

GREGORY KRAMER

MEDITAȚIA INTERPERSONALĂ

Trezirea în relație

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU
GEORGE PETRE

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE	5
1. ÎMPREUNĂ PE CALE	11
2. NAȘTEREA UNEI PRACTICI	17
3. O FIINȚĂ UMANĂ TREAZĂ	24
4. PRIMUL ADEVĂR NOBIL	31
5. AL DOILEA ADEVĂR NOBIL	43
6. AL TREILEA ADEVĂR NOBIL <i>ÎNCETAREA</i>	73
7. CEL DE-AL PATRULEA ADEVĂR NOBIL	102
8. ELEMENTELE UNEI CĂI EFICIENTE	129
9. INSTRUCȚIUNI PENTRU MEDITAȚIA INTERPERSONALĂ	139
10. PAUZA	141
11. RELAXAREA	155
12. DESCHIDERE	168
13. ÎNCREDERE ÎN CEEA CE APARE	182
14. ASCULTĂ CU ATENȚIE	198
15. ROSTEȘTE ADEVĂRUL	215
16. CUM FUNCȚIONEAZĂ INSTRUCȚIUNILE ÎMPREUNĂ	239
17. CONTEMPLĂRILE	245
18. FORMELE DE PRACTICĂ	267
19. DIVERSIUNI ÎN PRACTICĂ	305
20. RELAȚIONAREA CU LUMEA EXTERIOARĂ	331
21. MEDITAȚIA INTERPERSONALĂ ȘI ÎNVĂȚĂTURILE BUDISTE TRADIȚIONALE	344
22. DOAR UMANI	355
MULȚUMIRI	360
NOTE	361

Cuvânt-înainte

Studiile budiste și psihologia occidentală au fost într-un perpetuu dialog în ultimele decenii. Această deschidere a permis nu doar practicilor occidentale să împrumute tehnici aparținând unei tradiții spirituale străvechi, ci și o mai bună înțelegere a acestora din urmă. Trecerea de la analiza individului ca entitate separată la interesul crescând pentru spațiul dintre „tu” și „eu”, re-flectat în studii și teorii comunicaționale, terapii de grup, de familie și de cuplu, în publicații, ateliere și conferințe dedicate unor mai bune relații sociale, se regăsește acum și în practicile contemplative budiste, cărora li se aplică această prismă interpersonală.

Meditația interpersonală reprezintă o practică formală a mediației dialogate și oferă un spațiu protejat de exersare a prezenței conștiente (mindfulness) în relații, a unor interacțiuni eliberate de rolurile sociale în care am intrat vrând-nevrând, de povara așteptărilor din partea celorlalți, a unei capacități autentice de ascultare, nebruiate de politețea forțată a unui răspuns, a clarității în exprimare, fără teama de a fi înțeleși greșit și de a fi judecați.

Prezența meditativă dă, adesea, naștere unei intimități de o calitate deosebită, greu de pus în cuvinte. Este cea mai profundă și vie senzație de apropiere cu puțință ce pare, în același timp, să fie atotcuprinzătoare. Această experiență nu se limitează la stări interioare, ci devine deplină atunci când este cultivată în prezența celui-lalt, în relație.

Însă relațiile se pierd, adeseori, în nebuloasa de tulburări care definesc domeniul social, atât în on-line, cât și în off-line: foamea de stimulare, autogratificarea și recunoașterea, teama că nu suntem auziți, că nu suntem văzuți, angosta lipsei de apartenență la un grup.

Aici începe adevărata cale. Practica meditației interpersonale presupune nu doar explorarea complexității ființei relaționale, ci și cultivarea deschiderii și mărinimiei. În grația clipei, iubirea de aproape (*metta*) se substituie împovărării obișnuite, aducând lim-pezime.

Practica meditației interpersonale prilejuiește cea mai interesantă experiență: limitele rigide ale egoului încep să se risipească și ceva se schimbă înăuntrul nostru atunci când ne lăsăm atinși de energia, de privirea, de cuvintele celuilalt. În spațiul prezenței, creat de profunda ascultare, regăsim calitatea nealterată a bunătații și compasiunii. O inimă deschisă ne conduce către înțelegere. Prezența meditativă devine acum co-prezență, ceea ce este sinonim cu trezirea.

