

**AJAHN SUMEDHO**

**CELE PATRU  
ADEVĂRURI  
NOBILE**

**Traducere din limba Engleză: DanI.**

## **Prefață**

Cel Binecuvântat locuia odată în Kosambi, într-o pădure de copaci simsapa. El a luat câteva frunze în mână, apoi i-a întrebat pe ceilalți bhikkhu:

*„Ce părere aveți voi despre acest lucru: unde sunt mai multe frunze, în mâna mea, sau în copacii din pădure?“* „Frunzele pe care le ai tu, Cel Binecuvântat, în mână sunt puține, cele din pădure sunt mult mai multe“ au răspuns ei.

*„Tot așa, lucrurile pe care eu le știu prin cunoaștere directă sunt multe; lucrurile care vi le-am spus vouă sunt puține. De ce nu vi le-am împărtășit pe toate? Din cauză că ele nu aduc niciun avantaj înaintării pe drumul Vieții Sfinte și din cauză că ele nu conduc la a fi imperturbabil, la dispariție, la încetare, la cunoaștere directă, la iluminare, la Nibbana. Din aceste motive nu vi le-am spus. Și în ce constă ceea ce v-am spus? Aceasta este suferința; Aceasta este originea suferinței; Aceasta este încetarea suferinței; Aceasta este calea care duce la încetarea suferinței. Acestea sunt lucrurile care vi le-am spus. Și de ce vi le-am spus? Din cauză că ele aduc avantaje înaintării pe drumul Vieții Sfinte și din cauză că ele conduc la a fi imperturbabil, la dispariție, la încetare, la cunoaștere directă, la iluminare, la Nibbana. Deci pentru voi, bhikkhu, fie ca aceasta să vă fie îndatorirea și crezul: Aceasta este suferința; Aceasta este originea suferinței; Aceasta este încetarea suferinței; Aceasta este calea care duce la încetarea suferinței.“*

### **Samyutta Nikaya, LVI, 31**

Acest text a avut ca sursă de inspirație cuvântările Venerabilului Ajahn Sumedho, în legătură cu învățătura principală a lui Buddha: aceea că nefericirea umanității poate fi învinsă prin mijloace spirituale.

Învățătura este redată cu ajutorul celor Patru Nobile Adevăruri ale lui Buddha, expuse pentru prima dată în anul 528 î.e.n., în Parcul Căprioarelor, la Saranath, lângă Varanasi și păstrate de atunci în lumea Buddhistă.

Venerabilul Ajahn Sumedho este un *bhikkhu* al tradiției Theravada. El a fost ordinar în Tailanda, în 1966 și pregătit acolo timp de zece ani. Acum el este Starețul Centrului Buddhist de la Amaravati, fiind în același timp și învățător și ghid spiritual pentru mulți alți *bhikkhu*, călugărițe și laici.

Acest articol este disponibil datorită eforturilor voluntare a mai multor persoane, pentru bunăstarea celorlalți.

*Notă asupra textului:* Prima expunere a celor Patru Adevăruri Nobile a fost un discurs (*sutta*) numit ***Dhammacakkappavattana Sutta***, titlu a căruia traducere este „*Discursul care pune în mișcare vehicolul învățăturii*“. Citate din acest discurs sunt date la începutul fiecărui capitol. Referința reprezintă secțiunile din cărțile scripturilor unde citatul poate fi găsit.

## Introducere

*Faptul că tu și cu mine a trebuit să călătorim și să ne târâm picioarele pe acest lung drum, se datorează nedescoperirii și nepenetrării de către noi a patru adevăruri. Care sunt acestea? Ele sunt:*

- *Nobilul Adevăr al Suferinței;*
- *Nobilul Adevăr al Originii Suferinței;*
- *Nobilul Adevăr al Încetării Suferinței și*
- *Nobilul Adevăr al Căii Care Duce la Încetarea Suferinței.*

### Digha Nikaya, Sutta 16

***Dhammacakkappavattana Sutta***, învățătura lui Buddha despre cele Patru Adevăruri Nobile, a fost principalul material pe care l-am folosit în practica mea, de-a lungul anilor. Este învățătura pe care o folosim în mănăstirile noastre din Tailanda. Școala Buddhistă Theravada privește această *sutta* ca fiind chintesența învățăturii lui Buddha. Acest discurs conține, el singur, tot ceea ce este necesar pentru a înțelege Dhamma și pentru Iluminare.

Chiar dacă ***Dhammacakkappavattana Sutta*** este considerată ca fiind prima predică a lui Buddha, rostită după iluminarea lui, câteodată îmi place să mă gândesc că el a oferit această primă lecție când a întâlnit un ascet pe drumul către Varanasi. După iluminarea în Bodh Gaya, Buddha s-a gândit: „Aceasta este o învățătură atât de subtilă, încât eu nu pot să transform în cuvinte ceea ce am descoperit, deci nu voi învăța pe nimeni. Doar voi sta sub acest copac pentru tot restul vieții mele.“

Acum, pentru mine aceasta este o idee foarte tentantă, să abandonez totul și să trăiesc singur, fără să am de-a face cu problemele societății. În orice caz, în timp ce Buddha gândea în acest fel, Brahma Sahampati, zeitatea creatoare în Hinduism, a venit la Buddha și l-a convins că ar trebuie să meargă și să predea învățătura și altora. Brahma Sahampati i-a sugerat lui Buddha că ar putea exista ființe care să înțeleagă, ființe care au doar puțin praf în ochii lor. Deci învățătura lui Buddha a fost dedicată celor cu puțin praf în ochii lor. Sunt sigur că el nu s-a gândit că va deveni o mișcare atât de populară.

După vizita lui Brahma Sahampati, Buddha era pe drumul său de la Bodh Gaya către Varanasi, când a întâlnit un ascet care a fost impresionat de înfățișarea lui radiantă. Ascetul a întrebat: „Care este acel lucru pe care l-ai descoperit?“, iar Buddha a răspuns: „Sunt cel perfect iluminat, un Arhat, un Buddha“.

Îmi place să consider aceasta ca fiind prima predică. A fost un eșec, din cauză că omul care l-a ascultat pe Buddha practica ascetismul de mult timp și se supraestima pe sine însuși. Dacă cineva ne-ar spune aceste vorbe, sunt sigur că și noi am reacționa exact la fel. Ce ați face dacă eu aș spune: „Eu sunt cel perfect iluminat“?

De fapt cuvintele lui Buddha reprezentau o învățătură foarte precisă și corectă. Este învățătura perfectă, doar că oamenii nu o pot înțelege. Ei au tendința de a înțelege în mod greșit că această afirmație provine din ego, din cauza faptului că ei interpretează totul prin prisma propriului ego. „Eu sunt cel perfect iluminat“ poate suna ca o laudă ego-ului, dar este pur transcendentă. Afirmația: „Eu sunt Buddha, cel perfect iluminat“ este foarte interesant de contemplat din cauză că ea conectează folosirea lui „Eu sunt“ cu realizările supreme. În orice caz, rezultatul primei învățături a lui Buddha a fost că ascultătorul nu a putut înțelege și a plecat.

\* \* \*

Mai târziu Buddha i-a întâlnit pe cei cinci foști tovarăși ai lui, în parcul Căprioarelor din Varanasi. Toți cei cinci erau dedicați

ascetismului într-un mod foarte sincer. Cu ceva timp în urmă, ei au fost dezamăgiți de Buddha datorită faptului că au crezut că el devenise nesincer în practica lui. Acest lucru s-a întâmplat din cauză că Buddha, înainte de iluminarea lui, începuse deja să înțeleagă că ascetismul strict nu conducea în niciun caz către starea de iluminare, deci nu a mai practicat acest mod de viață. Acești cinci prieteni au crezut că el nu lua lucrurile în serios. Poate că l-au văzut mâncând lapte de orez, ceea ce probabil ar fi comparabil cu a mânca înghețată în zilele noastre. Dacă ești un ascet și vezi un călugăr mâncând înghețată, s-ar putea să-ți pierzi credința în el, din cauză că tu ai convingerea că un călugăr ar trebui să mănânce doar supă de mărăcini. Dacă ai iubi cu adevărat ascetismul și m-ai vedea pe mine mâncând un vas cu înghețată, n-ai mai avea încredere în Ajahn Sumedho. Acesta este modul în care lucrează mintea umană; tindem să admirăm actele de auto-tortură și de refuzare. Cei cinci prieteni, pierzându-și încrederea în Buddha, l-au părăsit; ceea ce i-a dat ocazia acestuia să stea sub copacul Boddhi și să obțină iluminarea.

