

MEDITAȚIA BUDDHISTĂ

de Francis Story
(Anagarika Priyadarshi Sugatananda)

Exercițiul mental numit meditație este găsit în toate sistemele religioase. Rugăciunea este o formă de meditație discursivă și în hinduism recitarea de *sloka* și *mantra* este folosită pentru a liniști mintea și a o face mai receptivă. În cele mai multe dintre aceste sisteme, țelul urmărit este un anumit efect psihic, obținut câteodată foarte repede, iar viziunile sau sunetele ce apar în această stare de semi-transă sunt considerate a fi rezultatul exercițiului. În cazul meditațiilor buddhiste lucrurile stau altfel.

Încă se știe relativ puține lucruri despre minte, despre funcțiile și puterile ei, astfel că este dificil pentru cei mai mulți dintre oameni să distingă între auto-hipnoză, dezvoltarea stărilor mediumistice și adevăratul proces de clarificare și percepție directă, care este de fapt obiectivul concentrării mentale buddhiste. Faptul că misticii din toate religiile și-au auto-indus stări în care au avut viziuni și au auzit voci în conformitate cu propriile lor credințe religioase, nu indică decât faptul că rezultatul meditației lor a fost acela că au adus la suprafața minții obiectivizări ale propriilor concepte înrădăcinate adânc în subconștient. Creștinii văd și conversează cu sfinți pe care deja îi cunosc; hindușii vizualizează zeitățile din panteonul lor și așa mai departe. Când Sri Ramakrishna Paramahansa, misticul bengalez, s-a convertit la creștinism, a început să aibă viziuni ale lui Iisus în meditațiile sale, în locul fostelor imagini eidetice ale avatarelor hinduse.

Cei care sunt supuși hipnozei devin din ce în ce mai receptivi și mai dispuși să se predea în fața hipnotizatorului și oricine a studiat acest subiect va vedea conexiunea dintre această stare de servilism și ușurința cu care misticul își poate induce orice fel de experiențe își propune. Meditația deține însă și alte posibilități latente, și anume dezvoltarea capacităților mediumistice autentice cu ajutorul cărora se pot vedea și auzi ființe din

diferite planuri ale existenței apropiate de al nostru, acestea explicând fenomenele ce țin de spiritualismul occidental.

Însă obiectivul meditație buddhiste nu este niciunul dintre acestea. Ele apar ca și produse secundare și nu doar că nu sunt scopul, dar reprezintă un impediment ce trebuie depășit. Creștinul care l-a văzut pe Iisus, sau hindusul care a conversat cu Bhagavan Krishna ar putea fi destul de satisfăcut apreciind că a atins scopul practicii sale religioase, însă buddhistul care are o viziune a lui Buddha știe că doar a reușit să obiectivizeze un concept din mintea sa, pentru că după Parinibbana, așa cum el însuși a spus, Buddha nu mai este vizibil nici oamenilor și nici zeităților

Există o diferență esențială dintre meditația buddhistă și practicile similare din alte sisteme. Buddhistul care se înscrie la un curs de meditație e bine să recunoască diferența și să își formeze o idee clară despre ceea ce încercă să facă.

Rădăcina renașterilor și a suferinței este *avijja* combinată și în reacție cu *tanha*. Aceste două formează un cerc vicios: pe de-o parte conceptele, rezultatul *ignoranței*, iar pe de cealaltă *dorința* ce apare din concepte. Lumea fenomenelor nu are niciun alt înțeles dincolo de acela dat de propria noastră interpretare

