

Geshe Rabten



MEDITAȚIA ȘI VIAȚA COTIDIANĂ

STĂRILE CONȘTIINȚEI

Cuvânt înainte:

GONSAR RINPOCHE

Traducere din limba franceză:

MIRCEA COSTIN GLĂVAN

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte la ediția română</i>	5
--	---

STĂRILE CONȘTIINȚEI

<i>Introducere</i>	13
Somnul și visele	33
Moartea și renașterea	56
Calmul mental	70
Vederea superioară	99
Alegerea minții ca obiect de meditație	103
Întrebări	110
Câteva precizări	113

MEDITAȚIA ȘI VIAȚA COTIDIANĂ

<i>Introducere</i>	127
Meditația	131
Controlul „ușilor” simțurilor	135
Memoria atentă și vigilența	144
Practica meditației	162
Întrebări	187
<i>Glosar</i>	195

CUVÂNT ÎNAINTE LA EDIȚIA ROMÂNĂ

Sunt foarte fericit să prezint publicului român o nouă lucrare a Venerabilului nostru Maestru Geshe Rabten. Cartea de față cuprinde două învățături de mare însemnătate: „Stările conștiinței” și „Meditația și viața cotidiană”.

Stările conștiinței tratează despre unul dintre subiectele cele mai importante ale budismului. Minte sau conștiința nu este o simplă temă comună religiilor și filosofilor, ci reprezintă, de fapt, punctul central al tuturor trăirilor noastre, însăși caracteristica ce distinge ființele de restul fenomenelor existente. Tocmai pentru că posedă minte, ființele, indiferent de forma și mărimea lor, ocupă primul loc în învățăturile lui Buddha. Legea Karmei, reîncarnarea, *Samsara* (ciclul de existențe) și *Nirvana* (eliberarea) au sens doar pentru că mintea există. În lipsa acesteia dispar toate criteriile de evaluare a universului nostru conceptual, cum ar fi bun/rău, just/eronat, important/insignifiant, căci ele sunt bazate pe trăirile ființelor.

Mintea fiind prin natura ei clară și capabilă de cunoaștere, nici vizibilă, nici tangibilă, ființelor obișnuite (așa cum suntem noi) le este dificil să perceapă modul în care aceasta e constituită, deși ea este baza tuturor trăirilor noastre. Cunoașterea precisă a funcțiilor și a caracteristicilor ei subtile ne permite însă să înțelegem ce este mintea, fără a fi nevoie să dezvoltăm facultăți de percepție superioare.

În budism, mintea este, pe bună dreptate, în centrul analizelor și cercetărilor. Ea este descrisă în cele mai mici detalii în învățăturile din Sutre, precum și în Tantră. Astfel, în Abhidharma, mintea este analizată și clasificată astfel: după natura ei, în conștiințe senzoriale și conștiința mentală și similare; după funcțiile sale (precum percepția, deducția etc.), în validă și nevalidă; iar după calitățile ei, în pozitivă, negativă, neutră etc.

În Tantră, mintea este analizată dintr-o altă perspectivă, adică în funcție de nivelurile ei de subtilitate care joacă un rol important în trăirile noastre, în timpul vieții și al morții, precum și în dezvoltarea noastră spirituală. Tocmai acesta este capitolul prezentat în această lucrare, în detaliu și în modul clar și simplu ce caracterizează învățăturile Venerabilului Geshe Rabten.

Geshe Rabten a fost cel mai eminent inițiator al budismului tibetan în Europa. Începând cu anul 1968, el a fost în contact cu discipoli occidentali în India. El a fost primul Maestru tibetan căruia Sfinția sa, cel de-al XIV-lea Dalai

Lama, i-a încredințat personal misiunea de a preda Dharma occidentalilor. În 1975, Geshe a fost invitat în Elveția de către comunitatea tibetană și de discipoli occidentali. În același an, el a fondat cinci dintre cele mai importante centre de studii ale budismului tibetan în mai multe țări europene. Până la moartea sa, el și-a consacrat întreaga energie în mod altruist ființelor, predându-le învățăturile inspirate și consolatoare ale lui Buddha.

Subiectele învățăturilor lui Geshe Rabten erau nelimitate, tratând atât probleme de logică, filosofie, psihologie, fenomenologie, cât și metode de meditație extrem de vaste și profunde din Sutre și Tantră sau doar sfaturi practice pentru viața cotidiană. Din fericire, o parte dintre învățăturile predate în Occident de către Geshe s-au păstrat datorită tehnicilor moderne de înregistrare.