Apoi, când l-au întâlnit din nou pe Buddha în Parcul Căprioarelor din Varanasi, cei cinci s-au gândit: „Știm cum este. Să nu ne mai batem capul cu el“. Dar, pe măsură ce se apropia, toți cei cinci au simțit că s-a întâmplat ceva special cu el. Ei s-au ridicat și i-au făcut și lui Buddha un loc să stea jos, iar el a rostit primul său discurs despre cele Patru Nobile Adevăruri.

De această dată, în loc să spună „Eu sunt cel iluminat“, el a spus: „Există suferință. Există originea suferinței. Există încetarea suferinței. Există calea ieșirii din suferință.“ Prezentată în acest mod, învățătura lui nu cerea nici acceptare, nici refuz. Dacă el ar fi spus: „Eu sunt cel perfect iluminat“, atunci am fi fost forțați fie să fim de acord cu el, fie să-l dezaprobăm; sau doar să fim uluiți. Nu prea am fi știut cum să interpretăm această informație. Însă spunând: „Există suferință, există o cauză, există un sfârșit al suferinței și există o cale de a scăpa de suferință“, el ne-a oferit ceva pentru a reflecta: „Ce vrei să spui cu asta? Ce înțelegi prin suferință, origine, încetare și cale?“

Astfel începem să contemplăm această afirmație, să ne gândim la ea. Pe baza afirmației „Eu sunt cel pe deplin iluminat“ am putea avea doar discuții. „Este el cu adevărat iluminat?... Nu cred.“ Doar ne-am certa; nu suntem pregătiți pentru o lecție atât de directă. În mod evident, prima predică a lui Buddha a fost către cineva cu o mulțime de praf în ochi, și de aceea a eşuat. La o a doua ocazie, el a predat învățătura celor Patru Nobile Adevăruri.

\* \* \*

Cele Patru Nobile Adevăruri sunt: **există suferință, există o cauză sau origine a suferinței, există un sfârșit al suferinței și există o cale de a ieși din suferință, care este Calea Octuplă.** Fiecare din aceste Adevăruri are trei aspecte, deci în total sunt 12 înțeleșuri. În școala Theravada, un Arhat, cineva perfect, este acela care a înțeles în mod clar cele Patru Adevăruri Nobile, cu cele trei aspecte ale fiecăruia dintre ele. Arhat înseamnă o ființă umană care înțelege adevărul; termenul este aplicat în principal învățaturii celor Patru Nobile Adevăruri.

În ceea ce privește Primul Adevăr Nobil, „*Există suferință*“ este primul înțeles. Acum ne întrebăm, ce este acest înțeles? Nu trebuie să facem nimic mareț, este doar o recunoaștere: „Există suferință“ Acesta este un înțeles de bază. O persoană ignorantă spune: „Eu sufăr. Nu vreau să sufăr. Meditez și mă retrag în locuri de meditație, dar tot sufăr și nu vreau să mai sufăr... Cum pot ieși din suferință? Ce pot face să scap de ea?“ Dar acesta nu este Primul Adevăr Nobil, el nu este „Eu am o suferință și vreau să-i pun capăt“. Înțelesul este doar atât: „Există suferință“.

Acum priviți suferința fizică și morală pe care o simțiți nu prin perspectiva „Este a mea“, ci ca pe o reflectare: „Există această suferință, această *dukkha*“. Înțelesul este simpla recunoaștere a faptului că există această suferință, fără a o face personală. Această recunoaștere constituie un înțeles important - să privim la durerile fizice sau la chinul moral ca fiind doar *dukkha*, și nu ca o suferință

personală. Să o privim doar ca *dukkha* și să nu reacționăm la ea în mod obișnuit.

Al doilea aspect al Primului Adevăr Nobil este „*Suferința ar trebui înțeleasă*“. Cel de-al doilea înțeles sau aspect al fiecărui Adevăr Nobil conține cuvântul „ar trebui“ în el: „Ar trebui înțeleasă“. A doua semnificație este, deci, faptul că *dukkha* reprezintă ceva care trebuie înțeles. Oamenii ar trebui să înțeleagă *dukkha*, nu doar să încerce să scape de ea.

Să privim mai cu atenție verbul „a înțelege“. Este un verb obișnuit, dar în limba Pali el înseamnă a accepta cu adevărat suferința, a o îmbrățișa, mai degrabă decât a reacționa la ea. La orice formă de suferință – fizică sau morală – de obicei doar reacționăm, dar prin înțelegere putem privi cu adevărat suferința, să o acceptăm și să o îmbrățișăm. Deci acesta este al doilea aspect: „Ar trebui să înțelegem suferința“.

Al treilea aspect al Primului Adevăr Nobil este „*Suferința a fost înțeleasă*“. Când ați experimentat suferința - privind-o, acceptând-o, cunoscând-o, lăsând-o să fie așa cum e - atunci se poate spune că există al treilea aspect: „Suferința a fost înțeleasă“.

Deci, acestea sunt cele trei aspecte ale Primului Adevăr Nobil: „**Există suferință**“, „**Ar trebui înțeleasă**“ și „**A fost înțeleasă**“.

\* \* \*

Acesta este modelul celor trei aspecte pentru fiecare Adevăr Nobil. Există afirmația, apoi îndrumarea și apoi rezultatul practicii. Acestea se pot privi folosind cuvintele Pali *pariyatti*, *patipatti* și *pativedha*. *Pariyatti* reprezintă teoria sau afirmația, „Există suferință“, *patipatti* reprezintă practica, experimentarea afirmației, iar *pativedha* reprezintă rezultatul practicii. Aceasta este ceea ce numim un model reflectiv; de fapt vă dezvoltăți mintea într-un mod reflectiv. O minte iluminată este o minte care cunoaște lucrurile așa cum sunt ele.

Noi folosim aceste Patru Adevăruri Nobile pentru propria noastră dezvoltare. Le aplicăm lucrurilor obișnuite din viața noastră,



atașamentelor obișnuite și obsesiilor minții. Cu ajutorul acestor adevăruri ne putem cerceta atașamentele pentru a dobândi înțelegeri. Cu ajutorul celui de-al Treilea Adevăr Nobil putem realiza întreruperea, sfârșitul suferinței, iar apoi practicăm Calea Octuplă până când apare înțelegerea. Când cineva a practicat complet Calea Octuplă, atunci acela este un arhat, acela a reușit. Chiar dacă sună complicat - patru adevăruri, trei aspecte, 12 înțelesuri - de fapt este foarte simplu. Este pentru noi ca o unealtă care ne ajută să înțelegem suferința și non-suferința.

În lumea buddhistă nu mai există prea mulți buddhiști care să folosească cele Patru Nobile Adevăruri, chiar și în Tailanda. Ei zic: „A, da, cele Patru Adevăruri Nobile - treburi de începător“ Apoi ei ar putea folosi tot felul de tehnici *vipassana* și ar putea deveni cu adevărat obsedați de cele 16 stadii, înainte de a ajunge la cele Patru Nobile Adevăruri. Găsesc uimitor faptul că în lumea buddhistă, această învățătură cu adevărat profundă a fost îndepărtată ca reprezentând un buddhism primitiv: „Acestea sunt lucruri pentru copii, pentru începători. Cursul avansat este ...“ Ei se implică în idei și teorii complicate, uitând cea mai profundă învățătură.

Cele Patru Nobile Adevăruri reprezintă un subiect de reflecție pentru toată viața. Nu este vorba numai de a realiza cele Patru Adevăruri Nobile, cu cele trei aspecte și 12 înțelesuri și a deveni un arhat într-un adăpost buddhist, iar apoi să se continue cu ceva avansat. Cele Patru Adevăruri Nobile nu sunt chiar așa de ușoare. Ele necesită o permanentă atitudine vigilentă și oferă contextul pentru o cercetare de o viață.

