

# Cum să meditezi:

Ghid către pace, pentru începători

Fratele Noah Yuttadhammo

*Dedicată profesorului meu, Ajaan Tong Sirimangalo, cine pentru mine este  
o amintire vie a faptului că Buddha a pășit odată pe acest Pământ.*

# Prefață

Această carte este luată dintr-o compilație de șase învățături, predate inițial în format video, cu care mulți vor fi familiari de pe canalul meu de Youtube<sup>1</sup> de pe Internet. Poate părea ciudat că m-am obosit în a transcrie ceva ce aparent e mult mai bine demonstrat în mod vizual. Adevărul e că, întotdeauna va lipsi ceva, iar un video nu poate fi editat la nesfârșit, pe când, cu o carte, mult mai multă informație poate fi adăugată, greșelile pot fi corectate cu ușurință, ba chiar mai mult, nu este nevoie de tehnologie externă pentru a obține astfel aceste învățături.

Aș dori să aduc mulțumiri acelor care m-au sprijinit în elaborarea acestei cărți; părinților mei care au fost primii mei tutori, profesorului și preceptorului meu, Ajaan Tong Sirimangalo, și acelor binevoitori care au transcris inițial acest material în scopul de a crea subtitrări pentru video-urile mele.

Singura mea intenție în finalizarea acestei sarcini este ca oamenii să beneficieze de învățăturile de față; dacă cineva își dorește să traiască în pace și fericire, mi se pare de cuviință ca persoana respectivă să își asume responsabilitatea pentru răspândirea păcii și fericirii în lumea în care trăiește.

Fie ca toate ființele să fie fericite.

Yuttadhammo  
17 august, 2010

---

<sup>1</sup> <http://www.youtube.com/yuttadhammo>

## Cuvântul traducătorului

Deși se află într-un cadru monastic, în Burma, Yuttadhammo a reușit să stabilească o comunitate impresionantă de persoane care împărtășesc interesul pentru budism și meditație, prin intermediul internetului. Activitățile includ sesiuni săptămânale de discuții, înregistrări video care tratează diferite subiecte (care la momentul scrierii acestor rânduri cumulează peste 2,300,000 de vizualizări), un blog și un portal interactiv de întrebări și răspunsuri. În același timp, atitudinea lui păstrează rigoarea și consecvența în ceea ce privește practica în spiritul tradiției Theravada și a tehnicii de meditație propuse de Venerabilul Mahasi Sayadaw.

Cât despre lucrarea de față, este un ghid practic în mare parte. Cunoștințe anterioare în materie de budism nu sunt necesare, însă, dacă sunt urmate instrucțiunile din acest manual cu hotărârea sinceră de a deveni o persoană mai bună, curiozitatea pentru învățăturile lui Buddha va lua naștere în mod natural.

Unele cuvinte, de pildă, *mindfulness* nu au o traducere exactă în limba română așa că m-am străduit să găsesc un echivalent care să le reflecte însemnătatea din punct de vedere tehnic, mai degrabă decât din sens literar.

Mircea Mare  
[Buddha Sasana România](#)

## Capitolul I: Ce este meditația?

Această carte este concepută ca să servească drept un discurs introductiv în tehnica de meditație pentru cei cu puțină sau lipsiți de experiență, sau poate și pentru cei experimentați în alte tipuri de meditație care doresc să învețe o nouă tehnică de meditație. În acest prim capitol, voi explica ce este meditația, și cum ar trebui să decurgă practicarea ei.

Pentru început, este important a înțelege că meditația înseamnă diferite lucruri pentru persoane diferite. Pentru unii, “meditația” înseamnă pur și simplu calmarea minții, crearea de stări de pace sau plăcute pentru o anumită durată de timp; un soi de vacanță sau o evadare din realitatea cotidiană. Pentru alții, meditația implică experiența extraordinară a stărilor de realitate alternativă, sau crearea de stări mistice de conștiință, chiar magice.

În această carte, aș vrea să definesc cuvântul de “meditație” prin întoarcerea la rădăcina etimologică și explicându-l bazat pe semnificația cuvântului propriu-zis. Când facem asta, putem vedea că acest cuvânt vine din aceeași bază lingvistică ca și cuvântul “medicație”<sup>2</sup>. Acest lucru este util în înțelegerea cuvântului “meditație” considerând că “medicație” se referă la ceva ce este folosit pentru vindecarea unei boli ce există în corp. Putem asemenea înțelege că meditația este ceva folosit în vindecarea bolii din minte.

În plus, înțelegem că medicația, în opoziția unui drog, nu este destinată simplu pentru a crea o stare temporară plăcută și de fericire după care să dispară, lăsând pacientul în aceeași stare anterioară. Medicația este destinată să ofere o schimbare de durată în corp, aducând corpul înapoi în starea lui naturală de sănătate și bunăstare.

În același fel, ar trebui să înțelegem meditația drept ceva care nu doar aduce o stare temporară de pace și calm. Este ceva ce este menit să readucă mintea – care este destul de des într-o stare nenaturală de suferință din cauza grijilor, stresului și condiționării artificiale – înapoi într-o stare mai naturală de pace și bunăstare autentică și de durată.

Așadar când practicăm meditația în concordanță cu tehnica conturată în această carte, este important a înțelege că practica meditației nu va fi mereu plăcută sau liniștită. Aceasta se datorează faptului că scopul meditației este de a ne ajuta să ajungem să înțelegem și să soluționăm stările noastre adânc înrădăcinate în stres, grijă, ură, dependență și așa mai departe.

Acest lucru poate fi un proces destul de neplăcut, având în vedere că ne petrecem o mare parte din timp încercând să evităm sau să reprimăm aceste aspecte negative ale ființei noastre. Uneori în timpul practicii se poate părea că meditația nu aduce deloc pace sau fericire; de aceea trebuie subliniat că meditația nu este un drog. Nu este o modalitate de a experimenta plăcere pentru o scurtă durată de timp și apoi reîntoarcerea în suferință. Din contră, meditația este o practică menită să determine o schimbare reală a felului în care privim lumea, aducând

---

<sup>2</sup> În concordanță cu etymonline.com, ambele cuvinte vin din rădăcina PIE \*med- ‘a măsură, limita, consira, sfătuire’

mintea și inima înapoi în starea lor naturală de claritate, îngăduindu-ne să obținem pace și fericire adevărată. Când reflectăm asupra stării noastre mentale după ce ne-am zbatut în meditație să ajungem la pace cu stresul și suferința dinăuntrul nostru, ar trebui să fim capabili să observăm că ne-am schimbat în bine, și că dificultatea a fost justificată.

Așadar, cum ajungem să obținem această schimbare, acest leac pentru stări mentale nesănătoase precum ură, lăcomie, dependență, deziluzie, infatuare, aroganță, grijă, stres, frică și așa mai departe; și cum putem ajunge să ne lepădăm de acestea? Principiul fundamental în practica meditației predată în această carte este ceea ce eu numesc “gândul limpede”.

Când medităm, încercăm să creăm o conștiință limpede a fiecărei experiențe când apare care se întâmplă, devenind clar conștienți de realitatea fiecărui moment. În mod normal, când experimentăm orice obiect, imediat începem să judecăm, să analizăm și să categorizăm obiectul ca “bun”, “rău”, “eu”, “al meu”, etc. Acest lucru dă naștere în general la stres, suferință și sănătate mentală precară în general.

În crearea unui gând limpede, înlocuim orice fel de compartimentare preferențială a realității din mintea noastră cu o recunoaștere nepărtinitoare a obiectului drept ceea ce este. Facem acest lucru prin utilizarea unei metode antice de meditație care ar trebui să fie familiară majorității oamenilor, ceva numit o “mantră”.

O mantra este un cuvânt folosit de mii de ani în multe tradiții religioase pentru a focaliza mintea pe un anumit obiect, adesea divin sau supranatural. În practica meditației conturată în această carte, pe de altă parte, în loc să folosim o mantra pentru a ne focaliza atenția pe un obiect nelegat de experiența noastră obișnuită a realității, o vom folosi, de fapt, pentru a ne focaliza atenția înapoi pe realitatea normală din jurul nostru în timp ce o experimentăm. Folosim mantra ca o recunoaștere clară a experienței noastre, focalizând mintea pe realitate, lăsându-ne să experimentăm fenomenele din jurul și din interiorul nostru pentru ceea ce sunt, fără a le extrapola sau a le judeca în orice fel. Folosind o mantră în acest fel, vom fi capabili să înțelegem obiectele experienței noastre în mod clar și să nu devenim dependenți, atașați, supărați sau agresivi față de ele. Mantra ne permite să cunoaștem clar și să experimentăm fiecare obiect în forma sa esențială fără a îl judeca în nici un fel.

Așadar când ne mișcăm corpul, de pildă, sau când simțim o senzație sau gândim ceva în minte, exercițiul nostru este să creăm un gând limpede despre acea experiență folosind o mantra care să captureze esența, precum, “mișcare”, “simțire”, “gândire” etc. Când ne simțim nervoși, ne spunem în minte “nervos”. Când simțim durere, asemenea ne reamintim în liniște, “durere”. Alegem un cuvânt care să descrie experiența precis și folosim acel cuvânt pentru a accepta experiența așa cum este, evitând apariția judecării obiectul ca bun, rău, și așa mai departe.

Este important să înțelegem că mantra nu este ceva ce spunem cu gura sau în cap, ci o simplă conștientizare clară a obiectului drept ceea ce este. Cuvântul, prin urmare, trebuie să apară în minte în același loc ca și obiectul în sine. Cuvântul pe care îl alegem nu e important, atâta timp cât explică natura obiectivă a experienței așa cum este.

Pentru a simplifica procesul de recunoaștere a multiplelor obiecte ale experienței, acestea se separă tradițional în patru categorii<sup>3</sup>. Tot ce experimentăm se va încadra în una din aceste patru categorii, așadar dacă le putem memora, ne va permite să dezvoltăm o relație meditativă cuprinzătoare și sistematică cu lumea din jurul nostru. Pentru acest motiv, se obișnuiește memorarea celor patru categorii înainte de a începe practica meditației. Acestea sunt:

1. Corp – mișcarea și postura corpului;
2. Simțire – Senzațiile care există în corp și minte – durere, bucurie, calm etc;
3. Minte – gândurile care apar în minte; gândire despre trecut sau viitor, gânduri curate și necurate;
4. Dhammele – grupuri de fenomene mentale și fizice care au un interes specific pentru meditator, incluzând stările mentale care întunecă conștiința, cele șase simțuri prin intermediul cărora se experimentează realitatea și multe altele.<sup>4</sup>

Acestea patru, corpul, senzațiile, gândurile și dhammele reprezintă cele patru fundații ale practicii meditației. Aceste obiecte sunt folosite pentru a crea o constientizare clară a momentului prezent.

În privința corpului, putem observa fiecare mișcare fizică – când ne întindem mâna, spre exemplu, putem să ne spunem în liniște, în minte “întindere”. Când o îndoim, “îndoire”. Sau, în observarea posturii corpului, când stăm nemișcați putem să ne spunem “stă”. Când umblăm, ne putem spune “umblă”. În orice poziție se află corpul, pur și simplu recunoaștem postura pentru ceea ce este, și orice mișcare am face, pur și simplu recunoaștem natura ei esențială, folosind mantra pentru a ne reaminti de starea corpului așa cum este. Corpul este astfel o parte a realității pe care o putem folosi pentru a crea o conștiință clară a realității.