Când această interpretare este condiționată de *avijja* (ignoranță), ne aflăm în starea cunoscută drept *vipallasa*, sau halucinație. *Sañña-vipallasa* – halucinația percepției, *citta-vipallas* – halucinația conștiinței și *ditthi-vipallasa* – halucinația opiniilor, ne fac să privim ceea ce este impermanent (*anicca*) ca fiind permanent, ceea ce este dureros (*dukkha*) ca fiind o sursă de plăcere și ceea ce este ireal (*anatta*) sau mai bine zis fără o existență de sine stătătoare ca fiind real, cu o existență de sine stătătoare. De aceea interpretăm greșit toate datele senzoriale pe care le primim prin cele șase canale ale cunoașterii: ochii, urechile, nasul, limba, simțul tactil și mintea – *cakkhu, sota, ghana, jivha, kaya și mano (ayatana)*. Fizicienii au arătat că fenomenele pe care le cunoaștem prin intermediul acestor canale nu corespund în realitate lumii așa cum apare ea științei, confirmând astfel acest adevăr buddhist. Suntem induși în eroare de propriile noastre simțuri. În timp ce urmărim să obținem ceea ce noi considerăm a fi

dezirabil, în realitate alergăm după o umbră, încercăm să prindem o himeră. Este *anicca, dukkha, anatta* – impermanență asociată cu suferință și inconsistență. Și asta nu poate fi decât o cauză pentru impermanență, suferință și inconsistență din moment ce o sămânță va produce fructe de aceeași natură. Noi înșine, cei care încercăm să prindem himera, de asemenea suntem impermanenți, suferinzi și lipsiți de un principiu-ego persistent. E ca și cum o umbră ar încerca să prindă o umbră.

Prin urmare, scopul meditației buddhiste este acela de a dobândi mai mult decât o înțelegere intelectuală a acestui adevăr, acela de a ne elibera de iluzie și de a pune capăt atât ignoranței, cât și dorinței. Dacă meditația nu produce rezultate care se îndreaptă în această direcție, rezultate care să fie observabile în caracterul practicantului și în atitudinea sa față de viață, este clar că ceva este greșit fie în sistemul aplicat fie în metoda de abordare. Nu este suficient să vezi lumini, să ai viziuni ori să trăiești stări extatice. Aceste fenomene sunt prea comune pentru a impresiona pe cel ce înțelege cu adevărat scopul meditației buddhiste. De fapt acestea prezintă anumite pericole, pericole care sunt evidente celor care studiază psihopatologia.

În marele discurs al lui Buddha referitor la practicarea atenției conștiente, Maha-satipatthana Sutta, atât obiectivul, cât și mijloacele de a îl atinge sunt clar descrise. Atenția la mișcările corpului, la continuele schimbări ale stărilor mentale, trebuie cultivată pentru ca adevărata natură să fie cunoscută. În loc să identificăm aceste fenomene fizice și mentale cu falsul concept de „sine” trebuie să le vedem așa cum sunt ele în realitate: mișcări ale unui corp fizic, un agregat al celor patru elemente (*mahabhutas*), subiect al legilor fizice ale cauzalității pe de-o parte, iar pe de altă parte, un flux al unor faze succesive de conștiință ce apar și dispar ca răspuns la stimuli externi. Aceste procese trebuie privite obiectiv, ca și cum nu ar fi asociate cu noi, ci ar aparține unor alte categorii de fenomene.

Și unde își au originea egoismul și egocentrismul dacă nu din conceptul de „sine” (*sakkayaditthi*)? Orice practică meditativă care a lăsat nepotolit egoismul și egocentrismul nu a fost una de succes. Un copac este judecat după fructele sale, un om după acțiunile sale; nu există alt criteriu mai bun; în special în psihologia buddhistă, întrucât omul *este* acțiunile sale. În cel mai adevărat sens, acțiunile, ori continuitatea *kamma – vipaka* pe care o

reprezintă, sunt singurele care pot fi identificate drept o identitate persistentă, nu numai în diferite perioade din viața omului, ci de asemenea de la o renaștere la alta. Atenția îndreptată asupra corpului și minții este folosită pentru a destrăma iluzia sinelui; și nu doar pentru asta, de asemenea subminează dorința și atracția pentru obiecte exterioare, astfel că în cele din urmă nu există nici „sinele” care tânjește după obiectul dorinței și nici obiectele dorinței însele. Aceasta este o disciplină lungă și dificilă, una ce nu poate fi practică decât izolându-te de lume și de grijile ei.

