

KATHLEEN McDONALD

# Cum să medităm

*Ghid practic pentru atingerea  
echilibrului interior*

Traducere din limba engleză de  
**Ines Simionescu**

EDITURA  HERALD  
București, 2017

---

# Cuprins

---

|                       |          |
|-----------------------|----------|
| <b>Cuvânt-înainte</b> | <b>5</b> |
|-----------------------|----------|

## Partea I

|                            |          |
|----------------------------|----------|
| <b>Mintea și meditația</b> | <b>9</b> |
| 1 De ce să medităm?        | 11       |
| 2 Ce este meditația?       | 15       |

## Partea a II-a

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Stabilirea unei practici de meditație</b> | <b>25</b> |
| 1 Sfat pentru începători                     | 27        |
| 2 Ședința de meditație                       | 33        |
| 3 Postura                                    | 37        |
| 4 Probleme comune                            | 41        |

## Partea a III-a

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| <b>Meditațiile asupra minții</b>        | <b>51</b> |
| 1 Meditația asupra respirației          | 53        |
| 2 Meditația asupra clarității minții    | 59        |
| 3 Meditația asupra continuității minții | 63        |

## Partea a IV-a

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| <b>Meditațiile analitice</b>      | <b>69</b> |
| Despre meditația analitică        | 71        |
| 1 Meditația asupra vacuității     | 73        |
| 2 Aprecierea vieții noastre umane | 79        |
| 3 Meditația asupra efemerității   | 87        |
| 4 Meditația asupra morții         | 91        |

|                                                               |                                                                                  |            |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5                                                             | Meditația asupra karmei                                                          | 105        |
| 6                                                             | Purificarea karmei negative                                                      | 117        |
| 7                                                             | Meditația asupra suferinței                                                      | 127        |
| 8                                                             | Meditația pentru atingerea stăpânirii de sine                                    | 139        |
| 9                                                             | Meditația asupra iubirii                                                         | 147        |
| 10                                                            | Meditația asupra compasiunii și meditația<br><i>Tonglen</i> (a dărui și a primi) | 153        |
| 11                                                            | Gestionarea energiei negative                                                    | 161        |
| Partea a V-a                                                  |                                                                                  |            |
|                                                               | <b>Meditațiile de vizualizare</b>                                                | <b>185</b> |
|                                                               | Despre vizualizare                                                               | 187        |
| 1                                                             | Meditația corpului de lumină                                                     | 191        |
| 2                                                             | Meditația simplei purificări                                                     | 193        |
| 3                                                             | Meditația despre Tara, Buddha al acțiunii iluminate                              | 197        |
| 4                                                             | Meditația cu Avalokiteshvara, Buddha al compasiunii                              | 203        |
| 5                                                             | Meditația asupra căldurii interioare                                             | 211        |
| Partea a VI-a                                                 |                                                                                  | 217        |
|                                                               | <b>Rugăciuni și alte practici devoționale</b>                                    | <b>217</b> |
|                                                               | Despre devoțiune                                                                 | 219        |
| 1                                                             | Rugăciuni                                                                        | 223        |
| 2                                                             | Explicarea rugăciunilor                                                          | 229        |
| 3                                                             | O meditație scurtă despre calea treptată către iluminare                         | 239        |
| 4                                                             | Meditația asupra lui Buddha                                                      | 243        |
| 5                                                             | Meditația asupra lui Buddha al Medicinii                                         | 253        |
| 6                                                             | Meditația asupra celor opt versuri ale transformării minții                      | 259        |
| 7                                                             | Rugăciune către Tara                                                             | 273        |
| 8                                                             | Purificarea lui Vajrasattva                                                      | 283        |
| 9                                                             | Cele opt precepte <i>Mahayana</i>                                                | 293        |
| 10                                                            | Mătăniile pentru cei Treizeci și cinci de Buddha                                 | 307        |
| Glosar                                                        |                                                                                  | 317        |
| Alte lecturi sugerate                                         |                                                                                  | 327        |
| The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition |                                                                                  | 331        |
| Despre autoare                                                |                                                                                  | 333        |



---

## Cuvânt-înainte

---

În urmă cu mai bine de douăzeci de ani, când volumul *Cum să medităm* a fost publicat pentru prima oară, meditația nu era bine-cunoscută sau practică în Occident și existau puține cărți despre ea. Lucrurile stau altfel acum. Milioane de occidentali practică meditația cu regularitate; medicii o recomandă pacienților lor ca pe o metodă de a face față durerii, bolilor de inimă, cancerului, depresiei și altor probleme; oamenii de știință îi studiază efectele asupra creierului și a sistemului imunitar. Există zeci de cărți, casete, CD-uri și site-uri web despre meditație, iar cursurile de meditație sunt disponibile în mai toate orașele.