Cu speranța ca un mare număr de persoane să obțină un folos personal, aceste prețioase învățături au fost editate sub formă de carte.

Cea de a doua parte a volumului, *Meditația și viața cotidiană*, conține instrucțiuni indispensabile tuturor celor care doresc să se dedice în mod serios practicii meditației. Cursul de meditație prezentat aici constituie o abordare progresivă a practicii adaptată debutantului sincer.

Grație măiestriei sale pedagogice, Geshe Rabten a creat o metodă clară și accesibilă, la îndemâna oricărei persoane

ce se dedică practicii. Aceasta deschide poarta dezvoltării interioare a minții noastre, permițându-i astfel un progres continuu și obținerea realizărilor; ea arată cu o deosebită precizie modul în care putem actualiza și dezvolta potențialitățile naturale ale minții noastre precum concentrarea, atenția și înțelepciunea. Pe scurt, ea reprezintă un ghid practic pentru realizarea unei meditații autentice.

Datorită efortului generos al prietenului nostru Mircea Costin Glăvan, aceste prețioase învățături sunt acum și la îndemâna cititorului român.

De când am vizitat această frumoasă țară am căpătat convingerea profundă că există în România un veritabil interes pentru budism. Țin să exprim întreaga mea recunoștință traducătorului și editorului, Aurelian Scrima, pentru prețioasa lor contribuție la îmbogățirea înțelepciunii tuturor.

Alte numeroase învățături ale Maestrului nostru urmează a fi publicate în viitor.

GONSAR RINPOCHE

Le Mont-Pèlerin, Elveția, 23 iulie 2011



Geshe Rabten

Geshe Rabten Rinpoche s-a născut în Tibet în anul 1920 și a fost un Maestru de meditație deplin realizat. În 1964 devine unul dintre asistenții de filosofie ai S.S. Dalai Lama.

A scris un număr mare de cărți importante asupra Dharmei, dintre care amintim: *The mind and its functions*, Rabten Choeling, 1978; *Preliminary Practices of Tibetan Buddhism*, LTWA, 1982; *Song of the Profound View*, Wisdom Publications, 1989; *The treasures of Dharma*, Rabten Choeling, 1997 (ed. Herald, 2004); *Life of a tibetan Monk*, Rabten Choeling, 2000 (*Un lama tibetan în căutarea Adevărului*, ed. Herald, 2010); *Advice from a spiritual friend*, Wisdom Publications, 2001.

Geshe Rabten a întemeiat mai multe centre de studii: Rabten Choeling în Elveția, Tashi Rabten în Austria, Ghe Phel Ling în Italia, Centrul Tibetan în Germania.

Referindu-se la viața și activitatea acestui eminent promotor al budismului tibetan, S.S. Dalai Lama spunea: „În afară de inspirația pe care viața lui Geshe Rabten ar putea să o suscite..., biografia lui le va oferi cititorilor un exemplu al modului în care călugării din Tibet studiau și se pregăteau.”

Se poate spune, pe drept cuvânt, că Geshe Rabten a fost principalul fondator al unei tradiții pure și complete a Dharmei în Europa.

STĂRILE CONȘTIINȚEI



INTRODUCERE

Noi știm, din experiență, că dacă dorim să colaborăm cu cineva, trebuie să înțelegem natura acelei persoane. Ne vom adapta, așadar, comportamentul față de ea în funcție de această înțelegere, evitând astfel orice conflict sau decepție etc. În lipsa acestei înțelegeri, ne vom putea înșela cu ușurință sau vom fi dezamăgiți.

De când ne-am născut, noi am împlinit diferitele noastre acțiuni prin intermediul celor trei porți, altfel spus, cu trupul, cu mintea și cuvântul. Dintre acestea trei, cea mai importantă este mintea, ea având într-un fel un rol conducător. Iată de ce trebuie să-i înțelegem bine natura, putând astfel colabora cu ea și acționa în mod corect. Pe scurt, înțelegerea naturii minții noastre ne va permite să evităm dificultățile și suferințele.

Fără un control al minții, pot avea loc diferite erori din cauza manifestării factorilor mentali. Mintea fiind izvorul tuturor acțiunilor corpului și ale cuvântului, erorile fizice și verbale vor fi consecința naturală a acestora, pe care va trebui să le suportăm fără voia noastră.