Deși preluată și transmisă de mulți călugări budiști, meditația interpersonală nu este o practică budistă în sens strict religios. În definitiv, suferința relațională, cauzalitatea, compasiunea sunt concepte universale, nu doar budiste. De aceea, pe de o parte, permite practicanților meditației tradiționale sau tehnicilor de *mindfulness* să extindă serenitatea și claritatea obținută în momentele de exercițiu individual asupra vieții de zi cu zi și asupra relațiilor obișnuite cu familia, colegii, prietenii și necunoscuții. Pe de alta, își găsește deja aplicații specifice în lucrări specializate, cum ar fi lucrarea „*Mindfulness and the Therapeutic Relationship*” (*Mindfulness* și relația terapeutică), în care practica meditației interpersonale este utilizată în aprofundarea comunicării și intimității dintre terapeut și client, pentru o mai mare și o mai promptă eficiență a tehnicilor terapeutice convenționale. Nu în ultimul rând, analiza dinamicilor sociale realizată de Gregory Kramer și recomandările de comunicare pe care le face servesc în egală măsură oricărei persoane din afara acestor medii mai mult sau mai puțin specializate. Astfel, autorul cărții a fost invitat în 2015 să prezinte cartea „*Meditația interpersonală: Trezirea în relații*” în cadrul celebrei serii de conferințe *Talks at Google*, prin care compania monopolului informatic prezintă angajaților săi curente culturale sau intelectuale pe care le consideră emergente și de maxim interes.

În memoria lui
IRVING KRAMER

*Dedic această carte generoșilor mei învățători.
Cu cât devin mai matur pe Cale, cu atât mai recunoscător
le sunt pentru darurile primite de la ei.*

ANAGARIKA DHAMMADINA
ANANDA MAITREYA MAHANAYAKA THERO
ACHAN SOBIN NAMTO (BHIKKHU SOPAKO BODHI)
PUNNAJI MAHA THERO

PARTEA ÎNTÂI

ACEST LUCRU VINE DIN LUME

ÎMPREUNĂ PE CALE

Întreaga noastră cale a trezirii, incluzând în ea și aportul profund al meditației, poate fi complet integrată în viețile noastre trăite împreună cu ceilalți. O mare parte a suferinței din viața noastră are legătură cu relația pe care o avem cu celelalte persoane. Nu ne putem aștepta, în mod rezonabil, ca filozofiile individualiste și practicile solitare să abordeze direct durerea și confuzia care apar între două persoane, sau în cadrul societății în general. Nici nu ne putem aștepta ca eforturile solitare să deschidă o cale directă către satisfacția unor relații lejere și către înțelegere. Este necesară o înțelegere fundamentală interpersonală a căii și o practică a meditației – în mod evident evoluată –, care să aibă loc în relație cu ceilalți. În această carte este vorba despre o astfel de înțelegere și despre o astfel de cale.

Noi medităm singuri însă ne trăim viețile împreună cu alți oameni; ca atare, apariția unui decalaj este inevitabilă. Dacă drumul pe care îl urmăm ar trebui să ducă la o suferință mai mică – și o mare parte din aceasta are legătură cu ceilalți oameni –, atunci poate că ar trebui să ne reexaminăm propriul nostru angajament față de aceste practici individuale. Practicarea meditației de unul singur întărește o aserțiune lipsită de orice considerent: aceea că strădania de a ne trezi reprezintă o chestiune privată. Ca urmare a acestei aserțiuni, noi ne construim o idee despre acest drum – în privința direcției sale generale și a aspectelor sale particulare – idee care susține solitudinea și efortul personal. Atunci când medităm în mod individual suntem lipsiți de orice practică ce are legătură, și se referă, la domeniul interpersonal. Putem avea o impresie vagă a faptului că ceva este anapoda, însă nu putem să ne dăm seama ce anume lipsește. Noi nu realizăm că drumul personal și cel interpersonal sunt profund legate între ele, și nu știm nici faptul că aceste drumuri pot fi întrepătrunse cu o foarte

mare ușurință și într-un mod foarte elegant. Avem posibilitatea unei viziuni mult mai largi. Este atât de simplu.

