

Bhante Gunaratana

Meditație asupra percepției
Vindecare prin mindfulness



Cuvânt înainte:
BHIKKHU BODHI

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Prefață	5
Mulțumiri	13
Introducere	15
Noțiuni de bază pentru meditație	23
PARTEA ÎNTÂI: Percepția	27
1. Ce este percepția?	29
Percepția și agregatele	36
Meditația asupra percepției și agregatelor	37
De ce percepția nediscriminatorie (imparțială) este importantă	40
2. Percepția distorsionată	42
Ca un miraj	45
Noduri perceptuale	49
3. Percepția purificată	54
Starea de mindfulness curăță percepția	57
Percepția purificată și calea	62
Sfârșitul percepției	66
PARTEA A DOUA: Zece percepții vindecătoare	71
4. Percepția impermanenței	73
5. Percepția lipsei unui sine individual	86

6. Percepția impurităților	90
7. Percepția pericolului	99
8. Percepția abandonării	104
9. Percepția detașării	109
10. Percepția încetării	113
11. Percepția lipsei de plăcere relativă la existența în oricare dintre lumi	117
12. Percepția impermanenței în raport cu toate formațiunile mentale	120
13. Conștientizarea respirației	123
Percepția pură a respirației pure	125
Cele patru fundamente ale stării de <i>mindfulness</i>	127
Cei șapte factori ai iluminării	136
PARTEA A TREIA: Meditația asupra percepției	141
14. Meditație: impermanența și cele șase obiecte senzoriale	143
15. Meditație: mintea este de asemenea tranzitorie	150
16. Meditație: elementele cheie ale eliberării	154
17. Meditație: producerea dependentă	158
18. Meditație: impermanența văzută prin prisma conștienței introspective	161
19. Eliberarea	167
Anexă	172
Despre autor	186

Prefață

Învățătura buddhistă fundamentală a celor Patru Adevăruri Nobile arată că dorința – setea oarbă pentru o bucurie egocentrică – reprezintă fundamentul tuturor suferințelor și este cea care pune în mișcare ciclurile repetate ale nașterilor și morților, *saṃsāra*. Totuși, în alte învățături, Buddha arată că relația de cauzalitate dintre dorință și suferință nu este absolută. Dorința este în sine condiționată și provine de la o rădăcină mult mai profundă, cunoscută sub numele de *ignoranță*. Cuvântul pali care desemnează ignoranța, *avijjā*, este o negație, adică înseamnă absența cunoașterii adevărate (*vijjā*). Acest lucru indică faptul că ceea ce stă la baza dorinței (și a altor emoții impure, cum ar fi ura, furia, mândria și invidia) reprezintă un eșec în cunoaștere. Plutim în derivă pe curentul dorințelor pentru că nu înțelegem lucrurile în mod corect, pentru că ne lipsește „cunoașterea și viziunea asupra lucrurilor așa cum sunt ele în realitate”.

Deși cuvântul „ignoranță” este o negare, în agitația de zi cu zi a vieții noastre ignoranța are un rol activ, acționând pe baza unor moduri distorsionate de înțelegere, care întorc „cu susul în jos” experiența pe care o avem în această

lume. Facultățile noastre cognitive, aflate sub controlul ignoranței, filtrează lumea în așa fel încât lucrurile care sunt cu adevărat impermanente, lipsite de substanță, lipsite de un sine intrinsec și respingătoare, ne apar exact ca opusele lor: ca fiind permanente, ca fiind plăcute, ca fiind adevăratul nostru sine și ca fiind dezirabile.

Aceste „inversări” sau moduri distorsionate de cunoaștere funcționează la mai multe niveluri. La nivelul grosier, ele determină și stabilesc opiniile noastre fixe; la un nivel mai profund, ne infestază conceptele și gândurile; iar la nivelul cel mai profund, guvernează până și percepțiile pe care le avem asupra lucrurilor. Astfel, nu numai că noi concepem lucrurile într-un mod distorsionat, dar percepem în această manieră chiar și lumea din jurul nostru, chiar și cel mai intim nivel al nostru, propria noastră ființă, ca fiind mărturii ale acestor percepții eronate despre permanență, bucurie, sine și frumusețe senzorială.

