, fiind propriii voștri martori, trebuie să depuneți efortul. Îndată ce băgați de seamă că visați cu ochii deschiși, recunoașteți acest lucru și aduceți mintea înapoi. Asta voiam să le transmit celor care au pus mai multe întrebări despre visarea

cu ochii deschiși, despre distrageri și lucruri de felul acesta. Toate aparțin aceleiași categorii: sunt distrageri. Semn că *sati* nu este puternic. Că *mindfulness* nu este puternic.

Așa cum s-a împărtășit aseară, când stăm așa, avem uneori tendința să ne scărpinăm, simțim o mâncărime și tot așa. Și ce facem? Așa cum a împărtășit chiar unul dintre colegii noștri de retragere, *sati* intră în acțiune. El își amintește. *Sati* prezintă și aspectul memoriei, al rememorării. Așadar, atunci când stabiliți *sati*, când stabiliți *mindfulness*, îi spuneți de fapt ceva minții.

Ce îi spuneți minții? Ce vreți să stabiliți? „Vreau să mă întorc la obiectul meu de meditație. Vreau ca mintea mea să fie cu obiectul meu de meditație. Și ori de câte ori apare o distragere, voi fi conștient de ea, o voi recunoaște, și îmi voi aduce mintea înapoi la obiectul meditației”.

În cazul acelei împărtășiri, *sati* al acelei persoane a intrat în acțiune. Avea o mâncărime. Tendința obișnuită, fără să ne gândim, fiindcă acesta este obiceiul nostru, este să ducem mâna acolo și să ne scărpinăm. Dar pentru că atenția lui conștientă a intrat în scenă în momentul acela, el a



spus: „Bine, hai să privesc pur și simplu”. Știa că, dacă nu va face nimic în privința mâncărimii, aceasta va dispărea. Da, va dispărea.

Așadar, prin toate acestea, întăriți treptat puterea lui *sati*, puterea atenției voastre con-

știente. Când vine vremea împărtășirilor de seară, ascultați-le cu luare-aminte. Sunt multe lucruri de învățat. Sunt multe lucruri de învățat nu doar pentru voi, ci și pentru mine.

Vom petrece restul timpului meditând în tăcere.

Cele cinci obstacole

Astăzi vom vorbi despre cele cinci obstacole și despre antidoturile pe care le puteți folosi pentru a depăși aceste obstacole. Iar dacă avem timp, voi răspunde la câteva întrebări.

După cum vedeți, întrebările se adună. Voi răspunde la cât de multe pot, dar de obicei dau prioritate întrebărilor care țin de meditația în sine: provocări, dificultăți. Există și alte întrebări legate de credințe spirituale, de practicile noastre, de ceea ce facem, iar pentru unele dintre acestea, dacă nu avem timp, va fi mai bine să vorbiți cu cei din *sangha* de aici, de la Kopan. Unele teme, cum ar fi Refugiul și altele de felul acesta, au nevoie de o explicație mult mai amplă decât o trecere rapidă în revistă. Așa

că, în cazul în care vă întrebați de ce nu abordez o întrebare atât de importantă precum semnificația și scopul Refugiului și felul în care funcționează Refugiul în practicile noastre spirituale, acesta este motivul.

Cele cinci obstacole și remediile sau ceea ce numim antidoturile pentru aceste cinci obstacole le-am adunat din texte diferite, de la autori diferiți, iar toți acești autori își întemeiază scrierile pe texte din Canonul Pali. Așadar, ele vin din sutre diferite. Dacă sunteți interesați, la sfârșitul retragerii vă voi da o listă cu câteva cărți de referință și, dacă doriți, veți putea aprofunda din acele cărți.

Așadar, o scurtă recapitulare. Știm că obstacolele, sau ceea ce numim *nivarana*, sunt cinci la număr. Am mai repetat acest

lucru, dar îl voi repeta din nou. Poate cineva să le numească?

Dorința senzorială, bine. Următorul? Mânia, reaua-voință, ura, furia, foarte bine. Următorul? Îndoiala. Următorul? Somnolența, toropeala. Următorul? Remușcarea. Da, îngrijorarea, remușcarea, regretul. În unele cărți veți întâlni cuvântul remușcare și regret, sau remușcare și îngrijorare. Înseamnă același lucru. Acestea sunt cele cinci principale.

Și celălalt obstacol, care vine împreună cu remușcarea, care este? Vin împreună, sunt o pereche... Tristețea? Nu. Din propria voastră experiență, când stați în meditație, unii dintre voi aveți această stare. Neliniște! Întocmai. Agitația, neliniștea. Așadar, este vorba despre neliniște și remușcare, despre neliniște și regret. Bine, apare și cuvântul agitație.

Acestea sunt cele cinci. Iar când vine vorba despre primul obstacol, dorința senzorială, el se referă la dorințele care vin prin cele cinci simțuri. Nu vorbim aici despre dorințe obișnuite: dorința de a mânca ceva bun, de a avea haine frumoase, de a bea ceva, de a merge la cumpărături. Nu la asta se referă învățătura buddhistă, ca și cum nu ar trebui să aveți dorințe deloc. Nicidecum. În acest caz, când vorbim despre dorințe, vorbim despre pofta neostoită, despre dorința puternică, despre a tânji.

Când nu aveți un anume lucru, când nu îl puteți obține, ce se întâmplă? Suferiți. De ce suferiți? Din cauza atașamentului. Suferiți fiindcă nu puteți obține ceea ce vă doriți. Și fie vă înfuriați, fie vă supărați pe toți ceilalți. Pentru că, pur și simplu, nu obțineți ceea ce vreți. Așadar, aceasta este dorința voastră, pofta voastră.

Când vine vorba despre dorință la nivel senzorial, ceea ce trebuie să facem este să reflectăm și să fim moderați în felul în care consumăm, în felul în care consumăm hrana celor cinci simțuri.

Așadar, moderație în mâncare, moderație în simțuri, în stimularea simțurilor, pentru că toate acestea țin de stimularea celor cinci simțuri. Mirosul, mâncarea, gustul, atingerea, senzația tactilă, auzul și văzul. Acestea sunt cele cinci simțuri despre care vorbim.

Buddha spune că, pentru a depăși o parte dintre aceste obstacole, conștientizarea trebuie să fie prezentă. Și din nou, conștientizarea se referă la *mindfulness*. *Sati* trebuie să fie prezent pentru a realiza că ne lăsăm pradă excesului în toate acestea sau în oricare dintre cele cinci stimulări senzoriale. Așadar, înfrânarea înseamnă moderație. Iar acest lucru este foarte prezent în învățăturile lui Buddha: calea de mijloc. Nu una dintre extreme. Ne îndepărtăm de extreme și mergem pe calea de mijloc. Cu-

vântul-cheie este *moderație*.

Când vine vorba despre atașamentul față de corp, față de senzația tactilă, suntem încurajați să contemplăm alcătuirea corpului însuși. Aici, în *Satipatthana Sutta*, vorbim despre cele 32 de părți ale corpului, suntem încurajați să reflectăm la compoziția lui, la ceea ce alcătuiește acest corp. Oasele, ligamentele, pielea, dinții, părul, organele, sângele, urina, fecalele, tot ceea ce se află în acest corp și, desigur, diferitele organe. Din asta este alcătuit corpul. De ce intră Buddha în acest aspect? Dacă aveți atașament față de acest corp, Buddha spune: iată din ce este făcut corpul. Așadar, de ce anume sunteți atașați? De ce anume suntem atașați?

Am menționat mai devreme că un alt antidot este contemplarea descompunerii sau a degradării unui trup lipsit de viață. În trecut, în vremurile de început, se făcea foarte mult această practică. Cred că se mai face și acum, fiindcă în acele vremuri trupurile erau duse în locurile de incinerare, iar călugării puteau sta în preajmă și puteau observa etapele degradării. Scopul era dezvrăjirea de acest corp, slăbirea atașamentului față de el.

Veghea... Veghea înseamnă vigilență, a fi atent și treaz față de dorințele care vin prin cele cinci simțuri. Și, din nou, acest lucru se referă tot la a vedea, la *sati*, la apa-

riția acestei stimulări senzoriale, și la a fi vigilent și atent la apariția lor sau la faptul că sunt deja prezente în voi și că vă angajați în ele.

Iar acest aspect al veghii ține, desigur, tot de conștientizare. Și acesta este puțin mai aproape de cele trei caracteristici ale existenței: conștientizarea impermanenței tuturor evenimentelor ce au loc la nivelul minții.

De pildă, dacă cineva are un atașament foarte puternic față de o persoană, față de un individ, atunci remediul este să înțeleagă că toată această tânjire și tot acest atașament, această tânjire mintală și acest atașament al minții sunt impermanente. Iar dacă le lăsați să treacă, acel moment va trece și el. Dar, fiindcă nu le lăsăm să treacă și continuăm să ne angajăm în ele, prin această angajare continuăm de fapt să hrănim acea dorință, oricare ar fi ea.

În privința tuturor celor cinci cazuri, expresia comună din sutre este aceasta: atenție neînțeleaptă. Eu am folosit imaginea hrănirii. Hrănirea, în acest sens, este o atenție neînțeleaptă. Când continuați să hrăniți stările nesănătoase ale minții. Prin urmare, în cazul tuturor celor cinci obstacole, atenția neînțeleaptă acordată lor este descurajată și trebuie evitată.

Acum ajungem la aversiune. Cuvântul pali este *vyapada*. Dacă vreți să notați, do-

rința senzorială este *kamacchanda*. Aversiunea este *vyapada*. Când contemplăm aversiunea sau ura față de anumite persoane sau grupuri de persoane, încercăm să nu ne concentrăm asupra calităților negative ale celui care ne provoacă iritare. În interviurile personale, acest lucru a ieșit la iveală. Așa cum am spus, încercăm să vedem, încercăm să creăm spațiu pentru cealaltă persoană, astfel încât să poată apărea și ceva bun din partea ei. Nu este ușor, dar schimbarea trebuie să înceapă. Pentru că, dacă nu începe, atunci nu există niciun punct de plecare pentru călătoria voastră spirituală.

Așadar, la un moment dat, trebuie să tot cioplim din această ură și furie care uneori ne duc până în punctul în care am vrea să facem rău celeilalte persoane. Este o muncă pentru care trebuie să depunem efort. Trebuie să o facem.

Și, desigur, opusul este să acordăm atenție, cum spuneam, părților pozitive. Un alt aspect este reflectarea asupra consecințelor *karmice*. Aceasta ține foarte mult de filosofia și învățătura buddhistă: orice faptă, orice *karma* ducem la capăt, *karma* însemnând acțiune, faptă, urmarea este întotdeauna o consecință, un fruct care se va naște din acea acțiune. Ilustrarea obișnuită este aceasta: dacă plantezi o sămânță de mango, obții un pom de mango, obții un

fruct care poate fi mâncat. Dacă plantezi o sămânță de copac otrăvitor, asta vei obține. *Karma* urmează același principiu. Se spune că va exista întotdeauna o urmare. În acest sens, nu există scăpare odată ce acțiunea este împlinită, dusă până la capăt.

În privința unor sentimente precum ura și furia, intenția de a face rău altei persoane, atunci când acestea rămân la nivelul gândului, au totuși un impact negativ, o influență negativă asupra fluxului minții. Dar fiindcă acel gând nu este dus la îndeplinire ca faptă, una care face rău altora, amprenta *karmică* este, desigur, mult redusă. Așadar, atunci când cineva are o asemenea ură față de alții, trebuie să lucreze serios cu ea pentru a o îndepărta.

Prin toate acestea, prin faptul că încercăm să nu ne concentrăm asupra calităților negative, prin faptul că ne concentrăm asupra calităților pozitive, prin faptul că reflectăm la consecințele *karmice*, se creează în noi un spațiu pentru a genera *metta*, bunătate iubitoare și compasiune față de ceilalți. Pentru că, dacă toate elementele negative sunt în fluxul minții noastre, în peisajul nostru mintal, putem oare să generăm cu adevărat *metta* și compasiune sinceră? Cred că va fi dificil. Așadar, curățarea minții de toate aceste elemente negative pune temelia pentru cultivarea și generarea de *metta*, bunătatea iubitoare.

În privința somnolenței, lenei, toropelii, *thina-middha*, suntem încurajați să reflectăm la claritatea cunoașterii, a vederii, a faptului de a ști. Am folosit acest lucru mai devreme în meditație: când sunteți somnoroși, când sunteți amortiți, ce am spus? Ce faceți? Scuze? Să respirați profund. Da, respirați profund pentru a trezi energia, pentru a ridica nivelul energiei voastre. Ce altceva? Scuze? Să deschideți ochii. De ce să deschideți ochii? Aceasta este lumina exterioară. În texte se vorbește despre aducerea luminii exterioare. Sau, dacă sunteți în stare, puteți genera și o lumină interioară. Asta înseamnă că în mintea însăși vizualizați o lumină. Lumina poate fi o flacără de lumânare, o lumină de lotus, o lanternă sau, pur și simplu, strălucirea soarelui de afară. Aduceți lumină în minte. Puteți face asta. Ar trebui să încercați și să vedeți dacă puteți genera acel soare. Unii pot, alții nu.

În meditație, în meditația în mers, v-am încurajat ca atunci când vă opriți la capătul traseului vostru, să priviți spațiul dinaintea ochilor. Fiindcă este zi, aduceți în minte spațialitatea și aduceți și lumina. Așadar, în cazul somnolenței și toropelii, elementele de bază cu care începem pentru a le contracara sunt acestea: respirăm profund pentru a trezi energia, deschidem ochii pentru a aduce lumină sau putem genera lumină în interiorul nostru. Toate acestea

ne ajută să contracarăm unele dintre cauzele somnolenței și toropelii.

Puteți să-mi spuneți care sunt câteva dintre cauzele pe care le cunoașteți din propria experiență, cauze care vă fac să vă simțiți somnoroși și amortiți?

Bine, lipsa de interes pentru senzația respirației; sunteți cu respirația, dar nu este interesant. Respirația nu este ca un partener plăcut alături de voi. Așa că vă plictisiți. Da, lipsa de interes. Plictiseala. Ce altceva? Digestia? Da, prea multă mâncare. Amintiți-vă că am vorbit despre moderație. Ați observat, probabil, acest lucru în timpul retragerii: dacă mâncați prea mult, veți fi somnoroși și cu mintea încetoșată în timpul sesiunii de meditație. De aceea, în sesiunea de la ora 14.00 nu intrăm în meditație. Acesta este motivul pentru care nu facem meditație atunci. Este timpul pentru discurs sau pentru întrebări și răspunsuri.

Așa stau lucrurile, fiindcă mâncarea nu este disponibilă tot timpul. Avem cele trei mese fixe și pauza de ceai. Uneori ne este foame, pentru că muncim mult cu mintea. Dacă observați, când munciți mult cu mintea în felul acesta, chiar vi se face foame. Nu știu cum se simt ceilalți, dar mie sigur mi se face. Chiar mi se face foame. Pornirea este, desigur, să încercăm să ne încărcăm la mese cât putem, ca să nu suferim mai târziu de foame. Dar, din păca-

te, dacă meditați prea curând după aceea, veți deveni somnoroși și veți moțâi. Iar atât timp cât știți de unde vine această stare, știți cum să o ajustați. Știți cum să limitați cantitatea de mâncare.

Ce alte cauze? Confortul sau sentimentul de căldură și comoditatea... Când sunteți prea confortabili, înfolfiți, atunci adormiți. Îmi amintesc de prima mea retragere cu Ajahn Brahm. Ajahn se trezește foarte devreme. El vine în sala de meditație la ora patru și uneori cred că meditează toată noaptea. Așa că, dacă eram acolo la cinci dimineața, foarte viteji, încercam să stăm împreună cu Ajahn. Dar el era întotdeauna acolo înaintea noastră. Dimineața devreme, când e frig în Australia, jos, în Perth, îți iubești pătura. Te așezi acolo, ești acoperit, ți-e cald și bine, stai cât stai și apoi adormi, fiindcă te simți atât de confortabil. Așadar, prea mult confort duce și el la somn. Este în regulă să vă faceți comozi, dar nu prea comozi.

O altă cauză a somnolenței și toropelii, menționată în texte, este o stare apăsată a minții. O stare apăsată a minții sau un moral foarte scăzut. Nu poți găsi bucurie în practică și, de aceea, aluneci în această stare de necunoaștere, în care doar ești acolo. Poate că nu dormi complet, dar mintea este foarte amorțită, fiindcă nu există interes, există foarte puțin sens și scop în ceea

ce faci.

Acest sfat vine de la unii dintre profesori și este foarte practic, nu neapărat pentru retragere, ci pentru când meditați singuri: ridicați-vă și spălați-vă pe față. Da, dacă vă luptați în continuare, să spunem că acasă v-ați stabilit un interval de timp, o sesiune de o oră, dar în ziua aceea, în acea sesiune, vă luptați și ați încercat toate antidoturile: deschideți ochii, respirați profund, aduceți lumină și nimic nu pare să funcționeze. Spălați-vă atunci pe față. Faceți eventual o meditație în mers. Meditația în mers schimbă postura. Este recomandată. Și ați putea să vă pregătiți un ceai fierbinte, apoi să vă întoarceți la perna de meditație. Este mai bine decât să stați o oră întreagă într-o stare de amorțeală completă, fiindcă așa nu cultivați nimic.

Următorul obstacol este neliniștea și îngrijorarea, *uddhacca-kukkucca*. Neliniștea în sine înseamnă agitație, exces de energie, iar îngrijorarea vine împreună cu ea. O altă cauză a neliniștii și îngrijorării vine din ceea ce se traduce prin „discuții provocatoare”. Asta înseamnă că vă angajați în conversații probabil agresive, provocatoare, iar când stați în meditație, toate acestea apar în meditație și vă tulbură.

Desigur, știm că neliniștea și îngrijorarea pot apărea și atunci când am făcut ceva greșit sau ceva ce am fi putut face mai

bine, mai ales în relații, în felul în care am gestionat anumite situații. Am fi putut face mai bine și poate nu am făcut atât de bine pe cât am fi putut, iar în meditație acest lucru poate apărea și ne poate da motive de îngrijorare. Și, cum am spus mai înainte, dacă persoana este prin preajmă și vă puteți întoarce la ea, poate pentru a-i cere iertare sau pentru a repara relația, este foarte bine să faceți primul pas. Dar pot exista situații în care acea persoană nu mai este disponibilă sau nu mai este prin preajmă. Atunci devine puțin mai dificil. Iar dacă acea îngrijorare persistă până în punctul în care afectează funcționarea persoanei, este întotdeauna recomandat să caute ajutor de specialitate și terapie, pentru a trece prin asta, mai ales în situațiile în care caută iertarea celeilalte persoane.

Știm că, atunci când există prea multă îngrijorare și neliniște, mintea este complet lipsită de claritate. Iar fără această claritate, nu există înțelepciune și nici *insight*. Antidotul-cheie recomandat aici pentru neliniște și îngrijorare este conștientizarea respirației. Știm că atunci când mintea este agitată, când există multă neliniște, dacă putem reveni la respirație, inspirând profund și liniștindu-ne, mintea se liniștește și ea. Știm acest lucru și științific, a fost dovedit: când cineva începe să respire profund, mintea se calmează și ea. Așadar,

aici conștientizarea respirației se folosește ca antidot pentru a calma o minte foarte activă, plină de gânduri.

Neliniștea are această conotație de a nu ști ce să faci, de a nu ști unde să te așezi: aici, acolo, peste tot, și peste tot apare disconfort. Așa se naște neliniștea.

Ultimul obstacol este îndoiala, *vicikiccha*. Există două feluri de îndoială. Buddha, cum spuneam mai devreme, în învățătura sa a încurajat cercetarea. Scopul acestei cercetări este să avem o cunoaștere și o înțelegere limpezi și, în același timp, o claritate mai mare în privința lucrurilor din jurul nostru.

În general, există două feluri de îndoială. Un fel de îndoială este „nu cred”. Vă împărtășesc experiența mea personală. Când am pășit în tradiția tibetană, eu veneam din tradiția Theravada, în care făceam multă meditație, venind din tradiția pădurii. Iar când am intrat prima dată în tradiția tibetană și am urmat cursul, am întâlnit niște practicanți Dharma foarte binevoitori. Unul dintre ei a văzut felul în care meditam și m-a întrebat: „Ce fel de meditație faci?” Iar eu i-am răspuns: „Fac asta și asta”. El era un practicant Dharma cu mare experiență în acel moment, când am intrat, când m-am alăturat centrului. Și mi-a spus: „Nu cred că ar trebui să faci acest fel de meditație”.

Am fost destul de luată prin surprindere. Am întrebat: „De ce?” Iar el a spus: „Pentru că îți calmezi mintea. Stai acolo și pur și simplu îți calmezi mintea și nu faci nimic. Știi ce fel de amprență *karmică* crezi? Stai acolo și nu faci nimic. În viața următoare te vei naște un leneș!” Știți ce este un leneș, nu-i așa? Animalul acela care stă atârnat de un copac toată ziua și nu face nimic... Abia noaptea coboară să caute de mâncare și să-și facă nevoile. Asta e tot ce face un leneș.

Iar eu am făcut ochii mari și am zis: „Uau, serios?!” Remarca acelui meditator nu m-a părăsit niciodată. Am înghițit-o fierbinte, fiindcă eram foarte nouă în Dharma. Aveam doar vreo trei ani cu Ajahn Brahm și, de obicei, cu Ajahn erau discursuri Dharma. Participasem la două retrageri conduse de el în Australia, retrageri de *vipassana*, promisem unele învățături de-ale lui, dar nu trecusem printr-un curs complet, așa cum facem noi acum sau cum e organizat cursul Lam Rim din noiembrie. Așadar, înțelegerea și cunoașterea mea despre Dharma erau într-o mare măsură fragmentate. Aveam iubire și compasiune, cunoșteam nobila cale cu opt brațe, cele patru adevăruri nobile, dar nu le puteam pune pe toate cap la cap. Așa că, atunci când cineva mi-a spus că, prin ceea ce fac, în viața următoare aș putea deveni

un leneș, vă puteți imagina impactul acestor vorbe asupra mea. Am rumegat mult la asta. Am rumegat săptămâni întregi.

Și apoi, dintr-odată, într-o zi mi-a trecut prin minte: dar omul acesta nu a meditat niciodată așa cum meditez eu. Iar eu m-am antrenat cu profesorii mei și am multă încredere în ei. Atunci de ce ar trebui să fiu atât de îngrijorată, de tulburată și de supărată în urma unui astfel de comentariu? Am avut acea scânteie, realizând că ar trebui să-mi urmez profesorii, toți acești profesori, de la Ajahn Brahm la Ajahn Chah, care sunt meditatori ai pădurii și sunt foarte, foarte cunoscuți. Și atunci m-am întrebat: de ce sunt atât de speriată dacă cineva îmi spune că m-aș putea naște un leneș? Odată cu asta, toată îndoiala mea s-a risipit și mi-am continuat practica. Și, desigur, sunt foarte bucuroasă că am procedat așa.

Acesta este un fel de îndoială. Dacă aș fi ales să nu reflectez, dacă toate acestea nășteau în mine îndoiala, ce credeți că aș fi făcut? Ce aș fi făcut? M-aș fi oprit din meditație, nu-i așa? De ce? Din cauza fricii. Ultimul lucru pe care vrei să-l faci este să intri pe calea spirituală, să faci meditație, iar în viața următoare să ajungi un leneș!

Așadar, există îndoieli pe care unii oameni le gestionează într-un fel care nu este bun: „Nu e bine. Nu vreau să am de-a face



cu asta”. Și atunci nu mai faceți nicio cercetare. Ceea ce înseamnă că nu veți experimenta, nu veți ști, nu veți înțelege. Pentru că, fără cercetare, nu veți ști nimic mai mult decât prima afirmație care v-a fost dată. Următorul fel de îndoială este acela în care există disponibilitatea de a cerceta. Aceasta este importantă.

Când Buddha vorbește despre cercetare, atunci când folosește cuvântul *dharmavicaya*, el se referă la investigarea fenomenului însuși. De unde vine totul?

Investigăm pentru a dobândi o înțelegere clară, o cunoaștere clară, ceea ce numim *sampajañña*. Iar *sampajañña* — cunoașterea clară — merge mână în mână cu *sati*, cu *mindfulness*.

Veți observa că, în toate acestea, recunoașterea apariției îndoielilor care sunt obstacole, recunoașterea apariției lor, formularea intenției de a le îndepărta și apoi de a preveni reapariția lor, toate acestea sunt posibile numai prin *mindfulness*, prin *sati*. Dar *sati* în sine, *mindfulness* în sine,

rolul atenției conștiente nu este să îndeparteze îndoielile în locul vostru, ci să vă facă să știți. Aceasta este conștientizarea. Țineți minte: *sati*, *mindfulness*, reprezintă conștientizarea faptului că aceste obstacole sunt prezente. Ele apar sau sunt deja prezente în noi. Iar cu această conștientizare, faptul că sunt în noi, că se ivesc în acel flux al minții, apare întrebarea: ce facem în privința lor? Vrem să le îndepărtăm. Însă îndepărtarea lor nu este rolul atenției conștiente. Îndepărtarea lor este rolul efortului. Vedeți diferența? Puteți să știți, puteți să vă spuneți că vreți să le îndepărtați, dar dacă nu faceți efortul de a îndepărta acele obstacole, ele rămân.

Așadar, fiți clari în privința rolului atenției conștiente. Acest rol prezintă patru aspecte. Primul: conștientizarea apariției. Al doilea: recunoașterea faptului că este acolo, că este în mine. Al treilea: decizia pe care o puteți lua de a-l îndepărta complet. Iar apoi va trebui să munciți în afara sesiunii, să depuneți efort pentru a îndepărta unele dintre aceste obstacole. Pe unele le puteți îndepărta chiar în timpul meditației, temporar, nu definitiv, revenind la obiectul meditației. Dar unele vor cere să munciți și după sesiunea de meditație. Ura, de pildă, furia... Nu vă puteți permite să vă implicați în ele în timp ce sunteți în meditație, fiindcă vă vor distrage complet de la obiec-

tul meditației. Așadar, cu ele trebuie lucrat după sesiune.

Al patrulea aspect este acesta: odată ce ați îndepărtat un obstacol, ce trebuie să faceți? Poate apărea acesta din nou? Desigur că poate. Așa că trebuie să recunoașteți, trebuie să aveți acum cunoașterea clară, contactul clar, cu ajutorul lui *sati*, claritatea potrivită, cunoașterea condițiilor care permit acestor obstacole să apară. Odată ce cunoașteți condițiile care permit acestor obstacole să apară, vă asigurați că nu vă lăsați pradă lor și că nu permiteți condițiilor să se formeze. Aceasta devine pe termen lung capacitatea voastră de a preveni apariția confuziei. Aveți întrebări până aici?

— Despre moralul scăzut...

— Într-adevăr, nu am vorbit despre moralul scăzut. Ce puteți face în privința moralului scăzut? Fiindcă îl recunosc. Sunt sigură că toți avem momente în viață când vremurile erau mai fericite, amintirile erau mai bune, mintea era mai bucuroasă, mai plină de beatitudine. Puteți încerca să reproduceți acele stări pozitive, acele stări pline de bucurie, pentru a înlocui moralul scăzut.

Dar dacă cineva are moralul scăzut în mod constant, atunci trebuie să aflăm dacă există ceva care nu funcționează în întregul sistem sau în situația respectivă și trebuie să consultăm un medic, ca să ne asigurăm

că nu este ceva legat de felul în care funcționează corpul. Poate nu vine din emoții sau din mediul înconjurător, ci din ceva ce se petrece în corp și care poate fi corectat medical, cu ajutorul specialiștilor. Dar dacă nu este așa, atunci vrem să privim mediul înconjurător, condițiile, ecosistemul în care trăim și care provoacă acel moral scăzut: poate locul de muncă, poate relația. Și de acolo începem să lucrăm.

De obicei, în lumea exterioară, în mijlocul celorlalți, ne luptăm mult. Avem multe lucruri la care să lucrăm, multe lucruri pe care sperăm să le obținem, în care sperăm să reușim, iar uneori nu reușim. Și asta ne afectează dispoziția. Așa că încercați să vedeți dacă puteți reproduce acele stări mai luminoase și, dacă puteți, aduceți în minte momentele din viața voastră în care au existat reușite, succese, lucruri care v-au făcut să vă simțiți foarte bucuroși. E drept, acestea nu sunt decât remedii temporare. Dar dacă moralul scăzut este, în acest sens, cronic, atunci chiar trebuie să consultați un specialist.

— OK, dar întrebarea mea era mai mult despre meditație, mă refeream de fapt la meditație, la retragere...

— În retragere, cred că unii dintre noi avem, nu știu dacă expresia potrivită este *moral scăzut*, dar putem deveni puțin amorțiți, poate chiar puțin triști. Da, poate

chiar puțin triști, fiindcă este dificil. Corpul se luptă, mintea se luptă să țină pasul, atât corpul, cât și mintea se luptă, iar disconfortul fizic, purul disconfort fizic, are și el un impact negativ asupra minții. În același timp, încercăm, probabil pentru prima oară în viață, să înțelegem cum funcționează mintea, iar totul este atât de nefamiliar. Nu este ușor să încerci să înțelegi și să asimilezi atât de mult în fiecare zi, pe parcursul celor șapte zile. Este o cerință mare! Așa că fiți blânzi cu voi înșivă. Unele dintre lucrurile despre care vorbim pot fi destul de străine pentru cei mai noi.

Nu trebuie să le faceți pe toate acum. Pentru mulți, este în regulă să le puneți deoparte și, când aveți timp, să intrați puțin mai adânc în ele. Aceasta este călătoria pe care o parcurgem cu toții, ca practicanți Dharma sau ca practicanți spirituali. Și eu am trecut prin același lucru. Mulțumesc. Mai este ceva?

— Când am început să meditez, oamenii îmi spuneau: „Ai grijă să nu înnebunești!” Sau îmi spuneau că unii oameni au înnebunit... Și apoi, de când a început retragerea, am plâns de câteva ori, iar noaptea trecută nu am avut coșmaruri, dar a fost ceva ca un fel de amintire, care m-a zdruncinat. M-am trezit pe la două noaptea sau pe la șase dimineața și m-am gândit: s-ar putea să înnebunesc. Am auzit multe po-

vești, că unii oameni înnebunesc, de pildă dacă fac Kundalini sau ceva de felul acesta.

— Ah, Kundalini...

— Da, există mereu o frică în mine: dacă intru prea adânc în meditație, o să înnebunesc? Se poate întâmpla asta?

— Mă bucur că ai pus această întrebare. Mă bucur, pentru că este reală. Și pentru mine a fost reală. Când am început să meditez, cred că i-am dat multe motive de îngrijorare mamei mele. Iar când am început să fac atât de multe retrageri, cred că și regretatul meu soț a început să fie puțin îngrijorat, pentru că mergeam în retrageri de câte zece zile, fără contact, fără telefon, fără nimic. Și nu este normal.

Desigur, oamenii care nu sunt familiarizați cu această practică sau cei a căror experiență cu meditația a fost traumatică de multe ori vă trimit toate semnalele de alarmă. Cu intenții bune, e drept. Ați auzit expresia: mintea leneșă este terenul de joacă al diavolului. Da, când mintea este inactivă, când mergi înăuntru. Iar apoi, peste asta, vine ideea că îți golești mintea. Și atunci, când îți golești mintea, se spune, cred că asta vine mai mult din tradiția chineză, din tradiția estică, de la oamenii din Est, că atunci când îți golești mintea și mintea este goală, permiți tuturor forțelor negative să intre în tine.

O practică precum *samatha-vipassana*

este foarte ancorată. Pentru că este foarte concretă. Uitați-vă la ce facem în *vipassana*, la cele patru fundamente. Sunt ele prezente în noi toți? Corpul, senzațiile, mintea, obiectele minții, le avem în noi, în corpul nostru? Din acestea este alcătuită experiența voastră? Da sau nu? Da, desigur. Nu medităm la ceva de acolo, din spațiu, din univers, sau doar la o imagine pură pe care o creăm și care nu are nimic de-a face cu ce ni se întâmplă.

Senzațiile sunt reale, nu-i așa? Sentimentele, emoțiile sunt reale. Ura, mânia sunt reale. Gelozia, gândurile care distrag, amintirile din trecut și prezent sunt reale. Da? Trebuie să fiți de acord cu mine aici, pentru că este o întrebare foarte importantă. Sunt reale. Conținutul minții, cele cinci obstacole, învățătura lui Buddha despre cele patru adevăruri nobile, pentru cei care sunteți familiarizați cu ele: suferința, adevărul suferinței, originea suferinței, calea care duce la încetarea suferinței și încetarea însăși — toate sunt reale.

Știm că suferim. Știm că, dacă facem anumite lucruri, putem preveni apariția suferinței. Iar dacă acestea ne vor duce la *Nirvana* (sau *Nibbana*, în limba pali), aceasta este o practică pe care trebuie să o facem. Știm că toate acestea sunt reale. Nobila cale cu opt brațe, de pildă: vederea corectă, *karma*, realitatea, ce este realitatea;

gândirea corectă, acțiunea corectă, vorbirea corectă, traiul corect, efortul corect, atenția conștientă corectă, concentrarea corectă. Toate acestea sunt reale, nu fantezii.

Așadar, când medităm, datorită felului în care este structurată *vipassana*, nu trebuie să există teama că mintea o va lua razna sau că vom intra într-o stare de nebunie. Dar, spunând asta, trebuie să adaug o nuanță. Dacă o persoană se confruntă deja cu probleme psihice sau are deja probleme psihice diagnosticate, fie că este vorba despre depresie, fie că este vorba despre schizofrenie, este întotdeauna mai bine să-și consulte medicul înainte de a începe ceva precum meditația. Motivul este că, atunci când medităm, ajungem la straturile mai adânci ale minții, pe când în viața de zi cu zi nu accesăm mintea la acel nivel de profunzime. Experiența noastră de zi cu zi în privința minții este la suprafață, dar acum coborâm tot mai adânc în minte.

Este ca și cum am face scufundări. Am o nepoată care face scufundări și, pe măsură ce devine mai bună, se scufundă mai adânc și face fotografii tot mai frumoase. Îmi arată fotografiile și spune: acestea sunt viețuitoare de la mare adâncime. Nu le vei vedea niciodată la suprafață. Ea zice că nu s-a așteptat niciodată să vadă ceva de felul acesta. Căci acele viețuitoare nu se vor ridica niciodată la suprafață.

La fel, când medităm și intrăm mai adânc în meditație, uneori nu știm peste ce dăm. Cineva a întrebat despre experiențe legate de călătoriile astrale. Pot apărea tot felul de lucruri. Așadar, când o persoană se află deja într-o situație în care mintea este fragilă, slăbită, și are deja dificultăți în a se adapta la viața de zi cu zi, atunci a veni la meditație ca să coboare mai în adânc poate fi periculos.

De aceea, la cursul meu din Singapore, vreau întotdeauna să știu. Avem un grup mare, uneori un grup mai mic, și vreau să știu. Am avut studenți cu afecțiuni psihice în ultimii zece ani sau mai mult. Cred că au fost trei. În două cazuri, pentru că le-am descris medicilor tipul de meditație pe care îl facem, psihiatrii lor au spus: da, pot participa, pentru că erau deja în remisie. Dar în cazul unuia dintre ei, medicul a spus nu. Așa că i-am spus: nu veni la curs.

Acestea sunt lucruri de care trebuie să ținem cont. Fiind simpli îndrumători de meditație, nu avem cu adevărat abilitățile necesare, nu suntem pregătiți profesional să ajutăm atunci când studenții ajung să se confrunte cu dificultăți din cauza unor probleme. Vorbesc despre situațiile în care există deja astfel de probleme. În asemenea cazuri, nu suntem în poziția potrivită, nu suntem în cea mai bună poziție pentru a-i ajuta. De aceea sunt atentă. Sper că am

răspuns la întrebare. Altă întrebare?

— Ați spus că există două feluri de îndoială?

— Da.

— Pe primul îl înțeleg. Nu sunt sigur că îl înțeleg pe al doilea.

— Primul fel de îndoială este atunci când înveți ceva sau ți se spune ceva și tu te îndoiești, dar îți spui: „Bine, asta e. Nu o să fac asta. Nu o să mă implic în așa ceva”. Și nu faci nimic. Pur și simplu, nu te implici. Nu faci niciun efort să afli: oare este adevărat? De ce este așa? De ce îți spune această persoană acest lucru sau de ce îți spune cartea acest lucru? Nu faci niciun efort să investighezi.

Când vorbim aici despre îndoiala ca obstacol, este important să investigăm, să cunoaștem, să avem o cunoaștere clară a locului din care vine îndoiala. Am menționat mai devreme că, în contextul meditației, îndoiala se referă la îndoiala față de învățătură: dacă această învățătură este adevărată, dacă este cu adevărat eficientă, dacă această metodologie este eficientă. Apoi, la îndoiala față de felul în care este transmisă învățătura, față de profesorul care o transmite. Una este îndoiala cu privire la învățătura lui Buddha. A doua este îndoiala cu privire la profesorul care transmite învățătura. Iar a treia este îndoiala din voi înșivă, îndoiala față de propria capaci-

tate de a practica, în acest caz de a practica meditația *samatha-vipassana*.

Poate că gândiți: „Ei bine, asta nu este pentru mine. Nu sunt în stare. Nu-mi pot liniști mintea”. Auzim des asta. Oameni care nu au mai meditat spun că nu vor să mediteze fiindcă pur și simplu nu pot, pentru că mintea lor nu este niciodată liniștită. Mintea lor este întotdeauna atât de agitată. Le este imposibil să mediteze. Aud foarte des: „Voi medita când voi avea mai mult timp, când nu voi mai fi atât de ocupat, când mintea mea va fi mai liniștită”. Dar adevărul este acesta: dacă mintea voastră este liniștită, dacă mintea voastră este calmă, dacă mintea voastră este nemișcată, nu mai aveți nevoie să meditați, fiindcă sunteți deja acolo!

Vedeți? Călătoria meditației nu înseamnă doar să ajungeți direct acolo și să veniți doar ca să calmați mintea, folosind un antidot oarecare pentru a o liniști. Nu. Cu ce începe călătoria meditației? Spuneți-mi. Cu ce începe călătoria voastră în meditație? Cu intenția, am înțeles. Da, începe cu intenția, dar ce urmează după intenție? Puneți efort chiar de la bun început, nu-i așa? Și ce este efortul? Efortul este acesta: trei secunde în care conștientizarea rămâne cu senzația, cu obiectul meditației. Pleacă treizeci de secunde și se întoarce pentru trei secunde. Și continuați



să depuneți acest efort de a aduce mintea înapoi la obiectul meditației. Acesta este începutul călătoriei voastre în meditație: efortul. Asta facem cu toții acum.

Meditația voastră, când meditați, nu este doar acel moment în care sunteți tăcuți, în care nu apar stări de tulburare ale minții și nu este nimic în minte. Ea începe cu acel efort al lui *vitakka*, de a aduce mintea înapoi la obiect, de a aduce mintea înapoi. Mintea rămâne trei secunde, pleacă treizeci de secunde; rămâne cinci secunde, pleacă cincisprezece secunde. Depunem un efort constant și continuu de a aplica mintea pe obiectul meditației — așa începe călătoria noastră în meditație. Așadar, dacă mintea voastră este calmă, nemișcată și liniștită, chiar nu mai aveți nevoie să meditați. Sunteți deja acolo.

Da. Alte întrebări? Ultima...

— Am o întrebare referitoare la furie. Când spuneți să nu dăm curs furiei, presupun că vreți să spuneți să nu-i dăm curs după evenimentul care ne-a înfuriat, nu? Să zicem că cineva ne lovește cu pumnul. În momentul următor îl lovim înapoi?

— Să nu dăm curs furiei... Există o diferență între ceea ce se întâmplă în minte și ceea ce se întâmplă în realitate. Când se întâmplă în minte, știți ce aveți de făcut. Știți deja ce aveți de făcut: să nu dați curs. Dar când se întâmplă în viața reală, ce fa-

ceți? Dacă cineva ne lovește cu pumnul în față, ce facem? Îl lovim înapoi? Sau primim lovitura?

Situația începe, de cele mai multe ori, cu cealaltă persoană. Înainte să apară lovitura, înainte să intru eu în scenă cu ideea de a nu da curs furiei, există deja ceva. Dacă ești liniștit, cred că poți regla situația și cu cealaltă persoană, astfel încât să nu se ajungă la lovituri. Bine, ea spune că lovitura nu vine instantaneu. Există deja o altercație înainte, un schimb de replici și așa mai departe. Așadar, dacă sunteți conștienți, dacă aplicați *mindfulness*, veți încerca măcar să evitați, să împiedicați situația să devină pe deplin dezlănțuită până acolo încât cineva ajunge să dea o lovitură. Este o ilustrare bună, fiindcă aici intră *mindfulness* în scenă.

În practica de *mindfulness*, în *samatha*, când intrăm într-o concentrare tot mai adâncă, ce se întâmplă? Toate gândurile care ne tulburau se liniștesc. Concentrarea continuă o perioadă mai lungă. Acum, ce se întâmplă în mintea unei persoane care nu are această conștientizare și practică sau în mintea unei persoane care nu este calmă? Activitatea minții este smucită și rapidă. Apariția gândurilor este rapidă și tăioasă. Dacă ați privi un grafic, graficul ar arăta așa, cu vârful ascuțite.

Dar când există o anumită cultivare a

minții și a conștientizării, pentru că mintea este mai calmă și mai limpede, veți observa că apare un gând, iar apoi există un interval mai lung până la următorul gând. Observați-vă mintea. Există un interval mai lung până la următorul gând, apoi încă un interval. Graficul vostru ar arăta așa: o ridicare mică, apoi iar un interval, apoi o altă ridicare, nu un grafic ascuțit și fragmentat.

Ce se întâmplă aici? În viața reală, de obicei, acest lucru se referă și la viteza de reacție față de lucrurile care se petrec în jurul vostru. Când mintea nu este calmă, viteza de reacție este foarte mare. Dar când mintea este calmă, mintea are timp să formuleze un răspuns în privința acelei situații. Așadar, pe bună dreptate, odată ce sunteți conștienți, odată ce deveniți conștienți și înțelegeți natura acelei altercații, încotro vă duce, puteți începe să reduceți intensitatea ei.

Este ca atunci când vedeți că ceva a luat foc. Ce faceți? Turnați benzină peste el? Focul va crește. Turnați apă și focul se va stinge. Furia este un proces care se dezvoltă. Furia arde mocnit. Așa că, pentru a răspunde la întrebare, nu ar trebui să ajungem niciodată într-o situație, nu ar trebui să fim niciodată într-o situație în care să permitem atât de multă furie, fiindcă nu este vorba doar despre cealaltă persoană, este vorba și despre noi. Într-o situație sunt în-

totdeauna doi, pentru ca cealaltă persoană să ajungă să ne dea un pumn.

— Să presupunem că cineva încearcă intenționat să-ți facă rău. Ar trebui, cred, să evităm acea persoană?

— Cred că această întrebare cere un răspuns mai amplu decât un simplu da sau nu. Și aici, când vorbim despre compasiune față de ceilalți, despre bunătate, despre a face lucruri bune pentru ceilalți și a-i ajuta, iar în schimb suntem trădați, apar multe întrebări. Ce facem atunci? Ar trebui să continuăm să fim buni cu ceilalți și să-i ajutăm pe cei nevoiași? Sau ar trebui să evităm cu totul asemenea situații fiindcă am fost trădați?

De pildă, o mamă sau ambii părinți. Părinții sunt foarte îngăduitori. Copilul poate fi dependent, poate fi dependent de substanțe sau de orice altceva. Mamele asiatice, în special mamele asiatice, sunt foarte îngăduitoare. Uneori nu suntem mame bune, fiindcă suntem prea îngăduitoare. Ajungem să dăm bani copilului, astfel încât copilul să poată continua să-și hrănească obiceiul, deși noi știm că obiceiul acela nu este bun. Dar iubirea unei mame pentru copilul ei este atât de mare, încât nu suportă să-l vadă suferind. Așa că mamele respective continuă să hrănească acel obicei.

În buddhism ajungem mereu la această răscruce. Ce facem? În învățăturile scrip-

turale, compasiunea nu vine de una singură. Bunătatea iubitoare nu vine de una singură. Compasiunea trebuie să vină împreună cu înțelepciunea. Aici spunem, și veți auzi asta mai ales în tradiția tibetană, că înțelepciunea și compasiunea sunt ca două aripi care îi permit păsării să zboare. Dacă acționați doar din compasiune și în mod constant se profită de voi și sunteți răniți, atunci ceva este greșit în acea ecuație. Rețineți: compasiunea și înțelepciunea — cele două aripi împreună ajută pasărea să zboare... OK, ultima întrebare.

— Compasiunea și înțelepciunea trebuie să meargă împreună. Dar ce facem cu limitele? Compasiunea și limitele, când ne limităm pe noi înșine.

Nu, compasiunea nu are limite. Compasiunea este universală. De ce ar trebui să punem limite gândului de bunăvoință și bunătate față de ceilalți? De aceea am spus că înțelepciunea și compasiunea trebuie să meargă împreună. Iar înțelepciunea vă va călăuzi în privința granițelor. Altfel, dacă aceasta și nu aceea, de ce nu aceasta și aceea — puteți continua la nesfârșit. Dar odată ce aveți înțelepciune, înțelepciunea vă va călăuzi. Propria voastră înțelepciune vă va călăuzi. Iar înțelepciunea voastră va stabili limitele pentru voi. Veți ști: asta este destul și aici mă opresc. Când se întâmplă acest lucru, știți că înțelepciunea voastră vă

spune ce să faceți și ce să nu faceți.

Bine, am răspuns la întrebare. În acest teanc sunt o grămadă de întrebări pe această temă și sper că am răspuns la cât mai multe.

În continuare, avem interviurile. Pe cei

care s-au înscris la interviuri, cum am spus,

îi rog să împingă intervalul cu zece minute mai târziu. Ca să avem timp să ajungem cu toții acolo. Știți deja unde: biroul SPC, la etaj, vizavi de bibliotecă. Sper să nu vă rătăciți. Vă rog să fiți acolo la timp.

Toti suntem kalyanamitta

„Puteți să ne spuneți cum știm că progresăm în meditație?”

Voi vorbi despre asta fie mâine, fie poi-mâine, bine?

„Am urmat în trecut mai multe cursuri de meditație. Totul merge bine, minunat, cât sunt în centrul de meditație. Dar, de îndată ce mă întorc la viața mea obișnuită, tot ce am construit în mine în tot acel răstimp se risipește. Devin din nou vechiul meu eu. Mă tem că aș putea repeta... că aș putea repeta același ciclu.”

