



Capitolul 6

OPRIRE, RELAXARE, ODIHNĂ, VINDECARE

Meditația budistă are două aspecte: *shamatha* și *vipashyana*. De regulă tindem să subliniem importanța *vipashyana*-ei („a privi în profunzime”), pentru că acest lucru ne poate aduce înțelegere și ne poate elibera de obstacole (*kleśa*) și suferințe. Cu toate acestea, practica *shamatha* („oprirea”) este fundamentală. Dacă nu ne putem opri, nu putem avea o înțelegere profundă.

În Zen există o poveste despre un bărbat și un cal. Calul galopează cu toată viteza și se pare că omul se grăbește undeva anume. Un alt bărbat, care stă pe marginea drumului, strigă la călăreț: „Hei, unde te grăbești așa?” iar călărețul răspunde: „Nu știu! Întreabă calul!” Aceasta este și povestea noastră. Călărim un cal, nu știm încotro ne îndreptăm și nu ne putem opri. Calul este energia obișnuințelor noastre, care ne împinge înainte, fiind neputincioși în fața ei. Suntem mereu grăbiți și asta a devenit un obicei. Ne forțăm permanent, chiar și în timpul somnului. În lăuntrul nostru este un război continuu și putem începe cu ușurință un război cu alții.

Trebuie să învățăm arta „opririi”: oprirea gândirii, a energiei obiceiurilor noastre, a uitării, a emoțiilor puternice care, din păcate, ne conduc. Când o emoție se năpustește asupra noastră ca o furtună, nu putem avea pace în lăuntrul nostru. Pornim televizorul și apoi îl oprim. Luăm o carte în mână și apoi o punem jos. Oare cum putem opri această stare de agitație? Oare cum

ne putem opri frica, disperarea, furia și dorințele? Toate acestea le putem opri exersând respirația conștientă, mersul conștient, zâmbetul conștient și căutarea profundă pentru a înțelege. Când suntem conștienți, când suntem profund conectați la momentul prezent, efectele vor fi întotdeauna înțelegerea, acceptarea, iubirea și dorința de a alina suferința și de a aduce bucurie.

Dar energiile obiceiurilor noastre sunt adesea mai puternice decât voința. Spunem și facem lucruri pe care nu le vrem și după aceea regretăm. Ne aducem nouă înșine și celorlalți suferință și facem mult rău. Deși poate că jurăm să nu mai facem acel lucru, cu toate astea îl facem din nou și din nou. De ce? Pentru că **energiile obișnuințelor noastre (*vāsanā*) ne controlează.**

Avem nevoie de energia atenției conștiente pentru a recunoaște și a fi prezenți atunci când apare energia obișnuințelor noastre, pentru a opri acest curs al distrugerii. Dacă practicăm atenția conștientă (*mindfulness*), avem posibilitatea de a recunoaște energia obișnuințelor de fiecare dată când aceasta se manifestă. „Salut, energie a obiceiului meu, știu că ești prezentă!” Dacă îi zâmbim, aceasta își va pierde mult din putere. Atenția conștientă este energia care ne permite să ne recunoaștem energia obiceiurilor sau tendințelor comportamentale și o împiedică să ne domine.

La polul opus se află „neatenția”. Bem o ceașcă de ceai, dar nu suntem conștienți că bem o ceașcă de ceai. Stăm cu persoana pe care o iubim, dar nu suntem prezenți. Mergem, dar nu mergem cu adevărat. Ne aflăm mereu în altă parte, ne gândim mereu la trecut sau la viitor. Calul energiei obiceiurilor noastre ne poartă după bunul plac, iar noi suntem captivii săi. Trebuie să oprim calul și să ne revendicăm libertatea. Trebuie să proiectăm lumina atenției conștiente asupra a tot ceea ce facem și, prin urmare, întunericul lipsei de atenție va dispărea. Prima funcție a meditației — *shamatha* — este de a ne opri.

A doua funcție pe care o are *shamatha* este liniștirea, relaxarea. Când avem o emoție puternică, știm că poate fi periculos să acționăm, dar nu avem puterea sau claritatea să ne abținem. Trebuie să

învățăm arta de a inspira și expira, de a ne opri din activitățile pe care le facem și de a ne calma emoțiile. Trebuie să învățăm să devenim solizi și stabili ca un stejar pentru a nu mai fi aruncați dintr-o parte în alta de furtuna emoțiilor și trăirilor noastre. Buddha ne-a învățat multe **tehnici care ne ajută să ne relaxăm corpul și mintea** și să le privim în profunzime. Ele pot fi rezumate în cinci etape:

(1) **Recunoașterea** – Dacă suntem mânioși, spunem: „Conștientizez faptul că mânia este prezentă în mine”.