Urmează simțirile care există în corp și în minte. Când simțim durere în corp, putem să ne spunem, “durere”. În acest caz, ne putem repeta iar și iar, “durere... durere... durere”. În acest fel, în loc să permitem urii sau aversiunii să apară în relație cu această durere, suntem capabili să ne reamintim că este o banală senzație care a apărut în corp, ajungând să vedem că durerea în sine este un lucru și displăcerea noastră față de durere este un alt lucru. Învățăm să vedem că, intrinsec, nu este nimic “rău” cu privire la durerea în sine.

---

<sup>3</sup> Aceste patru categorii, în budism, sunt numite cele patru fundamente ale vigilenței mentale, și sunt explicate pe larg în textele budiste. Pentru scopul acestui tratat introductiv, o înțelegere în linii mari este suficientă.

<sup>4</sup> Cuvântul dhamma este cel mai bine tradus în acest context ca învățătură, cum înglobează multe grupe de învățături sau dhamme ale lui Buddha. În acest scurt tratat, totuși, atenția cade asupra bazelor meditației, așadar limităm discuția la primul set, obstacolele mentale.

Când ne simțim fericiți, putem recunoaște acest lucru în același mod, reamintindu-ne natura adevărată a experienței, ca “fericire, fericire, fericire”. În acest fel, nu îndepărtăm senzația de plăcere, dar, pe de altă parte, nici nu ne atașăm de ea, și prin urmare nu creăm stări de dependență, atașament sau poftă pentru fericire. La fel ca și cu durerea, realizăm ca fericirea și faptul că ne place sunt două lucruri diferite, și că, intrinsec, nu e nimic “bun” în privința fericirii. Vedem că agățarea de fericire, nu o face să dureze mai mult, dar duce mai degrabă la nesatisfacție și suferință când dispare.

În mod asemănător, când simțim calm, spunem “calm, calm, calm” și așa mai departe, pentru a evita atașamentul pentru sentimente de pace atunci când apar. Prin practică, începem să vedem că cu cât mai puțin atașament avem față de sentimente de pace, cu atât mai calmi devenim.

Al treilea fundament sunt gândurile. Când ne amintim evenimente din trecut, fie că sunt evenimente care aduc plăcere sau suferință, putem să spunem “gândire, gândire”. În loc să le lăsăm să devină ceva bun sau ceva rău, dând naștere la atașament sau aversiune, le cunoaștem pur și simplu pentru ceea ce sunt: gânduri. Când plănuim sau speculăm asupra viitorului, asemenea devenim simplu conștienți de faptul că gândim, în loc să ne placă sau să ne displace sau să devenim atașați de gânduri, astfel nu lăsăm frica, grija sau stresul să apară. Al patrulea fundament, “Dhammele”, conține multe grupuri de fenomene mentale și fizice care pot fi incluse în primele trei fundamente, dar sunt discutate în grupul lor separat pentru a ușura recunoașterea lor. Primul grup de dhamme este alcătuit din cele cinci impedimente pentru claritatea mentală. Aceste stări ne vor bloca practica: dorință, aversiune, lene, distragere și îndoială. Nu sunt doar impedimente pentru dobândirea clarității mentale, dar sunt și cauze de suferință și stres în viața noastră zilnică. Este astfel în interesul nostru să practicăm în scopul înțelegerii și abandonării acestor obstacole din calea păcii și fericirii, ceea ce este, de fapt, adevăratul scop al meditației.

Așadar când simțim lăcomie, când ne dorim ceva ce nu putem avea, sau când suntem atașați de ceva ce facem, acceptăm dorința sau faptul că ne place drept ceea ce este, în loc să traducem în mod eronat dorința în nevoie, reamintindu-ne ce este emoția cu adevărat, “dorință, dorință” sau “plăcere, plăcere”. Ajungem să vedem că și dorința și atașamentul sunt stresante și o cauză pentru viitoare dezamăgiri când nu putem obține lucrurile pe care le vrem sau să le pierdem pe cele pe care le dorim.

Când ne simțim nervoși, abătuți din cauza unui fenomen mental sau fizic care a apărut, sau dezamăgiți din cauza altuia care nu a apărut; când suntem supărați, frustrați, plictisiți, speriați, depresivi etc., cunoaștem în mod clar emoția drept ceea ce este, “nervos, nervos”, “supărare, supărare”, etc., și vedem că ne cauzăm nouă suferință și stres prin încurajarea acestor stări emoționale negative.

Când ne simțim leneși, putem să ne spunem, “lene, lene”, și vom descoperi că ne-am recăpătat subito energia. Când suntem distrași, îngrijorați sau stresați, putem spune, “distras, distras”, “îngrijorare, îngrijorare” sau “stresat, stresat” și vom descoperi că suntem mai



concentrați. Când simțim îndoială, nesiguri că putem face lucruri pe care trebuie să le facem, sau nu știm ce să facem, sau suntem confuzi, ne putem spune “îndoială, îndoială” sau “confuz, confuz”, și asemenea vom descoperi că suntem mai încrezători în sine, ca rezultat.

Conștiința clară a acestor patru fundamente constituie tehnica de bază a practicii meditației pe care o voi explica în capitolele ce urmează. Este așadar importantă înțelegerea acestui cadru teoretic înainte de a începe practica meditației. Înțelegerea și aprecierea importanței creării unei înțelegeri clare despre obiectele conștiinței noastre ca un înlocuitor pentru gândurile pătinoare este așadar primul pas spre a învăța cum să meditezi.

## Capitolul II: Meditația stând jos

În acest capitol, voi explica o metodă formală de practică în concordanță cu contextul discutat în primul capitol, folosind ca exemplu practica meditației stând jos. Meditația stând jos este cea mai de bază formă de practică a meditației. Este o tehnică ușor de practicat pentru toată lumea; dacă nu îți este prea dificil, poți sta cu picioarele încrucișate pentru o stabilitate și concentrare mare, dacă nu poți practica și pe un scaun sau o bancă. Poți aplica aceeași tehnică chiar și stând întins dacă nu poți sta într-o poziție dreaptă.

Practica meditației stând jos se bazează pe observarea activităților corpului cât timp stai nemișcat. Când stăm nemișcați, întregul corp este liniștit și nu există aproape nicio activitate, cu excepția momentelor când respirația intră și când iese din corp. La fiecare din aceste momente, ar trebui să existe și mișcarea abdomenului – dacă îți pui mâna pe abdomen ar trebui să simți ridicarea și coborârrea în sincron cu respirația.

Pentru cei care nu au practicat meditația niciodată, poate fi dificilă percepția acestui lucru, fiind un fenomen nefamiliar. Cu toate astea, dacă îți pui mâna pe abdomen, ar trebui să observi că atunci când respirația intră în corp, abdomenul se ridică – poate foarte puțin, dar se ridică în mod natural. Când respirația iese din corp, abdomenul va coborî în mod natural.

Dacă încă este dificilă perceperea acestei mișcări chiar și cu mâna pe abdomen, poți încerca să te întinzi pe spate până când devii capabil să percepi mișcarea. Adesea, cei care întâmpină dificultăți în găsirea mișcării ridicării și coborârii abdomenului sunt aceia care duc o viață foarte stresantă; dacă ești o astfel de persoană, nu ar trebui să fi descurajat de inabilitatea de a experimenta această mișcare. Vei descoperi că după un timp, cu practica meditației, mintea și corpul vor începe să se relaxeze până când vei putea respira la fel de natural atunci când stai în șezut, ca și atunci când stai întins.

Lucrul cel mai important este observarea respirației în mod natural, fără a o forța sau controla în vreun fel. La început acest lucru s-ar putea să ducă la o oarecare respirație superficială și neconfortabilă însă după ce practici un anumit timp și mintea începe să se detașeze și încetează să mai controleze respirația, ridicarea și coborârea abdomenului vor deveni mai clare și îți vor permite să practici mult mai confortabil.

Această ridicare și coborâre a abdomenului o vom folosi ca primul nostru obiect de meditație. După ce devenim pricepuți în observarea mișcării abdomenului, va deveni un obiect familiar, primar de meditație la care putem reveni oricând.

Metoda formală pentru meditația stând jos este după cum urmează:<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Vezi ilustrația 41 din appendix pentru două posturi pentru șezut tradiționale.

1. Stăm cu picioarele încrucișate dacă e posibil, cu un picior în fața celuilalt, sau în orice poziție care e confortabilă
2. Tradițional, stăm cu o mână deasupra celeilalte, palmele în sus, în poale.
3. Stăm cu spatele drept, cu toate că nu este necesar a avea spatele perfect drept dacă acest lucru este neconfortabil; atâta timp cât nu te îndoi în față dincolo de punctul în care nu mai ești capabil să experimentezi mișcările abdomenului.
4. Practicăm cu ochii închiși. Întrucât atenția ne este asupra stomacului, ținând ochii deschiși ne va distra de la obiectul atenției.
5. Odată ce suntem într-o poziție proprie, pur și simplu ne trimitem mintea în abdomen; când abdomenul se ridică, doar ne spunem în gând, “ridică”. Când stomacul coboară, ne spunem, “coboară”. “Ridică”, “coboară”, “ridică”, “coboară”.

Repet, nu rostim cuvintele cu gura. Este important a înțelege că creăm acest gând clar în minte, iar mintea trebuie să fie cu abdomenul. Așadar, într-un fel, e ca și cum am vorbi în abdomen, spunându-ne în minte, “ridică” atunci când abdomenul se ridică, și “coboară” atunci când abdomenul coboară. Acest lucru poate decurge timp de câteva minute bune; cinci minute, zece minute, sau pe toată durata cât putem sta nemișcați.

Odată ce practicantul și-a dezvoltat abilitatea de a recunoaște mișcările abdomenului, următorul pas este incorporarea în practică a tuturor celor patru fundamente conturate în capitolul anterior: corpul, sentimentele, mintea, și stările mentale.

În ceea ce privește corpul, suntem deja conștienți de corp atunci când urmărim ridicarea și coborârea abdomenului; acest lucru ar trebui să fie suficient pentru un începător. În momentele când această mișcare nu este clară, practicantul poate de asemenea să observe poziția corpului “stând, stând”, sau “întins, întins” după cum e cazul. În ceea ce privește sentimentele, când o senzație apare în corp, distrăgându-ne mintea de pe abdomen, de exemplu o senzație dureroasă, în loc să ne enervăm și să lăsăm durerea să fie o cauză și pentru suferință mentală, luăm durerea în sine ca și obiect de meditație.

Acest lucru se datorează faptului că oricare din cele patru fundamente pot să servească drept un obiect de meditație. Toate cele patru fac parte din realitate. Nu trebuie să rămânem cu ridicarea și coborârea abdomenului tot timpul. În schimb, când durerea apare, observăm acest nou obiect, durerea. O examinăm și încercăm să o vedem clar, în loc să o judecăm sau să ne identificăm cu ea. După cum am explicat înainte, ne punem atenția asupra durerii și ne spunem, “durere, durere, durere, durere” până când dispare. Facem acest lucru că să evităm să ne supărăm din cauza durerii; în schimb o vedem drept ceea ce este și renunțăm la ea.