Câți dintre voi aveți aceeași experiență, același fel de...? Și eu. Da, și eu. Dați-mi voie să vă împărtășesc ceva. Când practi-

căm sau când avem un interes față de călătoria spirituală și facem lucruri precum retragerile și așa mai departe, când pornim pe o cale spirituală, una dintre cele mai importante susțineri de care avem nevoie vine, de fapt, de la comunitatea celor cu preocupări similare. Comunitatea celor cu interese asemănătoare. Aspectul acesta este atât de important, încât Ananda — după cum poate știți unii dintre voi, Ananda era vărul lui Buddha, dar și însoțitorul lui —, într-una dintre conversațiile cu Buddha, l-a întrebat: „A avea prieteni spirituali, a avea *kalyanamitta*, înseamnă jumătate din viața sfântă?” A avea prieteni spirituali înseamnă a avea prieteni cu preocupări ase-

mănătoare în călătoria spirituală. Ananda a întrebat: „Este aceasta jumătate din viața sfântă?” Iar Buddha i-a spus: „Nu, Ananda, apreciezi greșit. Este întreaga viață sfântă.”

De aceea comunitatea, *sangha*, este atât de importantă în buddhism. Pentru că, atunci când faceți parte din această comunitate, aveți un sprijin. Și pentru că toți

sunteți pe aceeași lungime de undă și aveți interese asemănătoare, ce vă încurajați unii pe alții să faceți? Vă încurajați să discutați, nu-i așa? Despre calea spirituală, despre dificultățile pe care le aveți. Așa cum se întâmplă într-o retragere ca aceasta. Aici facem exact acest lucru. Toți suntem *kalyanamitta* unii pentru alții. Pentru că în fie-

care zi vorbim despre călătoria spirituală, vorbim despre meditație, vorbim despre cale, vorbim despre obstacole. Iar toate acestea ne ajută să îndepărtăm impuritățile minții.

Adesea, când facem o retragere și avem un sprijin bun, un sprijin puternic, există multă energie. De aceea facem progre-

se bune în timpul retragerii. Dar când ne întoarcem, revenim la vechile obiceiuri, nu-i așa? Iar dacă nu avem deja un grup de susținere sau măcar prieteni cu preocupări asemănătoare, atunci, desigur, ajungem să nu prea mai discutăm despre Dharma, fiindcă prietenii noștri nu au un interes pentru Dharma și nimeni nu vrea să discute cu noi despre meditație. Într-unul dintre interviurile personale, un participant la retragere spunea că și-a încurajat prietenii să vină și ei, dar prietenii i-au zis așa: „Nu vine nimeni cu tine. Nu suntem atât de nebuni încât să renunțăm la telefon și să venim într-o retragere, despărțiți de telefoanele noastre mobile”.

Așadar, prietenii spirituali, *kalyanamitta*, reprezintă un aspect foarte, foarte important. În toate învățăturile lui Buddha, în toate sutrele, veți găsi iar și iar faptul că Buddha sau discipolii lui mai vechi, precum Ananda, se referă mereu la sprijinul prietenilor spirituali. Pentru că acest lucru vă îngăduie să vă angajați constant în același fel de conversație, una care susține cultivarea și dezvoltarea spirituală. Dacă nu, dacă interesele sunt diferite, atunci conversațiile devin foarte împrăștiate. Iar unele dintre aceste conversații, după cum știți, pot fi foarte provocatoare. Sunt interesante, concepte mari, idei mari, dar nu sprijină cu adevărat creșterea spirituală.



Într-o comunitate spirituală, învățăm unii de la alții. Aflăm ce greșeli putem face. Învățăm și cum să îndreptăm aceste greșeli. Iar mergând mai departe, învățăm și cum să ne asigurăm că nu îngăduim apariția unor condiții asemănătoare pentru aceleași greșeli. Făcând asta, continuăm să progresăm. Dar fără o comunitate spirituală, lucrurile sunt puțin mai dificile. A fost o întrebare sinceră și sper că v-am dat un răspuns potrivit.

„Cum pot cultiva *bodhicitta* în viața mea? Caut metode concrete pe care să le adaug practicii mele, nu idei abstracte precum dezvoltarea ecuanimității sau dedicarea mea pentru a lucra spre binele tuturor ființelor”.

De fapt, acestea nu sunt idei abstracte, îmi pare rău. Sunt idei altruiste, dar nu sunt idei abstracte. Dorința de a dezvolta *bodhicitta* este foarte bună și mă bucur sincer pentru efortul tău. Dar, din păcate, acesta nu este locul. Pur și simplu nu avem timp să intrăm în această cultivare, să vorbim despre *bodhicitta* și despre cultivarea acesteia. Eu am participat la o retragere de patru sau cinci zile doar despre *bodhicitta*. Așa că aici nu este posibil.

Dar, dacă aveți timp după retragere, vorbiți cu *sangha* de aici. Ei vă vor oferi o îndrumare foarte bună. Nu uitați: cei din *sangha* sunt și *kalyanamitta* ai voștri. Sunt

și prietenii voștri spirituali. Vorbiți cu ei și întrebați-i dacă urmează cursuri sau dacă vă pot îndruma spre cursuri despre cum să cultivați *bodhicitta* și lucruri de felul acesta.

„Aveți metode practice, tehnici de meditație, mantră, orice aș putea folosi ca să adaug la practica mea și să dezvolt acest lucru în viața mea de zi cu zi? Știu că este o întrebare mare”.

Da, este o întrebare mare. Cereți totul în aceste rânduri. Poate ar trebui să veniți la interviu și putem vorbi acolo timp de cincisprezece minute. Bine, vă dau cincisprezece minute. Veniți la interviu, bine?

Această persoană spune că este un novice absolut: „Obțin foarte mult din respirația susținută, controlată, cu *mindfulness*.” Sper că nu sunteți prea obosit, fiindcă dacă respirația este susținută și controlată, cere mult efort. Dar, în orice caz, spuneți că se generează multă energie pozitivă și un sentiment de bine, doar la câțiva kilowați distanță de euforie. Este fantastic. Bucurați-vă pentru asta.

„Adesea, după practica meditativă, simt nevoia să cheltui această energie, să țâșnesc afară din *gompa* și să alerg prin campus ca un cal sălbatic.”

Uau. În tradiția chineză, acesta este anul calului! Și nu este vorba despre un cal oarecare, ci despre unul de foc! Anul calului de foc! Uau, bine... Trebuie să vă simțiți

foarte bine. Oricine ați fi, când aveți acest fel de energie, ea poate veni din agitație, ca în cazul obstacolului, sau poate veni și din practica voastră de meditație. Dar, fiindcă spuneți că aveți o ședere bună, voi considera că vine din practica de meditație.

Să văd care este întrebarea dvs.: „Ce fac cu toată această energie pozitivă, care mă împinge să alerg? Există vreo cale de a folosi această energie, conform Dharmei, pentru dezvoltarea personală sau pentru binele tuturor, ori această energie nu este decât un produs secundar euforic al practicii de *mindfulness*?”

Poate că, dacă ați fi mai puțin euforic în privința acestei energii, ați putea să o valorificați mai bine. Pentru că, odată ce deveniți foarte euforic, este de fapt greu să așezați mintea. Nu sunt sigură ce înțelegeți prin euforic. Pot să-mi imaginez, da, pot să-mi imaginez energia aceea, pornirea de a alerga ca un cal sălbatic. Dar nu sunt sigură de unde vine.

Așa că poate ar fi mai bine să veniți la interviul personal și să mai vorbim despre asta. Dar e frumos să aud pe cineva spunând așa ceva. De obicei, după ce stați multe zile, sunteți toți obosiți, cu dureri musculare, dar aici este exact invers. Cred că aveți o meditație bună, dacă ar fi să ghicesc. Veniți la interviu și lăsați-mă să înțeleg puțin mai bine de unde vine asta.

Să nu uit, cred că sunt două sau trei întrebări legate de diferența dintre *samatha* și *vipassana* și dacă facem deja meditație *vipassana* în același timp.

Ca să răspund mai întâi la a doua parte: da, facem deja *vipassana*. Dacă vă amintiți, când am vorbit despre cele patru fundamente ale atenției conștiente, am vorbit despre corp, senzații, minte și obiectele minții — cele patru fundamente. Lucrăm deja cu corpul: postura corpului în meditația șezând, precum și postura corpului în picioare. Iar celelalte două fundamente pe care nu le-am atins încă sunt mintea și obiectele minții, procesele minții și conținuturile minții însăși. Am spus că voi ajunge la ele mai târziu.

Așadar, da, suntem deja în *vipassana*. Dar, la început, m-am abținut să vă spun că faceți și *vipassana*, pentru că atunci ar fi sunat ca și cum se petrec prea multe deodată: încercăm să facem *samatha*, apoi *vipassana*, și atunci toată lumea se blochează. Am încercat să evit asta. Dar acum, după două zile, ați prins gustul practicii, iar cei care știu mai multe simt deja că, de fapt, facem în același timp și *vipassana*. Da, facem!

Acum voi explica diferența, fiindcă această întrebare a fost pusă, diferența dintre *samatha* și *vipassana*. O voi explica din nou. În meditația *samatha*, alegem un obiect al meditației. Obiectul meditației

ales aici este respirația. Există patruzeci de *kasina*, patruzeci de obiecte asupra cărora puteți medita. Acestea includ și ceea ce am menționat mai devreme, contemplarea celor 32 de părți ale corpului, foarte cunoscută mai ales în tradiția birmaneză, precum și meditația asupra descompunerii unui trup lipsit de viață. Acestea sunt tot obiecte de contemplație.

Altele ar fi vizualizarea luminii, a unei lumânări, folosirea pietricelelor, colorate sau simple. Când facem asta, punem obiectul în fața noastră, îngăduim ochilor să rămână pe acel obiect, iar după un timp aducem acea imagine, care vine din planul fizic, în minte. Ea devine obiectul nostru de focalizare, obiectul nostru de concentrare.

După cum am spus, motivul pentru care aici este aleasă respirația este că, atunci când practicăm *samatha-vipassana*, există această interconectare între minte și corp, respirația fiind puntea. Respirația poate fi folosită în orice fel de meditație, fiindcă respirația este portabilă, respirația este mereu cu noi. Nu trebuie să facem efortul de a genera o imagine sau de a vizualiza o imagine. Uneori, practicanții vizualizează imaginea lui Buddha Shakyamuni, a lui Kuan Yin, a lui Buddha al Tămăduirii. În alte tradiții, se poate genera imaginea lui Hristos, a Fecioarei Maria și așa mai de-

parte, iar în tradiția hindusă la fel. Acestea sunt diferitele tipuri de obiecte ale meditației pe care le puteți alege.

Noi alegem respirația. Când alegem respirația ca obiect al meditației, diferența este că, în *samatha*, alegem un obiect fix al meditației, care este senzația respirației însăși. Trebuie să fiu atentă când spun „senzația respirației”. Nu este respirația ca atare, ci *senzația respirației* în aceste două puncte de ancorare. În practică, aducem neîncetat mintea împrăștiată înapoi la punctul de ancorare, la senzația însăși. Asta facem.

În *vipassana*, dacă observați, atunci când facem meditația în mers, obiectul meditației nu mai este respirația într-un punct fix. Acum acordăm atenție mișcărilor corpului. Acordăm atenție transferului greutatei, ridicării piciorului, mișcării prin aer, coborârii și, în cele din urmă, contactului cu solul. Așadar, obiectul meditației este acum în mișcare, nu este fix. La fel, mai târziu, când medităm, observăm procesele minții și conținuturile minții. Și ele sunt în mișcare. Aceasta este, în linii mari, diferența principală.

Dacă vă întrebați ce dobândiți prin *samatha* și ce dobândiți prin *vipassana*, atunci în meditația *samatha* scopul este dobândirea concentrării. Dobândirea concentrării, cu intenția ca toate stările de tul-

burare ale minții și toate impuritățile din minte să fie, dacă nu îndepărtate definitiv, fiindcă nu le putem îndepărta definitiv decât dacă intrăm în *jhāna*, măcar îndepărtate și suprimate temporar.

În meditația *samatha*, odată ce îndepărtăm toate aceste impurități, mintea intră în starea pe care o numim *ekaggatā*, unidirecționalitate. *Eka* înseamnă unu, iar *gatā*, în acest context, ține de *unidirecționalitate*. Mintea este focalizată într-un singur punct. Aceasta este starea cea mai profundă de concentrare pe care noi, ca meditari, ne străduim să o atingem.

În cazul *vipassana*, lucrăm spre *insight*, spre înțelegere profundă. *Insight* prin practica *mindfulness*, prin cunoaștere clară și înțelegere clară, *sampajañña*. Așadar, *sati* și *sampajañña*. Apoi, prin analiză, *insight*, claritatea pe care o dobândiți prin meditația *samatha*. Dobândiți concentrarea și o folosiți pentru a analiza situațiile cu care vă confrunțați, apoi aveți posibilitatea să luați decizia de a le îndepărta. Iar prin această îndepărtare vi se oferă și ocazia de a înțelege condițiile apariției tuturor acestor impurități. Odată ce știm că acestea sunt condițiile care sprijină apariția impurităților, știm că trebuie să încetăm să creăm aceste condiții pentru ca impuritățile să apară. Lipsindu-le de condiții, impuritățile nu mai au o bază, nu mai au un sprijin din

care să apară și să continue să ne deranjeze. Urmăriți?

— Ați putea demonstra acest proces printr-un exemplu, vă rog?

— Ce parte a procesului?

— Prima parte, concentrarea, e ușoară. Dar a doua parte, în care vorbeați despre condiții...

— Condițiile care sprijină apariția impurităților, sigur. Sunt multe, sunt multe și cred că am menționat deja unul. Am vorbit despre dependență. Vă amintiți? Când există dependență, fie că este vorba despre droguri, alcool sau orice altceva, rareori dependentul este singur. Rareori întâlnim cazul unui dependent solitar. Persoana dependentă se află de obicei într-un anturaj, în compania unora care fac același lucru.

Așadar, persoana dependentă intră la reabilitare, trece prin sevrăj, prin terapie, iese de acolo. Este bine, este în regulă, a ieșit din acea dependență. Acum, care este condiția pentru dependență? Spuneți-mi. Putem vedea foarte clar, nu-i așa? Cercul social în care se află acea persoană sprijină dependența. La fel este și cu fumătorii. Unul începe, îl încurajează și pe celălalt. Altfel nici nu poți participa la o petrecere, nu-i așa? Este mereu plăcut, orice ai face, chiar dacă nu este vorba despre dependență, să ai alături oameni, prieteni, care fac același lucru. Acolo este distracția. Așa că,

odată ce te întorci în acel cerc, nu ești prea amuzant și nimeni nu te vrea prin preajmă dacă nu fumezi sau dacă nu bei cu ei. Ce cauți acolo? Așadar, va exista presiunea grupului să începi din nou să bei și, uite-așa, te întorci în același punct. Nu sunteți de acord cu mine? Spuneți-mi, vă rog. Vreau să vă aud părerea.

— Dependența socială devine una biologică.

— Una biologică. Da, în cele din urmă... Desigur. Dar nu vorbim despre dependența socială în sensul că noi, ca ființe biologice, avem nevoie să fim conectați unii cu alții. Nu vorbim despre asta. Vorbim în contextul dependenței. Vorbim în contextul condițiilor, al condițiilor care sprijină lucruri precum dependența. Pentru că întrebarea era să dau un exemplu despre cum prevenim apariția condițiilor. La asta mă refer. Nu vorbesc acum despre nevoia de conexiune biologică a ființelor umane. Nu despre asta vorbim.

— Nu, nu, ce voiam să spun este că, dacă ne gândim la dependențele biologice, de obicei dependența nu este despre droguri sau alcool, ci întotdeauna despre altceva.

— E adevărat, dar nu intru în acea zonă, fiindcă este cu totul altă discuție. Aici vorbim pur și simplu în contextul a ceea ce am menționat: cum lipsim impuri-

tățile de condiții. Deci exemplul pe care îl dau, fiindcă mi s-a cerut un exemplu, este acesta: să fii dependent de orice, să zicem că ești fumător, poate nu dependent, dar fumător într-un grup și încerci să te lași de fumat. Dacă te întorci în cercul de prieteni care continuă să fumeze, în 99% dintre cazuri vei lua din nou țigara. Asta am vrut să spun. Da, există și alte motive ale dependenței, dar nu despre asta este discuția acum. Dacă intrăm în acea zonă, ne îndepărtăm de la ce vreau să vorbesc acum.

— Sunt de acord, dar voiam să adaug că, pentru un alcoolic, furia și frustrarea sunt condiții ca să înceapă să bea din nou. Asta nu depinde de alți alcoolici.

— Scuze, ce ați spus?

— Am spus că furia și frustrarea sunt și ele condiții pentru ca un alcoolic să înceapă să bea din nou. Astea condiționează băutul mai mult decât apartenența la un grup. Poate fi și felul în care prietenii vorbesc despre furie sau despre lucruri care te înfurie.

— Da, da, cu asta sunt și eu de acord. Mulțumesc. Mai este ceva?

— Dar dacă știm că acea condiție pentru dependență vine, să spunem, din furie, atunci știm că trebuie să lucrăm cu furia însăși, nu-i așa? Să îndepărtăm acea furie. Ușor de zis, greu de făcut, dar aceasta este condiția, nu-i așa?

— Da, sunt de acord, dar ce vreau să spun este că prietenii care beau pot vorbi despre lucruri care îi înfurie pe toți. Iar cineva care nu bea va sta departe de oamenii care vorbesc despre lucruri care înfurie.

— Sigur. Ivirea furiei în interior. Da, mulțumesc pentru clarificare.

Pentru cei care au pus întrebări legate de *samatha* și *vipassana*, am răspuns acum la ele.

„Câtă meditație este prea multă meditație? Poate deveni meditația o formă de evadare nesănătoasă?”

Poate. Dacă nu aveți *mindfulness*, poate că mediați pentru a fugi de ceva. Dar depinde foarte mult de ceea ce faceți sau de ceea ce face mintea voastră când stați în meditație, nu-i așa? Dacă stați în meditație și mintea este alertă, iar voi încercați să cultivați fie *metta*, fie *karuna*, fie încercați să vă dezvoltați concentrarea, atunci, sub acest aspect, poate că nu este nesănătos. Nu ar trebui să fie nesănătos.

Dar câtă meditație este prea multă meditație? Cred că depinde foarte mult de capacitatea fiecăruia de a medita. De pildă, unii membri ai *sangha*, călugării, și unii dintre profesorii mei pot medita, știu asta, ore întregi într-o singură ședere. Ore întregi! Pentru noi, cred că ar fi prea mult. Dar pentru ei, fiindcă intră într-o stare mai înaltă de meditație, într-o stare mai înal-



tă și mai profundă de concentrare, în care corpul și mintea sunt perfect aliniate și intră în această stare profundă de absorbție pe care o numim *jhāna*, mintea este complet plină de beatitudine în acea stare. Este prea mult pentru ei? Pentru ei, cu siguranță nu. Dar pentru noi, oamenii obișnuiți, lucrurile trebuie gestionate altfel.

Sunt sigură că știți când meditația este prea multă. Iar când este prea multă, apare o plictiseală puternică. Poate chiar respingeți gândul de a vă mai așeza pe pernă. Simte cineva dintre voi acum că este prea mult? Probabil că da, nu-i așa? Să stați atât de multe ore și atâtea zile la rând. Dar aceasta este pur și simplu faza de învățare. În cadrul sesiunii de meditație șezând, dacă vă simțiți extrem de obosiți și nu vreți să vă concentrați, puteți pur și simplu să stați acolo și să luați lucrurile puțin mai ușor. Îngăduiți-i minții să se relaxeze puțin, să se destindă puțin, cum spun eu, iar apoi reveniți la ceea ce aveți de făcut.

Așadar, dacă este prea mult sau nu, depinde de fiecare. Din interviurile personale, văd că unii dintre voi meditați foarte bine, foarte, foarte bine. Nu meditați de foarte mult timp, dar deja meditați foarte bine. Iar unii dintre voi, fiindcă tot vorbim despre câtă meditație este prea multă, văd deja *nimitta*, lumina care apare în minte. Pentru că mintea lor a suspendat temporar toate

distragerile și au intrat într-o concentrare destul de profundă. Ei înșiși poate nu știu, fiindcă nu au gustat încă această concentrare profundă, dar au intrat în concentrare profundă și au văzut, de fapt, apariția luminii în minte. Este o lumină a minții. Știu, sunt mai mulți dintre voi.

Așadar, cât este prea mult? Este foarte greu de stabilit un număr.

„Cum evaluați cât de reușită este practica de meditație?”

Aceasta poate fi o problemă pentru meditari: așteptarea. Am depus atâta efort, ce primesc în schimb? Am stat atâtea zile. Cum știu că am reușit? Cât de reușită este practica mea de meditație?

Amintiți-vă ce v-am spus mai devreme: sunteți propriii voștri martori. Așa că trebuie să vă întrebați: care este starea minții mele? Care este nivelul meu de conștientizare? S-a îmbunătățit nivelul meu de conștientizare? Poate că în timpul retragerii nu veți avea ocazia sau veți avea mai puține ocazii ca mânia și iritarea să vă fie stărnite. Dar când ieșiți din retragere, priviți-vă mintea! Cum răspundeți situațiilor din jurul vostru? Cum răspundeți, atunci când comunicați? Cât de ușor sunteți iritați de comportamentul celorlalți? Priviți asta. Vedeți dacă, după retragere, există vreo schimbare.

Vă amintiți ce am spus mai devreme?

Că prin concentrare, prin *samatha*, prin liniștirea minții, activitatea minții încetinește. Când activitatea minții încetinește, spațiul din minte se lărgeste. Seninătatea, pacea, liniștea din mintea însăși se extind.

Cum gestionați situațiile după retragere, comparativ cu felul în care vă comportați înainte? Există vreo diferență? Acolo se află răspunsul vostru, cât de reușită a fost retragerea. Sunteți singurii voștri martori.

Când vorbim despre pace și liniște, ce înțelegem prin asta? Ce înseamnă ele în minte? Poate cineva să încerce? Bine, mintea este mai tăcută, apar mai puține gânduri și intensitatea gândurilor scade. Altceva? Cineva?

— Aș descrie-o ca pe un cer foarte luminos și limpede, în care există doar respirația care vine și pleacă.

— Bine, ce se întâmplă în mintea voastră? Ce se întâmplă în minte când aveți această stare, când spuneți că există pace, liniște? Ca meditari, ce se întâmplă în minte când avem parte de pace și de liniște? Încă o dată, altcineva. Nu greșiți, nu greșiți, dar... Claritate? Vacuitate? Vacuitatea este un subiect prea mare. Vacuitatea este abstractă. Este foarte abstractă. Bucurie? Bine. Altceva? Mai puțină tensiune. Dar întrebarea mea este specifică: ce se întâmplă cu mintea?

— Ce se întâmplă cu intervalul dintre

gânduri?

— Vă întreb ce înțelegeți prin acest interval.

— Când am început prima zi de meditație, intervalul dintre gânduri apărea, dar nu era nimic, apoi veneau gândurile.

— Ce observați când vedeți gândurile și apoi vin alte gânduri? Bine, dați-mi voie să explic. Ați prins bine ideea de interval, de spațiu, dar explicația nu este corectă. Ideea de interval este corectă. Ce se întâmplă când... vedeți, folosim cuvinte precum pace, calm, liniște, seninătate, dar ce se întâmplă în mintea însăși? Acest grafic al gândurilor, așa, și apoi gând, spațiu, gând și spațiu. Când spunem că suntem împăcați, calmi și așa mai departe, toate aceste adjective se referă la spațiul dintre un gând și altul. Un gând apare, există un spațiu. Acest spațiu este tăcerea, tăcerea interioară a minții noastre. De acolo vin liniștea, pacea și calmul nostru. Apoi vine următorul gând și apoi iarăși există o întindere, un interval. Așa simțim spațiul.

Suntem calmi, suntem relaxați, suntem liniștiți. Așadar, când medităm cu mai puține gânduri care vin, noi de fapt aprofundăm acest sentiment de pace, de liniște și de calm. De aceea, în meditația *samatha*, cealaltă expresie pe care o folosim uneori este *calm abiding*. Mintea rămâne în acea stare calmă, se statornicește în starea de

calm. Gândiți-vă la asta ca la acea liniște dintre gânduri. Așadar, când facem meditația *samatha*, prin concentrare asta facem. Lărgim spațiul dintre gânduri. Totodată, aprofundăm acea experiență a concentrării.

— Puteți explica mai mult despre *nimitta*? Cred că mă dezechilibrez și îmi deschid ochii, ceea ce ajută, dar de îndată ce îi închid începe din nou.

— Așa cum am menționat mai devreme, dacă aveți ceva de felul acesta, mai ales când simțiți dezechilibru sau mișcare, ceea ce puteți face este să deschideți ochii, să rămâneți cu privirea îndreptată spre sol, la o anumită distanță în fața voastră, și apoi să meditați cu ochii deschiși. Meditați cu ochii deschiși, țineți-i ușor deschiși și continuați meditația. Chiar și cu ochii deschiși, putem continua să îndreptăm conștientizarea, atenția conștientă, către senzația respirației, înapoi la obiectul meditației. Nu e nevoie să ținem ochii închiși pentru a face asta. Putem să ținem ochii deschiși și să practicăm astfel.

Nu sunt sigură la ce se referă întrebarea despre cele patru tipuri de meditație. Nu cred că am vorbit despre cele patru tipuri de meditație. Am vorbit despre cele patru fundamente ale atenției conștiente, ceea ce este diferit de cele patru tipuri de meditație. Așa că voi lăsa asta deoparte deocamdată. Puteți veni să mă vedeți dacă aveți

nevoie de clarificări.

— Ați putea explica ceva despre *mindful eating*, despre a mânca cu luare-aminte? Cum ne putem ajuta mintea să fie mai prezentă și să nu profite de ocazie ca să zboare departe?

Bună întrebare. Presupun că toți ați încercat să mâncați atent și conștient în timpul meselor voastre. Așadar, când practicăm *mindful eating*, primul lucru este să nu sporovăiți cu prietenii voștri, să nu aveți telefonul în față. Nu vrem să mâncăm cu telefonul lângă noi.

Practica este mai întâi să ne uităm la mâncare. Să aruncăm o privire, să lăsăm ochii să privească mâncarea, să vadă culoarea, să ne facem o idee despre textură. Și, pe măsură ce priviți toate acestea, aduceți conștientizarea și asupra felului în care corpul reacționează la ceea ce vedeți.

Apoi, când începeți să mâncați, în practica pe care o facem, când practicăm efectiv *mindful eating*, folosim de obicei, destul de des, o stafidă. O luați, o așezați în palmă și apoi vă uitați la ea. Priviți-i culoarea, textura, aspectul. Iar înainte să o puneți în gură, mirosiți-o. Vă folosiți astfel simțurile. În același timp, aduceți conștientizarea asupra felului în care corpul reacționează la mâncare.

Apoi, când puneți stafida în gură, o gustați cu limba. O lăsați să rămână pe limbă o

vreme înainte să începeți efectiv să mușcați din ea. Iar când mușcați, simțiți-i textura, simțiți-i gustul și, în același timp, observați felul în care reacționează corpul. La contactul cu limba, cum vă simțiți? Vă place? Nu vă place? Dacă vă place, ce faceți? Dacă vă place mâncarea, ce faceți? Da, mâncați mai mult. Mestecați mai repede. Luați următoarea lingură înainte să fi înghițit mâncarea. Umpleți din nou lingura și o duceți la gură, fiindcă are gust bun.

Așadar, priviți asta. Contactul. Am vorbit despre senzații, nu-i așa? Ne place, nu ne place, suntem indiferenți. Când ne place mâncarea, când ne place orice, o persoană sau un lucru, vrem să ne rămână aproape. Vrem mai mult.

Acum, dacă mâncarea este ceva ce nu vă place, să zicem... Cunoașteți durianul? Da? Dacă nu vă place durianul și cineva vă oferă durian și vă cere să gustați, reacția voastră va fi cu totul diferită. Mirosul vă va îndepărta. Unii descriu durianul ca pe o brânză urât mirositoare. Dar mulți dintre noi, asiaticii, îl iubim. Îl țineți aproape de voi și, desigur, dacă nu vă place, mirosul însuși este respingător. Ce faceți? Îl puneți cât mai departe de voi. Aversiune, nu-i așa? La fel se întâmplă și cu alte lucruri.

Așadar, când practicați în felul acesta, lucrul important nu este doar forma, adică expresia exterioară. Important este să ob-

servați senzațiile care apar. Observați cum vă raportați la mâncarea care vă este pusă în față. Sub acest aspect, *mindful eating* este despre mâncare, dar există și alte lucruri pe care le faceți la fel. Există *mindfulness* chiar și în relația cu prietenii, cu oamenii noi care vă sunt prezentați, precum și cu lucrurile mai abstracte, cum ar fi conceptele, ideile, punctele de vedere. Este același lucru. Dacă nu vă place ceva, sunteți pur și simplu împotriva. Mintea se închide. Nu vreți să mai discutați despre asta. Vederile voastre sunt puternice. Acea persoană greșește și asta e tot. Nu sunteți pregătiți să ascultați nimic altceva și nici să-i dați persoanei șansa de a se explica.

Rețineți: atunci când mintea intră în contact, fie prin oricare dintre simțuri, fie prin minte însăși, atunci când există contact, apare senzația. În învățătura buddhistă, la contact apare senzația. Ea este plăcută, neplăcută sau neutră. Pe cele plăcute și neplăcute le recunoaștem. Acesta este un mic discurs, pornit de la întrebarea despre *mindful eating*. Dar face parte din *vipassana* voastră.

Între plăcut și neplăcut, între „îmi place” și „nu-mi place”, se află punctul neutru. Este acesta important? Trebuie să acordăm atenție senzației neutre? Da sau nu? Ce simțiți? Pentru cei familiarizați cu conceptele buddhiste, cu unele dintre aces-

te învățături despre contact și despre apariția senzațiilor, desigur, știm că senzațiile neutre sunt mereu prezente. Poate că este vorba despre mâncare, prietenie și toate celelalte. Uneori intrați în contact cu ele și nu vă afectează în niciun fel. Nu vă simțiți împinși nici într-o direcție, nici în cealaltă. Așadar, credeți că senzația neutră este ceva căruia ar trebui să-i acordăm atenție?

— Nu.

— Bine, nu. De ce nu?

— Senzația neutră este o distragere.

— O distragere în ce context? Când credeți că este o distragere, în ce context este o distragere? Gândiți-vă la asta. Altcineva? Senzația neutră care apare din contact este importantă și trebuie să-i acordăm și ei atenție. Pentru că, amintiți-vă, atunci când am vorbit despre impermanență și schimbare, acea senzație neutră de la primul contact poate să nu rămână neutră tot timpul. Se poate schimba în plăcută sau neplăcută. De aceea trebuie să acordăm puțină atenție și senzațiilor neutre. Are sens? Întâlniți pe cineva și persoana vă lasă rece. Primul contact. Dar, pe măsură ce ajungeți să o cunoașteți poate puțin mai bine, vederile voastre se pot schimba, senzațiile voastre se pot schimba. Poate descoperiți că persoana este, de fapt, în regulă, chiar plăcută. Așadar, de la neutru v-ați deplasat. Din punctul neutru vă puteți deplasa și



spre neplăcere. De aceea acordați atenție, nu doar în cazul prietenilor, ci în toate celelalte privințe.

— În ultimele două sau trei zile am vorbit mult despre a vedea sau a experimenta o emoție negativă și apoi a găsi un spațiu, a sta acolo ca să decizi dacă vrei să acționezi pe baza acelei emoții negative sau nu.

— Funcționează și în cealaltă direcție?

— În privința emoțiilor pozitive? Da.

— Experimentăm și negativul, și pozitivul. Emoțiile pozitive trezesc în minte senzații bune și stări bune. Emoțiile pozitive aduc bucurie, fericire, luminozitate în minte. În sensul întrebării voastre, întrebați dacă, atunci când ceva este pozitiv, trebuie să-l analizăm la fel cum facem cu emoțiile negative? Asta întrebați?

— Da, exact asta. Avem o emoție negativă, o putem vedea, înțelege, putem discerne dacă vrem să acționăm pe baza ei. Sunt curios dacă, atunci când avem un moment de înălțare sau de frumusețe în viață, se naște un copil sau ne căsătorim și așa mai departe, experiența urmărită este ca, după multă muncă și meditație, să avem un spațiu în care să decidem dacă dăm curs acelei emoții pozitive și în ce măsură îi dăm curs?

— Bine, am înțeles întrebarea. Emoțiile pozitive și evenimentele pozitive nu le disecăm în același fel. De ce? Pentru că emoțiile negative sunt distructive. Sunt

distructive pentru minte. De aceea facem toate acestea, creăm spațiu și așa mai departe, ca să deconstruim emoțiile negative, fiindcă sunt distructive. Corup mintea, tulbură stabilitatea minții însăși. Nu îi îngăduie minții să rămână nemișcată.

În cazul emoțiilor pozitive, acestea nu afectează mintea în același fel ca emoțiile negative. Ele tind să lase în fluxul minții un sentiment de bucurie, de pace, stări ale minții care sunt de fapt foarte sănătoase pentru minte. Nu mă refer aici la dorința cronică de a avea acea situație care vă face fericiți. Nu despre asta vorbesc. Mă refer la evenimente care apar firesc, în mod natural, și sunt evenimente fericite, pline de bucurie. Evenimentele pline de bucurie de acest fel nu le disecăm, fiindcă ele înalță mintea. Se simt foarte diferit de emoțiile negative, care sunt distructive. Iar fiind distructive, ele nu sunt favorabile practicii meditative. Am răspuns la întrebare? Mulțumesc.

— Cum pot să mă opresc din judecată când apare o nouă judecată?

— Judecata nu apare. *Voi* judecați. Aceasta este diferența!

— Ori de câte ori apare judecata, îmi dau seama și îmi spun: „Hai, nu e treaba ta. Bucură-te de viață”. Îmi place asta. Dar există vreo măsură preventivă ca nici măcar să nu înceapă?

— Din păcate, nu este ușor. Amintiți-vă că am vorbit despre definiția MBSR dată de Jon Kabat-Zinn atenției conștiente. Este intenția de a acorda atenție la ceea ce se întâmplă aici și acum, clipă de clipă, fără judecată. Iar expresia „fără judecată” i-a făcut pe mulți profesori să-i scrie lui Jon Kabat-Zinn și să se plângă că nu este posibil. Inclusiv profesorul meu, dr. Alan Wallace. El afirmă că nu este posibil, fiindcă în mintea noastră obișnuită, la contact, judecata apare imediat în următorul moment al minții. Nu există un spațiu între contact și apariția judecății sau a prejudecăților. Iar pentru că nu există spațiu, mintea nu are ocazia să intervină și să spună: „Te-am prins!” Nu există nicio șansă.

Dar, spunând asta, odată ce începem să ne antrenăm cu practici precum meditația *samatha-vipassana*, apare o posibilitate: să o prindem atunci când apare. Nu o putem preveni. Dacă o puteți preveni, spuneți-mi, fiindcă vreau și eu să învăț cum. Vorbesc serios. Profesorul meu mi-a spus că este imposibil. Alan Wallace spune că este imposibil. Cred că a existat un schimb lung de scrisori între Jon Kabat-Zinn și ceilalți din comunitatea lor.

Dar ceea ce putem face, atunci când avem *mindfulness*, când avem *sati*, este ca odată ce știm că a apărut judecata sau prejudecata, fiindcă avem acea conștientizare,

să o prindem. Și o putem prinde devreme, întrucât avem *mindfulness*. Știm: judecăm. Facem o judecată doar pe baza a ceea ce auzim, fără să investigăm mai departe. Iar asta ne duce într-o altă direcție, fiindcă nu am cercetat mai departe. Judecata noastră a apărut deja.

Când avem *mindfulness*, știind că judecata a apărut, creăm din nou spațiu pentru noi înșine și ne spunem să ne oprim puțin. Nu vom spune: „Hai, nu e treaba ta, bucură-te de viață.” Eu nu aș face asta. Dar voi crea un spațiu și îmi voi opri judecata. Îmi voi opri narațiunea despre ceea ce văd și comentez, fiindcă asta este judecata. Că este bine, că este rău, că e stupid, că ar trebui făcut așa, că nu ar trebui făcut așa sau altfel. Aceasta este judecată.

Judecata vine din vederi, punctul vostru de vedere față de punctul meu de vedere. Nu este vorba despre cine are dreptate sau cine greșeste, ci despre vederea voastră față de vederea mea. Odată ce prindem asta din vreme, putem spune: „Oprește judecata!” Să creez puțin spațiu, să ascult ce încearcă persoana să spună și să înțeleg de unde vine această persoană, în loc să sar la concluzii.

Asta putem face. Pentru că uneori, când judecăm, mai ales când purtăm conversații sau când ascultăm, chiar și învățături, de pildă, dacă suntem prea iuți în a face o judecată despre ceea ce ascultăm și sărim la o

concluzie, ce se întâmplă cu mintea? Când sărim la concluzie, nu este vorba doar de concluzia în sine. Judecata a fost făcută și narațiunea merge mai departe în minte.

Între timp, să spunem că participați la o prelegere. Vorbitorul, profesorul spune ceva și nu sunteți de acord. Iar, fiindcă nu sunteți de acord, judecata a apărut. Nu sunteți de acord din cauza asta, asta și asta. Între timp, ce se întâmplă cu mintea? Ascultați? Ascultați ceea ce se spune mai departe? Nu. Mintea este ocupată să judece. Mintea este ocupată să-și justifice judecata, de ce voi aveți dreptate și de ce a greșit celălalt. Iar la sfârșit veți descoperi că, din cauza judecății și a narațiunii care se derula în mintea voastră, probabil ați pierdut 30% din ceea ce se transmitea.

La fel se întâmplă și în relații, în familie, de pildă. În conversație, judecăm. Și uneori sărim foarte repede la judecată, sărim la o concluzie chiar înainte ca membrul familiei să aibă șansa de a explica. Nu suntem interesați să ascultăm. Apoi apar conflictele și problemele în familie. „El a spus una, ea a spus alta, eu am auzit asta”. Dar nu ați ascultat versiunea completă, ci una trunchiată, căci a apărut judecata și nu ați mai auzit restul.

Știm că acest lucru se întâmplă și în ședințe. În companiile în care am lucrat era la fel. Se spune ceva și persoana care

ia notițe pentru procesul-verbal zice: „Nu, nu am auzit asta”. Deloc. Mintea acelei persoane era fie în altă parte, fie nu era de acord cu ce se spunea și era preocupată să se gândească la acel lucru.

Așadar, când judecăm, nu este vorba doar despre judecata inițială. Este vorba despre faptul că pierdem restul explicației care vine pe parcurs. Și de aici apare neînțelegerea. Adesea, această neînțelegere nu este necesară. La fel și comunicarea greșită.

Am depășit timpul? Îmi pare rău, ar trebui să încheiem, fiindcă la ora 22.00 vine călugărul care are grijă de *gompa*, ca să o închidă. Dacă nu ne oprim, mă tem că va trebui să dormim cu toții aici în noaptea asta. Așa că vom încheia sesiunea de seară. Vă mulțumesc foarte mult pentru răbdare.

Haideți acum să scoatem cartea de rugăciuni. Ne poate ajuta cineva? Cele două cărți de rugăciuni Kopan și cartea de rugăciuni FPMT pentru retragere.

Cartea maro, pagina 154, cartea portocalie, pagina 141, cartea de rugăciuni FPMT pentru retragere, pagina 38. Încă o dată: aducem meritele pe care le-am generat, pe care le-am creat astăzi, aducem în minte toate meritele pe care le-am creat. Cartea maro, pagina 154, cartea portocalie, pagina 141, cartea de rugăciuni FPMT, pagina 38. A găsit toată lumea? Da? Bine.

Aducem în minte toate meritele pentru

care am lucrat atât de mult astăzi, pe care le-am creat, pe care le-am dobândit. Poate doriți să dedicați aceste merite vouă înșivă. Știu că unii dintre voi treceți prin perioade destul de dificile și este timpul să vă dedicați meritele vouă înșivă, pentru propria voastră stare de bine, pentru propria voastră fericire.

Dedicăm aceste merite și celor dragi, familiilor și prietenilor care trec prin momente grele, fie că este vorba de boală, de schimbări ale condițiilor de muncă, de dificultăți sau de conflicte în familie. Și lor le dedicăm aceste merite.

Dedicăm meritele comunității noastre, comunității din care venim, comunității care se poate confrunta cu provocări și dificultăți. Le dedicăm lumii întregi, unei lumi foarte polarizate acum, cu atâta incertitudine, cu războaie, cu dezastre naturale și alte lucruri la care vă puteți gândi. Dedicăm toate aceste merite pentru ca împrejurările să se schimbe în bine, pentru ca prietenii și familiile care trec prin perioade grele din pricina bolilor sau a sănătății mintale să găsească medici potriviți, tratament potrivit, și să se recupereze cât mai repede.

Iar în privința lumii întregi, cu războaiele care au loc, fie ca liderii lumii să aibă înțelepciunea de a vedea și de a înțelege suferințele pe care și le-au provocat unii

altora. Nu există învingători în război. Toți sunt victime.

Vă rog să mă însoțiți în recitarea acestor versete de dedicare din *Bodhicharyavatara*, *Calea unui bodhisattva*, de Shantideva.

Fie ca toate ființele de pretutindeni, chinuite de suferințele trupului și ale minții, să aibă parte de un ocean de fericire și bucurie

prin virtutea meritelor noastre.

Fie ca nicio făptură să nu mai sufere, să nu mai facă rău și să nu mai cadă vreodată bolnavă.

Fie ca nimeni să nu se mai teamă și să nu fie disprețuit, cu mintea apăsată de deznădejde.

Fie ca orbii să vadă forme, iar surzii să audă sunete.

Fie ca [...]

Zi de zi, cu luare-aminte

Aseară, prima întrebare a fost despre ce poate face cineva în situația aceasta, fiindcă, de fiecare dată după o retragere, oricât ar fi practicat și învățat, când se întoarce acasă nu reușește să continue. Așa că am vorbit despre importanța prietenilor spiritali, despre kalyanamitta, așa cum a explicat Buddha în dialogul său cu Ananda.

Acum, la un nivel mai personal, pe lângă comunitatea de prieteni, în ceea ce privește practica individuală, poate că ați vrea să vedeți, și cred că unii dintre voi vă

confrunțați cu aceeași dificultate, dacă puteți stabili un fel de practică zilnică. Să vă rezervați un anumit timp, poate dimineața. Dimineața este întotdeauna un moment prielnic pentru meditație, nu-i așa?, înainte ca restul lumii să vă distragă atenția.

Așadar, dacă puteți face asta, atunci, în funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție, 10-20 de minute pe zi reprezintă un început foarte bun. Încercați să faceți asta în fiecare zi, zi de zi.

Dacă și asta este foarte dificil, atunci poate că ceea ce aveți de făcut este să aduceți practica *mindfulness*, pe care ați învățat-o aici, în activitățile de zi cu zi. Adică, atunci când vă treziți dimineața, să fiți

conștienți că v-ați trezit; când faceți duș, când vă spălați pe dinți, să aduceți atenția conștientă asupra faptului că exact asta faceți acum, în loc să vă spălați pe dinți în timp ce mintea este în altă parte, gândindu-se la serviciu și la alte lucruri.

Și dacă puteți face asta chiar și numai 30 de secunde sau un minut, acea atenție deja antrenează mintea. Este deja o scurtă perioadă de contemplare. Unii profesori chiar ar spune că și acel scurt interval este, în sine, o formă de meditație.

De aici puteți merge mai departe și vă puteți aminti să mâncați cu luare-aminte, să beți cu luare-aminte. Este ceva ce puteți face când mergeți la serviciu, cu trenul sau cu autobuzul.

În Singapore, de exemplu, vezi peste tot oameni cu căștile în urechi, ascultând muzică. Nu este nimic rău în asta, este ceva plăcut. Dar dacă ați putea folosi măcar o parte din acel timp pentru a liniști mintea, să coborâți puțin privirea în loc să vă uitați în toate părțile și să vă întoarceți la respirație... De obicei, în timpul deplasării există perioade în care nu aveți altceva de făcut cât vă aflați în tren sau în autobuz. Și, de fapt, acela este un loc excelent pentru a învăța să vă liniștiți mintea.

Acestea sunt doar câteva dintre lucrurile pe care le puteți face. Puteți face asta și la locul de muncă. Cei care vă ocupați cu

oameni, cu familii, puteți învăța să ascultați cu luare-aminte.

Data trecută am vorbit despre judecată. Vă amintiți? Am vorbit despre tendința de a judeca. Atunci când, într-o conversație, formulăm judecăți, mintea începe să filtreze. Iar când mintea filtrează și rulează un comentariu interior asupra judecății pe care tocmai a făcut-o, nu mai ascultați cu adevărat ceea ce vi se comunică.

Așa că vedeți dacă, în conversații, puteți aduce atenția conștientă în prim-plan și puteți începe să învățați să ascultați cu luare-aminte. Iar atunci când ascultați astfel, lucrul esențial este să nu simțiți nevoia să judecați, să nu comentați în minte ceea ce se spune. Pe cât posibil, încercați să ascultați cu o inimă și cu o minte deschise.

Prin acest fel de practică veți observa treptat schimbări în propriile percepții și atitudini. Și veți observa — cel puțin aceasta este experiența mea — schimbări și în cei care interacționează cu voi, în felul în care se raportează la voi, într-un sens foarte pozitiv. Așadar, este ceva ce puteți încerca.

Dacă toate acestea dau greș, profesorul meu, Alan Wallace, are o vorbă foarte bună, care să ne amintească ce avem de făcut:

„Condimentați-vă ziua cu *mindfulness*”.

Poate că nu reușiți să practicați pe perioade lungi de timp. Poate că nu reușiți



în timpul felului principal. Dar poate reușiți la desert. Adăugați acolo un strop de *mindfulness*.

În ciclul celor douăzeci și patru de ore ale unei zile, acela este timpul pe care îl aveți pentru a practica *mindfulness*. Așa că încercați.

Acest răspuns este pentru persoana care a pus întrebarea și pentru unii dintre voi care poate doresc să meargă mai departe pe această cale spirituală. Sper că puteți începe astfel.

Dar, desigur, unul dintre cele mai bune lucruri pe care le puteți face pentru voi înșivă este ca, atunci când aveți ocazia, o dată pe an sau măcar o dată la doi ani, să participați la o retragere.

Când participați la o retragere de acest fel, mai ales o retragere de meditație precum una de *vipassana*, ceea ce facem este și un fel de resetare. Ne retragem într-un loc ca acesta, într-o comunitate ca aceasta, și încercăm să ne resetăm. Să luăm o pauză de la felul în care ne-am trăit viața până atunci. Ne resetăm și vedem dacă, prin retragere și prin practică, putem descoperi noi modalități de a merge mai departe cu ceea ce avem de făcut.