Cu toate acestea, chiar și o retragere temporară, un curs temporar în această disciplină poate da rezultate bune prin aceea că conferă o atitudine minții, ce poate fi aplicată într-o anumită măsură în confruntările de zi cu zi. Detașarea și obiectivitatea sunt un ajutor de neprețuit pentru o gândire limpede. Ele permit evaluarea unei situații date fără părtinire și te ajută să acționezi cu curaj și discreție. Un alt „dar” pe care îl oferă este acela al concentrării – abilitatea de a focaliza mintea și de a o menține fixată asupra unui singur lucru (*ekaggata*) și acesta este marele secret al succesului în orice întreprindere. Mintea este greu de împlânzit. Cutreieră pe ici pe colo, neobosită precum vântul ori precum un cal sălbatic, însă atunci când e pe deplin sub control este cel mai puternic instrument din univers. Acela care este stăpânul minții sale, este într-adevăr stăpânul Celor Trei Lumi.

În primul rând, un astfel de om este neînfricat. Frica apare pentru că asociem mintea și corpul (*nama-rupa*) cu „sinele”, prin urmare orice rău ar suferi oricare din ele este un rău al „sinelui”. Însă acela care a destrămat această iluzie, realizând că procesele celor cinci agregate (*khandha*) sunt doar manifestarea legii cauzei și efectului, nu îi este frică de moarte sau alte evenimente nefericite, ci rămâne perfect echilibrat atât în succese cât și în greșeli, neafectat de laudă sau ocară. Singurele lucruri de care se teme sunt faptele demeritoase, pentru că știe că nimeni și nimic în lume nu poată să îi facă rău decât el însuși, iar pe măsură ce detașarea sa crește, devine din ce în ce mai puțin predispus la a face fapte demeritoase. Acțiunile pernicioase provin dintr-o minte nesănătoasă și pe măsură ce mintea se purifică, își vindecă tulburările, kamma negativă încetează a se mai acumula. Astfel, el devine oripilat de acțiuni greșite și se găsește din ce în ce mai multă plăcere în acțiunile care sunt fundamentate pe *alobha*, *adosa* și *amoha* – generozitate, bunăvoință și înțelepciune.

Anapana Sati

Una dintre metodele cu gradul de aplicabilitate cel mai general folosită pentru cultivarea concentrării mentale este *anapanasati*, atenția îndreptată către inspirație și expirație. Aceasta, spre deosebire de practica din sistemul Yoga, nu necesita intervenția asupra procesului normal de respirație, fiind folosită doar ca punct de concentrare a atenției, punct localizat la baza nărilor. Atenția nu trebuie să rătăcească, nici măcar pentru a urmări traseul parcurs de respirație, ci trebuie să fie menținută rigid în acel punct. În faza inițială este de preferat să fie marcată fiecare respirație prin numărare, însă odată ce mintea poate rămâne fixată fără acest ajutor artificial, numărarea ar trebui oprită și reluată doar în situația în care se impune redirecționarea atenției.

Pe măsură ce starea de relaxare mentală (*samatha*) se apropie, respirația apare ca fiind din ce în ce mai firavă, până când devine aproape inobservabilă. În acest punct încep să se manifeste anumite fenomene psihice ce ar putea fi catalogate inițial ca deconcertante. La un moment dat, este atins un punct în care *dukkha* din corp, senzația apariției și dispariției elementelor este simțită. Acest lucru este simțit ca o perturbație, însă trebuie să ne aducem aminte că aceasta este o agitație ce este tot timpul prezentă în corp, însă nu devenim conștienți de existența ei decât atunci când mintea se stabilizează. Este prima realizare directă a *dukkhāi* (suferința) ce e inerentă tuturor fenomenelor – realizarea în noi înșine a primului dintre Cele Patru Nobile Adevăruri, *Dukkha Ariya Sacca*. Când acest moment este depășit, urmează *piti*, senzația bucuriei extatice asociată cu corpul fizic. Însă profesorul de *vipassana* este precaut și nu îi descrie elevului său dinainte ceea ce experiențe ar putea să întâlnească, pentru că dacă ar face așa, există o posibilitate destul de mare ca puterea sugestiei să producă reacții false, în special în cazurile în care studentul este foarte sugestionabil și într-o mare măsură influențat de profesorul său.