Dacă ne simțim fericiți, ne spunem, “fericit.” Dacă ne simțim liniștiți sau calmi, ne putem spune, “pașnic”, sau “calm” până când sentimentul dispare, cum a fost explicat în primul capitol. În acest caz încercăm să evităm atașamentul ca fiind ceva pozitiv, astfel să nu avem nevoie de senzații plăcute ca să fim fericiți, iar când acestea dispar nu simțim disatisfacția. Când senzația dispare, ne întoarcem la ridicarea și coborârea abdomenului și continuăm să observăm că “ridică”, “coboară”.

Cât pentru cel de-al treilea fundament, mintea, dacă în timpul în care se urmărește ridicarea și coborârea abdomenului mintea individului începe să zboare, gândindu-se la trecut sau viitor; fie că sunt gânduri bune sau gânduri rele, în loc să lăsăm mintea să zboare și să plutească și să piardă legătura cu realitatea, aducem mintea înapoi la realitatea gândului și ne spunem, “gândire”, cum a fost explicat în primul capitol. Ne putem spune, “gândire, gândire” de câteva ori și vă dispărea de la sine. Atunci ne putem întoarce la ridicarea și coborârea abdomenului și să ne continuăm practica în mod normal.

În ceea ce privește dhammele, când mintea individului agreează un obiect, când suntem încântați de o anumită experiență, putem să ne spunem, “încântare, încântare”. Când ne displace ceva, sau devenim nervoși, plictisiți, sau frustrați, ne putem spune “displacere, displacere”, “nervos, nervos”, “plictisit, plictisit”, sau “frustrat, frustrat”. Când ne simțim leneși sau obosiți sau somnoroși, ne putem spune “leneș, leneș”, “obosit, obosit” sau “somnoros, somnoros”. Când ne simțim distrași sau îngrijorați, ne putem spune, “distras, distras” sau “îngrijorat, îngrijorat”. Când nesiguranța sau confuzia apar în minte, ne putem spune “nesigur, nesigur” sau “confuz, confuz” și așa mai departe.

Acest set de dhamme, denumit “piedici mentale”, sunt lucruri care creează dificultăți în meditație. Fără aceste stări, meditația noastră s-ar desfășura destul de lin; am fi capabili să urmărim ridicarea și coborârea abdomenului sau durerea, sau așa mai departe, fără întrerupere. Totuși, deoarece aceste stări există în mintea noastră, observăm că suntem distrași constant de ele în loc să ne antrenăm mintea să vadă clar, iar meditația noastră nu progresează. Așadar aceste dhamme sunt important de ținut minte și de observat clar când apar. Când oricare din aceste stări apare, trebuie să o prindem imediat, amintindu-ne de natura ei, să o vedem clar drept ceea ce este, astfel să aducem mintea înapoi la o conștiință clară a momentului prezent.

Meditația formală în acest fel are multe beneficii<sup>6</sup>, primul beneficiu este că mintea începe să se calmeze, să devină mai liniștită. Ar trebui să observi că dacă perseverezi în conștientizarea clară a realității, mintea devine mai fericită, ușurată și liberă de lucrurile care o leagă de ciclul nesfârșit al suferinței. Multi meditatori, chiar și în primele faze, când își dau silința, nepermitându-i minții lor să zboare, sunt capabili să experimenteze stări elevate de beautitudine și fericire, așa cum nu au mai trăit înainte, chiar și în câteva zile de practică intensivă cu un profesor. Este important, desigur, să fie recunoscute aceste experiențe ca simple rezultate ale practicii, bucurarea de acestea să nu fie confundată cu practica în sine. Trebuie așadar să le recunoaștem cum am face cu orice obiect, ca fiind “fericire, fericire”, “calm, calm”, și așa mai departe. Totuși, este clar că aceste sentimente sunt un beneficiu real ce rezultă din practică pe care fiecare îl poate vedea pentru el în puțin timp.

Al doilea beneficiu este că începem să realizăm lucruri despre noi și lumea din jur, pe care nu le-am realizat până acum. Ajungem să înțelegem că înăuntrul nostru avem lucruri fără de care ne-ar fi mai bine. Ajungem să vedem de ce suferința apare în minte și în inimă; de ce cădem în suferință, deși ne dorim doar fericire. Ajungem să vedem că acele obiecte dorite care credeam

---

<sup>6</sup> Următoarele patru beneficii sunt luate din Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

că o să ne aducă fericire adevărată nu sunt decât fenomene efemere ale aspectelor fizice și mentale aparținând existenței noastre, care apar și dispar fără oprire, și nu merită atașamentul sau străduința pentru ele, în nici un fel.

Tot așa, ajungem să-i înțelegem pe ceilalți oameni; înainte când alții se mâniau pe noi, îi disprețuiam imediat, dând naștere la aversiune sau chiar ură față de ei datorită acțiunilor și vorbele lor. Odată ce practicăm meditația, ajungem să înțelegem că avem aceleași emoții înăuntrul nostru, așadar ajungem să înțelegem de ce oamenii fac și zic anumite lucruri. Prin urmare suntem mai înclinați să-i iertăm pe alții pentru lipsurile lor.

Cel de-al treilea beneficiu pe care ar trebui să-l vedem, ca rezultat al practicii, este acela că vom deveni mai conștienți și mai prezenți în lumea din jurul nostru. Devenim mai conștienți de experiența noastră a realității, oamenii și obiectele simțurilor din jurul nostru și de stările fizice și mentale care apar înăuntrul nostru, care vin și pleacă fără oprire. Prin urmare când o situație dificilă apare, în loc să fim prinși cu garda jos, căzând prada plăcerii sau aversiunii, fricii, anxietății, confuziei, și așa mai departe, suntem capabili să răspundem situațiilor mult mai bine decât până acum, și să acceptăm situațiile și experiențele drept ceea ce sunt, într-un fel în care nu eram capabili în trecut. De exemplu, suntem capabili să facem față unei îmbolnăviri mult mai bine decât înainte și putem avea grijă de noi mai bine, prin practica meditației.

Cel de-al patrulea beneficiu, ceea ce țintim în practica meditației, este eliberarea de răul din mintea noastră, de stările nesănătoase care există în inimile noastre și cauzează suferință nouă și celor din jur; stări de ură, lăcomie, deziluzie, anxietate, grijă, stres, frică, aroganță, îngâmfare - tot soiul de stări mentale care ne sunt inutile, care nu aduc niciun beneficiu nouă sau altor persoane și de fapt creează nefericire și stres pentru noi și cei apropiați.

Așadar, aceasta este o explicație a unei metode de practică formală, de bază a meditației. Acum, ți-aș recomanda să practici în concordanță cu această metodă cel puțin o dată înainte de a te duce la următorul capitol sau să te întorci la viața ta cotidiană. Încearcă să practici acum, pentru cinci or zece minute sau oricât ți-e convenabil; practică meditația în poziția șezând pentru prima oară, chiar acum, înainte să uiți ce ai citit în acest capitol. În acest fel, în loc să fii asemeni unei persoane care citește un meniu, vei putea gusta din fructele practicii meditației. Mulțumesc pentru interesul tău, și îți doresc sincer că această meditație să-ți aducă pace, fericire și eliberare de suferința din viața ta.

## Capitolul trei: Meditația în mers

În acest capitol, voi explica tehnica meditației în mers. La fel ca în cazul meditației în șezut, când umblăm încercăm să ținem mintea în momentul prezent și conștienți de fenomenele care apar, pentru a crea o conștiență clară a realității din jurul nostru.

Așadar întrebarea este, de ce trebuie atunci să trecem la meditația în mers? De ce nu este meditația stând jos suficientă? Răspunsul este că meditația în mers are mai multe beneficii care nu se obțin prin practica meditației în șezut.<sup>7</sup>

Pentru început, prin practica meditației în mers, ne este mai ușor să îndurăm o călătorie pe o distanță lungă, pe jos. În vremurile antice, aceasta era o abilitate foarte importantă, cum oamenii umblau 20-30 de kilometri într-o zi. Dacă stăm nemișcați tot timpul, corpurile noastre vor deveni slabe și incapabile de un asemenea efort. În vremurile noastre, în mod special, inerția fizică a făcut ca un simplu mers pe jos să fie privit ca un lucru deranjant. Meditația în mers ne menține corpurile într-o stare de fitness elementară, dându-ne energie și rezistență să călătorim pe jos.

Cel de-al doilea beneficiu al meditației în mers este că ne conferă răbdare și duranță pentru a ne îndeplini îndatoririle cotidiene. Cum meditația în mers este o acțiune repetitivă efectuată la un pas relativ încet, ne ajută să cultivăm răbdarea. Dacă practicăm zilnic ne va crește rezistența fizică și mentală în îndeplinirea îndatoririlor necesare dar posibil agasante. Odată cu practica meditației în mers vom putea depăși cu ușurință aversiunea către astfel de îndatoriri și vom constata că suntem mai productivi și avem mai mult succes în munca, studiul și viețile noastre, în general.

Cel de-al treilea beneficiu este că meditația în mers ne ajută să depășim bolile care apar în corp. Pentru oamenii afectați de boli, chiar și boli așa zise incurabile, se spune că prin practica meditației în mers multe dintre acestea pot fi vindecate, sau cel puțin ameliorate. Se spune că meditatorii au învins multe feluri de boli fizice; boli de inimă, artrită, etc., prin simpla practică a meditației în mers. Motivul pentru care acest lucru se întâmplă este că în momentul practicii meditației în mers, mintea individului este concentrată și corpul este calm, prin intermediul mișcărilor lente, metodice, individul este capabil să elibereze tensiunea și stresul acumulat în viața cotidiană. Cum stresul joacă un rol important în bunăstarea fizică, individul poate prin urmare să vindece anumite afecțiuni din corp prin practica meditației în mers.

Cel de-al patrulea beneficiu este efectul pe care meditația în mers o are asupra sistemului digestiv. Dacă am șede toată ziua, dacă nu ne-am întinde și nu ne-am exersa corpul, vom vedea că abilitatea corpului de a digera mâncare devine destul de limitată, și că mult disconfort și multe afecțiuni pot fi create de inactivitatea noastră. Când practicăm meditația în mers, în mod special pentru că e lentă și repetitivă, corpul este încurajat să proceseze mâncarea și să o digere complet, aducând un mare beneficiu fizicului.

Cel de-al cincilea beneficiu, cel mai important din perspectiva practicii meditației și adevăratul motiv pentru care meditatorii sunt întotdeauna încurajați să mediteze în mers înainte de meditația în șezut, este acela că atenția ascuțită dobândită în timpul mersului, deoarece este dinamic, persistă și în meditația în șezut. Dacă un individ practică doar meditația stând jos, va fi dificil să înceapă imediat să-și pună atenția pe momentul prezent, deoarece concentrarea îi va fi slabă și va duce ori la agitație sau la letargie. Deoarece meditația în mers este dinamică, îi este

---

<sup>7</sup> Aceste cinci beneficii sunt luate din Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9)

ușor atât corpului cât și minții să se așeze într-o practică naturală și confortabilă, astfel încât când începem meditația în șezut, concentrarea ne va fi în echilibru cu energia mentală și vom putea să ne focalizăm mintea instant pe fenomenele care apar.

