

Principala secțiune din prima ediția a cărții

“Un ghid practic și simplu pentru Meditația

Bunătății și Lubirii de Ven. Bhante Vimalaramsi”

Citit de Sister Khema, Mai 2003

## **Bunătate și Iubire**

Când practici Meditația Bunătății și Lubirii, începe prin a trimite gânduri pline de iubire și bunătate către tine însuși. Începe prin a-ți aminti de o perioadă în care erai fericit. Atunci când sentimentul de fericire apare, îl vei localiza ca un sentiment cald ce strălucește în centrul pieptului. Apoi, când acest sentiment apare, fă o urare sinceră pentru propria ta fericire. “Fie ca eu să fiu fericit” ...”Fie ca eu să primesc bucurie.” ..”Fie ca eu să fiu împăcat și calm.” ..”Fie ca eu să fiu bucuros și bun, etc.” Fa orice urare sănătoasă care are însemnătate pentru tine, simțind urarea în inimă. Cuvântul cheie aici este “sincer”. Dacă urarea ta nu este sinceră atunci se va transforma într-o mantră, adică o afirmație repetată fără o însemnătate reală. În acest caz, la suprafață ai repetat această afirmație, în timp ce de fapt te gândești la alte lucruri. Așa că este foarte important ca urarea pe care o faci pentru tine însuși (și mai apoi pentru prietenul tău spiritual) să aibă semnificație pentru tine și să primească întreaga ta atenție, nedivizată. Nu repeta continuu urarea pentru fericire: “Fie ca eu să fiu fericita....fie ca eu să fiu fericita....fie ca eu să fiu fericita.” Fă din nou urarea pentru propria fericire atunci când sentimentul de Bunătate și Iubire începe să dispară.

## **Relaxează Tensiunea**

Ceea ce urmează este o parte foarte importantă a meditației:

După fiecare urare pentru propria fericire, te rog să observi că există o mică tensiune sau încordare în capul tău, în mintea ta. Dă-i drumul. Faci asta relaxand mintea complet. Simte mintea cum se deschide și devine calmă, însă fă acest lucru numai o dată.

Dacă încordarea nu dispare, nu-ți face griji, vei fi capabil să-i dai drumul odată ce ți-ai luat un obiect de meditație. (ca și punct de acasă)

Nu încerca în permanență să relaxezi mintea, fără să te întorci acasă, la obiectul meditației; întotdeauna direcționează ușor atenția ta liniștită înapoi la sentimentul de fericire.

## Cum să stai

Când stai în meditație te rog să nu îți miști corpul deloc. Stai cu spatele drept, dar nu rigid. Încearcă să ai fiecare vertebră așezată una deasupra celeilalte. Această poziție are tendința de a-ți aduce pieptul un pic în sus ca să-ți fie ușor să radiezi sentimentul de iubire.

Stai cu picioarele într-o poziție confortabilă. Dacă le încrucișezi prea strâns, circulația din picioarele tale s-ar putea să se oprească, făcând ca picioarele tale să amortescă și să te doară. Dacă ai nevoie să stai pe o pernă sau chiar pe un scaun, este în regulă. Dacă: stai într-un scaun, să nu te rezemi de spătar. Dacă te rezemi cu spatele acest lucru va împiedica curgerea energiei la spate și te va lua somnul. Alege-ți doar o poziție confortabilă.

Te rog, nu-ți mișca deloc corpul în timp ce stai jos. Nu da din degete, nu zgâria, nu freca, nu-ți balansa corpul, nu-ți schimă postura deloc. De fapt, dacă ai putea să stai la fel de nemișcat ca și statuia lui Buddha din fața ta, asta ar fi ideal! Dacă te miști în jur, va deveni o mare distracție pentru practica ta și nu vei progresa repede.

În timp ce stai jos și radiezi sentimentul cald și strălucitor de Bunătate și Iubire din centrul pieptului și urezi cu sinceritate, simțind acea urare în inima ta, mintea ta va începe să hoinărească și să înceapă să se gândească și la alte lucruri. Acesta este un lucru normal.

## Apariția gândurilor

Gândurile nu sunt niciodată dușmanii tăi. Așa că, nu te lupta cu ele și nici nu încerca să le faci să dispară. Atunci când o serie de gânduri apare și te distrage, observă că nu experimentezi sentimentul de iubire și Bunătate și nici nu faci o urare pentru propria fericire. Apoi, pur și simplu, dă drumul gândului. Chiar dacă ești la mijlocul propoziției, dă-i drumul gândului, lasă-l să fie. Poți face asta dacă nu continui să gândești gândul, indiferent cât de important ar părea, la momentul respectiv.