În acest proces putem discerne modelul complicat al cauzalității. Trecând dincolo de pragul conștiinței, ignoranța se infiltrează la nivelul tuturor percepțiilor noastre și, de acolo, se extinde până la nivelul gândurilor și opiniilor noastre, rezultând în moduri distorsionate de înțelegere. Aceste moduri distorsionate de înțelegere provoacă și consolidează dorința, o asociază cu atașamentul, aversiunea, vanitatea, precum și cu alte sentimente impure, care apoi ne leagă și mai strâns de ciclul repetat al nașterilor și morților. Și, pe măsură ce rătăcim de la o viață la alta, din nou și din nou, întâlnim nenumăratele forme de suferință: bătrânețe, boală și moarte, tristețe, respingere și disperare.

Având în vedere acest model de cauzalitate, calea de a ne elibera de suferință implică nu numai un efort voluntiv susținut pentru a rezista ispitei dorinței, ci o încercare paralelă de transformare a cunoașterii. Scopul final în cultivarea căii lui Buddha este acela de a ajunge la un progres cognitiv care dezrădăcinează ignoranța din cui-bul pe care și l-a făcut în adâncurile profunde ale minții noastre. Acest lucru necesită o strategie atent proiectată. Pentru a obține victoria finală, este necesar nu numai să rupem legătura de cauzalitate dintre sentiment și dorință – care este evidențiată în multe *sutta*¹ – ci și să inversăm etapele procesului care duce de la ignoranță la vederi distorsionate. Acest lucru înseamnă că percepțiile noastre trebuie să fie transformate. Percepția trebuie să fie reorientată astfel încât, în loc să vedem lucrurile într-un mod care duce implicit la consolidarea dorinței și a altor atitudini impure, să le percepem într-un mod care debilitază dorința și, în cele din urmă, elimină ignoranța.

Calea spre eliberarea finală poate fi înțeleasă ca fiind în parte un proces prin care învățăm să recunoaștem percepțiile distorsionate, adică ceea ce sunt ele de fapt, și să le înlocuim cu percepții corecte. Acesta este un plan de antrenament mental foarte dificil, însă discursurile lui Buddha ne furnizează nenumărate puncte de reper pentru tipurile de percepție pe care trebuie să le dezvoltăm. Aceste percepții (*saññā*) sunt, în același timp, și contemplații. De fapt, cuvântul pali care de obicei este tradus prin „contemplare”, *anupassanā*, înseamnă literalmente: vedere

¹ *Sutta* – discursuri ale lui Buddha – n.t.

(*passanā*) apropiată și repetată (*anu*). Această practică a vederii intime, susținută și repetată în timp, culminează cu practica meditației Vipassana, perspectiva sau „vederea specială”. Iar această perspectivă este cea care duce la înțelepciunea căii ce transcende lumea, care are drept rod eliberarea finală.

Printre colecțiile mai timpurii ale discursurilor lui Buddha, accentuarea necesității dobândirii percepției juste apare cel mai proeminent în *Anguttara Nikāya*, „Colecția discursurilor numerice”, în care secvența de capitole este guvernată de un sistem numeric ascendent, de la unu la unsprezece. Mai multe serii de texte care se regăsesc în ultimele capitole ale acestei colecții evidențiază rolul pe care transformarea perceptuală îl are în facilitarea atingerii stării de *nibbāna*. Seria începe în „Cartea celor Cinci”, în care Buddha introduce două grupe de câte cinci percepții, despre care spune: „Atunci când sunt dezvoltate și cultivate, ele aduc multe roade și beneficii, culminând cu Nemurirea, având Nemurirea ca finalitate a lor” (5:61, 5:62). În „Cartea celor Șapte”, ne întâlnim din nou cu două seturi de șapte percepții, care culminează cu Nemurirea (07:48, 07:49), și la fel și în „Cartea celor Nouă” (09:16) și în „Cartea celor Zece” (10: 56-57).