Așadar, cum practicăm meditația în mers? Metoda, pe scurt, este următoarea:

1. Labele picioarelor sunt apropiate, aproape se ating, și ar trebui să rămână unul lângă celălalt pe durata mersului, laba unui picior să nu fie înaintea celuilalt, fără spațiu între traiectoria acestora.
2. Palmele ar trebui să fie împreunate, mâna dreaptă ținând mâna stângă, ori în fața ori în spatele corpului.<sup>8</sup>
3. Ochii ar trebui să fie deschiși pe parcursul mersului și privirea ar trebui să urmărească drumul din față, la aproximativ doi metri în fața corpului.
4. Drumul care va fi parcurs, o linie dreaptă pe care practicantul va merge dintr-o parte în alta, ar trebui să fie de cel puțin trei sau patru metri lungime.
5. Se începe prin deplasarea labei piciorului drept pe o distanță egală cu lungimea tălpii, cu călcâiul ajungând pe aceeași linie cu degetele piciorului stâng. Urmează deplasarea piciorului stâng, și așa mai departe, fiecare pas având lungimea tălpii.
6. Mișcarea fiecărui picior trebuie să fie fluidă și naturală, o singură mișcare continuă de la început până la sfârșit, fără întreruperi sau schimbări bruște de direcție de orice fel.

Lucrul cel mai important, cât timp îți miști piciorul, fă-ți o notă mentală la fel ca în meditația stând jos, folosind o mantră care surprinde esența mișcării, în timp ce se întâmplă. Nota mentală în cazul asta este “pășește dreptul” când piciorul drept se mișcă, și “pășește stângul” când se mișcă piciorul stâng. Recunoașterea ar trebui făcută exact în momentul fiecărei mișcări, de la începutul mersului până la sosirea la capătul drumului.

Cel mai important factor în meditație este recunoașterea momentului prezent. Dacă faci nota mentală “pășește dreptul” mai întâi și apoi îți miști piciorul, recunoști ceva ce încă nu s-a întâmplat. Dacă îți miști întâi piciorul și apoi observi “pășește dreptul”, recunoști ceva din trecut. În oricare dintre situații, nu poate fi considerată meditație, cât timp nu ești focalizat pe acțiune în timp ce se petrece.

Pentru a face o recunoaștere adecvată a experienței și să-ți dezvoltți adevărata claritate a minții, va trebui să-ți spui “pă-”, la începutul mișcării, în timp ce îți ridici piciorul de pe podea; “-șește” când piciorul e în mișcare; și “dreptul” în timp ce finalizezi mișcarea piciorul drept, în momentul când talpa atinge podeaua din nou. Aceeași metodă va trebui folosită când se mișcă piciorul stâng, și va trebui să încerci să îți ții conștienta cu mișcarea fiecărui picior de la un capăt la celălalt al drumului.

Odată ce ai ajuns la sfârșitul drumului de parcurs, va trebui să te întorci și să mergi înapoi în direcția opusă. Mai întâi, va trebui să te oprești, aducând piciorul rămas în spate lângă cel față. În timp ce faci asta, îți spui “oprire, oprire, oprire”, fiind conștient clar de faptul că oprești mersul. Când ai ajuns să stai nemișcat, îți spui “stând, stând, stând”. Apoi începi să te întorci, după cum

---

<sup>8</sup> Vezi ilustrația 40 din appendix pentru un exemplu de postură de mers adecvată.

urmează.

1. Ridici talpa dreaptă de pe podea complet și o rotești cu 90 de grade pentru a pune pe podea, spunându-ți o singură dată “rotește”. Acum e important să prelungești cuvântul pentru a acoperi în întregime mișcarea, așadar “ro-” este la începutul mișcării și “-tește” este la sfârșitul mișcării.
2. Ridici talpa stângă de pe podea și o rotești cu 90 de grade pentru a sta pe piciorul drept, observând la fel “rotește”.
3. Repetă mișcarea ambelor picioare încă o dată (se) “rotește” (piciorul drept), (se) “rotește” (piciorul stâng), și acum ai ajuns să fii orientat în direcția opusă.

Din nou când stai nemișcat, reîncepi meditația în mers, mai întâi spunându-ți “stând, stând, stând”, și apoi “pășește dreptul”, “pășește stângul”, la fel ca înainte.

Cât timp mergi, dacă ești distras - un gând, un sentiment, sau o emoție, poți alege să o ignori, prin simpla aducere a minții înapoi asupra tălpilor, pentru a-ți păstra atenția fixă și continuitatea. Dacă, totuși, obiectul este persistent și copleșitor, în loc să continui să umbli și între timp să permiți minții să fie distrasă de un alt obiect, te poți, de asemenea, opri că să iei noul obiect care te-a distras drept obiect de meditație și să-ți antrenezi mintea să-l să îl vadă clar pentru ceea ce este. Adu-ți simplu piciorul din spate lângă cel din față, spunându-ți “oprire” și apoi “stând, stând, stând”, și apoi să te focalizezi pe noua experiență, făcând note mentale la fel ca înainte, “gândire, gândire, gândire”, “durere, durere, durere” sau “mânie”, “supărare”, “plictiseală”, “fericire”, etc., în concordanță cu experiența. Odată ce obiectul atenției dispare, poți continua mersul că înainte, “pășește dreptul”, “pășește stângul”.

În acest fel, umbli dintr-o parte în alta, umblând într-o direcție până ajungi la sfârșitul drumului ales, apoi te întorci după cum s-a explicat mai sus și umbli în direcția opusă.

În general, încercăm să păstrăm un echilibru între durata cât medităm în mers și durata cât medităm stând jos, întrucât ambele au beneficiile lor, și ca să evităm să fim părtinitori față de una sau cealaltă. Deci, dacă ar fi să practici zece minute de meditație în mers, ar fi bine să practici zece minute de meditație stând jos imediat după. Dacă ar fi să practici cincisprezece minute meditația în mers atunci vei practica cincisprezece minute meditația stând jos, și așa mai departe.

Astfel concluzionăm explicația la cum să practici meditația în mers. Din nou, te îndemn să nu fi satisfăcut doar cu cititul acestei cărți; te rog, încearcă tehnicile de meditație pentru tine și vezi ce beneficii aduc. Mulțumesc pentru interesul tău în practica meditației și din nou, îți doresc pace și fericire în viață.



## Capitolul IV: Fundamente

În acest capitol, voi explica principiile fundamentale pe care individul trebuie să le aibă în minte pe durata practicii meditației<sup>9</sup>. Este important pentru meditatorul începător să înțeleagă că nu se poate să obțină beneficii prin simplu fapt că umblă înainte și înapoi sau stând foarte nemișcat fără o conștiință meditativă. Ce beneficiu dobândim din practică depinde de calitatea minții în fiecare moment, nu de cantitatea practicii pe care o urmăm.

Primul principiu important este să fii conștient că meditația trebuie practică în momentul prezent. Când practicăm meditația, mintea noastră ar trebui să fie mereu focalizată pe experiența care se întâmplă aici și acum. Nu ne putem lăsa mintea să cadă în trecut sau să

---

<sup>9</sup> Cele patru calități importante ale meditației prezentate au fost transmise de către profesorul meu, Ajaan Tong Sirimangalo.

sară înainte în viitor. Nu ar trebui să ne gândim la câte minute mai avem de meditație sau câte minute am practicat până acum, și așa mai departe. Minte noastră ar trebui să observe permanent obiectele care apar, niciun moment din trecut sau viitor.

Dacă suntem ruși de momentul prezent, suntem ruși de realitate. De aceea este important să facem recunoașterea în momentul în care devenim conștienți de obiectul experienței, să identificăm apariția, persistența și dispariția, folosind mantra pentru a crea o conștiență clară a fiecărui obiect în momentul care apare. Doar în acest fel putem ajunge să înțelegem natura realității în sensul suprem.

Cel de-al doilea principiu important este că trebuie să medităm continuu. Dacă practicăm meditația diligent pentru o anumită perioadă de timp și ne oprim să medităm, ne vom pierde încet concentrarea și claritatea minții pe care am dobândit-o și va trebui să depundem efort pentru a o redobândi. Acest lucru este adesea o cauză de frustrare și deziluzie pentru noii meditari, și este deci important să înțelegem că meditația trebuie să fie continuă ca să aducă beneficii minții.

Trebuie să încercăm să practicăm continuu de la un moment la altul. Pe durata meditației, va trebui să încercăm să ne ținem mintea în momentul prezent pe durata întregii practici, folosind mantra pentru a crea gândul clar de la un moment la următorul. Când umblăm, trebuie să ne străduim transferăm atenția de la picior la celălalt fără pauză. Când stăm jos, trebuie să ne străduim să ne ținem mintea pe ridicarea și coborârea abdomenului, observând fiecare moment, unul după celălalt, continuu.

Mai mult, după ce terminăm meditația în mers, va trebui să încercăm să păstrăm conștiența și recunoașterea momentului prezent până ajungem în poziția în care stăm jos, “îndoire”, “atingere”, “stând”, etc., în concordanță cu mișcările necesare pentru a ne schimba poziția. Odată ce stăm jos, va trebui să începem imediat contemplarea ridicării și coborârii stomacului pe durata meditației stând jos. Odată ce am terminat meditația stând jos, va trebui să încercăm să continuăm meditația în momentul prezent în viața noastră zilnică, continuând cu recunoașterea cât putem de bine până la următoarea sesiunea de meditație.

Se spune că practica meditației este asemeni ploii care cade. Fiecare moment în care suntem conștienți clar de realitate este asemeni unui strop de ploaie. Deși pare nesemnificativ, dacă suntem atenți de la un moment la celălalt, conștienți clar de la un moment la celălalt, putem crea o concentrare foarte clară și o înțelegere cuprinzătoare a realității, precum picurii minusculi de ploaie pot umple un lac sau inunda un sat întreg.

Cel de-al treilea principiu important al practicii este cu privire la gândul clar în sine. Nu este de ajuns doar să știm ce facem, cum acest tip de cunoaștere este prezent deja și la persoanele care nu meditează, și chiar și la animale. Pentru a crea cu adevărat o conștiență clară a realității prezente, sunt trei calități pe care trebuie să le includem în recunoaștere.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Aceste trei calități sunt luate din Satipatthana Sutta din Majjhima Nikaya (MN 10)

1. Efort - pentru a face o recunoaștere corectă a unei fenomen care apare, trebuie să fim energetici în practica noastră. Nu putem doar să spunem “ridică” și “coboară” și să lăsăm mintea să zboare după cum vrea ea. Trebuie să ne trimitem mintea în mod activ la obiect și să ținem mintea cu obiectul pe măsură ce apare, persistă, până când dispăre, oricare ar fi obiectul. În cazul ridicării și coborârii abdomenului, de exemplu, trebuie să observăm obiectul în sine, trimițând mintea către fiecare moment de ridicare sau coborâre. În loc să ținem mintea în cap sau în gură, trebuie să trimitem mintea la obiect, ținându-ne mintea focalizată pe realitatea experienței.