## Care este Nobilul Adevăr al Suferinței?

*Nașterea este suferință, îmbătrânirea este suferință, boala este suferință, despărțirea de cei dragi este suferință, să nu obții ceea ce vrei este suferință, pe scurt cele cinci categorii asociate atașamentului reprezintă suferință.*

*Există acest Nobil adevăr al Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea, lumina care a răsărit în mine despre lucruri nemaiauzite până acum. Acest Nobil Adevăr trebuie penetrat prin înțelegerea deplină a suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri nemaiauzite până acum.*

*Acest Nobil Adevăr a fost penetrat prin deplina înțelegere a suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri nemaiauzite până acum.*

### Samyutta Nikaya, LVI, 11

Primul Adevăr Nobil, cu cele trei aspecte este: "Există suferință, *dukkha*. *Dukkha* ar trebui înțeleasă. *Dukkha* a fost înțeleasă."

Aceasta este o învățătură măiastră pentru că este exprimată într-o formă simplă, ușor de reținut, și, de asemenea, se poate aplica la tot ceea ce ați putea face sau experimenta sau gândi în ceea ce privește trecutul, prezentul sau viitorul.

Suferința, sau *dukkha*, este o legătură comună între noi toți. Toată lumea, oriunde, suferă. Oamenii au suferit în trecut, în vechea Indie, ei suferă în Anglia modernă; în viitor, de asemenea, oamenii vor suferi. Ce avem noi în comun cu Regina Elisabeta? - suferința. Cu o târfă din Charing Cross, ce avem în comun? - suferința. Ea include

toate nivelele, de la cele mai privilegiate ființe umane la cele mai disperate, și tot ceea ce există între acestea. Toată lumea suferă. Este o legătură pe care o avem unul cu celălalt, ceva ce înțelegem cu toții. Când vorbim despre suferința umană, acest lucru aduce la suprafață tendințele noastre de compasiune. Dar atunci când discutăm despre opiniile noastre, despre ceea ce cred eu și ceea ce crezi tu, despre politică sau religie, atunci putem ajunge la război. Îmi amintesc că am văzut acum mulți ani în urmă, la Londra, un film. Acest film încerca să-i reprezinte pe ruși ca pe niște ființe umane, arătând femei din Rusia cu copiii lor și bărbați ducându-și copiii la picnic. La acea vreme, prezentarea rușilor într-un astfel de mod a fost neobișnuită, din cauza propagandei vestice care li se făcea și care-i arăta ca fiind niște monștri cu inimă rece, de reptilă - niciodată nu te-ai fi gândit la ei ca la niște ființe umane. Dacă vrei să ucizi oameni, trebuie să-i faci să pară astfel, nu poți omori cu ușurință pe cineva dacă realizezi că și el suferă exact la fel ca și tine. Trebuie să gândești că ei sunt nemiloși, imorali, răi și fără nicio valoare, și că este mai bine să scapi de ei. Trebuie să crezi că ei reprezintă răul, iar a scăpa de rău reprezintă un lucru bun. Având această atitudine se poate găsi o justificare în bombardarea și uciderea lor. Dacă, în schimb, există gândul că legătura noastră comună este suferința, aceasta ne poate face incapabili de a înfăptui asemenea lucruri.

Primul Adevăr Nobil nu este o afirmație metafizică deprimantă, care să spună că totul este suferință. Observați că există o diferență între o doctrină metafizică în care se face o afirmație despre Absolut și un Adevăr Nobil, care este o reflectare a adevărului. Un Adevăr Nobil este o temă de reflecție, nu este un absolut, nu este Absolutul. Aici este locul în care cei din vest devin foarte nedumeriți, din cauză că ei interpretează acest Adevăr Nobil ca un fel de adevăr metafizic al buddhismului - dar el nu a fost niciodată menit să fie așa ceva.

Puteți observa faptul că Primul Adevăr Nobil nu este o afirmație absolută din cauza celui de-al Patrulea Adevăr Nobil, care arată calea către non-suferință. Nu se poate să avem suferința absolută, iar apoi o cale de a ieși din ea, nu-i așa? Nu ar avea sens. Totuși unii oameni

vor lua Primul Adevăr Nobil și vor spune că Buddha ne învață că totul este suferință.

Cuvântul din limba Pali, *dukkha*, înseamnă „incapacitate de satisfacere“, ceva totdeauna schimbător, incapacitate de a ne împlini sau de a ne face fericiți. Lumea senzuală este exact așa, ca o vibrație în natură. De fapt ar fi teribil dacă am găsi satisfacție în lumea simțurilor, deoarece în acest caz nu am mai căuta dincolo de ea, am fi doar legați de ea. Pe măsură ce ne trezim din această *dukkha* începem să ne găsim calea spre ieșire, așa că nu mai suntem în permanență prinși în această conștiință senzorială.

### **Suferința și sinele**

Este foarte important să reflectăm asupra modului în care este alcătuită fraza ce exprimă Primul Adevăr Nobil. Fraza este foarte clară: „Există suferință“, și nu „Eu sufăr“. Din punct de vedere psihologic această reflecție necesită perspicacitate pentru a o înțelege. Tendința noastră de a interpreta suferința este în felul următor: „Eu sufăr cu adevărat. Sufăr foarte mult - și nu mai vreau să sufăr“. Astfel este condiționat modul nostru de a gândi.

„Eu sufăr“ totdeauna face trimitere la sensul de „Eu sunt cineva care suferă foarte mult. Această suferință este a mea; am avut parte de multă suferință în viață“. Apoi are loc întregul proces de asociere cu sinele și cu memoria proprie. Vă aduceți aminte ce vi s-a întâmplat în copilărie, și așa mai departe.

Dar, observați, noi nu spunem că există cineva care suferă. Nu mai este suferință personală când o vedem ca „Există suferință“. Nu este „Vai, săracul de mine, de ce trebuie să sufăr atât de mult? Ce am făcut ca să merit asta? De ce trebuie să îmbătrânesc? De ce trebuie să simt tristețe, durere, mâhnire și disperare? Nu este cinstit! Nu le vreau! Vreau doar fericire și siguranță!“ Acest mod de a gândi vine dintr-o ignoranță care face toate lucrurile complicate și are ca rezultat apariția problemelor de personalitate.

Pentru a ne debarasa de suferință trebuie să o admitem în conștiința noastră. Dar această admitere, în meditația buddhistă, nu este de pe poziția de „Eu sufăr“, ci „Există prezența suferinței“, din cauză că nu încercăm să ne identificăm cu problema, ci doar să luăm cunoștință de faptul că există o problemă. Este lipsă de perspicacitate să gândim în termeni ca „Eu sunt o persoană nervoasă, mă înfurii atât de ușor; cum să scap de asta?“ - aceasta conține prezumția sinelui și astfel este foarte greu a avea o perspectivă corectă asupra lucrurilor. Totul devine foarte confuz pentru că simțirea propriilor probleme și gânduri conduce foarte ușor la suprimare sau la emiterea de judecăți asupra acestor probleme și la autocritică. Suntem tentați să punem stăpânire și să ne identificăm, mai degrabă decât să observăm, să fim martori și să înțelegem lucrurile așa cum sunt. Când admitem doar că există acest sentiment de confuzie, că există această lăcomie sau furie, atunci există o reflectare corectă asupra a ceea ce există, eliminând astfel toate celelalte prezumții, sau cel puțin micșorându-le.

Deci nu vă agățați de aceste lucruri ca de niște greșeli personale, ci continuați să contemplați aceste condiții ca fiind nepermanente, inadecvate și nelegate de sine. Reflectați continuu, văzându-le exact așa cum sunt ele. Tendința noastră este să vedem viața în modul „acestea sunt problemele mele“, și se consideră că cel care spune așa este foarte cinstit și corect pentru că recunoaște acest lucru. Apoi tindem să spunem același lucru despre viețile noastre din cauză că ne menținem aceleași presupuneri și supoziții greșite. Dar acest punct de vedere este nepermanent și nesatisfăcător.

„Există suferință“ este o confirmare foarte clară și precisă a faptului că în acest moment există un anume sentiment de nefericire. El poate varia de la chinuri și disperare la o simplă iritare; *dukkha* nu înseamnă neapărat o suferință foarte mare. Nu trebuie să fiți brutalizat de către viață, nu trebuie să veniți de la Auschwitz sau Belsen pentru a spune că există suferință. Chiar și Regina Elisabeta ar putea spune „Există suferință“. Sunt sigur că și ea are momente de chin și disperare, sau măcar clipe de iritare.