Uneori rămânem blocați la o anumită vârstă sau într-un anumit punct al vieții noastre. Așa că vedeți dacă nu cumva merită să încercați și asta.

Vreau acum să vă întreb: este clar pentru toată lumea?

Respirația ca instrument

Înainte să începem cele cinci minute de meditație șezând, vreau să abordez două subiecte.

Primul: aseară am menționat faptul că mai mulți participanți la retragere au o meditație bună. Ei văd efectiv lumina, *nimitta*. Această lumină izvorăște din minte, deci nu este o lumină exterioară, produsă de cerul luminos sau de becurile aprinse din încăpere. Această lumină apare în mintea însăși, astfel încât, atunci când deschideți ochii, puteți avea în continuare senzația că o vedeți acolo.

O numim *nimitta*, semnul interior care apare odată cu adâncirea concentrării.

Și nu este o realizare, nu este o realizare spirituală de vreun fel. Este pur și simplu ca un indicator rutier, care vă spune că ați făcut progrese, că meditația voastră este bună, că nivelul de concentrare este bun și că mintea mai are foarte puține impurități. Și mă refer strict la acel moment anume, care poate dura zece, cincisprezece secunde, când toate impuritățile se retrag la periferie.

Vreau să explic puțin mai în detaliu acest lucru, deoarece unul dintre participanți vede efectiv această lumină și, fiind prima dată când are o asemenea experiență, nu știe ce vede și nici ce se petrece în mintea lui. Iar pentru că este o experiență

nouă, persoana respectivă s-a speriat puțin.

Și, desigur, odată apărută, frica începe să crească.

Mai există și un alt aspect. Pentru că este prima dată când întâlniți această lumină, prima dată când o vedeți în mintea voastră, tendința firească este să începeți să vă întrebați: „Ce este asta? Este real? Vine de undeva? O fi pentru că lumina din încăperea este prea puternică?” Și încep întrebările.

Iar când mintea începe să se preocupe de astfel de întrebări și încearcă să priceapă ce anume vedeți, ce se întâmplă atunci cu mintea? Întocmai, mintea pierde obiectul meditației.

Nu uitați că obiectul meditației este ceea ce vă alimentează concentrarea. Este sursa care vă încarcă bateria concentrării. Așa că, atunci când mintea începe să-și pună întrebări, veți observa că *nimitta* se estompează.

Ce aveți de făcut atunci când apare?

E suficient să notați că este acolo și să reveniți apoi la senzația respirației.

De aceea această practică *vitakka*, aducerea minții înapoi, aplicarea minții, a atenției conștiente, este atât de importantă. Când vorbesc despre minte, mă refer și la atenția conștientă aplicată asupra obiectului meditației, asupra senzației respirației, fie la nivelul nărilor, fie la nivelul

abdomenului.

Aceste lucruri sunt esențiale pentru dezvoltarea concentrării.

Instrucțiunea este simplă: aduceți mintea înapoi. Oriunde s-ar duce, aduceți-o înapoi la obiectul meditației. Iar atunci când continuați să faceți asta, veți observa că *nimitta* începe să crească. Dacă nu se petrece altceva în minte, *nimitta* începe să crească. Pur și simplu observați-o. Doar observați-o. Cu deplină luare-aminte. Și, în acel moment, așa cum spuneam, toate impuritățile mentale vor rămâne la periferie.

De regulă, atunci când intrați într-o asemenea stare, mintea începe să se întoarcă tot mai mult către sine. Se retrage din lumea exterioară, de la stimulii senzoriali externi și începe să se adune în interior.

Stimulii senzoriali pe care, în mod obișnuit, îi auzim pretutindeni — câinele care latră, păsările care ciripesc, cineva care tușește sau strănută — continuă să existe. Auziți toate acestea în continuare, dar foarte vag, ca și cum ar veni de departe.

Stimulii nu mai sunt suficient de puternici încât să vă tulbure sau să vă distragă. Dacă apare această stare, lăsați-o pur și simplu să fie. Observați-o. Și continuați să reveniți la respirație, cu luare-aminte la senzația respirației.

În stadiile de început însă, concentra-

rea noastră nu este foarte profundă și nici foarte puternică. De aceea, după un timp, diferit de la o persoană la alta, acea lumină se va estompa. *Nimitta* va dispărea. Iar atunci vă întoarceți pur și simplu atenția la senzația respirației.

Al doilea subiect pe care vreau să-l abordez este următorul: folosim respirația ca obiect al meditației.

Acum imaginați-vă că vă aflați pe malul unei ape și vedeți, pe partea cealaltă, un loc minunat. Vreți să ajungeți acolo. Ce faceți? Înotați? Bine, unii ar înota. Altceva? Luați o barcă! Dacă vreți și puțină mișcare fizică, puteți înota. Veți ajunge, doar că vă va lua mai mult timp. Dar, în mod firesc, luați o barcă. Să presupunem că v-ați urcat în barcă, ați vâslit, și ați ajuns pe celălalt mal. Ce faceți acum? Explorați. Dar înainte să explorați, ce faceți? Vă dați jos din barcă. Trebuie să vă dați jos din barcă, nu-i așa? Altfel rămâneți în barcă și nu puteți face mare lucru.

De ce folosesc această analogie? Pentru că la fel e și cu respirația. Respirația este un instrument. Este ancora noastră, cea la care aducem mintea înapoi, fiindcă dorim să ne dezvoltăm concentrarea. Mintea obișnuită este împrăștiată, distrasă, lipsită de concentrare. Așa că o aducem înapoi. Iar când concentrarea începe să devină mai puternică, ceea ce înseamnă că distrageri-

le încep să se estompeze, să se reducă, să treacă în fundal și să nu mai solicite atenția minții, veți observa că, pentru unii dintre voi, senzația respirației devine din ce în ce mai subtilă. Tot mai subtilă. Până când, la un moment dat, în funcție de persoană, ajungeți să nu mai puteți percepe respirația. Vorbesc aici despre cei care folosesc senzația respirației de la nivelul nărilor ca obiect al meditației. Poate veni un moment în care să nu mai simțiți respirația deloc. Unii profesori numesc această etapă *respirația frumoasă*. De fapt, este aproape ca și cum nu ar mai exista respirație, deși știți că respirați. Știți că respirați, dar atât mintea, cât și corpul se află într-o stare de calm, iar respirația a devenit foarte subtilă. Extrem de subtilă. Dacă vi se întâmplă asta, procedați la fel ca în cazul *nimitta*: nu vă speriați, nu vă îngrijorați, continuați să mențineți atenția conștientă.

Poate să apară întrebarea: „Ne spuneți mereu să revenim la senzația respirației, dar acum nu mai simt respirația; nu ar trebui să încerc să respir mai adânc sau să fac ceva în privința asta?”

Nu. De ce nu? Pentru că atunci când respirația grosieră se transformă în ceea ce unii numesc *respirația frumoasă*, iar mintea rămâne în acea stare, toate distragerile fiind temporar estompate, nu mai este nevoie ca mintea să fie ancorată în senzația

respirației. Acest lucru este important.

Fiindcă, dacă ajungeți în acel punct, trebuie să știți ce aveți de făcut și să nu vă perturbați concentrarea pe care ați construit-o cu atâta efort. În acel moment, coborâți din barcă. Și lăsați barca. Înțelegeți acum analogia? Ați ajuns deja pe celălalt mal. Ca să puteți explora și să vă bucurați de ceea ce se află acolo, trebuie să coborâți din barcă. Așa că vedeți respirația ca pe o plută sau ca pe o barcă. Este doar un vehicul. L-ați folosit. V-a ajutat să aduceți mintea într-o stare de concentrare profundă. Iar acum mintea însăși vă spune: „Nu mai e nevoie de mine”. Pentru că mintea s-a retras în interior, iar toate impuritățile și distragerile exterioare au fost temporar pacificate.

Temporar, nu permanent. Dar în acele momente putem avea o scurtă privire asupra unei minți profund liniștite. De ce este important? Pentru că mintea care experimentează această stare de liniște profundă cunoaște direct acea experiență. Ca meditatori, atunci când ajungem într-o asemenea stare, apare multă bucurie și multă beatitudine în minte. Este important să recunoaștem și să notăm această experiență. Ea ne ajută să revenim la practică. Ne ajută să susținem o practică de acest fel. Poate chiar o practică de o viață. Pentru că această cunoaștere rezultă din experiență direc-

tă. Nu pentru că o spune îndrumătorul. Nu pentru că așa scrie într-o carte. Nu pentru că apare într-un text buddhist. Este experiența voastră. Și tocmai de aceea rămâne cu voi. Va veni vremea când, în practica Dharmaei sau în viața de zi cu zi, veți întâlni dificultăți și provocări. Știm cu toții că

se va întâmpla asta. Nu este o întrebare din categoria „dacă”, ci din categoria „când”. Iar atunci vă veți aminti că ați experimentat deja această stare. Și veți ști că, dacă vă întoarceți la meditație, la contemplare, la calea spirituală, ea este acolo, accesibilă.

Dacă însă vă aflați într-o perioadă foar-

te dificilă și cineva vine și vă spune „Du-te și meditează. Vei experimenta o liniște extraordinară, vei vedea lumini, vei simți bucurie și beatitudine”, credeți că veți depune imediat efortul necesar? Probabil că nu. Nu pentru că nu vreți. Ci pentru că atunci când mintea este copleșită de probleme,



este foarte greu să practici.

De aceea este important să notați aceste experiențe. Pentru că sunt experiențele voastre. Știți că sunt reale. Nu vin de la profesor, nu vin din texte, nu vin nici măcar din scripturile buddhiste. Vin din experiența voastră directă.

De aceea, atunci când mai multe persoane mi-au povestit în interviurile individuale că văd această lumină, am considerat că este important să discut despre asta cu toată lumea.

Ca să știți ce aveți de făcut în două situații: când apare *nimitta* și când apare *respirația frumoasă*.

În ambele cazuri, nu încercați să analizați experiența. De asemenea, nu încercați să vă agățați de asta. Nu vă așezați să meditați, spunându-vă: „Alții văd lumina. Astăzi o să văd și eu lumina. Chiar de-ar fi

să mă prefac în praf și pulbere, nu mă ridic de aici până nu o văd”.

Știți deja de ce: când apare dorința, când apare pofta de a obține experiența, ea nu va mai veni. Pentru că apare tensiunea. Apare presiunea. Apar distragerile. Mintea care cunoaște se retrage în fundal, iar mintea care vrea să facă, să obțină, să atingă ceva devine excesiv de activă. Și atunci când apare o urmă de pace sau de bucurie, imediat începeți să vă întrebați: „Asta este?” Și astfel vă tulburați concentrarea.

Așadar, pentru cei care au avut asemenea experiențe: când vă așezați în meditație, lăsați-le să treacă. Nu încercați să le reproduceți. Nu încercați să le căutați din nou. Pentru că, dacă faceți asta, vă sabotați propria sesiune de meditație.

Bine? În regulă. Cu asta închei și ne întoarcem la meditație.

Practica se adună

În această dimineață le-am mulțumit tuturor voluntarilor. Am uitat însă să menționez că, începând de ieri, una dintre participantele la retragere, Cecilia din Singapore, care este un rezident aproape permanent al FPMT și o soră Dharma de-ale mele, din ABC Singapore, s-a oferit cu multă bunăvoință să deschidă ferestrele pentru aerisire. Cecilia va deschide ferestrele la prânz, iar la ora 14.00 le va închide la loc. Cred că puțin aer proaspăt ne face bine tuturor.

Și, pentru că unii dintre noi se confruntă cu tuse și cu dureri în gât, apreciez foarte mult efortul vostru de a continua să par-

ticipați la sesiuni. Pentru unii dintre noi, tusea și strănutul care se aud în sală pot deveni o sursă de perturbare a meditației. Însă puteți folosi și această situație ca pe o ocazie de a trimite bunătate iubitoare și compasiune celor care trec prin acest disconfort. Dacă faceți asta, mintea devine mult mai spațioasă.

Înainte să încep, vă anunț că mai avem doar o jumătate de oră și vreau să păstrez cât mai mult timp pentru meditație, dar în același timp aș vrea să și răspund câteva minute la niște întrebări. Au fost mai multe întrebări care cereau îndrumări foarte concrete: cât ar trebui să dureze o sesiune de meditație? Treizeci de minute? Douăzeci de minute? Cât de des ar trebui să medităm? Și așa mai departe. Cu alte cuvinte, cât efort trebuie să depunem înainte să



vedem rezultate. Din păcate, meditația nu este o știință. Este o artă. Și foarte multe depind de fiecare persoană în parte. După cum am observat deja, într-o retragere ca aceasta, fiecare sesiune este diferită. Fiecare dintre noi a experimentat asta. Nicio sesiune nu seamănă perfect cu alta. De aceea, atunci când practicați acasă, este bine să vă creați o rutină. Poate douăzeci de minute, poate treizeci de minute, așa cum am menționat și mai devreme. Cineva a întrebat care este cel mai bun moment al zilei. Am spus deja că dimineața este, desigur, momentul ideal. Dar dacă obligațiile voastre nu permit acest lucru, atunci orice moment al zilei este suficient de bun, cât timp vă formați obiceiul de a vă așeza și a medita.

În esență, ceea ce facem este să cultivăm un obicei al minții. Este ca și cum ați pune în fiecare zi o foaie de hârtie pe masă. La sfârșitul anului, veți avea un teanc de 365 de foi. Aceasta este cantitatea de practică acumulată. Dar dacă nu puneți nicio foaie, atunci pe masă nu va fi nimic. Poate doar prima foaie. Practica meditației este cumulativă. Și chiar dacă avem impresia că de la o sesiune la alta nu câștigăm nimic, pentru că visăm cu ochii deschiși sau pentru că ne luptăm cu toate obstacolele minții și nu pare să existe nici măcar un moment în care mintea să tacă, efortul depus contează. Am vorbit deja despre importanța efor-

tului. Dacă nu începeți, dacă nu depuneți efortul necesar, nu veți ajunge niciodată acolo. Dacă nu urcați în barcă, sau dacă urcați și apoi stați fără să faceți nimic, fără să văsliti spre celălalt mal, nu veți ajunge niciodată de partea cealaltă. Așadar, efortul este indispensabil. Din păcate, nu vă pot spune exact cât de des trebuie să meditați, de câte ori pe zi sau după cine știe ce formulă precisă. Acest lucru depinde foarte mult de fiecare dintre voi.

Este cineva aici administrator de fonduri de investiții? Sau poate investiți în fonduri mutuale? Dacă da, probabil că îl cunoașteți pe Ray Dalio. Dacă nu, căutați-l. Este foarte cunoscut. El practică *Meditația Transcendentală*. Într-una dintre cărțile sale vorbește despre cât de mult l-a ajutat meditația să își păstreze claritatea minții. Și ce face el? Pentru că este extrem de ocupat și administrează fonduri de miliarde de dolari, încearcă să găsească zilnic timp pentru a medita în timpul pauzei de prânz. Se așază într-un dulap mare din biroul lui, închide ușa și meditează acolo, astfel încât nimeni să nu îl poată vedea. Atât de multă încredere are în valoarea acestei practici. Mai mult, el spune că tuturor directorilor săi implicați în administrarea fondurilor le cere să învețe meditația și să participe la retrageri. Citiți cartea lui Ray Dalio.

Așadar, asta este ceea ce avem de fă-

cut. În fiecare zi, zece sau douăzeci de minute. Facem cât putem. Dar trebuie să continuăm să mergem înainte. Iar după o vreme veți observa că lucrurile se îmbunătățesc. Rezultatele vor apărea. Le veți putea cunoaște, le veți simți și le veți recunoaște. Iar în această după-amiază, în cadrul discursului, vă voi vorbi despre diferitele stadii ale practicii. Mai devreme am discutat despre succes și am menționat că-

teva lucruri de nivel obișnuit, lumesc. Însă în sutre, stadiile concentrării se manifestă și prin anumite senzații în corp. Acestea sunt adevăratele indicii care vă arată progresul pe care îl faceți. Vom vorbi mai pe larg despre acestea în discursul din această după-amiază.

Îmi cer scuze. Am gâtul foarte uscat și mă doare, de aceea mă tot opresc să-mi dreg vocea. Este destul de iritant.

Fericirea dinainte de samādhi

Vă voi vorbi acum despre ceea ce numim în mod obișnuit cei cinci factori ai jhānei.

Pe măsură ce avansăm în meditație, vom vedea și cum obstacolele, cele cinci despre care am vorbit, ajung să fie abandonate treptat, unul câte unul, în această stare mai înaltă, înainte de intrarea în prima *jhāna*, primul nivel de absorbție. Folosesc aici cuvântul *abandonare*, fiindcă aceste obstacole sunt îndepărtate cu totul din fluxul minții.

Mai devreme vorbeam despre faptul că, atunci când intrăm într-o stare de meditație mai profundă, acele obstacole sunt încă prezente, dar intensitatea lor este atenuată.

În acea stare mai profundă, ele par să se afle mai degrabă la periferia minții, nu în centrul ei, unde să vă acapareze atenția.

Am menționat deja că, atunci când începem să medităm, activitatea minții însăși este ceea ce numim *vitakka*: această mișcare a minții, de la distragere înapoi la obiectul meditației, acest continuu du-te-vino, mintea nefiind încă pregătită să fie aplicată neîntrerupt asupra obiectului meditației. Nu a fost antrenată, nu a fost cultivată. Așadar, la început, asta se întâmplă: pendulați între obiectul meditației și activitățile minții, cu toate distragerile, apoi reveniți din nou la obiectul meditației.

Cuvântul folosit pentru această primă

stare este *vitakka*, sau cugetarea aplicată: mintea încearcă să aplice conștientizarea asupra obiectului meditației. Și, prin această aplicare continuă, odată ce obstacolele fie se domolesc, fie se retrag temporar în fundal, apare *nimitta*, adică semnul interior, ivit odată cu adâncirea concentrării. Unii dintre noi văd acest semn, cum am menționat mai devreme, sub forma unei lumini a minții. În acest punct, când o vedem în minte, lumina nu este încă neapărat atât de puternică pe cât este descrisă în texte. Fiindcă, în stadiul în care o vedem noi, este vorba doar despre o atenuare temporară sau despre o retragere parțială a obstacolelor și a distragerilor.

Așadar, putem avea o imagine, lumina minții, pentru o vreme, câteva secunde. Uneori o putem vedea sub forma unor sfere de lumină care plutesc. Uneori, lumina apare în culori deschise. Alteori poate părea puțin cenușie și tulbure, dar este acolo. Știți că este acolo, cum spuneam, știți că este o lumină din interiorul minții, fiindcă, atunci când deschideți ochii, încă o puteți vedea. Și, mai ales, când meditați seara sau noaptea, puteți vedea efectiv lumina în minte. Bine, deci știți că este acolo.

Sutra descrie această lumină ca fiind ceea ce în pali se numește *semm interior*. Folosesc unii termeni pali doar ca să vă arăt de unde vine sursa. Vin direct din

Canonul Pali, bine? Nu este ceva născocit de un autor sau de altul. *Patibhāga nimitta*, acesta este termenul. Și apare ca urmare a concentrării. Atunci când se întâmplă acest lucru, în timpul *vitakka*, al cugetării aplicate, primul factor al *jhānei*, mintea se află într-o stare benefică și purificată. Se spune că aceasta este o minte a renunțării, a bunăvoinței și a nevătămării. Cu alte cuvinte, cel care a parcurs această primă parte a căii meditației are acum o minte foarte curată, o minte a renunțării, a nevătămării și a bunăvoinței. Iar odată ce această stare apare, odată ce *vitakka* este stabilită și prezentă, *vitakka* însăși, această stare a minții, contracarează lenea și toropeala. Gândiți-vă puțin: dacă mintea depune acel efort de a merge înainte și înapoi, înainte și înapoi, nu poate fi greoaie și somnoroasă, nu-i așa? Dacă mintea este greoaie și somnoroasă, nu poate desfășura această activitate. Așadar, atunci când are loc *vitakka*, sunt contraccarate lenea și toropeala, moleșeala, amorțeala, greutatea minții, deci acest obstacol este îndepărtat.

Al doilea stadiu în dezvoltarea meditației este ceea ce numim cugetarea susținută, *vicāra*. Acum, în locul acestei aplicări care merge înainte și înapoi, mintea este capabilă să mențină un fel de presiune constantă, ca să cunoască obiectul meditației. În această stare, mintea sau conștiința

se ancorează și se fixează asupra obiectului meditației, ca să-l cerceteze. Una dintre analogiile folosite de *Bhante Henepola Gunaratana*, autorul cărții *Mindfulness in Plain English* (Mindfulness pe înțelesul tuturor), preluată din sutre, spune așa: gândiți-vă că acest proces, *vitakka* și *vicāra*, e ca atunci când vedeți o albină care se duce după nectar. Ce va face albina, la început? Ce face albina? Sau ce fac albinele când se duc după nectar?

Culeg albinele floarea? Hm, asta nu este posibil. Pofitim? Aleg floarea! Cum alege albina floarea? Albina alege floarea trecând de la o floare la alta, nu-i așa? Foarte rar vedeți o albină ducându-se drept la o floare anume, lipindu-se de una singură dintre sutele de flori și mergând direct la nectar. Albina zboară din floare în floare și, în cele din urmă, se așază pe una dintre ele. Așadar, primul stadiu, *vitakka*, este descris precum zborul unei albine dintr-o floare în alta, albina așezându-se în cele din urmă pe una dintre flori și culegând nectarul. Bine? Deci acesta este al doilea stadiu: aplicarea constantă a minții, sau puteți să-i spuneți *conștientizare*, asupra obiectului meditației. Mintea este acum ocupată sau preocupată de acel obiect al meditației. Așadar, continuați să culegeți nectarul, mintea examinând și cercetând obiectul meditației.

Aici, obstacolele abandonate sunt îndo-

iala și agitația sau neliniștea. Vă puteți imagina că, odată ce mintea se așază pe obiect și continuă să-l cerceteze, orice îndoială ar fi acolo este îndepărtată. Și, fiindcă mintea se așază, mintea neliniștită, mintea agitată, se potolește și ea, da?

Vedeți? În prima parte, *vitakka*, sunt contraccarate lenea, toropeala, greutatea minții, somnolența. Când mintea este greoaie și somnoroasă, în stadiul *vitakka*, datorită activității, mișcării înainte și înapoi, sunt contraccarate lenea și toropeala. Dar aici mintea se concentrează, rămâne cu obiectul meditației. Așadar aici, prin cercetare, prin examinare, îndoiala, neliniștea și agitația sunt contraccarate.

Când vorbesc despre acest obstacol, vă amintiți că am menționat neliniștea și remușcarea, sau neliniștea și vinovăția, da? Vă amintiți? Neliniștea și remușcarea, neliniștea și vinovăția merg întotdeauna împreună, sunt o pereche. Dar, dacă observați, în această cugetare susținută, *vicāra*, este abandonată doar neliniștea. Îngrijorarea va fi abandonată mai târziu. Acesta este al doilea stadiu.

Îndoiala este un obstacol subtil. Îndoiala este pasivă, da? Dar, în sine, îndoiala este o piedică majoră tocmai pentru că este subtilă și nu iese în evidență așa cum ies somnolența, starea greoaie a minții, mânia sau reaua-voință. Nu este evidentă. Ade-

seori, îndoiala este trecută cu vederea. Dar îndoiala, chiar și cea mai mică îndoială în procesul meditației de felul acesta, îl împiedică pe meditator să atingă nivelurile *jhāna*. Așadar, îndoiala poate părea pasivă, așa cum am spus, dar este un obstacol major. Și puteți înțelege acum de ce este atât de important ca ea să fie abordată și abandonată devreme, chiar în cugetarea susținută, în al doilea stadiu numit *vicāra*. Pentru că ar fi dificil să continuați meditația și să intrați în următoarele trei stadii, când începeți să progresați profund, dacă îndoiala mai este prezentă. Deci îndoiala trebuie abandonată devreme.

Al treilea stadiu apare atunci când unele dintre aceste obstacole au fost abandonate. Și ce se întâmplă acum? Corpul și mintea... Mintea este netulburată, da? Mintea este netulburată, somnolența și starea greoaie a minții au dispărut, agitația și neliniștea au fost și ele abandonate, iar abandonarea lenei și a toropelii îngăduie minții să fie relativ luminoasă și vigilentă, cu acel simț al stării de veghe. Ce apare de aici? Ce credeți că apare? Să răspundă unii dintre voi cu care m-am întâlnit în timpul interviurilor personale... Claritate? Nu. Ecuanimitate? Nu încă. Rețineți: acesta este stadiul *samatha*! În stadiul *samatha* nu căutăm *insight*-ul. Fiindcă, dacă sunteți într-o concentrare profundă și începeți

să analizați, să căutați *insight*-ul, tulburați concentrarea. Vă veți pierde concentrarea. Abia după concentrare facem analiza, nu când suntem în faza de concentrare. De ce? De ce nu puteți analiza când știți că aveți o concentrare profundă? De ce nu folosiți acea concentrare ca să analizați, atunci când faceți *samatha*? Poftim? De ce pierdeți obiectul? Aveți dreptate, pierdeți obiectul... De ce? Fiindcă, atunci când începeți să analizați, analiza însăși devine o distragere pentru minte. Nu că analiza nu ar fi bună, nu că analiza ar fi greșită. Doar că este făcută în faza nepotrivită și la timpul nepotrivit.

Așadar, să fie foarte limpede: nu spun să nu vă îndreptați către *insight* sau să nu încercați să analizați. Nu despre asta este vorba. Doar că, atunci când practicăm *samatha*, când încercăm să dezvoltăm și să cultivăm concentrarea, analiza, în momentul în care dobândim o anumită concentrare, analiza tulbură complet mintea. Or analiza nu este cu nimic diferită de o altă distragere a minții. Da? Gândiți-vă la asta.

Ce se întâmplă, așadar, când mintea este liniștită? Vorbim despre liniște, nu-i așa? Despre pace, nu-i așa? Fiindcă distragerile majore au fost abandonate, în corp apare *pīti*, un fel de extaz sau o bucurie intensă. Înțelegeți ce este *pīti*? Este extaz, bucurie. Și puteți simți asta. Nu este doar ceva des-

pre care se vorbește în sutre. Puteți simți și puteți percepe asta. Uneori, *pīti* este descris ca venind în valuri, un sentiment de beatitudine și de bucurie foarte intensă, care vine în valuri. Uneori se revarsă ca o cascadă.

Așadar, acesta este *pīti*, extazul sau bucuria intensă, așa cum apare în al treilea stadiu. Iar în acest punct, obstacolul abandonat este mânia, reaua-voință, furia. De ce? Îmi pare rău că pun atâtea întrebări „de ce”, dar acesta este singurul fel în care vă pot face să gândiți și să nu adormiți. De ce? Nu acceptați tot ce spun; întrebați-vă de ce! Poftim? Nu pot coexista! Asta spuneți? Absolut! Două stări opuse ale minții nu pot coexista în minte. Puteți fi plini de bucurie și plini de furie în același timp? Nu! Așadar, odată ce apare beatitudinea, odată ce apare *pīti*, bucuria, atunci reaua-voință, mânia și ura sunt complet abandonate.

Aici, rețineți, nu vorbim despre stadiul obișnuit al progresului nostru în meditație. Vorbim despre stadiul pe care l-am menționat, cel care vă duce către absorbție, către prima *jhāna*, a doua *jhāna*, a treia și a patra *jhāna* și apoi la nivelurile supramundane. Dar vă împărtășesc aceasta deoarece... Chiar și atunci când facem această practică la un nivel obișnuit, putem trăi parțial aceste experiențe. Și le vom trăi dacă mintea noastră intră într-o stare mai profundă



de concentrare. Încă nu ca un factor al *jhānei*, ci la un nivel obișnuit. Dar le veți simți, le veți percepe.

Obstacolele nu sunt abandonate, cum spuneam, în acest punct, dar obstacolele sunt îndepărtate temporar sau devin atât de atenuate ca intensitate și trec atât de mult la periferia minții, încât nu vă mai deranjează. Vedeți, în meditația buddhistă, când practicăm *samatha*, putem alege să practicăm *samatha* împreună cu *vipassana*, fiindcă *vipassana* este atunci *insight*-ul de care avem nevoie, pentru că despre asta vorbim în buddhism: *insight* în cele trei caracteristici ale existenței: *anicca*, *dukkha*, *anatta*.

Celălalt fel de meditație este acela în care folosim *samatha* pentru a intra în absorbție profundă. Aceasta este starea *jhānei*, intrarea în *jhāne*. Sunt profesori, da, am întâlnit profesori... Cei mai mulți predau *samatha-vipassana*. Îndrumători precum Ajahn Brahm, *Bhikkhu* Gunaratana predau de obicei *samatha-vipassana* pentru factorul de *insight* și înțelepciune — *paññā* —, care este atât de important în buddhism.

Există și alți profesori, eu am profesori din tradiția srilankeză care predau *samatha* ca poartă de intrare în *jhāne*. Așadar, diferiți profesori vă pot învăța cum să folosiți concentrarea pentru a accesa această liniș-

te a minții. Dacă vreți sau nu să intrați în *vipassana* este o alegere. Dar practicanții buddhiști sunt întotdeauna încurajați să intre în *vipassana* pentru *insight* și înțelepciune, fiindcă în starea profundă de absorbție, *jhāna*, corpul cunoaște beatitudinea și bucuria pe tot parcursul acelei sesiuni.

Și se mai spune în sutre că unii dintre călugării instruiți de Buddha, când intrau în acea stare, deveneau foarte atașați de acea beatitudine pe care o cunoșteau trupul și mintea lor. Și apărea reticența de a ieși din *jhāna* și de a trece la *vipassana*, meditația care investighează. Și de ce nu ar fi bine, în fond? De ce nu este încurajat acest lucru? Spuneți-mi! Pentru că e vorba de *tanhā*, atașamentul, dorința puternică, nu doar un atașament simplu, ci o dorință puternică, avidă, pentru acea stare a corpului și a minții.

— Mă scuzați, o întrebare, vă rog...

— Da, poate să-i dea cineva microfonul, vă rog? Mulțumesc.

— Mă scuzați, întrebarea mea este: această stare este starea ultimă, ceea ce numim *sat-chit-ānanda*?

— Ce stare?

— Cea care se numește *sat-chit-ānanda*.

— Îmi pare rău, nu am înțeles cuvântul.

— *Sat-chit-ānanda*, bucuria, beatitudinea conștiinței.

— Vă referiți la starea de liniște, în *jhāna*?

— Da.

— Bine. Întrebarea dvs.?

— Întrebarea mea este dacă acesta este numele pe care îl dăm în sanscrită: *sat-chit-ānanda*.

— Ei bine, nu îmi amintesc, dar puteți verifica termenul, căci, dacă este dat în sanscrită, definiția ar trebui să existe. Bine? Definiția ar trebui să fie acolo, și dacă vă uitați în sutre referitor la *jhāne*, atunci ar trebui să o puteți găsi acolo. Bine? Iar descrierea însăși ar trebui să fie destul de limpede. Dacă nu, cum am spus, consultați textul scris de *Bhante* Gunaratana, în care el citează din sutre și apoi traduce, ca să fie mai ușor pentru noi, laicii, care nu suntem versați în sanscrită și care nu înțelegem Canonul Pali în forma lui originală. Bine? Și, oricum, de obicei este dat și termenul sanscrit, iar uneori și cuvântul pali. Bine?

Așadar aici, cuvântul pali folosit pentru ceea ce numim extaz, bucurie, este *pīti*.

Al patrulea stadiu, pe măsură ce progresează, este ceea ce numim *sukha*. *Sukha* înseamnă *fericire*, iar această fericire nu este una hedonistă, născută din obținerea unui lucru, precum ceasul preferat, un Lamborghini sau ceva de felul acesta. Nu este fericirea care apare din așa ceva. Este fericirea care se naște din mintea însăși, dintr-o împăcare lăuntrică, însoțită de o stare de ușurare și beatitudine.

Dacă vreunul dintre voi este familiarizat cu *cele cinci agregate*, foarte bine. Nu voi răspunde însă la întrebări despre ce sunt cele cinci agregate, fiindcă asta ne-ar duce într-un subiect cu totul nou. Cele cinci agregate sau cele cinci *skandha*, în literatura buddhistă, descriu felul în care este alcătuită ființa noastră. Vorbim despre formă, adică despre acest corp, despre senzații, despre percepții, despre formațiunile volitive și despre conștiință. Din acestea suntem alcătuiți, bine? Așadar, ființa este descrisă în termenii acestor cinci agregate sau cinci *skandha*.

În *Satipatthana Sutta*, cele patru fundamente ale atenției conștiente sunt patru domenii de contemplare: corpul, senzațiile, mintea și obiectele minții, sau *dharmele*. Cele cinci *skandha* și cele patru fundamente ale atenției conștiente acoperă, în linii mari, același câmp al experienței. *Sukha* ține de al doilea agregat, agregatul senzațiilor sau al simțirii. Nu este ceva ce ține doar de minte. Ține și în corp, este ceva *simțit*. Și aici, prin *sukha*, sunt contracarate neliniștea și îngrijorarea. Neliniștea și îngrijorarea sunt abandonate aici.

Partea ultimă a acestui progres în meditație este ceea ce numim *ekaggatā samādhi*. *Ekaggatā* înseamnă focalizarea într-un singur punct. Mintea este concentrată într-un singur punct asupra obiectului. Se

spune că această minte are drept caracteristică lipsa oricărei distrageri, mintea este complet focalizată, imperturbabilă. Funcția ei este de a elimina toate distragerile și astfel toate obstacole sunt abandonate în acest punct. Mintea ajunge să fie de neclintit, este stabilă.

Am trecut în revistă cele patru stadii. Care credeți că este cauza imediată pentru apariția *samādhi* sau *ekaggatā*? Ce credeți?

— Observatorul și obiectul devin una.

— Putem porni microfonul? Da, mulțumesc. Spuneți că observatorul și obiectul devin una? Observatorul și obiectul devin un singur punct, da? Aceasta este *ekaggatā* însăși. Aceasta este *samādhi* însăși.

Repet întrebarea: care este *cauza* imediată, pentru apariția *samādhi*? Ceea ce descrieți dumneavoastră este *samādhi* însăși, *ekaggatā* însăși. Întrebarea mea este: care este cauza imediată pentru apariția *samādhi*? Am trecut, v-am condus prin cele patru stadii. Acesta este stadiul final. Poftim? Nu mai există obstacole. Concentrarea este completă. Sunteți pe aproape. Dar sunt foarte atentă la cuvinte. Aici cuvântul este „imediată”. Ce este imediat înainte? Care este stadiul de dinainte de *ekaggatā*? De dinainte de *samādhi*? *Sukha*! Fericirea, nu-i așa? Fericirea, *sukha*, este cauza imediată pentru apariția *samādhi* și *ekaggatā*. Fără *sukha*, fără fericire... Ar tre-

bui să folosesc cuvântul *sukha*, fericire, nu bucurie, fiindcă altfel o veți confunda cu *pīti*. *Pīti* este stadiul anterior, da? Așadar, fără fericire, această focalizare într-un singur punct nu poate apărea. Țineți minte asta.

— *Samādhi*, *ekaggatā*, este același lucru cu *vipassana*?

— Nu. *Ekaggatā* înseamnă „într-un singur punct”. *Eka* înseamnă unul. *Gata* — un singur punct, fix. Concentrarea voastră este fixă, stabilă. Lumina despre care vorbim este *nimitta*. Iar în acest stadiu final, un obstacol major, ultimul obstacol, este complet abandonat. Care este acela? Poftim? Nu, remușcarea și regretul au fost abandonate. Poftim? Nu aud. Dorința senzuală. Bine, toate dorințele senzuale sunt complet abandonate în stadiul final. Mulțumesc. În acest stadiu final.

Așadar, fiindcă mai mulți dintre voi ați întrebat: „Cum știu că fac progrese?”, am vorbit despre aspectul lumesc, despre celelalte aspecte lumești ale progresului, lucruri precum compararea, faptul de a fi propriul martor, faptul de a cunoaște schimbările pe care le trăiți și așa mai departe, faptul de a ști că aveți o concentrare mai profundă, că abilitatea voastră de a rămâne focalizați este mai profundă, mai îndelungată.

În sutre, și aici vorbim despre *jhāne*, este foarte limpede că progresul în medita-

ție trece prin toate aceste stadii, ajungând în cele din urmă la *samādhi*. Dar succesul practicii voastre meditative, succesul șederii voastre în meditație, al concentrării, este măsurat în termenii abandonării obstacolelor, fiindcă obstacolele sunt piedicile, toate piedicile pentru un meditator care încearcă să atingă *samādhi* și *ekaggatā*. Bine, deci despre asta este vorba. În sutre, așa își măsurau călugării din *sangha* lui Buddha progresul: prin ceea ce au îndepărtat, nu prin ceea ce au dobândit! Bine? Este vorba despre a abandona obstacolele.

Desigur, odată ce abandonați ceea ce este negativ, adică obstacolele, în locul lor apar factorii opuși; iar când factorii negativi, când calitățile negative au fost abandonate, atunci calitățile pozitive pot să le ia locul, li se îngăduie să preia locul, să crească și să se maturizeze. Vedeți, așa este posibilă transformarea minții. Fără această abandonare a factorilor negativi și apoi apariția, înlocuirea negativului cu pozitivul, cum ar putea exista transformare?

Așadar, încercați să țineți minte că, atunci când meditam, asta încercăm să facem. Primul stadiu presupune să lăsăm lucrurile să treacă. Toate aceste obstacole se află în noi; unele țin și de ceea ce numim obișnuință, obiceiuri. Da, obiceiuri. Ele devin întipărite adânc, iar după o vreme ne este greu să le lăsăm. Unele obiceiuri sunt

benefice, altele nu sunt atât de benefice. Ideea este că, fără abandonare, fără a le lăsa să treacă, sau măcar fără a îngădui acestor obstacole să se dea la o parte temporar, să ia o pauză, este greu să dobândim concentrarea. Chiar dacă dobândim concentrarea, și putem să o dobândim, ne este greu să susținem acea concentrare sau intensitatea ei. De aceea, obstacolele nu sunt doar despre somnolență, despre starea greoaie a minții, despre dorințele senzuale, despre mâncatul peste măsură și așa mai departe. Este ceva mult mai important decât acest nivel superficial de înțelegere. Și aici intră în scenă efortul de a avea *sati*, *mindfulness*, de a avea *sampajañña*, cunoaștere limpede, o cunoaștere clară a locului din care vin toate aceste obstacole; când apar, știți că sunt acolo, da? Apoi recunoașteți acest lucru, faceți efortul de a le îndepărta din fluxul minții. Și vă uitați și la condițiile care susțin aceste obstacole, condițiile care susțin creșterea acestor obstacole, da? Iar odată ce cunoaștem condițiile de sprijin sau celelalte condiții care susțin obstacolele, atunci știm cum să prevenim apariția lor în viitor, lipsindu-le de condițiile care le sprijină creșterea și înflorirea, ceea ce nu ne este de folos.

În general, când vorbim despre practicile buddhiste, din afară se percepe că buddhismul este numai despre suferință și

renunțare. Care este expresia cea mai des folosită în buddhism? *Let go* — „Lasă să treacă”. Trebuie să le lăsați pe toate să treacă. Trebuie să renunțați la tot. Da? Pentru mulți, chiar și pentru prietenii mei apropiați din alte credințe, apare întrebarea: de ce alegeți o religie sau o credință atât de dificil de practicat? Totuși, Buddha nu ne-a cerut niciodată să renunțăm la necesitățile zilnice și la bucuriile obișnuite ale vieții.

Dat fiind că nu avem o înțelegere corectă a realității, privind cele trei caracteristici ale existenței — *anicca* (impermanența), *dukkha* (suferința sau insatisfacția) și *anatta* (lipsa unui sine), felul în care vedem lumea este foarte diferit. Ceea ce se schimbă mereu vedem ca fiind permanent. Ceea ce, de multe ori, nu este frumos vedem ca fiind frumos.

Revenind la modul în care ne trăim viața, nu trebuie înțeles că viața însăși ar fi, prin natura ei, suferință. E modul în care o trăim, fiindcă ne agățăm de lucrul greșit. Nu trebuie decât să ne uităm în jurul nostru. Nu trebuie decât să mă uit la ce iese la iveală în interviurile particulare pe care le avem. Există atât de multă suferință înăuntru... De ce? Multă suferință ține de relații. Nu trebuie să căutăm prea departe. Multă suferință ține de relații, de destrămarea relațiilor, de teama că relațiile se vor destrăma, da? Relațiile se schimbă, știți, să

fii cu un partener care era bun și frumos, dar care acum s-a schimbat. Din cauza acestei schimbări este atât de greu de acceptat, fiindcă ne așteptăm ca relația aceea să dureze pentru totdeauna, fiindcă relația era bună, partenerul era frumos, partenerul era bun. Vrem ca asta să rămână. Vrem ca asta să fie permanent. Așa că ne agățăm. La asta se referă Buddha. La toată această agățare și la faptul că lucrurile se schimbă permanent. Nu puteți ține niciodată în mâini ceva fix, fiindcă se schimbă. Vreți, nu vreți, se schimbă. Uitați-vă la acest corp, se schimbă. Eram tineri acum 20, 30, 40 de ani. Vrem să ne schimbăm și să îmbătrânim? Vrea cineva să se schimbe și să îmbătrânească? Vă bucurați de bătrânețe? Se întâmplă chiar acum cu noi, nu? Și nu doar Buddha spune asta, știți, ci și știința. Știința a demonstrat dincolo de orice îndoială că, din ziua în care ne naștem, celulele noastre cresc și apoi mor ca să fie înlocuite. Doar că, pe măsură ce creștem, celulele se pot înlocui într-un ritm mai rapid, ca noi să creștem și să ne maturizăm. Dar, pe măsură ce îmbătrânim, ritmul de înlocuire încetinește. Așa că oasele devin fragile, părul negru devine alb, nu? Coloana vertebrală, care odinioară era dreaptă, acum se curbează. Vrem asta? Nu. Este corpul nostru? Da. Dar aveți control asupra acestui corp? Dacă are cineva, eu spun mereu: arătați-mi



cum! Vreau să-mi antrenez acest corp pentru retragere. Înainte puteam sta trei ore. Acum, dacă stau trei ore, va trebui să vină cineva să mă ridice. Asta este, am ajuns acum la această vârstă. Așadar, nu este vorba despre a nu ne bucura de gustul cafelei, de mireasma florilor sau de lucrurile frumoase care se întâmplă în viețile noastre...

Vedeți, ați putea spune: bine, asta este pentru laici, dar ce se întâmplă cu *sangha*? Fiindcă ei au renunțat, nu-i așa? Noi credem că, atunci când îmbracă roba, ei lasă totul și pleacă. În tradiția pădurii, cuvântul folosit pentru cei care renunță la lume este *bhikkhu*. *Bhikkhu* înseamnă „rătăcitor” sau „fără adăpost”, fiindcă acești călugări au renunțat la viețile lor în lume, fie că aveau deja o familie, fie că au ales să nu aibă familie. Asta înseamnă *bhikkhu*, da? Rătăcitor, om fără adăpost. Bine? Dar, când îmbracă roba, mai au ei toate aceste tulburări? Bineînțeles că le mai au! Însă, pentru că îmbracă roba, ei fac un pas mai departe decât oamenii obișnuiți, căci intră în refugiu, fac legăminte, își asumă preceptele. Cred că în *sangha* femeilor sunt peste 300 de precepte care trebuie urmate. În *sangha* bărbaților vorbim de peste 200. Cumva, bărbații au scăpat mai ușor.

Dar, atunci când practică, bucuria pe care o dobândesc este mai puțin bucuria hedonistă pe care o trăim noi când obți-

nem lucruri, când acumulăm lucruri, când legăm relații. Nu că în *sangha* nu s-ar crea relații. O comunitate *sangha* viețuiește aici, nu-i așa? Uitați-vă doar la cei care trăiesc în această mănăstire. Ei nu duc o viață obișnuită, cu trezirea în fiecare dimineață la ora 6.30 pentru *puja* și rugăciuni. Dar toate acestea le îngăduie să crească prin practica lor, iar ei găsesc multă bucurie în ceea ce fac, fiindcă unul dintre legămintele lor care este? Să lucreze pentru a se elibera de toate acestea, nu-i așa? Să le lase pe toate să treacă. În al doilea rând, este vorba despre asumarea legământului de *bodhi-sattva*, determinarea de a se dezvolta astfel încât să poată aduce folos tuturor ființelor simțitoare. Și au multă bucurie în a face asta. Poate că au parte de mai puțină cafea, dar vă spun eu că știu să se bucure și de o cafea. Și, în fond, de ce nu?

Așadar, în buddhism nu este vorba despre a renunța la toate lucrurile din viață și doar a te retrage ca să practici. Rețineți: pentru ca *ekaggatā*, concentrarea, să apară, care este cauza imediată? *Sukha*, nu-i așa? Fericirea.

Și dacă vă gândiți la asta, ați putea spune: da, dar știți, în practica buddhistă nu trebuie să... de fapt, există unele texte care spun că trebuie să încercăm să nu ieșim în lume ca să obținem, fiindcă ni se cere mereu să lăsăm totul să treacă. Dar în carie-

ră și în muncă trebuie să urcați treaptă cu treaptă, trebuie să creșteți profesional, nu-i așa? Trebuie să aveți succes, nu? Deci cum echilibrăm asta? Este o dilemă, nu-i așa? În practica spirituală vi se spune să lăsați totul să treacă. Pe de altă parte, șeful vă spune: dacă nu faci asta, rămâi la nivelul la care ești pentru totdeauna. Da? Nu-i așa? Așa că trebuie să creșteți, trebuie să concuți, trebuie să faceți așa și pe dincolo. Despre asta este vorba.

Să nu avem niciun scop? Bine? Să plutim pur și simplu pe cale, să stăm pe pernă, să medităm și să încercăm să intrăm în starea de beatitudine? Vă spun: calea buddhistă este foarte, foarte competitivă. Poate cineva să-mi spună de ce? Dacă aveți impresia că această cale este una placidă, mai gândiți-vă. Dar de ce spun că este competitivă, în felul ei și pentru o cauză bună? De ce? Tocmai am vorbit despre asta. Încercați. Aveți trei încercări. Da?

— Concurează cu viața ta, așa că trebuie mereu să iei decizia: vreau să urmez calea buddhistă sau vreau să am o familie, de pildă.

— Bine. Deci, dacă sunteți serios pe calea aceasta, există mereu o decizie pe care trebuie să o luați în considerare: dacă vreți să urmați calea sau vreți să urmați calea cuiva din lume și să aveți o familie, da?

De ce spun că această cale, calea buddhistă, este una competitivă?

— Ar trebui mereu să concurezi cu tine însuși.

— În ce scop?

— Pentru a pune capăt suferinței.

