

# Demistificând Meditația

KAMLESH D. PATEL



ART BY BRIGITTE SMITH

*Meditația este un proces de creare a unei stări meditative înlăuntrul nostru, care manifestă bunătatea intrinsecă a inimii noastre. Această expresie de bunătate face ca pacea să fie dinamică și plină de pozitivitate și, pe urmele ei, aduce unitate și armonie acestei lumi.*

Cu treizeci și cinci de ani în urmă, țările Națiunilor Unite au anunțat anuală Zi Internațională a Păcii spre a comemora și întări idealurile de pace. Acea declarație afirma că, datorită faptului că războaiele au început în mințile oamenilor, tot în mințile oamenilor trebuiau construite apărările păcii.

În ciuda conștientizării faptului că pacea trebuie mai întâi să fie concepută în interiorul individului spre a fi durabilă peste tot – din viața lăuntrică spre cea exterioară – pasiuni adânc înrădăcinate încă provoacă dispute violente în interiorul și în jurul nostru, creând dificultăți nouă, relațiilor noastre și chiar națiunilor în afacerile lor.

Cum anume recunoaștem și rezolvăm diferențele dintre noi în privința respectului și smereniei reciproce, atunci când credințele, îndeosebi cele la care ținem, sunt contestate de împrejurări și persoane care ne pun la încercare ?

Există o cale.

## DE CE MEDITĂM ?

Câteodată lumea întreabă, din curiozitate: ‘De ce meditați ?’

Pot răspunde: ‘Pentru a regularize mintea.’

‘De ce e nevoie să regularizați mintea ?’

‘Pentru a obține o stare de pace.’

‘Dar ce vei face cu o minte regularizată, cu liniștea și calmul care există înlăuntrul tău atunci când meditezi ?’

Aceasta constituie o linie înțeleaptă și stimulative de cercetare.

Ce putem face cu acea experiență meditativă care ne ajută să ne ridicăm deasupra izbucnirilor temperamentale și să urcăm pe pedestalul unei păci stabile și calme ?

Sunt posibile mai multe lucruri.

Atunci când pacea predomină înlăuntrul nostru, iar inimile sunt serene și mulțumite, mai putem oare să ne luptăm între noi ? Atunci când ne aflăm într-o stare calmă și interacționăm cu familia și membrii comunității, colegii de muncă și străinii, oare nu dăm mai multă atenție grijilor și necazurilor lor și nu suntem mai amabili în răspunsul nostru ? Atunci când citim o carte într-o stare de liniște, oare nu îi înțelegem mai bine mesajul ?

## DE LA MEDITAȚIE LA STARE MEDITATIVĂ

Meditația, înțeleasă corect, reprezintă un proces de creare a unei stări meditative. În momentul în care este atinsă această stare meditativă, în care există serenitate, calm și pace, suntem capabili să manifestăm bunătatea intrinsecă a inimii noastre. Această experiență a bunătății inimii noastre face ca pacea să fie mai dinamică și mai înălțătoare și, în urma acesteia, aduce unitate și armonie acestei lumi.

O inimă meditativă și plină de pace distinge cu ușurință ceea ce este bine pentru toți, detectează cauza din spatele unei acțiuni și a efectului său și examinează acțiunile noastre viitoare, ajustând tendințele noastre haotice.

Dar atunci când nu încercăm să manifestăm bunătatea intrinsecă a inimii, meditația însăși devine o servitute și împiedică expansiunea conștiinței noastre. Cred că acest lucru se întâmplă pentru că, atunci când experimentăm un contact profund cu tăcuta viață lăuntrică în timpul meditației, vrem ca acea experiență să se repete, să se intensifice și să dureze mai mult la următoarea meditație.

Prinși în experiențe plăcute și neplăcute, formăm o dependență care ne limitează conștiința. În fapt, spre a ne extinde conștiința, ceea ce facem cu experiența noastră în meditație contează la fel de mult ca și faptul de a observa și a învăța din propria noastră experiență.

Dacă medităm, ne simțim plini de pace și ne oprim pur și simplu la aceasta, este, ca să nu spunem mai mult, un amuzament egoist. Scopul este acela de a merge dincolo de o zi de pace pentru noi înșine – și pentru alții ! Cu toate acestea, cum putem pași peste fricile și prejudecățile cotidiene, minut de minut și peste izbucnirile egoului care amortesc bunătatea inimii noastre ?