Diferitele sisteme de psihologie

Multe persoane, observând aceasta, au elaborat diferite sisteme psihologice, încercând astfel să analizeze mintea.

Unii încearcă să-și îmbunătățească modul de a înțelege mintea analizând trăirile și comportamentul celorlalți. Aceștia constată că conștiința apare aproape întotdeauna într-o relație de dependență cu organele simțurilor, ajungând la concluzia că acestea reprezintă partea principală a minții.

Alții intervin în mod deliberat asupra sistemului nervos al pacienților lor, supunându-i unui tratament, trăgând apoi concluzii în funcție de modificările personalității acestora. Prin prisma acestor metode, ei pot afirma, cu ușurință, că mintea reprezintă o parte fizică subtilă a trupului, fiind, poate, chiar sistemul nervos.

Alții compară transformările mentale cu cele pe care le suportă forțele elementelor trupului, considerând că mintea este, pur și simplu, una dintre aceste forțe sau energii.

Iar alții afirmă că, dat fiind că o activitate mentală intensă produce dureri de cap, creierul trebuie să fie mintea.

Oamenii obișnuiți judecă stările mentale ale celorlalți în funcție de atitudinile lor fizice și de expresiile chipurilor acestora, dându-le tot felul de interpretări hazardate.

Toate aceste persoane au tras concluziile respective în urma unei analize, iar noi nu putem pretinde că acestea sunt complet false. Într-adevăr, acești cercetători au pătruns

în domeniul minții cu investigațiile lor. Am putea spune că anumite intuiții ale lor sunt corecte, dar teoriile și sistemele pe care le-au eșafodat sunt eronate.

În primul caz, cei care afirmă că mintea este un organ de simț au sesizat într-adevăr relația strânsă dintre cele două fenomene. Cu toate acestea, susținând că naturile celor două fenomene sunt identice, ei avansează o ipoteză lipsită de justificare.

În cel de al doilea caz, cei care susțin că mintea reprezintă o parte fizică subtilă a trupului au văzut clar că mintea și suflurile (vânturile) subtile¹ coexistă, dar și concluzia lor este greșită.

Dat fiind că părțile corpului sunt extrem de rezistente, se poate afirma cu ușurință că mintea nu-i decât o forță sau o energie care face parte din acestea. Continuându-ne însă investigația în acest sens, vom vedea că nu avem motive să ne restrângem analiza doar la părțile corpului. Ne-am vedea nevoiți să atribuim o minte la o mulțime de alte lucruri, ceea ce ar avea drept consecință mari complicații.

Relația dintre cap și minte poate fi explicată astfel: atunci când mintea este solicitată într-o activitate intensă, forțele mentale trebuie să se reunească, să se concentreze, ceea ce creează o anumită presiune în canalele prin care

¹ *Suflurile subtile*: o formă de energie fizică subtilă a cărei natură este mișcarea. În acest context, suflul subtil poate fi comparat cu un cal pe care călărește mintea. Mintea se poate mișca în dependență de vânturile subtile.

circulă suflurile¹; acestea din urmă putând apoi urca la cap și produce o tensiune fizică. De aceea persoanele care meditează mult se plâng adesea de o senzație de presiune sau, dimpotrivă, de închețare la cap.

Tratatele de medicină budistă explică aceasta prin faptul că trupul nostru fizic se compune din flegmă, bilă și suflu². Flegma se găsește mai ales în plămâni și creier. Atunci când suflurile urcă și întâlnesc flegma din creier, produc amețeli și dureri de cap. Mai mult decât atât, presiunea suflurilor crescând, atunci când mintea este concentrată, afectează presiunea sângelui, ceea ce poate provoca dureri de cap, de spate sau chiar atacuri cardiace.

Trupul nostru posedă mai multe centre³ aflate la nivelul ombilicului, al inimii, al gâtului și al capului. Acesta din urmă este într-o foarte strânsă legătură cu mintea, precum și cu efectele secundare, ocazionale și neplăcute ale concentrării.

Pentru a studia mintea, trebuie să înțelegem că niciunul dintre aceste fenomene nu e de natura conștiinței. Cu toate acestea, relația de interdependență dintre toate aceste elemente și conștiință este extrem de subtilă. Observarea atentă a acestor fenomene și compararea diferitelor teze și teorii psihologice se pot dovedi extrem de utile, dacă suntem capabili să le efectuăm.

¹ *Canalele*: căile prin care circulă suflurile subtile.