Toate practicile meditative ne ajută să ne liniștim, să devenim mult mai conștienți de ceea ce ni se întâmplă, și să facem față dificultăților cu onestitate și acceptare. Meditația implică și o practică expresă a calmului și reflecției, și un stil de viață dedicat unei atenții conștiente și interesului față de ceilalți.

Atunci când medităm în solitudine, noi putem rămâne tăcuți timp de câteva minute sau pentru câteva zile, ocupându-ne de respirație sau de anumite aspecte ale inimii. Devenim calmi și liniștiți; mintea devine limpede și nemișcată. În nemișcarea meditației individuale noi percepem suferința asociată cu relația cu noi înșine. Observăm cât de ușor ne pierdem în gânduri și emoții reflexe. Observăm suferința fizică, atașarea, frica și confuzia personală. În contextul unei simple conștientizări, năzuințele și temerile noastre – străduințele noastre de a dobândi plăcerea și de a evita suferința – devin în mod direct vizibile. Văzând stresul implicat în satisfacerea dorințelor proprii, întrezărim modul în care fabricăm de obicei multe dintre problemele noastre, și începem să renunțăm la aceste obiceiuri. Pe măsură ce practica individuală se adâncește, ea poate să conducă la adevărata relaxare. Simțim gustul libertății. Dar, fie că practicăm meditația în solitudine, fie că o practicăm singuri – dar împreună cu alți practicanți ai meditației –, într-un grup de meditație sau într-o retragere, meditația practică individual abordează confuzia și suferința dată de relațiile interumane, dar face acest lucru doar în mod indirect.

Atunci când medităm împreună, așa cum se întâmplă în *Insight Dialogue* (Meditația Interpersonală), are loc același proces – dar cu două diferențe semnificative. Meditațiile interpersonale revelează suferința asociată cu viața noastră relațională și în cadrul societății – ca întreg, într-o manieră mult mai directă. Ea este extraordinar de eficientă în revelarea dorințelor și temerilor de a fi văzut, în dinamica singurătății, și în revelarea puternicelor (dar ascunselor) procese prin care ne construim o imagine proprie. Meditația interpersonală ne oferă de asemenea o cale mult mai directă pentru desfacerea nodurilor din spatele acestei suferințe și confuzii legate de relațiile cu ceilalți. Dinamica sa este similară cu cea a meditațiilor personale tradiționale; cultivăm gradual atenția conștientă (*mindfulness*) și liniștea; aceste aspecte ne permit să percepem natura experienței din fiecare clipă; iar ceea ce realizăm în acest fel ne face să fim liberi. Însă, din

cauză că meditația interpersonală lucrează cu experiența simultană a interacționării cu o altă persoană, ea poartă dinamica eliberatoare a meditației în viețile noastre, în relațiile interpersonale. De acolo ea migrează mai departe, către societatea văzută ca întreg.

În cadrul Meditației Interpersonale, fie că este vorba despre o retragere, fie de un grup care se întâlnește săptămânal – are loc o practică foarte simplă: după o perioadă de meditație în liniște, în postura așezat, persoanele care practică sunt invitate să formeze perechi sau grupuri mai mari, pentru a reflecta împreună asupra unui subiect: cum ar fi de exemplu schimbarea, moartea sau îndoiala. Se dau unele instrucțiuni de bază referitoare la faptul de a ne opri și de a fi atenți, de a fi relaxați atunci când ne confruntăm cu reactivitatea. În cadrul Meditației Interpersonale avem de-a face cu mult mai multe stimulente la care să reacționăm sau de care să ne agățăm, decât experimentăm în meditația în tăcere. Pe lângă această provocare, noi mai descoperim darul unic al suportului reciproc ca să putem vedea lucrurile așa cum sunt ele în realitate. Datorită faptului că liniile directe, practica și înțelegerile profunde se referă la dinamica relaționării cu alte ființe umane, ele ne urmează, cu ușurință și în mod natural, în viața noastră de zi cu zi. Ne reamintim în mod spontan să ne relaxăm atunci când interacționăm cu un coleg de serviciu, sau observăm cum ne poziționăm într-o conversație, sau ne vedem cu claritate și compasiune propria noastră cramponare. Noi învățăm de asemenea să recunoaștem scânteia conștientizării clare, care este prezentă dincolo de forfota relațiilor interumane. Fiecare moment de interacțiune dintre oameni devine parte integrantă a căii care duce către trezire.