Această carte a avut un succes surprinzător, fiind reeditată de șaptesprezece ori și tradusă în nouă limbi. Și încă mai întâlnesc persoane care îmi spun cum le-a ajutat în practica și înțelegerea budismului și a meditației. Obiectivul acestei cărți rămâne același ca atunci când a fost publicată prima dată: să le ofere tuturor oamenilor din lumea de azi o punte către arta meditației predată de Buddha și dezvoltată în Asia în ultimii peste 2500 de ani. În ciuda progreselor tehnologice, instrumentele lui Buddha de deschidere a capacităților noastre interioare către o stare de bine autentică și durabilă își mențin puterea și relevanța.

Majoritatea meditațiilor explicate aici provin din tradiția budistă tibetană *Mahayana*, mai multe din tradiția Theravada, specifică Asiei de Sud-Est, iar câteva sunt propriile mele im-

provizații pe teme budiste. Am încercat să le explic simplu și clar, într-un limbaj tehnic minim, deoarece doresc să arăt că budismul este practic și realist, și nu o filosofie aridă sau un cult exotic. De-a lungul cărții, accentul se pune pe *experiență*, utilizând meditația pentru a produce schimbări în gândurile, sentimentele și acțiunile noastre.

Partea întâi, *Mintea și meditația*, pune temeliile, explicând de ce meditează oamenii și cum beneficiază de pe urma acestei practici. Partea a doua, *Stabilirea unei practici de meditație*, oferă informații esențiale și sfaturi pentru practicanții începători. Restul cărții prezintă metode efective de meditație, împărțite în patru categorii: *Meditațiile asupra minții*, *Meditațiile analitice*, *Meditațiile de vizualizare* și *Rugăciunile și alte practici devoționale*. Fiecare tehnică are un preambul care furnizează fundalul meditației, îi arată beneficiile, cum este cel mai bine să fie realizată și explică aplicațiile sale practice. La sfârșit, veți găsi un glosar de termeni și o listă de titluri pentru alte lecturi recomandate.

Pentru prezenta ediție, am revizuit majoritatea meditațiilor și am adăugat câteva noi: despre karma, purificarea karmei negative, compasiune și *tonglen* (termenul tibetan pentru „a da și a primi”) și Buddha al vindecării. Revizuirile nu înseamnă că meditațiile din ediția originală sunt incorecte; am simțit pur și simplu că pot fi îmbunătățite, pornind de la alți douăzeci de ani de practică și de predare a meditației.

## MULȚUMIRI

Tot ceea ce știu despre budism și meditație am învățat de la învățătorii mei buni și plini de compasiune, în special Lama Thubten Yeshe, Zopa Rinpoche, Sfinția Sa Dalai Lama, Geshe Ngawang Dhargyey, Geshe Jampa Tegchog și Ribur Rinpoche.

Le mulțumesc din toată inima acestor învățători neprețuiți pentru că ne-au împărtășit cunoașterea și intuiția lor și

mă rog sincer ca munca lor să continue mult timp de acum înainte.

Multe persoane și-au adus contribuția pentru ca această carte să devină realitate. Lărgesc cadrul mulțumirilor pentru a-i cuprinde și pe Wendy Finster pentru lucrarea sa *Handbook of Mahayana Practices (Manual de practici Mahayana)*, din care s-a dezvoltat această carte; pe Thubten Wongmo, Jon Landaw și T. Yeshe pentru prima redactare și traducerea lucrării; pe Nick Ribush, Yeshe Khadro, Thubten Pende, Steve Carlier, Lorraine Rees, Peter Rees, James Payne, Tim Young, Jan Courtin, Marshall Harris, Sarah Thresher, Karin Zeitvogel și pe călugărițele de la mănăstirea Dorje Pamo ale căror sugestii sunt neprețuite; pe David Kittelstrom, Tim McNeill și pe toți cei de la Wisdom Publications; și, în sfârșit, pe redactorul meu, Robina Courtin, care a lucrat împreună cu mine la ambele ediții pentru a rescrie și restructura *Cum să medităm*, astfel încât să o facem cât mai clară și mai practică posibil.