Lumea simțurilor este o experiență senzorială. Aceasta înseamnă că sunteți totdeauna expus la plăcere și chin, dualismul *samsarei*. Este ca și cum ați fi foarte vulnerabili și ați culege orice se întâmplă să vină în contact cu aceste trupuri și simțurile lor. Astfel sunt lucrurile. Acesta este rezultatul nașterii.

## ***Negarea suferinței***

Suferința este ceva ce în mod obișnuit nu dorim să cunoaștem - vrem doar să scăpăm de ea. Imediat ce apare ceva ce nu ne convine sau ceva sâcâitor, tendința unei ființe umane care încă nu s-a iluminat este să scape sau să suprimе acel ceva. Astfel putem vedea de ce societatea modernă este atât de prinsă în căutarea plăcerii și a deliciului în tot ceea ce este nou, excitant sau romantic. Tindem să accentuăm frumusețile și plăcerile tinereții, în timp ce partea urâtă a vieții - bătrânețea, boala, moartea, plictiseala, disperarea și depresia sunt împinse deoparte. Când ne găsim noi înșine în compania a ceva neplăcut, încercăm să ne îndepărtăm, să mergem către ceva plăcut. Dacă simțim plictiseală, căutăm ceva interesant. Dacă ne simțim înfricoșați, încercăm să găsim siguranță. Acesta este un lucru perfect natural. Suntem asociați cu principiul plăcere/durere și cu acest fenomen de atragere/respingere. Deci, dacă mintea nu este completă și receptivă, atunci ea este selectivă - ea selectează ceea ce îi place și încearcă să suprimе ceea ce nu-i place. Foarte mult din experiența noastră a trebuit să fie suprimată din cauză că o mare parte din lucrurile în care suntem implicați este neplăcută, într-un fel sau în altul.

Dacă ceva neplăcut ne apare, spunem „Fugi de-aici!“. Dacă cineva ne stă în cale, spunem „Omoară-l!“. Această tendință este deseori prezentă în ceea ce fac guvernele noastre. Înfricoșător, nu-i așa, când ne gândim ce fel de oameni conduc țările noastre - din cauză că ei sunt încă foarte ignorați și neiluminați. Dar așa stau lucrurile. Mintea ignorantă se gândește la exterminare: „Uite un țânțar; strivește-l!“, „Aceste furnici umblă prin cameră; dă-le cu spray!“.

Există în Londra o firmă numită Rent-o-Kill. Nu știu dacă este un fel de mafia britanică, dar ei sunt specializați în uciderea dăunătorilor - depinde cum interpretați cuvântul "dăunător".

## **Moralitate și compasiune**

Din acest motiv avem legi ca „Mă voi abține de la a ucide în mod intenționat“, din cauza faptului că natura noastră instinctuală este de a ucide: dacă așa stau lucrurile, ucide. Putem vedea aceasta în lumea animalelor. Noi înșine suntem prădători; credem că suntem civilizați, dar avem o istorie cu adevărat sângeroasă, în sensul propriu al cuvântului. Istoria noastră este plină cu nesfârșite măceluri și justificări pentru tot felul de nedreptăți asupra altor ființe umane - fără a mai menționa animalele - și totul este din cauza ignoranței noastre, din cauza minții noastre care nu reflectă, care ne spune să anihilăm ceea ce ne stă în cale.

Cu ajutorul reflecției putem schimba acest lucru, putem transcende modelul nostru instinctual, animal. Nu suntem doar ca niște marionete care ascultă legea, fiindu-ne frică să ucidem pentru că ne este frică de pedeapsă. Acum este vorba despre asumarea responsabilității. Respectăm viețile celorlalte creaturi, chiar și a insectelor și a creaturilor care nu ne plac. Nimănui nu-i vor place vreodată țințarii sau furnicile, dar putem reflecta asupra faptului că și ele au dreptul de a trăi. Aceasta este o reflecție a minții, nu este doar o reacție: „Unde este spray-ul insecticid?“. Nici mie nu-mi place să văd furnici târându-se pe podea, prima mea reacție fiind „Unde este spray-ul insecticid?“. Dar apoi mintea reflectivă îmi arată că în ciuda faptului că aceste ființe sunt săcâitoare și că mai degrabă aş scăpa de ele, ele au dreptul de a exista. Aceasta este o reflecție a minții umane.

Același lucru se aplică și la stările neplăcute ale minții. Deci atunci când vă încearcă mânia, decât să spuneți „Oh, iată, iar mă enervez!“, mai curând reflectați: „Există mânie“. La fel și cu teama - dacă începeți să o vedeți ca fiind frica mamei, a tatălui, a câinelui sau a mea, atunci ea toată va deveni ca o pânză de păianjen plină de

creaturi legate între ele în unele feluri sau neavând nicio legătură în alte feluri; astfel e foarte dificil să înțelegem ceva. Și totuși, frica unei anumite ființe și frica unui amărât care nu face doi bani este exact același lucru. „Există teamă“. Doar atât. Teama pe care o simt eu nu este diferită de a celorlalți. De aceea avem compasiune chiar și pentru un bătrân câine plin de purici. Înțelegem că frica este la fel de oribilă pentru câinele puricos ca și pentru noi înșine. Când un câine este lovit cu bocancul și când voi sunteți loviți cu bocancul, suferința este aceeași. Suferința este doar suferință, frigul este doar frig, mânia este doar mânie. Nu este a mea, personală, ci doar „Există suferință“. Acesta este un mod de a gândi care ne ajută să vedem lucrurile mai clar, să nu le imprimăm un punct de vedere personal. Apoi, ca un rezultat al recunoașterii stării de suferință - acela că există suferință - vine al doilea înțeles al Primului Adevăr Nobil: „Ea ar trebui înțeleasă“. Această suferință trebuie cercetată.

### ***Investigarea suferinței***

Aș dori să vă încurajez să înțelegeți *dukkha*: să o priviți cu adevărat, să stați sub semnul ei și să o acceptați. Încercați să o înțelegeți atunci când simțiți o suferință fizică, o suferință morală sau disperare, ură sau aversiune - orice formă ar lua ea, orice calitate ar avea, chiar dacă este puternică sau doar o senzație. Această învățătură nu înseamnă că pentru a deveni iluminat trebuie să fiți complet vrednic de milă. Nu trebuie să vi se ia totul sau să fiți torturat; înseamnă a fi capabil să priviți suferința, chiar dacă este doar un sentiment ușor sau doar un discomfort, și să o înțelegeți.

Este ușor de găsit un țap ispășitor pentru problemele noastre. „Dacă mama mea m-ar fi iubit cu adevărat sau dacă toți cei din jurul meu ar fi fost cu adevărat înțelepți și total dedicați în a-mi oferi un mediu perfect, atunci nu aș fi avut problemele emoționale pe care le am acum.“ Acesta este cu adevărat un lucru prostesc. Și totuși unii oameni privesc lumea în acest mod, gândind că sunt confuzi și vrednici de milă din cauză că lumea nu s-a purtat cinstit cu ei. Dar cu



acest Prim Adevăr Nobil, chiar dacă nu am avut o viață fericită, ceea ce privim nu este acea suferință care vine din exterior, ci ceea ce creăm în mintea noastră în jurul ei. Aceasta este o adevărată deșteptare pentru o persoană - o deșteptare la realitatea Adevărului despre suferință. Și este un Adevăr Nobil pentru că nu mai dă vina pe alții pentru suferința pe care o simțim. Astfel, punctul de vedere buddhist este unic în raport cu celelalte religii pentru că accentul este pus pe ieșirea din suferință prin înțelepciune și eliberarea de toate falsele iluzii, mai degrabă decât atingerea unei anumite stări de extaz prin uniune cu adevărul ultim.

Acum nu vreau să spun că ceilalți nu sunt niciodată o sursă de frustrări sau de iritație, dar ceea ce urmărim cu această învățătură este reacția noastră la viață. Dacă cineva se poartă rău cu voi, sau în mod intenționat și cu răutate încearcă să vă provoace suferință, iar voi gândiți că *acea persoană* vă face să suferiți, atunci nu ați înțeles acest Prim Adevăr Nobil. Chiar dacă *acea persoană* vă smulge unghiile sau vă torturează în oricare alt mod - atât timp cât gândiți că suferiți din cauza acelei persoane, nu ați înțeles Primul Adevăr Nobil. A înțelege suferința înseamnă a vedea clar că ea reprezintă reacția noastră față de persoana care ne smulge unghiile; „Te urăsc“, aceasta este suferința. Smulgerea unghiilor este cu adevărat dureroasă, dar suferința implică „Te urăsc“ și „Cum poți să-mi faci așa ceva“ și „Nu te voi ierta niciodată“.