2. Cunoaștere - odată ce ne-am trimis mintea către obiect, doar atunci vom deveni conștienți de obiect, și aceasta este cea de-a doua calitate importantă a gândului clar, faptul că suntem conștienți de obiect drept ceea ce este. Decât să spunem doar “ridică” și “coboară” ținându-ne mintea să se focalizeze orbește pe obiect, trebuie de fapt să recunoaștem mișcarea pentru ceea ce este, de la început la sfârșit. Dacă obiectul este durere, atunci trebuie să ne străduim să o recunoaștem ca fiind simplă durere, să o vedem drept ceea ce este; dacă obiectul este un gând, atunci trebuie să îl recunoaștem ca un gând, și așa mai departe.

3. Recunoaștere - odată ce am recunoscut obiectul pentru ceea ce este, doar atunci face o recunoaștere adecvată. Acesta este, bineînțeles, lucrul cel mai important din practica noastră, atâta timp cât ne permite să ne antrenăm mintea în înțelegere clară și precisă a obiectului așa cum este. Mantra este un înlocuitor pentru gândurile distrase care ne fac să extrapolăm asupra obiectului, văzându-l ca “bun”, “rău”, “eu”, “al meu”, etc., dând naștere la speculații sau judecăți despre obiect. Folosind această mantră, ne reamintim adevărată natură a obiectului doar pentru ceea ce este, cum a fost explicat în primul capitol.

Fundamentul important final, calitatea practicii, este echilibrarea facultăților mentale. Se înțelege în tradiția meditației că toate ființele au cinci facultăți importante în mintea lor prezente într-o măsură mai mare sau mai mică, care sunt benefice pentru dezvoltarea spirituală. Acestea sunt:

1. Încrederea
2. Efortul
3. Vigilența mentală
4. Concentrarea
5. Înțelepciunea

Aceste cinci facultăți sunt, în sens larg, benefice celor care le posedă. Pentru a fi cât se poate de benefice, așadar, trebuie echilibrate între ele. Dacă nu sunt echilibrate corespunzător, ele pot duce la detrimentul individului din anumite aspecte. De exemplu, o persoană poate avea multă încredere dar puțină înțelepciune. Acest lucru poate cauza probleme, deoarece persoana respectivă va tinde spre credință orbească, crezând lucruri din simplă credință sau dorință de a crede și nu ca rezultat al unei realizări empirice a adevărului. Drept urmare, persoana nu va se mai obosi să examineze natura adevărată a realității, în schimb trăind cu credința oarbă că unele lucruri sunt sau nu adevărate.

Asemenea persoane trebuie să-și examineze credințele cu grijă în contrast cu realitatea, pentru a-și ajusta credințele personale cu înțelepciunea care reiese din meditație, mai degrabă decât să compartimentalizeze realitatea în concordanță cu credința. Chiar dacă credința persoanei este aliniată cu realitatea, va fi încă slabă și șubredă dacă nu este augmentată de realizarea sinceră a adevărului, pentru sine.

Pe altă parte, persoana poate avea înțelepciune puternică dar puțină credință, și așadar să se îndoiască de cale fără să îi ofere o șansă reală. O asemenea persoană poate refuza să își suspende încăpățânarea pentru suficient timp pentru a face o cercetare adecvată, chiar și când teoria este explicată de o autoritate respectată, alegând să se îndoiască și să dezbată despre lipsa de dovezi, decât să investigheze pentru sine.

Acest tip de atitudine va face progresul în practica meditației dificilă, din cauza lipsei unei convingeri de către meditator, și va duce la inabilitatea de a-și focalizeze mintea. O asemenea persoană trebuie să facă effort pentru a-și vedea îndoiala ca un obstacol în calea investigării oneste și să încerce să ofere meditației o șansă înainte de a da o judecată.

Asemenea, o persoană poate depune un efort puternic dar concentrare slabă, făcându-i mintea să devină distrasă adesea și nepermițându-i să își focalizeze mintea. Unele persoane au o satisfacție reală în gândit sau filozofat despre viața și probleme lor, fără să realizeze starea teribilă de neatenție și agitație care reiese din supra-analiză. Asemenea persoane nu reușesc să stea nemișcați în meditație, deoarece mințile lor sunt haotice, prinse în propria fermentație mentală.

Asemenea persoane ar trebui să recunoască această stare neplăcută ca rezultând din supra-analiză habituală, nu din meditația în sine, și ar trebui să se antreneze cu răbdare ca să elimine acest obicei prost în favoarea observării lucrurilor drept ceea ce sunt cu adevărat. Deși în viața noastră zilnică o parte din activitatea mentală nu poate fi evitată, va trebui să fim selectivi căror gânduri să le dăm importanță, pentru a nu transforme fiecare gând care apare într-o cauză de distragerea atenției.

În fine, practicantul poate avea concentrare puternică dar să depună puțin efort, care implicit îl face leneș sau somnoros tot timpul. Această stare mentală va reține meditatorul de la observarea realității, inhibând mintea de la a rămâne cu momentul prezent, și vor descoperi că sunt letargici, vor ațipi sau ca le zboară mintea în mare parte a timpului. Asemenea persoane ar trebui să practice meditația stând în picioare sau în mers când sunt somnolenți, astfel să stimuleze corpul și mintea într-o stare mai alertă.

Cea de-a cincea facultate, vigilența mentală, este un alt cuvânt pentru recunoașterea sau simpla aducere aminte a obiectului drept ceea ce este. Este manifestarea unei minți echilibrate, prin urmare este atât o cale de a echilibra celelalte facultăți cât și rezultatul echilibrării lor în același timp. Cu cât suntem mai prezenți, cu atât mai bună va deveni practica noastră, deci trebuie să ne străduim să ne echilibrăm celelalte patru facultăți și să recunoaștem realitatea drept ceea ce este tot timpul.

Odată ce am echilibrat celelalte patru facultăți utilizând facultatea vigilenței mentale, vor funcționa împreună pentru a crea o stare mentală foarte puternică, capabilă să vadă fiecare

fenomen, cum apare și dispare, în mod simplu, fără a interveni judecata asupra oricărui obiect al conștiinței. În momentul respectiv, mintea va fi capabilă să abandoneze și să depășească orice suferință fără dificultate. La fel cum un om puternic poate îndoi o bară de fier cu ușurință, când mințile ne sunt puternice vom fi capabili să îndoim, să modelăm și în final să ne îndreptăm mintea. Vom fi capabili să ne aducem mintea înapoi într-o stare naturală de pace și fericire, depășind orice fel de stress sau suferință.

Așadar, aceasta este explicația de bază a câtorva calități fundamentale ale meditației pe care trebuie să le avem în vedere.

Pentru a sumariza:

1. Trebuie să practicăm în momentul prezent.
2. Trebuie să practicăm continuu.
3. Trebuie să creăm un gând clar, cunoaștere, și recunoaștere depunând efort
4. Trebuie să ne echilibrăm facultățile mentale.

Această lecție este un supliment important pentru practica meditației în sine. Aceste puncte de reper sunt făcute să îmbunătățească calitatea practicii noastre și prin urmare să ne permită să obținem un beneficiu cât mai mare.

## Capitolul V: Prostrația cu vigilență mentală

În acest capitol, voi explica cea de-a treia tehnică de meditație, una care se bazează pe un exercițiu preparator înainte de a medita mergând și stând jos. Această tehnică se numește prostrația cu vigilență mentală. Prostrația este ceva familiar multor din variate tradiții religioase. În Thailanda, de pildă, prostrația se folosește ca modalitate de a-ți arăta respectul față de părinți, profesori sau figuri religioase venerabile. În alte tradiții religioase prostrația se folosește, de exemplu, ca o formă de închinare față de un obiect - un zeu, un înger, sau o altă figură sfântă.

În această tradiție de meditație, prostrația este, dintr-un punct de vedere, o modalitate de a-ți arăta respectul față de practica meditației în sine. Deci, pe lângă utilitate pe care o are ca exercițiu preparator, poate fi considerată o modalitate de a aduce o apreciere umilă și sinceră a meditației pe care urmează să o practicăm, amintindu-ne ca meditația nu e doar un hobby sau ceva ce facem ca să treacă timpul, ci mai degrabă un antrenament important, demn de apreciere sinceră. Cât timp intenționăm să incorporăm practica în viața noastră și să devenim o parte din noi, este de ajutor să ne amintim acest fapt însușindu-ne practica ca un obiect de reverență.

Așadar când facem prostrația, nu venerăm o zeitate și nu ne închinăm vreunei entități de vreun fel. Prostrația este o metodă simplă de a ne arăta respectul față de practica în sine și să

cultivăm modestia și sinceritatea înainte de a începe. De asemenea, după cum s-a menționat, este un exercițiu preparator util, cât timp ne forțează să fim foarte atenți asupra mișcărilor corpului în timp ce facem prostrația.

Tehnica prostrației cu plenitudine mentală se efectuează după cum urmează:

1. Se începe prin a sta pe genunchi, în mod tradițional pe degete (A)<sup>11</sup>, dar dacă e incomfortabil poți sta pe partea din față a labelor (B), sau cum ți-e cel mai confortabil.
2. Măinile se pun cu palmele în jos pe coapse (1), spatele este drept, și ochii sunt deschiși.

Începe prin a întoarce mâna dreaptă la 90 de grade pe coapsă până când degetul mare ajunge deasupra, cu mintea focalizată pe mișcarea mâinii. Odată cu începerea deschiderii mâinii, spune-ți, în minte, “întoarce”. Când mâna ajuns la jumătatea mișcării de întoarcere, spune-ți din nou “întoarce”, și când mâna finalizează mișcarea, spune-ți pentru a treia oară “întoarce” (2). Repetăm cuvântul de trei ori, pentru a rămâne complet conștienți de mișcare pe durata celor perioade - începutul, mijlocul și sfârșitul.

Apoi, ridică mâna dreaptă la piept, oprindu-te chiar înainte ca degetul mare să-ți atingă pieptul, spunându-ți “ridică, ridică, ridică” (3). Apoi atinge marginea degetului mare de piept, spunând “atinge, atinge, atinge” (4), de trei ori, cu degetul mare atingând pieptul. Apoi repetă această secvență cu mâna stângă, “întoarce, întoarce, întoarce” (5), “ridică, ridică, ridică” (6), “atinge, atinge, atinge” (7). Mâna stângă ar trebui să atingă nu doar pieptul, dar și mâna dreaptă, palmă pe palmă. Apoi, adu ambele mâini la frunte, spunând “ridică, ridică, ridică” pe măsură ce ridici mâinile (8), și “atinge, atinge, atinge” când marginea degetelor mari ating fruntea (9). Apoi adu mâinile înapoi la piept, repetându-ți “coboară, coboară, coboară” (10), “atinge, atinge, atinge” (11).