Practica în grup a Meditației Interpersonale se poate face în orice loc și este foarte accesibilă: un grup de practică se poate forma oriunde. Grupurile de Meditație Interpersonală s-ar putea întâlni o dată pe săptămână; de obicei, acestea încep cu o trecere în revistă a obiectivelor și metodelor de practică. Noi medităm în tăcere și în mod individual pentru un timp, eliberându-ne de tulburările și frământările din viața noastră de zi cu zi. Apoi, suntem invitați să ne găsim un partener de practică și ne sunt date noi instrucțiuni. Ne este oferit un subiect asupra căruia să reflectăm, care este de obicei o problemă din viața cotidiană – dar considerată prin lumina înțelepciunii emenate dintr-o tradiție spirituală bine fundamentată. Suntem invitați să ne oprim periodic în timpul acelei reflecții și să dăm la iveală povești și reacții din rutina obișnuită, concordând momentul prezent

al contactului interpersonal cu o atenție conștientă și deplină. Un clopoțel este sunat și noi pătrundem în această practică interpersonală cu o atenție conștientă, maxim posibilă.

Imediat, poveștile ies la suprafață. Descoperim că propriile noastre povești, dar și cele ale colegilor noștri de meditație, ne absorb foarte mult, și uneori ne ating în profunzime. Ne formăm judecăți în privința poveștilor, despre actorii din ele, despre modul în care acestea sunt spuse. Suntem conduși de tiparele de vorbire; descoperim faptul că ne agățăm de emoțiile provocate de această întâlnire. Un clopot este sunat și apoi toată lumea rămâne în tăcere. Suntem opriți din depănarea noastră obișnuită și ne reîntoarcem la bază, la atenția conștientă. Observăm modul în care gândurile și emoțiile noastre au proliferat. Atenția conștientă se stabilizează un pic și ne liniștim, lăsându-ne mintea să se așeze pe simpla conștientizare corporală sau pe respirație. Când clopoțelul este sunat din nou, ne reîntoarcem la practica împreună cu partenerii noștri. Emoția și identificarea apar foarte ușor, dar în curând vom începe să ne oprim singuri, fără să mai fie nevoie de sunetul clopotului. Avem de asemenea sprijinul practicii celuilalt: partenerii noștri încep de asemenea să se oprească și ei singuri, aducându-ne înapoi la momentul în care mintea noastră rătăcește.

Până la sfârșitul unei singure serii de practică am reușit să ne oprim de multe zeci de ori. Ducem cu noi, înapoi în viața noastră de zi cu zi, o conștientizare referitoare la posibilitatea de a ne opri, de a nu ne mai identifica cu proliferările inimilor noastre. Atunci când avem de-a face cu relațiile noastre de zi cu zi, descoperim că uneori ne oprim în mod spontan, împletind experiența cu acceptarea, și incluzându-i pe alții în câmpul atenției noastre conștiente. Atât la locul de muncă și acasă, cât și în grupul nostru de practică săptămânală, găsim oportunități de a ne cultiva flexibilitatea minții; vom începe să ne mișcăm cu ușurință de la atenția conștientă personală la atenția conștientă a celorlalți.

Meditația Interpersonală care se desfășoară într-o perioadă de retragere constituie o formă mai concentrată a practicii interpersonale. În primele zile ale perioadei de retragere ne stabilizăm și ne liniștim, lăsând deoparte preocupările noastre referitoare la lumea exterioară. Ca și în multe alte retrageri de meditație tradiționale, cea mai mare parte a timpului nostru este structurată în așa fel încât să poată sprijini meditația, și se are grijă de cele mai multe dintre nevoile noastre, oferindu-ne posibilitatea de a ne relaxa și de a participa la meditație.