În orice caz, nu așteptați pe cineva să vă smulgă unghiile pentru a practica Primul Adevăr Nobil. Încercați cu lucrurile mărunte, cum ar fi cineva insensibil, sau nepoliticos sau cineva care vă ignoră. Dacă suferiți din cauză că *acea persoană* v-a jignit sau v-a ofensat în vreun fel, atunci puteți lucra cu aceasta. Există multe ocazii în viața de zi cu zi când putem fi ofenșați sau supărați. Putem să ne simțim enervați sau iritați doar de felul în care cineva merge sau ne privește. Câteodată puteți să vă surprindeți simțind aversiune doar din cauza modului în care cineva umblă sau din cauză că cineva nu face ceea ce ar trebui să facă - cineva poate deveni foarte supărat și furios din cauza unor lucruri ca acestea. *Acea persoană* nu v-a rănit în niciun

fel, nu v-a făcut nimic cu adevărat, cum ar fi smulgerea unghiilor, dar totuși voi suferiți. Dacă nu puteți privi la suferință în aceste cazuri simple, nu veți putea fi niciodată atât de eroic ca să o faceți atunci când cineva vă va smulge unghiile.

Noi lucrăm cu micile insatisfacții din viața curentă, de zi cu zi. Privim modul în care putem fi răniți și ofențați, sau enervați și iritați de către vecini, de către oamenii cu care trăim, de modul în care merg lucrurile sau de către noi înșine. Știm că această suferință ar trebui înțeleasă. Practicăm privind cu adevărat suferința ca pe un obiect de studiu și înțelegând: „Aceasta este suferință“. Astfel avem o înțelegere deplină a suferinței.

### ***Plăcere și neplăcere***

Putem cerceta: Unde ne-a dus această căutare hedonistică a plăcerii, ca un scop în sine? Durează de secole, dar este omenirea mai fericită? Se pare că astăzi ne-au fost date dreptul și libertatea de a face orice dorim, în materie de droguri, sex, călătorii și multe altele - merge orice, totul e permis, nimic nu este interzis. Trebuie să faci ceva cu adevărat obscen, cu adevărat violent pentru a fi proscris de către societate. Dar această libertate de a ne urma instinctele ne-a făcut mai fericiți, mai relaxați sau mai mulțumiți? De fapt, toate acestea ne-au făcut să fim foarte egoiști; nu ne gândim deloc cum propriile noastre acțiuni i-ar putea influența pe ceilalți. Avem tendința de a ne gândi numai la noi înșine: eu și fericirea mea, libertatea mea, drepturile mele. Astfel devenim o mare neplăcere, o sursă de frustrare și enervare pentru oamenii din jurul nostru. Dacă eu cred că pot face orice vreau sau pot spune orice-mi trece prin cap, fără să mă intereseze de ceilalți, atunci sunt o persoană care nu este decât o neplăcere pentru societate.

Când apare sentimentul „așa vreau eu“ și „ceea ce gândesc eu așa trebuie sau nu trebuie să fie“, și atunci când dorim să ne desfătăm cu toate plăcerile vieții, în mod inevitabil ajungem să fim supărați din cauză că viața pare atât de lipsită de speranță și totul pare să meargă

prost. Viața „ne ia pe sus“ - doar ne învârtim în jurul stărilor de teamă și de dorință. Și chiar atunci când obținem tot ceea ce ne dorim, vom gândi că mai există ceva care ne lipsește, ceva încă incomplet. Deci chiar atunci când avem ceea ce este mai bun de la viață, mai există încă această senzație de suferință - ceva care încă nu este făcut, un anume fel de îndoială sau teamă care ne bânuie.

De exemplu, mie mi-au plăcut întotdeauna peisajele frumoase. Odată, la un loc de meditație din Elveția, am fost dus să văd niște munți minunați și am observat că exista în mine un anumit fel de chin moral din cauză că era atât de multă frumusețe, o curgere continuă de peisaje minunate. Aveam sentimentul că doresc să cuprind totul, că trebuie să fiu în permanență alert pentru a consuma totul cu ochii mei. Toate acestea mă istoveau cu adevărat. Acea era *dukkha*.

Am descoperit că dacă fac lucrurile neatent - chiar și ceva atât de inofensiv ca admirarea unor munți deosebit de frumoși - dacă doar întind mâna și încerc să mă agăț de ceva, aceasta totdeauna aduce un sentiment neplăcut. Cum poți să pui mâna pe Jungfrau și Eiger? Cel mai bun lucru pe care l-ai putea face este să faci o fotografie, pentru a prinde totul pe o bucată de hârtie. Aceasta este *dukkha*; dacă vrei să te agăți de ceva care este foarte frumos din cauză că nu dorești să fii separat de el - aceasta este suferință.

Atunci când trebuie să fii în anumite situații care nu-ți fac plăcere, aceasta este de asemenea suferință. De exemplu, niciodată nu mi-a plăcut să merg cu metroul în Londra. Aș putea să mă plâng despre asta: „Nu vreau să merg în subteran, să văd posterele alea urâte și stațiile murdare. Nu vreau să fiu în vagoanele acelea mici care merg pe sub pământ“. Găsesc că este o experiență total neplăcută. Dar apoi aș asculta această voce plângăreață - suferința de a nu vrea să fii cu ceva neplăcut. Apoi, după ce am contemplat aceste lucruri, m-am oprit de la a face ceva în legătură cu ele, astfel că am putut fi împreună cu neplăcutul și cu ne-frumosul fără să sufăr din cauza lor. Am realizat că așa stau lucrurile și că este în regulă. Nu trebuie să ne

facem probleme - fie că suntem într-o stație de metrou murdară, sau că ne uităm la un peisaj frumos. Lucrurile sunt așa cum sunt, astfel că putem să le recunoaștem și să le apreciem în formele lor schimbătoare, fără să râvnim la ele. A râvni înseamnă a vrea să ne agățăm de ceva ce ne place; a vrea să scăpăm de ceva care nu ne place, sau a vrea să obținem ceva ce nu avem.

De asemenea, putem suferi mult din cauza altor persoane. Îmi amintesc că atunci când eram în Tailanda, aveam o impresie negativă despre unul dintre călugări. Atunci când el făcea ceva, eu gândeam: „N-ar trebui să facă asta“, iar când spunea ceva - „N-ar fi trebuit să spună așa ceva“. L-am ținut minte pe acest călugăr, și chiar și atunci când eram în altă parte și-mi aminteam de el, aveam aceeași percepție și aceeași reacție: „Îți amintești când a făcut așa și a zis așa?“ și „Nu ar fi trebuit să facă așa și n-ar fi trebuit să spună așa“.

Găsind un învățător ca Ajahn Chah, îmi amintesc că doream ca el să fie perfect. Gândeam: „O, el este un minunat învățător - extraordinar.“ Dar mai apoi el ar fi putut face ceva care m-ar fi supărat și așa fi gândit: „Nu vreau ca el să facă ceva care să mă supere pentru că îmi place să mă gândesc la el ca fiind minunat“. Aceasta era ca și cum așa fi gândit: „Ajahn Chah, fii minunat pentru mine tot timpul. Să nu faci niciodată ceva care ar putea lăsa cea mai mică urmă de gând negativ în mintea mea“. Deci chiar atunci când găsiți pe cineva pe care-l respectați și îl iubiți cu adevărat, mai există încă suferința atașamentului. În mod inevitabil, el va face sau va spune ceva care nu vă va place sau cu care nu veți fi de acord, cauzându-vă un anumit sentiment de îndoială - și veți suferi.

Odată, câțiva călugări americani au venit la Wat Pah Pong, mănăstirea noastră din nord-estul Tailandei. Ei au fost foarte critici și părea că nu au văzut decât părțile rele. Nu au fost de părere că Ajahn Chah este un învățător bun și nu le-a plăcut mănăstirea. Atunci am simțit cum răsare în mine mânie și ură față de ei pentru că au criticat ceva ce eu iubeam foarte mult. M-am simțit revoltat – „Ei bine, dacă nu vă place, atunci plecați de aici. Ajahn Chah este cel mai bun

învățător din lume, iar dacă voi nu puteți vedea acest lucru, atunci plecați!“ Acest tip de atașament - a fi îndrăgostit sau a fi devotat - înseamnă suferință, din cauză că dacă ceva sau cineva pe care-l iubiți este criticat, simțiți mânie și revoltă.