În acest punct mai este un pas important:

- **Observă Tensiunea:** Observă încordarea sau tensiunea din capul/mintea ta și relaxează-te. Simte încordarea cum se deschide. Mintea se simte ca și cum s-ar expanda și se relaxează. Apoi devine foarte liniștită și calmă. În acest moment, nu există gânduri, iar

mintea este excepțional de clară și alertă. Imediat, adu acea minte înapoi la obiectul meditației tale, adică la sentimentul de iubire și Bunătate și a face o urare pentru propria fericire.

Nu contează de câte ori mintea pleacă și se gândește la alte lucruri. Ceea ce contează cu adevărat este ca tu să vezi că mintea a devenit distrasă de un gând. Aceeași metodă este valabilă și pentru senzațiile sau emoțiile care îți atrag atenția, observând mișcarea minții sau distragerea de la sentimentul de iubire și Bunătate și dându-i drumul. Apoi relaxează încordarea sau tensiunea din capul/mintea ta și redirecționează ușor atenția ta calmă înapoi la obiectul meditației.

- **Întărește Conștienta:** De fiecare dată când dai drumul unei distracții sau faci o urare pentru propria fericire, relaxand încordarea produsă de mișcarea minții și redirectionand atenția liniștită înapoi la sentimentul de fericire, îți întărești conștientizarea (conștienta). Așa că nu te critica pentru că tu consideri că ar trebui să te descurci mai bine sau pentru că gândurile, senzațiile și emoțiile sunt dușmanii tăi și trebuie striviți și distruși.

Aceste tipuri de gânduri și sentimente critice conțin aversiune iar aversiunea este opusul practicii Bunătate și iubire. Bunătate și iubire și Acceptare și iubire sunt cuvinte diferite care spun de fapt același lucru. Așa că, te rog, fii blând cu tine însuși. Fă din asta un joc distractiv cu care să te joci, nu un dușman cu care să te lupți.

Importanța relaxării încordării sau tensiunii după fiecare gând, senzație sau emoție nu poate fi spusă de îndeajuns de multe ori. Când dai drumul la această încordare, dai drumul la tângire. Este foarte important să înțelegem asta, pentru că tângirea/dorința este cauza pentru toată suferința. Această încordare sau tensiune este acolo unde este ideea noastră greșită despre identificarea-ego.

## **Tanjirea/dorința și Identificarea-Ego**

Tanjirea și ideea falsă de sine se manifestă întotdeauna ca o încordare sau tensiune în mintea/capul tău. Când dai drumul la încordare, ceea ce faci de fapt este să dai drumul la tângire/dorință și la ideea falsă de "sine" sau "ego", în care te identifici cu toate gândurile, senzațiile și emoțiile care apar. Acesta este modul în care îți purifici mintea și devii fericit și cu moralul ridicat tot timpul.

În timp ce stai în meditație nemișcat, e posibil să apară unele senzații în corpul tău. E posibil să simți mâncărime, căldură, tensiune, durere, să-ți vină să strănuți sau să tușești. Te rog, nu-ți mișca corpul deloc. Când o astfel de senzație va apărea, mintea ta se va duce imediat la acea

senzație, să zicem o mâncărime sau tuse. Nu trebuie să-ți direcționezi tu mintea, se duce de la sine. Primul lucru pe care îl face mintea este să se gândească la senzație: "Imi doresc ca asta să dispara". "Imi doresc ca asta să nu mă mai deranjeze" ... "Urasc această senzație" .... "De ce nu dispăre odata" .... "Vrea ca asta să înceteze acum".

De fiecare dată când faci jocul acestor gânduri, senzația va deveni mai mare și mai intensă. De fapt, se va transforma într-o urgență în mintea ta. Apoi, nu vei mai fi capabil să o suporti și va trebui să te miști. Dar instrucțiunile sunt: nu te mișca pentru niciun motiv. Privește mișcările minții în loc să te miști. Deci ce putem face? Trebuie să ne deschidem și să permitem ca senzația să fie acolo:

- Deschide-te: Prima dată, observă că mintea ta s-a dus la mâncărime sau tuse și gândurile despre acea senzație. Acum, dă drumul acestor gânduri, pur și simplu lasă-le să fie. Apoi, observă încordarea din mintea/capul tău și relaxează-te. De fiecare dată când apare o senzație (sau emoție) este natural ca mintea să facă o țesătură încordată în jurul ei, această țesătură fiind aversiunea. Așa că deschide-te și permite mâncărimii sau emoției să fie acolo. Amintește-ți că este OK dacă încordarea nu dispăre imediat.