— Pentru a pune capăt suferinței, bine. Pentru a pune capăt suferinței în sensul că, așa cum înțeleg eu de la dvs., trebuie mereu să depuneți mult efort și concuți cu acel sine de care nu sunteți mulțumit pe deplin. Am dreptate? Da. Concuți cu voi înșivă, încercând să vă transformați sinele actual, despre care știți că vine cu anumite calități negative și despre care știți că poate fi mai bun, într-un sine viitor, într-o versiune mai bună a voastră. Bine, aceasta este una. Hai-deți, încă una. Ne apropiem!

— Cred că este așa pentru că vorbim doar despre noi. Buddhismul se gândește și la toate aceste ființe simțitoare, la a pune capăt suferinței tuturor ființelor simțitoare.

Da, deci de ce este competitivă? De ce spun că este competitivă? Lăsați-mă să vă întreb: credeți că este ușor să fii treaz? Credeți că este ușor să fii un Buddha? Nu glumesc, este o întrebare serioasă. Chiar mi-am bătut capul, fiindcă întrebări de felul acesta apar mereu. Credeți că este ușor să fii un Buddha? Nu e. Credeți că Buddha este competitiv? Buddha nu este competitiv. Așadar, ce a făcut Siddhartha? Credeți că Gautama era mulțumit de versiunea lui de sine dinainte de a deveni Cel Trezit? Ce

era el înainte de a deveni Cel Trezit? Era prinț, nu-i așa? Era un prinț care ducea o viață de lux absolut. Vin, femei și muzică, regat, avea totul la dispoziție. Era din casta războinicilor. Iar tronul se transmitea de la tată la fiu. Regatul urma să-i revină. Ce anume nu avea, ce nu i se dăduse? Poftim? De ce a ales?

A ales să lase toate acestea și să trăiască viața unui rătăcitor, știți, a unui *sadhu*, încercând să descopere sensul și scopul vieții. Timp de șase ani a trăit ca un ascet. Și știm cu toții că Buddha era cât pe ce să-și piardă viața... Buddhismul poate că nu ar fi existat astăzi dacă Siddhartha ar fi murit înainte de a deveni Buddha, pe când încă era călugărul Gautama. A practicat ascetismul, s-a lipsit de hrană. Asta vă răspunde la toate. S-a prăbușit, dacă nu mă înșel, dacă îmi amintesc corect, pe malul râului Neranjara și a fost găsit de o fată care trecea pe acolo cu niște orez cu lapte, știți, un terci de orez ca al nostru, cu lapte în el. Fata aceasta, pe care o chema Sujata dacă nu mă înșel, ducea orezul cu lapte la templu, ca ofrandă, și ea l-a găsit pe Siddhartha pe malul râului Neranjara, fără vlagă. Unii dintre voi poate ați văzut statuia lui Buddha cu toate coastele ieșite, da? Da? Imaginea aceea este o bună evocare a efortului pe care Siddhartha l-a depus. Credeți că Buddha a fost competitiv pentru a se trezi? Gândiți-vă la

asta. Nu trebuie să-mi dați răspunsul.

Așadar, dacă aveți impresia că a fi buddhist înseamnă să fii șters și să fii ca un preș pe care toată lumea își șterge picioarele și pe care calcă, mai gândiți-vă. Fiindcă percepția voastră nu este greșită, știți, deoarece adesea, noi, practicanții buddhiști, tindem să fim foarte relaxați, fiindcă ni se cere să lăsăm totul să treacă, fiindcă ni se cere să nu creăm *karma* negativă, fiindcă ni se cere să fim întotdeauna buni, da? *Metta* și compasiune față de ceilalți. Faceți mereu un pas înapoi. Și adeseori îi vom lăsa pe oameni să ne calce în picioare și să treacă mai departe. Așa că percepția celorlalți, atunci când se raportează la noi în anumite feluri... Nu spun că toți buddhiștii sunt așa, fiindcă nu vreau să primesc o grămadă de întrebări care să insinueze că percepția mea este greșită. Dar aceasta este observația mea, mai ales în rândul unor practicanți laici. Așa interpretează ei lucrurile. Dar nici nu vă cer să porniți o luptă și să loviți pe cineva, da? Nu asta spun.

Buddha este foarte, foarte competitiv. Pentru a putea deveni un Buddha, pentru a se trezi, uitați-vă la efortul pe care l-a depus, aproape cu prețul vieții sale. Dacă asta nu înseamnă efort dus până la capăt, nu știu ce altceva ar putea să însemne.

Dar îmi place și varianta sugerată: competiția cu voi înșivă, sinele prezent, pentru un sine viitor mai bun. Și despre asta vorbim. Despre asta vorbim când vorbim despre transformare. Pentru noi, laicii, în acest stadiu, toți vrem să devenim Buddha, dar partea bună, o spun mereu, unii dintre prietenii mei au mai auzit asta, este că în buddhism avem multe vieți la dispoziție. Deci în această viață, când vi se termină pista, în viața următoare vă întoarceți, da? Și începeți pe o altă pistă. Singurul lucru de care trebuie să vă asigurați este ca faptele voastre să fie bune, astfel încât, în viața următoare, să vă nașteți oameni, ca să aveți șansa de a practica. De ce nu animale? Fiindcă în acest corp uman sunteți înzestrați cu această minte capabilă de transformare. Nu este posibil pentru alte ființe, pentru animale, de pildă. Bine? Așa că lucrăm cu asta. Știm că avem multe piste, dar trebuie să începem de undeva. Bine?

Alte întrebări? Este ora 15.00. În regulă, închidem sesiunea. Aceasta va fi urmată de meditația șezând, apoi de meditația în mers și iarăși de meditația șezând. Cei care sunați clopoțelul, vă rog să fiți responsabili pentru începerea și încheierea sesiunilor. Iar cei dintre voi, care v-ați înscris pentru un interviu personal, pregătiți-vă.



Nu căutați lumina

„Am fost învățați să respectăm timpul pe care ni l-am alocat pentru practica de meditație, indiferent cât de bine merge sesiunea. Ar trebui să facem la fel și când apare nimitta și respirația frumoasă? Adică să oprim sesiunea la ora stabilită?”

De obicei, când vedeți *nimitta*, când apare *nimitta*, mai ales dacă este printre primele dați când aveți parte de această experiență vizuală, în minte apare un nivel destul de ridicat de bucurie, de încântare. Și știți, pricepeți, pentru că, așa cum am mai spus, când deschideți ochii, știți că aceea este *nimitta* însăși și că nu vine din lumea exterioară. Dacă v-ați stabilit un timp pentru meditație, probabil că veți

uita de el. Și dacă apare *nimitta*, nu este nicio problemă să vă bucurați de ea o vreme. Oricum, în etapa de început a practicii, energia concentrării pur și simplu nu este încă dezvoltată într-atât încât *nimitta* să țină prea mult. *Nimitta* se va estompa de la sine.

În general, ne stabilim un timp pentru meditație, fie că sunt 20 de minute, 30 de minute sau o oră. Și, de fapt, în privința aceasta, una dintre tehnicile predate de unul dintre profesorii mei, Ajahn Brahmavamso, este aceasta: nu folosiți ceas deșteptător. El spune așa: nu folosiți alarmă, instruiți-vă mintea. Preluati controlul asupra minții și instruiți-o. Când intrați în sesiune, vă spuneți că veți sta acolo 30 de minute. La începutul practicii, veți vedea că aveți tendința să verificați perio-

dic dacă timpul s-a scurs. Dar, după numai câteva sesiuni, dacă lăsați timpul să curgă și aveți încredere în instrucțiunea pe care i-ați dat-o propriei minți, veți vedea că ieșiți din meditație foarte aproape de ora stabilită.

Am încercat și eu să fac asta când am început să conduc retrageri, dar la mine nu funcționează. Știți de ce? Pentru că sunt sub o mare presiune să mă asigur că respect programul. Iar când ești sub presiune, mintea devine foarte agitată, nu-i așa? Mintea devine foarte anxioasă: „Oare e timpul?” Știu că studenții se așteaptă să iasă din sesiune la ora cutare. Dar când nu aveți nicio presiune și stați acasă, făcând propria meditație, încercați. Profesorul meu a avut mereu această convingere și, de altfel, cei mai mulți dintre profesorii mei de meditație spun același lucru. Poate nu vă iese chiar de la început, dar încercați să vă instruiți mintea.

„Există o succesiune anume, întâi apare *nimitta* și apoi *respirația frumoasă*?”

Nu, nu neapărat. Respirația subtilă, *respirația frumoasă* însăși vine când mintea este concentrată și nu mai este nevoie de atâta energie și efort pentru a o struni și a o aduce înapoi la obiectul meditației. Atunci apare.

„Cum să-mi imaginez lumina?” Da, presupun că lumina despre care vorbiți

este *nimitta*... „Este o culoare, o lumânare sau ceva scânteietor? Sau este diferită pentru fiecare? Dacă ne puteți da mai multe informații despre cum arată lumina, ar fi de ajutor”.

Vedeți? De aceea uneori nu este bine să vorbim prea mult... Nu voiam să menționez *nimitta* decât mai târziu, dar am studenți care au deja această experiență. Sfatul meu este să nu umblați în căutarea luminii. Am subliniat asta. Ea apare de la sine și, am subliniat și acest lucru, nu toți meditatorii vor vedea *nimitta*. Dar dacă meditați mult și apare această concentrare profundă, ceea ce veți simți este un sentiment intens de liniște și calm înăuntrul vostru, chiar dacă lumina s-ar putea să nu o vedeți.

Una dintre mătușile mele, al cărei soț a murit, a meditat foarte mulți ani, 40-50 de ani. Era o meditatoare foarte bună. Iar când i-am vorbit despre acest lucru, mi-a spus că nu a văzut *nimitta* niciodată. Și era o meditatoare foarte, foarte bună. Așadar, să nu căutăm lumina. Ea va veni la voi. Iar dacă veți căuta lumina cu dinadinsul, îmi pare rău, nu o veți găsi. Va veni la voi când concentrarea voastră este suficient de puternică.

Așadar, relaxați-vă și continuați să faceți *vitakka*, să vă întăriți concentrarea. Bine? Așa cum s-a spus deja, când va veni la voi, veți ști. Desigur, o veți vedea. Va fi

foarte clar pentru voi. Foarte clar. Da?

Vă rog, încercați să nu intrați în sesiunea de meditație căutând *nimitta*, pentru că, vă asigur, sută la sută nu o veți găsi. Fiindcă atunci apucați, vă agățați. Iar mintea care se agață nu lasă lucrurile să se întâmple. Pentru că există tensiune și aceasta devine o distragere. Nu va apărea nimic. Relaxați-vă, intrați lin în meditație, și lumina va veni la voi. Și, dacă nu vine, nu contează, pentru că a vedea *nimitta* vă spune doar că ați ajuns la un anume grad de concentrare. Atât. Nu este o realizare spirituală și nici ceva cu care să vă lăudați. Nu. Este un fapt. Asta spunea profesorul meu. Nu este nimic cu care să vă lăudați. Da, asta spunea. Așadar, aveți grijă să nu devină retragerea o competiție pentru *nimitta*.

„După meditația șezând, simt că am o capacitate de focalizare extremă. Parcă ochii mei sunt foarte mari și nu simt nevoia să clipesc. După meditația șezând, trecem la meditația în mers...” Aș fi vrut ca persoana aceasta să fi scris puțin mai mare... „După meditația șezând, trecem la meditația în mers. Când fac asta pe cont propriu și nu trec apoi la meditația în mers, ar trebui să fac ceva cu această focalizare, chiar dacă nu-mi vine în minte nimic anume asupra căruia să mă focalizez?”

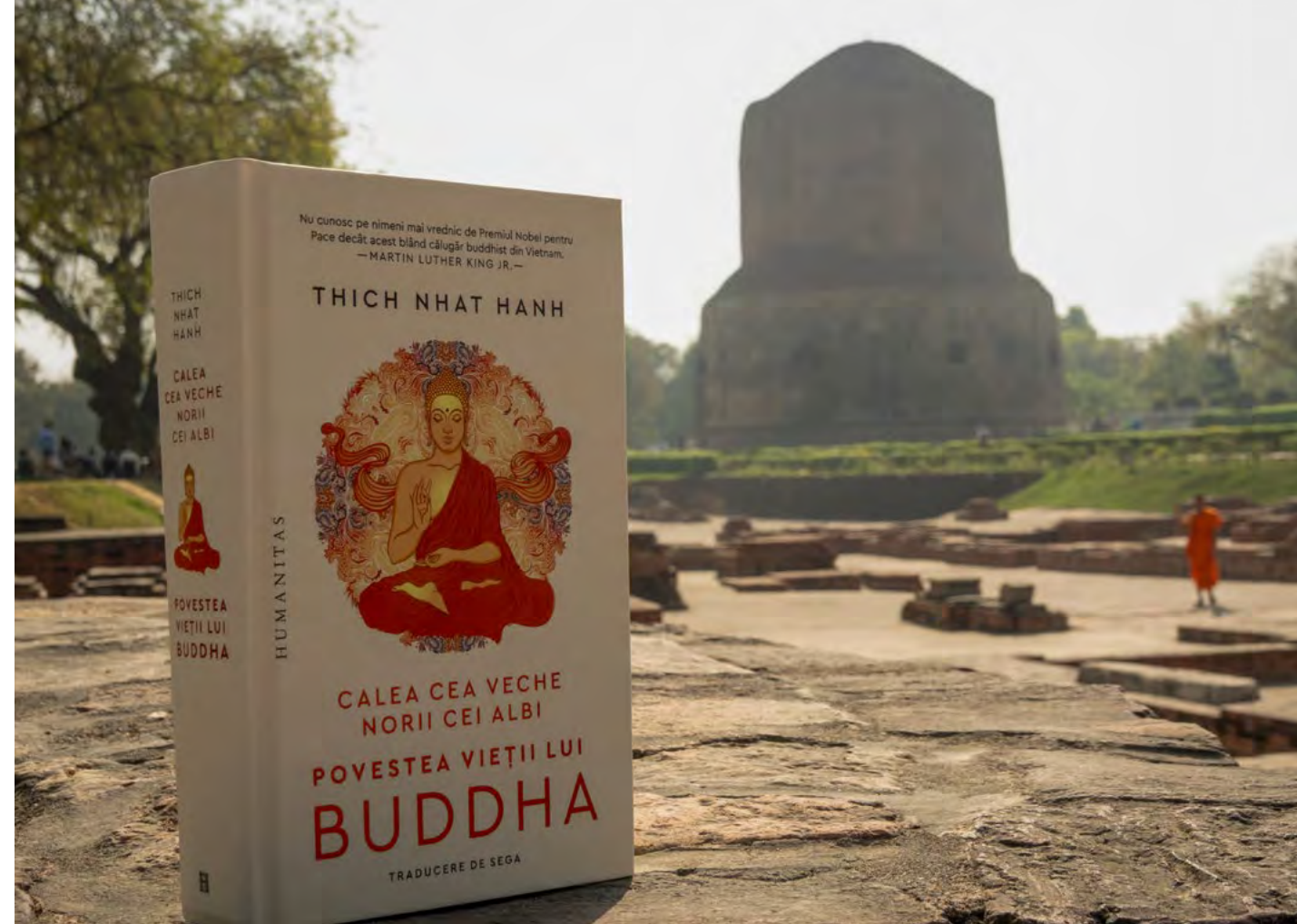
Dacă simțiți că aveți o concentrare bună, de ce vreți să faceți *ceva* cu ea? Pen-

tru că în această primă etapă încercați, de fapt, să cultivați concentrarea. Așadar, dacă focalizarea este bună, folosiți ocazia. Știți că sunteți bine focalizați pentru că nu prea este nimic în jur care să vă tulbure sau care să vă tulbure prea mult. Folosiți aceasta pentru a continua să cultivați concentrarea. Nu încercați să faceți altceva cu ea. Ar fi o risipă. Deci nu faceți altceva cu ea. Continuați să cultivați concentrarea până când simțiți că sunteți obosiți sau, dacă v-ați stabilit un anume interval de timp, până când ieșiți din meditație.

„În meditația în mers, sunt conștient de curgerea mișcării picioarelor și nu dau atenție părții superioare a corpului. La sfârșitul sesiunii, simt tensiune în umeri și în spate, simt o contracție. Ce am făcut greșit?”

De obicei, aceste dureri, această tensiune sau încordare, aceste dureri de spate, cred că mai mulți dintre voi, chiar destul de mulți, le simțiți. Iar dacă aveți astfel de dureri, fie le confrunțați, fie vă schimbați postura. În această etapă de început, este foarte bine să vă schimbați postura. Iar apoi, când vă întoarceți la timpul vostru pentru îngrijire personală, poate veți dori să faceți câteva exerciții, doar ca să vă întindeți mușchii. Asta este ceea ce aveți cu adevărat nevoie să faceți.

În meditația însăși, faceți-vă conforta-



bili. Dacă mergeți și mersul vă provoacă durere, relaxați postura. Dacă mergeți cu mâinile în față, așa, și aceasta vă provoacă multă durere în umeri, puneți-le la spate, ca să vă întindeți. Forma este bună, este bine să menținem forma, pentru că menținerea formei semnalează corpului și minții ce faceți. Dar când apare durerea în timp ce mergeți, nu continuați să mergeți cu

acea durere, ținând brațele așa. Faceți-vă confortabili, dar folosiți timpul pentru îngrijire personală. Atunci chiar trebuie să folosiți acel timp ca să vă întindeți și să vă asigurați că trupul rămâne suplu și că mușchii sunt întinși, pentru că sesiunile noastre sunt relativ intense și, pentru mulți dintre noi, nu este ceva ce facem în mod obișnuit în viața de zi cu zi. Și aici mă includ și pe

mine. Așadar, fiți blânzi cu voi înșivă, bine?

„*Respirația frumoasă* despre care ați vorbit în această dimineață este posibilă și prin focalizarea pe senzația respirației la nivelul abdomenului?”

Da, desigur. Ea vine din concentrare. Nu vine din locul unde vă ancorați mintea. Așadar, nu contează. Și cei care practică alte tipuri de meditație *samatha* văd *nimitta*. Aceasta vine din concentrare, rețineți.

„Cum și de ce ajută liniștirea minții la o mai bună înțelegere a ei?”

Liniștirea minții în sine nu vă ajută să înțelegeți mintea. Vă permite să vă calmați. Îi permite minții să se calmeze. Dar nu duce cu adevărat la o înțelegere a minții. Experimentați liniștea, experimentați tăcerea, dar nu înțelegeți cu adevărat mintea. Înțelegerea minții vine din partea de cercetare, din partea de investigare. Și, de aceea, în *vipassana*, aceasta este importantă. Da? În *vipassana*, observăm interconectarea corpului cu mintea.

Iar atunci când liniștim mintea, putem vedea puțin mai clar ce se petrece în interior. Când mintea noastră e agitată, foarte agitată, și o liniștim, putem vedea ce este acolo, conținutul ei. Dar, pentru a o înțelege cu adevărat și pentru a depune efort în vederea transformării, cea parte cere *insight*-ul care vine din *vipassana*.

Când mintea este liniștită și concentrată, vă veți da seama cât de plină e de gânduri și cât sunteți de ocupați. Dar asta este tot ce știm. Înțelegem cu adevărat mintea, în sensul deplin al cuvântului „înțelegere”? Cred că foarte puțin. Așadar, partea de înțelegere trebuie să vină în urma cercetării, a analizei: cum funcționează mintea, cum suntem alcătuiți, cum răspundem, cum răspundem la situații. Observați partea reactivă din voi, tiparul obișnuințelor, cum reacționați la situații. Acesta este lucrul pe care *vipassana* vi-l permite.

Așa puteți vedea cât de repede reacționați, cât de repede formați judecăți. Așa vedeți că uneori, într-o conversație, apare impulsul de a întrerupe și de a vă da cu părerea sau de a spune ce simțiți. Această natură foarte reactivă a noastră știți că nu este de ajutor, pentru că nu lăsăm spațiu. De pildă, într-o conversație cu participanții la retragere, când vorbim despre ascultare cu luare-aminte, despre vorbire cu luare-aminte, *vipassana* ne ajută să fim conștienți, să observăm. Și, știind că este o reacție și că acel tip de reacție venită din noi nu este de ajutor, putem lua hotărârea de a ne schimba.

Așadar, când vorbesc despre liniștirea minții, nu mă refer doar la a păstra mintea calmă, pur și simplu. Este, de fapt, intrarea în concentrare. Atunci, când *vedem*, putem

face acea alegere. O alegere informată, bazată pe *ascultare cu luare-aminte*. Apoi, făcând acea alegere informată, reformulăm răspunsul potrivit în acea situație, în loc să reacționăm ca de obicei. Aceasta este partea de *insight*. Aceasta este partea care ține de înțelegerea adevărată a felului în care funcționează mintea noastră. Desigur, cealaltă parte, cum spuneam, este rapiditatea cu care formăm judecăți, puncte de vedere, opinii. De ce sunt ele importante? Ce este greșit în a avea puncte de vedere? Nimic. Doar că, dacă cineva nu este conștient că punctele de vedere sunt ale voastre și ale mele și că sunt la fel de importante pentru voi și pentru mine, dacă nu vedeți asta, atunci nu există spațiu pentru negociere, mai ales când punctele de vedere sunt divergente. Așa apare polarizarea. Așa apare conflictul. Reflectați la asta o vreme.

Așadar, da, liniștea, liniștea în sine este de ajutor. Poate aduce puțină înțelegere, dar este departe de ceea ce *vipassana* poate face pentru noi. Sau de ceea ce *vipassana* ne poate arăta...

Nu cred că înțeleg următoarea întrebare: „În ce fel afectează întunericul sau lumina soarelui experiența meditației, potrivit experienței dvs. îndelungate?” Nu înțeleg întrebarea. Dacă aveți nevoie să vorbiți cu mine, veniți la interviu. Îmi pare rău, nu pot descifra întrebarea.

„În prima mea practică de meditație, am fost învățat să vizualizez și puteam face asta cu mare succes. Îl vizualizam mereu pe Buddha al Tămăduirii fără efort. Dar cu respirația nu reușesc să obțin nimic. Nu pot urmări respirația sau mișcările abdomenului. Încerc să le urmăresc pe amândouă și mă pierd. După 30 de minute apare durere musculară. Dacă vizualizez în loc să folosesc respirația, mai poate fi numită aceasta practică *vipassana*? Sau ce aș putea să fac?”

Cred că aceasta este de obicei una dintre dificultățile practicanților care au făcut vizualizare în trecut, care au vizualizat o imagine cu toate culorile, elementele și caracteristicile ei. Priviți zeitățile din spate. Imaginea însăși este impresionantă, este grandioasă. Dar când vine vorba să aduceți atenția conștientă asupra senzației respirației însăși, respirația este extrem de subtilă și nu putem percepe respirația. Nu ne putem imagina sau vizualiza respirația. Iar respirația nu vine la noi în culori, ca să o putem identifica. Singura modalitate prin care știm că respirația este acolo este conștientizarea *senzației* respirației. Care, desigur, este subtilă în comparație cu un Buddha al Tămăduirii, precum în cazul celui care a vizualizat zeități.

Dar când vine vorba despre *samatha* și *vipassana*, despre cele patru fundamente ale atenției conștiente, respirația trebuie să

fie obiectul meditației voastre, tocmai datorită interconectării corpului cu mintea, datorită felului în care mintea influențează corpul. Mulți dintre voi, în interviurile personale, mi-ați împărtășit experiențele voastre, fie traumatice, fie din trecut, care ies acum la suprafață când sunteți în meditație, și sunteți pe deplin conștienți de felul

în care corpul vostru reacționează la toate aceste gânduri și amintiri care apar. Și știți că trupul vă trimite toate semnalele. Am spus asta de multe ori: când sunteți streșați, când sunteți furioși, când re trăiți experiențe foarte dificile, experiența nu este aici și acum. Experiența a fost în trecut, dar corpul o resimte acum pentru că mintea o



resimte. Mintea trece prin ea, mintea re trăiește acea experiență care nu se întâmplă acum, care s-a întâmplat în trecut, dar mintea o re trăiește. Iar corpul reacționează imediat.

Ce simțim atunci în meditație? Ritmul bățăilor inimii crește, apare tensiunea, încordarea în piept, mușchii se strâng, pumnii se strâng și așa mai departe. Am vorbit despre astea, da? Senzația de căldură, fierbințeala care urcă în obraji, încordarea mușchilor spatelui, ai cefei. Respirația semnalează ce se întâmplă în corp. Or acest lucru nu se întâmplă când vizualizați. Prin urmare, dacă vreți să faceți *vipassana* pe cele patru fundamente ale atenției conștiente, trebuie să învățați să simțiți respirația, chiar dacă nu o simțiți la nivelul nărilor, ci al abdomenului. Pentru a o simți la nivelul abdomenului, puneți mâinile pe abdomen, respirați adânc, inspirați și expirați, lăsați abdomenul să iasă în afară și simțiți acea senzație la început. După o vreme, mintea voastră se va obișnui cu senzația, pe care o veți simți fără să mai fie nevoie să puneți mâinile pe abdomen. Dar la început, ca ajutor, tehnica prin care puteți simți este să inspirați și să expirați adânc, lăsând abdomenul să se destindă, să se contracte, să se destindă, să se contracte. Această mișcare semnalează minții: iată senzația respirației. Sper că vă ajută.

Nu este nimic greșit în faptul că puteți vizualiza mai bine. Este minunat dacă puteți face asta. Și cred că, odată ce intrați în metoda prin care aduceți atenția conștientă la senzația respirației la nivelul abdomenului, veți progresa bine în meditație.

„Ieri ați vorbit despre a mânca cu luare-aminte, dar cum pot să mănânc cu luare-aminte aici, când încerc să iau mâncarea foarte repede, ca să nu fur din timpul celorlalți *kalyanamitta*?” Aha, încercați să mâncați repede ca să nu luați din timpul prietenilor spirituali. „Iar după ce iau ceva, nu știu ce, gust și nu-mi place, dar trebuie să mănânc cu multă luare-aminte ca să nu risipesc mâncarea. Aveți vreun sfat despre cum să gestionez această situație?”

Hm. Nu este nevoie să vă grăbiți. Stăm cu toții la coadă, suntem mulți, 80-90 de participanți care stau la coadă. Avem destul timp să luăm masa. Toată lumea stă la coadă, deci nu este nevoie să vă grăbiți când vă luați porția de mâncare. Puteți doar să aruncați o privire și să vedeți ce este acolo, apoi să decideți. Dacă sunt cartofi și nu vă plac cartofii, nu luați cartofi. Nu trebuie să continuați să-i luați și după aceea să ajungeți la concluzia că nu vă plac, silindu-vă apoi să mâncați ce nu vă place... Așa apare aversiunea. Și nu are rost. Avem timp suficient, mai mult decât suficient, în pauza de prânz. Înainte vă luați porția

de mâncare, puteți trece repede în revistă ce este disponibil. Și, vă rog, nu vă grăbiți! Am lăsat timp pentru prânz de la 11.30 la 14.00, pentru că vreau să vă puteți relaxa și să vă bucurați de prânz. Știu, știu că cei de la cantină, bucătarul și ceilalți, vor să fim cu toții gata până la 13.30. Dar și așa este mai mult decât suficient, pentru că mergem la cantină în jurul orei 11.30. Așadar, acordați-vă timp să luați masa pe îndelete, nu e nicio grabă. Mă bucur că încercați să mâncați cu luare-aminte, este minunat. Nu vă grăbiți, mâncați fără grabă. Oriențați-vă fără grabă. Luați și încercați. Uneori, mâncarea este cu totul nouă, nu știm ce este ciudățenia aceea acoperită cu făină. Și, când se dovedește a fi un castravete amar, vai, nu-l puteți mânca. Este în regulă. Dacă vă puteți sili să-l mâncați, atunci mâncați-l, foarte bine. Dar dacă nu puteți, nu vă forțați. Bine? Nu transformați masa în ceva neplăcut. Masa ar trebui să fie... De fapt, într-o retragere ca aceasta, meditația în mers este deja ceva foarte greu. Iar dacă mâncarea vi se pare proastă și nu vă place, lucrurile se complică, totul devine și mai greu. Așa că încercați să vă destindeți puțin. Să vă relaxați. Aveți destul timp la dispoziție ca să mâncați. Mâncați cu luare-aminte, cum am spus. Uitați-vă la textura mâncării. Uitați-vă la culoarea ei. Dacă miroase, o puteți mirosi. Iar când o

veți pune în gură, gustați. Și atunci veți ști: „Ah, nu este ceva ce-mi place”. Veți ști că nu vă face plăcere. Contactul cu limba vă spune că această mâncare este neplăcută. Și atunci observați, priviți cu luare-aminte: ce fel de comentariu puneți peste asta? „Vai, cât am fost de prost... De ce am ales-o pe asta și nu pe cealaltă? Acum m-am ales cu asta, deși arată atât de bine... Dar are un gust îngrozitor!” Nu faceți asta. Opriți-vă. Amintiți-vă că sunteți într-o retragere, deci ce practicați? Încercați să vă antrenați mintea să nu mai judece, să nu mai comenteze încontinuu. Nu lăsați mintea să alerge peste tot și să vă facă să vă simțiți și mai rău. Mâncarea este rea, se întâmplă, dar când adăugați narațiunea, gustul devine și mai rău, iar starea voastră și mai rea.

Deci asta încercăm să facem. Nu este vorba despre a nu avea opinii, a nu avea concepții și a deveni o persoană complet fadă, cu o mâncare fadă în farfurie. Nu despre asta e vorba. Străduiți-vă să mâncați cu luare-aminte, pentru că asta cred eu că e minunat. Luați-vă răgazul să vă bucurați de masă și nu vă simțiți presați de *kalyanamitta* să ieșiți mai repede din coadă. Bine?

„De ce trebuie să folosim senzația din zona de deasupra buzei superioare? Ce este greșit în a folosi inspirația și expirația respirației noastre ca obiect al meditației?”

Scopul, de fapt motivul pentru care

folosim porțiunea de deasupra buzei superioare, zona de la nivelul nărilor, este că aici curgerea respirației este simțită în mod natural. Cealaltă zonă, desigur, cum am mai spus, este abdomenul, ridicarea și coborârea acestuia. Întreabă participantul: ce este greșit în a folosi inspirația și expirația? Când spuneți inspirația și expirația, înțeleg că vă referiți la respirația însăși. Vă gândiți să urmăriți respirația — inspirând, urmărind respirația în corp, expirând, urmărind respirația afară din corp. Cred că la asta vă referiți. În cele patru fundamente ale atenției conștiente, suntem învățați să nu urmărim respirația. De ce? De ce să nu urmărim respirația? Spunem „intră” și apoi continuați. Știți că inspirați și apoi continuați să urmăriți respirația. De ce? Pof-tim? Îmi pare rău, nu aud. Aha, din cauza controlului! Ce altceva? Pentru că este o zonă prea mare. Mai întâi, aveți un tract respirator lung, nu-i așa? Apoi, puteți simți cu adevărat respirația în tractul respirator, deși știți că trece pe acolo? Puteți? Nu. Aici avem dilatarea plămânilor. Dacă simțiți dilatarea plămânilor, dacă la asta vă referiți, la dilatarea plămânilor, ei bine, o puteți folosi dacă doriți. Bine? Doar că tehnica predată se referă la abdomen, la ridicarea și la coborârea, pentru că acolo se simte cel mai puternic. Să simțiți aici, la nivelul pieptului, este ceva ce vă poate face să con-

trolați respirația. Există această posibilitate. Dar, desigur, dacă simțiți că respirația la nivelul nărilor nu este locul potrivit, și nici abdomenul, de ce să nu încercați la nivelul plămânilor? Și vedeți dacă aceasta vă face să măriți sau să micșorați viteza respirației. Încercați. Iar dacă vedeți că nu este de folos, reveniți la senzația respirației deasupra buzei superioare sau la nivelul abdomenului. Dar rețineți că cele două puncte de ancorare predate în *vipassana* sunt întotdeauna deasupra buzei superioare și la nivelul abdomenului.

„Legat de meditația șezând, ar trebui să-mi îndrept postura când intru într-o concentrare mai profundă? Acțiunea asta îmi întrerupe concentrarea și trebuie să o iau de la capăt ca să mă refocalizez. Am tendința să mă cocoșez și corpul se înclină când mintea e mai calmă. După meditație mă simt mai fericit. Ar trebui să-mi îndrept postura când intru într-o concentrare mai profundă?”

Când ne așezăm în postură, amintiți-vă că am folosit cuvântul *vigilență*. Când stăm în postură, nu stăm pur și simplu și lăsăm totul la voia întâmplării. Folosim o altă parte a minții, de aceea am spus să fim vigilenți, folosim acea parte a minții ca să scanăm corpul din când în când și să ne asigurăm că trupul nostru este în cea mai bună postură pe care o putem men-

ține. Aceasta se poate întâmpla oricând observați. Nu trebuie să fie neapărat când intrați într-o concentrare mai profundă. Dacă trupul este deja destul de bine aliniat în concentrarea mai profundă, lăsați-l așa. Nu este nevoie ca atunci când intrați într-o concentrare mai profundă să vă îndreptați sau să vă corectați.

Dar, cum am spus, când sunteți într-o concentrare mai profundă și mintea, și corpul sunt bine alinate, nu este nevoie să ajustați postura, pentru că trupul se alinază singur și puteți sta mult timp în acea postură.

Au fost multe întrebări despre lumină, pentru că am menționat-o. Să o luăm ușor. Luați-o mai ușor cu lumina. Vorbesc sincer, chiar sincer, pentru că, atunci când menționez ceva nou, primesc vreo 20 de întrebări exact despre acel lucru. Este în regulă, dar lăsați lumina în pace. Lumina va veni la voi. Primesc multe întrebări despre lumină. Lăsați-o să vină la voi. Întoarceți-vă la concentrare. Cei câțiva care mi-au împărtășit, au fost foarte siguri că au văzut lumina. Dar, dacă umblăm încercând să ajungem la lumină, pot să vă spun că mult din ce apare este doar imaginație. Așa că nu intrați în asta, pentru că, dacă concentrarea voastră merge bine, cum am spus, lumina va veni la voi. Fie că sunteți în meditația culcat, în meditația în mers sau

în cea șezând, lumina va veni la voi. Deci nu voi mai răspunde la întrebări despre lumină. Îmi pare rău. Întoarceți-vă. Întoarceți-vă la *samatha*.

„În timpul meditației, în timpul sesiunii de meditație în mers, *gompa* seamănă mai degrabă cu un terminal de aeroport decât cu o sală de meditație, cu un șir neîntrerupt de intrări și ieșiri pe parcursul întregii sesiuni. Cei care nu doresc să participe la întreaga sesiune ar putea părăsi sala de la bun început și s-ar putea întoarce când sună clopoțelul, pentru sesiunea următoare. E doar o idee, pentru a nu tulbura concentrarea pe durata unei meditații și așa destul de dificile”.

Bine. În timpul meditației în mers, nu sunt sigură dacă acest bilețel vine din sesiunea de azi, pentru că, din cauza ploii, mulți dintre noi nu am putut merge afară. Așa că sala de meditație, am stat și eu aici o vreme, este pur și simplu aglomerată. Participantul se referă, desigur, la cei care ies din sală și intră înapoi. Nu știu ce se întâmplă acolo exact, pentru că atunci când eram eu de față mi se părea că toată lumea încerca să mediteze. Poate după ce ies eu din sală se întâmplă altceva, nu știu. Dar, ca să fim corecți, acesta este un apel al unei persoane care, evident, vrea să stea și vrea să continue cu meditația în mers sau cu meditația șezând, pentru că unii dintre voi

stau, de fapt, în timpul meditației în mers, și este în regulă. Deci, poate că aceia dintre voi care vă mișcați sau vă luați lucrurile, încercați să fiți mai cu luare-aminte. Încercați să fiți conștienți de faptul că alții poate se străduiesc să practice, că poate sunt cu adevărat în sesiune. Și, cum am mai spus, este necesar ca noi toți să creăm un mediu propice, pentru ca fiecare să se poată dezvolta. Așadar, aș vrea să vă rog să fiți mai atenți, mai cu luare-aminte, mai grijulii și mai conștienți de ceea ce încearcă să facă ceilalți. Da, este o retragere dificilă, fără îndoială. Dar dacă putem avea puțină grijă și preocupare unii pentru alții și dacă putem practica puțin compasiunea și bunătatea, acesta este locul în care să o facem. Și totul va fi bine. Haideți să încercăm. Mulțumesc.

„Învățăm că beatitudinea și bucuria care vin din concentrarea focalizată într-un singur punct pot duce la poftă și atașament. Va provoca aceasta o renaștere nefavorabilă? Cum ajută concentrarea focalizată într-un singur punct la obținerea unei renașteri bune, a eliberării și a iluminării? Ce beneficii aduce concentrarea focalizată într-un singur punct? Îi permite persoanei să aibă capacități speciale, cum ar fi clarviziunea?”

Bine, asta ne duce puțin mai departe. Nu, învățăm că beatitudinea și bucuria care vin din concentrarea focalizată într-un

singur punct pot duce la poftă. Aceasta se întâmplă numai când intrați, cum am spus, în *jhāne*. Nu se pune problema ca la acest nivel să dobândești puțină concentrare și să devii atașat de ea. Cred că, în acest punct, sunt pur și simplu prea multe distrageri și prea multe obstacole care se învârt în minte pentru a putea rămâne cu adevărat mult timp în acea stare. Așa că nu vă faceți griji în privința atașamentului. Bucurați-vă puțin de stadiul acesta și aflați ce se întâmplă când mintea este cu totul tăcută și liniștită. De fapt, când vorbeam despre atașament, mă refeream la acei practicanți care ajung la nivelurile profunde *jhāna*, nu la oameni ca noi. Deci nu vă îngrijorați. Va provoca aceasta o renaștere nefavorabilă? Nu vom intra pe teritoriul acela, pentru că este un alt subiect, unul vast.

Poate ne oprim aici o vreme. În această seară, ne oprim aici cu întrebările și răspunsurile. Poate ascultăm acum câțiva dintre participanți, care doresc să împărtășească din experiențele lor. Poate ascultăm două sau trei persoane. Să nu vă lungiți, eu cred că aceste împărtășiri pot fi pline de inspirație. Este mai bine să auziți de la participanți, pentru că trec prin aceleași dificultăți ca și voi, decât să auziți ceva de la mine, îndrumătoarea care stă în fața voastră. Uneori avem sentimentul acesta: „dacă altcineva poate să facă asta și poate

obține acest așa-zis succes sau acest fel de senzație, atunci cred că pot și eu”. Ar vrea cineva să împărtășească? Cineva dintre voi? Întrebarea mea este dacă ar vrea cineva dintre voi să împărtășească o experiență bună, o experiență frumoasă, astfel încât să fie de încurajare pentru ceilalți. Da, vă rog, persoana din spate. Așteptați să primiți microfonul, mulțumesc.

— Da, aș vrea să împărtășesc experiența pe care am avut-o. Am discutat-o și în această după-amiază, la interviul personal. S-a întâmplat cu ceva timp în urmă, dar la un moment dat am început să fac o practică mai lungă acasă, de 45 de minute. Mă întindeam și mă focalizam cu adevărat pe...

— Vă întindeați? Asta făceați?

— Da, meditam în poziția culcat.

— Bine.

— Pentru că altfel aveam prea multe dureri în corp. Așa, reușeam să mă focalizez cu adevărat pe relaxarea corpului, a mușchilor. Iar pentru minte foloseam cuvântul „abandonare” în concentrare, astfel încât mintea mea să nu se tot agațe și să vină mereu cu idei noi. Și, la un moment dat, am observat că, desigur, puteam să rămân mai mult timp cu respirația, dar la un moment dat am început să-mi simt și fața din interior, aproape ca și cum aș fi putut să-mi simt întreaga față. Și îmi simțeam și mâinile din interiorul lor, cum ar veni. Așa

că, dacă mâinile mele se atingeau una de alta, în mod normal aș simți cealaltă mână, dar acum simțeam din interior mâna acolo unde era atinsă de altceva. Și corpul meu devenea mai cald. Urmăream respirația cu ușurință. Adormeam. Și apoi, la un moment dat, a apărut și lumina. Era strălucitoare și era... Nu știam în acel moment ce se întâmplă. Și, desigur, m-am entuziasmat. Așa că a doua zi m-am întors la...

— Aceasta s-a întâmplat înainte să veniți la retragere, nu-i așa?

— Da, întocmai. Iar a doua zi, desigur, am vrut să re trăiesc acea experiență, dar nu s-a mai întâmplat. Mult mai târziu, nu mi amintesc cât să fi trecut, când nu am mai căutat-o, s-a întâmplat din nou. Și s-a întâmplat doar de câteva ori. Iar acum, în această retragere, desigur, știam că nu trebuie să o caut, pentru că atunci sigur nu va veni, dar nu pot spune că nu este binevenită, știți? Aș spune că este cu adevărat binevenită. Și am încercat aici. Am șezut tot timpul. Și cred că ieri dimineață am trăit ceva asemănător, dar nu atât de intens ca atunci. S-au întâmplat câteva dintre lucrurile despre care v-am vorbit: mi-am simțit fața din interior, mi-am simțit mâinile din interior. Am simțit asta și ieri, în timp ce meditam șezând. Atât voiam să împărtășesc. Mulțumesc.

— E frumos să auzim asta. Poate încă



cineva?

— Mulțumesc. La început, ei bine, prima zi a fost un coșmar absolut. Prima zi aici. A fost brutal. Pentru că mă străduiam să stau cu picioarele încrucișate, nu neapărat din motive estetice, adică pentru că aș fi arătat bine. Voiam să stau cu picioarele încrucișate ca să-mi pot menține coloana dreaptă, dar mie chiar îmi lipsește o vertebră, o vertebră între bazin și coloană. Așa că a doua zi m-am torturat încercând să stau cu picioarele încrucișate. Și, de fapt, urmând instrucțiunea dvs., au fost momente în care, dacă deveneam absolut nemișcat, puteam simți mintea preluând

conducerea și spunând corpului: „Asta nu este chiar durere, este ceva diferit”. Probabil doar o fracțiune de secundă, dar s-a întâmplat. Am simțit pentru câteva clipe că, de fapt, prinsesem ceva. Și apoi, desigur, a sunat clopoțelul. Așa cum am aflat mai devreme, clopoțelul sună întotdeauna la momentul nepotrivit. A doua zi am încercat din nou, m-am gândit să încerc posturi diferite. Am încercat să stau pe scaun, ceea ce nu provoca durere, dar era și foarte greu să mă concentrez, pentru că durerea chiar te face să te concentrezi. Mi-am dat seama de asta. Așa că m-am întors pe poale, pentru încă puțină durere. Dar de data

aceasta am văzut pe cineva care își sprijinea genunchii. Eu încercasem să-mi țin genunchii pe sol și încrucișați, dar persoana aceea avea câte un suport de fiecare parte pentru genunchi. Am încercat și eu asta și diferența a fost uriașă. Toată presiunea a dispărut. Cu suportul, cu câte o pernă sub genunchi, am putut să mă focalizez doar pe încercarea de a obține înclinarea bazinului, folosind pernele, să mă înclin puțin înainte și să găsesc postura. Așa că astăzi am mers bine. Este grozav. Cred că așa putea să șed și trei ore acum.

— Uau.

— Ei, exagerez, dar cel puțin o oră, da, cred că așa putea. Însă lucrul important, desigur, este că ajung la starea potrivită, că văd obiectul și mă focalizez pe respirație. Minte încă vine și pleacă, dar chiar reușesc să găsesc ancora, să mă focalizez pe ea, folosind respirația la nivelul abdomenului, ridicarea și coborârea. Și... simt că următoarele trei zile îmi vor aduce cu adevărat satisfacții. Nu vreau să văd lumini. Totuși, sper că ele vor veni. Poate nu, dar eu sper să vină. Nu vreau să mai vorbesc despre lumini.

În trecut am încercat meditația. Am văzut o lumină și, când am vrut să o văd din nou, nu a mai apărut niciodată. Așa că acum sunt... deh, m-am împăcat cu asta. Sunt conștient, rezist acolo, focalizat pe ancoră. Dacă vine lumina, minunat! Mul-

țumesc. Vă mulțumesc foarte mult.

— Este foarte plină de inspirație povestea ta. Te-am văzut începând aici, în primele rânduri, iar apoi ai venit la mine și mi-ai spus: „Mă voi muta în spate, pentru că trebuie să stau pe scaun”. Și să știi că ai progresat. Ascultându-te, îmi dau seama că ai progresat. Și ți-ai găsit și postura, cum spuneai, punând câte o pernă sub genunchi ca să îi sprijini, astfel încât să nu mai pui presiune pe gleznă și să nu mai încordezi mușchii spatelui. Foarte bine. Îți mulțumesc mult pentru împărtășire. Appreciez foarte mult.

Da, sper ca unii dintre voi să găsiți inspirație în aceste împărtășiri ale colegilor voștri *kalyanamitta*, da?

Să încheiem acum sesiunea, altfel vor veni responsabilii *gompei* și ne vor grăbi să încheiem. Puteti deschide acum, vă rog, cartea de rugăciuni? Cartea de rugăciuni maro, pagina 154, cartea de rugăciuni portocalie, pagina 141, cartea de rugăciuni FPMT pentru retragere, pagina 38.

Așadar, încă o dată, în timp ce încheiem sesiunea de astăzi, gândiți-vă că, prin eforturile voastre de a liniști mintea, de a înlătura unele obstacole din minte, de a vă concentra mintea și de a depune efort pentru a înțelege felul în care lucrează mintea însăși, cu scopul de a vă transforma, de a ieși din tiparele obișnuinței și de a deveni

o versiune mai bună a voastră, prin aceste merite, așa vrea ca fiecare dintre voi, chiar acum, știind cum să faceți dedicarea, să dedicați în liniște, pe cont propriu, înainte să

citim împreună poemul.

Dacă sunteți gata, vom recita împreună versetele din *Bodhicharyavatara* lui Shantideva.

Aversiunea se schimbă

Înainte să începem această sesiune de meditație șezând, vreau să menționez doar două lucruri.

Mai întâi, avem o rugămintă din partea unuia dintre participanți. El cere o dedicare pentru mama lui, care a plecat dintre noi acum două săptămâni. Așa că vom face, cred, o dedicare generală la final, la încheierea retragerii. Sau, dacă vrei, îmi poți da numele mamei tale, astfel încât, atunci când dedicăm meritele, să avem numele ei la care să ne referim. Bine? Dacă nu dorești asta, e în regulă. Facem doar o dedicare generală. E în regulă.

În al doilea rând: au fost câteva întrebări legate de motivul pentru care au fost predate doar două posturi, practic meditația șezând și meditația în mers. Dar cele-

alte două? Cum rămâne cu meditația în picioare și meditația culcat?

Meditația culcat este folosită uneori în unele retrageri. Postura este, în esență, aceasta: vă întindeți pe saltea sau pe pat, sau pe ceva confortabil pus pe podea, cu picioarele întinse și cu brațele pe lângă corp. Măinile, palmele, pot fi așezate una peste cealaltă în zona abdomenului. Aceasta este, în principiu, postura. Dar lucrul important este ce faceți cu mintea, la fel ca în meditația în mers și în meditația șezând: ce faceți cu mintea însăși.