## **Înțelegerea în anumite situații**

Câteodată înțelegerea, pătrunderea apare în cele mai neașteptate situații. Acest lucru mi s-a întâmplat în timp ce locuiam la Wat Pah Pong. Partea de nord-est a Tailandei nu este cel mai frumos sau cel mai de dorit loc din lume, cu pădurile lui din arbuști și câmpiile plate; de asemenea se face foarte cald în timpului anotimpului fierbinte. Înaintea fiecărei zile de sărbătoare (*Observance Day*) trebuia să ieșim în căldura după-amiezii și să măturăm frunzele de pe cărări. Erau suprafețe mari de măturat. Ne petreceam întreaga după-amiază în soarele fierbinte, transpirând și adunând cu măturile frunzele în grămezi; aceasta era una din îndatoririle noastre. Nu-mi plăcea să fac asta. Gândeam: „Nu vreau să fac asta. Nu am venit aici ca să mătur frunzele, am venit ca să devin iluminat – și în loc de asta m-au pus să mătur frunzele. Pe lângă asta, este foarte cald, iar eu am o piele sensibilă; aș putea să capăt un cancer de piele dacă stau afară într-o climă așa fierbinte“.

Într-o după-amiază, stăteam afară, simțindu-mă dărâmat și gândeam: „Ce fac eu aici? De ce am venit aici? De ce rămân aici?“. Stăteam acolo cu mătura mea lungă și grosolană, fără niciun strop de energie, plângându-mi de milă și urând totul. Deodată a apărut Ajahn Chah, mi-a zâmbit și mi-a spus: „Wat Pah Pong înseamnă multă suferință, nu-i așa?“, după care a plecat mai departe. Atunci m-am întrebat: „De ce a spus asta?“ și „De fapt, nu totul este chiar atât de rău“. M-a făcut să reflectez: Este măturatul frunzelor cu adevărat atât de neplăcut? ... Nu, nu este. Este un fel de lucru neutru, nici aici, nici acolo, doar mături frunzele... Este transpiratul atât de teribil? Este cu adevărat o experiență înjositoare, umilitoare? Este cu adevărat atât de rău pe cât cred eu?... Nu, transpiratul este în regulă, este un lucru

perfect natural. Și nu am cancer de piele, iar oamenii de la Wat Pah Pong sunt foarte drăguți. Învățătorul este un om foarte blând și înțelept. Călugării mă tratează bine. Laicii vin și-mi dau de mâncare... De ce mă plâng?

Reflectând asupra realei experiențe de a mă afla acolo, m-am gândit: „Totul este în regulă. Oamenii mă respectă, sunt tratat bine. Sunt învățat de către oameni plăcuți, într-o țară foarte plăcută. Nu este nimic care să nu fie în regulă, cu excepția mea; fac o problemă din asta din cauză că nu vreau să transpir și nu vreau să mătur frunzele.“ Apoi am avut o înțelegere clară. Deodată am perceput că o parte din mine se plângea și critica tot timpul, iar acea parte nu-mi dădea voie să mă dăruiesc nimănui și nu mă lăsa să mă ofer în nicio situație.

O altă experiență din care am avut de învățat era obiceiul de spăla picioarele călugărilor seniori când se întorceau de la adunatul pomenilor. După ce umblau cu picioarele goale prin sate și prin câmpurile de orez, picioarele lor erau pline de noroi. Erau băi pentru picioare în afara sălii de mese. Când Ajahn Chah apărea, toți călugării, sau poate doar douăzeci sau treizeci dintre ei, se îngrămădeau și-i spălau picioarele. Când am văzut asta pentru prima oară, mi-am zis: „Nu o să fac asta, nu eu!“. Apoi, în următoarea zi, treizeci de călugări s-au repezit, imediat cum Ajahn Chah a apărut, și i-au spălat picioarele. M-am gândit: „Ce lucru prostesc - treizeci de călugări să spele picioarele unui singur om. Eu nu o să fac asta.“ Următoare zi, reacția a devenit și mai violentă ... treizeci de călugări s-au îmbulzit să-i spele picioarele lui Ajahn Chah și ... „Asta chiar mă enervează, mi-a ajuns până peste cap! Cred că acesta este cel mai stupid lucru pe care l-am văzut - treizeci de oameni să se grăbească să spele picioarele unui singur om. Iar el probabil că își închipuie că o merită, își crește propriul ego. Probabil că are un ego enorm, având atâția oameni care să-i spele picioarele în fiecare zi. Niciodată n-o să fac asta!“. Începusem să am o puternică reacție față de aceasta, o aversiune. Stăteam acolo simțindu-mă umilit și mânios. Priveam călugării și îmi spuneam: „Toți îmi par niște nerozi. Nu știu ce caut eu aici“.

Dar mai apoi am început să ascult și am reflectat: „Mă aflu cu adevărat într-o dispoziție proastă. Există totuși ceva de care să fiu nemulțumit? Nu m-au obligat să o fac și eu. Este în regulă, nu este nimic greșit ca treizeci de oameni să spele picioarele unui singur om. Nu este imoral și nu este un comportament rău, iar lor poate că le place să facă asta, poate că doresc să o facă - poate că este perfect corect să o facă... Poate că și eu ar trebui să o fac“. Astfel, în dimineața următoare, treizecișunu de călugări s-au repezit și i-au spălat picioarele lui Ajahn Chah. Nu am mai avut nicio problemă după asta. M-am simțit cu adevărat bine: lucrul acela care mă deranja a dispărut din capul meu.

Putem reflecta asupra acestor lucruri care fac să apară în noi indignarea și mânia: există cu adevărat ceva care nu este în regulă cu ele, sau este doar ceva din care noi înșine creăm *dukkha*? Apoi începem să înțelegem problemele pe care ni le creăm în propriile noastre vieți și în viețile oamenilor din jurul nostru.

Plini de atenție, suntem gata să ne bucurăm de întreaga viață; de exaltare și de plictiseală, de speranță și de deznădejde, de plăcere și de durere, de fascinație și de dezgust, de început și de sfârșit, de naștere și de moarte. Suntem gata să o acceptăm în minte în totalitatea ei și nu doar să acceptăm plăcutul și să respingem neplăcutul. Procesul de înțelegere înseamnă să găsim *dukkha*, să privim *dukkha*, să o admitem și să o recunoaștem în toate formele ei. Atunci nu veți mai reacționa în modul obișnuit, de a accepta sau de a respinge. Și ca urmare a acestui lucru, veți putea suporta suferința mai ușor, veți putea fi mai răbdători cu ea.

Aceste învățături nu sunt în afara experienței noastre. Ele sunt de fapt reflexii ale experienței noastre reale, nu doar niște chestiuni intelectuale complicate. Deci trebuie să faceți un efort pentru dezvoltarea voastră și nu să vă împotmoliți într-o fundătură. De câte ori trebuie să vă simțiți vinovați de omisiunile sau de greșelile pe care le-ați făcut în trecut? Chiar trebuie să vă petreceți tot timpul doar reamintindu-vă ceea ce vi s-a întâmplat în viață și să vă lansați

în speculații și analize fără sfârșit? Unii oameni se transformă ei înșiși în astfel de personalități complicate. Dacă vă lăsați în voia amintirilor, a punctelor de vedere, a opiniilor, atunci veți rămâne veșnic împotmoliți în lumesc, și nu îl veți transcede niciodată.

Puteți abandona această povară dacă doriți să folosiți învățăturile cu pricepere. Spuneți-vă vouă înșivă: „Nu mă voi mai lăsa prins în asta; refuz să iau parte la acest joc. Nu mă voi abandona acestei dispoziții.“ Începeți a vă pune în postura de a ști: „Știu că aceasta este *dukkha*; există *dukkha*.“ Este foarte important să luați această hotărâre de a merge acolo unde este suferința, iar apoi să o (re)cunoașteți. Numai examinând și confruntându-vă în acest mod cu suferința puteți avea speranța de a dobândi această extraordinară înțelegere: „Suferința a fost înțeleasă“.