După ce ne-am liniștit un pic și ne-am stabilizat într-o anumită măsură atenția conștientă, suntem invitați la dialog. La fel ca în cadrul grupului săptămânal, ni se oferă un subiect. După ce începem, ar putea să apară o poveste legată de unele tensiuni de la locul de muncă. Observăm tensiunea ce apare undeva în corpul nostru și ne relaxăm. Povestea rămâne actuală – adevărul momentului – așa că o împărtășim. Ne oprim din când în când din relatare pentru a ne descleșa din strânsoarea emoțiilor obișnuite. Atunci când am terminat, partenerul nostru se uită la noi, și în ochii lui, sau ai ei, vom vedea compasiune. Ne întrebăm dacă n-am spus prea multe; observăm graba minții de a încerca să zămislească puțină fericire în aceste circumstanțe, sau cel puțin să evite durerea unei situații jenante. Stăm așezați în postură; atenția conștientă devine din ce în ce mai clară. Observăm aceste gânduri în momentul în care ele apar; și cum, după o clipă, ele dispar. Partenerul nostru vorbește despre dorința de eliberare de acest stres; el sau ea ne înțelege experiența și noi știm că am fost auziți. Apoi, doar tăcere. Acum inima ne este mai puțin înfometată. Sentimentul de sine pe care ne-am luptat să-l protejăm devine mai lipsit de putere; gândurile și senzațiile apar și dispar într-o conștientizare deplină. Acest sentiment dat de momentul care se află în plină desfășurare este aidoma cu cel al partenerului nostru, însă gradul de conștientizare se află, încă, doar la nivel personal. Recunoaștem modul în care ne-am identificat cu zgomotele din mintea noastră. Ne odihnim în conștientizare. Simțim bucurie pentru faptul că lăsăm lucrurile să fie așa cum sunt ele, și simțim pace. Pentru o clipă fabricațiile mentale încetează. Simțim gustul libertății.

Pe măsură ce perioada de retragere continuă pentru alte câteva zile, liniștea noastră continuă să fie aprofundată prin sesiuni de meditație în tăcere, prin luatul mesei în tăcere, și printr-un mediu prielnic oferit de locul unde are loc retragerea pentru meditație. Atenția conștientă devine mai consistentă, mai clară, mai ușoară și mai riguroasă. Liniștea noastră începe să se maturizeze, iar mințile noastre sunt mai stabile, chiar și pe fondul dinamiciei complexe a unei relații interpersonale. Ne simțim din ce în ce mai confortabil. Conștiința noastră se extinde pentru a cuprinde atât experiențele noastre interne cât și pe cele ale altora. Descoperim chiar noi înșine că mintea meditativă poate fi cultivată în timpul contactului interpersonal și că poate deveni foarte bine consolidată în acel contact.

Pe măsură ce retragerea se desfășoară, contemplațiile – cum ar fi cele referitoare la impermanență sau la mintea care construiește – devin tot mai profunde și uimitor de reale în fiecare moment al experienței. În spatele fiecărui moment al experienței se află o conștientizare clară și în mod natural benevolentă. Chiar dacă luptele și zbuciumul din perioada de retragere pot continua – corpul în suferință, plictiseală ocazională – observăm cum răsar și înfloresc semnele înțelepciunii și ale compasiunii, dezvăluind în momentul contactului interpersonal fragilitatea și contingenta vieții.

Deoarece această practică este interpersonală, noi cultivăm atenția conștientă și acceptarea în relația cu ceilalți, încercând continuu să ne dezvoltăm aceste calități. Noi vedem, iar și iar, cu diferiți parteneri de meditație și în grupuri, că toată lumea are aceleași încordări și neliniști, îndoieli, bucurii și înțelegeri. Suntem cu toții sensibili, toți suntem strălucitori, cu toții suntem însetați de blândețe și amabilitate. Compasiunea crește în modul cel mai natural posibil: printr-un contact simplu și sincer. Practica meditației dezvăluie durerea și izolarea care provin de la judecată și egoism. Suntem inspirați de bucuria dată de bunătatea iubitoare și de capacitatea noastră de a face față fricii de gol, de vacuitate. Atunci când noi nu putem întâmpina propria noastră confuzie cu o stare de prezență și conștientizare, de multe ori partenerii noștri de meditație o pot face. În sfera conștientizării pline de iubire, atașamentele se diminuează, desprinderile au loc. Obiceiurile nefolositoare sunt văzute în mod clar și sunt abandonate ca o piele uscată.