"Adevărul" (Dhamma) momentului prezent este că atunci când o mâncărime sau o emoție apare, este acolo. Ce faci cu această Dhamma dictează dacă vei suferi fără să fie necesar sau nu. Rezistentă la mâncărime și încercarea de a o face să dispară gândindu-te la ea nu fac decât să producă durere atât subtilă cât și grosieră.

## Cele 5 Agregate

Avem 5 lucruri diferite care alcătuiesc acest proces minte/corp și ele se numesc Cele 5 Agregate.

Acestea sunt:

Corpul Fizic, Simțurile, Percepția, Gândul, Conștiința.

După cum poți vedea, simțurile sunt un lucru iar gândurile altceva. Dacă încercăm să ne controlăm simțurile cu gândurile, rezistența pe care o ai la acest simț va face ca acesta să devină mai mare și mai intens. De fapt, devine așa de mare că se transformă într-o adevărată urgență (insatisfacție adevărată Dukka) și nu mai poți suporta senzația (sau simțul emoției). Apoi trebuie să te miști. În timp ce stai în meditație, dacă îți miști corpul chiar și puțin, strici continuitatea practicii și trebuie să începi de la capăt.

Așa că, dând drumul gândurilor despre senzație (sau simțului emoție) înseamnă că renunți la dorința de a controla simțul cu gândul tău. De asemenea, înseamnă că dai drumul la tângire/dorință, care duce direct la încetarea suferinței.

Apoi, observă încordarea mentală din jurul senzației și dă drumul la aversiunea pentru ea. Pur și simplu, permite mâncărimii sau tusei să existe acolo de sine stătătoare. Privește-o ca pe o bulă care plutește în aer, bula plutește liber. În orice direcție ar bate vântul, bula se va duce odată cu el. Dacă vântul se schimbă și bate în altă direcție, bula se va duce în acea direcție fără niciun fel de rezistență.

Această practică este pentru a învăța cum să acceptăm cu iubire orice ar apărea în momentul prezent. Acum, observă din nou încordarea subtilă sau tensiunea din mintea/capul tău, relaxează și redirecționează ușor atenția ta blândă și iubitoare înapoi la sentimentul de iubire și la a radia iubire din inima ta și a face o urare pentru propria fericire.

Adevărata natură a acestui tip de senzații (și simțuri emoții) este că dispar imediat. Astfel că mintea ta va sări înainte și înapoi de la obiectul tău de meditație (a radia iubire și a face o urare sinceră pentru propria fericire) la acea senzație. De fiecare dată când apare, aplică această formulă:

- Dă-i drumul: Dă drumul la orice gânduri, senzații sau emoții
- Relaxează-te: relaxează încordarea, dă drumul la orice încordare mentală din jurul senzației, las-o să fie.
- Întoarce-te: Întoarce-te la obiectul meditației tale. Adică la a radia sentimentul de iubire și a face o urare sinceră pentru fericirea ta și a simți acea fericire în inima ta.

## **Radiază iubire**

Amintește-ți că este OK ca acel gând, senzație sau emoție să fie acolo, pentru că este adevărul momentului prezent. Permite gândului, senzației sau emoției să fie, fără să încerci să faci din ea ceva ce nu este. Acum, relaxează tensiunea sau încordarea subtilă (sau nu) din minte/cap și redirecționează ușor atenția ta liniștită înapoi la meditație.

După ce faci asta timp de 10 minute, începi să trimiți iubire și gânduri calde prietenului tău spiritual. Un prieten spiritual e cineva care atunci când te gândești la el sau la calitățile lui, te face fericit. Acesta este un prieten de același sex, este viu și nu este membru al familiei tale. Acest prieten este pentru moment. Mai târziu vei putea trimite Bunătate și Iubire tuturor membrilor familiei tale, însă pentru perioada de training te rog să alegi un prieten spiritual.

Odată ce începi să trimiți Bunătate și Iubire prietenului spiritual, te rog să nu schimbi persoana. Stai cu același prieten spiritual până ce ajungi la al treilea stadiu din meditație (Jhana). Deci,

după ce ai făcut urarea sinceră pentru tine însuși, spui”asa cum doresc acest sentiment de pace, fericire (bucurie sau orice altceva) pentru mine așa doresc și pentru tine. Fie ca tu să fii bine, fericit și în pace.” Apoi radiază acest sentiment de iubire și pace pentru prietenul tău. Este foarte important ca tu să simți sincer această urare și să plasezi sentimentul în inimă.