(2) **Acceptarea** – Când suntem mânioși, nu negăm acest lucru. Acceptăm ceea ce este prezent în noi în acel moment.

(3) **Îmbrățișarea** – Ne cuprindem mânia cu ambele brațe precum o mamă își ține la piept copilul care plânge. Starea noastră de atenție conștientă îmbrățișează emoția pe care o resimțim, iar acest lucru ne poate calma furia și pe noi înșine.

(4) **Examinarea profundă** – Când suntem suficient de calmi, putem examina în profunzime pentru a înțelege ce a determinat această furie, cu alte cuvinte, ce a cauzat disconfortul copilului ținut în brațe de mama sa.

(5) **Înțelegerea profundă** – Rezultatul examinării profunde este înțelegerea numeroaselor cauze și condiții, primare și secundare, care ne-au provocat furia, care-l fac pe copil să plângă. Poate că bebelușului îi este foame. Poate că acul cu care este prins scu-tecul îl înțeapă. Furia noastră s-a declanșat atunci când un prieten ne-a vorbit urât, dar realizăm brusc faptul că el nu a avut o zi bună, întrucât tatăl său este pe moarte. Reflectăm astfel până când înțelegem câteva motive care ne-au cauzat suferința. Aprofundând astfel, știm ce să facem și ce să nu facem pentru a schimba situația.

A treia funcție pe care o are *shamatha* este „odihna”. Să ne imaginăm pe cineva care stă pe marginea râului, aruncă o pietricică, și aceasta cade în apa râului. Pietricica se va scufunda încet și va ajunge pe fundul râului, și asta fără să facă vreun efort. Odată ce pietricica este la fund, aceasta rămâne acolo, permițându-i apei să treacă peste ea. Când practicăm meditația stând așezați, noi

ne odihnim la fel ca pietricica de pe fundul râului. Îi permitem corpului să se cufunde natural în poziția de meditație și să rămână așezat, fără să facem vreun efort. Trebuie să învățăm arta de a ne relaxa, permițându-i corpului și minții să se odihnească. Dacă avem răni în corp sau în minte, trebuie să ne odihnim, pentru ca acestea să se vindece singure.

Liniștirea ne permite să ne odihnim, iar odihna este o condiție prealabilă pentru vindecare. Când animalele din pădure sunt rănite, își găsesc un loc unde să se culce și se odihnesc timp de mai multe zile. Ele nu se gândesc la mâncare sau la nimic altceva. Pur și simplu se odihnesc și primesc vindecarea de care au nevoie. Când noi, oamenii, ne îmbolnăvim, ne facem o mulțime de griji. Mergem la medici și cumpărăm medicamente, dar tot nu ne oprim. Nu ne odihnim nici măcar atunci când mergem în vacanță, la mare sau la munte, și ne întoarcem mai obosiți decât am plecat. Trebuie să învățăm să ne odihnim. Întins în pat nu este singura poziție de odihnă. În timpul meditației, stând așezați sau în mers, ne putem odihni foarte bine. Meditația nu trebuie să fie o activitate dificilă. Nu trebuie decât să vă lăsați corpul și mintea să se odihnească, aidoma animalului rănit din pădure. Nu vă luptați, nu vă forțați. Nu este nevoie să obțineți nimic. Eu scriu o carte, dar nu mă chinui. Mă odihnesc în timp ce scriu cartea. Prin urmare, vă rog s-o citiți într-un mod plăcut și odihnitor. Buddha a spus: „*Dhārma* mea este practica nonpracticii”¹. Practicați într-un mod care să nu vă obosească, un mod care să le ofere corpului, emoțiilor și conștiinței voastre posibilitatea de a se odihni. Corpul și mintea noastră au capacitatea de a se vindeca dacă le permitem să se odihnească.

Oprirea, liniștirea și odihna sunt condiții prealabile pentru vindecare. Dacă nu ne putem opri, cursul distrugerii noastre va continua. Lumea are nevoie de vindecare. Indivizii, comunitățile și națiunile au nevoie de vindecare.

¹ *Dvachatvarimshat Khanda Sūtra (Sūtra of Forty-Two Chapters)*, Taisho 789.