*Părinților mei, care m-au ajutat atât de mult.  
Fie să-și găsească cea mai înaltă pace în ei înșiși.*



## Partea I

---

### Mintea și meditația

---



## **De ce să medităm?**

---

Toată lumea vrea să aibă parte de fericire, totuși se pare că puțini dintre noi o găsim. Aflați în căutarea satisfacției, trecem de la o relație la alta, de la o slujbă la alta, de la o țară la alta. Studiem arta și medicina, ne antrenăm pentru a deveni jucători de tenis sau dactilografe; avem copii, participăm la curse de mașini, scriem cărți și cultivăm flori. Ne cheltuim banii pe sisteme de divertisment la domiciliu (*home entertainment*), telefoane mobile, iPod-uri, calculatoare portabile, mobilă confortabilă și vacanțe pe plajă. Sau încercăm să ne întoarcem la natură, să mâncăm alimente bio, să practicăm yoga și să medităm. Aproape tot ceea ce facem este o încercare de a găsi fericirea reală și de a evita suferința.

Nu este nimic rău în a dori fericirea; nu este nimic rău cu niciuna dintre aceste încercări de a o găsi. Problema este că înțelegem relațiile, posesiunile și aventurile ca pe niște lucruri care ar avea o capacitate intrinsecă de a ne satisface, ca fiind cauza fericirii. Dar ele nu pot fi așa ceva – pur și simplu pentru că nu durează în timp. Toate se schimbă permanent prin natura lor și, în cele din urmă, dispar: corpurile noastre, prietenii noștri, toate bunurile noastre, mediul înconjurător. Dependența noastră de lucrurile efemere și cramponarea de fericirea efemeră pe care ne-o oferă ne produc numai dezamăgire și mâhnire, nu satisfacție și mulțumire.

Simțim fericirea pe care ne-o dau lucrurile exterioare, dar aceasta nu ne satisface cu adevărat și nici nu ne eliberează de problemele noastre. Este o fericire de proastă calitate, o fericire pe care nu ne putem baza și de scurtă durată. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să renunțăm la prietenii și la posesiunile noastre pentru a fi fericiți. Mai degrabă ar trebui să renunțăm la concepțiile greșite despre ei și la așteptările noastre nerealistice cu privire la ceea ce pot face pentru noi.

Nu numai că le concepem ca permanente și apte să ne satisfacă; la rădăcina problemelor noastre se află viziunea noastră fundamental greșită despre realitate. Credem instinctiv că oamenii și lucrurile există în și prin ele însele, de la sine; că au o natură inerentă, o realitate obiectivă inerentă. Ceea ce înseamnă că vedem lucrurile ca având anumite calități ce persistă în mod natural în ele; credem că sunt, prin natura lor, bune sau rele, atractive sau neatractive. Aceste calități par să fie acolo, în obiectele înseși, complet independente de punctul nostru de vedere și de orice altceva. Credem, de exemplu, că ciocolata este prin natura sa delicioasă sau că succesul, prin natura sa, oferă satisfacție. Dar, dacă ar fi așa, cu siguranță nu ar da greș niciodată în a ne oferi plăcere sau a ne satisface și toată lumea le-ar experimenta la fel.

Această idee greșită a noastră este adânc înrădăcinată și un rezultat al obiceiului; ne influențează toate relațiile și interacțiunile cu lumea. Probabil că rareori ne întrebăm dacă modul în care vedem lucrurile este și modul în care există de fapt, dar odată ce o facem va fi evident că imaginea pe care o avem despre realitate este exagerată și unilaterală; că trăsăturile bune și rele pe care le vedem în lucruri sunt, de fapt, create și proiectate de propria noastră minte.