În tradiția vie buddhistă Theravada, cel mai cunoscut dintre discursurile lui Buddha cu privire la transformarea perceptivă este *Girimānanda Sutta* (*Anguttara Nikāya* 10:60). În această *sutta*, Buddha ne predă învățătura celor zece percepții, care reprezintă adevăratele moduri de contemplare.

Introducere

În această carte de dimensiuni destul de reduse, m-am concentrat asupra modului în care percepția poate fi folosită ca obiect al meditației. În învățăturile buddhiste, percepția este considerată a fi unul dintre constituenții de bază ai corpului și ai minții. Ea include informațiile pe care le obținem prin intermediul celor cinci simțuri, prin intermediul gândirii, al imaginației și prin mijlocirea altor surse lăuntrice, precum și modul în care mintea procesează și înțelege această informație. Asemenea celorlalte componente ale corpului și minții descrise de Buddha – formă, senzație, gândire și conștiință –, percepția poate fi la rândul ei educată și cultivată și, în cele din urmă, purificată prin practicarea meditației. În momentul în care înțelegem ce este percepția și modul în care aceasta ne influențează viețile, o putem folosi – la fel cum facem cu orice alt obiect de meditație –, pentru a depăși modurile nocive de gândire și de acțiune și pentru a ne dezvolta din punct de vedere spiritual.

Una dintre cele mai importante surse ale învățăturilor lui Buddha asupra percepției este *Girimananda Sutta*

(*Anguttara Nikaya*, 10:60). În această *sutta* se spune că, la un moment dat, când Buddha trăia în Savatthi, un oraș din vechea Indie, Venerabilul Girimananda, unul dintre călugării săi (*bhikkhu*), a fost afectat de o boală dureroasă. Discipolul său apropiat, Venerabilul Anānda, s-a apropiat de Buddha și l-a rugat să-l viziteze pe Girimananda, din compasiune pentru suferința acestuia. În schimb, Buddha i-a cerut lui Anānda să meargă la Girimānanda și să-i vorbească despre cele zece percepții. „Este posibil”, a explicat Buddha, „ca după auzirea învățaturii despre cele zece percepții, *bhikkhu* Girimananda să se vindece îndată de boala sa”.

Aceste zece percepții, despre care voi discuta mai târziu în detaliu, sunt, la nivel fundamental, o metodă de meditație. Cea de-a zecea percepție, atenția conștientă (*mindfulness*) focalizată asupra inspirației și expirației, reprezintă în sine o practică completă de meditație. Pe măsură ce lucrăm prin intermediul meditației asupra celor zece percepții, ne pregătim mintea pentru a trece dincolo de percepția obișnuită, superficială, pentru a pătrunde în acea perspectivă iluminată care conduce la eliberarea permanentă de confuzie și nefericire.

În practică, instrucțiunile din *Girimananda Sutta* ne cer să ne angajăm în două tipuri de meditație. Poate că suntem mai familiarizați cu primul dintre aceste tipuri, pe care Buddha l-a numit *samatha* sau meditația concentrării. Tradusă uneori ca meditația în liniște sau postura tăcută, meditația *samatha* implică focalizarea subtilă a minții, atenției, pe un obiect sau pe o experiență, cum ar fi flacăra lumânării, o rugăciune sau o mantră, o

image a lui Buddha sau pur și simplu, ca și în *Girimananda Sutta*, focalizarea subtilă a atenției asupra ciclului regulat al inspirației și expirației. Pe măsură ce mintea calmă se stabilizează pe acest unic element de focalizare, tulburările noastre emoționale normale dispar, iar mintea își oprește rătăcirile sale necontrolate și devine calmă și senină.