² *Flegmă, bilă, suflu*: sunt cele trei umori recunoscute în medicina budistă al căror dezechilibru provoacă moartea.

³ *Centru*: punct de intersecție al canalelor în diferitele părți ale corpului.

SOMNUL ȘI VISELE

In afară de cele cinci conștiințe senzoriale, toate ființele posedă o conștiință mentală a cărei transformare reprezintă obiectul practicii și al cărei potențial este de departe cel mai important. În cazul persoanelor obișnuite, ca noi, această conștiință mentală urmează conștiințele senzoriale și (sau) e dirijată de forța acestora din urmă. Cu toate acestea, ea posedă un aspect mult mai concentrat și mai interiorizat, care este și cel mai puternic.

În starea noastră actuală, constatăm că suntem sub controlul dorințelor: ele ne îndreaptă în mod irezistibil spre obiectele atrăgătoare ale simțurilor. Datorită acestei solici-tări puternice a minții de către obiectele celor cinci simțuri, am realizat mari progrese în domeniile exterioare, atingând o eră de mare dezvoltare tehnologică, dar, dat fiind că în paralel nu am efectuat nicio schimbare interioară, noi am creat un dezechilibru, viața noastră interioară continuând să fie sărăcăcioasă. Marii Arhați și Bodhisattvi și-au înlă-turat toate dificultățile și suferințele mulțumită dezvoltării lor mentale, angajându-se puțin sau deloc în activitățile exterioare.

Fiindcă ne dorim cu toții fericirea căutând să scăpăm de suferință, iar rădăcina tuturor suferințelor aflându-se în noi, trebuie să ne străduim pentru a progresa pe calea transformării interioare, ceea ce ne va permite să găsim pacea interioară și să învingem dificultățile exterioare. Pentru a reuși, trebuie să învățăm cum să ne concentrăm mintea, aceasta realizându-se prin meditație.

În afara meditației, există mai multe moduri de a ne concentra mintea, una dintre ele fiind somnul. Deși suntem toți foarte obișnuiți cu somnul, nu știm cum să obținem profit de pe urma lui, pierzând astfel ocazia de a-l utiliza spre folosul nostru.

Somnul

Somnul este un factor mental¹ pe care îl putem utiliza foarte eficient, dar pentru aceasta trebuie ca, atunci când dormim, să ne menținem mintea clară. Această manieră este contrară obișnuințelor noastre, considerând, în mod obișnuit, faptul de a dormi și pe cel de a fi conștienți ca pe două stări total diferite.

¹ *Somnul*: se definește ca fiind un factor mental ce întunecă mintea, adună conștiințele senzoriale în interior, motiv pentru care mintea este incapabilă să perceapă trupul (Vezi *Mintea și funcțiile ei în Budismul Mahayana*, Ed. Herald). Aceasta se referă în mod deosebit la somnul unei persoane obișnuite. Pentru yoghinul care și-a transformat somnul în meditație, nu putem afirma că somnul întunecă mintea sau că-l face să nu mai poată percepe trupul, conștiințele senzoriale retrăgându-se.

Dat fiind faptul că somnul este un factor mental, apariția lui depinde de anumite condiții. Oboseala fizică și mentală reprezintă două dintre aceste condiții. Atunci când nu putem dormi, ne punem câteodată ceva greu pe cap pentru ca astfel să ne vină somnul. Cu alte cuvinte, încercăm să reunim condițiile care să-l producă.

Somnul fiind, așadar, o stare de conștiință, dacă-l folosim în mod corespunzător, el poate deveni foarte util, deși în mod normal este dăunător, dat fiind că una dintre caracteristicile lui e lipsa de activitate.

Utilizarea somnului ca meditație

Acum ne este dificil să fim conștienți în timp ce dormim, dar în cadrul practicii meditației în legătură cu suflurile subtile există metode pentru a putea realiza acest lucru.

Atunci când suntem treji, conștiințele noastre senzoriale sunt de obicei atrase spre exterior de către obiectele simțurilor. În timpul somnului, fenomenul se inversează: când adormim, conștiințele se strâng treptat în interior. Conștientizând cu exactitate acest proces, vom cunoaște experiențele generale ale procesului morții: viziunea asemănătoare unui miraj, viziunea asemănătoare fumului, viziunea asemănătoare scânteilor și viziunea asemănătoare unei lămpi cu unt¹.

¹ *Procesul morții* este explicat în detaliu în partea a treia a acestei cărți, în capitolul „Moartea și renașterea”.