Dispozitive în meditație

În *kammattana*, este permis a se folosi anumite dispozitive, precum *kasina* pământului sau una colorată, ca punct focal al atenției. Flacăra unei lumânări, o gaură în perete, un obiect mental, de asemenea pot fi folosite, iar metoda se găsește în textele pali și în *Visuddhimagga*. În textele însele, se poate observa că Buddha dădea obiecte de meditație discipolilor în funcție de caracteristicile individuale, și cunoașterea sa fără de greșeală a tehnicii potrivite pentru fiecare își avea originea în intuiția vieților anterioare ale acestora. Ca într-o meditație recursivă, era ales un obiect ușor de înțeles pentru elev, sau care servea contracarării unor tendințe negative puternice ale naturii sale. Astfel, unuia atras de plăcerile senzoriale, Buddha îi recomanda meditația asupra impurităților trupului, sau meditația în cimitire. În acest caz, obiectul va contrabalansa atracția prin repulsie, însă nu este decât o metodă abilă de a atinge stadiul final, în care atât atracția, cât și repulsia dispar.

Într-un arhat nu există nici plăcut, nici neplăcut: el privește cu ecuanimitate perfectă, ca și atunci când Thera Maha Moggallana a acceptat un pumn de orez de la un lepros.

Mătăniile

Folosirea rozariului în buddhism este adesea înțeleasă greșit. Dacă este folosit pentru repetarea mecanică a unei formule standardizate – repetarea unui număr mare de fraze ca un act de pietate – precum în alte religii, valoarea lui este neglijabilă. Atunci când însă este folosit pentru a menține atenția și pentru a purifica mintea, acesta poate fi de mare ajutor. Unul dintre cele mai bune metode de a îl folosi, pentru că necesită atenție nestrămutată, este să repetăm formula Pali a calităților lui Buddha, ale Dhammei și Sanghăi, începând cu „*Iti'pi so Bhagava -*”, cu prima mărgea, apoi începând de la început și continuând cu următoarea calitate: „*Iti'pi so Bhagava, Arahan -*” și așa mai departe până când cu ultima mărgea întreaga formulă este repetată de la început până la sfârșit. Această sarcină

nu poate fi dusă la bun sfârșit decât dacă mintea este totalmente concentrată asupra a ceea ce facem. În același timp, amintirea calităților nobile ale lui Buddha, ale Dhammei și ale Sanghăi, elevează mintea către un nivel superior, din moment ce cuvintele poartă cu ele un înțeles ce se imprimă pe tiparele momentelor-gând ce apar și dispar. Valoarea acestui termen din psihologia Abhidhamma rezidă în natura benefică a momentului conștiință *cittakkhana* în fazele *uppada* (aparitiiei), *thiti* (faza statică) și *bhanga* (disparitiiei). Fiecare dintre aceste *cittakkhana* benefice contribuie la îmbunătățirea *sankharelor* – agregatul tendințelor; cu alte cuvinte, direcționează momentele-gând subsecvente într-un nivel mai înalt și tinde să stabilească caracterul la acel nivel.

Samatha Bhavana

Samatha bhavana, cultivarea liniștii mentale prin concentrare, aduce cu ea trei beneficii: fericire în viața prezentă, o renaștere favorabilă și eliberarea de impuritățile mentale, care este o precondiție pentru dobândirea cunoașterii intuitive. În *samatha* mintea devine ca un lac nemișcat și limpede, lipsit complet de perturbații și agitație, pregătit să oglindească în suprafața lui natura adevărată a lucrurilor, aspectele lor ce sunt ascunse cunoașterii obișnuite de agitație și dorință. Este pacea și împlinirea reprezentate pe înfățișarea lui Buddha, care investesc imaginea lui cu o semnificație ce impresionează până și pe aceia care nu știu nimic despre el. O astfel de imagine a lui Buddha, poate ea însăși să fie un obiect de meditație potrivit și chiar este un obiect de meditație pe care majoritatea buddhiștilor în folosesc instinctiv. Simplul fapt de a vedea această imagine liniștită poate liniști și pacifica o minte distrasă de speranțele și fricile lumesti. Este asigurarea certă și vizibilă a Nibbanei.