Acestea sunt cele trei aspecte ale Primului Adevăr Nobil. Aceasta este formula pe care trebuie să o folosim și să o aplicăm în ceea ce privește viața noastră. Oricând simțiți că suferiți, mai înăi recunoașteți acest lucru: „Există suferință“; apoi: „Ea ar trebui înțeleasă“; și, în sfârșit, „A fost înțeleasă“. Această înțelegere a *dukkha* înseamnă perceperea cu adevărat a Primului Adevăr Nobil.



## **Care este Nobilul Adevăr al Originii Suferinței?**

*Dorința, lăcomia este aceea care reînnoiește ființa și este însoțită de poftă și plăcere, poftind și asta și cealaltă;*

*Cu alte cuvinte, dorința de plăceri senzuale, dorința de a fi, dorința de a nu fi.*

*Dar de unde răsare și înflorește această dorință?*

*Oriunde există ceva care poate fi îndrăgit sau ceva satisfăcător, de acolo răsare și înflorește.*

*Există acest Nobil Adevăr despre Originea Suferinței: aceasta a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.*

*Acest Adevăr Nobil trebuie să fie penetrat prin înlăturarea originii suferinței ...*

*Acest Adevăr Nobil a fost penetrat prin înlăturarea originii suferinței: aceasta a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.*

### **Sammyutta Nikaya LVI, 11**

Al Doilea Adevăr Nobil, cu cele trei aspecte, este: „Există o origine a suferinței, care este atașamentul față de dorințe. Dorința ar trebui înlăturată. Dorința a fost înlăturată“.

Al Doilea Adevăr Nobil spune că există o origine a suferinței și că această origine a suferinței este atașamentul față de trei feluri de

dorință: dorința după plăceri ale simțurilor (*kama tanha*), dorința de a deveni (*bhava tanha*) și dorința de a renunța, de non-devenire (*vibhava tanha*). Acesta este enunțul celui de-al Doilea Adevăr Nobil, principiul, *pariyatti*. Aceasta este ceea ce contemplați: *originea suferinței este atașamentul față de dorință*.

### **Trei feluri de dorință**

Dorința sau *tanha* în Pali, este un lucru important de înțeles. Ce este dorința? *Kama tanha* este foarte ușor de înțeles. Acest tip de dorință înseamnă a vrea să simți plăcerea prin intermediul trupului sau prin intermediul celorlalte simțuri, și întotdeauna a căuta lucruri care să excite sau să satisfacă simțurile – aceasta este *kama tanha*. Puteți contempla asupra acestui lucru: cum este atunci când ai dorință de plăcere? De exemplu, când mâncați, dacă sunteți flămânzi și mâncarea are un gust delicios, puteți fi conștienți de dorința de a mai lua o îmbucătură. Observați acest simțământ atunci când gustați ceva plăcut; de asemenea observați cum doriți mai mult din acel ceva. Nu doar luați drept adevărate aceste cuvinte; încercați să faceți astfel. Nu vă gândiți că știți acest lucru doar pentru că așa s-a întâmplat până acum. Încercați atunci când mâncați. Gustați ceva delicios și observați ce se întâmplă: răsare dorința pentru mai mult. Aceasta este *kama tanha*.

De asemenea putem contempla asupra sentimentului de a dori să devenim ceva. Dacă există ignoranță, atunci în timpul când nu suntem în căutarea a ceva delicios de mâncat sau a unei muzici bune pentru ascultat, putem fi prinși în ținutul ambiției și al dorinței de realizare - dorința de devenire. Ajungem prinși în această mișcare de a ne strădui să devenim fericiți, de a căuta bunăstarea; sau putem încerca să ne simțim importanți prin strădania de a construi o lume mai dreaptă. Deci observați acest sentiment de a vrea să deveniți altceva decât ceea ce sunteți acum.

Ascultați la *bhava tanha* a vieții voastre: „Vreau să practic meditația pentru a mă elibera de suferință. Vreau să devin iluminat. Vreau să

devin un călugăr. Vreau să devin iluminat, dar ca persoană laică. Vreau să am o soție, copii și o slujbă. Vreau să mă bucur de lumea simțurilor fără să trebuiască să renunț la nimic și de asemenea să devin și un arhat iluminat“.

Când devenim deziluzionați de încercările noastre de a deveni ceva, atunci apare dorința de a scăpa de toate lucrurile, dorința de renunțare. Astfel putem contempla *vibhava tanha*, dorința de renunțare: „Vreau să scap de suferință. Vreau să mă eliberez de mânie. Am această mânie și vreau să scap de ea. Vreau să renunț la gelozie, teamă și anxietate“. Observați acestea ca o reflectare a *vibhava tanha*. Contemplarea o facem asupra dorinței interioare de a renunța la anumite lucruri; nu încercăm să scăpăm de *vibhava tanha*. Nu luăm o poziție împotriva dorinței de renunțare, nici nu încurajăm această dorință. Doar reflectăm, „Așa este; astfel se simte când ai dorința de renunțare; trebuie să-mi înfrâng mânia, trebuie să înving răul și să scap de lăcomie - atunci voi deveni ...“. Din această înlănțuire de gânduri putem vedea că dorința de a deveni și dorința de renunțare sunt foarte apropiate.

Nu uitați faptul că aceste trei tipuri de dorințe, *kama tanha*, *bhava tanha* și *vibhava tanha* sunt doar niște moduri convenționale de a contempla dorința. Ele nu sunt niște forme de dorință total separate, ci doar niște aspecte diferite ale dorinței.

Al doilea înțeles al celui de-al Doilea Adevăr Nobil este: „Dorința ar trebui lăsată deoparte“. În acest fel renunțarea corectă intervine în practica noastră. Avem un înțeles care spune că dorința ar trebui lăsată deoparte, dar acest înțeles nu reprezintă o dorință de a lăsa totul deoparte. Dacă nu ești înțelept și nu reflectezi cu adevărat, atunci ai putea avea tendința de a urma ceva de genul „Vreau să scap, vreau să las deoparte toate dorințele mele...“ - dar aceasta nu este decât o altă dorință. În orice caz, puteți reflecta asupra acestui lucru; puteți vedea în mod corect dorința de renunțare, dorința de devenire, dorința de plăceri senzuale. Înțelegând aceste tipuri de dorință, le veți putea lăsa deoparte.

Al Doilea adevăr Nobil nu vă cere să gândiți „Am o mulțime de plăceri senzuale“ sau „Chiar sunt ambițios. Sunt cu adevărat *bhava tanha*“ sau „Sunt un nihilist. Vreau doar să scap de toate cele. Sunt cu adevărat un fanatic *vibhava tanha*. Țsta sunt eu.“ Nu acesta este al Doilea Adevăr Nobil. Nu reprezintă în niciun caz identificarea cu dorințele; el vorbește despre recunoașterea dorințelor.

În trecut obișnuiam să petrec o mulțime de timp analizând cât din practica mea reprezenta dorința de a deveni ceva. De exemplu, cât din bunele intenții ale practicii meditației erau pentru a deveni plăcut - cât anume din relațiile mele cu ceilalți călugări sau cu laicii aveau de-a face cu dorința de a fi plăcut și aprobat. Aceasta este *bhava tanha* - dorința de laudă din partea celorlalți și dorința de succes. Ca și călugăr, ai această *bhava tanha*: dorința ca oamenii să înțeleagă totul și să aprecieze Dhamma. Chiar și aceste dorințe subtile, aproape nobile, sunt *bhava tanha*.

Apoi mai există și *vibhava tanha* în viața spirituală, care poate fi foarte autojustificată: „Vreau să las deoparte, să anihilez și să extermin aceste lucruri profane“. M-am auzit cu adevărat gândind: „Vreau să scap de dorințe. Vreau să scap de mânie. Nu mai vreau să-mi fie teamă sau să simt gelozia. Vreau să fiu curajos. Vreau să am numai bucurie și fericire în inimă“.

Practica în conformitate cu Dhamma nu înseamnă să ne urâm pe noi înșine pentru că avem astfel de gânduri, ci să vedem cu adevărat cum toate acestea sunt condiționate de minte. Ele sunt nepermanente. Dorința nu reprezintă ceea ce suntem noi, ci modul în care tindem să acționăm, din ignoranță, atunci când nu am înțeles aceste Patru Adevăruri Nobile, în toate cele trei aspecte ale fiecăruia dintre ele. Tendința noastră este să reacționăm în acest mod la orice. Acestea sunt reacții normale, datorate ignoranței.