În lumina acestei bunăvoințe și înțelepciuni, formațiunile limitative și stresante ale personalității încep să se atenueze. Iluziile despre noi înșine – cum ar fi nevrednicia noastră, importanța, sau fragilitatea – încep să se dizolve. Nodurile mai bine strânse și mai dureroase ale ființei noastre – cele asociate cu relațiile noastre cu alte persoane – se desfac. Observăm în noi înșine un calm profund și realizăm, prin comparație, cât am fost de tensionați. Tendința minții de a produce constructe este observată exact așa cum este. Transformarea structurilor pe care le folosim pentru a ne alcătui viețile – conceptele noastre despre noi înșine – are loc la un nivel foarte profund. Atenția conștientă și concentrarea luminează momentul contactului interpersonal, și descoperim că aceste forme de conștientizare sunt pline de compasiune. Am înțeles natura captivității noastre și potențialul nostru extraordinar de a fi liberi.

NAȘTEREA UNEI PRACTICI

Meditația Interpersonală (*Insight Dialogue*) provine în mod natural din viața mea personală, și din viața mea în relație cu învățăturile lui Buddha. Ea provine din mediul social și filozofic al budismului proaspăt venit în Occident, și din nevoile și darurile specifice timpului nostru, care includ știința, alienarea modernă și schimbarea modelului de bogăție. Practica Meditației Interpersonale s-a dezvoltat plecând de la aceste condiții – și, concomitent cu ea, pas cu pas, am dezvoltat o viziune interpersonală a Dhammei (Dharma în sanscrită). Practicile și învățăturile interpersonale pe care vi le împărtășesc acum au apărut, în etape succesive, dintr-o multitudine de posibilități. Fiecare etapă am simțit-o ca și cum aș fi ajuns deja la destinație; niciodată nu am anticipat următoarea perspectivă care mi se deschidea în față.

Semințele acestei căi au fost plantate în momentul în care am intrat pe calea meditației budiste. Prima mea profesoară, Anagarika Dhammadina, a fost gentilă, feroce, și de neînduplecat în fața egoismului meu. Ea m-a învățat să meditez; atunci când meditația mi-a arătat durerea inerentă egocentrismului meu, ea m-a ajutat să mă orientez spre altruism și claritate. Anagarika mi-a revelat faptul că învățătura lui Buddha a constituit o cale de educare umană, un drum care unește decența cu înțelepciunea.

Ea m-a prezentat, de asemenea, altor profesori, profesori de la care voise ea însăși să învețe. Ananda Maitreya Mahanayaka Thero mi s-a părut, cel puțin la început, doar un călugăr bătrân și amabil; însă încet-încet am devenit conștient de profunzimea înțelepciunii sale. Mi s-a spus că era cel mai bătrân și mai respectat călugăr din Sri Lanka. Am aflat ulterior că el era, de asemenea, un mistic și un erudit

de cea mai mare clasă. Lucrând cu el, mi-am aprofundat cunoștințele formale în legătură cu Dhamma, și am studiat psihologia budistă, Abhidhamma. În timpul pe care l-am petrecut împreună în retrageri, și în timpul în care l-am găzduit în casa mea, sau l-am însoțit în vizitele sale în centrele pentru retrageri și în universități, Ananda Maitreya mi-a dat de asemenea o transmisiune foarte puternică legată de bunăvoință, de bunătatea plină de iubire – o învățătură fără de cuvinte, care mai târziu, în cadrul căii abordate de mine și a înțelegerii învățăturilor lui Buddha, a devenit esențială.