Vipassana Bhavana

Vipassana bhavana este realizarea celor trei semene ale existenței, *anicca*, *dukkha* și *anatta*, prin cunoaștere intuitivă directă. Aceste trei caracteristici ale impermanenței, suferinței și absenței sinelui pot fi înțelese intelectual ca un adevăr științific și filozofic, dar acest lucru nu este suficient pentru a scăpa mintea de egoism și dorință. Obiectivul final se găsește pe un nivel mai înalt al conștiinței, pe nivelul intuiției directe, acolo unde este cu adevărat trăit ca o realitate psihologică. Până ce această confirmare personală este obținută, sfera percepției senzoriale (*ayatana*) și răspunsurile senzoriale rămân mai puternice decât convingerile intelectuale; cele două funcționează alături, pe diferite nivele ale conștiinței, însă de obicei sfera dominată de *avijja* este cea care continuă să determine cursul vieții noastre, prin acțiuni voliționale. Filozoful care nu reușește să trăiască conform filozofiei sale este cel mai familiar exemplu al incompatibilității dintre teorie și practică. Cu toate acestea, când percepția directă este obținută, ceea ce la cel mai înalt nivel intelectual era doar o teorie, devine cunoaștere reală, în exact același mod cum „știm” când ne este cald sau frig, când ne este foame sau sete. Mintea ce a dobândit acest lucru este ancorată în Dhamma, iar *pañña*, înțelepciunea, a luat locul iluziei.

Meditația discursivă, de felul celei practicate în devoțiunea creștină, este exclusiv la nivelul mental și poate fi practică de oricine, în orice moment. Nu necesită pregătiri sau condiții speciale. Pentru exercițiile mai avansate de *samatha* și *vipassana* însă, stricta observare a regulilor morale de bază (*sila*) devine necesară. Aceste tehnici sunt mai bine de urmat în izolare, departe de impuritățile vieții lumești și sub îndrumarea unui maestru realizat. Mulți oameni și-au cauzat rău psihic abordându-le fără precauție. Nu este recomandat pentru nimeni să experimenteze de unul singur. Cei care nu au posibilitatea de a se pune sub îndrumarea unui profesor de încredere ar face bine să se rezume la meditația discursivă. Aceasta nu îi va putea duce la iluminare, însă le va aduce beneficii morale și îi va pregăti pentru nivelul următor.

Metta Bhavana

Metta bhavana este cea mai universală și mai benefică formă de meditație discursivă și poate fi practică în orice condiții. Gândurile de bunăvoință nediscriminatoare universală, răspândite în toate direcțiile ca undele radio, sublimă energia creativă a minții. Cu perseverență și echilibru, poate fi atins un punct în *metta bhavana*, în care devine imposibil să întreții vreun gând rău intenționat. Adevărata pace poate să apară în lume doar prin intermediul unor minți împăcate. Dacă oamenii din toată lumea ar putea fi convinși să aloce o jumătate de oră zilnic practicii *metta bhavana*, ar exista mai mult progres înspre pace mondială și securitate decât vor putea vreodată să aducă tratatele internaționale. Ar fi un lucru bun dacă în această nouă eră a învățăturilor lui Buddha (*Buddha Sasana*), oamenii de toate credințele ar putea fi invitați să ia parte într-o mișcare mondială de practică a *metta bhavana* și în același timp să își ia angajamentul de a trăi în acord cu cele mai înalte precepte ale propriei lor religii, oricare ar fi asta. Făcând astfel, l-ar onora atât pe Supremul Buddha cât și pe învățătorul religiei lor particulare, întrucât la acest nivel, toate marile religii ale lumii se unesc. Dacă există un numitor comun, acesta se găsește cu siguranță aici, în învățăturile despre blândețea-iubitoare universală ce transcende diferențele doctrinare și aduce toate ființele la un loc prin puterea unui adevăr atemporal și atotcuprinzător.