## Vizualizarea

De asemenea îl vei vizualiza pe prietenul tău în ochiul minții. De exemplu, îl poți vizualiza ca și cum ar fi într-o fotografie, sau îl poți vizualiza mișcându-se ca și când ar fi într-un film.

Vizualizarea exactă nu contează. Dar atunci când îl vezi pe prietenul tău, vizualizează-l zâmbind și fericit. Asta te poate ajuta să-ți amintești să zâmbești și să fii fericit și tu.

Vizualizarea poate fi oarecum dificilă. Poate fi încețoșată sau neclară, sau în depărtare sau poate sta doar pentru o clipă după care să dispară. E în regulă. Nu încerca prea tare pentru că îți va da o durere de cap. Unii oameni nu pot vizualiza deloc, așa că este ok să aduci pe prietenul tău în inimă doar prin a-i spune numele. Vei folosi aproximativ 70% din timp pe sentimentul de Bunătate și iubire, 20% (mai mult sau mai puțin, în funcție de ce se întâmplă) pe a face o urare sinceră și pe a simți acea urare în inima ta, ceea ce va ajuta ca sentimentul pentru fericirea prietenului tău să crească. Numai 10% din timp va fi folosit pentru a-ți vizualiza prietenul. Așa că poți vedea că sentimentul de Bunătate și iubire este de departe cea mai importantă parte din meditație, iar vizualizarea cea mai puțin importantă. Cu toate acestea, pune puțin efort și încearcă să vizualizezi. În cele din urmă, va deveni mai ușor și mai bine.

## Zâmbeste

Această este o meditație a zambitului. În timp ce stai și radiezi iubire pentru prietenul tău spiritual (sau pentru tine), zâmbeste cu mintea ta. Chiar dacă ochii îți sunt închiși în timpul meditației, zâmbeste cu ochii. Asta ajută să dai drumul la tensiunea de pe fața ta. Pune un mic zâmbet pe buzele tale și pune un zâmbet în inimă ta. Zambitul este drăguț și este folositor mai ales dacă este practicat tot timpul, dar în mod special atunci când stai în meditație. Cu cât învățăm să zâmbim mai mult, cu atât mintea va deveni mai fericită.

Poate părea un pic prostesc, însă cercetătorii științifici au descoperit că colțurile gurii noastre sunt foarte importante. Poziția buzelor corespunde diferitelor stări mentale. Atunci când colțurile buzelor se lasă în jos gândurile tind să devină grele și nesănătoase. Când colțurile buzelor sunt în sus, moralul este ridicat iar mintea este clară, așa că bucuria poate apărea mai des.

Acest lucru este important pentru că un zâmbet te poate ajuta să îți schimbi perspectiva despre orice gen de gânduri și emoții. Așa că amintește-ți să zâmbești la orice apare și către orice lucru spre care îți direcționezi mintea. Cu alte cuvinte, zâmbește cât de mult poți la orice.

## Trândăvia minții

Cu cât ești mai sincer și entuziast în a trimite Bunătate și Iubire ție însuși și prietenului tău spiritual, cu atât vei experimenta mai puțin somnolența sau trândăvia minții. Când somnolență sau trândăvia apar, corpul tău e posibil să alunece sau să se prăbușească. Această este singura data când îți poți mișca corpul ca să te îndrepti. Dar nu face nici asta prea des.

Dacă vezi că mintea ta începe să trândăvească, atunci devino mai interesat de prietenul tău. Vizualizează-l făcând lucruri pe care la apreciezi cu adevărat. De exemplu, poți vizualiza momente când el ți-a sărit în ajutor sau a fost generos, sau momente când te-a făcut fericit și ai râs cu el. Asta te poate ajuta să-ți crești interesul și energia, apoi trândăvia va dispărea.

Te rog, odată ce începi această meditație, începe prin a sta o jumătate de oră. Primele 10 minute trimiți Bunătate și Iubire către tine însuși. Pentru restul timpului, trimite iubire prietenului tău spiritual (amintește-ți, același prieten de fiecare dată). Când meditația ta devine mai bună și te simți mai confortabil, poți sta pentru perioade de timp mai lungi (orice perioadă care e potrivită pentru tine și orarul tău). Dar nu sta în meditație mai puțin de 30 de minute pe zi la început. Stai mai mult dacă ai timp.

