

# BUCURIE ȘI EFORT

*de Thanissaro Bhikkhu*

Când Buddha preda meditația, adesea folosea în comparații talentul și priceperea artiștilor, dulgherilor, arcașilor și bucătarilor. Să găsești nivelul potrivit de efort, spunea el, este similar modului în care un muzician își acordează lăuta. Să fii conștient de nevoile minții în fiecare moment – să o încânți, să o liniștești sau să o inspire – înseamnă să posezi capacitatea unui bucătar regal de a citi și a satisface nevoile unui prinț.

Toate aceste analogii la un loc duc la o concluzie importantă: meditația este un meșteșug și să îl stăpânești trebuie să fie la fel de plăcut precum stăpânirea altor meșteșuguri profitabile. Buddha i-a spus astfel fiului său, Rahula: „Când vezi că ai acționat, vorbit sau gândit într-un mod iscusit – ce conduce la fericire și nu îți face rău nici ție, nici altora – bucură-te de acest lucru și continuă să te disciplinezi în acest fel”

Bineînțeles, faptul că meditația ar trebui să fie plăcută nu înseamnă că va fi întotdeauna ușor sau plăcut. Fiecare meditator știe că este necesară multă disciplină să șezi în meditație intervale lungi de timp și să deznozi toate încâlciturile dificile ale minții. Dar dacă reușești să abordezi dificultățile cu entuziasmul cu care un artist abordează dificultățile din munca sa, disciplina devine plăcută, problemele sunt rezolvate de propria-ți ingeniozitate și mintea capătă energie pentru a aborda provocări și mai mari.

Această atitudine veselă este un antidot util pentru atitudinile mai pesimiste pe care oamenii le aduc adesea în meditație și care tind să alunece în două extreme. Pe de-o parte, există convingerea că meditația este o serie de exerciții plicticoase și mohorâte ce nu lasă loc pentru imaginație și investigație: doar scrâșnește din dinți și, la sfârșitul unei perioade îndelungate, mintea ta va fi procesată într-o stare de trezire. De cealaltă parte, este credința că efortul este contraproductiv fericirii, astfel că meditația nu ar trebui să implice deloc străduință: doar acceptă lucrurile așa cum sunt – e prostesc să pretinzi ca ele să se îmbunătățească – și relaxează-te în momentul prezent.

Deși este adevărat că atât repetiția cât și relaxarea pot aduce rezultate benefice în meditație, atunci când oricare din ele este folosită cu excluderea

celeilalte, se ajunge într-o fundătură. Dacă dimpotrivă le integrați pe ambele în meșteșugul mai larg de a învăța cum să aplicați exact doza de efort pe care practica ta o necesită în fiecare moment în parte, aceasta o să te ducă departe. Acest meșteșug mai larg necesită putere mare de atenție, de concentrare și de discernământ, însă odată deprins te poate conduce până la capătul drumului, la scopul ultim pentru care Buddha a predat meditația: nirvana, fericirea necondiționată, neconstrânsă de spațiu și timp.

Aceasta este o țintă însuflețitoare, dar necesită muncă. Iar cheia succesului pentru a-ți păstra inspirația în practica meditației de zi cu zi este să o abordezi ca pe o joacă: o fericită ocazie de a-ți însuși un meșteșug practic, de a pune întrebări, de a experimenta și de a explora. Acesta este tocmai modul în care însuși Buddha a predat meditația. În loc de a formula o metodă seacă, el și-a antrenat studenții în cultivarea calităților personale – precum onestitatea și răbdarea – de care este nevoie pentru a face observații demne de încredere. Doar apoi a predat tehnici de meditație, însă nici atunci nu a dat totul „muran-gură”. A ridicat întrebări și a sugerat locurile în care pot fi găsite răspunsurile, în speranța că aceste întrebări vor capta imaginația studenților săi și astfel, aceștia să-și dezvolte discernământul și să dobândească intuiții proprii.