Formula clasică pentru *metta* ca atitudine a minții ce trebuie cultivată prin meditație se găsește în *Karaniya Metta Sutta* (*Sutta Nipata*, *Khuddaka-patha*) [a se vedea anexa]. Este recomandat ca această *sutta* să fie recitată înainte de a începe meditația și din nou la sfârșit – un obicei invariabil urmat în toate țările buddhiste. Versurile *suttei* încorporează cele mai înalte concepte la care gândurile de blândețe-iubitoare pot ajunge și servește atât ca mijloc de auto-apărare împotriva stărilor mentale nesănătoase, dar și ca subiect de contemplare (*kammatthana*).

Buddhismul ne învață că această cultivare a bunei intenții trebuie să înceapă cu noi înșine. Există în această abordare un profund adevăr psihologic, întrucât nicio persoană ce se urăște sau se disprețuiește pe sine în mod conștient sau inconștient, nu poate simți blândețe-iubitoare pentru

alții. Pentru fiecare dintre noi sinele este cel mai apropiat obiect; dacă atitudinea cuiva față de sine nu este una sănătoasă, izvorul iubirii este otrăvit la sursă. Aceasta nu înseamnă că ar trebui să ne construim o imagine idealizată despre noi înșine care să ne servească drept obiect de admirație, ci, în timp ce suntem perfecți conștienți de greșelile și deficiențele noastre, fără să ne condamnăm, ar trebui să ne luăm angajamentul de a deveni mai buni și, concomitent, să păstrăm încrederea că suntem capabili să facem asta.

Prin urmare, *Metta bhavana* începe cu gândul: „Fie ca eu să fiu eliberat de dușmănie; fie ca eu să fiu eliberat de rea-voință; fie ca eu să scap de suferință; fie ca eu să fiu fericit”.

Odată ce acest gând a fost cultivat, următorul pas este să îl aplicăm în exact același mod și în aceeași măsură către cineva față de care avem un sentiment natural de prietenie.

În timp ce facem asta, două reguli trebuie respectate: obiectul trebuie să fie o persoană vie și nu trebuie să fie de sex opus. A doua prohibiție are rolul de a urmări ca sentimentul de *metta* să nu se transforme în inamicul său apropiat, senzualitatea. Cei ai căror înclinații senzuale au o orientare diferită trebuie să modifice regula pentru a se potrivi propriilor nevoi.

Atunci când gândurile de *metta* au fost cultivate înspre un prieten, următorul obiect ar trebui să fie cineva față de care nu avem un sentiment pronunțat nici de simpatie, nici de antipatie. În cele din urmă, gândurile de *metta* trebuie îndreptate înspre cineva care ne este ostil. Aici apar dificultățile. Ele sunt de așteptat și meditatorul trebuie să se pregătească pentru a le întâlni și pentru a se lupta cu ele. Înspre acest sfârșit, câteva tehnici sunt descrise în *Visuddhimagga* și în alte surse. Prima dintre ele este aceea de a ne gândi la persoana ostilă în temeni de *anatta* – impersonalitate. Meditatorul este sfătuit să analizeze persoana ostilă prin prisma componentelor sale impersonale – corpul, senzațiile, percepțiile, formațiunile voliționale și conștiința. Corpul, pentru început, este constituit doar din lucruri materiale: părul de pe cap, părul de pe trup, piele, unghii, dinți și așa mai departe. Nu există niciun motiv să fim ostili față de acestea. Senzațiile, percepțiile, formațiunile voliționale și conștiința sunt toate niște fenomene tranzitorii, interdependente, condiționate și legate la un loc de

suferință. Sunt *anicca*, *dukkha* și *anatta*, impermanente, mustind de suferință și goale de sine. Nu există mai multă personalitate individuală în ele decât este în corpul fizic însuși. Așa că nici cu privire la acestea nu avem nici un motiv să fim ostili.