Anagarika m-a prezentat de asemenea lui Acan Sobin Namto, un călugăr thailandez care a devenit principalul meu profesor de meditație pentru mai mult de cincisprezece ani. Învățăturile sale riguroase și exacte au fost combinate cu o înțelegere la fel de precisă a dinamicii minții. Rigoarea perioadelor sale de retragere, împreună cu învățătura profundă și sinceră a lui Anagarika și Ananda Maitreya, au favorizat în mine apariția unui respect adânc pentru practica formală și profundă a meditației. Acest aspect important a jucat un rol esențial în formarea ulterioară a Meditației Interpersonale, ca practică de retragere.

Invitația pe care mi-a făcut-o Anagarika pentru a participa la o retragere cu Punnaaji Maha Thero s-a dovedit a fi darul ei de despărțire – Anagarika a murit cu o săptămână înainte de retragere, înainte de a o putea vedea din nou. Întâlnirea noastră a devenit, așadar, atât un memorial cât și o retragere. Ea îmi recomandase cu mare insistență acest profesor, spunându-mi: „Gregory, am lucrat mult prea din greu. Învățăturile Venerabilul Punnaaji sunt proaspete. De mult nu am mai auzit niște perspective noi asupra Dhammei.” Avea dreptate: Bhante Punnaaji m-au influențat profund. Accentul pe care el îl punea pe relaxare a fost revelator, și atenția conștientă apărea din ce în ce mai ușor pe măsură ce învățam să mă relaxez și să mă liniștesc. Metoda sa de predare a meditației, alcătuită din mai multe etape, începea cu contemplări extrase din învățăturile lui Buddha; eram uimit de modul în care mintea mea devenea concentrată atunci când îmi dirijam gândurile către teme tradiționale, cum ar fi adevărul impermanenței în viața mea. După zile întregi în care eram cufundat în aceste contemplații, (după care mă adânceam în meditația bunăvoinței), mintea mea devenea relaxată și concentrată, și îmi era ușor să rămân

prezent atunci când îmi întorceam atenția asupra respirației. Învățătura sa, care spunea că relaxarea este fundamentală, și folosirea de către el a contemplațiilor tradiționale au influențat dezvoltarea Meditației Interpersonale.

Cea mai mare influență pe care Punnaji a avut-o asupra mea și asupra apariției acestei Dhamma interpersonale, a fost abordarea sa în legătură cu învățăturile lui Buddha. Bazându-se pe intuițiile sale profunde experimentate în practica meditației, el a observat că modalitățile în care învățătura Dhammei a fost predată au ascuns adevăruri esențiale. S-a cufundat el însuși în învățăturile budiste timpurii și a constatat că trebuia să re-traducă unele cuvinte cheie, și că trebuia să reconstruiască pasaje substanțiale ale învățăturii Dhammei. Pe structura acestor învățături, Punnaji a integrat psihologia și filozofia vestică, propria sa experiență ca medic în Sri Lanka, și roadele persistente ale vieții și practicii sale. De la el am învățat respectul profund pentru sursele cele mai timpurii și integritatea neclintită cu privire la viață și la meditație, așa cum le experimentam. Am aflat, de asemenea, că integritatea necesită uneori noi expresii în practică, și că acest lucru este acceptabil și adecvat.

Cea de-a doua etapă în dezvoltarea Meditației Interpersonale a început în timpul studiilor mele de doctorat. La un moment dat, în primul an, împreună cu colega mea Terri O'Fallon, am decis să studiem abordarea referitoare la dialog oferită de David Bohm, un fizician care a lucrat cu Krishnamurti îndeaproape¹. Sub formă de proiect, noi am prezentat acest tip de dialog ca o practică on-line. La început, munca noastră a fost animată de interesul față de sensul comun al cuvintelor și de modurile în care oamenii învață, într-o manieră colectivă, cum să gândească și să acționeze. Curând a devenit clar că altceva stătea să apară – ceva care ne-a inspirat să trecem dincolo de stilul și de intențiile dialogului bohmian.

Terri începuse să studieze împreună cu mine meditația Vipasana (Meditația Viziunii Profunde), și amândoi am observat că atunci când am adus practica meditației în cadrul sesiunilor de dialog, ceva s-a schimbat. Puterea atenției conștiente a intrat în joc și o nouă claritate a apărut; dialogul în sine a căpătat valențe meditative.