Cel de-al doilea tip de meditație se numește *vipassana* sau meditația înțelegerii profunde, a introspecției (*Insight Meditation*). În această tehnică, atenția conștientă (*mindfulness*) este folosită ca un instrument pentru a ne crește gradul de conștientizare a ceea ce se întâmplă în momentul prezent. După mai mulți ani de practică a meditației *vipassana*, mintea concentrată pătrunde treptat vălul gros al iluziei care separă conștientizarea obișnuită de înțelegerea profundă a modului în care existăm. Pe măsură ce înțelegerea noastră se adâncește, ne dăm seama că nicio parte din noi – nici corpul, nici senzațiile, percepțiile, gândurile și nici conștiința – nu sunt nici concrete și nici permanente, așa cum credem noi în mod obișnuit. Asemenea tuturor celorlalte lucruri, aceste aspecte sunt mereu în schimbare și sunt, din acest motiv, surse de disconfort sau de boală: ceea ce Buddha numea „suferință”.

Procesul de bază al meditației asupra percepției este destul de simplu. Noi folosim meditația în liniște pentru a deveni calmi și concentrați, iar meditația înțelegerii profunde și a introspecției pentru a înțelege mai clar modul în care ne percepem de obicei propriul trup și propria minte, precum și lumea din jurul nostru. Spre disperarea

noastră, descoperim că, deși modul în care simțim și gândim în raport cu experiențele noastre pare a fi solid și de mare încredere, acesta este, în realitate, denaturat sau eronat din mai multe puncte de vedere foarte importante. Acest mod nu conduce la o stare de claritate și bucurie, ci la una de nedumerire și nefericire. Această înțelegere ne motivează să continuăm să medităm, în scopul de a cultiva o percepție purificată, așa cum explică Buddha însuși. Rezultatul acestor eforturi este acela că vom avansa pe calea care duce la eliberarea, o dată pentru totdeauna, de boală, confuzie, precum și de alte forme ale suferinței fizice și mentale.

Aceste două tipuri de meditație au constituit subiectul învățăturilor și scrierilor mele timp de mai mulți ani. În cartea *Mindfulness in Plain English*³, prezint cititorilor un ghid simplu, pas cu pas, dedicat meditației stării de atenție conștientă (*mindfulness*). *Mindfulness*, care, în zilele noastre, este atât de larg predată ca învățătură și practică – ca un ajutor pentru detensionare, relaxare și vindecare – este de fapt *vipassana* sau meditația introspectivă (*insight*), ce reprezintă un set de activități mentale menite experimentării unei conștientizări neîntrerupte a ceea ce se întâmplă în fiecare clipă. Cartea *Eight Mindful Steps to Happiness* încurajează cititorii să folosească meditația *mindfulness* pentru a progresa pe calea octuplă a lui Buddha, de la suferință la o fericire permanentă.

³ *Mindfulness pe înțelesul tuturor*, tr. rom. de Marilena Constantinescu, Ed. Herald, București, 2014 – n.ed.

Noțiuni de bază pentru meditație

Instrucțiunile inițiale de meditație din *Girimananda Sutta* sunt înșelător de simple. Așa cum Buddha i-a explicat lui Ananda, atunci când își focalizează atenția asupra respirației, cel care meditează face următoarele:

„Atunci, un *bhikkhu*, care s-a retras în pădure, la poalele unui copac sau într-o colibă goală, se așază. După ce și-a încrucișat picioarele, și-a îndreptat corpul și și-a propus să practice starea de *mindfulness*, este atent doar asupra inspirației, este atent doar asupra expirației.

Atunci când inspiră lung, el știe: „Inspir lung”; sau când expiră lung, el știe: „Expir lung”. Atunci când inspirația e scurtă, el știe: „Inspir scurt”; sau când expirația e scurtă, el știe: „Expir scurt”.

(trad. Bhikkhu Bodhi)

Deci cum ar trebui să începem meditația care este bazată pe aceste instrucțiuni?

► Găsiți-vă un loc liniștit. Deși Buddha a sugerat o pădure, poalele unui copac sau un sălaș părăsit, pentru

noi, locul pur și simplu trebuie să fie undeva unde putem fi singuri, departe de preocupările cotidiene. Nu ne va ajuta să ne dezvoltăm concentrarea dacă luăm cu noi telefonul mobil sau laptopul! Pentru a ne concentra atenția, trebuie să evităm distragerile, atât interioare cât și exterioare.