Dacă această abordare se dovedește a fi cu totul ineficientă, există și altele în care stările emoționale contracarante sunt introduse în scenă, ca de exemplu privirea persoanei ostile cu compasiune. Meditatorul ar trebui să reflecte: „La fel cum este ea (el), la fel sunt și eu. La fel cum sunt eu, este și ea (el). Ambii suntem legați prin ignoranță și dorință de inexorabila Roată a Vieții. Amândoi suntem supuși legii cauzei și efectului și pentru orice rău pe care-l facem va trebui să suferim. Atunci de ce trebuie să dau vina pe cineva sau să consider pe cineva dușman? Aș face mai bine să îmi purific mintea și să doresc ca și el să facă același lucru, astfel ca amândoi să ne eliberăm de suferință.”

Dacă se stăruie asupra acestui gând și este pe deplin înțeles, sentimentele de ostilitate vor fi izgonite. Când gândurile de blândețe-iubitoare sunt exact la fel în calitate și putere pentru toate aceste obiecte „Ăi propria persoană, prietenul, persoana neutră și inamicul – meditația a fost un succes.

Următorul nivel este lărgirea și extinderea ei. Acest proces este unul tripartit: *metta* este răspândită fără limite, apoi cu limitare și, în al treilea rând, în toate cele 10 direcții – est, vest, nord, sud, punctele intermediare, sus și jos.

Când *metta* este răspândită fără limitare (*anodhiso-pharana*), meditatorul se gândește la obiectele blândeții-iubitoare sub cinci capitole: toate ființele sensibile; toate lucrurile ce au viață; toate ființele ce au apărut; toate care au personalitate; toate care cred că sunt entități individuale. Pentru fiecare din aceste grupuri, separat, el formulează gândul: „Fie ca ele să fie eliberate de dușmănie; fie ca ele să fie eliberate de rea-voință; fie ca ele să scape de suferință; fie ca ele să fie fericite”. Pentru fiecare obiect trebuie să specifice grupul anume față de care răspândește *metta*: „Fie ca toate ființele sensibile să fie eliberate de dușmănie, etc... Fie ca toate lucrurile ce au viață să fie eliberate de dușmănie, etc...” Această meditație îmbrățișează totul fără a face o referire particulară la o locație, de aceea este numită „răspândirea fără limitare”.

Când *metta* se răspândește cu limitare (*odhiso-pharana*), sunt șapte grupuri ce formează obiectele meditației. Acestea sunt: toate femeile, toți bărbații, toți Cei Nobili (cei care au atins oricare din stadiile de Sfințenie), toți cei imperfecti, toate ființele Deva, toate ființele umane, toate ființele aflate în stări dureroase. Asupra fiecărui grup ar trebui meditat în modalitatea descrisă mai sus: „fie ca toate femeile să fie eliberate de dușmănie, etc.” Această metodă este numită „răspândirea *metta* cu limitare, pentru că definește grupurile potrivit naturii și condiției lor.

Metta răspândită în toate cele zece direcții este realizată în același mod. Direcționându-și mintea înspre est, meditatorul se concentrează asupra gândului: „Fie ca ființele din est să fie eliberate de dușmănie; fie ca ele să fie eliberate de rea-voință; fie ca ele să scape de suferință; fie ca ele să fie fericite”. Și în mod similar cu referire la ființele din vest, nord, sud, nord-est, sud-vest, nord-vest, sud-est, sus și jos.

În final, fiecare din cele doisprezece grupuri aparținând răspândirii nelimitate și limitate pot fi luate separat pentru fiecare dintre cele zece direcții, folosind formulele potrivite.

Se spune că fiecare dintre aceste douăzeci și două de moduri de a practica *metta bhavana* poate fi cultivată până în stadiul de *appana-samadhi*, concentrare ce duce la *jhana*, sau absorbție mentală. Pentru acest motiv este descrisă ca metoda de dobândire a minții eliberate prin *metta* (*metta cetovimutti*). Este prima dintre Cele Patru Brahma Viharas, stările sublime menționate în Karaniya Metta Sutta: „*Brahmam etam viharam idhamahu*” – „Acesta se spune că este adăpostul sublim”

Metta, karuna, mudita, upekkha: [a se vedea Nyanaponika Thera, The Four Sublime States, Wheel 6.] blândețea-iubitoare, compasiunea, bucuria empatică și detașarea, aceste patru stări mentale reprezintă cele mai înalte nivele de conștiință mundană. Cel care le-a atins și se adăpostește în ele este impenetrabil în fața răului vieții. Ca un zeu, se mișcă și acționează cu seninătate imperturbabilă, înarmat împotriva furtunilor sorții și incertitudinii condițiilor lumesti. Și prima ce trebuie cultivată este *metta*, pentru că prin iubirea fără de granițe gustă mintea pentru prima dată libertatea.