## Meditația activă

Aceasta nu este doar o meditație pasivă pe care să o practici numai atunci când stai jos pe pernă de meditație. E o meditație pe care să o practici tot timpul, mai ales atunci când îți faci treburile zilnice. De atâtea ori mergem într-o stare mentală de ceață cu gânduri dezordonate fără sens. De ce să nu practici Meditația Bunătății și Iubirii ori de câte ori îți amintești? Când mergi de la casă la mașină sau de la mașină la job, ce face mintea ta? Probabil că procesează multe gânduri fără sens. Acesta este un bun moment să observi ce face mintea ta în momentul prezent și să dai drumul la aceste gânduri care te distrag. Relaxează încordarea din mintea/capul tău și urează cuiva să fie fericit! Nu contează cui trimiți gânduri de iubire în activitățile tale zilnice. Poate fi persoana de lângă tine, prietenul spiritual, tu sau toate ființele. Cuvintele cheie aici sunt "trimite iubire", zâmbește și simte acea urare sincer. Încearcă să faci acest lucru cât de mult poți în timpul zilei.

Cu cât ne concentrăm mai mult pe a trimite și a radia iubire și gânduri calde, cu atât mai mult schimbăm lumea din jurul nostrum într-un mod pozitiv. Că rezultat, mintea ta va avea moralul ridicat și vei fi fericit. Ce drăguț!

## Beneficiile Bunătății și Iubirii

Sunt multe beneficii ale practicii Meditației Bunătății și Iubirii: adormi mai ușor și dormi profund. Când te trezești, te trezești ușor și repede. Oamenii te plac. Fața ta devine radiantă și frumoasă. Când practici Bunătatea și Iubirea mintea ta devine curată mai repede decât cu orice alt tip de meditație. De fapt, Domnul Buddha a menționat această meditație de mai multe ori decât a menționat Meditația “Constientizării Respiratiei”. Așa că poți vedea cât de importantă a crezut el că este.

## Bunătatea și Iubirea și Nibbana

Practică Meditației Bunătății și Iubirii te poate duce direct la experimentarea Nibbanei dacă urmezi toate Brahma Viharas: asta înseamnă practica Bunătății și Iubirii, Compașionii, Bucuriei Empatice și Ecuunitatii. Acest lucru este menționat de multe ori în sutre (discursurile originale ale lui Buddha). E posibil ca ați profesori să-ți spună că practicând numai această meditație nu vei experimenta Nibbana. Și este adevărat. Dar, atunci când Bunătatea și Iubirea este practică ca parte a Brahma Vihara atunci meditatorul va fi dus către a patra Jhana (al 4-lea nivel de meditație). Aici încerca Domnul Buddha să îi aducă pe toți meditatorii. Al 4-lea nivel de meditație este unde meditatorul experimentează stări profunde de ecuanimitate.

Potrivit sutrelor, există 3 căi diferite care pot fi urmate odată ce meditatorul ajunge aici. Pot urma calea directă de experimentare a Nibbana. Nu vom intra în detaliu în acest stadiu, pentru că e posibil să cauzeze confuzii. Dar, dacă ești interesat să afli mai multe te rog să începi să citești sutra 62 Sutra Mahachulovada din Discursurile de Mărire Mijlocie ale lui Buddha. Sau poți citi sutra 27 Sutra Culahatthipadopama din aceeași carte. Sper cu sinceritate că aceste instrucțiuni de meditație îți sunt folositoare și ca practicând în acest mod vei beneficia total și vei avea o viață fericită și sănătoasă.

## Împărțirea meritului

Acum, după cum e obiceiul, după fiecare împărțire a dhammei, urmează împărțirea meritului de a asculta și a practica purificarea minții, pentru ca noi toți să fim cu adevărat fericiți!

Fie ca cei care suferă să fie liberi de suferință

Și cei înfricați să fie liberi de frică

Fie ca cei triști să scape de toată tristețea

Și fie ca toate ființele să își găsească alinarea.



Fie ca toate ființele să primească acest merit pe care noi l-am obținut

Și să primească toate tipurile de fericire.

Fie ca ființele care locuiesc în spațiu și pe pământ

Zei și zeițe atotputernici

Să primească aceste merite.

Fie ca ei să protejeze mult timp de acum înainte

Instrucțiunile Domnului Buddha.

Sadhu.....Sadhu.....Sadhu.....

Notă:

Atunci când vorbim despre simțiri vorbim atât despre simțiri mentale cât și fizice. În Buddhism le tratăm în același fel.