Așadar, chiar și atunci când stați culcați, trebuie să aduceți atenția conștientă la senzație. De obicei, folosiți din nou senzația respirației. De data aceasta, dacă aveți palmele pe abdomen, veți dori să aduceți atenția la acea zonă, în zona abdomenu-

lui. Dacă nu, dacă vreți să aduceți atenția la senzația de la nivelul nărilor sau de deasupra buzei superioare, este în regulă și așa. Uneori, puteți să aduceți atenția conștientă și la senzațiile din diferite părți ale corpului. Și asta este în regulă, pentru că și senzațiile din diferite părți ale corpului țin tot de atenția conștientă în momentul prezent.

Rețineți: în practica *mindfulness*, încercăm mereu să ne asigurăm că ne ghidăm mintea, că facem mintea să fie conștientă de ceea ce se întâmplă aici și acum, de ceea ce se întâmplă în prezent. Acestea sunt posturile pe care le puteți folosi. Acestea sunt tehnicile pe care le puteți încerca, pentru a vedea care este poziția confortabilă pentru voi.

Aseară, când unul dintre participanți a împărtășit ceva, spunea că a avut o sesiune foarte bună în timpul meditației culcat. Lucrul de care trebuie să țineți seama atunci când faceți meditația culcat este să nu adormiți. Pentru că, dacă adormiți și vă place acest fel de meditație, înseamnă că, în mod obișnuit, faceți meditația culcat și adormiți. Astfel, veți avea multe probleme când veți căuta să rămâneți treji.

Și veți avea probleme chiar și să păstrați măcar un anumit grad de conștientă a corpului, sau chiar numai să calmați mintea, să aveți puțină concentrare. Pentru că, de

fapt, ceea ce faceți este să obișnuiți corpul să adoarmă de fiecare dată când adoptă acea postură.

Așadar, cum folosim această tehnică, dacă înainte de culcare vrem să liniștim mintea? Sigur, dacă sunteți în pat, stați întinși acolo, respirați cinci sau zece minute, aduceți atenția conștientă în corp și încheiați sesiunea. Când terminați, vă spuneți: „Bine, aceasta este sesiunea, sesiunea se încheie aici”. Apoi vă schimbați postura sau vă ridicați și faceți altceva, după care vă întoarceți în pat. Încheiați astfel sesiunea. Îi spuneți minții: „Sesiunea se încheie aici”.

Iar faptul că acest lucru să se întâmple atunci când meditați, chiar șezând, nu este un lucru bun. Totul ține de obișnuirea, de condiționarea corpului. Dacă în postura șezând, în meditație, adormiți mereu, asta poate deveni o luptă destul de grea. Am o prietenă care medita. La vremea aceea medita deja de vreo zece ani. Și spunea că nu știe ce se întâmplă, dar că are o sesiune bună. De fiecare dată, spunea ea, de fiecare dată știa că se trezește cumva din acea sesiune și că se simte bine, dar adevărul e că de fapt adormea.

Știți că ați adormit pentru că nu există atenție conștientă. Nu aveți nicio claritate a minții. Când vă treziți, nu știți din ce anume vă treziți. Când ieșiți din acea meditație, nu știți din ce ieșiți. Așadar, de fapt,



fie ați tras un pui de somn, fie ați moțait. Și asta poate deveni un obicei la care trebuie să renunțați.

Deci doar un mic avertisment: firește, uneori, când sunteți foarte obosiți, meditați, mai ales în retragere, și adormiți. Adormiți și apoi vă treziți. Dar e în regulă, da? Corpul este pur și simplu obosit. Așa face față situației. Dar nu lăsați ca asta să devină un obicei atunci când meditați pe

cont propriu. Nu uitați că acesta este unul dintre obstacole și ar trebui să vă străduiți să îl depășiți.

În privința meditației în picioare, o puteți practica, de fapt, în timpul meditației în mers. Când stați în picioare la început, la pornire, așa cum am spus, aduceți atenția conștientă la corp în postura stând în picioare. După aceea, aduceți atenția conștientă în corp. Când spun să aduceți aten-

ția conștientă în corp stând în acea postură, este vorba pur și simplu despre această conștientă a prezenței și despre a simți contactul picioarelor cu pământul. Acesta este primul vostru punct de contact: al picioarelor cu pământul. Fiți conștienți. Apoi vă stabiliți motivația și începeți mersul.

La finalul meditației în mers, puteți lua o pauză pentru o vreme și puteți face același lucru. Aduceți din nou atenția conștientă acolo. Unde este mintea voastră acum? V-ați pierdut atenția conștientă asupra mișcărilor din corp? Apoi, așa cum spuneam, puteți sta acolo în picioare pentru o vreme, deschideți ochii, receptați imaginea spațiului exterior și lăsați această senzație de deschidere să vă pătrundă în minte.

Așadar, le putem combina atunci când practicăm meditația în mers. Iar asta, pentru mine, este uneori mai eficient decât să fac meditația în mers și meditația în picioare separat. Deci este ceva ce puteți face și voi. Dar, așa cum am spus, în toate aceste posturi, în toate aceste posturi fără excepție, este vorba întotdeauna despre a aduce atenția conștientă la acest corp, la mișcările din corp, la senzațiile din corp, și, de asemenea, despre a privi mintea însăși, despre a fi conștienți de mintea însăși.

Apare aversiunea? Pentru că și în meditația în mers, așa cum mi-au împărtășit

unii dintre voi, există aversiune, nu-i așa? Există această dorință de a ieși din ea, e o iritare acolo, faptul că nu vreți să rămâneți în meditație, că nu vreți să continuați. Așadar, priviți aversiunea.

Când spunem „priviți aversiunea”, la ce anume priviți? Ce urmăriți? Pentru că următorul aspect este că vă vedeți pe voi înșivă dorind să ieșiți din ea, iar apoi vă convingeți, vă înduplecați să rămâneți, exact ca în retragerea însăși. Unii dintre voi simt imboldul de a pleca de la Kopan, nu-i așa? Pentru că nu mai pot suporta. Ei spun: „Corpul meu nu mai suportă asta!” Și simt că vor să iasă din asta. Iar mintea îi îmboldește: „Hai să ieșim de aici!” Așadar, priviți cu luare-aminte acest lucru. Și, pe măsură ce priviți, este acolo vreun *insight*? Există *insight* atunci când priviți toate aceste lucruri în postură? Unde credeți că este *insight*-ul? De unde credeți că vine *insight*-ul? Ce *insight* puteți dobândi?

Dar impermanența? Ce aspect este impermanent? Spuneți că durerea și senzațiile se schimbă. Cum reacționați la asta?

Vedeți impermanența în acea senzație de aversiune, de pildă. Vedeți schimbarea, dar nu trebuie să reacționați la ea, pentru că acea senzație de aversiune se va schimba, nu-i așa? Și va apărea altceva. Da? Iar celălalt aspect, desigur, este să nu vă implicați, să nu vă implicați în acea aversiune,

pentru că ea vă spune de fapt o poveste. Și, încă o dată, mintea este distrasă.

Așadar, acesta este un *insight* pe care îl puteți dobândi când faceți asemenea lucruri. Firește, fiecare dintre noi va primi mesaje diferite, va lua cu sine lucruri diferite. Dar acestea sunt ceea ce eu numesc

momente de *insight*. Observarea, recunoașterea nu sunt doar de dragul observării și doar ca să priviți și să simțiți: „Da, există aversiune!” Și ce dacă există?

Bine. Acestea sunt câteva aspecte despre meditația în mers, meditația în picioare și meditația culcat pentru această dimineață.

Peisajul minții

Câți dintre voi aveți o anumită înțelegere a celor patru adevăruri nobile? Aceasta a fost învățătura dată de Buddha la punerea în mișcare a roții Dharmei. El îi reîntâlnise pe cei cinci tovarăși apropiați, care au devenit primii lui discipoli.

Când vorbim despre cele patru adevăruri nobile, ne referim la adevărul suferinței, originea suferinței, calea care duce la încetarea suferinței și încetarea suferinței. Adeseori, Buddha a fost numit Doctorul, Tămăduitorul, da? În tradiția tibetană, avem Buddha al Tămăduirii. Deși în tradiția pali sau în tradiția sanscrită nu există un asemenea concept de Buddha al Tămăduirii ca atare, unii dintre profesorii mei

din aceste tradiții spun totuși: da, Buddha a fost întotdeauna văzut ca un doctor, ca un vindecător.

Când mergeți la doctor, îi spuneți „Am o senzație de arsură aici”, nu-i așa? Ce va face doctorul mai departe? Aceasta este situația, acesta e adevărul, da? Suferiți, aveți o durere în abdomen, să spunem. Ce va face doctorul mai departe? Poftim? Vă prescrie ceva? Ce altceva? Găsește cauza? Poftim? Vă consultă? Bine. Și care este scopul consultației? Poftim? Prea multe voci în același timp. Da, vă consultă! Care este scopul consultației? Nu aud. Da, să găsească o cauză!

În esență, așa cum au spus și ceilalți, este vorba despre a găsi cauza, nu-i așa? Înainte ca doctorul să vă prescrie ceva, el sau ea trebuie să găsească o cauză, să vadă ce anume

vă provoacă dureri, da? Apoi prescrie. Poate să vă dea medicamente, nu-i așa? Sau poate să vă spună să faceți niște exerciții, sau să urmați o altă terapie nemedicamentoasă, o intervenție nemedicamentoasă. Iar aceasta se ocupă de durerea voastră, nu-i așa? Aplicați toate acestea, vă luați medicamentele, faceți exercițiile așa cum v-au fost prescrise și apoi durerea dispare.

Nu la asta se referă, de fapt, cele patru adevăruri nobile? Ia gândiți-vă: adevărul suferinței, originea suferinței, calea care duce la încetarea suferinței, încetarea suferinței... Așadar, pe calea buddhistă, atenția noastră, practica însăși, este într-o foarte mare măsură orientată spre aceste patru adevăruri nobile.

Revenind la meditația pe care o facem, *vipassana*, urmărim să dobândim o înțelegere asupra felului în care funcționează mintea, asupra felului în care mintea se agață, se prinde de fenomene, asupra felului în care mintea înțelege greșit fenomenele din jur ca fiind permanente, neschimbătoare, nu-i așa? Iar acest lucru, în sine, provoacă, așa cum am spus de câteva ori, destul de multă suferință.

În această abordare, în practica *vipassana*, când facem toată această analiză a corpului, a senzațiilor, a minții și a obiectelor minții, ele sunt clasificate în patru categorii, da? Cele patru fundamente. Dar

în minte lucrurile nu funcționează așa. În minte este ca într-o piață de pește. Toate se găesc acolo, de-a valma!

Pentru aceia dintre voi care ați mai practicat acest fel de meditație cu profesori din tradiția pădurii, antrenamentul este cam așa. Intrați în retragere, iar profesorul, Ajahn Chah să spunem, vă pune conform tradiției să ședeți și abia apoi vă dă niște instrucțiuni, da? Cultivați *samatha*. Iar el vă spune că, dacă dezvoltați *samatha*, aspectul *vipassana* va veni împreună cu ea.

Dar când suntem cu noi înșine, când intrăm în minte, mintea e plină de sunete și de distrageri. Unui începător îi este foarte greu să facă primii pași, nu-i așa? Așa că, atunci când ne uităm la *Satipatthana* și la cele patru fundamente ale atenției conștiente, în toate textele și în alte cărți, ele sunt întotdeauna clasificate astfel încât, ca începător, să pornim cu corpul. Pentru că acesta este vizibil, este fizic. De aceea, este ușor să identificăm senzațiile din corp. Senzațiile sunt cu noi tot timpul, pentru că avem un corp, avem piele, avem senzații tactile, iar ele sunt, de asemenea, cu noi.

Când stați întinși pe pat, nu este vorba doar despre senzația pe care o simțiți, ci și despre încordarea din mușchi și așa mai departe. Însuși faptul de a sta întinși pe pat face ca întregul corp să aibă senzații. De ce? Pentru că întregul corp, pielea, este în

contact fie cu salteaua, fie cu patul însuși. Deci, senzația tactilă. Da? Prin urmare, este ușor, este ușor să începeți cu corpul, cu senzațiile.

Când ajungem la minte, la procesele care au loc în minte și la conținuturile minții, în texte întâlniți mereu formularea „obiectele minții”, ceea ce este puțin mai dificil de priceput. Așa că eu voi folosi expresia „conținuturile minții”, căci pentru mine înseamnă același lucru. Acestea nu sunt vizibile, întrucât nu sunt fizice, dar totuși sunt acolo, nu-i așa? Sunt acolo, în minte. Uneori este un pic mai dificil să încercăm să le observăm. Le puteți observa, dar ele tind să fie... Nu aș folosi cuvântul eterice, însă mișcările în sine, în contextul minții, sunt foarte rapide și necontrolate. Deci este mai dificil, în sensul acesta, să le reperați și să le priviți cum trec. Pentru că stă în obișnuința noastră. Ori de câte ori apare un gând, este ca și cum mintea vă spune o poveste.

Întrebările unora dintre voi au fost despre visarea cu ochii deschiși, despre faptul că visați cu ochii deschiși și continuați să visați cu ochii deschiși chiar și atunci când sunteți, de fapt, în meditație, iar visarea aceasta cu ochii deschiși vă face să vă simțiți bine. E în regulă să visați cu ochii deschiși, dar amintiți-vă să reveniți la obiectul meditației.

În acest al patrulea fundament, ceea ce facem este să adoptăm o atitudine de conștientizare deschisă. Și asta mă aduce la motivul pentru care am petrecut ultimele patru zile cu *samatha*, deși știu că, în același timp, aspectele *vipassana* ale practicii au început deja să apară în meditația în mers, în observarea a ceea ce se petrece în minte. Au început deja să apară. Dar, dacă aș aduce laolaltă toate cele patru fundamente și vi le-aș pune în brațe lăsându-vă să încercați să le descurcați singuri, ar fi foarte dificil, pentru că acesta a fost și parcursul meu. A fost foarte greu. Mi-a luat mult timp să le descurc pentru mine însămi. Sunt o persoană care învață încet, așa că trebuie să rumeg și să diger în bucățele mici.

Așadar, sper că, atunci când facem lucrurile în felul acesta, veți putea să-i dați minții această ocazie și acest spațiu. Iar acum, după aceste patru zile, ați dezvoltat, sunt sigură că toți ați dezvoltat, un anumit grad de concentrare. Poate pur și simplu nu sunteți conștienți de el sau poate vă așteptați, de fapt, la mult mai mult decât ați dobândit. Așadar, oricare ar fi concentrarea dobândită, o vom folosi ca să observăm ce se petrece în minte, cu această formă de *conștientizare deschisă*.

Când spun conștientizare deschisă, mă refer la a observa fără a ne implica. Spunem că este foarte dificil. Vă amintiți din

primele zile: să nu ne implicăm, să nu ne pierdem în gânduri, să nu ne implicăm în gânduri — este foarte dificil. De fiecare dată când apare un gând în urma contactului, în clipa următoare apare percepția, judecata, părtinirea.

Așadar, în timp ce privim, trebuie să avem și vigilență și avem nevoie și de introspecție, pe măsură ce observăm că ne implicăm. Acest lucru este important, pentru că antrenamentul minții în sine ne va conduce către felul în care ridicăm această practică de pe pernă și o aducem în interacțiunile noastre din viața de zi cu zi.

Cum se aplică în viața de zi cu zi? Pentru că devine o obișnuință. Odată ce aveți această obișnuință de a putea observa cu o asemenea capacitate și concentrare, să spunem într-o conversație cu partenerul, cu soțul sau soția, sau cu colegii, acea capacitate de a-i acorda interlocutorului atenția deplină, fără să intervii înainte ca persoana să încheie ceea ce vrea să spună, aceasta este compasiune în sine, pentru voi și pentru acea persoană. Puteți să o numiți compasiune, puteți să o numiți bunătate.

Așa cum spuneam mai devreme, multe dintre problemele și dificultățile noastre cu prietenii, cu familia, cu soții, cu soțiile și așa mai departe vin din felul în care comunicăm. Nu spun că nu există și alte probleme, bine? Nu intrăm în zona aceea.

Rămânem la comunicare. Astfel ne este mai ușor să gestionăm ceea ce vrem să discutăm. Altminteri subiectul devine foarte larg.

Așadar, când facem acest lucru, veți descoperi că în primele câteva minute vi se va părea extrem de dificil să mențineți pur și simplu această conștientizare deschisă fără să vă implicați. Este în regulă. Toți trecem prin asta, încercând să facem acest lucru, încercând să dezvoltăm această capacitate. Este în regulă. Însuși faptul că deja vă aduceți mintea să observe procesele minții însăși este deja un mare prim pas. Acesta este efortul depus. Iar în acest context vorbim despre efortul corect, așa cum se menționează în nobila cale cu opt brațe. Efortul corect depus.

Hai deți să începem cu cincisprezece minute de *samatha*. Iar după ce încheiem *samatha*, vă voi îndruma pur și simplu să mențineți această conștientizare deschisă, această deschidere, astfel ca orice ar apărea în peisajul minții voastre să lăsați să fie. Bine? Nu încercați să controlați gândurile, fie că sunt gânduri bune sau gânduri care nu sunt bune. Nu vă faceți griji pentru asta. Doar priviți-le. În acest moment, gândurile nu sunt importante. Importantă este conștientizarea că gândurile sunt acolo și faptul că încercați să vă abțineți să vă implicați în acele gânduri. Ce facem? Încercăm să



întrerupem un tipar al obișnuinței sau, cel puțin, să reducem tendința sau intensitatea anumitor tipare pe care le avem, nu-i așa? Probabil că veți reuși să faceți acest lucru doar pentru scurt timp. Nu contează. Vom face asta timp de cinci, cel mult zece minute, apoi vă voi scoate de acolo.

Când vă scot de acolo, vă voi cere să vă întoarceți la *samatha*. Nu ieșiți brusc și începeți să vă mișcați, sau să căutați următorul obiect al meditației. Nu. Din această observare prin conștientizare deschisă, veți reveni din nou la senzația respirației la nivelul nărilor sau la nivelul abdomenului. Apoi, depinde, vom face asta cinci minute, zece minute, după care revenim la observarea minții. Așa putem, ca începători ce suntem, să combinăm în practica noastră atât aspectul *samatha*, cât și aspectul *vipassana*.

De obicei, participanții găsesc acest lucru foarte dificil. Mentea sare mereu de la una la alta. E în regulă. Așa este ea și așa a fost întotdeauna. Doar că nu eram conștienți de asta, iar acum aducem atenția conștientă asupra acestor aspecte ale minții. Așadar, aveți răbdare. Nu vă propuneți mare lucru, în afară de a observa, a reveni, a observa, a reveni.

De ce trebuie să revenim la *samatha*? Vrea cineva să încerce? De ce? Ne vom implica prea mult în poveste. Altfel, ne vom

implica prea mult, vom intra în povestire. Altceeva? Poți folosi microfonul, te rog? Cei din spate nu te aud.

— Ne antrenăm mintea să poată observa gândurile și apoi să revină la concentrare, ca să nu ne pierdem.

Practicăm *samatha* ca să construim concentrarea. Și aceasta este o abilitate în sine. Din câte înțeleg, *vipassana* face ceva complet diferit. Este mai mult o latură analitică. Un exercițiu analitic.

Mentea depune mult efort ca să nu se implice, să nu sară pe scenă ca să joace, să spunem așa. Ce se întâmplă cu *samatha*? Ce se întâmplă cu concentrarea voastră? Concentrarea voastră, ca bateria, se consumă foarte repede. De aceea, atunci când facem antrenamentul în felul acesta, revenim mereu la *samatha* ca să construim din nou concentrarea. Iar odată ce simțim că mintea este suficient de așezată, suficient de tăcută, intrăm din nou în conștientizarea deschisă. Asta facem.

Desigur, după un timp, când deveniți foarte pricepuți în această metodă și concentrarea voastră este bună, puteți, într-o sesiune, să începeți cu o perioadă scurtă de *samatha*, pentru că acum aveți abilitatea de a construi din nou concentrarea. Dacă vreți să intrați în *vipassana*, atunci treceți direct la această conștientizare deschisă și la observarea minții. Bine? Deci aceas-

ta este doar o tehnică pentru a-i ajuta pe începători.

Știu că unii dintre voi practicați deja *vipassana* de ceva vreme și dacă profesorii voștri v-au învățat tehnici diferite și vreți să le folosiți, desigur, continuați cu ceea ce ați făcut până acum, din moment ce v-a fost de folos.

De data aceasta, când vă folosiți de conștientizarea deschisă, când practicați conștientizarea deschisă, poate vreți doar să vă aduceți aminte, să vă reamintiți, că în această observare vreți să renunțați la nevoia constantă de a interveni, de a judeca, de a comenta. Vreți să puteți da drumul acestui lucru. Asta facem. Încercăm să întrerupem acest obicei.

Încă o dată, aducem atenția conștientă asupra acestui corp așezat în postură, în contact cu perna sau cu podeaua. Respirăm de câteva ori profund, trezind energia. Când suntem pregătiți, aducem treptat atenția conștientă la senzația respirației, simțită la nivelul nărilor, deasupra buzei superioare, sau la ridicarea și coborârea abdomenului cu fiecare inspirație și expirație. Medităm așa în liniște, o vreme. Și, pe măsură ce ne pregătim mintea, cu conștientizare deschisă, să observe ce se petrece înăuntrul nostru, inspirăm din nou de câteva ori profund, îngăduind minții să se așeze în nemișcare și tăcere. S-ar putea să

nu fiți niciodată pregătiți. Aduceți mintea la observarea activităților minții însăși, îngăduind respirației să curgă în propriul ei ritm natural, fără vreun efort de a controla sau de a regla respirația. Obiectul meditației voastre este acum activitatea minții aflată în desfășurare.

Am făcut asta câteva minute. Acum ne putem retrage treptat din această conștientizare deschisă.

Revenim la senzația respirației însăși. Aduceți atenția conștientă la senzația respirației de la nivelul nărilor, deasupra buzei superioare, sau de la nivelul abdomenului care se ridică și coboară cu fiecare inspirație și expirație. Iar acum direcționăm mintea să rămână cu obiectul concentrării, cu obiectul meditației, cu senzația respirației însăși. Inspirăm de câteva ori profund, respirând adânc în abdomen, eliberând. Îngăduim minții, îngăduim respirației să curgă în ritmul ei natural. Continuăm să aducem mintea la obiectul meditației.

Și, pe măsură ce ne apropiem de încheierea acestei sesiuni, aducem mai întâi atenția conștientă la acest corp, rămânând în contact cu perna, cu podeaua. Poate, într-o observare ca aceasta, ceea ce se întâmplă în practica de conștientizare deschisă este că unii dintre voi pot descoperi că nu vedeți nimic, că nu este nimic acolo. Înainte, mintea era atât de ocupată, știți, to-

tul era acolo, dar acum, când vă uitați bine la ea, nu apare nimic. Este o senzație tare ciudată.

Îmi amintesc că am citit o broșură scurtă, foarte subțire, de Ajahn Chah, iar titlul cărții este *A Still Forest Pool* (O baltă liniștită în pădure). Ajahn Chah vine din tradiția pădurii, iar ei fac multă meditație în mers, merg din loc în loc, meditează în pădure, adânc în pădure, departe de comunitate, departe de oameni. Dacă puteți găsi un exemplar al acestei cărți, este foarte plină de *insight*. Nu aș folosi cuvântul *interesant*. Dar este o carte interesantă, pentru că Ajahn Chah descrie experiența sa, cât de bine poate, în cuvintele lui, ca să o poată împărtăși cu oameni ca noi.

Asta se întâmpla când mergea în pădure ca să mediteze: avea o geantă în care își punea lucrurile și bolul pentru cerșit. Știți, bolul acela pentru cerșit sau bolul pentru pomană, în care primesc călugării mâncarea. Mai avea la el o plasă împotriva țânțarilor și o umbrelă. Apoi căuta un loc bun, un loc liniștit, departe de oameni, de obicei adânc în pădure, unde se instala.

Nu sunt sigură că avea și o pernă, dar probabil că avea ceva pe care să stea. Își instala plasa împotriva țânțarilor și probabil desfăcea și umbrela, astfel încât, dacă venea ploaia sau dacă era prea cald, să aibă un adăpost. Și medita așa toată noaptea.

Pentru cei care ați primit îndrumări de la profesori din tradiția lui Ajahn Chah și de alții din această tradiție a pădurii, știți că ei obișnuiesc să mediteze toată noaptea.

Și el spunea că era foarte interesant când medita toată noaptea. Spune că, uneori, mai trec oameni, vânători, iar el rămânea pur și simplu în acel mic sanctuar al lui, acel adăpost dintre copaci. După o vreme, când unii dintre acești vizitatori, îi numea vizitatori ai pădurii, plecau, el spune că totul devenea tăcut. Niciun foșnet al ierbii, niciun foșnet de frunze uscate sau de crengi. Spune că totul era liniștit.

Și mai spunea că, atunci când medita toată noaptea, în mijlocul nopții se întâmplau lucruri interesante. Spunea că animalele nocturne începeau atunci să iasă. Iar el spunea că este o bucurie pură să poți sta pur și simplu acolo și să observi. Spunea: doar observând, văzând. Și mai spunea că se străduia să nu se miște. Pentru că dacă s-ar fi mișcat, foșnetul ar fi speriat animalele și le-ar fi alungat. Așadar, ca să mențină acea tăcere absolută și să observe pur și simplu, ședea nemișcat și spunea că până și respirația lui trebuia să fie mai ușoară. Știți, nu cred că Ajahn Chah avea o respirație zgomotoasă, profundă, dar el era foarte conștient. Și spunea că în acea poziție medita, însă ochii îi ținea deschiși și cu ei privea fapăturile nopții mișunând în pădure.

Când mergem în parcuri și așa mai departe, nu vedem prea multe animale, pentru că le este frică de noi. Ele dispar, nu-i așa? Din când în când, te plimbi printr-un parc și, uau, poate dai peste niște maimuțe. Ele sunt foarte jucăușe, precum e mintea-maimuță, și sunt peste tot. Așa că maimuțele nu sunt greu de găsit. Dar șerpilor și toate celelalte viețuitoare, de obicei, nu ies când sunteți prin preajmă. Uneori ies, iar asta vă sperie. Și le sperie și pe ele. Nu sunteți singurii care se sperie. Și șarpele se sperie când vă vede acolo.

Așadar, lecția, lucrul pe care îl putem reține din această carte a lui Ajahn Chah, este că atunci când suntem ocupați să căutăm și să tot căutăm, știți, uneori nu vedem lucrurile atunci când vrem să le căutăm. Nu le vedem. Iar când totul este nemișcat și sunteți acolo pur și simplu, cu acea conștientizare deschisă, în loc să căutați, să încercați să găsiți, atunci lucrurile se arată singure. Așadar, el s-a referit la această experiență a sa, meditația de peste noapte în pădure, ca să ne învețe cum ar trebui să ne folosim de conștientizarea deschisă atunci când vrem să observăm activitatea minții însăși. Dar dacă nu vedeți nimic, este în regulă. Este exact cum am spus, pentru că suntem prea ocupați să căutăm. Lăsați lucrurile să fie, dar continuați să faceți această practică și, foarte curând, mintea-maimuță

va ieși la iveală. Vor ieși toate. Așa că nu vă stresați prea tare că nu vedeți nimic. Erau toate acolo și înainte, dar acum au dispărut. Iar dacă priviți și vă întrebați „De ce nu este nimic? Înainte era mult gunoi acolo, de ce acum nu mai este nimic?”, lăsați lucrurile să fie. Pentru că tot comentariul continuu și toate așteptările de a vedea sau de a avea un simț al lucrurilor, cum merg lucrurile, ce se petrece acolo, toate acestea sunt deja, în sine, o distragere și fac lucrurile și mai dificile. Bine?

Așadar, continuați practica. Iar când practicați această conștientizare deschisă, obiectul meditației nu mai este senzația respirației, bine? Nu trebuie să reveniți continuu la respirație, pentru că acum obiectul contemplației voastre este peisajul minții. Este clar? Pentru că știu că această întrebare se ridică mereu. Unde este obiectul observației noastre? Totul aici, sus.

Așadar, continuați să faceți asta. Iar atunci când vrem să încheiem sesiunea, știți, doar instruiți mintea, spuneți-i minții: „Bine, acum te poți retrage”. Nu este vreo incantație magică sau ceva de felul acesta. Este pur și simplu direcționarea minții: acum te poți retrage din această conștientizare deschisă înapoi la *samatha*. Acum muți obiectul, instruind mintea să se îndepărteze de obiectul meditației, care este aici, în spațiul minții, și revii la sen-

zația respirației. Este pur și simplu un fel de a-i spune minții: „Întoarce-te la aceste două puncte de ancorare”. Asta am făcut din zece în zece minute, ca să aveți o idee despre cum să treceți de la una la alta și apoi să reveniți, bine?

Cât de des vreți să faceți asta depinde de voi, dar sper ca în această după-amiază, în sesiunea de meditație șezând, să puneți acest lucru în practică, da? Iar dacă aveți întrebări mai târziu, voi răspunde la unele dintre acestea după prânz și odihnă, bine? Deci cred că ar fi o idee bună ca în sesiunea de după-amiază, în funcție de timp, să țin un scurt discurs, sau poate ne vom limita la întrebări despre ce am făcut dimineață.

Mă gândesc să alocăm mai mult timp pentru întrebări și răspunsuri în cadrul sesiunii de după-amiază, de la două la trei, pentru întrebările legate de acest lucru, bine? Iar dacă nu aveți întrebări urgente, este în regulă. Sunt multe lucruri despre care putem vorbi și sunt și alte întrebări la care voi încerca să răspund, dar, așa cum am spus înainte, nu voi putea să mă ocup de toate întrebările. Avem una sau două întrebări care sunt destul de interesante, nu sunt direct legate de meditație, dar cred că le voi aborda spre final, în ultima zi.

Acum avem meditația în mers. Vom termina ca de obicei, la 10.30. După care urmează timpul pentru reflecție.



Compassiune în acțiune

O să abordez doar câteva dintre întrebările trimise, referitoare la compasiune, la practica compasiunii. De pildă, cum facem dacă cineva se naște, să spunem, în casta cea mai de jos, în tradiția indiană, de exemplu, și nu a primit niciodată iubire, bunătate și compasiune, nu a văzut niciodată soarele, nu a primit niciodată grijă și sprijin de felul acesta, sub nicio formă, în viața lui? Cum va putea măcar să se gândească să genereze compasiune față de sine? Și au mai fost câteva întrebări, aproape asemănătoare.

Când ne gândim la grupuri de oameni sau la comunități aflate în situații extreme,

apăsate de lipsuri fizice, mintale, financiare și așa mai departe, privim și spunem: acești oameni nu au nicio șansă, este imposibil pentru ei. Nici măcar cuvântul compasiune nu va avea vreun temei în mintea lor, pentru că nu este ceva cu care să fie măcar familiarizați, fiindcă nu au primit niciodată acest fel de bunătate.

Întrebarea este bună, căci ne pune pe gânduri. Dar următorul lucru pe care trebuie să-l faceți, care credeți că este următorul lucru pe care ar trebui să-l faceți? Aveți acest gând, această simțire, observați lumea din jurul vostru și vedeți diferite comunități. Nu este vorba numai despre casta de jos, casta cea mai de jos din India. În toată lumea există generații întregi de copii care s-au născut în război și au trecut prin război douăzeci, treizeci de ani din

viața lor. Când vă vine întrebarea aceasta în minte și vă uitați la ei, gândindu-vă că nu au primit niciodată acest fel de bunătate, spuneți-mi care este, de fapt, starea minții voastre? Vă uitați la ei și vă pare rău, nu-i așa? Da? Sunteți de acord? Da sau nu? Vă pare rău, desigur, că sunt lipsiți cu totul de resurse.

Dar dacă totul rămâne la nivelul întrebării, atunci aceasta e bună pentru reflecție, pentru discuție, pentru o discuție amplă despre compasiune și bunătate, despre iubire universală și așa mai departe. Însă, dacă vreți să practicați, dacă vreți cu adevărat să practicați cele patru *Brahmavihārā*, cele patru stări sublimе sau *cele patru nemăsurate*, ce trebuie să faceți mai departe? Să vă deschideți inima! Și cum faceți asta?

— Îngăduind durerii să intre!

— Poftim?

— Să ieșim din starea de victimă!

— Nu aud ultima parte. Să ieșim din ce?

— Din starea de victimă!

— Aha, să ieșim din această stare de victimă, fie pentru oamenii care se află în acea stare, fie pentru persoana care gândește lucrul acesta. Bine. Lucrurile se petrec astfel, persoana privește toate lucrurile care se întâmplă în jur și în minte îi vine întrebarea: cum ar putea oamenii aceștia să genereze vreun fel de compasiune față de

ei înșiși? Nu-i așa? Așadar, dacă încercăm să practicăm cele patru *Brahmavihārā*, cele patru stări sublimе, care este următorul lucru pe care îl puteți face?

Așa cum am spus, la nivelul gândirii, da, la nivelul gândirii și al discuției, servește oare cu adevărat vreunui scop? Trebuie să vă întrebați singuri. Eu nu spun nici că da, nici că nu. Trebuie să vă întrebați: dacă rămânem la acest nivel, este de vreun folos acestor grupuri de oameni? A te gândi la asta este bine, dar ce poți face în privința lor? Ce poți face pentru ei?

Amintiți-vă când am vorbit despre bunătatea iubitoare. Bunătatea iubitoare înseamnă să generăm față de ceilalți acea simțire: fie ca ei să fie bine, fie ca ei să fie fericiți, fie ca ei să fie liberi de toate suferințele, sub orice formă ar apărea acestea. Următorul pas este să ne asumăm, nu-i așa? Să ne asumăm responsabilitatea de a face ceva pentru a-i elibera de suferință. Așadar, dacă întrebări de felul acesta, probleme de felul acesta, vă macină, nu le lăsați doar la nivelul gândirii — treceți la fapte! Cu toții putem face ceva pentru ceilalți, fiecare în felul nostru. Nu trebuie să fim bogați și faimoși. Baniile nu sunt singurul lucru, nu-i așa? Cu toții avem abilități folositoare, pe care le putem pune în slujba celorlalți. Iar dacă, la nivel individual, simțiți că sunteți neputincioși să faceți ceva de

felul acesta, pentru că acea comunitate este prea mare, gândiți-vă la organizațiile care sunt în prima linie și care au făcut o muncă extraordinară pentru acea comunitate. De pildă, în India, Maica Tereza. Organizația ei ar trebui să vă vină în minte.

Așadar, ce spun este că, dacă păstrăm totul doar la nivelul gândirii, nu ne deschidem cu adevărat inima, doar ne pare rău pentru ei. Și, în afară de faptul că ne pare rău și suntem triști, când vorbim despre practica spirituală, asta nu înseamnă cu adevărat nimic pentru a ne deschide capacitatea de a face ceva pentru ceilalți. Așa că nu rămâneți blocați la nivelul gândirii, al părerii de rău și al milei față de ei. La un moment dat, când aveți resursele, când aveți capacitatea și ocazia, gândiți-vă dacă

puteți face ceva. Atunci puneți în acțiune gândul vostru de bunătate iubitoare și compasiune. La asta ne referim când spunem compasiune în acțiune.

Pentru că, uneori, când devine o obsesie ideea lipsei de speranță și a neputinței, ideea că o singură persoană nu poate face prea mult pentru ceilalți, asta vă poate epuiza. Vă poate epuiza dacă vă gândiți mereu la asta, dacă vă afectează asta. Așadar, în general, este bine să te gândești la compasiune. Asta ar trebui să vă înalțe mintea, căci este un gând bun, binevoitor. În peisajul minții, este de fapt ceva foarte, foarte benefic. Dar transformați-l în faptă, astfel încât gândul acesta să nu ajungă să vă apese. Și acum, ne întoarcem la meditație. Mai avem aproximativ treizeci de minute.

Jurnalul ca oglindă

Câteva dintre voi mi-ați pus o întrebare legată de ținerea unui jurnal, dacă ar trebui să vă notați experiențele și insight-urile. Da, cred că, dacă vă place, jurnalul este bun. Dacă nu sunteți însă genul care ține un jurnal, lăsați lucrurile așa cum sunt. Le țineți minte, le păstrați în memorie și asta este.

Dar pentru cei care scrieți în jurnal, care este scopul? Am văzut că unii dintre voi scrieți destul de mult aici. Așadar, când țineți un jurnal, și am mai vorbit cu cineva despre asta, cei dintre voi care scrieți în jurnal, vreți să împărtășiți? Ce faceți, de fapt, când scrieți în jurnal? Aha, externalizați. Bun, externalizați, vă externalizați

gândurile. Ce altceva? Bine, deci cumva limpeziți, ordonați lucrurile, dacă am înțeles bine? Încercați să le așezați mai clar. Bine, mulțumesc. Încă cineva? Cred că acolo era cineva...

— Mie îmi place să-mi notez simțirile și, de obicei, fac asta ca să le aduc la suprafață și să văd ce sunt ele.

— Bine, în regulă. Cred că, în esență, atunci când ținem un jurnal, asta facem. Însă v-aș încuraja foarte mult, dacă vreți să țineți un jurnal în legătură cu meditația *vipassana*, ca lucrurile pe care le luați cu voi, jurnalul vostru, să vă servească pe mai multe planuri. Unu: cristalizați. Vă cristalizați gândirea, o articulați, astfel încât, în procesul articulării și al așternerii ei în scris, dobândiți mai multă claritate, așa cum s-a spus. De obicei, acesta este mo-

tivul, acesta este scopul pentru care ținem un jurnal. Dar în *vipassana*, când ținem un jurnal, ar trebui să ducem lucrurile cu câțiva pași mai departe.

Când scrieți în jurnal, când vă notați experiența, să spunem, de pildă, că în acea sesiune apare în voi o emoție negativă puternică. În acel moment, ar trebui să puteți folosi conștientizarea, nu-i așa, ca să observați senzația aceea, pentru că asta v-am tot predat: să lăsați senzația aceea să fie. Iar după aceea, analizăm *offline*, pentru că făceam *samatha*, nu-i așa? Și am spus că, atunci când suntem în meditația *samatha*, nu vrem să intrăm în analiză, fiindcă, odată ce analizați și începeți propria voastră narațiune, mintea se îndepărtează de obiectul meditației. Mintea nu mai este cu obiectul meditației. În *samatha* însă, vrem mereu ca mintea, cu *sati*, să revină la obiectul meditației.

Așadar, când țineți un jurnal, ar trebui să puteți, înainte de toate, să prezentați, să articulați, să verbalizați, să așterneți în scris. Apoi, următorul lucru pe care ar trebui să-l puteți face ar fi acesta: cum procedați cu acea emoție negativă? Cum vă raportați la ea? Desigur, sunteți mănioși, dar ce înseamnă această mânie? Care sunt semnele din corpul vostru?

Toți cei care veniți să mă vedeți în legătură cu apariția emoțiilor negative, ori-

care ar fi ele, aduceți-vă conștientizarea în corp, ca să observați cum răspunde corpul vostru. Am menționat lucruri precum încordarea mușchilor, încordarea mușchilor pieptului, bătăile inimii, inima care începe să bată mai repede, senzația de căldură care apare în corp, senzația de căldură în obraji, tensiunea din zona cefei și altele. Când țineți un jurnal, ar trebui să recunoașteți și toate aceste senzații. Apoi, după ce le-ați notat, ar trebui să puteți scrie și ce ați făcut. După ce ați observat toate acestea, ce ați făcut cu acele emoții negative și cu observația însăși? Ce s-a întâmplat după aceea? Ce pași ați făcut ca să vă decuplați de la acele senzații? Și ați reușit fie să îndepărtați temporar acel obstacol, fie măcar să permiteți scăderea intensității acelor emoții negative?

Motivul este acesta: când ne întoarcem și citim jurnalul, el nu este doar o înregistrare a experiențelor noastre. Jurnalul ar trebui să fie și sursa din care învățați despre voi înșivă. Dacă ați făcut anumiți pași și ați reușit, atunci știți de ce. Ar trebui să puteți analiza de ce. Iar dacă nu a funcționat, ar trebui de asemenea să puteți ști de ce, astfel încât, data viitoare, când apare o situație asemănătoare, să fi interiorizat deja, să știți ce puteți face și ce nu funcționează. Aceasta este învățătura pentru cei care țineți un jurnal. Rețineți asta.

Întrebarea următoare este legată de meditația *samatha-vipassana*, „Partea de *samatha* merge pe acest tipar: concentra-re pe respirație, apare un gând, implicarea variază, conștientizarea gândului, identificare, pauză sau ignorare pentru mai târziu, înapoi la concentrarea asupra respirației. După meditație cercetez cauza-rădăcină și, dacă este posibil, tiparele de gândire. Cred că acesta este un *insight*. *Vipassana*. Este corect?”

Da, este o parte din ceea ce ar trebui să faceți. Dacă devine sau nu un *insight*, acesta este un moment de *insight*. Dacă devine sau nu un *insight* depinde de un lucru: după ce ați cercetat cauza-rădăcină și tiparele, interiorizați asta? Trebuie să interiorizați. Dacă rămâneți doar la nivelul cunoașterii, atunci acel *insight* nu va fi de durată. Dar da, ca să răspund la întrebare, acesta este *insight*-ul vostru.

„Pot face *vipassana* bună cu *samatha* slab antrenată?”

Nu sunt foarte sigură ce vrea să spună întrebarea aceasta, de unde vine ea... „Ce nivel de *samatha* este necesar pentru o *vipassana* eficientă?” *Vipassana* voastră va fi pe măsura *samathei* voastre, în funcție de nivelul vostru de concentrare și în funcție de cât efort depuneți.

De una singură, *samatha* nu va duce la *vipassana* dacă nu o folosiți corect. Da?

Trebuie să depuneți efort în cercetare, iar în cercetare trebuie să știți ce căutați. Dacă vă uitați după tipare, dacă vă uitați după obișnuințe, de ce le căutați? Le căutați ca să le cunoașteți cauza, să le cunoașteți sursa, astfel încât să nu creați acele condiții sau să nu permiteți acelor condiții să se adune laolaltă pentru apariția emoțiilor negative. Dacă vă notați cercetarea anumitor tipare, a anumitor cauze, și lăsați lucrurile acolo, nu este prea folositor.

— Este vorba despre evitare sau vindecare?

— Vă referiți la *insight* sau la cauză? Nu aș folosi cuvântul evitare. Aș spune că, odată ce cunoașteți cauza, odată ce cunoașteți sursa, ceea ce vreți să faceți este să vă asigurați că nu creați acele condiții. Sau, atunci când acele condiții sunt prezente, știți deja, din propriul *insight*, că atunci când acele condiții sunt prezente, acea emoție negativă anume are șanse foarte mari să apară. Dacă va apărea sau nu data viitoare depinde foarte mult de *sati*, de gradul vostru de *mindfulness*. Fiindcă poate nu veți putea evita acele condiții tot timpul sau poate nu veți putea să vă separați de ele în acel moment. Dar, odată ce sunteți conștienți că acele condiții sunt acolo, atenția voastră conștientă trebuie să intre în funcțiune, ca să împiedice următorul tipar reactiv să se producă. Este limpede ce spun?

„Dacă urmez tiparul de conștientizare a gândului descris mai sus, fără să revin la respirație, fac *vipassana*?”

Dacă urmezi tiparul de conștientizare a gândului descris mai sus... Înțeleg prin asta observația, nu-i așa? Aducerea conștientizării pure asupra activității minții, fără să revii la respirație. Faci *vipassana*? Depinde foarte mult de câtă concentrare ai. Poți rămâne și ca să-ți observi activitatea minții, dar concentrarea ta a fost deja slăbită serios. Dacă rămâi acolo și analizezi, atunci trebuie să te întrebi: acea parte a analizei tale, acea parte a gândirii tale, are de-a face cu observația sau este mai degrabă o analiză teoretică? În loc să observi cu o conștientizare pură, fără să faci judecăți de valoare și fără să-ți formezi păreri preconcepute, părtinitoare.

Așadar, trebuie să observai, trebuie să fii vigilenți, și voi folosi aceste două cuvinte, fiindcă ele merg mână în mână: *vigilență* și *introspecție*! Numai voi, atunci când faceți asta, când priviți, știți ce este. Când analizați.

Trebuie să fii atentă când spun acest lucru, pentru că în *vipassana*, când observăm orice se întâmplă acolo, nu ne implicăm de fapt, în acel moment, în activitatea minții. Observăm. Odată ce am ieșit din asta, ținemi minte, abia atunci începem să analizăm. Pentru că, dacă analizați în timp

ce faceți partea de conștientizare, atunci vă pierdeți acolo.

Așadar, dați-mi voie să reformulez ce am spus mai devreme, ca să nu ne încurcăm și să nu vă încurc eu. Analiza se face în afara meditației, și atunci cei care țin jurnal încep să scrie. Iar unul dintre cele mai importante lucruri, cred, pentru cei dintre voi care v-ați antrenat să țineți un jurnal, unul dintre cele mai importante lucruri în ținerea jurnalului este *onestitatea*. Onestitatea față de voi înșivă. Foarte des, prin natura noastră, ne place să ne validăm. Vrem să ne validăm, vrem să ne justificăm acțiunile. Nici atunci când ținem jurnal nu este altfel, dacă nu ne aducem conștientizarea asupra acestei părți din gândirea noastră habituală, asupra felului în care răspundem situațiilor. Pentru că, dacă jurnalul vostru nu este sincer, dacă nu este onest, ci de fapt doar căutați să vă justificați prin felul în care puneți lucrurile în cuvinte, nu cred că este prea folositor. Deci:

„Dacă urmez tiparul de conștientizare a gândului descris mai sus, fără să revin la respirație, fac *vipassana*?”

Ei bine, cred că v-am răspuns. Întrebarea continuă așa: „Dacă da, pot să visez cu ochii deschiși, cu scurte momente de conștientizare între ele?”

Nu. Nu faceți asta. Acestea sunt mereu obiceiuri rele. Visarea cu ochii deschiși nu



este bună. Dacă știți că visați cu ochii deschiși, de ce o faceți, mai ales când practicați? Încercați să vă potcoviți singuri cu obiceiuri care nu vă sunt de niciun folos. Iar dacă știți că visați cu ochii deschiși și vă permiteți să visați între momentele de conștientizare, asta cu siguranță va deveni un obicei. Și iată cum v-ați ales cu încă un obicei de care trebuie să scăpați: visarea cu ochii deschiși. Prin urmare, de ce ați face asta?

Ei bine, iată o întrebare serioasă: „Ne puteți aminti, vă rugăm, poziția limbii în timp ce medităm?”