Apoi, urmează prostrația în sine. Mai întâi înclină-ți spatele la unghi de 45 de grade, spunând “înclină, înclină, înclină” (12) pe măsură ce faci asta. Apoi coboară mâna dreaptă înainte pe podea, spunând “coboară, coboară, coboară” (13), “atinge, atinge, atinge”, ținând-o la un unghi de 90 de grade față de podea (14), de data asta cu marginea degetului mic atingând podeaua. Spre final, întoarce palma în jos acoperind podeaua, spunând în minte “acoperă, acoperă, acoperă” (15). Apoi fă la fel cu mâna stângă - “coboară, coboară, coboară” (16), “atinge, atinge, atinge” (17), “acoperă, acoperă, acoperă” (18). Măinile ar trebui acum să fie una lângă cealaltă cu degetele mari atingându-se; mâinile nu ar trebui să fie prea apropiate, aproximativ 10 cm între degetele arătătoare.

Apoi, coboară capul ca să atingă degetele mari, spunând “înclină, înclină, înclină” pe măsură ce îți înclini spatele (19) și “atinge, atinge, atinge” când fruntea atinge degetele mari (20). Apoi ridică-ți din nou spatele până când brațele sunt drepte, spunând “ridică, ridică, ridică” (21). Aceasta este prima prostrație.

Odată ce mâinile sunt drepte, începem din nou încă o dată, de data asta cu mâinile pe podea, spunând în timp ce întorcem mâna dreaptă, “întoarce, întoarce, întoarce” (22), apoi “ridică,

---

<sup>11</sup> Parantezele indică ilustrația aferentă din appendix.

ridică, ridică” (23), “atinge, atinge, atinge” (24). Apoi mâna stângă, “întoarce, întoarce, întoarce” (25), “ridică, ridică, ridică” (26), “atinge, atinge, atinge” (27). Pe măsură ce ridicăm mâna stângă de data asta, în schimb, trebuie să ne îndreptăm și spatele din unghiul de 45 de grade într-o poziție dreaptă. Trebuie să recunoaștem această mișcare separat; în mod simplu îndreptăm-ți spatele pe măsură ce ridici mâna dreaptă la piept (26).

Apoi ridică ambele mâini la frunte din nou, spunând în minte, “ridică, ridică, ridică” (28), “atinge, atinge, atinge” (29), și jos la piept din nou, “coboară, coboară, coboară” (30), “atinge, atinge, atinge” (31). Apoi îndoiaie-ți spatele din nou, “îndoiaie, îndoiaie, îndoiaie”<sup>12</sup>. Apoi coboară mâinile din nou, una câte una, “coboară, coboară, coboară”, “atinge, atinge, atinge”, “acoperă, acoperă, acoperă”, “coboară, coboară, coboară”, “atinge, atinge, atinge”, “acoperă, acoperă, acoperă”. Apoi atingând fruntea cu degetele mari, “îndoiaie, îndoiaie, îndoiaie”, “atinge, atinge, atinge”, și înapoi sus, “ridică, ridică, ridică”. Aceasta este cea de-a doua prostrație, după care o a treia prostrație va trebui făcută în exact același mod, repetând cele descrise mai sus încă o dată (22).

După ce de-a treia prostrație ridicăm de pe podea mâna dreaptă ca până acum, “întoarce, întoarce, întoarce”, “ridică, ridică, ridică”, “atinge, atinge, atinge”, și mâna stângă, “întoarce, întoarce, întoarce”, “ridică, ridică, ridică”, “atinge, atinge, atinge”. Apoi aducem mâinile din nou la frunte din nou, “ridică, ridică, ridică”, “atinge, atinge, atinge”, și înapoi din nou la piept, “coboară, coboară, coboară”, “atinge, atinge, atinge”. De această dată, în schimb, în loc să ne înclinăm să facem o a patra prostrație, aducem mâinile jos, pe rând, pentru a rămâne pe coapse, revenind la poziția inițială. Deci, pornind cu mâna dreaptă, spunem în minte, “coboară, coboară, coboară” (32), “atinge, atinge, atinge” (33), “acoperă, acoperă, acoperă” (34), și apoi mâna stângă, “coboară, coboară, coboară” (35), “atinge, atinge, atinge” (36), “acoperă, acoperă, acoperă” (37).

După ce terminăm prostrațiile, continuăm cu meditația în mers și apoi în final meditația stând jos. Din nou, e important ca odată ce ai terminat prostrațiile îți menții plenitudinea mentală și în meditația în mers, fără a te ridica sus în grabă sau fără atenție. Înainte să te ridici în picioare, ar trebui să recunoști “ședere, ședere” (38), iar apoi “stând, stând” cât timp este în picioare (39). Odată ce ești în picioare, continuă imediat cu meditația în mers pentru ca conștiința clară a momentului prezent să fie constantă. În acest mod, prostrația cu plenitudine mentală va juca rolul de suport pentru meditația în mers la fel cum meditația în mers joacă rolul de suport pentru meditația stând jos.

Odată ce practicantul a terminat toate cele trei tehnici de meditație, meditatorul este încurajat să se odihnească o scurtă perioadă de timp și apoi, în cazul unei curs intensiv de meditație, să continue cu o nouă rundă, practicând rundă după rundă pe durata lecției, de obicei o perioadă de 24 de ore. Odată ce această perioadă s-a terminat, individul va trebui să-și concteze profesorul pentru a îi fi predat lecția următoare, punct în care exerciții de mers și stând jos mai avansate vor fi predate. Cum această carte este orientată spre a prezenta bazele meditației, lecții avansate nu vor fi discutate acum. Practicantul va trebui să caute asemenea călăuzire

---

<sup>12</sup> De aici, tehnica e la fel ca în ilustrațiile 12 până la 31, repetate de două ori.

de la un instructor calificat după ce și-a însușit aceste practici de bază în maniera prescrisă, pentru o perioadă adecvată de timp. Dacă practicantul nu are posibilitatea de a participa la un curs de meditație, poate începe să practice aceste tehnici o dată sau de două ori pe zi și să contacteze un profesor săptămânal sau lunar pentru a obține lecții noi într-un ritm mai gradual, în concordanță cu regimul stabilit între profesor și învățăcel.

Cu acestea, se finalizează explicația mea a metodei formale de practică a meditației; în următorul și ultimul capitol voi discuta despre cum să incorporezi conceptele învățate din această carte în viața cotidiană. Îți mulțumesc din nou pentru interes, și-ți doresc din nou pace, fericire și claritate mentală.

## Capitolul VI: Viața de zi cu zi

În acest punct, tehnica de bază a meditației formale este completă. Teoria din capitolele anterioare este suficientă pentru a permite unui nou-venit să pornească măcar pe pe calea către înțelegerea realității așa cum este. În acest capitol final, voi discuta câteva feluri prin care putem încorpora practica meditației în viața noastră zilnică, astfel ca și pe durata timpului când individul nu se află în meditația formală, acesta poate păstra un nivel de bază de plenitudine mentală și conștiință clară.

Înainte de a discuta tehnici de meditație care să fie utilizate în viața de zi cu zi, totuși, este necesar să subliniem activitățile de la care individul trebuie să se abțină pentru ca practica meditației să fie eficientă în aducerea de rezultate pozitive susținute în viața sa.

După cum am explicat în primul capitol, “meditația” este echivalentul mental cu “medicație”. Este bine cunoscut că împreună cu anumite medicamente sunt unele substanțe pe care individul trebuie să le evite în combinație cu medicamentul în sine; anumite lucruri, care luate împreună cu medicația, ori vor anula efectele pozitive ale medicației sau, mai rău, sunt contraindicate și vor transforma puterea vindecătoare a medicației în otravă. La fel, cu meditația sunt anumite activități care, prin tendința lor de a întuneca mintea, vor anula efectele meditației sau, mai rău, să transforme meditația într-o otravă, trăgându-l pe meditator pe calea greșită.

Meditația este destinată să aducă o stare de claritate, de puritate naturală a minții; să ne aducă mintea înapoi la o stare de sobrietate liberă de dependență, aversiune, și deziluzie, și prin urmare lipsită de suferință. Cum anumite comportamente care țin de corp sau vorbire sunt inevitabil legate în dependență, aversiune, și deziluzie, asemenea comportamente sunt



invariabil contraindicate practicii meditației. Aceste comportamente au efectele opuse practicii meditației, încurajând deziluzia și pângărirea minții. Meditatorii care persistă în asemenea comportamente vor dezvolta invariabil obiceiuri în meditație care sunt în detrimentul bunăstării lor bazată pe neînțelegerea realității cauzată de aceste acțiuni lipsite de scrupule.

Deci, ca să ne asigurăm ca mințile noastre sunt perfect clare și capabile să înțeleagă realitatea, va trebui să eliminăm anumite comportamente din „dieta” noastră, ca să spunem așa, pentru ca meditația noastră să fie cu adevărat eficientă și benefică. Mai întâi, sunt cinci tipuri de acțiuni de la care trebuie să ne abținem complet, fiind inerent nesănătoase<sup>13</sup>.

1. Trebuie să ne abținem de la a omorî ființe. Trebuie să ne facem o promisiune nouă să nu ucidem nicio ființă, nici măcar o furnică sau un țânțar sau orice fel de animal.

2. Trebuie să ne abținem de la furt. Dacă dorim meditația să fie eficientă trebuie să fim capabili să ne controlăm dorințele cel puțin până în punctul în care respectăm posesiile altor persoane și să nu luăm nimic fără permisiune.

3. Trebuie să ne abținem de la săvârși adulter sau comportamente intime necorespunzătoare – relații romantice care pot fi răni emoțional sau spiritual pe alte persoane, datorită angajamentelor existente între cei implicați.

4. Trebuie să ne abținem de la a spune minciuni, de la a înșela alte persoane, sau să-i îndepărtăm pe alții de la realitate.

5. Trebuie să ne abținem de la a consuma droguri sau alcool, acele substanțe care ne intoxică mintea, schimbându-i starea naturală, clară în care se află.

Este foarte important să facem un angajament să ne abținem de la aceste acțiuni complet dacă dorim ca practica meditației să aibă succes, datorită inerentei naturi nesănătoase a acestor acțiuni și efectul negativ invariabil pe care-l au asupra minților noastre.

În continuare, sunt alte comportamente la care putem să luăm parte însă cu moderație dacă dorim ca meditația să aibă un beneficiu real. Sunt acțiuni care nu sunt implicit nesănătoase în sine dar, când sunt făcute în exces, vor inhiba indubitabil claritatea minții și vor diminua beneficiile meditației<sup>14</sup>.

O asemenea preocupare este mâncatul; dacă ne dorim cu adevărat să facem progres în practica meditației, trebuie să fim atenți să nu mâncăm prea mult sau prea puțin. Dacă suntem constant obsedați de mâncare, acest lucru poate fi o barieră imensă pusă progresului în meditație cât timp această obsesie nu doar întuncă mintea, supra- și sub- nutriția poate crea stări debilitante de somnolență și oboseală, atât în corp cât și în minte. Trebuie să ne reamintim întotdeauna că trebuie să mâncăm ca să putem trăi dar că nu trăim doar ca să mâncăm.