Acest lucru este vizibil în modul în care Buddha l-a învățat pe Rahula să mediteze. A început cu problema răbdării. Meditează, i-a spus, în așa fel încât mintea ta să fie precum pământul. Lucruri dezgustătoare sunt aruncate pe pământ, dar acesta nu este oripilat de ele. Când mintea ta va fi precum pământul, nici impresiile senzoriale agreabile și nici cele dezagreabile nu vor prelua controlul ei.

Buddha nu i-a spus însă lui Rahula să se transforme într-un bulgăre de pământ, ci l-a învățat să fie bine ancorat, să își dezvolte rezistența, astfel încât să fie capabil să observe atât evenimentele plăcute, cât și cele neplăcute din corpul și mintea sa, fără a deveni însă captivat de plăcere sau spulberat de durere. Acesta este scopul practicii. Te ajută să stai împreună cu lucrurile până când le înțelegi suficient pentru a le răspunde în mod iscusit.

Pentru a-și dezvolta onestitatea în meditație, Buddha l-a învățat pe Rahula un alt exercițiu. Privește la inconstanța evenimentelor din corpul tău, astfel încât să nu dezvolți un simț de auto-identificare în legătură cu ele. Astfel, Buddha a pregătit o lecție pe care i-a predat-o lui Rahula când acesta avea șapte ani. Învăță să îți privești acțiunile, i-a spus, înainte să le faci, în timp ce le faci și după ce le-ai făcut. Dacă observi că ai acționat într-un mod neiscusit și ai

cauzat suferință, ia hotărârea să nu repeți greșeala, apoi vorbește despre asta cu cineva pe care îl respecti.

Prin aceste lecții, Buddha îl instruia pe Rahula să fie cinstit cu sine însuși și cu alții. Și cheia onestității este să îți tratezi acțiunile ca pe niște experimente. Apoi, dacă vezi că rezultatele nu sunt bune, ești liber să schimbi modul de a acționa.

Această atitudine este esențială pentru a cultiva onestitatea și în meditație. Dacă privești tot ce apare în timpul meditației – bun sau rău – drept un indiciu cu privire la ce fel de om ești, va fi greu să observi ceva cu onestitate. Dacă o intenție neiscusită apare, probabil te vei privi cu dezamăgire drept un meditator mizerabil sau o vei camufla sub un văl de negare. Dacă o intenție iscusită apare, este foarte probabil că vei deveni mândru și mulțumit de sine, interpretând-o ca pe un semn al bunătății tale înnăscute. Drept urmare, nu vei apuca niciodată să vezi dacă aceste intenții sunt cu adevărat atât de iscusite precum au părut la prima vedere.

Pentru a evita aceste prăpăstii, poți să înveți să privești evenimentele drept simple evenimente, și nu ca și semne ale Buddheității tale înnăscute sau ale răutății tale. Atunci vei putea să observi aceste evenimente cu onestitate, pentru a vedea de unde vin și încotro duc. Onestitatea, împreună cu răbdarea, te pun într-o poziție mai bună din care să meditezi și să îți explorezi mintea.

Principala tehnică pe care Buddha i-a predat-o lui Rahula a fost meditația asupra respirației. Buddha a recomandat șaisprezece pași în lucrul cu respirația. Primii doi sunt instrucțiuni clare. Restul ridică întrebări ce trebuie explorate. În acest mod, respirația devine un vehicul pentru a-ți exercita ingeniozitatea în rezolvarea problemelor minții și în cântărirea rezultatelor.