Vă amintiți unde ar trebui să vă așezați limba? Pe cerul gurii? Da, bine. Vârful limbii pe cerul gurii. Atât. Doar îl atingeți. Nu încercați să lipiți toată limba de cerul gurii. Doar vârful limbii atingând cerul gurii este suficient. Așa cum am spus, asta împiedică scurgerea salivei atunci când intenționați să prelunghiți sesiunile de meditație. Dacă nu vă formați acest obicei, saliva va începe să curgă. De aceea, uneori, puteți vedea meditatori cărora le curge salivă pe la colțul gurii. Așadar, acestea sunt posturi și obiceiuri care ne ajută să pregătim corpul și mintea ca să nu creăm distrageri. Sali-

va, de pildă, este o distragere. Și, după o vreme, trebuie să ieșiți din meditație ca să găsiți ceva cu care să vă ștergeți. Nu este prea folositor.

— Suntem un grup de unsprezece persoane. Plecăm mâine și...

— Ah, faceți parte din grupul de români, nu-i așa? Plecați mâine?

— Scuze, nu mâine, ci pe 24 martie. Unsprezece persoane, la ora 8.30.

— O să ne fie dor de voi. Unsprezece este un grup mare!

— Avem o rugăminte la dvs. Este posibil să ne transmiteți unele aspecte importante mai devreme, ca să nu le pierdem?

— Ei bine, am avut parte de multe transmisii de la profesorii mei, dar această persoană umilă care stă înaintea voastră este incapabilă să transmită ceva!

— Totuși, este posibil să ne spuneți unele lucruri mai importante până la plecare?

— Ați vrea să beneficiați de înțelepciunea mea, să înțeleg. Ei bine, nu prea cred că există... Dar, în regulă, haideți să facem așa, pentru că mâine este ultima voastră zi aici.

Cum spuneam, nu sunt în poziția de a transmite învățături. Le-am primit și doar dacă sunteți interesați, pot să împărtășesc câte ceva cu voi. Cred că toți cei din acest grup sunteți laici, aveți gospodării, familii și, în același timp, faceți efortul de a

vă urma călătoria spirituală. Așa că apare mereu întrebarea: cum țin toate acestea în echilibru? Sunt întrebări care au tot fost puse. Voiam să păstrez asemenea întrebări pentru mai târziu, dar, pentru că voi plecați devreme, cred că ar trebui să ne ocupăm de asta acum.

Pentru că suntem laici, avem angajamente față de familie, nu-i așa? Indiferent că avem soți sau soții, indiferent că suntem sau nu singuri, avem întotdeauna și o familie extinsă. Iar pentru că avem familie și angajamente, vă vorbesc din propria mea experiență, este extrem de important să ne ocupăm mai întâi de acest rol, să avem grijă mai întâi de familie. Pur și simplu pentru că familia este, într-un anumit sens, mica noastră comunitate. Ea ne oferă sprijinul pentru a practica. Poate cei din familie nu gândesc ca noi, poate nici măcar nu sunt interesați de buddhism. Poate au altă credință, altă religie. Dar, pentru că suntem o familie, suntem mereu împreună și ne sprijinim unii pe alții cum putem.

Dacă nu vă jucați bine rolul, dacă nu vă faceți datoria, ei bine, asta va provoca mult conflict și nemulțumire în familie. Și asta nu ar fi bine în ce privește practica voastră, pentru că, atunci, casa în care locuiți va deveni un câmp de luptă. Și astfel, nu doar mintea voastră va fi un câmp de luptă, ci și casa.

Apoi, următoarea întrebare este: „Dacă trebuie să-mi petrec timpul având grijă și de asta, și de aia, nu mai am răgaz pentru practica spirituală”.

Cine v-a zis asta? Aveți 24 de ore la dispoziție! Puteți genera *metta* și compasiune față de fiecare membru al familiei voastre. Puteți crea un spațiu pentru asta. Da? Desigur. Știți cum să mâncați cu luare-aminte, știți cum să vorbiți cu luare-aminte, știți cum să ascultați cu luare-aminte. Aduceți toată această practică *mindfulness* în relația voastră cu familia.

Cunosc frați și surori întru Dharma care au conflicte în familie din cauza practicii lor spirituale. Trebuie să mergem de parte, în retrageri lungi, la învățături care sunt date pe perioade lungi. De pildă, eu am fost plecată de acasă șase săptămâni, pe care le-am petrecut aici, la Kopan. Până atunci nu mai călătorisem în Nepal și nu aveam nicio idee despre buddhismul tibetan.

Înainte să plec, soțul meu mi-a spus: „Ești sigură că vrei să faci asta? Știi în ce te bagi?” Nu știam. Dar nu știam pentru că, la vremea aceea, nu știam nimic despre buddhismul tibetan! Din fericire, aveam un foarte bun prieten de familie, care mi-a oferit sprijin și care m-a asigurat că totul va fi bine, că se va avea grijă de mine și că nu mă voi rătăci pe drumul de la aéro-

port până la mănăstire. Așadar, șase săptămâni... I-am spus soțului meu că nu voi suna acasă, pentru că ar fi fost deranjant, mai ales în ultimele două săptămâni, când urma să medităm intens. Am încercat cu adevărat să comunic cât mai puțin posibil. Mă antrenasem deja în privința asta cu Ajahn Brahmavamso — în retragerile sale de zece zile era obligatoriu să predăm telefonul.

Ce vreau să spun este că, dacă nu ne îngrijim cum se cuvine de familie, ne va fi greu să mergem pe calea noastră spirituală. Vreau să rețineți asta. Dacă vă gândiți în felul acesta, „atunci nu voi avea timp să practic”, gândiți-vă din nou. Cu *mindfulness* pe care să-l aplicați 24 de ore din 24, șapte zile din șapte, aveți la dispoziție mult timp să practicați Dharma. Și unde puteți practica Dharma? Nu trebuie să fie într-o retragere ca aceasta. Nu trebuie să faceți ca mine, să plecați de acasă trei sau patru săptămâni pe an, în fiecare decembrie, timp de patru ani, ca să primiți învățăturile Lam Rim de la Sfinția Sa, Dalai Lama. A fost prima și ultima când Sfinția Sa a predat aceste învățături, care nu mai fuseseră predate de cinci sute de ani. Așadar, an de an, în fiecare Crăciun, timp de patru ani, eu nu am stat în Singapore. Nu este ușor pentru familie să accepte.

În ce mă privește, poate că sunt un caz

special. Chiar cred că am fost binecuvântată la vremea aceea, foarte norocoasă, pentru că soțul meu și cu mine eram pe aceeași cale spirituală. Amândoi am început în tradiția Theravada, apoi eu am intrat în tradiția tibetană. Dar și voi trebuie să lucrați la asta, este important. Pentru că, dacă nu practicăm bunătatea și compasiunea, *mindfulness* și toate acestea în cadrul propriei familii, față de cei mai apropiați și mai dragi nouă, să nu credeți că veți fi în stare să le practicați pentru altcineva din afară. Trebuie să începeți acolo unde sunteți, cu persoanele cele mai apropiate. Acestea sunt ființele voastre simțitoare, cele care au nevoie de iubirea voastră, de grija voastră, de bunătatea voastră, de compasiunea voastră. De acolo începeți.

Asta este, în esență, ceea ce vreau să împărtășesc. Și pot să vă spun că familia vă va sprijini pe deplin, știind ce faceți și văzând transformarea voastră, văzând că de acolo iese o versiune mai bună a voastră.

Următorul punct este acesta: când intrăm într-o practică spirituală și facem lucruri precum meditația, de obicei, nu știu cum e la voi, dar probabil mergem în camera noastră, închidem ușa, ne așezăm acolo și medităm. Da? Așa faceți? Găsiți un loc, probabil o cameră pe care o închideți, ca să puteți medita fără să fiți deranjați. Dar ce se întâmplă când copiii aleargă prin casă?

Când partenerul are nevoie de voi pentru ceva? Când ușa rămâne închisă și nimeni nu poate intra? Poftim? Când mai aveți și o pisică insistentă, care zgârie la ușa să-i deschideți? Probabil că-i deschideți pisicii, dar nu și soțului...

Pricepeți ce vreau să spun? Practica voastră ajunge, cumva, să aibă prioritate: eu fac această practică, încerc să meditez, încerc să dobândesc concentrare, dar toți cei din casă trebuie să meargă pe vârfuri cât meditez eu în camera aceea. Televizorul trebuie dat mai încet, copiii nu au voie să facă zgomot. Nu spun că toată lumea este așa, bine? Dar astfel de situații sunt reale, nu mi le imaginez. Și, dacă nu suntem atenți, începem să creăm o distanță, iar celor din familia noastră nu o să le convină.

Mai întâi, când meditați, ei nu știu ce faceți acolo, înăuntru, după ce închideți ușa pentru o oră, nu-i așa? Iar când ieșiți, sunteți sensibili la toate lucrurile din jur. E prea mult zgomot, e prea murdar, mâncarea are prea multă carne, poate ar trebui mai multe legume, nu ar trebui să ucidem, ci ar trebui să... Și așa mai departe, o întreagă listă. Am văzut prieteni trecând prin așa ceva: eu nu vreau să mănânc carne, dar familia vrea să mănânce carne, și când mergem la cină avem dificultăți să găsim un restaurant. Nu spun că vegetarianismul e rău! Să nu mă înțelegeți greșit, nu vom

merge în direcția asta, da? Pentru că, de regulă, când aduc vorba despre așa ceva, primesc douăzeci de întrebări!

Dar se întâmplă, nu-i așa? Când familia se adună, aveți dificultăți în a găsi un loc în care toată lumea să se poată bucura de o masă bună. De ce? Pentru că mama nu vrea să mănânce asta, nu poate să mănânce alta. Cu toții suferă împreună cu mine, nu-i așa? Pentru că lor nu le place de fapt mâncarea pe care vreau eu să o mănânc, cu mai puțină carne și cu mai multe legume, și așa mai departe. Așadar, fiți atenți, fiți conștienți. Practica voastră, practica noastră, ar trebui să fie cu adevărat plină de bucurie. Orice practică spirituală fără acest element, fără bucurie, este foarte greu de susținut. Practica trebuie să fie plină de bucurie.

Cei care sunteți vegetarieni stricți din motive de sănătate, desigur, respectați dieta. Dar dacă faceți asta din cauza practicii spirituale, uneori trebuie să ne mai și relaxăm puțin. Uneori trebuie să cedăm puțin, să facem loc, mai ales membrilor familiei. Dacă alegeți să nu faceți loc prietenilor, este în regulă. Dar aici vorbim despre cei apropiați, cei mai apropiați și mai dragi. Țineți minte asta. M-am gândit că este bine să împărtășesc toate acestea cu voi, dacă veți dori să continuați această practică. Cei mai apropiați de voi ar trebui să fie

primii care beneficiază de practica voastră. Nu ar trebui să fie stresați din cauza asta.

În legătură cu rugămintea pentru rugăciune, nu este ceva pentru toată lumea. Pentru că avem pe cineva, un *kalyanamitta*, cum spuneam, a cărui mamă a plecat dintre noi acum două săptămâni. A întrebat dacă putem dedica meritele pentru mama lui, care a plecat dintre noi chiar când el era în această călătorie. Acesta este motivul. La nivel individual, când faceți dedicarea, faceți-o către părinții voștri. Dacă unul dintre părinți a plecat dintre voi, sau cineva din familie, sau cineva drag, dedicați. Iar în tradiția noastră, când dedicăm, dedicăm mereu, înainte de toate, pentru o renaștere umană prețioasă. Fără o renaștere umană prețioasă nu este posibilă nicio transformare, nu poate fi primită nicio învățătură.

În al doilea rând, dedicăm ca în viețile lor viitoare să fie mereu binecuvântați cu prilejuri de a întâlni îndrumători Mahayana autentici, adevărați, *guru* de-ai noștri, care să-i călăuzească pe calea lor spirituală, viață după viață, până la atingerea stării de Buddha. Asta facem în tradiția noastră ori de câte ori dedicăm. Dacă vreți și voi să dedicați în felul acesta, vă rog, faceți-o. O puteți face în particular, pe cont propriu. Nu este un lucru de grup. Este pur și simplu o rugămintă, pentru că, atunci când mama lui a plecat dintre noi, el era aici, în

Nepal, în pelerinaj. Acesta este motivul.

— Cum știu dacă sunt pur și simplu conștient de respirație sau dacă o controlez? Cu tot acest accent pe respirație, încep să fiu confuz.

— Dacă vă controlați respirația, veți ști, fiindcă depuneți efort. Dacă pur și simplu o conștientizați, atunci sunteți relaxat. Mai avem întrebări din sală legate de meditația de dimineață?

— Este posibil, pentru meditatorii mai avansați, să se încarce și să observe în același timp?

— Care este primul cuvânt?

— Să se încarce! Să încarce bateria!

— Ah, aceasta era doar o analogie. Am hotărât să folosesc cuvântul acesta. Deci: este posibil pentru meditatorii avansați să se încarce și să observe în același timp? Adică să aprofundeze concentrarea și să facă *vipassana* în același timp? Chiar și pentru meditatorii avansați, mintea nu poate fi în două locuri în același timp. Știm că mintea nu poate fi în două locuri în același timp. Metoda pe care o folosește cineva ca și cum ar practica simultan este, de fapt, aceasta: revine la respirație, apoi îndreaptă conștientizarea în sus; revine la respirație, apoi îndreaptă conștientizarea în sus. Poate face asta foarte repede: un moment așa, următorul altfel. Așadar, nu este ceva simultan, încercând să încarci

și să aprofundezi concentrarea în același timp, pentru că mintea este incapabilă să facă cele două lucruri simultan. Dar, când faci această comutare, este ca atunci când te uiți la un film. Când te uiți la un film, vezi fotogramă după fotogramă, nu-i așa? Dar, pentru că se derulează atât de repede, nu ne dăm seama că există de fapt o separare, o fotogramă și apoi următoarea. Dar viteza, felul în care se succed fotogramele, creează iluzia, atunci când privești, că privești o secvență continuă, un flux.

— Acesta este stadiul pe care vrem să-l atingem sau ar trebui să le despărțim strict?

— Ce stadiu este cel pe care vreți să-l atingeți? La ce stadiu vă referiți când spuneți asta?

— Așa cum ați explicat, dacă există aceste comutări rapide, ar trebui să dedic mai mult timp, în special pentru *samatha*, și apoi să trec la *vipassana*? Sau poate fi util să fac și aceste comutări rapide?

— Nu sugerez deloc asta. În mod obișnuit, eu aș face mereu *samatha* mai întâi, pentru că știu că de asta am nevoie. Abia apoi, după ce am concentrarea, aș folosi-o pentru a face *vipassana*. Asta este practica propriu-zisă. În privința comutărilor, dacă încercați să procedați așa și credeți că este eficient, deși eu chiar cred că nu este, simt că acea concentrare se va uza foarte repede.

Pentru că, în concentrare, țineți minte,



când vorbim despre practica *samatha* și despre a doua etapă, *vicāra*, vorbim despre aplicarea continuă a minții asupra obiectului meditației. Dar, dacă dobândiți puțină concentrare și intrați în această conștientizare deschisă, după care reveniți la meditația *samatha*, nu rămâneți suficient de mult cu obiectul meditației și vă va fi greu să vă reîncărcați. Și chiar dacă reușiți să vă reîncărcați, concentrarea nu va fi una puternică.

Așadar, dacă urmează să petreceți același interval de timp șezând, atunci aș spune: faceți *samatha*, dobândiți concentrarea, intrați în *vipassana* și folosiți tot acel timp doar pentru conștientizarea deschisă. Când simțiți că vă slăbește concentrarea, reveniți din nou la obiectul vostru, la respirație, pentru *samatha*.

Chiar nu recomand comutarea asta și nu sunt sigură că meditatorii avansați procedează așa. Dar dacă vă gândiți la meditatori avansați, care au un grad foarte înalt de concentrare, atunci este altceva. Ei pot intra și pot rămâne acolo mult timp. Dacă se reîncarcă în acel timp, nu am de unde să știu.

— Mulțumesc. Scuze, mai am o întrebare: care este indicatorul bun că bateria s-a golit?

— Care este indicatorul bun? Când conduci o mașină, spune-mi, cum știi că

bateria este descărcată? Se oprește mașina din mers? Cred că apar indicatorii înainte, nu-i așa? Și atunci știi că, dacă nu reîncarci bateria, mașina se va opri.

Și în meditație se întâmplă la fel. Ceea ce veți observa mai întâi este că încep să apară distragerile. Vă opriți, pentru că acum concentrarea nu mai este suficient de puternică. Distragerile încep să vă copleșească și începeți să le vedeți. Sunteți deranjați de ele și apar tot mai multe. Atunci știți că nu vă mai concentrați suficient. Concentrarea nu mai e suficient de puternică pentru a da la o parte distragerile.

— Deci obstacolele revin...

— Desigur. Pentru că este doar o liniștire temporară, cât timp concentrarea este puternică. Odată ce concentrarea slăbește, toate revin și mintea-maimuță începe din nou să-și facă de cap. Așa că acesta este indicatorul vostru în meditație. Da.

— Revin la comutarea de la *samatha* la *vipassana*. Unde este punctul în care ar trebui să... Ar trebui să comutăm doar atunci când simțim că am reușit să dobândim suficientă concentrare? Ar trebui să comutăm abia atunci sau...

— Depinde foarte mult de fiecare. Dacă simțiți sau puteți sesiza că obstacolele voastre, multe dintre obstacolele voastre, sunt domolite, atunci puteți aduce conștientizarea. Veți ști că nu aveți o concentrare

suficient de puternică dacă rămâneți acolo un minut sau două și apoi obstacolele încep să apară. Atunci știți că nu este încă destul de puternică acea concentrare. Dar încercați. Apoi retrageți mintea înapoi la obiectul meditației, ca să faceți *samatha*.

Ceea ce v-am împărtășit este o metodă pe care ați putea să o încercați. Și, așa cum am spus mai devreme, dacă ați învățat de la alți profesori cum să faceți acest lucru și deja practicați astfel, desigur, continuați să urmați ce v-au învățat profesorii. Instrucțiunile amintite sunt mai mult pentru cei noi, care vor să vadă despre ce este această parte a practicii meditative *vipassana*. Puteți practica ce am făcut dimineață: *samatha*, *vipassana*, *samatha*, *vipassana*. Puteți alterna, practicând cinci minute una, cinci minute alta, este în regulă.

Acum, dacă vi se pare că *vipassana*, partea aceasta, este foarte confuză, dacă puteți lucra bine cu corpul și senzațiile, dar mintea și obiectele minții sunt prea confuze pentru voi și nu sunteți gata să încercați acum, nu o faceți. În timpul meditației șezând, rămâneți cu *samatha*. Este în regulă și așa. Alegerea vă aparține, ce vreți să faceți în timpul sesiunilor de după-amiază, de astăzi și de mâine, când mă ocup de interviurile personale. Folosiți acest răstimp ca să practicați. Folosiți acest răstimp ca să experimentați. Celor care nu au mai făcut

niciodată această conștientizare deschisă, le-aș sugera să încerce. În orice lucru pe care îl încercăm, prima etapă este întotdeauna dificilă. Aud mereu: de ce fac asta? Îmi pierd timpul? Este în regulă, reveniți și practicați din nou. Măcar încercați. Sunteți aici, nu-i așa? Oricum nu plecați până la sfârșitul retragerii, așa că stați aici și încercați. Aici aveți cea mai bună ocazie de a încerca. După ce ieșiți de aici, s-ar putea să nu vă mai bucurați de acest lux. Da?

— În privința meditatorilor începători, eu m-am luptat, de pildă, în dimineața aceasta, cu respirația, să-i dau drumul când făceam *vipassana*.

— V-a fost greu să dați drumul respirației?!

— Da, mi-a fost greu să nu mai acord atenție respirației și să intru în faza de conștientizare deschisă. Dar, cumva, continuam să revin la respirație. Aveți vreun sfat sau vreo recomandare pentru partea următoare?

— Sigur. Cred că asta li se întâmplă tot timpul meditatorilor începători. Cu toții trecem prin această etapă. În primul rând, în ultimele patru zile, am făcut *samatha*, *samatha*, *samatha*. Așadar, mintea este obișnuită, iar patru zile de ședere sunt suficiente ca să se formeze un obicei. Mintea este acum obișnuită să urmeze *samatha*, să revină la obiectul meditației, să revină la

obiectul respirației, la senzația respirației. Așa că, atunci când faceți această conștientizare deschisă, și cred că asta li se întâmplă unora dintre voi sau multora dintre voi, poate fără să vă dați seama, veți observa că mintea se întoarce la *samatha*. Este în regulă. Aveți această conștientizare și asta e bine. Apoi, odată ce știți. „aha, mintea mea a revenit de fapt la senzația respirației”, atunci mergeți din nou în acea conștientizare deschisă. Acum antrenăm mintea să rămână cu această conștientizare deschisă.

Din pricina obiceiului pe care ni l-am format în ultimele patru zile, în această meditație învățăm de fapt mintea să învețe să se dezvețe. Da, dacă pricepeți ce spun. Am învățat asta în ultimele patru zile, iar acum îi spunem minții: „Dezvăț-te! Nu mai vreau să rămâi cu obiectul meditației. Vreau să intri în această conștientizare deschisă”. Aceasta este faza în care învățați să vă dezvățați.

A învăța să ne dezvățăm nu se aplică numai la practica meditației, ci se referă și la toate tiparele obișnuințelor noastre. Fiindcă toate tiparele acestea sunt învățate, dobândite. La fel, în ultimele patru zile, am învățat, am dobândit acest obicei de a practica *samatha*, de a fi cu respirația. Așa că acum ne dezvățăm, putem să o facem. La fel se întâmplă cu toate obiceiurile noastre; ne putem dezvăța și de obiceiurile rele

pe care le formăm de-a lungul vieții, cele care nu ne sunt de folos. Și cum ne dezvățăm? Practicând ce? Fiind cu luare-aminte atunci când aceste obiceiuri apar, acesta este singurul mod în care putem renunța la acele obiceiuri care nu sunt benefice.

Revenim acum la *samatha*, care nu este un obicei rău. Este doar unul dintre lucrurile pe care le-am învățat. Așa că ne dezvățăm și ne antrenăm mintea, cerându-i să intre în conștientizare deschisă. Dar mintea se va întoarce la obiectul meditației, la senzația respirației, iar atunci o aduceți din nou la conștientizarea deschisă. Mulțumesc, este o întrebare bună. Da?

— În dimineața aceasta am practicat, cumva, în intervale de câte zece minute. Am practicat zece minute *samatha* urmate de zece minute de conștientizare deschisă și tot așa. Mă întreb cum facem asta pe cont propriu, fără să fim ghidați, fără ceas. Cum reglăm pasul cel mai bine? Cum știm când să facem schimbarea? Cred că, în cazul *samatha*, este relativ mai ușor, pentru că simțim stabilitatea și concentrarea. Dar în cazul conștientizării deschise nu sunt sigur. Îmi imaginez că sunt perioade relativ scurte de timp.

— Întrebarea ta este: în conștientizarea deschisă, cum știi că stai acolo, să spunem, zece minute, cât ți-ai propus? Într-un mediu de retragere ca acesta, este mai ușor

să stabilim intervalul de timp, astfel încât participanții să știe: bine, voi face asta zece minute și apoi cealaltă zece minute. Dar atunci când practicați pe cont propriu, nu este necesar. Puteți decide. Mai întâi, faceți *samatha*. Vă puteți spune: probabil voi face *samatha* zece minute. Și faceți *samatha* zece minute. Apoi, când sunteți gata, intrați în conștientizare deschisă. Dacă în conștientizarea deschisă, așa cum ai spus, încep să apară distragerile, dacă distragerile sunt puternice și vă iau cu ele, dacă sunteți luați pe sus de toate aceste distrageri, atunci știți că trebuie să vă întoarceți la practica *samatha*. Puteți practica cinci minute sau cincisprezece minute, nu contează. Dacă intensitatea concentrării este suficient de mare, în loc de cele zece minute, poate rămâneți acolo cincisprezece minute. Și este în regulă. Îndată ce vă dați seama că a slăbit concentrarea, reveniți la *samatha*.

Lucrul important în această practică este că, în conștientizarea deschisă, obiectele meditației sunt în mișcare. Obiectul meditației se mișcă. Este ca și cum s-ar spune o poveste sau ca și cum ar apărea la întâmplare gânduri ici și colo. Lucrul important este ca, în timp ce priviți, să fiți cu luare-aminte, să fiți conștienți, să nu săriți înăuntru, să nu vă implicați în gândurile acelea. În aceasta constă, de obicei, dificultatea acestei părți a practicii.

Poate doar o ultimă întrebare înainte să mergem la... Da. Microfonul! Putem avea microfonul, vă rog?

— De fapt, voiam doar să pun întrebarea la care tocmai ați început să răspundeți, despre cum știm care este diferența dintre faptul că observăm obiectele minții și faptul că doar privim gândurile, ceea ce duce din nou la visarea cu ochii deschiși. Care este diferența? Cum facem o verificare rapidă ca să vedem în ce stare suntem?

— Diferența dintre visarea cu ochii deschiși și obiectele minții?

— Dintre conștientizarea deschisă, adică observarea obiectelor minții, și faptul că urmărm gândurile, astfel încât, de fapt, visăm cu ochii deschiși.

— Nu contează! De fapt, în visarea cu ochii deschiși, sunt tot tipare de gândire, nu-i așa? Da? Sunt tipare de gândire. Gândiți și iată tiparele de gândire. Deci, dacă sunteți conștienți, odată ce deveniți conștienți, poate aveți un mod de a le diferenția, dar cred că nu este atât de ușor să le diferențiați, fiindcă în visarea cu ochii deschiși apar tot gânduri, nu-i așa? Amintiri, culori, evenimente, toate alcătuiesc peisajul minții. Ideea este să le priviți pe toate *fără implicare*. În visarea cu ochii deschiși, cel mai probabil, sunteți implicați.

Dacă vreți să găsiți ceva care să facă diferența, diferența clară dintre gânduri și

visarea cu ochii deschiși, în visarea cu ochii deschiși sunteți mereu acolo, „înăuntru”, visați cu ochii deschiși și simțiți plăcerea, senzațiile. Poate plănuți ceva și simțiți toate acestea în minte și în corp. Corecți-mă dacă greșesc.

— Unii oameni visează mult cu ochii deschiși, iar eu mă număr printre aceștia. Așa este pentru mine.

— Când visăm cu ochii deschiși, suntem mereu acolo, „înăuntru”. Uneori, visarea cu ochii deschiși este plăcută. Acea experiență este plăcută, dar ne aflăm „înăuntrul” ei. Și ne bucurăm de ea.

Gândurile și amintirile, pentru mine, înclină de obicei spre partea negativă a spectrului. Dar toate sunt „înăuntru”, toate sunt în mintea mea. Totuși, când sunt în *vipassana*, până acum nu cred, nu-mi amintesc, să fi visat cu ochii deschiși.

Așadar, când visați cu ochii deschiși și sunteți acolo, „înăuntru”, atunci nu mai observați. Trebuie să vedeți: atunci când visați cu ochii deschiși, sunteți acolo, implicați, ca și cum ați privi o piesă? Sunteți actor? Sau observator?

Pricepeți ce spun? Cred că unii oameni pot visa cu ochii deschiși fără prea multă implicare, dar de obicei ne implicăm. Intrăm în acea visare cu ochii deschiși. Și cu gândurile și amintirile care apar se întâmplă, de fapt, la fel. Ne implicăm în ele ori de



câte ori apar anumite gânduri sau amintiri, fiindcă următorul moment, în urma aceluia contact, este apariția senzației, a emoțiilor sau a judecății. Și cred că visarea cu ochii deschiși seamănă foarte mult cu asta. Ca meditatori, cred că trebuie să privim această parte a detașării de visare și să o vedem pur și simplu ca observatori. Fie că îi spunem *visare cu ochii deschiși*, fie că le spunem *gânduri și amintiri care se ivesc*, impactul e același.

Să luăm, de pildă, un gând despre momentul în care se încheie retragerea și despre cum ajungem înapoi la aeroport. Poate fi o preocupare firească, legată de planificare. La sfârșitul retragerii, ce urmează să faceți? Acesta este un gând care implică o planificare în viitor. Este un gând despre ce trebuie făcut, ceea ce înseamnă că voi lua puțin timp, doar puțin timp, ca să explic. Ceea ce faceți în acea clipă este că aduceți *mindfulness* în această planificare, dar acum atenția voastră conștientă nu este legată de ceea ce se petrece aici și acum. Atenția voastră conștientă nu este orientată spre viitor: după ce se termină retragerea, voi face asta și asta. Când planificați în felul acesta, vorbim de *mindfulness* prospectiv, prin care vă spuneți că după retragere voi face asta și asta, sau ar trebui să fac asta și asta. Apoi, după retragere, spuneți: bine, gândul acela a apărut, voi face asta și asta.

Fiindcă, în *mindfulness*, există, de fapt, trei tipuri, dacă vreți să le numim tipuri. Unul este prezentul, aici și acum. Altul este acest *mindfulness* prospectiv, de a întreprinde ceva în viitor, de a îndeplini ceva în viitor, spunându-i minții ce urmează să facă. Și, desigur, avem apoi *mindfulness* retrospectiv, adică îmi amintesc acum că am uitat să fac ceva.

Așadar, din perspectiva meditației, pla-

nificarea este tot un gând și reprezintă o distragere. Planificarea intră, deci, în categoria distragerilor pentru *samatha*. Pentru *vipassana*, este ceva ce observăm: un gând care apare, legat de planificarea a ceva de făcut în viitor.

Cred că ar trebui să ne oprim aici. Urmează interviurile, la ora 15.00. Suntem cu cinci minute în întârziere. Putem discuta mai mult diseară. Vă mulțumesc.

Nu vă descalificați

În după-amiaza aceasta am lăsat cumva în aer discuția despre visarea cu ochii deschiși. Poate încercăm să mai petrecem cinci minute pe tema asta. Da? Cine era cel care vorbea despre visarea cu ochii deschiși?

Spuneți-mi de unde porniți când aduceți în discuție visarea cu ochii deschiși, gândurile și diferența dintre ele.

— Am reformulat întrebarea. V-am pus-o pe masă. Este o scrisoare întreagă.

— Bine. Vă mulțumesc foarte mult. Deci ați pus-o aici, pe masă. Bine. Da, probabil că e aceasta: „Cred că întrebarea mea nu a fost prea limpede. O voi reformula și o voi aborda puțin diferit. Ați putea da câteva exemple din viața reală de obiecte

bune ale minții, de conținuturi care pot fi observate în *vipassana*, ca să putem înțelege diferența față de gândurile distractive, gândurile discursive sau gândire? Ați putea descrie experiența observării unui obiect al minții? Din nou, un exemplu ar fi de ajutor”.

Bine. Da, cred că așa este mult, mult mai bine. Cred că înțeleg mai bine. Mai devreme, dacă vă amintiți, în prima sau a doua zi, când am vorbit despre cele patru fundamente ale atenției conștiente, am spus că, pentru obiectele minții, pentru termenul „obiecte ale minții”, vom folosi expresia *conținutul minții*. Iar în această categorie, un bun exemplu ar fi cele patru adevăruri nobile. Și nobila cale cu opt brațe. Acestea ar fi conținut pozitiv. Conținut negativ ar fi obstacolele. Și ele sunt obiecte

ale minții. Alte obiecte pozitive ale minții ar fi gândurile binevoitoare, gândurile binevoitoare, de compasiune față de ceilalți. Acestea sunt câteva exemple directe referitoare la ce poate intra în categoria conținut al minții. Și, desigur, toate celelalte lucruri care se află în minte, pur și simplu ceea ce numim *dharme* sau fenomene, ceva ce vedem sau ceva la care ne gândim, toate intră în categoria obiectelor minții. Pentru obiectele minții, mai exact, folosim cuvântul *dharmā*, cu d mic, diferit de învățătura lui Buddha, care este *Dharma*, cu majusculă.

Cuvântul *dharmā* este în sanscrită și are corespondentul *dharmā*, în pali. Și de fiecare dată când apare scris cu majusculă, se referă la învățăturile lui Buddha. Bine? Aceasta este diferența. Deci acestea sunt câteva dintre *conținuturile minții*. Când medităm, este important să notăm mereu momentul când facem o faptă cu impact benefic asupra celorlalți. O faptă bună, de pe urma căreia ceilalți să beneficieze.

Asta ar trebui să vă dea un mare sentiment de bucurie. Acea simțire, acea stare a minții, este și ea un obiect al minții. Iar în meditație, ceea ce încercăm să facem este să fim mereu conștienți, să observăm, pentru că aceste stări ale minții, foarte pozitive, la care ne referim acum ca obiecte ale minții, sunt pline de inspirație. Pe calea

spirituală, în practica însăși, știm că drumul spiritual, practica, bunătatea iubitoare, compasiunea nu sunt întotdeauna dulci și plăcute, nu-i așa? Avem multe întrebări despre limitele compasiunii, despre cum ne reaşezăm atunci când am făcut mult bine și i-am ajutat pe ceilalți, dar totuși am fost trădați.

Așadar, în asemenea momente, când drumul spiritual devine greu, iar omul începe să se îndoiască de sine însuși, să aibă îndoieli cu privire la calea pe care o urmează, sau se întreabă dacă nu este pur și simplu prea mult de dus, atunci este bine ca atenția conștientă, *sati*, să intre în acțiune și să-și amintească acea stare de bucurie trăită mai devreme, la un moment dat. De aceea este important să înregistrăm, să notăm în mintea noastră, să ne amintim aceste stări foarte pozitive ale minții. Face parte din curba învățării.

Și, desigur, când vine vorba de gândurile care distrag, atunci știm, să spunem, că apare un gând care vă conduce spre ceva aflat mai degrabă la marginea eticii și a moralității. Acestea ar fi gânduri perturbatoare, discursive, și știm că nu sunt benefice. Deci, în toate aceste situații, dacă observați, importanța lui *sati*, a atenției conștiente, este aceea de a pune frână gândurilor negative, gândurilor care pot fi dăunătoare pentru voi sau pentru ceilalți.

Sati, mindfulness, are aici un rol-cheie, funcționează ca o disciplină de monitorizare, de auto-monitorizare: „acest lucru este dăunător pentru mine și nu ar trebui să trec dincolo de această linie.” Gândurile perturbatoare sunt de multe feluri. Sunt nenumărate. Așadar, în context buddhist, ce sunt aceste gânduri? Unele gânduri distrag, dar într-un fel sunt inofensive. Sunt doar gânduri întâmplătoare. Însă atunci când gândurile sunt dăunătoare, *mindfulness* trebuie să intre în acțiune pentru practicant, astfel încât practicantul să oprească trecerea efectivă de la gând la faptă.

Deci, la nivelul gândului, îl putem opri. Când suntem conștienți de el, când suntem cu luare-aminte față de el, putem lua decizia de a nu îngădui gândului să devină faptă, și apoi de a nu căuta mijloacele prin care să ducem fapta la îndeplinire. Ne putem gândi la multe cazuri.

— Ați putea descrie experiența observării unui obiect al minții? Din nou, un exemplu ar fi de ajutor.

— Exemplul pe care l-am adus mai devreme: bucuria aceasta, starea de bucurie a minții atunci când faci o faptă bună, care, pe lângă bucurie, îți aduce și satisfacție, și mulțumire. Vă pot da un exemplu personal. Vreți să-l auziți? Bine.

Despre mine însămi, da? V-am mai spus: nu sunt o îndrumătoare profesio-

nis-tă. Nu merg prin lume predând Dharma sau interpretând sutre. Nu fac asta. Sunt o femeie care are grijă de casa ei și de familie. Am o familie, am doi fii, două surori, două surori frumoase, doi nepoți frumoși. Deci, așa cum am spus mai devreme, când intru în retragere, în timpul retragerii, mă retrag din aceste roluri, inclusiv de la munca mea în comunitate. A predă un curs ca acesta, de *samatha-vipassana*, o retragere rezidențială de șapte zile, cu un program ca acesta, nu este ușor. Nu este deloc ușor. Nu spun asta ca să arăt cât de bună sunt, nu. Însă, de-a lungul celor peste douăzeci de ani ai călătoriei mele spirituale, am fost foarte binecuvântată, extraordinar de binecuvântată, pentru că am avut profesori atât de mari, și din tradiția pali, și din tradiția Mahayana, tradiția tibetană, de care mă simt acum foarte apropiată.

Rețineți, nu sunt o îndrumătoare profesionistă, nu este în calendarul meu să călătoresc și să predau. Pentru mine, șapte zile de retragere rezidențială, în care eu ghidez, eu sunt îndrumătoarea, implică multă pregătire. Foarte, foarte multă pregătire. Implică și să adun cât mai multă informație, chiar dacă toate sunt deja aici, sus, în mintea mea, dar tot trebuie să le aștern pe hârtie, nu-i așa? Ceea ce nu este o sarcină chiar ușoară. Este o sarcină căreia, dacă aș avea de ales, i-aș spune nu. Dar, mulțumi-

tă binecuvântărilor și învățăturilor pe care le-am primit de la toți profesorii mei, din toate tradițiile, am ajuns la concluzia că este o ocazie de aur să pot împărtăși. Concluzie întărită de profesorii mei, care sunt de părere că am ceva de împărtășit, ceva care să le fie de folos celorlalți.

Venind din această tradiție în care vorbim mereu despre *bodhicitta* și despre asumarea jurămintelor, despre a fi *bodhi-sattva*, sunt chiar nevoită să mă încordez puțin mai tare, să fac față cerințelor. Mi-ar fi foarte greu să merg la profesorul meu și să-i spun: „Nu mă duc”. Știu că am o anumită capacitate, am o anumită pricepere, pentru că predau la *Amitabha Buddhist Centre* de mulți ani. Dar, vedeți, revenind la acest exemplu personal: dacă mă întrebați dacă sunt obosită acum, v-aș răspunde că da. Fizic sunt foarte obosită. Stau și meditez în fiecare zi, dar acasă nu o fac în acest tip de ritm, în fiecare zi. Așadar, mă simt la fel ca la voi: mă doare spatele, am dureri în genunchi și așa mai departe. Dar lucrul ciudat este că, în toate aceste retrageri pe care le-am făcut, mintea mea este foarte, foarte prezentă. Mă simt foarte energizată. Nu moțâi niciodată când stau aici, înaintea voastră. Niciodată. Când mă aflu pe acest scaun de unde vă predau învățătura, nu mă simt niciodată obosită. Și cred că puteți simți și voi asta.

Nu mă simt niciodată obosită, deși somnul meu e insuficient, pentru că Singapore este cu două ore și cincisprezece minute înaintea Nepalului, ceea ce înseamnă că eu mă trezesc pe la patru și ceva dimineața. În această împărtășire, primesc de la voi, participanții, energia pe care mi-o dați, energie care îmi permite să merg mai departe și să continui să mă bucur de această împărtășire. Și îmi pare rău, poate că nu am toate răspunsurile pentru voi, dar vă asigur că fac tot ce pot.

Așa se face că, la sfârșitul fiecărei retrageri pe care o conduc, așa cum s-a întâmplat și data trecută, cei de la Kopan mă întreabă: „Te întorci anul viitor?” Iar eu le răspund: „Deocamdată mă întorc acasă să mă odihnesc”. Pentru că fizic sunt epuizată, dar cu mintea sunt chiar acolo, sus. Și asta datorită bucuriei de a împărtăși și bucuriei de a primi, de a vedea participanții lucrând atât de mult. Luptându-se, admirând, încercând să numere de la unu la zece, dar oprindu-se la unu. Mai bine decât să nu încerce să numere deloc, nu-i așa? Cineva a venit la mine și mi-a spus: „Eu pot ajunge doar până la cinci”. Iar eu i-am răspuns: „Astăzi ești cel mai bun, pentru că ai numărat până la cinci. Am pe cineva care poate număra până la unu, altcineva până la trei. Deci tu ești chiar în vârful clasamentului”.

Aceasta este energia, acesta este sentimentul. Cred că, ori de câte ori mă întorc să predau, îmi este destul de greu să refuz, pentru că apreciez cu adevărat și mă simt foarte bine după retragere, pe parcursul retragerii, mă simt bine să pot împărtăși cu voi, *kalyanamitta*, știind că luați ceva cu voi, oricare ar fi acel lucru, ceva care vă va fi de folos. Și sper ca acesta să fie începutul propriei voastre călătorii spirituale. Sau poate chiar să pună capăt căutării voastre. Să știți că puteți avea încredere în cei care vin și predau aici, Kopan. Toți îndrumătorii au fost aleși de Ken Rinpoche, cu aprobarea celor de la Programul Spiritual. Așa că vor exista mereu cursuri pe care le puteți urma și de care puteți beneficia.

Acesta este exemplul meu. Nu știu dacă este exact ceea ce căutați, bine? Sper că am răspuns la toate întrebările.

— Ați menționat asta în propria dvs. mărturie. Cum să evaluăm progresul cu măsură, fără să lăsăm ego-ul să preia controlul, atunci când recunoaștem progresul în urma eforturilor depuse? Cum ar arăta simțirile benefice, non-samsarice? Cum știm că nu este vorba de mândrie?

— Cum știți că nu este vorba de mândrie? Bine, vă puteți bucura! Dar este oare de ajuns? Cum știți că nu este vorba de mândrie? Cum se manifestă mândria? Prin comparație? Bine, prin ce altceva?

Mândria are o anumită caracteristică, ce caută mândria? Validare! Mândria caută validare, nu-i așa?

De ce vreți ca oamenii să vă spună: „Ești grozav!”? De ce aș vrea ca oamenii să-mi spună că s-au simțit bine și că vor lua multe cu ei la plecare? E vorba de mândria mea, nu-i așa? Dar voi să observați asta. Și să nu vă lăsați duși de nas. Altfel, orice ați face, faceți cu scopul de a primi validare. Ce este greșit în privința validării? Problema este că, atunci când validarea nu vine, vă supărați foarte tare. De ce? Pentru că simțiți că toate eforturile voastre nu au fost recunoscute, nu-i așa? Deci acest element al mândriei poate fi folosit ca un fel de prag, de muchie, ca să știți dacă lucrul este autentic sau dacă este mândria voastră cea care cere acea validare și voi faceți totul din motivul respectiv. Este o întrebare bună, pentru că de multe ori chiar nu ne dăm seama.

„Nu mă îndoiesc de învățăturile lui Buddha sau de învățătura dvs., vă mulțumesc foarte mult. Mă îndoiesc de propria mea potrivire cu buddhismul. Există oare temperamente nepotrivite?” Cred că începeți puțin cam devreme... „Dacă îndoiala este un obstacol puternic și subtil, iar antidotul este cercetarea, cum să procedăm? Cum cercetăm îndoiala în noi înșine?”

Ei bine, în zilele noastre, când vreți

informații, când vreți să găsiți informații, cum procedați de obicei? Folosiți mult AI-ul? Desigur, știți cum funcționează AI-ul, cum generează datele înapoi către voi, nu-i așa? Cred că voi, cei tineri, sunteți mult mai buni decât mine la asta, dar în zilele noastre trebuie să fiu mai atentă când merg la un AI ca să întreb ceva.

Deci cum verificăm, cum cercetăm atunci când îndoiala este acolo? Putem, în funcție de natura îndoielii. În cazul vostru, îndoiala este despre voi înșivă. Așadar, ceea ce ar trebui să verificați întâi de toate sunteți voi înșivă. De unde vine această îndoială?

Dacă vă gândiți că nu aveți temperamentul potrivit, aflați că sutrele lui Buddha, învățăturile lui Buddha sunt pentru toată lumea, pentru temperamente diferite. Pentru cei furioși, pentru cei orientați mai mult spre bunătate și compasiune, pentru cei geloși, pentru cei invidioși, pentru cei mândri. Din cele 84.000 de învățături ale lui Buddha, sigur se găsesc unele potrivite. Așa că nu vă grăbiți să vă descalificați.

Îngăduiți-mi să vă spun o poveste. Câți dintre voi au auzit povestea lui Angulimala? Angulimala fusese un tânăr strălucit, un învățat care căuta realizări spirituale. Din nefericire pentru el, a întâlnit un îndrumător care l-a dus pe o cale greșită. Maestrul lui i-a spus așa: „Dacă ucizi o mie

de oameni și-mi aduci degetele lor tăiate, prinse într-o ghirlandă, atunci vei dobândi realizarea pe care o cauți”. Fiind un discipol plin de râvnă, devotat gurului său, Angulimala a început să ucidă și a continuat așa până când a strâns 999 de degete în ghirlanda sa. Îi mai lipsea un singur deget. Și într-o zi, pe când se ascundea într-o pădure, l-a zărit pe Buddha trecând. Nu știa, bineînțeles, că acel călugăr era Buddha. Și Angulimala și-a spus: „Încă un deget și ghirlanda mea va fi completă. O voi duce maestrului meu și așa voi dobândi, în sfârșit, realizarea pe care o caut”. Zicându-și acestea, Angulimala a dat să-l prindă pe Buddha. Dar oricât de repede alerga, nu-l putea ajunge pe Buddha. Atunci a strigat: „Călugăre, oprește-te!” Iar Buddha s-a întors spre el și i-a răspuns cu blândețe: „Angulimala, eu m-am oprit de mult. Tu de ce continui să fugi?” Când Buddha i-a zis că s-a oprit, s-a referit la faptul că trecuse dincolo de toate tulburările minții, că se oprise de la a face rău altor ființe. „Tu de ce continui?” Au stat de vorbă și, desigur, Angulimala nu l-a ucis pe Buddha pentru degetul lui. Altminteri, buddhismul nu ar mai fi existat. Buddha i-a predat învățătura, iar Angulimala a ascultat și inima i s-a deschis. A simțit remușcare, mult regret pentru ceea ce făcuse. Din momentul acela, l-a urmat pe Buddha cu credință,



devenind unul dintre discipolii săi cei mai devotați. Și știți deja că toți discipolii lui Buddha practica meditația. Angulimala a practicat-o și el, devenind un *arhat*. Așadar, dacă voi credeți că sunteți incapabili, gândiți-vă la Angulimala, care a devenit *arhat*. Nu vă descalificați. Dacă până și un ucigaș notoriu precum Angulimala poate deveni *arhat*, ce putem spune despre noi? Pe cine ați ucis până acum? De ce vă descalificați atât de devreme? Aceia dintre voi care au participat la un curs de Lam Rim știu că noi toți avem parte de această pre-

țioasă renaștere umană. Amintiți-vă mereu asta. Nu este doar o renaștere umană, este o *prețioasă* renaștere umană. Cu acest corp și cu această minte, cu o minte pe deplin funcțională și capabilă, așa cum spuneam mai devreme, capabilă de transformare și de schimbare, stă în puterea noastră să devenim oameni mai buni, să atingem în cele din urmă nivelul de Buddha. Siddhartha Gautama a fost un om obișnuit. Care a devenit un Buddha. Noi toți avem aceaștă natură a lui Buddha. Și ar trebui să ne simțim inspirați. Iar dacă nu putem ajunge

la nivelul de Buddha, nu este nicio problemă, avem multe vieți și vom mai lucra la asta. Așa că nu vă descalificați prea devreme, spunând: „Ah, această practică nu este pentru mine”. Sunt multe practici descrise în cadrul celor 84.000 de învățături ale lui Buddha, pe care le puteți aplica. Probabil că aceasta este prima voastră practică. Nu vă lăsați descurajați. Căutați mai departe. Oricine are îndoieli cu privire la capacitatea de a face asta, eu cred că este mai mult decât capabil.