ANEXĂ

Karaniya Metta Sutta Discursul asupra iubirii universale Khudakka Nikaya - Sutta Nipata 1.8

Asta ar trebui să facă
acela care este priceput în bunătate
Și care cunoaște calea către pace:
Fie ca el să fie capabil și integru,
Clar și blând în vorbire,
Umil și nu îngâmfat,
Mulțumit și ușor de satisfăcut,
Neîmpovărat de sarcini și cumpătat în felul său de a fi.
Împăcat și calm și înțelept și priceput,
Nu mândru și pretențios în fire.

Fie ca acesta să nu facă nici cel mai neînsemnat lucru
Pe care înțelepții, mai apoi, l-ar blama.

Dorindu-și: În încântare și siguranță,
Fie ca toate ființele să fie lipsite de griji.
Orice fel de ființe ar fi;
Fie că sunt slabe ori puternice, fără excepții,
Cele mari și puternice, medii, scunde sau mici,
Văzute și nevăzute,
Cele ce trăiesc aproape sau în depărtare,
Cele născute și cele pe cale de a se naște –
Fie ca toate ființele să fie lipsite de griji!

Fie ca niciuna să nu o înșele pe alta,
Nici să nu disprețuiască vreo ființă, în orice stare.
Fie ca nimeni prin mânie sau rea-voință
Să nu dorească răul altcuiva.

Precum o mamă ce își protejează cu prețul vieții
Copilul ei, unicul ei copil,
La fel, cu inima larg deschisă
Ar trebui prețuite toate ființele vii;
Radiind bunătatea peste întreaga lume:
Împrăștiind-o în sus, înspre cer
Și în jos, înspre adâncuri;
Împrejur, fără frontiere,
Eliberat de ură și de rea-voință.
Fie că stă în picioare, merge, șede sau stă întins,
Eliberat de moleșeală,
Acela să mențină această conștientizare.
Acesta se spune că este adăpostul sublim.

Fără a urma concepții rigide,
Cel cu inima pură, având viziunea clară
Și eliberat de dorințe senzuale
Nu se va mai naște în această lume.

Publisher's note

The Buddhist Publication Society is an approved charity dedicated to making known the Teaching of the Buddha, which has a vital message for people of all creeds.

Founded in 1958, the BPS has published a wide variety of books and booklets covering a great range of topics. Its publications include accurate annotated translations of the Buddha's discourses, standard reference works, as well as original contemporary expositions of Buddhist thought and practice. These works present Buddhism as it truly is – a dynamic force which has influenced receptive minds for the past 2500 years and is still as relevant today as it was when it first arose.

Buddhist Publication Society
P.O. Box 61
54, Sangharaja Mawatha
Kandy, Sri Lanka

Provenance:

–©1986 Buddhist Publication Society.

Bodhi Leaves No. 15 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1986).
Transcribed from the print edition in 1995 by Myra Fox under the auspices
of the DharmaNet Dharma Book Transcription Project, with the kind
permission of the Buddhist Publication Society.

This Access to Insight edition is –©1995–2011.

Terms of use: You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute
this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such
copies, etc. available free of charge and, in the case of reprinting, only in
quantities of no more than 50 copies; (2) you clearly indicate that any
derivatives of this work (including translations) are derived from this
source document; and (3) you include the full text of this license in any
copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For
additional information about this license, see the FAQ.

How to cite this document (one suggested style): "Buddhist Meditation", by
Francis Story, (The Anagarika Sugatananda). Access to Insight, June 7,
2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/story/bl015.html>.