O altă preocupare care va interfera cu meditația este distracția; urmărirea show-urilor, ascultatul muzicii și așa mai departe. Aceste preocupări nu sunt inerent nesănătoase dar când sunt făcute

---

<sup>13</sup> Aceste cinci comportamente corespund cu cele cinci precepte morale Buddhiste.

<sup>14</sup> Următoarele sunt în concordanță cu cele opt precepte respectate în mod normal de meditatorii Buddhiști de sărbători sau pe durata cursurilor intensive de meditație, adăugând cele trei precepte de mai jos și practicând abstenență totală.

În exces pot crea cu ușurință stări de adicție, stări lipsite de insobrietate într-un fel, scoțând mintea din starea naturală de claritate. Așadar trebuie să ne reamintim că plăcerea care rezultă din asemenea distracții este trecătoare în cel mai bun caz, pătimășă în cel mai rău caz, și că trebuie să profităm de timpul scurt pe care-l avem în această viață, în loc să îl irosim să îl irosim pe distracții fără sens care nu duc la fericirea și pacea noastră pe termen lung. Dacă vrem

q1 să găsim pacea și satisfacția adevărată, trebuie să moderăm asemenea activități. Utilizarea Internetului pentru a socializa, a urmări clipuri, etc., trebuie de asemenea moderată.

Cea de-a treia activitate pe care trebuie să o moderăm este dormitul. Somnul este o dependență care este adesea trecută cu vederea. În general nu ne dăm seama că majoritatea dintre noi suntem destul de atașați de somn ca o modalitate de a scăpa de problemele realității din jur. În același fel, mulți oameni ajung să sufere de insomnie, obsedați de somn până în punctul în care cred că nu dorm „suficient”, acest lucru ducând la nivele ridicate de stres și chiar mai multă dificultate în a adormi.

Odată ce practicăm meditația cu strădanie, vei descoperi că ai nevoie de mai puțin somn decât aveai înainte. Lipsa de somn pentru un meditator nu e o problemă cât timp în momentul când persoana respectivă meditează, mintea îi este calmă și clară. Când nu pot adormi, poți simplu să practici meditația stând întins ca alternativă, urmărind ridicarea și coborârea stomacului, amintindu-ți „ridică”, „coboară”, chiar toată noaptea dacă e necesar. Vei descoperi că atunci când se face ziuă ești odihnit ca și când ai fi dormit buștean toată noaptea.

În cele din urmă, merită amintit că pentru a dobândi rezultate cu adevărat în practica meditației, un meditator ar trebui să-și lase deoparte o perioadă de timp pe durata căreia să fie complet abstinent, nu doar să evite activitatea sexuală imorală, cât timp orice activitate sexuală este invariabil intoxicantă și va fi inevitabil o barieră în calea dobândirii clarității mentale și păcii.

Acestea sunt activitățile pe care va trebui să le eliminăm complet din viața noastră, în cazul celor cinci, sau ne moderăm, în cazul somnului, dacă practica meditației are să devină o parte roditoare din viețile noastre zilnice.

Putem acum să abordăm problema de cum putem incorpora practic meditația în viața noastră zilnică. Sunt două modalități de bază de a aborda experiența cotidiană într-un mod meditativ, care ar trebui să le practicăm împreună.

Prima metodă este de a ne focaliza atenție asupra corpului, cât timp este pe departe cel mai evident obiect de meditație dintre toate, și aceasta va servi ca o modalitate convenientă de a aduce mintea înapoi la o conștiință clară a realității în viața zilnică. Corpul este în general într-una din cele patru posturi: în mers, stând, ședere sau întins. Putem folosi oricare din aceste patru posturi ca obiect de meditație pentru a cultiva o stare de claritate mentală în orice moment.

Așadar când ne aflăm în mers, în loc să umblăm doar și să ne lăsăm mintea să zboare, ne spunem ori „mers, mers, mers” sau „stâng, drept, stâng, drept” pe măsură ce ne mișcăm picioarele. Când stăm drept, ne putem focaliza pe poziția aceasta și să spunem „stând, stând”; când ședem, „ședere, ședere, ședere” și când stăm întinși „întins, întins”.

Deci, chiar și atunci când nu practicăm meditația formală, putem să ne dezvoltăm claritatea mentală în orice moment. Această este o metodă de bază de a ține mintea focalizată pe realitate, folosind corpul ca obiect de meditație.

În plus, putem aplica aceeași tehnică la orice mișcare scurtă a corpului, de pildă atunci când ne înclinăm sau ne întindem, putem spune „înclină” sau „întinde”. Când ne mișcăm mâna, „mișcă”. Când ne periem dinții, „periază”. Când mestecăm sau înghițim mâncare, „mestecă, mestecă”, „înghite, înghite” și așa mai departe.

Orice mișcare pe care o facem cu corpul în timpul zilei poate deveni un obiect de meditație în felul acesta. Când mergem la toaletă, când facem duș, când ne schimbăm sau ne spălăm hainele, orice am face în timpul zilei putem păstra plenitudinea mentală asupra mișcărilor corpului care sunt implicate, creând o conștiință clară a realității în fiecare moment.

Acesta este prima metodă prin intermediul căreia putem incorpora practica meditației direct în viața cotidiană.

Cea de-a doua metodă este recunoașterea simțurilor: văz, auz, miros, gust și tactil. În mod normal, când vedem ceva ne place sau ne displace și prin urmare devine o cauză pentru dependență sau aversiune iar în cele din urmă suferința dacă experiența nu este în concordanță cu dorințele noastre. Pentru a păstra mintea clară și imparțială, încercăm să creem o conștiință clară în momentul vederii, în loc să permitem minții să creeze judecăți în acord cu tendințele habituale. Când vedem ceva, știm pur și simplu că vedem, amintindu-ne fololind mantra, „vede, vede, vede”.

Când auzim ceva, în loc să o judecăm ca fiind ceva bun sau rău, ne spunem simplu „aude, aude”. Când mirosim mirosuri plăcute sau neplăcute, ne spunem „miroase, miroase”. Când gustăm, în loc să fim atașați sau repulsați de gust, putem în mod simplu să ne amintim „gustă, gustă” și să ne păstrăm mintea limpede când gustăm, de asemenea. Când simțim ceva pe corp, cald sau rece, tare sau moale, și așa mai departe, ne spunem „simțire, simțire” sau „cald”, „rece”, și așa mai departe.

În acest fel, suntem capabili să recepționăm spectrumul complet de experiențe fără să compartimentăm realitatea în categorii precum “bine”, “rău”, “eu”, “al meu”, “noi”, “ei” etc., și putem așadar realiza pacea adevărată, fericire și să fim liberi de suferință tot timpul, în orice situație. Odată ce am ajuns să înțelegem natura reală a realității și să o acceptăm pentru ceea ce este, mintea noastră va înceta să reacționeze la obiectele simțurilor în concordanță cu ce sunt în realitate, și vom fi liberi de dependență și aversiune, precum o pasăre, când zboară, e liberă de orice nevoie de suport de care să se agațe.

Aceste două metode sunt un ghid de bază pentru a practica meditația în viața cotidiană, incorporând practica meditației direct în viețile noastre chiar și atunci când nu medităm. Bineînțeles putem fi de asemenea conștienți de obiectele discutate în capitolele anterioare - durere sau emoțiile, de pildă, dar tehnicile discutate în acest capitol sunt utile în mod particular ca un mijloc suplimentar prin care să facem practica meditației o experiență continuă prin intermediul căreia învățăm despre noi și realitatea din jurul nostru tot timpul.

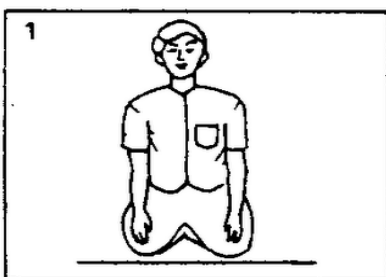
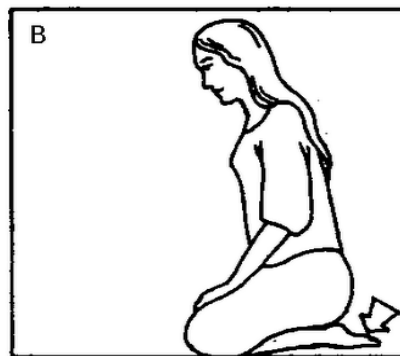
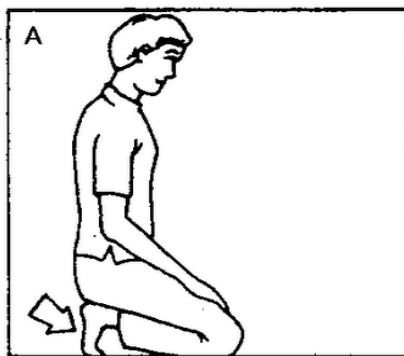
Așadar, aceasta este o explicație a practicii meditației în viața cotidiană. Cu aceasta concludem discuția despre cum să medităm. Ține minte că nicio carte, oricât de lungă sau profundă ar fi, nu poate înlocui practica sinceră

Dacă, pe de altă parte, o persoană acceptă principiile de bază cuprinse într-o carte asemănătoare cu aceasta ca fiind cunoștințe teoretice suficiente și practică în concordanță cu ele într-o manieră sinceră, respectivei persoane îi este garantată obținerea acelorași rezultate asemenea celor asemenea celor obținute de mulți alți meditatori - pace, fericire și adevărată libertate de suferință.

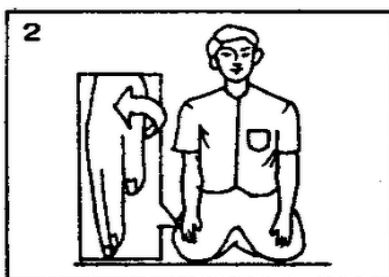
Aș dori să-ți mulțumesc o ultimă oară pentru că ți-ai preocupat timpul să citești această scurtă introducere în meditație, și sincer sper că această învățătură să-ți aducă pace, fericire și eliberare de suferință, și prin extensie, tuturor oamenilor cu care ai contact.