# CE ANUME EVOLUEAZĂ ATUNCI CÂND MEDITĂM ?

Legile evoluției morfologice nu permit, în general, corpului fizic să evolueze cu rapiditate. Prin urmare, ce anume evoluează atunci când ne extindem conștiința prin meditație ?

Este mintea, intelectul și egoul, care își au existența în conștiință. Conștiința este aidoma unei pânze pentru un pictor, iar pe aceastră pânză este orchestrat zilnic jocul minții, al intelectului și al egoului.

În timp, o practică ferventă, plină de bucurie regularizează mintea, așa încât ea se deplasează de la o stare neliniștită, turbulentă la neclintire și atenție într-un singur punct. Intelectul devine mai mult bazat pe inimă, călăuzit de bunătatea intrinsecă a inimii.

În aproape toate tradițiile, ego-ul este adesea considerat ca fiind personajul negativ, dar el este un element esențial al unei minți active. El este responsabil pentru funcția de săvârșire, de gândire, iar noi avem nevoie de el în orice aspect al vieții. Egoul ne conferă identitatea dar, asemenea gravitației, ne poate ține excesiv de centrați pe noi înșine. Ca rezultat al meditației, egoul este rafinat, în așa fel încât inima este capabilă să se extindă într-o stare generoasă și altruistă.

Într-adevăr, ar fi minunat să expunem eficacitatea generată de această practică a meditației. Care este rezultatul ? O stare evoluată de conștiință în care exprimarea bunătății inimii este automată, iar pacea globală constituie alegerea naturală.

Cunoașterea păcii astfel dobândite prin experiență directă în meditație nu permite nici îndoială, nici contradicție referitoare la cât de prețioasă este pacea pentru ca potențialul uman să înflorească.

Dimpotrivă, cunoașterea păcii fără experiență lăuntrică opune o apărare bine-intenționată, dar anemică, în fața tribulațiilor cronice, iar în acel moment valorosul scop al păcii între națiuni este abandonat.

Meditația Heartfulness este complet direcționată către evoluția conștiinței spre cel mai înalt nivel, în cadrul solicitărilor vieții cotidiene. Iar acest lucru se realizează printr-o scurtă meditație pe inimă făcută dimineața, ajutată de transmisie; o mai scurtă derulare seara, pentru a îndepărta stresul zilei,

cunoscută sub numele de „cleaning”; iar, înainte de culcare, o rugăciune care îți dă posibilitatea de a fi atent la călăuzirea înțeleaptă și neîncetată a inimii.

La sfârșit, iată ceva la care să ne gândim mai profund: oare voi fi împăcat atunci când voi ști că familiei mele nu îi merge bine ? Voi fi oare împăcat atunci când orașul meu este în siguranță, dar orașul învecinat este afectat de o boală mortală ?

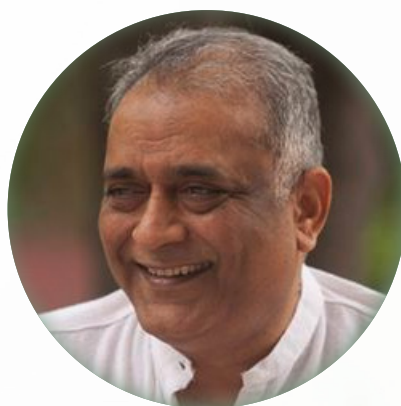
Pacea mondială este cu puțință doar atunci când suntem cu toții împăcați. Pacea individuală precede dinamica de grup. Dimpotrivă, ce s-ar întâmpla dacă lumea s-ar bucura de pace, dar eu nu ? Fiecare individ, pe rând...

Published: 18 September 2016

Affectionately known as Daaji,

Kamlesh Patel is the fourth spiritual guide in the Sahaj Marg system of meditation, facilitating Heartfulness Meditation worldwide,

[www.daaji.org](http://www.daaji.org)



Vă rugăm să vă alăturați nouă pe

21 septembrie, Ziua

**Internațională a Păcii, și în zilele  
următoare. Pentru mai**



multe informații și spre a participa, vizitați <http://ipd.heartfulness.org>