Pentru început, doar observă când respirația este lungă și când este scurtă. În pașii rămași începe însă antrenamentul. Cu alte cuvinte va trebui să înțelegi cum să faci ceea ce Buddha recomandă. Primele două stagii ale antrenamentului sunt să inspiri și să expiri sensibil la întregul trup, apoi să calmezi efectul pe care respirația îl are asupra trupului. Cum faci asta? Experimentezi. Ce ritm, ce mod de a respira calmează efectele acesteia asupra corpului? Imaginează-ți respirația nu ca și aer ce intră și iese din plămâni, ci ca și o energie ce curge prin corp și trage aerul înăuntru și afară. Pe unde că curge această energie? Gândește-te că ea ar curge în și din ceafa ta, prin picioare, mâini, de-a lungul nervilor și a vaselor sanguine, prin oase. Gândește-te că ea intră și iese prin fiecare por al pielii tale. Unde se blochează? Cum dizolvi blocajele? Respirând prin ele? Pe lângă ele? Înăuntrul lor? Vezi ce funcționează.

Jucându-te așa cu respirația, vei face și greșeli – eu personal mi-am cauzat dureri de cap forțând respirația prea mult – dar cu atitudinea potrivită greșelile devin lecții în procesul de învățare a modului în care percepția modelează respirația. De asemenea, o să te surprinzi fiind nerăbdător sau frustrat, dar mai apoi vei descoperi că atunci când respiri prin aceste emoții, ele dispar. În acest fel, începi să vezi impactul respirației asupra minții.

Următorul pas este să inspire și să expiri cu un sentiment înviorător de plenitudine și de ușurare. Și acum va trebui să experimentezi atât cu modul în care respiri, cât și cu felul în care concepi respirația. Observă modul în care aceste senzații și concepții afectează mintea și modul în care poți calma acest efect, astfel încât mintea să fie cât mai liniștită.

Apoi, când respirația s-a liniștit și ai fost învigorat de senzațiile de ușurare și stabilitate, ești pregătit să privești mintea însăși. Totuși încă nu lași la o parte respirația. Îți ajustezi puțin atenția, astfel încât să urmărească mintea concentrată asupra respirației. Aici, Buddha a recomandat trei câmpuri de experimentare: Observă cum îți poți încânta mintea atunci când aceasta are nevoie să fie încântată, cum să o stabilizezi atunci când are nevoie să fie stabilizată și cum să o eliberezi de atașamente și poveri, atunci când este pregătită de eliberare.

Câteodată, încântarea și stabilizarea minții necesită folosirea și a altor subiecte de contemplație. De exemplu, pentru a o încânta, poți cultiva o atitudine de bunăvoință infinită, sau poți rememora situațiile din trecut în care ai fost virtuos și generos. Pentru a stabili mintea când este copleșită de dorință poți contempla aspectele neplăcute ale corpului uman. Pentru a-ți restabili concentrarea atunci când te complaci într-o stare de moleșală, poți să contemplezi moartea – realizând faptul că moartea poate surveni oricând, astfel că trebuie să îți pregătești mintea dacă vrei să o înfrunți corespunzător. Câteodată poți să îți încânți și să îți stabilizezi mintea prin simplul fapt de a te concentra asupra respirației. De exemplu, să cobori respirația în mâini și picioare îți poate ancora mintea atunci când concentrarea lasă de dorit. Atunci când un singur punct din corp nu este suficient pentru a-ți capta interesul, încearcă să te concentrezi asupra respirației în două puncte simultan.

Ceea ce este important este faptul că ai ajuns într-o poziție din care poți experimenta cu mintea și poți interpreta rezultatele acestor experimente cu din ce în ce mai multă acuratețe.

Vei putea încerca să explorezi aptitudinile dobândite și în afara sesiunii de meditație: Cum îți încânți mintea atunci când ești bolnav? Cum îți stabilizezi mintea atunci când ai de a face cu o persoană dificilă?

Cât despre eliberarea minții, te pregătești pentru libertatea ultimă a nirvanei mai întâi prin eliberarea ei de orice stângăcie în concentrare. Odată ce mintea s-a stabilizat, verifică dacă există modalități în care ai putea să perfecționezi această stabilitate. De exemplu, în stadiile incipiente ale procesului de concentrare, trebuie să îți direcționezi în mod constant gândurile către respirație, evaluând-o și ajustând-o pentru a o face mai agreabilă. Dar în cele din urmă, mintea devine atât de stabilă, încât evaluarea respirației nu mai este necesară. Deci, descoperă modalitatea în care poți unifica mintea cu respirația și astfel o vei elibera într-o stare mai intensă și mai revigorantă de ușurare.