— Puteți, vă rog, să concretizați obiectele minții?

— Îmi cereți imposibilul. Cum să concretizez obiectele minții? Obiectele minții sunt obiectele minții. Cum să le concretizăm? Răspunzând întrebărilor puse mai devreme, am dat câteva exemple. Însă nu voi putea să concretizez obiectele minții. Ar trebui să fac magie.

Citesc un alt bilețel: cineva dorește să împărtășească ceva, observând că mulți au disconfort și durere în zona lombară. Persoana aceasta spune că a primit metoda de la unul dintre profesorii săi și că această metodă i-a schimbat viața: când aveți dureri de spate, când vă luptați cu durerea de spate, să puneți o pernă sub coccis, ca să ridice doar coccisul ceva mai sus decât restul suportului pentru coloană. Încercați asta. Poate fi foarte benefic. Încercați, da? Sper

să vă ajute. Mulțumesc pentru împărtășire. Iată bunătatea și compasiunea în acțiune.

„Există un motiv anume pentru care începem scanarea corporală de la picioare și nu de la cap?”

Nu, nu există un motiv anume. Unii profesori încep de la cap în jos, alții de la picioare în sus. Și uneori, când nu aveți timp, puteți face doar o scanare corporală parțială. De pildă, seara, când vă pregătiți de culcare, dacă simțiți multă tensiune în umeri, stând întinși în pat, poate vreți să scanați doar partea superioară a corpului.

„Cum să folosesc *mindfulness* în viața de zi cu zi, cu oameni care nu au compasiune și bunătate? Cu oameni care manifestă multă furie, frustrare și energie negativă, pe care nu-i pot evita?”

Bine, să vorbim despre asta. Când nu-i puteți evita, îi puteți vedea? Îi puteți vedea ca oameni, cu toată acea furie și iritare, cu toată acea energie negativă? Vă puteți întoarce mintea ca să-i vedeți ca oameni care suferă cu adevărat, oameni profund nefericiți de vreme ce se poartă astfel? Știm că o persoană bună, o persoană fericită, în general, chiar dacă se înfurie, nu va avea un acces de furie atât de mare, nu va manifesta atâta frustrare și energie negativă. De obicei, oamenii de acest fel se luptă în interior. Se luptă cu toate problemele lor, cu problemele vieții, oricare ar fi ele. Iar noi, din afa-

ră, nu avem acces la ceea ce trăiesc ei. Așadar, dacă puteți extinde puțină bunătate către aceștia, gândiți-vă la ei și vedeți dacă, în practica voastră, dacă practicați cele patru *Brahmavihārā*, cele patru nemăsurate, puteți sta în meditație și genera acest gând binevoitor: „fie ca tu să fii bine, fie ca tu să fii fericit”. Și să le doriți acest lucru în mod sincer, onest. Și, pentru că spuneți că nu-i puteți evita, nu cred că vreți să vă asumați activ responsabilitatea de a face ceva pentru ei. Dar, cel puțin la nivelul propriei minți, puteți genera bunătate iubitoare, ceea ce nu înseamnă neapărat că persoana către care o îndreptați o va și primi și se va schimba. Nu faceți *metta* sperând ca persoana să se schimbe. Dacă persoana nu se schimbă, ați deveni foarte frustrați, căci ați generat toate acele gânduri binevoitoare și nimic nu s-a schimbat. Așadar, să generăm necondiționat. Acest lucru este important. Când practicați *metta* (bunătatea iubitoare), când practicați *karuna* (compasiunea), faceți-o necondiționat. Dacă practicați și așteptați o schimbare de comportament, dacă vă agățați de asta, înseamnă că nu practicați *metta* veritabilă, înseamnă că nu practicați *karuna* veritabilă. Vedeți dacă puteți face asta la nivelul minții: pur și simplu să nutriți această dorință, onestă și sinceră, ca acele persoane să se elibereze de toate gândurile și energiile negative.

„La scanarea corporală, putem numi cu voce tare — sau în minte, în cap — părțile corpului, în timp ce trecem peste ele și le observăm?”

Unii articulează în minte în felul acesta, pentru că îi ajută să-și aducă conștientizarea în acea parte a corpului. Dacă simțiți că vă ajută, este în regulă. Dar probabil că, după ce deveniți mai buni la asta, veți dori pur și simplu să aduceți conștientizarea în diferitele părți ale corpului fără acest monolog interior, fără să vă vorbiți vouă înșivă, pentru că nu este neapărat nevoie. Dar, la început, cum am spus, dacă vă ajută, procedați așa.

„Am încercat fiecare poziție și corpul tot mă doare. Acum sunt capabil să gestionez durerea pentru o sesiune de meditație într-o singură poziție, dar spatele meu stă curbat în această postură. Ar trebui să-mi țin spatele mai drept, chiar dacă simt mai multă durere? Când spatele meu stă drept și este aliniat cu restul corpului, simt o îmbunătățire în meditația mea. Vă mulțumesc pentru sfat”.

Cred că sunteți, cel mai probabil, începător. Nu ați meditat foarte mult și aveți toate aceste dureri. Poate încercați metoda sugerată mai devreme: folosiți o pernă ca să ridicați doar coccisul. Începeți de acolo.

Pe de altă parte, măsura în care puteți alinia corpul depinde foarte mult de nivelul

durerei atunci când faceți această aliniere. Vă permite durerea să rămâneți cu obiectul meditației? Dacă este prea puternică, de bună seamă ar fi foarte dificil să rămâneți cu obiectul meditației. Durerea va continua să vă distragă de la obiectul meditației, de la senzația respirației. Așadar, fiindcă învățați să meditați, presupun că învățați să meditați, poate ar fi bine să țineți sesiunile mai scurte. În retragere, ne ținem de un program, dar când ajungeți acasă, faceți sesiuni de meditație mai scurte, ca să aveți parte de mai puțină durere și de mai puțin disconfort. Poate zece minute, nu patruzeci și cinci ca aici. Și începeți de acolo. Atunci, ceea ce faceți este să vă întăriți mușchii spatelui, zona lombară, mijlocul, astfel încât să se întărească suficient pentru a vă ține drepti, puțin mai drepti, și pentru a vă menține corpul într-o postură mai bună. Când ajungeți acasă, reduceți la zece minute, nu are rost să vă luptați cu durerea. Chiar și în retragere, dacă aveți nevoie să vă curbați puțin spatele, ca să fie mai puțin dureros, v-aș recomanda să faceți asta. Astfel, conștientizarea voastră se poate odihni, se poate aplicat asupra obiectului meditației. Altminteri, conștientizarea ar fi pur și simplu capturată de durerea de spate, iar tot acel timp în care ședeți ar fi irosit. Relaxați-vă, lăsați corpul mai moale, iar dacă vă simțiți mai bine și vreți să vă îndreptați

pentru următoarele cinci minute, atunci faceți-o, apoi reveniți și destindeți-vă.

„Puteți, vă rog, să ne împărtășiți gândurile dumneavoastră despre celibat? Este necesar pentru a atinge stări elevate, din perspectiva dvs.? Cum ați echilibrat viața dvs. de familie și viața spirituală?”

Această întrebare este la fel ca multe altele pe care le-am primit. De ce sunt călugării celibatari? Cum îi ajută asta? Nu sunt chiar sigură că știu toate motivele, dar amintiți-vă ce am spus despre călugări: în vremurile de demult erau numiți *bhikkhu*, adică pribegi sau oameni fără adăpost, pentru că își părăseau familiile ca să ducă acel fel de viață spirituală. Fără un angajament față de familie, se consideră că este mult mai ușor să urmezi o cale spirituală, căci nu mai ai acele responsabilități pe care se cade să le porți. Așadar, celibatul înseamnă în primul rând fără procreare. Fără procreare înseamnă că nu vei avea o familie de care să ai grijă, pe care să o întreții, pentru că aceasta ar putea deveni o distragere de la urmarea unei căi spirituale.

Îmi aduc aminte că am citit undeva că în India, pe vremea lui Buddha, adeseori, după ce se căsătoreau și creșteau copii, având slujbe sau ocupându-se de afaceri, ocupându-se de bunăstarea familiilor lor, bărbații renunțau la toate acestea și își petreceau a doua parte a vieții urmând o cale

spirituală. Deci, odată ce începeau să urmeze o cale spirituală sau erau primiți în *sangha* și deveneau călugări, celibatul trebuia menținut. Cred că Buddha a precizat că practica celibatului îi ajută să urmeze calea, un alt aspect important al celibatului fiind și acela de a îndepărta temporar dorința, partea dorinței simțurilor... O avem aici pe Ani Tsultrim. Poate Ani-la să ne lumineze în privința aceasta?

— Ei bine, ar trebui să spun că, de fapt, am primit binecuvântarea profesorului meu atunci când l-am întrebat dacă este în regulă să devin călugăriță. Cred că acesta este un aspect foarte important. Împliniseram deja 55 de ani și avusesem deja un fel de viață înainte, trecusem prin diferite experiențe. Când am îmbrăcat roba, când am luat decizia de a deveni călugăriță, am avut cu adevărat sentimentul că jumătate din mintea mea s-a eliberat complet. Vreau să spun că nu am fost niciodată căsătorită, dar, desigur, mă gândeam mereu: ar trebui să-mi caut un prieten, un iubit, sau nu? Cum să fac asta? Cum să-mi găsesc un prieten? Lucrul acesta îmi ocupa foarte mult mintea. Totul s-a limpezit când am decis să devin călugăriță. Și, desigur, aveam deja o vârstă la care dobândisem ceva experiență și prin urmare am putut să mă desprind, să las lucrurile să treacă. Și a fost de mare ajutor. A fost, de fapt, fantastic!

De fapt, într-o oarecare măsură, începusem să mă desprind pe la 40 de ani, după încă o relație care nu a mers. După experiența aceea, într-un fel, am putut să las treptat aceste povești să treacă. Și am devenit foarte, foarte, foarte fericită și, de fapt, așa sunt și acum.

— Încă ești foarte fericită, Ani-la?

— Da, da, da, da! Pentru că, din nou, trebuie să spun că am avut atâtea experiențe, am făcut una, alta... Și, după un timp, vezi: da, fericirea nu vine de acolo! Apoi calea spirituală a devenit din ce în ce mai importantă. Și, cu toate că nu este necesar să te faci călugăriță sau călugăr, poți practica pe deplin și ca laic. Dar atunci eu am decis, da, am decis să-mi dedic cu adevărat viața încercării de a mă dezvolta cât mai mult pe calea mea spirituală.

— Minunat! Mulțumesc foarte mult, Ani-la, pentru împărtășire! Da, mulțumesc foarte mult! Cred că ea este cea mai potrivită persoană din sală ca să răspundă la această întrebare. Și îți mulțumesc că ai împărtășit atât de onest, este foarte frumos.

Deci asta răspunde la întrebarea despre celibat. Ani-la a menționat aici dorințele simțurilor, care sunt cu adevărat greu de depășit, nu-i așa? Și, așa cum am discutat atunci când am vorbit despre cele cinci etape, amintiți-vă că am spus că dorințele simțurilor, toate dorințele simțurilor, sunt



îndepărtate definitiv abia atunci când cineva atinge starea de *ekaggatā samādhi*. Așadar, știți că sunt îndepărtate doar când se atinge o stare mai înaltă, nu mai devreme. Vă puteți imagina, deci, subtilitatea acestui atașament, a acestei dorințe... Îți mulțumesc foarte mult, Ani-la, pentru această împărtășire. Sunt atât de bucuroasă că te afli aici.

Când primesc câte o întrebare ca aceasta, precum „Care este adevărata natură a minții?” sau „Ce este vacuitatea, *shunyata*?”, consider că acestea sunt subiecte foarte mari. Sau când primesc întrebări referitoare la apariția interdependentă, de exemplu. Sunt subiecte foarte mari și sunt subiecte în care pur și simplu nu este posibil să intrăm acum. Nici nu vreau să mă ating de toate acestea, pentru că nu este momentul pentru așa ceva. Noi suntem aici pentru meditația *samatha-vipassana*, iar timpul nostru este limitat. Dacă vreți cu adevărat să intrați într-o asemenea discuție, trebuie să existe mai multă pregătire.

Pentru că altminteri nu facem decât un schimb de opinii. Dacă vreți într-adevăr asta, asigurați-vă că aveți texte și învățături valide, asimilate. Abia atunci puteți purta o conversație pe aceste teme. Subiecte ca acestea sunt foarte abstracte.

„În meditația în mers, este posibil să-mi observ, cumva de sus, corpul mergând?

Să-mi observ corpul mergând, adică să mă văd pe mine de sus, privind în jos și să văd mișcarea cu o anumită distanță, obiectiv? Sau crearea acestei imagini este și ea o distragere?”

Da, este o distragere absolută! Amintiți-vă, când practicați meditația în mers, ce faceți? Am spus asta de mai multe ori. Despre ce este meditația în mers? Este despre formă? Despre cât de frumos mergeți și plutiți pe cărare? Nu, desigur... Atunci despre ce? Despre conștientizare, firește!

Așadar, dacă plutiți undeva acolo, pe sus, și vă vedeți corpul mergând aici, jos, unde este conștientizarea voastră? Cum vă conectați la conștientizarea voastră? Ar trebui ca această conștientizare să fie acolo, sau în acel sine al vostru care plutește undeva, sus? Este prea multă distragere. Știu că încercați să vedeți dacă puteți folosi diferite tehnici ca să înțelegeți ce faceți în meditația în mers, dar nu. Conștientizarea trebuie să fie în acest corp care se mișcă, în acest corp care este în mișcare.

„Este normal să mă simt de parcă aș fi drogat? Toate simțurile mele par mai ascuțite și totul este mai intens. Este o consecință a meditației? Sau sunt nebun, pur și simplu?”

Chiar aceasta este întrebarea: „Sunt nebun sau nu?” Ei bine, nu, nu sunteți nebun! Cred că acesta este primul lucru la care

trebuie să vă răspund. Nu sunteți nebun. Cu siguranță nu sunteți nebun. Vedeți totul mai clar, mai ascuțit. Este o consecință a meditației intensive? Cred că este o consecință a meditației, dar nu cred că este o consecință a meditației intensive.

Dar, cu siguranță, în trecut, persoana aceasta probabil că nu vedea lucrurile cu atâta acuitate, așa cum le vede acum. Acum, fiindcă mintea voastră este liniștită și tăcută, sunteți mai concentrați. Aveți mult mai multă claritate. Care este citatul acela? „Dacă nu există liniște, nu există tăcere”, nu-i așa? „Dacă nu există tăcere, nu există *insight*. Dacă nu există *insight*, nu există claritate.”

Cred că asta se întâmplă și cu dvs. Deci, felicitări, nu sunteți nebun. Vă descurcați bine!

Și acum o ultimă întrebare, înainte să încheiem și să facem dedicarea: „Uneori, în timpul meditației, mă întorc dintr-un loc în care nu știu dacă am fost în concentrare profundă sau dacă am visat cu ochii deschiși și nu dormeam. Cum știu că mă aflu în concentrare profundă?”

Aveți conștientizarea. Dacă visați cu ochii deschiși, nu aveți acea conștientizare și ieșiți din meditația voastră. Uneori avem meditatori care meditează și intră într-o stare asemănătoare transei. Intră în acea zonă care este mai degrabă ca o transă. Ei

nu dorm, dar în același timp nu sunt nici cu obiectul meditației. Sunt pur și simplu, știți, ca într-o transă, practic absenți. Deci nu au, în acest sens, conștientizarea locului în care se află. Când medităm, în meditația noastră, când încheiem meditația, știm, conștientizăm locul din care ieșim. Dar oamenii care intră într-o astfel de transă, și se întâmplă cu unii meditari, nu au acea conștientizare. Sunt într-un alt fel de spațiu al minții, al lor.

Bine, atât de multe întrebări pentru seara aceasta. Vom continua să răspundem, la unele dintre ele, mâine. Cineva dorea să împărtășească ceva azi-dimineață. Nu mai știu cine Dvs.?

— Voiam doar să vă întreb, legat de persoana care spunea că nu găsește bunătatea, iubirea, compasiunea. Tocmai am terminat de citit o carte, am citit-o în două zile, deci aș putea să citesc mâine pentru persoana aceea...

— A, deci este legat de carte?

— Este legat de carte.

— Bine, bine.

— Era o reflecție foarte bună acolo, care m-a făcut să mă gândesc la acea persoană.

— Înțeleg, înțeleg. O puteți citi, dacă vreți. Bine, persoana care căuta acel lucru, dumneaei are cartea și o va împărtăși cu dvs. Bine?

— Este o reflecție mai amplă în carte...

— Poftim?

— Este o reflecție în carte care m-a făcut să mă gândesc la acea persoană și este foarte frumoasă.

— Este foarte lungă?

— Nu, cam patru minute.

— Din păcate, avem o constrângere de timp. Altfel, cel care răspunde de *gompa* ne va da afară.

— Atunci i-o voi da persoanei.

— În regulă, o vom împărtăși altă dată.

Mă poate ajuta cineva, vă rog, cu cartea de rugăciuni? Mulțumesc foarte mult. Cartea maro de rugăciuni, pagina 154; cartea portocalie de rugăciuni, pagina 141; și cartea de rugăciuni FPMT pentru retragere, pagina 38. Mulțumesc foarte mult. În seara aceasta vom trimite dedicările noastre și către Michaela — așa se pronunță? *Michaela*? Este corect? Da? Michaela este mama unuia dintre participanți, din grupul românilor.

Reflectați la meritele pe care le-am generat, nu numai astăzi, ci în toate aceste cinci zile petrecute împreună, precum și la efortul pe care l-am depus în practică. Prin aceste merite, ne gândim la cei dragi, la noi înșine, la familiile noastre, la comunitate, la lumea întreagă, la colegii noștri, la locurile din lume aflate în mare tulburare, suferință și durere, distrugere. Și, prin toate meritele noastre, atât individuale, cât și colective, dedicăm cu putere ca pacea să se poată

naște, ca soluțiile pașnice să fie găsite, iar acolo unde sunt războaie și conflicte, acestea să se încheie cât mai grabnic.

În seara aceasta, prin meritele noastre generate atât individual, cât și colectiv, dedicăm și pentru Michaela, care a plecat dintre noi acum două săptămâni, ca ea să

dobândească o prețioasă renaștere umană și, viață după viață, să primească mereu binecuvântările Dharmei lui Buddha și să poată întâlni îndrumători Mahayana autentici, care să-i dea învățăturile potrivite pentru a atinge cât mai repede starea de Buddha.

Lăsați să treacă

Doar ca să clarificăm: ce fac eu, de fapt, când mă prosternez aici? În toate tradițiile, chiar și în cele occidentale, există această închinare, această prosternare.

Prosternarea în sine este un semn de respect, de respect și de smerenie. Ne prosternăm înaintea lui Buddha, înaintea Dharmei și înaintea comunității, *sangha*, ca să ne arătăm respectul. Asta avem în vedere atunci când ne prosternăm. Și facem asta de trei ori, da? În tradiția tibetană, spunem mantra „Om namo”. Așa că, Cecilia, ai putea să scrii mantra noastră, da? Bine. Și apoi să o lipești pe geam, ca să poată fie citită de cei interesați.

Aseară am răspuns la câteva întrebări,

iar astăzi este ultima noastră zi întreagă, nu-i așa? Poate de aceea am primit câteva bilețele care vădeau multă îngrijorare... Este a cincea zi și unii simt că nu fac niciun progres. Simt că nu fac niciun progres, comparându-se cu felul în care îi văd pe ceilalți *kalyanamitta*, care pot să șadă atât de mult timp.

Cred că ar fi bine să priviți această retragere ca pe un loc în care ne adunăm ca să învățăm. Și, așa cum spuneam mai devreme, în acest proces de învățare noi nu căutăm să atingem sau să dobândim ceva. Nu căutăm, de fapt, să câștigăm ceva. Ceea ce încercăm să facem, pentru început, este foarte simplu. Care este primul lucru despre care am vorbit? Care este cel mai important lucru, în aceste câteva zile, când începem cu *samatha* și apoi trecem la

vipassana? Intenția. Ce altceva? Poftim? Efortul. Ce altceva? A mai spus cineva ceva? Conștientizarea. Într-adevăr, cel mai important aspect, punctul de pornire, este *conștientizarea*. Și asta este ceea ce am tot încercat să cultivăm, nu-i așa?

Evident, poate fi puțin descurajant să simți că nu faci niciun progres, văd asta în unele dintre bilețelele primite. Dar nu uitați că, poate pentru prima oară, v-ați acordat răgazul de a cultiva conștientizarea în mod deliberat. Sigur că folosim această conștientizare pentru a face față situațiilor de zi cu zi, nu-i așa? Uităm însă că trebuie să aducem conștientizarea și asupra treburilor minții, ceea ce presupune un efort pe care nu suntem obișnuiți să îl facem. Așa că, simplul fapt de a ne așeza cu intenția de a cultiva această conștientizare, e un pas mare.

Și, chiar dacă simțiți că ați realizat ceva aici, să știți că acele realizări nu vor dura prea mult fără o practică susținută, continuă. Oricare ar fi nivelul de concentrare atins și oricât de mult veți fi ajuns să ședeți pe perna de meditație, totul se va pierde dacă nu veți continua practica. Iar data viitoare, când vă veți întoarce la Kopan, veți începe iarăși de la zero. Bine, poate nu chiar de la zero, pentru că există o oarecare familiaritate, există ceva *sati*, dar nu mai mult de atât.

Așa că partea importantă este ce faceți după retragere. Nu veți putea face exact ce facem aici, fiindcă aceasta este un fel de tabără de antrenament. Dar, când ajungeți acasă, încercați să vă stabiliți o practică zilnică de meditație șezând: zece minute, douăzeci de minute, o jumătate de oră... Apoi aduceți *mindfulness* în viața de zi cu zi, în toate activitățile. Practica atenției conștiente ar trebui făcută în mod continuu, 24 de ore din 24, șapte zile din șapte. În *Satipatthana Sutta*, Buddha a spus că atenția conștientă trebuie menținută neîntrerupt, chiar și în somn — de aici vin yoga somnului și lucruri de felul acesta. Deci 24 de ore din 24, șapte zile din șapte... Da, este scris în sutre. Nu am crezut când am citit în carte. Șapte zile, continuu. Sigur că Buddha nu a folosit expresia „24/7”, acesta este limbajul nostru. Dar, practic, Buddha asta spune: șapte zile neîntrerupt, adică tot timpul.

Așadar, ceea ce facem după această retragere este important. Preocuparea voastră nu ar trebui să fie cât de mult puteți, cât de mult puteți șede, cât de lungă poate fi respirația, cât de mult puteți menține conștientizarea asupra respirației. Preocuparea voastră, sau mai bine zis nu preocuparea, ci accentul, ar trebui să fie hotărârea pe care o luați aici, de a depune efortul. De a rămâne motivați, de a continua să faceți asta.

Începeți mai puțin ambițios și apoi creșteți treptat. Fiindcă uneori, când pornim la drum foarte entuziaști, pentru că primim multă energie și ne simțim foarte inspirați în timpul retragerii, atunci când ne întoarcem acasă vrem să stăm o oră și așa mai departe. Dar mai apoi, din cauza solicitărilor vieții de zi cu zi, această practică este greu de menținut. Așa că începeți cu mai puține ambiții și, pe măsură ce simțiți că practica se îmbunătățește, creșteți treptat durată, fiindcă deja v-ați dezvoltat acea capacitate.

Să nu vă întristați. Bucurați-vă de restul retragerii. Relaxați-vă, lăsați lucrurile să-și urmeze cursul. Uneori, sau nu aș spune uneori, aș spune de cele mai multe ori, această preocupare, această dorință de a rămâne cu respirația mult timp creează tensiune atât în corp, cât și în minte. Ceea ce devine, în sine, o distragere. Când lăsăm lucrurile în pace, atunci ele se întâmplă. Ați mai auzit asta? Cunoaște cineva povestea lui Ananda? Ananda era vărul lui Buddha și, totodată, principalul lui însoțitor. Ananda era tot timpul alături de Buddha, lua parte la toate discursurile lui și mergea cu el peste tot. În comunitatea lui Buddha existau și alți discipoli renumiți, care prin strădania lor atinseseră niveluri mai înalte. Toți ajunseseră *arhați*.

Deși era tot timpul lângă Buddha, as-



cultându-i învățătura, Ananda nu reușea să treacă acel prag. Era însoțitorul cel mai apropiat al lui Buddha și totuși nu dobândise acea realizare, nu ajunsesese la cea mai înaltă treaptă. Așa că s-a dus la Buddha să se plângă, iar Buddha i-a spus un singur lucru. Ce credeți că i-a spus Buddha? Pof-tim? „Lasă-le să treacă”. Tot ce trebuie să faci este să lași lucrurile să treacă, să le lași în pace.

Aflat mereu lângă Buddha și ascultându-i învățăturile, Ananda știa foarte bine că trebuie să lase lucrurile să treacă, dar, cu toate astea, se agăța. De ce nu putea fi și el *arhat*, de ce alții ajunseseră acolo, iar el nu... În noaptea aceea, și-a spus: ei bine, a sosit timpul. Voi lăsa totul să treacă. Și așa a ajuns acolo, a atins acea treaptă.

Există patru niveluri: cel intrat în curent, cel care se mai întoarce o singură dată, cel care nu se mai întoarce și *arhatul*. *Arhatul* reprezintă treapta cea mai de sus. Ananda atinsese nivelul celui care nu se mai întoarce.

V-am spus această poveste ca să nu vă judecați aspru, să înțelegeți că această cale presupune multe etape. Noi avem doar șapte zile la dispoziție, nu-i așa? Așa că haideți să ne întoarcem la meditația noastră de dimineață. Începem sesiunea inspirând adânc de câteva ori, respirând profund în abdomen și apoi expirând.

Mai întâi, cultivăm bunătatea iubitoare și compasiunea față de noi înșine și față de ceilalți *kalyanamitta*. Aducem în minte propriile noastre dificultăți și provocări întâlnite în viață. Acestea sunt trăite, în mod asemănător, și de ceilalți practicanți ai Dharmei. Și, cu această înțelegere, generăm *metta*, bunătatea iubitoare, către noi înșine...

Fie ca eu să fiu bine și fericit. Fie ca eu să nu am parte de nicio durere și de niciun disconfort fizic. Fie ca eu să nu am parte de nicio suferință fizică. Fie ca eu să nu am parte de nicio durere și de niciun disconfort mental. Fie ca eu să nu am parte de nicio suferință mintală. Fie ca ceilalți practicanți ai Dharmei, *kalyanamitta*, să fie bine și să fie fericiți. Fie ca ei să nu aibă parte de nicio durere și de niciun disconfort fizic. Fie ca ei să nu aibă parte de nicio suferință fizică. Fie ca ei să nu aibă parte de nicio durere și de niciun disconfort mental. Fie ca ei să nu aibă parte de nicio suferință mintală. Fie ca toate ființele să fie bine și fericite.

Lăsând respirația să-și urmeze ritmul și curgerea naturală, nu facem niciun efort să o controlăm sau să o reglăm. Iar când suntem pregătiți, aducem conștientizarea asupra senzației respirației, care este mereu ancora. Aducem conștientizarea asupra senzației respirației la nivelul nărilor,

deasupra buzei superioare, sau la ridicarea și coborârea abdomenului, cu fiecare inspirație și expirație.

Ne amintim că, ori de câte ori vreunul dintre obstacole apare în minte, vom face

efortul de a nu ne implica în el, ci doar de a-l recunoaște și de a-l lăsa să treacă. Ne amintim, de asemenea, să folosim antidotul sau remediul potrivit pentru a contracara oricare dintre obstacole.

Conținuturile minții

Pentru această sesiune, vom face din nou samatha-vipassana, în regulă? Mai întâi samatha, iar apoi vom aduce conștientizarea asupra minții însăși, da? Sunt câteva lucruri de ținut minte.

Aseară am fost întrebată dacă pot da câteva exemple de obiecte ale minții. Vă amintiți? Am vorbit despre conținuturile minții. Vă amintiți? Care sunt conținuturile minții? Aseară, cred, a fost pusă această întrebare. Da, mulțumesc, ați menționat cele patru adevăruri nobile. Cele patru adevăruri nobile, da. Ce altceva? Bucuria. Starea de bucurie a minții, da. Ce altceva? Obstacolele, da...

Bine. Așadar, în această dimineață,

când lucrăm cu conștientizarea, aș vrea să faceți următorul lucru... Dar, poate, înainte de asta, dați-mi voie să dezvolt puțin. Obstacolele, precum am mai spus, sunt cinci la număr, nu-i așa? Dar dacă le desfaceți, vedeți că ele cuprind, de fapt, foarte multe stări negative ale minții. Dacă primim dorințele simțurilor, numai dorințele simțurilor, și acestea sunt cinci la număr, nu-i așa? Au legătură cu văzul, cu auzul, cu mirosul, cu gustul, cu atingerea, da? Apoi, când vine vorba de rea-voință, de mânie, mânia nu este ceva fix. Mânia reprezintă un spectru de stări. Da? Această stare a minții pe care o numim *mânie* este de fapt un spectru de stări. Începe de la o ușoară iritare, de la enervare, și merge până la rea-voință, la dorința de a face rău altora, sau până la furie, când mânia devine furie

scăpată de sub control. Chiar unii dintre voi mi-ați descris această senzație.

Următorul obstacol este ceea ce numim lene și toropeala — somnolența, amorțeala minții. Somnolența și amorțeala nu înseamnă doar că adormi. Ieri, când am trecut prin asta, am văzut că somnolența și amorțeala vin și dintr-o sursă, vin din lene, și mai vin din ce? Poftim? Dintr-o stare depresivă a minții! Nu voi folosi aici cuvântul „depresie”, ci doar o stare depresivă a minții, o minte cu o dispoziție foarte joasă, care nu se poate ridica singură.

Altceva? Digestia? Da. Dacă mâncați prea mult sau dacă mâncați prea aproape de perioada meditației șezând, de sesiunea de meditație, asta vă aduce multă greutate, pentru că toată energia merge către stomac ca să digere. De fapt, se spune adesea că este cel mai bine să lăsați un interval de o oră și jumătate până la două ore după masă, înainte să vă așezați să meditați. Altceva? Prea mult confort, dacă vă faceți prea comozi. Altă cauză este plictiseala. Și plictiseala, la rândul ei, este foarte subtilă. Dacă nu o surprindeți, plictiseala poate duce la toate acestea.

Apoi avem neliniștea. Neliniștea, agitația, îngrijorarea, remușcarea. Și, din nou, toate acestea prezintă spectre mai largi, atunci când apar ca stări ale minții. Le cunoaștem cu toții. Starea de neliniște poate

începe cu o senzație ușoară, ca și cum acest corp nu se poate așeza, nu se poate liniști, și poate ajunge până la o stare mai serioasă, mai agitată — nu poți sta locului și nu știi ce să faci. Mintea este mereu distrasă, cută mereu altceva și nu știe niciodată unde să se așeze. Așadar avem neliniștea, remușcarea... Îngrijorarea poate fi legată de ceva din trecut, dar poate și de ceva despre care simțim că se va întâmpla în viitor. Iar când vine vorba despre îngrijorarea față de viitor, de obicei există acolo o dorință de a controla rezultatul. Când nu putem exercita acest control, apare îngrijorarea cu privire la felul în care va fi acel viitor. Cealaltă îngrijorare, legată de trecut, merge împreună cu remușcarea.

Așa cum spuneam, poate că ați făcut anumite lucruri pe care considerați că nu le-ați abordat în cel mai bun fel, deși ați fi putut atunci. Iar acum simțiți regret. Și, atunci când simțiți regret, forma cea mai adâncă este remușcarea. Așadar, când meditați, fiți atenți la tot acest spectru al obstacolelor care se manifestă în stările minții.

Și nu uitați: există și obstacolul îndoielii! Aș sublinia din nou: îndoiala față de propria noastră capacitate și abilitate de a face o practică de felul acesta, îndoiala față de învățătura lui Buddha, față de eficacitatea învățăturii însăși și, desigur, îndoiala față de felul în care este transmisă învăță-

tura, față de profesorul care încearcă să o transmită... Este oare adevărat ce se spune aici? Și anume că ne putem elibera de suferință, de disconfort și așa mai departe?

Așadar, aduceți acum conștientizarea asupra tuturor acestor aspecte, asupra minții însăși și a obiectelor ei, asupra conținuturilor minții. Ieri, după sesiune, mulți dintre voi ați spus că nu ați putut observa nimic. Pe măsură ce veți continua, veți începe să observați. Nu vă sugerez să provocați asta, nu vă sugerez să generați ceva: „Dacă nu apare nimic, hai să generez eu ceva; îmi amintesc un incident care m-a

înfuriat foarte tare, hai să aduc asta în meditație”. Nu, nu despre asta e vorba. Dacă nu apare nimic, foarte bine, este în regulă. Doar observați, da? Rămâneți cu asta. Dar adânciți puțin conștientizarea. Intrați într-o concentrare mai adâncă, iar apoi, când aduceți conștientizarea asupra a ceea ce se întâmplă în mintea însăși, veți începe să vedeți câteva lucruri strecurându-se. Vă amintiți? Precum sălbăticiunile nopții, cum spunea Ajahn Chah. Așa că vom începe cu *samatha*, ca de obicei, iar apoi vom intra în etapa de conștientizare deschisă. Mă opresc aici.

Fără analiză în timpul sesiunii

Mai avem încă douăzeci de minute din această sesiune, înainte de prânz. Aș vrea doar să vă atrag puțin atenția asupra unui lucru.

La unii dintre voi, care meditați de ceva vreme și intrați în *vipassana* practicând conștientizarea deschisă, atunci când descoperiți că mintea este tăcută, relativ concentrată, poate apărea impulsul de a face analiză în timp ce observați activitatea minții, stările și conținuturile ei. Pentru că aveți o concentrare bună și știți că mintea este foarte liniștită, poate apărea acest impuls de a face analiză în cadrul conștientizării deschise.

Nu încurajez deloc acest lucru, din două motive. În primul rând, suntem încă într-o etapă de început în ce privește cultivarea conștientizării și menținerea ei, mai ales în acest tip de conștientizare deschisă. În al doilea rând, când intrați acolo și începeți să analizați cu mintea aceea liniștită, nu faceți decât să dezvoltați un nou obicei. Și ori de câte ori veți intra în conștientizare deschisă cu mintea aceea liniștită veți începe să analizați.

Așa cum vă spuneam aseară, odată ce începeți să analizați, concentrarea și energia se vor risipi foarte repede, pur și simplu pentru că mintea este ocupată. Vă amintiți că vorbeam mai devreme despre mintea duală și apoi despre mintea întreagă, da?

Mintea duală ajunge să fie din nou ocupată, atunci când intrați în conștientizarea deschisă, pentru că analizați. Iar când analizați, nu mai acordați atenție fenomenelor care se petrec în spațiul minții voastre. Deci, în privința concentrării sau a conștientizării activităților minții, care acum sunt obiectul vostru în meditație, ați ratat complet, fiind preocupați să analizați. Și încă ceva: odată ce vă formați acest obicei, vă va fi foarte greu să avansați. Foarte greu.

Am avut patru zile de *samatha*. Patru zile în care am adus mereu conștientizarea înapoi la senzația respirației, la ancora de deasupra buzei superioare sau de la nivelul abdomenului. Timp de patru zile am făcut asta. Când am început să practicăm conștientizarea deschisă, au fost deja participanți care au spus că mintea tot caută, tot încearcă să se întoarcă la senzația respirației. Iată deja un obicei pe care l-am dezvoltat în patru zile. Așa că imaginați-vă

ce se întâmplă dacă, de fiecare dată când stați în această meditație de conștientizare deschisă, după *samatha*, vă apucați să analizați. După un timp nu mai puteți controla acest aspect, pentru că ați dezvoltat un nou obicei. Mintea voastră va face pur și simplu asta.

Și atunci ce se va întâmpla, în cele din urmă? Vă veți folosi pur și simplu mintea, felul obișnuit de a analiza lucrurile, teoretic, conceptual. Iar asta este foarte diferit de a avea acea concentrare și de a analiza dintr-un anumit punct de vedere, astfel încât mintea să nu se împrăștie.

Așa că, dacă sunteți tentați să faceți așa, vă spun: nu!

Acordați-vă timpul necesar să cultivați și să dezvoltați această metodă. Dacă aveți o concentrare puternică, puteți face analiza, însă abia după aceea, după ce ați ieșit din meditație. Bine, mai avem câteva minute. Vom practica *samatha*.

Analiza pentru insight

Prima carte pe listă ar fi Mindfulness, Bliss and Beyond (Atenție conștientă, extaz și dincolo de acestea), a lui Ajahn Brahm.

Mai există o carte foarte bună, de Ajahn Chah. O colecție de învățături de-ale sale, predate de-a lungul vieții. Ultimii zece ani, Ajahn Chah i-a petrecut paralizat. Și totuși, în felul lui, cumva, aflat în această stare, el a continuat să predea. Pentru mulți dintre discipolii săi, din ce mi s-a spus, el a fost învățătura întruchipată despre impermanență.

Există mai multe cărți ale lui Ajahn Chah, adunate din învățăturile sale, scrise de fapt de studenții lui pentru că Ajahn Chah nu vorbea engleză. Era thailandez,

iar toate învățăturile au fost strânse și editate de studenții lui occidentali, precum Ajahn Brahm sau Ajahn Sumedho. Cred că Ajahn Sumedho este unul dintre primii discipoli occidentali ai lui Ajahn Chah. Una dintre aceste cărți se intitulează *Food for the Heart* (Hrană pentru inimă).

Există și o carte despre cum să meditam, dacă asta căutați, cu tehnici simple de meditație pentru cei aflați la început. A lui *Bhikkhu* Sangharakshita. Rețineți, *Bhikkhu* Sangharakshita vine din tradiția noastră tibetană Gelug. Este profesor buddhist. Deci poate fi o carte pe care să o răsfoiți și pe care să o aveți în bibliotecă.

O altă carte, bazată pe experiențe personale și în același timp riguroasă este *The Direct Path to Realization* (Calea directă spre realizare), de *Bhikkhu* Analayo.

Bhikkhu Analayo este danez sau belgian, nu mai țin bine minte. Eu am fost îndrumată să studiez această carte. Nu l-am întâlnit niciodată pe *Bhikkhu* Analayo, dar mi-a fost recomandată această carte de profesorul meu, *Bhante* Gunaratana, pe când mă inspiram din cartea lui, *Path of Serenity and Insight* (Calea seninătății și a vederii lăuntrice). El mi-a spus: cufundă-te în această carte, dacă asta vrei cu adevărat să investighezi. Trebuie să ajungi la calea directă spre realizare.

Și o ultimă carte vă mai recomand. Știu că sunt multe, dar depinde de voi dacă le veți citi. O ultimă carte, deci: *Buddha's Brain* (Creierul lui Buddha). A citit cineva această carte? Este scrisă de Dr. Rick Hanson, care este neuropsiholog și profesor de meditație. Rick Hanson a fost în Singapore acum mai bine de zece ani, când am organizat unul dintre marile simpozioane buddhiste din Singapore. Cartea lui prezintă interes pentru că el este și neuropsiholog, și meditator, și îndrumător de meditație. Citind cartea aceasta veți vedea cum au ajuns savanții să valideze învățăturile lui Buddha. Mai ales că totul este despre minte. Despre ce se întâmplă cu amigdala voastră, cu hipocampusul vostru, când apare furia, când apar toate emoțiile acestea, ce se întâmplă la nivelul creierului și de ce simțiți apoi toate acele senzații în



corp. Și cum ajută apoi meditația la liniștirea corpului și a minții. Cartea este bazată pe cercetări.

Nefiind doar neurolog, ci și meditator, Dr. Hanson poate uni cele două domenii. Așadar, dacă aveți timp, citiți cartea... El a încercat să o facă ușor de înțeles, dar tot o să găsiți acolo niște termeni... În fine, chiar merită să încercați să citiți cartea asta, bine? Este foarte, foarte interesantă.

— Pot să vă adresez o rugămintă? Pentru că voiam deja să vă întreb dacă ați putea face o listă cu cărțile recomandate.

— Da, Cecilia va face asta și apoi o va posta. Toată lumea va primi mâine, după curs, un e-mail cu linkuri, la care aș adăuga și lista aceasta.

— Da, ar fi minunat!

— Vă mulțumesc foarte mult. Mulțumesc. Cecilia, poți să-i dai lista lui Ani-la?

— Vorbește vreuna dintre cărțile acea ceva despre meditația în mers?

— Unele, da. Unele menționează meditația în mers. Cât de mult și cât de detaliat, depinde. Pentru că accentul a fost întotdeauna pe aspectul de *samatha* și *vipassana*. Meditația în mers primește uneori mai mult o prezentare personală, știți? Pentru că, așa cum am spus, foarte puțini, foarte puțini ating o concentrare profundă în mers. Dar personal, eu găsesc că meditația în mers este o alternativă serioasă, o pos-

tură alternativă pentru retragerile lungi. Pentru că îți permite să schimbi postura și totuși să menții în continuare mintea asupra obiectului meditației. Deci este foarte utilă, pentru că noi, ca laici, fără prea mult timp la dispoziție, nu putem să stăm așezați trei ore la rând, știți? Asta chiar este un lux. Și mai aveți întotdeauna și provocarea durerilor și a disconfortului corporal. Așadar, meditația în mers, cu acea conștientizare a obiectelor meditației aflate acum în mișcare, este, pentru mine, foarte, foarte utilă. Și este o alternativă extrem de bună pentru când vreți să meditați, dar vă este somn, și totuși vreți să meditați. Este una dintre modalitățile posibile: vă ridicați, vă permite să vă mișcați. O puteți face pe o perioadă scurtă — zece minute, 20 de minute. Odată ce simțiți că ați trezit energia, reveniți la meditația șezând. Puteți face asta și acasă.

Deci nu vă îngrijorați prea mult în privința cărților; Ani Tsultrim va avea bună-tatea să trimită titlurile și linkurile.

Și acum, ca să fixăm: nu ar trebui să combinăm meditația analitică în sesiunea noastră de *vipassana* cu acea conștientizare deschisă. Și nici în mers nu e bine să practicăm meditația analitică.

Următoarea întrebare se referă la frecvența practicii. Cum am mai spus, frecvența practicii depinde foarte mult de cât timp

aveți la dispoziție. Dar, fie că este *samatha*, fie că este *vipassana*, ar trebui să alocați măcar 10-20 de minute. Cât puteți să o faceți, cât de des, depinde de timpul pe care îl aveți la dispoziție. Când este cel mai bun moment? Dimineața. Dar, dacă nu se poate atunci, orice moment al zilei este bun, firește.

Mai am o întrebare aici și voi folosi acest răgaz ca să vorbesc despre partea analitică, dacă tot suntem la acest capitol. Este o cerere de instrucțiuni despre cum se face analiza. Am menționat asta între sesiuni. Când facem meditație *vipassana*, cum întreba cineva mai devreme, facem analiza în timpul conștientizării deschise sau în meditația în mers? Nici așa, nici așa!

Analizați când sunteți în afara sesiunii și începeți să analizați ce anume analizați. Ce anume analizați? Gândurile și emoțiile care au apărut în timpul sesiunii. Gândurile și emoțiile, senzațiile voastre, trăirile voastre. Dar care este scopul acelei analize? Să înlăturăm obstacolele, să analizăm condițiile care ridică acele obstacole, să cunoaștem tiparele și obiceiurile... Care este scopul ultim al analizei? Fericierea? Fericierea este puțin mai departe. Adevărul? Să găsim adevărul? În interior, să găsim adevărul în interior, bine. Altcineva?

În buddhism, la ce folosesc *insight*-urile? Ce sunt *insight*-urile? Analizați pentru

insight-uri, nu-i așa? Vorbim în contextul buddhismului, da? Știu că există oameni din lumea afacerilor, care folosesc claritatea și concentrarea minții dobândite în meditație ca să analizeze oportunitățile de afaceri, să găsească soluții ș.a.m.d. Nu este nimic greșit în asta.

Dar noi vorbim despre *vipassana* ca practică spirituală. Care sunt cele mai importante rezultate pe care le căutați în analiza voastră? Desigur, toate lucrurile pe care le-ați menționat, toate acele lucruri, sunt corecte. Nu sunt greșite. Dar care este esența învățăturilor, la care încercați să ajungeți? Trezirea? Da, trezirea, bineînțeles, cu toții vrem să ajungem la trezire, dar trezirea este... Ei bine, putem spune că trezirea poate fi aici și acum, da? Când aveți acel *insight* și totul devine extrem de limpede pentru voi, atunci, în acel moment, simțiți că sunteți complet liberi, chiar dacă numai pentru o fracțiune de secundă, sunteți complet liberi de toate impuritățile minții. Da, puteți dobândi trezirea. Asta spunea profesorul meu. Drept să vă spun, eu încă nu am trăit acel moment.

Deci ce este? Am spus-o de câteva ori. De fapt, am spus-o de multe ori în această retragere. Care este scopul meditației? Care este scopul, mai ales al meditației *vipassana*? Poftim? Nu, nu, *paññā* este înțelepciunea. Înțelepciunea are legătură cu

insight-ul. Vai, sunt atât de dezamăgită... Mai avem câteva minute... Este vorba despre... trăsăturile definitorii ale existenței, nu-i așa? Vă amintiți? Am vorbit despre asta și am repetat de multe ori. Care sunt acestea? Suferința (*dukkha*), impermanența (*anicca*), lipsa sinelui (*anatta*), da? Despre asta trebuie să fie analiza voastră. Bine? Desigur, când analizați, știți, analizați ca să înțelegeți condițiile, asta duce la fericire. Da, analizați pentru că vreți să preveniți condițiile propice pentru emoțiile negative sau pentru trăirile negative. Toate acestea sunt corecte. Dar ceea ce vă duce în cele din urmă la starea de Buddha, la trezire, este să pătrundeți aceste trei caracteristici ale existenței.

Și acesta este un lucru pe care l-am mai menționat. Când ieșiți din sesiune și faceți analiza, dacă țineți jurnal, și repet asta, nu notați pur și simplu experiența. Da? Notați și *insight*-ul! Notați *insight*-ul. Și puteți chiar adăuga o notă despre cum credeți că puteți folosi acest *insight* în viața de zi cu zi. Sau puteți asocia acest *insight* cu evenimente care vă sunt familiare. Sau cu situații care vi s-au întâmplat și pe care, probabil, le-ați gestionat altfel. Dar acum, după ce ați dobândit acest *insight*, știți cum ar putea fi gestionate mai bine.