Dacă găsești vreun lips sau ceva neclaritate în aceste pagini, sau dacă vrei o instruire mai detaliată sau specifică în practica meditației, te invit să mă contactezi prin intermediul weblog-ului meu la: <http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

## **Appendix: Ilustrații**



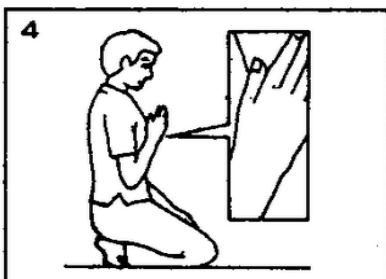
Stând



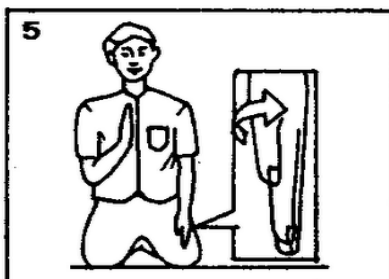
Întoarce



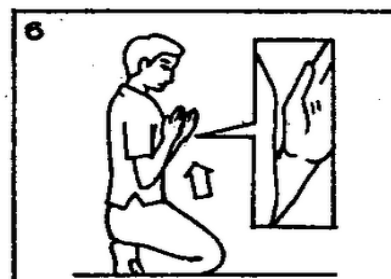
Ridică



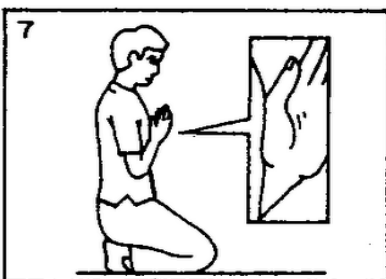
Atinge -



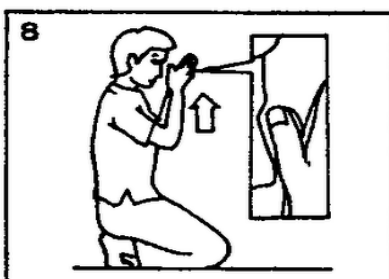
Întoarce



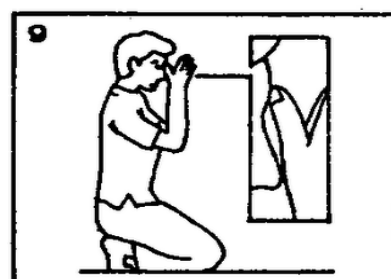
Ridică



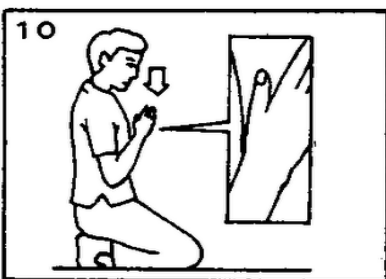
Atinge



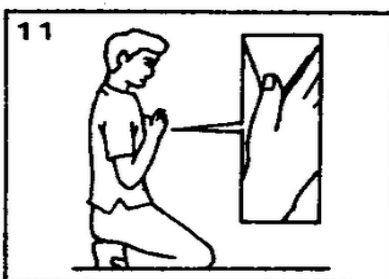
Ridică



Atinge



Coboară



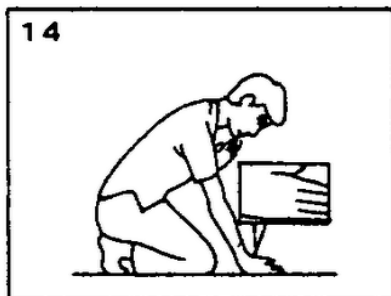
Atinge



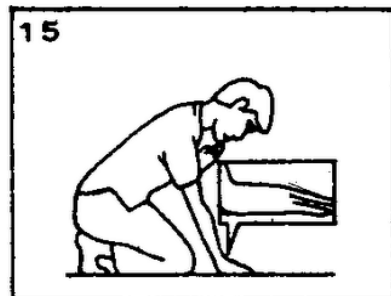
Înclină



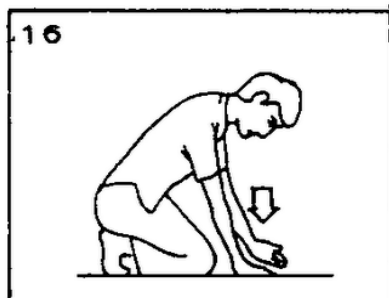
Coboară



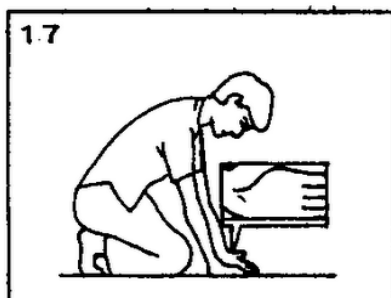
Atinge



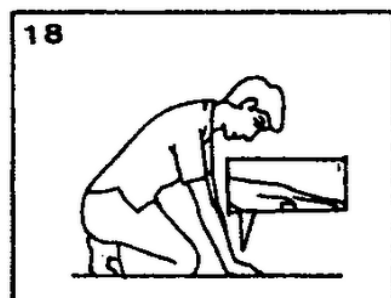
Acoperă



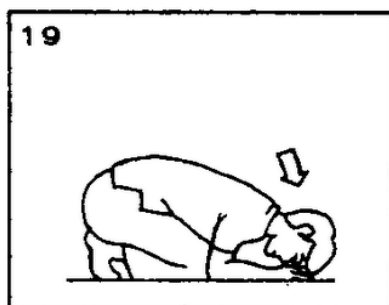
Coboară



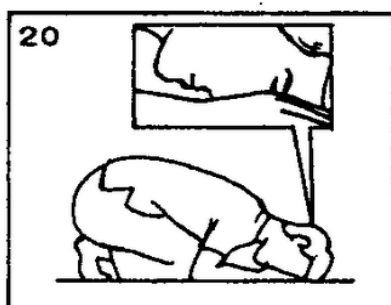
Atinge



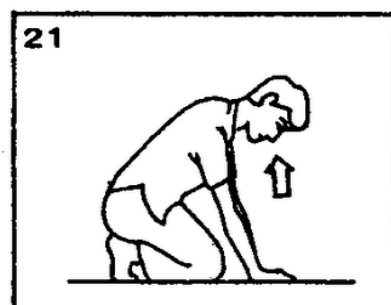
Acoperă



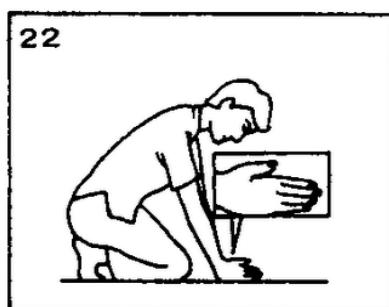
Înclină



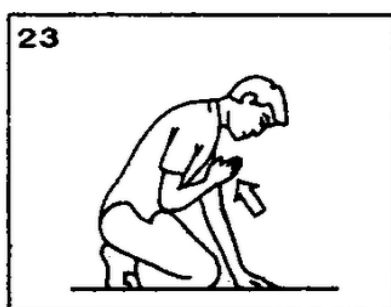
Atinge



Ridică



Întoarce



Ridică



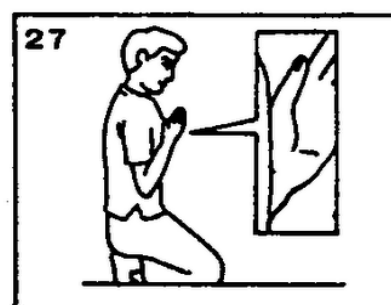
Atinge



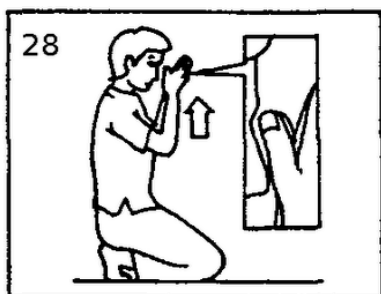
Întoarce



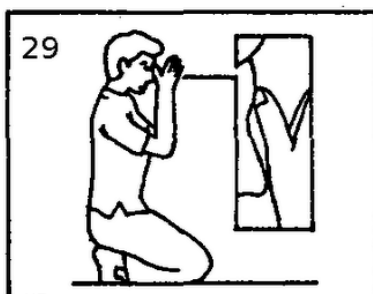
Ridică



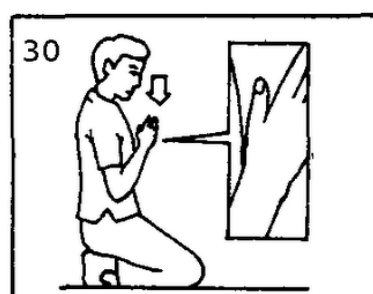
Atinge



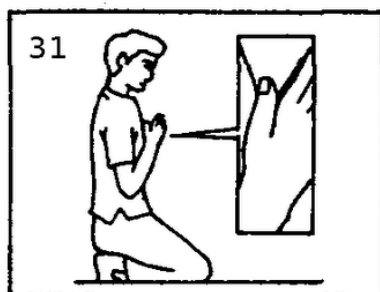
Ridică



Atinge

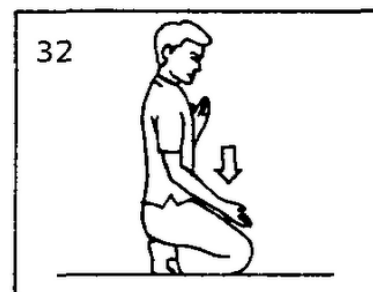


Coboară

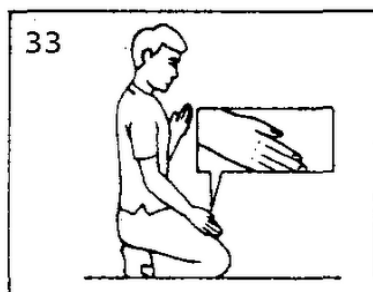


Atinge

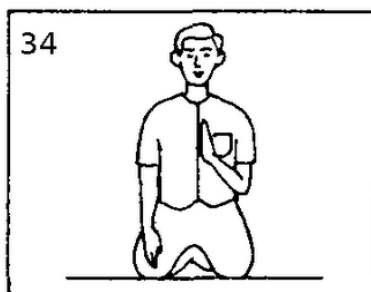
Repetă de la 12 la 31 de  
încă două ori, apoi continuă,  
începând cu 32.



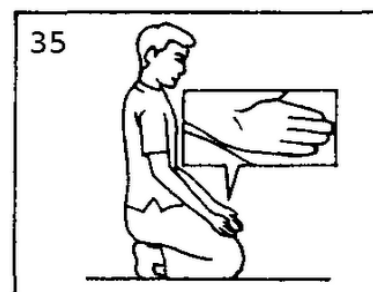
Coboară



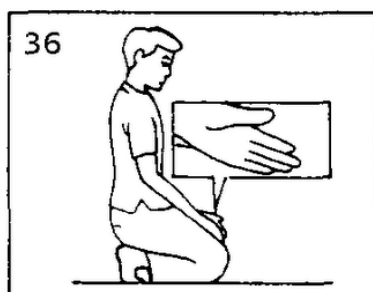
Atinge



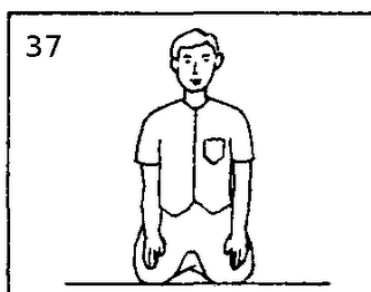
Acoperă



Coboară



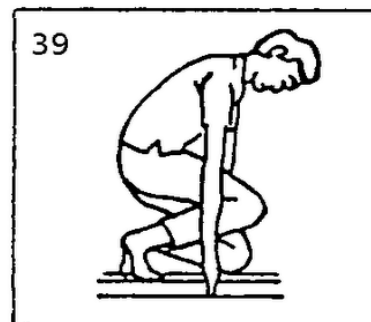
Atinge



Acoperă



Stând



Stând



41



40