► Adoptați o postură stabilă și confortabilă. Buddha a recomandat să ne așezăm jos, să ne încrucișăm picioarele și să ne îndreptăm spatele. Mulți oameni din ziua de azi practică meditația în postura așezat cu picioarele încrucișate, pe podea, susținuți de o pernă joasă. Dar este, de asemenea, posibil să medităm în timp ce stăm în poziție verticală, așezați pe un scaun sau, chiar atunci când circumstanțele o cer, în picioare, în timp ce mergem, sau fiind culcați. Scopul este ca atitudinea corpului să fie stabilă și relaxată, iar postura să fie una pe care o putem susține cu ușurință pentru o perioadă lungă de timp, fără a o schimba sau reajusta.

► Aduceți atenția în momentul prezent. Potrivit instrucțiunii pe care Buddha ne-a lăsat-o, trebuie să avem tot timpul *mindfulness* „în fața ochilor”. Trebuie să urmăm această instrucțiune reamintindu-ne că trecutul s-a dus deja, iar viitorul nu a sosit încă. Singura clipă în care am putea fi cu adevărat prezenți se află chiar în fața noastră, în momentul în care se întâmplă, acum.

► Focalizați-vă mintea asupra respirației, care intră și iese. Folosirea unui singur punct de focalizare ajută

mintea să se așeze, să se liniștească. Cel mai bun loc pentru a experimenta mișcarea respirației este locul în care fluxul de aer atinge sau freacă marginea nărilor în timpul inspirației și expirației.

► Deveniți conștienți de faptul că, uneori, respirația este lungă, iar alteori este scurtă. Această instrucțiune nu spune că ar trebui să încercăm să ne controlăm respirația, forțându-ne să inspirăm sau să expirăm mai lung sau mai scurt. În loc de asta, ar trebui să acordăm atenție variațiilor naturale ale ritmului respirației noastre. Meditația buddhistă nu este un exercițiu de respirație. Mai degrabă noi folosim respirația – pentru că este ceva care este mereu cu noi – ca un punct de focalizare a minții, pentru a ne ajuta să ne dezvoltăm concentrarea și atenția.

► Fiți blânzi și consecvenți. Meditația este adesea numită „practică”. Acest cuvânt ne reamintește faptul că nu ne putem aștepta să fim niște practicanți experți ai meditației de prima dată când încercăm, sau chiar a doua, a treia sau a zecea oară. Alegeți-vă un moment în care este posibil să aveți liniște și nu aveți distrageri. Mulți oameni consideră ca dimineața devreme, înainte de a se implica în preocupările zilei, sau seara, în cazul în care aceasta este o perioadă în care se simt treji și alerti, reprezintă niște alegeri foarte bune. Stabilirea unei perioade regulate de timp și a unui loc pentru a medita în fiecare zi, reprezintă un mod blând, amiabil, de a ne încuraja și sprijini practica.

► Fiți flexibili și pozitivi. Asigurați-vă că perioada de meditație este suficient de lungă pentru a-i da timp minții să se liniștească. Mulți oameni consideră că a medita pentru douăzeci sau treizeci de minute în fiecare zi este bine și dă rezultate foarte bune, dar chiar și cinci sau zece minute este în regulă în zilele în care suntem deosebit de ocupați. Cu cât stăm în postura de meditație și ne focalizăm atenția asupra respirației, cu atât ar trebui să ne simțim mai relaxați și mai confortabil. Nu ne va ajuta cu nimic să privim meditația ca pe o corvoadă sau obligație. Mai degrabă ar trebui ca ea să fie o activitate pe care să o așteptăm cu nerăbdare și de care să se bucurăm, datorită relaxării și plăcerii pe care o aduce în corpul și mintea noastră și pentru folosul pe care îl are plan personal și spiritual.