Acestea sunt amintiri asociative. Când aveți experiențe anterioare, iar *insight*-ul

pe care îl primiți este limpede, chiar acolo, în fața voastră, memoria asociativă va intra în joc. Așa că aceasta poate fi o ocazie să vă gândiți cum vreți să reasezați lucrurile.

Așadar, când faceți asta, pe măsură ce continuați să vă notați *insight*-urile și să scrieți cum le folosiți... Chiar dacă este doar un *insight*, veți reuși să vă folosiți de el? Iar dacă nu, de ce nu? Dacă a reușit, de ce anume a reușit? Când reveniți asupra notelor și revedeți experiența și *insight*-urile, acestea vor continua să fie învățăminte pentru voi.

Să spunem că *insight*-ul vostru este impermanența. Dobândiți acel *insight*, apoi îl legați de experiențe negative pe care le aveți din cauza dorinței aprinse sau atașamentului față de relații, față de emoții, și suferiți din cauza lor. Acest *insight* vă ajută să le deconstruiți, să le desfaceți. Atunci știți că, mergând mai departe, acest *insight* va fi interiorizat, astfel încât, pe viitor, să știți cum să gestionați acel aspect al atașamentului vostru.

Așadar, *insight*-ul vostru, jurnalul vostru, reflecția voastră trebuie să fie întotdeauna sursa voastră de învățare, pentru că retenția memoriei noastre este slabă. Câți dintre voi realizați că până la sfârșitul retragerii puteți reține 50% din ceea ce s-a vorbit aici? Măine vă veți aminti și mai puțin. După o săptămână, dacă nu vă ui-

tați peste notițe, dacă nu revizuiți, dacă nu vă uitați la ce ați notat sau nu revedeți în minte ce ați învățat, veți constata că procentul acestei retenții devine tot mai mic și mai mic și mai mic. Așa stau lucrurile cu memoria noastră.

Deci aceasta este analiza. Cei care ați cerut partea de analiză, amintiți-vă: o îndreptăm întotdeauna spre *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Dacă simțiți că înțelegerea voastră a acestor trei caracteristici ale existenței nu este suficient de puternică, atunci primiți ajutor din texte. Mergeți la bibliotecă. Sunt multe cărți buddhiste despre cele patru adevăruri nobile, despre nobila cale cu opt brațe, și astfel veți avea o înțelegere mai bună, care vă va ajuta. Aveți întrebări despre asta? Este suficient de limpede pentru voi?

Prin urmare, eu aș ține la distanță expresia *meditație analitică*. Mergeți și practicați *vipassana* și abia după ce ieșiți din sesiune faceți o analiză.

Când suntem acolo, în conștientizare deschisă sau în meditația în mers, de pildă, și uneori și în *samatha*, vrem să reflectăm și să ne gândim la asta. Fie că vreți să folosiți cuvântul reflecție, fie că vreți să folosiți cuvântul analiză, ele înseamnă același lucru, bine?

— Sunt curios, când este vorba despre o analiză în legătură cu scopul vieții, în ce

categorie intră aceasta?

— Nu este vorba despre o analiză privind scopul vieții. Nu cred că asta am spus. Dacă vreți să vă analizați experiența din etapa de conștientizare deschisă, porniți de acolo. Și dacă porniți de acolo, atunci trebuie să analizați din perspectiva celor trei caracteristici ale existenței, pentru că faceți o practică spirituală în tradiția buddhistă. De ce trebuie să facem analiza aceasta? Pentru că prin ea dobândim *insight* și acesta se transformă în înțelepciune — *paññā*.

Vă amintiți ce am spus: meditația buddhistă este diferită de multe alte tipuri de meditație din diferite alte tradiții, pentru că în multe alte tradiții accentul cade, în general, pe concentrare, bine? Iar tradiția buddhistă este cea care în mod distinct pune accent pe înțelepciune — *paññā*. Iar această înțelepciune este îndreptată mereu spre același scop: să pătrundeți natura existenței, da? *Anicca*, *dukkha*, *anatta*.

Așadar ne întoarcem mereu aici. Altfel, vă veți pierde în analiză și veți intra într-o analiză lumească. Și nu este nimic greșit în asta. Cum am spus, este în regulă dacă *vreți să faceți asta*, dacă vreți să o folosiți ca să analizați scopul vieții, sensul vieții, știți, ca la japonezi, *ikigai* — cum să-ți trăiești viața. Știți, japonezii au acest concept, *ikigai* — cum să trăiești viața cu sens, cu rost. Este în regulă. Și asta, dacă știți cum să

aplicați, vă poate duce către o viață cu sens, folositoare. Dacă este spirituală sau nu, asta depinde de voi. Dar are, totuși, acest aspect pozitiv.

Pe o cale spirituală, a practicii spirituale în buddhism, ar trebui să mergeți mai departe. Asta ar trebui să vă ajute meditația să faceți. Este utilă analiza despre scop și sens în viață? Sigur, cu siguranță este. Și mulți dintre noi o folosim, și eu o folosesc, ca să analizez, să mă gândesc, să contemplu asupra sensului și scopului propriei mele vieți. Condiția e să fiți foarte clari în privința asta. Să nu mă înțelegeți greșit, bine? Altă întrebare?

— Am vorbit, evident, foarte mult despre *insight*-uri și despre adunarea acelor *insight*-uri în jurnal. Sunt doar curios: a aduna *insight*-urile este o abilitate diferită de a le pune în aplicare? După ce adunăm *insight*-urile, cum le punem în practică?

— Când dobândiți un *insight*, cum îl punem în practică?

— Presupun că analiza și aplicarea sunt, fundamental, abilități diferite...

— Da, așa este. Pentru aplicare, sunt necesare alte abilități. Și cred că ai fost la interviu cu mine, nu-i așa? Am vorbit atunci despre faptul că, dacă *insight*-ul, de pildă, te ajută să vezi felul în care îți trăiești viața, să vezi ce anume provoacă problema, fie că este vorba de atașament, de mândrie,



de ego, atunci te întorci la practica *mindfulness*. Ca să dau un exemplu simplu, să spunem că avem o problemă în relație, da? O dificultate în relație, împreună cu care vin și alte dificultăți, și toate se întâmplă simultan, de pildă.

Dacă știți că problema în relație este cauza principală a celorlalte, cum folosim apoi acel *insight*? Aplicați ceea ce ați învățat despre vorbirea cu luare-aminte, despre ascultarea cu luare-aminte, da? Pentru că aici apar problemele în relație, în comunicare. Aici apar problemele. Deci, dacă puteți începe de acolo, atunci aș spune: uitați-vă la voi înșivă, la punctele voastre de vedere și la percepțiile voastre.

Adesea, și acestea sunt cauza problemelor. Pentru că este punctul meu de vedere împotriva punctului tău de vedere, și amândoi simțim că avem la fel de multă dreptate... Așadar, fiți conștienți de unde vin punctele noastre de vedere, de unde vin percepțiile noastre. Trebuie să ne amintim că vederile și percepțiile noastre sunt și ele condiționate de propriile experiențe. Dacă duceți lucrul acesta mai departe, putem spune că este vorba despre condiționare din viețile trecute. Dar, dacă ne uităm la viața aceasta, din copilărie încoace, din ziua în care vă amintiți și începeți să înțelegeți lucrurile, mediul în care creștem ne condiționează vederile, percepțiile, perso-

nalitatea, da? Și ego-ul.

Odată ce știți asta, atunci aplicați *insight*-ul prin folosirea abilităților pe care le aveți în *mindfulness*, în *sati*, faceți pur și simplu acest lucru. Așa puneți în aplicare. Pentru că aveți un set de abilități, nu-i așa? Partea de *mindfulness*. O aduceți în acea situație. Va funcționa imediat? Răspunsul este nu. Acum aveți nevoie să aduceți această conștientizare asupra voastră și să vă uitați la voi înșivă cu onestitate și să spuneți: care sunt lucrurile, care sunt fațadele pe care mi le-am construit, pe care le-am tot adunat și le-am pus peste mine, și care fac relația aceasta atât de dificilă? Pentru că aveți conștientizare, puteți începe să le priviți. Acesta este, iată, un mod de a aplica.

Și apoi, pentru restul, trebuie să manifestați bunătate și compasiune față de voi înșivă, față de cealaltă parte, față de întreaga relație. Cultivați răbdarea de a continua să vă purtați în felul acesta, în sensul de a continua să fiți cu luare-aminte în felul în care mergeți mai departe în acea situație. Pentru că ceea ce se întâmplă adesea este că luăm acea hotărâre, ne ținem de ea, luăm hotărârea de a ne schimba, apoi suntem buni, drăguți și răbdători. Și ne așteptăm ca celălalt să răspundă în felul în care am vrea noi să răspundă, pentru că noi am fost foarte buni, foarte înțelegători, foarte

răbdători și așa mai departe. Iar dacă celălalt nu răspunde în felul dorit, ne retragem, nu-i așa?

Așadar, răbdare! Lucrul important este să fiți onești. *Insight*-urile au venit, dar aplicarea cere mult efort.

— Când ajung la o concentrare mai profundă, simt ceva ca o comprimare între nas și centrul pieptului, ca și cum ar fi o gaură sau o ușă prin care să mă mișc în interiorul meu. Este normal?

— Cred că este doar o senzație, o impresie sau ceva ce vă imaginați. Nu contează dacă este normal sau nu. Dacă este acolo, următoarea întrebare este: ar trebui să urmez această senzație ca să merg mai profund sau ar trebui să o ignor?

Poate intuitiv simțiți că, dacă este o gaură și o ușă, puteți intra înăuntru. Așa că ați putea considera că ar fi cazul să mergeți mai profund. Nu este nevoie! Ar trebui pur și simplu să ignorați acea senzație. Ar trebui pur și simplu să o ignorați și să reveniți la senzația respirației, care este obiectul dvs. de meditație. Bine?

Sunt multe întrebări de felul: cum știm când să trecem la *vipassana*? Am răspuns deja, dar voi repeta. Întrebarea are legătură cu momentul în care vedeți lumina, când vedeți *nimitta*: este acesta un moment bun să treceți de la *samatha* la *vipassana*?

Dacă vedeți lumina, am spus că este pur

și simplu un indiciu că aveți un anumit grad de concentrare. Ce facem noi, scanarea corporală, permiteți-mi să vă reamintesc, scanarea corporală, meditația în mers, acestea sunt și ele practici *vipassana*, da? Sunt practici *vipassana*, dar au legătură cu corpul, cu senzațiile care apar, iar conștientizarea deschisă are legătură cu mintea și cu obiectele minții. Și acestea sunt *vipassana*.

Practica *vipassana* nu se limitează doar la minte și la obiectele minții, pentru că acesta pare să fie lucrul care vine din întrebări: cum că acea parte, conștientizarea deschisă, mintea și obiectele minții țin de *vipassana*, iar restul de *samatha*. Nu. *Samatha* este atunci când aveți un singur obiect al meditației și vă aduceți continuu mintea și conștientizarea înapoi la obiectul meditației. Aceasta este *samatha*. În această practică, obiectul este senzația respirației. În *samatha*, urmăriți mișcările, curgerea. Și prin asta puteți dezvolta concentrarea. Iar cuvântul în pali pentru aceasta este *khanika-samādhī*.

Deci, când faceți meditația în mers, când începeți să mergeți, există acel transfer al greutateii, apoi ridicarea piciorului, da? Călcâiul se ridică, piciorul face pasul, talpa atinge solul. Și mișcarea se continuă cu transferul greutateii pe cealaltă parte. Deci urmăriți toate acestea. Așadar, obiectul meditației, cum am spus, nu mai

stă într-un singur punct fix, fie la nivelul nărilor, fie la nivelul abdomenului. Acum se află în mișcare. Deci urmărim acea curgere, bine? Aceasta este diferența.

În conștientizarea deschisă, când urmăriți activitatea minții, știți deja că aceasta curge, nu este deloc statică. Gândiți-vă la asta. Și nu vă implicați.

Citind următorul bilețel, deduc că persoana aceasta era foarte, foarte, foarte furioasă. Sunt sigură că el sau ea are motivele sale. Dacă continuați să vă simțiți așa, v-aș sugera să faceți meditație în mers, zece minute, 15 minute, și apoi să reveniți.

Un lucru pe care l-am tot spus și pe care îl sugerez mereu care este? Ce remediu s-ar putea folosi? Ce tehnică s-ar putea folosi? Inspirația profundă calmează mintea. Dar se pare că persoana în cauză nu poate inspira profund. Este atât, atât, atât de furioasă. Iar furia este atât, atât, atât de intensă. Prin urmare, cred că ar da în hiperventilație dacă ar încerca să respire așa. Care ar fi un alt instrument pentru liniștire? Poate încerca să facă câteva respirații profunde, în regulă. Ce altceva? Să lovească o pernă! Da, ajută. Din păcate, când cineva are atât de multă mânie și furie, este destul de greu să întoarcă imediat mintea, să o răstoarne, să înlocuiască emoția negativă cu ceva plăcut, vesel și fericit. Da, ar fi grozav dacă persoana ar putea face asta... Altcineva?

Aha, să identificăm furia în corp. Ei bine, exact aici voiam să ajung! Poate numărutul până la zece, poate zece respirații profunde nu sunt suficiente. Poate faceți o sută! Și apoi vedeți unde este localizată furia în corpul dvs., da? Atunci puteți să o scoateți la lumină, așa cum s-a sugerat. Uitați-vă la furia voastră și uitați-vă la senzațiile din corp. De ce ne uităm la senzații? De ce observăm senzațiile? Inima se contractă, știți, inima bate mai repede. Apare o încordare în regiunea gâtului, în spate, tensiunea arterială crește, mușchii se contractă, stomacul se strânge, temperatura corpului crește când vă înfuriați foarte tare. Uneori, obrații se înroșesc și se înfierbântă din cauza tensiunii. De ce? Pentru că tot cortizolul, scrie și în cartea lui Rick Hanson despre creierul lui Buddha, tot cortizolul inundă creierul și întregul organism. Da, acestea sunt substanțele chimice rele, substanțe foarte dăunătoare. Pe termen lung, eliberarea cronică de cortizol distruge și deteriorează toate organele. Așa ajungeți să aveți probleme cu inima și cu alte organe.

— Am o întrebare: ați adus în discuție cortizolul. Există și alte substanțe chimice pe care corpul nostru le secretă, precum endorfinele, dopamina, toate acestea, da? De aceea trebuie să recurgem la diferite activități ca să secret aceste substanțe. Deci întrebarea mea este, și sper poate că răspunsul

există, voiam să știu, atunci când meditam, ce substanță chimică se eliberează, dacă se eliberează vreuna? Dopamina?

— Dopamina, da. Și oxitocina. Uitați-vă la acele senzații, pentru că atunci când acordați atenție senzațiilor, furia voastră se va domoli treptat. Când aduceți conștientizarea la nivelul senzației, mintea nu se mai poate angaja în acea furie, nu-i așa? Atunci când vă înfuriați sau sunteți cuprinși de mânie, întregul corp este angajat în acea furie, în acea mânie. Mintea nu poate face două lucruri în același timp. Odată ce confrunțați furia în acest fel, acordând atenție senzației în loc să vă lăsați cuprinși de furie, încetați să o alimentați. Privați furia de atenția care o hrănește și atunci se va domoli treptat.

Mă întrebați dacă preda practici precum *tonglen* — practica dăruirii și a primirii —, precum și practica referitoare la ecuanimitate. Răspunsul meu este: nu.

„Scopul este să ne observăm mintea 24/7 sau este sănătos să-i dăm drumul din când în când?”

Ce părere aveți despre întrebarea aceasta? În primul rând, se face presupunerea că putem observa mintea 24/7. Nu putem. Bine, dacă am fi aproape de nivelul de *arhat*, am putea să facem asta 24/7. Dar nu

am ajuns acolo, așa că nu vă îngrijorați. De cele mai multe ori, nu ne observăm mintea. De aceea facem această practică. Deci nu vă faceți griji.

„Folosim simțurile când mâncăm cu luare-aminte, dar și în meditație, și când ne concentrăm pe senzația respirației. În același timp, unele senzații sunt deranjante. Ne puteți spune care este percepția buddhistă asupra senzațiilor?”

Percepția buddhistă... Buddhismul nu oferă o percepție. Buddhismul predă cele patru adevăruri nobile, nobila cale cu opt brațe. Vă învață cum să mergeți pe calea spirituală astfel încât să vă eliberați de suferință. Senzațiile sunt cele de care ne ocupăm acum, în această practică. Bine? Sunt multe senzații. Unele sunt mai obișnuite, altele mai puternice... Senzațiile sunt trăite ca experiență. Le cunoașteți, le simțiți, le percepeți. Așa reacționează corpul. Deci, dacă vreți să mergeți mai adânc în această înțelegere, citiți *Buddha's Brain*. Sunt toate acolo. Mult din ceea ce doriți să știți se află acolo. În regulă?

Este aproape ora 15.00, așa că vom merge puțin și ne vom pregăti pentru interviuri. Cei care sunați clopoțelul, vă rog să faceți asta la timp, după care urmează meditația șezând.

Transformarea, aici și acum

Prima întrebare pe care am ales-o din acest teanc cred că ar trebui adresată lui Ani-la. Cum arată viața de zi cu zi a unui călugăr? Și aici mă refer la sangha. Cum arată viața de zi cu zi în sangha? Ani-la, ne poți răspunde? Poate cineva dorește să se călugărească, ceea ce m-ar bucura.

Ani Tsultrim: Da, asta depinde complet de locul în care ești. Pentru *sangha* occidentală, nu există, vreau să spun că sunt foarte puține mănăstiri. Dacă stau să mă gândesc, există una singură, în sudul Franței, pentru călugări. Pentru călugărițe este

foarte dificil. Există o mănăstire în India și una în Australia, una mică și, de asemenea, una tot în Franța. Celelalte comunități sunt organizate în centre, precum puținele persoane din *sangha* occidentală pe care le vedeți aici, la Kopan.

Și Kopan este un centru, de fapt. Noi lucrăm aici, oferim servicii, iar asta este, de fapt, ca o slujbă. Îmi pare rău să o spun, dar să știți că nu este o slujbă foarte diferită de altele. Dar, desigur, pentru că vorbim de servicii oferite pentru un centru, slujba asta are o orientare spirituală. Totuși, există provocări ca în orice altă slujbă, fiindcă sunt mai mulți oameni și de aici apar provocările.

Și mai este ceva: eu am locuit 11 ani într-un centru din Italia, într-o *sangha* de călugărițe foarte lejeră, nimeni nu-mi spunea când să mă trezesc și ce să fac. Adică studiam, da, ne întâlneam pentru studiu. Dar aceasta este provocarea pentru *sangha* occidentală: de fapt, așa cum tocmai spuneți despre disciplină, depinde de fiecare persoană să păstreze jurămintele, să păstreze disciplina și să-și dezvolte practica spirituală. Adică eu puteam să dorm până la orice oră, știți, nimeni nu venea la mine să-mi spună: „Hei, ce se întâmplă cu tine?” Nimeni. Aceasta este dificultatea, dacă nu locuiești, cum am menționat, într-o mănăstire. În lumea aceasta chiar nu sunt multe mănăstiri pentru călugărițe. Există, de fapt, o mănăstire foarte bună în America, a lui Thubten Chödrön. Aceea funcționează bine. Dar toate celelalte sunt... în fine, o provocare. Este complet diferit de ce vedeți aici, la Kopan, la călugări.

Ei vin de mici, ca băieți tineri. Sau, în mănăstirea de călugărițe, vin ca fete tinere. Nu aleg ei asta. Părinții lor îi trimit. Foarte puțini cei care fac alegerea singuri, când sunt mai mari, și atunci vin la mănăstire. Dar cei mai mulți sunt copii, care primesc o educație, ca la școală. Pot absolvi exact ca la școală, ca într-o școală nepaleză oficială, iar apoi pot decide dacă vor să continue sau nu, dacă vor să rămână călugări sau nu.

Și, pentru că trăiesc deja de mici în comunitate, pentru că nu cunosc altceva, știți, pentru ei este mult mai ușor. Dar, cum am spus ieri, eu am fost hirotonită la 55 de ani. Trăisem deja o viață. Avusesem o slujbă. Fusesem nevoită să-mi asum niște responsabilități. Fusesem nevoită să iau decizii, nu doar pentru mine, ci și pentru alții. Și, într-o bună zi, am devenit călugăriță și nu am mai putut decide nimic. A trebuit să urmez regulile... Și asta este foarte dificil. Adică, știți, dacă suntem sinceri, este foarte greu. Luăm jurămintele pentru că vrem să practicăm. Dar, de fapt, nu este deloc ușor. Nici măcar ca și călugăriță nu e ușor, pentru că, așa cum am spus, se cere una, se cere alta, ești solicitată. De pildă, mie mi s-a cerut să vin aici, la Kopan, ca să preiau rolul SPC — *Spiritual Program Coordinator*, coordonatorul programului spiritual. Eram la Lawudo, meditam, aveam o viață frumoasă, știți. Și, dintr-odată, fă-ți bagajul și vino aici! Am acceptat, căci era nevoie. Dar acum este complet diferit.

Geok Hua: Mulțumesc foarte mult, Ani-la. Voi citi acum următoarea întrebare.

„Este posibil ca, în timpul meditației *vipassana*, partea profundă a minții să vrea să ne vorbească?”

Nu sunt sigură de asta, dacă mintea chiar vrea să ne vorbească sau dacă sunt pur și simplu gânduri. Nu știu ca fapt sigur



dacă, în *vipassana*, mintea vrea să vă vorbească. În cazul meu, nu. Și uneori se petrece următorul fenomen: putem crede că este *vipassana* profundă, dar de fapt poate fi cea mai subtilă formă de pălăvrăgeală a minții.

„Ce se întâmplă dacă nu apar gânduri și emoții negative în timpul meditației? Nerăbdarea este o formă de furie?”

Nerăbdarea poate fi, de obicei, o condiție prealabilă pentru furie. Cred că știm deja asta, nu-i așa? Faptul că suntem nerăbdători ne face să fim iritați, ne face să fim agasați. Și, dacă situația se prelungește puțin mai mult decât suportăm noi, atunci ne putem înfuria. Iar dacă nu aveți gânduri și emoții negative puternice în timpul meditației, este foarte bine. Felicitări!

„În această dimineață, mintea mea s-a desprins de obiectul meditației și s-a dus într-o stare de bucurie. Nu am putut să o aduc înapoi, așa că am lăsat-o așa o vreme, câteva minute poate, până când sentimentul a dispărut de la sine. Ați putea să ne împărtășiți cunoașterea dvs. în privința unei asemenea experiențe?”

Acest sentiment de bucurie, cum am spus mai devreme, când am vorbit despre cele cinci stadii, poate să apară chiar și pentru scurt timp, chiar dacă nu suntem decât la un nivel lumesc al meditației și încă nu am pătruns în stările profunde

jhāna. Și au fost, de fapt, mai mulți participanți care au mărturisit că au avut acest sentiment foarte puternic de bucurie. Poate, dacă avem timp mai târziu, unul sau doi să împărtășească pe scurt. Este interesant să vedem cât de familiară este această jubilație, această exuberanță. Doi dintre ei au spus exact același lucru: că voiau să meargă să îmbrățișeze pe toată lumea. Da, amândoi au împărtășit exact același lucru. Ceea ce este destul de interesant.

Așadar, dacă aveți acel sentiment de bucurie, da, lăsați-l să rămână. Se va retrage singur după o vreme, acel sentiment va dispărea de la sine.

Și am mai vorbit despre starea de extaz, *pīti*, vă amintiți? Am spus că ni se poate întâmpla, chiar meditând la acest nivel lumesc. O putem simți și uneori o simțim în corp, ca pe un fel de... nu de furnicătură, ci ca pe un val despre care știți că vă face să vă simțiți foarte bine, foarte, foarte bine. Iar în mintea voastră știți că aceasta este bucurie.

„Mă întrebam, pentru meditatorii mai avansați, nu pentru *sangha* sau *guru*, dacă în timpul unei meditații *samatha* de 30 sau 40 de minute, aveți unele...” E neclar aici... „care apar, așa cum se întâmplă în meditația completă?”

Îmi pare rău, dar nu înțeleg cuvântul. Nu pot citi cuvântul aici. Aveți unele...

ce anume? Nu, nu pot citi cuvântul acesta... *entrances*, nu știu ce este. Începe cu E, E-N-T-R-A-N-C-E-S, nu sunt sigură. Poate este vorba de *hindrances*, de obstacole? Aveți unele obstacole care apar?

„În timpul conștientizării deschise, mi-a revenit în minte o amintire, cineva care a spus ceva neplăcut despre mine. Iar în timpul analizei mi-am dat seama că m-am atașat de asta. Detașarea poate fi ceea ce numim *insight*?”

Detașarea este un lucru mare! Dacă în acel moment chiar credeți că ați avut un *insight* cu privire la detașare, da, este bine. Este aceasta detașare? Nu știu, pentru că nu am destule date ca să pot descifra de aici. Deci trebuie să încercați să interpretați voi înșivă această experiență.

„Unei persoane diagnosticate cu *zona zoster*, o afecțiune neurologică, care are multe dureri în corp, dar care vrea totuși să mediteze, ce i-ați recomanda? Durerea face foarte dificilă practicarea focalizării și a atenției. Ar fi meditația în mers o opțiune mai bună?”

Da, zona zoster provoacă, din păcate, dureri foarte mari în corp. Și dacă simțiți că meditația în mers vi se potrivește mai bine din cauza acestor dureri provocate de zona zoster, practicați așa. Sper ca durerea să treacă și sper că ați luat tratamentul necesar și ați dus cura la bun sfârșit. Sigur, ar

trebui pur și simplu să faceți meditația în mers, dacă vă este mai ușor.

„În timpul meditației de conștientizare deschisă, dacă apare furie, tristețe sau o emoție, ar trebui să verific mai departe nivelul de intensitate, de la 1 la 10?”

Când vreți să faceți asta? Cred că este destul de dificil, nu-i așa? Să încercați să... Și este foarte zăpăcitor pentru minte să încercați... Cum notați nivelul? De data aceasta este nivelul 5? Asta face ca mintea să devină foarte, foarte ocupată, gândind și încercând să măsoare nivelul de intensitate. Da, chiar nu este necesar să faceți asta.

Noi am tot spus că, atunci când apar emoții negative și practicați conștientizarea deschisă, doar le priviți și le lăsați să treacă. Nu vă implicați în ele. Pentru că, odată ce intrați în evaluarea asta, de fapt vă implicați, nu-i așa? Când vă implicați, cum am spus, ați pierdut obiectul meditației, da? Care este fluxul gândurilor ce intră în minte. Și, odată ce începeți să analizați, bineînțeles că opriți acolo practica, pentru că sunteți preocupați să vă implicați și să analizați.

„Cum să răspândim bunătate iubitoare către grupuri de oameni?”

În mintea voastră, când aveți acea dorință puternică de a genera bunătate și compasiune față de un grup, este suficient să vă referiți la o imagine generică a gru-

pului.

„Cum să găsim un *guru* potrivit pentru noi înșine?”

Aceasta este o întrebare pe care o pun mulți. Sunt momente, iar eu cred asta, în care maestrul vă vor găsi. Pentru că relația *guru*-discipol, relația *guru*-student, nu este nici ea o întâmplare. Din cauza *karmei*, din cauza vieților trecute. Noi credem mereu că, atunci când ne conectăm cu un profesor, cu *guru* al nostru, avem deja o legătură cu el din vieți trecute, iar în această viață, când condițiile sunt îndeplinite, îl vom întâlni din nou.

Cred că una dintre provocările găsirii unui *guru* este, așa cum a spus Sfinția Sa, cum ne dăm seama că este un *guru* autentic. Iar sfatul Sfinției Sale, în toate discursurile publice pe care ni le-a oferit, a fost mereu acesta: verificați, verificați și iar verificați. *Guru*, în forma lui exterioară, poate fi foarte impresionant, poate rezona cu voi, dar investigați puțin mai mult înainte să săriți în acea relație maestru-discipol, bine? Pentru că, în tradiția tibetană, această relație este foarte strânsă, spre deosebire de tradiția Theravada. Și mai ales când primiți o transmitere, când primiți învățături și așa mai departe, acea legătură devine și mai strânsă, iar noi, ca studenți, trebuie să fim conștienți de anumite lucruri odată ce intrăm în această relație cu un *guru*.

Deci nu vă îngrijorați. În căutarea voastră spirituală veți întâlni mulți, mulți profesori. Și pot să vă împărtășesc experiența mea, pentru că și eu am pus aceeași întrebare.

Avusesem prima mea retragere cu Ajahn Brahavamso. Se întâmpla în Perth, Australia. Și, când am avut un interviu personal cu el, înainte de plecare, i-am spus: „Ajahn, cum să-mi găsesc maestrul?” Exact așa am întrebat. „Cum îmi găsesc un *guru*?” Iar Ajahn s-a uitat la mine și, dacă nu îl știți pe Ajahn Brahm, ei bine, aflați că este un englez care a studiat la Cambridge. S-a uitat la mine și mi-a răspuns așa: „Eu sunt maestrul tău”. M-am simțit foarte prost atunci, pentru că, într-adevăr, el era maestrul meu! Primeam învățături de la el! Fusesse o retragere de zece zile, iar eu îl întrebam cum să îmi găsesc maestrul. Deci, uneori, când sunteți atât de preocupați să căutați un maestru, maestrul poate fi chiar acolo, înaintea voastră. Sunteți într-o retragere și nici măcar nu vă dați seama: „Hei, acesta este maestrul! Acesta este maestrul meu!” Ajahn Brahm a fost unul dintre maestrul mei.

Și, desigur, întâlnim mulți alții de-a lungul vieții noastre. Lama Atisha, de pildă, autorul învățăturilor Lam Rim, Calea treptată spre trezire. Dacă nu mă înșel, cred că el a avut 150 sau 170 de maștri...

Peste 150 de maștri, atât călugări, cât și laici. Așa stau lucrurile. Bine, nu vă faceți griji. Maștrii vă vor găsi. Dacă aveți acea legătură *karmică* cu maestrul vostru, el vă va căuta și vă va găsi.

„Ce acțiuni pot fi întreprinse pentru a scăpa de gândurile negative pe care le-am observat, le-am recunoscut și apoi le-am analizat în timpul acestei retrageri? Gândurile mele negative nu s-au schimbat. Gândurile pe care mi le știu de mult reapar, adeseori declanșate de un gând nou. Pot să pun aceste gânduri deoparte și să mă concentrez pentru perioade lungi de timp, dar gândurile și amintirile vechi, împreună cu sentimentele asociate, sunt încă acolo.”

Gândurile negative nu dispar atât de ușor, pentru că tind să lase amprente mai puternice asupra conștiinței, asupra minții însăși. Deci, pe măsură ce practicăm, gândurile vor continua să apară. Doar o simplă recunoaștere a acestor gânduri nu le va face să dispară. A recunoaște gândurile, a fi conștienți de ele, face parte din antrenamentul minții, nu-i așa? Este efortul de a aduce conștientizarea în prim-plan. Pentru că, dacă nu continuăm să practicăm aducerea acestei conștientizări în prim-plan, atunci ce se întâmplă? Gândurile negative rămân acolo și vă pot tulbura. Este un efect subtil, de care nu sunteți conștienți. Dar, odată ce aveți acea conștientizare, înregis-

trând, recunoscând, după un timp le veți putea vedea limpede.

Unii dintre voi mi-ați scris în bilețele că mintea voastră era mult mai bună și mai liniștită înainte de retragere, dar acum, în timpul retragerii, mintea voastră este un dezastru absolut. De ce este așa? Poate cineva să-mi spună de ce? Da, acum aveți atât de mult timp să vă gândiți la ea, exact. Și, dacă vă căutați liniștea, atunci vedeți cât de ocupată este mintea. Mintea noastră este mereu ocupată. Dar acum, că sunteți aici, începeți să observați. Și de aceea vedeți atât de multe gânduri negative apărând în *samatha*, apărând în conștientizarea deschisă. Asta este bine. Dacă apar, înseamnă că era necesar să iasă la suprafață. Bine? Există o nevoie ca ele să iasă la suprafață. Cum ar trebui să ne raportăm la ele, ei bine, depinde de intensitatea acelei emoții negative.

De bună seamă, pentru unii ar putea fi foarte intens. Așa cum a reieșit din împărtășiri, din interviuri, emoțiile și experiențele traumatiche din trecut, pe care unii dintre participanți au crezut că le-au procesat în terapie, ies la suprafață. Și, dacă acesta este cazul, atunci știți că trebuie să acordați mai multă atenție acelor emoții, acelor senzații. Este un proces pe termen lung, aveți nevoie de sprijin pe termen lung, aveți nevoie de ajutor profesional, de oameni care au



abilitățile necesare pentru a vă susține pe măsură ce începeți să deconstruiți.

Deci da, din păcate, da, aceste gânduri continuă să apară, iar noi continuăm să le observăm, confruntându-ne cu ele și folosind abilitățile pe care le avem pentru a încerca să le deconstruim. Dacă le puteți deconstrui în timpul sesiunii de meditație este foarte bine. Dar, dacă este ceva profund, o condiționare pe termen lung, mai ales legată de unele amintiri dureroase din copilărie, multe dintre acele emoții negative cer ajutor profesional, terapie. Bine?

Aici, cineva a menționat ceva de genul: „Dacă nu crezi în viața următoare, nu poate exista transformare”.

Eu nu am spus așa ceva. Am spus eu asta? Nu, nu am spus. Cred că am spus la un moment dat că transformarea noastră, dacă nu o putem încheia, dacă nu o putem duce la capăt în această viață, mai avem destule vieți în care ne putem ocupa de ea. În buddhism se afirmă faptul că avem multe vieți. Dar transformarea nu trebuie să fie lăsată pentru viața următoare. De transformare ar trebui să ne ocupăm în această viață. Dacă avem parte de transformare, atunci avem parte și de fericirea care vine odată cu transformarea. Deci roadele practicii voastre ar fi bine să fie culese în această viață, nu-i așa? Și ele vor veni. Vor veni mai repede decât credeți. Transfor-

marea nu este doar pentru viețile viitoare, nu. Ea trebuie să aibă loc aici, acum, iar voi o veți purta în fluxul conștiinței voastre, o veți duce în viețile viitoare. Deci orice transformare și orice schimbări ați făcut pentru a vă îmbunătăți, toate acestea se înregistrează și vor merge cu voi.

„Care este beneficiul potențial al intrării în starea de transă în timpul meditației?”

Nu, nu acolo vreți să mergeți. Ce am spus este că există oameni care, în timpul meditației, intră într-o stare de transă. Nu spun că în timpul meditației ar fi bine să intrați într-o stare de transă. Și am continuat explicând că, în starea de transă, nu aveți conștientizare. Când ieșiți din acea stare de transă, nu știți ce vi s-a întâmplat. Deci nu aveți de ce să intrați într-o stare de transă.

„Ați menționat folosirea atenției conștiente, pentru a conștientiza obstacolele și pentru a lua măsuri ca să nu reproducem condițiile care fac emoțiile negative să apară. Ce se întâmplă dacă emoțiile negative au fost atât de traumatice, încât acum ne este teamă să întreprindem orice acțiune care ne-ar putea face să re trăim acel eveniment? Chiar dacă știm că există mai multe acțiuni alternative pe care le putem întreprinde, ne simțim paralizați de frica de a re trăi acel eveniment.”

Nu știu cât de gravă este situația aces-

tei persoane, dar dacă sunteți într-o stare constantă în care nu puteți lua decizii, o stare de teamă până la paralizie în care nu puteți lua decizii, atunci chiar cred că aveți nevoie de ajutorul unui terapeut, al unui terapeut bun, care să vă ajute să desfăceți condiționarea, să vă ajute să înțelegeți de unde vine totul. Bine? Meditația în sine, în acest punct, s-ar putea să nu vă poată ajuta eficient. Deci nu știu, cum am spus, nu știu cât de gravă este suferința dvs., dar dacă este foarte gravă, ar trebui să cereți ajutorul unui terapeut.

Este 10.45 acum, așadar Ani-la, vrei să-i aduni pe toți pentru o poză? Nu acum? Bine... Facem atunci dedicarea? Putem să facem mai întâi dedicarea, înainte de pauză, ca după aceea toată lumea să se poată retrage? Ne puteți ajuta, vă rog, cu cărțile de rugăciuni? Mulțumesc. Cartea maro de rugăciuni, pagina 154, cartea portocalie de rugăciuni, pagina 141, iar cartea FPMT de retragere, pagina 38.

Timp de câteva minute, să adunăm meritele pe care le-am acumulat în retragerea noastră, încercând să ne liniștim corpul, să ne creștem concentrarea, să generăm bunăătate iubitoare și compasiune pentru noi înșine, dar și pentru ceilalți practicanți.

Dedicăm aceste merite celor dragi și familiilor noastre. Fie ca lor să le fie bine, fie ca ei să fie fericiți. Fie ca ei să fie sănătoși și

să aibă toate resursele și condițiile potrivite pentru a duce o viață cu sens, fericită.

Dedicăm, de asemenea, comunității noastre extinse, lumii în care trăim.

Dedicăm oamenilor din alte colțuri de lume, care trec prin trauma războiului și a dezastrelor naturale.

Dedicăm această oportunitate pe care o avem acum, aceste șase zile în care am avut toate condițiile pentru a ne împlânzi mintea, pentru a aduce liniște și concentrare în mintea noastră.

Dedicăm, pentru ca și alții care au parte de condiții asemănătoare cu ale noastre să

poată practica, să poată găsi sensul și scopul profund în propria lor călătorie spirituală.

Dedicăm, de asemenea, tuturor profesorilor noștri spirituali, pentru viață lungă și sănătate bună

Iar pentru mulți dintre noi, de aici, dedicăm și pentru întoarcerea grabnică a reîncarnării lui Kyabje Lama Zopa Rinpoche, fondatorul și îndrumătorul spiritual al FPMT, *guru* pentru mulți de aici și din întreaga lume.

Să recităm acum împreună versurile de dedicare din *Bodhicharyavatara*, ale lui Shantideva.

O practică sustenabilă

Astăzi este ultima noastră zi, așa că vom încheia la 11.30. Voi face și o mică schimbare în program: timpul pentru reflecție îl vom folosi pentru întrebări și pentru închidere, bine?

Înainte să încep, am aici o întrebare la care chiar ar trebui să... Dați-mi voie doar să o citesc repede. Persoana care întreabă practică meditația *vipassana*, da?

„Mintea mea se simțea complet golită de gânduri, deși percepeam o involburare de mișcare și lumină. Lumina a început să radieze în pulsații, iar mintea mea se simțea tot mai spațioasă, până când — puf! — am ajuns să mă simt cât *gompa* de mare, plutind undeva sus, lipit de tavan. Am deschis ochii ca să mă împământeț, dar tre-

buie să recunosc că mi-a plăcut experiența. Așa că m-am întors în spațiul acela al plutirii. Ați spus că plutirea este o distragere. Ar trebui să descurajez această plutire dacă se întâmplă din nou? S-a mai întâmplat o dată, când mi-am părăsit corpul în meditație. Totuși, îmi place experiența”. Apoi, persoana a adăugat: „E ca și cum aș fi *high*, dar fără droguri”.

Știu că au existat situații în care meditații au avut astfel de experiențe extracorporale, precum cea descrisă aici. Vă simțiți în afara corpului, nu-i așa? Auziți uneori, nu des, despre experiențe extracorporale în apropierea morții, da? Când persoana este, de obicei, fie resuscitată, fie într-o sală de operație. Și dintr-odată se trezește în afara corpului. S-au scris multe cărți despre asta. Când aceste persoane ajung în afara

corpului, de obicei simt că sunt la înălțimea tavanului și chiar pot vedea și auzi ce se întâmplă dedesubt. Apoi, pentru că nu le-a venit timpul să plece, se întorc în corp. Așadar, în meditație, fie că este doar o senzație de plutire, fie că vă simțiți efectiv în afara corpului, nu încercați să vă întoarceți mereu la experiență. Poate vă place, este plăcută, dar nu despre asta este meditația. Lucrul important este întotdeauna să reveniți, să reveniți mereu, la senzația respirației ca ancoră. Deci spațiul acesta pe care îl simțiți, pe care îl percepeți, este bun pentru că mintea este liniștită. Puteți să experimentați asta, mintea poate să experimenteze asta pentru că nu a fost distrasă și pentru că este relativ concentrată, suficient cât să trăiți acea experiență. Dar, odată ce intrați în experiența aceea, dacă vă place și dacă vă tot întoarceți la ea, meditația voastră va rămâne mereu pe acea frecvență. Se va întâmpla tot mai des. Și, după un timp, când meditați, pur și simplu ieșiți din corp. Știți ce se va întâmpla și atunci nu mai aveți cum să meditați, pentru că, de fapt, nu meditați. Stați acolo, în postura de meditație, dar căutați de fapt să ajungeți la acea experiență extracorporeală. Așadar, bineînțeles, cum am spus mai devreme, asta vă dă peste cap planul sau calea de a cultiva o practică meditativă. Devine imposibil.

Așa că eu aș spune nu. Și aș adăuga: nu

vă îndreptați într-acolo. Orice experiență plăcută ați avea, lăsați-o să treacă. Pur și simplu, lăsați-o să treacă. Să vă tot întoarceți la acea experiență, încercând fie să o reproduceți, fie să vă bucurați de ea, nu este sănătos pentru o cale spirituală precum practica meditației.

Cineva mi-a împărtășit, cu generozitate, propria experiență din această retragere, și chiar face progrese foarte bune. Adică are experiență meditativă de dinainte. Iar în sesiunile sale de meditație șezând, în multe dintre ele, a simțit că are realizări. Bine ar fi, desigur, să continue, să valorifice acea energie, acea concentrare și acea străpungere. Sfatul meu este: faceți un pas înapoi. Întoarceți-vă la *samatha*. Întoarceți-vă la *samatha*, liniștiți mintea.

Motivul este că ne aflăm într-o situație de retragere, într-un mediu în care programul este destul de strâns, dar aceasta nu este viața noastră obișnuită. Viața noastră obișnuită nu arată așa. Într-un asemenea mediu, există ceva creat, ceva ce se formează pentru a sprijini practica. Dar curând veți vedea că, atunci când ieșiți din retragere, mediu propice nu mai este acolo. Și atunci, pentru că ați avut atâtea realizări, când vă veți așeza să meditați în mediul vostru obișnuit, acele realizări poate că nu vor mai veni și, da, ele nu vor mai veni pentru că nu vă mai bucurați de condițiile de



aici. Dacă totuși apar aceste realizări, dacă se întâmplă, probabil că ele vor fi rare și la mare distanță unele de altele.

Deci ce se va întâmpla cu un meditator care practică așa, un meditator obișnuit să aibă sesiuni grozave, sesiuni cu realizări importante? De bună seamă, va deveni foarte frustrat și va începe să se îndoiască de sine, să se întrebe dacă nu cumva ceva merge prost sau dacă practica aceasta chiar i se potrivește. Nu-i așa? O practică meditativă de felul acesta trebuie să fie sustenabilă, mai ales dacă intenționați să practicați astfel toată viața.

Iată de ce încurajez ferm această persoană să nu continue să apese pedala de accelerație în direcția acestor trăiri și experiențe neobișnuite. Vă rog să apăsați frâna și să reveniți. Întoarceți-vă la *samatha*, permiteți-i minții să fie pur și simplu în *samatha*, dați-i voie să se relaxeze, să o

lase mai moale, să o ia mai ușor. Desigur, într-o sesiune, dacă vreți să intensificați puțin practica, puteți să o faceți. Dar nu forțați prea mult, pentru că atunci când forțați în felul acesta se întâmplă și altceva... Vă amintiți, ieri am menționat cartea *Buddha's Brain* (Creierul lui Buddha), de Rick Hanson: când medităm, sistemul endocrin secretă dopamină, secretă oxitocină. Așa că vă simțiți foarte bine atunci când din meditație iese ceva bun. Și, de aceea, uneori, meditatorii continuă să șadă și să șadă, pentru că se întâmplă ceva de felul acesta. După cum, atunci când suntem stresati, este secretat cortizolul. Dar atunci când medităm, sunt secretate celelalte două substanțe chimice, care ne fac să ne simțim bine. În regulă?

Cred că mă voi opri aici... Vă las cu aceste lucruri și acum vom medita împreună.

SFÂRȘITUL RETRAGERII



Buddha Yatra 2026

7 martie: Sosirea la Delhi, odihnă la hotel, zbor la Gaya, transfer la Bodh Gaya. Întâlnirea cu Segă și cu prof. Basanta Bidari.

8 martie: Vizită la Copacul Bodhi și la Marea Statuie a lui Buddha.

12 martie: Deplasare la Kushinagar, unde Buddha a trecut în Nirvana. Vizită la locul unde trupul său a fost incinerat.

9 martie: Meditație în zori sub Copacul Bodhi. După micul dejun, plecare spre Varanasi.

13 martie: Vizită la statuia lui Buddha culcat, apoi plecare spre Nepal. Trecerea frontierei și cazare la hotel, în Lumbini.

10 martie: Deplasare la Sarnath, locul unde Buddha a pus în mișcare Roata Dharmei. Seara, plimbare cu barca pe Gange pentru a participa la ceremonia hindusă aarti, sărbătoarea

14 martie: Vizită la Grădina Sacră, locul nașterii printului Siddhartha.

Vizită la Kapilavastu, unde Siddhartha a trăit până la vârsta de 29 de ani. Cină de bun-rămas cu prof. Basanta Bidari.

pletește cu hinduismul, și la Marea Stupa Boudhanath, cel mai important monument buddhist din Nepal.

15 martie: Deplasare la Kathmandu. O plimbare pe fascinantele și aglomerate străduțe din Thamel, cartierul turistic al capitalei nepaleze.

17-24 martie: Retrageră la Mănăstirea Kopan.

16 martie: Vizită la Templul Maimuțelor, unde buddhismul se îm-





În sanscrită, „yatra” înseamnă „călătorie la locurile sacre”. În martie 2026 a avut loc o călătorie pe urmele lui Buddha, prin locurile sacre din India (Bodh Gaya, locul Marii Treziri; Sarnath, unde Roata Dharmei a fost pusă în mișcare; Kushinagar, locul trecerii în Nirvana) și din Nepal (Lumbini, unde s-a născut cel ce avea să devină Buddha).

Ultimele șapte zile ale acestei călătorii, între 17 și 24 martie 2026, au fost petrecute la mănăstirea buddhistă Kopan din Kathmandu, în retragerea de meditație *Mintea mea, sanctuarul meu*, sub îndrumarea lui Geok Hua din Singapore.

Această carte cuprinde o mare parte din învățăturile primite acolo.