Conform religiei budiste, *există* fericire de durată și stabilă și toată lumea are potențialul de a o trăi. Cauzele fericirii se află în propria noastră minte, iar metodele prin care ajungem

la ea pot fi exersate de oricine, oriunde, indiferent de stilul de viață – chiar dacă locuim în oraș, avem o slujbă de opt ore, ne ocupăm de familie sau ne jucăm în weekenduri.

Prin practicarea acestor metode – meditația –, putem învăța să fim fericiți oricând, în orice situație, chiar dificilă și dureroasă. Într-un final, ne putem elibera de probleme precum nemulțumirea, furia și anxietatea și, până la urmă, conștientizând modul real în care există lucrurile, vom elimina complet chiar sursa tuturor stărilor mentale deranjante, astfel încât să nu mai apară niciodată.

### CE ESTE MINTEA?

Mintea, sau conștiința, este inima teoriei și practicii budiste, iar cei care meditează au investigat-o și au folosit-o, în ultimii 2500 de ani, ca pe un mijloc de a transcende o existență nemulțumitoare și de a dobândi o stare de pace perfectă. Se spune că orice fericire, obișnuită sau sublimă, este obținută prin înțelegerea și transformarea propriilor noastre minți.

Mintea este un tip de energie non-fizică, iar funcția sa este de a ști, de a experimenta. Este conștientizarea înseși. Este limpede prin natura sa și reflectă tot ce experimentează, așa cum un lac nemișcat reflectă munții și pădurile din jur.

Mintea se schimbă de la un moment la altul. Este un continuum fără început, ca un izvor ce curge permanent; momentul anterior al minții determină prezentul moment al minții, care determină următorul moment al minții și tot așa. Este numele general dat totalității experiențelor noastre conștiente și inconștiente: fiecare dintre noi este centrul unei lumi de gânduri, percepții, sentimente, amintiri și vise – toate acestea sunt mintea.

Mintea nu este un lucru fizic care *are* gânduri și sentimente; ea *este* chiar acele experiențe. Fiind non-fizică, este diferită de corp, deși mintea și corpul sunt interconectate și interde-

pendente. Mintea – conștiința – este purtată prin corpul nostru de energii fizice subtile, care ne controlează și mișcarea, și funcțiile vitale. Această relație explică de ce, de exemplu, boala și disconfortul fizic ne pot afecta starea mentală și de ce, la rândul lor, atitudinile mentale pot și să cauzeze, dar și să vindece problemele fizice.

Mintea poate fi comparată cu un ocean, iar evenimentele mentale trecătoare precum fericirea, iritarea, fanteziile și plictiseala cu valurile care se ridică și coboară pe suprafața lui. Așa cum valurile se disipează dezvăluind nemișcarea adâncurilor oceanului, tot astfel este posibil să ne calmăm agitația minții, dezvăluindu-i pura limpezime naturală.

Abilitatea de a realiza acest fapt se află în interiorul minții înseși, iar cheia pentru a accesa mintea este meditația.

## Ce este meditația?

---

Supunerea minții și aducerea ei la înțelegerea corectă a realității nu este o sarcină ușoară. Aceasta necesită un proces lent și treptat de *ascultare* și de citire a explicațiilor minții și a naturii lucrurilor; de *gândire* și de analizare atentă a acestor informații; și, în final, de transformare a minții prin *meditație*.

Mintea poate fi împărțită în *conștiința simțurilor* – văz, auz, miros, gust și pipăit – și *conștiința mentală*. Conștiința mentală variază de la experiențele noastre cele mai brute de furie sau dorință, de exemplu, până la nivelul subtil al nemișcării și clarității desăvârșite. Include procesele noastre intelectuale, sentimentele și emoțiile noastre, amintirile și visurile noastre.

Meditația este o activitate a conștiinței mentale. Implică o parte anume a minții care observă, analizează și gestionează celelalte părți ale minții. Meditația poate lua multe forme: concentrarea unidirecțională asupra unui obiect (intern), încercarea de a înțelege unele probleme personale, generarea unei iubiri vesele pentru întreaga umanitate, rugăciunea în fața unui obiect de devoțiune sau comunicarea cu propria înțelepciune interioară. Scopul ei suprem este să trezească un nivel foarte subtil al conștiinței și să-l folosească în descoperirea realității, direct și intuitiv.