Pe măsură ce îți dezvolți astfel aptitudinile, alegerile făcute pentru a contura experiența trupului și a minții devin din ce în ce mai transparente. În acest punct, Buddha recomandă să revizităm tema inconstanței, să învățăm să căutăm inconstanța în efectele fiecărei alegeri. Astfel, ajungi să vezi că până și cele mai înalte stări produse de alegeri iscusite – cele mai solide și mai rafinate stări de concentrare – fluctuează și se schimbă. Această realizare te eliberează de sub vraja lor și te pune la adăpost de orice pasiune față de toate aceste alegeri. Constați că singurul mod în care poți trece peste această inconstanță este să lași toate alegerile să înceteze. Privești cum totul este abandonat, inclusiv Calea. Ceea ce a rămas este necondiționatul: nemuritorul. Dorința ta de a explora respirația te-a purtat dincolo de dorință, dincolo de respirație, tot drumul până în nirvana.

Calea însă nu își păstrează toată lucrurile plăcute pentru sfârșit. Perspectiva descurajantă de a atinge iluminarea deplină este fragmentată într-o serie de ținte tangibile, ce odată atinse îți permit să evaluezi progresul practicii tale. Acest fapt, prin sine însuși, face practica interesantă și reprezintă o sursă de mulțumire.

Toate acestea nu sunt o pierdere de timp. Cultivi o sensibilitate la legătura cauză-efect ce conferă mai multă transparentă corpului și minții tale. Doar atunci când acestea din urmă apar ca fiind deplin transparente poți să le abandonezi. Experimentând întregul corp al respirației în timpul meditației, te sensibilizezi către un câmp al conștiinței în care nemurirea – atunci când ești suficient de pătrunzător pentru a o percepe – va apărea. Deci, chiar dacă această cale necesită efort, este vorba de un efort care în mod constant deschide posibilități noi pentru fericire și bunăstare în momentul prezent. Și

chiar dacă meditația asupra respirației în cele din urmă conduce către o stare de detașare și te eliberează de pasiuni, nu o face într-un mod ce presupune absența plăcerii. Buddha nu a cerut nimănui să adopte o abordare de negare sau afirmare a realității, ci mai degrabă una de explorare a realității, prin care să folosești realitatea interioară a respirației cu întreg trupul drept un laborator pentru a experimenta plăcerile inofensive ale unei minți curate, pe care realitatea le poate oferi. Înveți metode pentru a calma mintea, a cultiva senzații de revigorare, plenitudine și ușurare. Înveți cum să îți calmezi mintea, cum să o stabilizezi, să o încânți și să o eliberezi de poveri.

Doar atunci când ai atins limitele acestor aptitudini ești pregătit să le abandonezi, să explorezi ce posibilități mai bune de fericire există. În acest mod, detașarea este cultivată nu dintr-o atitudine îngustă, pesimistă, ci cu speranța că există ceva mai bun. Acest fel de detașare este similar cu detașarea pe care o încearcă un copil ce cunoaște la perfecție un joc simplu și se simte în stare pentru altul mai provocator. Este atitudinea unei persoane mature. Și cu toții știm că nu te maturizezi ferindu-te de lume, privind-o pasiv sau cerându-i să te distreze, ci explorând-o, lărgind întinderea aptitudinilor tale prin joc.

**Provenance:** ©2008 Thanissaro Bhikkhu. Transcribed from a file provided by the author. This Access to Insight edition is ©2010.

**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*; (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): "The Joy of Effort", by Thanissaro Bhikkhu. *Access to Insight*, May 26, 2010, <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/joyeffort.html>.