Această conștientizare directă, intuitivă despre cum sunt lucrurile, combinată cu dragostea și compasiunea pentru toa-

te ființele, este cunoscută drept iluminare și reprezintă rezultatul final al practicii budiste *Mahayana*. Scopul atingerii ei – și forța călăuzitoare a întregii practici – este acela de a-i ajuta și pe alții să o atingă.

Termenul tibetan pentru meditație, *gom*, înseamnă literal „a deveni familiar”. Ceea ce apare în mințile noastre sunt lucrurile cu care suntem cel mai familiarizați. Dacă atunci când cineva ne tratează fără bunăvoință sau fără respect ne simțim imediat răniți sau furioși, este pentru că acestea sunt reacțiile cu care suntem cel mai familiarizați sau obișnuiți. Meditația budistă presupune să ne familiarizăm mintea cu stările pozitive precum dragostea, compasiunea, răbdarea, serenitatea și înțelepciunea, astfel încât acestea să devină mai naturale și spontane. Astfel, când vom întâlni o persoană lipsită de bunăvoință sau ostilă, e mai probabil că vom rămâne calmi și răbdători și chiar vom simți compasiune pentru ea.

Există multe tehnici de meditație; fiecare tehnică are funcții și beneficii specifice și fiecare este o parte a structurii prin care ne vom aduce mintea la o viziune mai realistă asupra lumii.

Cel mai bine ar fi să începem prin a spune ce *nu* este meditația, deoarece există multe neînțelegeri în acest sens. În primul rând, meditația nu este o activitate a corpului: nu este doar o chestiune de a sta într-o anumită postură sau de a respira într-un anumit fel și nici nu se realizează cu scopul de a trăi senzații corporale plăcute. Este mai degrabă o activitate a minții, realizată cu scopul de a transforma mintea, pentru a o face mai pozitivă. Deși cele mai bune rezultate se obțin, de obicei, când medităm așezați într-un loc liniștit, putem medita și într-un mediu zgomotos, când muncim, când mergem pe jos sau cu autobuzul și când gătim cina. Un călugăr tibetan a realizat ce înseamnă vacuitatea în timp ce tăia lemne, iar altul

a ajuns la concentrarea într-un singur punct a minții<sup>1</sup> în timp ce făcea curățenie în camera maestrului său.

În primul rând, învățăm să dezvoltăm starea mentală meditativă prin practica formală, așezați, dar odată ce ne descurcăm bine, putem adopta un stil mai liber și mai creativ și putem genera această stare mentală oricând, în orice situație. Deja, meditația a devenit un mod de viață.

Meditația nu este ceva străin sau nepotrivit pentru mintea occidentală. Există diferite metode practicate în diferite culturi, dar toate împărtășesc principiul comun al minții care pur și simplu devine familiară cu stările pozitive, benefice. Iar mintea oricărei persoane, orientală sau occidentală, are aceleași elemente și experiențe de bază, aceleași probleme de bază – și același potențial.

Meditația nu înseamnă detașare sau fugă. De fapt, ea înseamnă să fim total sinceri cu noi înșine: să ne uităm bine la ceea ce suntem și, pornind de aici, să devenim mai pozitivi și mai utili nouă înșine și altora. Mintea are atât aspecte pozitive, cât și negative. Printre aspectele negative – tulburările noastre mentale sau, destul de literal, iluziile – se numără gelozia, furia, dorința, mândria etc. Acestea apar din înțelegerea greșită a realității și din cramponarea obișnuită de modul în care vedem lucrurile. Prin meditație ne putem recunoaște greșelile și ne putem ajusta mintea pentru a gândi și reacționa mai realist, mai onest.

Scopul final, iluminarea, este unul pe termen lung. Dar meditațiile realizate cu acest scop în minte pot și chiar au beneficii enorme pe termen scurt. Pe măsură ce imaginea noastră încremenită a realității se înmoaie, dezvoltăm o imagine de sine mai pozitivă și mai realistă, devenind astfel mai relaxați și mai puțin anxioși.

---

<sup>1</sup> *Samadhi* (în sanscrită) sau concentrarea supremă, *single-pointed concentration* în limba engleză. (N. red.)