Dar nu este nevoie să continuăm să suferim. Nu suntem doar niște victime fără speranță ale dorințelor. Putem permite dorinței să fie așa cum este și astfel să începem să o lăsăm deoparte. Dorința are putere

asupra noastră și ne poate induce în eroare numai dacă ne agățăm de ea, credem în ea sau reacționăm la ea.

## **Agățarea de orice este suferință**

De obicei noi punem un semn de egalitate între suferință și simțăminte, dar a simți nu înseamnă a suferi. Cramponarea de dorințele noastre înseamnă suferință. Dorința nu ne cauzează suferință; cauza suferinței o reprezintă această agățare de dorință. Această afirmație este pentru a reflecta și a contempla asupra ei în termenii experienței individuale a fiecăruia.

Trebuie neapărat să investigați dorința și să o cunoașteți drept ceea ce este. Trebuie să cunoașteți ceea ce este natural și necesar pentru supraviețuire și ceea ce nu este necesar. Putem avea o gândire foarte idealistică și să ne închipuim chiar că nevoia de mâncare este o dorință pe care nu ar trebui să o avem. Unii pot deveni chiar ridicoli în legătură cu aceasta. Dar Buddha nu a fost nici un idealist, nici un moralist. El nu a încercat să condamne totul. El a încercat să ne trezească înspre adevăr, astfel încât să putem vedea lucrurile în mod clar.

Odată ce apare această claritate, această vedere corectă, suferința va dispărea. Vei simți în continuare foamea. Vei avea în continuare nevoie de mâncare, fără ca acest lucru să devină o dorință. Hrana este o nevoie naturală a corpului. Corpul nu reprezintă sinele, el are nevoie de hrană, altfel va fi foarte slăbit și în cele din urmă va muri. Astfel este natura corpului - nu este nimic greșit în asta. Dacă devenim foarte moraliști, cu pretenții etice înalte și credem că suntem una cu corpurile noastre, că foamea este problema noastră personală și că nu ar trebui nici măcar să mâncăm - aceasta nu este înțelepciune, este nerozie.

Când vedeți cu adevărat originea suferinței, realizați că problema constă în cramponarea de dorințe, nu în dorințele înseși. A te crampona de dorință înseamnă a fi înșelat de ea, gândind că este

vorba despre „mine“ și „al meu“: „Aceste dorințe sunt «eu» și este ceva neînregulă cu mine pentru că le am“ sau „Nu îmi place felul în care sunt acum. Trebuie să devin altceva“ sau „Trebuie să renunț la ceva înainte de a putea să devin ceea ce vreau“. Toate acestea sunt dorințe. Deci, ascultați-le cu atenție, fără să spuneți că sunt bune sau rele, ci doar recunoscându-le drept ceea ce sunt.

### ***Lasă dorințele să se ducă***

Dacă ne contemplăm dorințele și le observăm, atunci într-adevăr nu mai suntem atașați de ele, doar le permitem să fie așa cum sunt ele. Apoi ajungem să realizăm că originea suferinței, dorința, poate fi lăsată deoparte.

Cum scapi de anumite lucruri? Doar lăsându-le să fie așa cum sunt ele; nu anihilându-le sau aruncându-le. Este mai mult ca atunci când le liniștim și le lăsăm în pace. Lăsând dorințele să se ducă, realizăm că există originea suferinței, care este atașamentul față de dorințe, și realizăm că ar trebuie să scăpăm de cele trei feluri de dorințe. Apoi realizăm că am lăsat să treacă aceste dorințe, că am scăpat de ele, că nu mai există niciun atașament față de ele.

Atunci când vă găsiți atașați de dorințe, amintiți-vă că „a lăsa să se ducă“ nu este tot una cu „a înlătura“ sau „a arunca“. Dacă eu țin un ceas și tu spui „Lasă-l“, asta nu înseamnă „Aruncă-l“. S-ar putea să gândesc că ar trebui să-l arunc din cauză că sunt atașat de el, dar aceasta nu ar fi decât dorința de a-l îndepărta. Tindem să gândim că a îndepărta un obiect înseamnă a îndepărta atașamentul. Dar dacă pot contempla atașamentul, această agățare de ceas, atunci realizez că nu are niciun rost să-l arunc - este un ceas bun, este precis și nu este greu de cărat. Nu ceasul este problema. Problema este cramponarea de ceas. Deci, ce voi face? Îl las în pace, îl pun deoparte - îl așez jos fără niciun fel de aversiune. Apoi pot să îl iau din nou, să văd cât este ora, iar după aceea să îl pun la loc.

Puteți folosi această cunoaștere pentru a „lăsa să se ducă“ dorința pentru plăcerile senzuale. Poate că doriți să vă distrați din plin. Cum lăsați deoparte această dorință fără nicio aversiune? Pur și simplu recunoașteți dorința fără a o judeca. Ați putea să o contemplați vrând să scăpați de ea - din cauză că vă simțiți vinovați de faptul că aveți o astfel de dorință nebunească; dar nu faceți acest lucru, doar lăsați-o deoparte. Apoi, când o veți vedea așa cum este, recunoscând faptul că este doar o dorință, nu mai sunteți atașat de ea.

Astfel, calea este să lucrați cu momentele din viața de zi cu zi. Când vă simțiți deprimat sau când aveți alte sentimente negative, chiar momentul în care refuzați să vă lăsați pradă aceluia sentiment este o experiență care te iluminează. Când vedeți clar acestea, nu va mai trebui să vă scufundați în marea depresiei și a disperării și să înotați în ea. Puteți să vă opriți cu adevărat învățând să nu dați lucrurilor negative o a doua șansă.

Trebuie să descoperiți aceasta prin practică, astfel încât să știți pentru voi înșivă cum să scăpați de originea suferinței. Puteți scăpa de dorință doar dorind să scăpați de ea? Ce înseamnă cu adevărat „a lăsa să treacă“ la un moment dat? Trebuie să contemplați și să experimentați până când înțelegerea va apare. Țineți aproape până răsare această înțelegere: „Ah, a lăsa să se ducă, da, acum înțeleg. Dorința se duce.“ Asta nu înseamnă că ați lăsat dorința să se ducă pentru totdeauna, dar, în acel moment, ați lăsat-o cu adevărat să se ducă și ați făcut-o pe deplin conștient. Deci aceasta este o pătrundere a înțelesului. Aceasta este ceea ce numim cunoaștere pătrunzătoare. În Pali, ea se numește *ñānassana*, sau înțelegere profundă.

Eu am avut prima pătrundere a înțelesului de „a lăsa să se ducă“ în întâiul meu an de meditație. Mi-am dat seama în mod intelectual că trebuie să las deoparte totul, iar apoi m-am gândit: „Cum le las să se ducă?“ Părea imposibil să las totul. Am contemplat în continuare: „Cum lași să se ducă?“ Apoi mi-am spus: „Lași să se ducă lăsând să se ducă“. „OK, atunci, să se ducă“. Apoi m-am gândit: „Le-am lăsat să treacă?“ și din nou „Cum le lași să se ducă?“ „Ei bine, doar lasă-le

să se ducă“. Am tot continuat așa, devenind din ce în ce mai frustrat. Dar în final a devenit evident ceea ce se întâmpla. Dacă te lași prins în a analiza în detaliu ce înseamnă „a lăsa să se ducă“, ajungi să faci acest lucru să fie foarte complicat. Era ceva care nu mai putea fi cuprins în cuvinte, ci ceva ce de fapt ai făcut deja. Astfel, le-am lăsat pe toate să se ducă, doar așa, pur și simplu.

Doar despre atât este vorba și când avem de-a face cu probleme personale sau obsesii. Nu este o chestiune de analizat și de a crea din ce în ce mai multe probleme din ele, ci doar de a practica starea de a lăsa lucrurile în pace, de a le lăsa să se ducă, să treacă. La început le lași să se ducă, dar apoi le iei din nou din cauză că obiceiul de a te agăța de ele este atât de puternic. Dar cel puțin ai prins idea. Chiar atunci când am avut această pătrundere despre ceea ce înseamnă „a lăsa să se ducă“, le-am lăsat să se ducă doar pentru un moment, iar apoi am început să mă cramponez, gândind: „Nu pot să o fac; am atât de multe obiceiuri rele“. Dar nu vă încredeți în acest fel de sâcâială, de subapreciere. Nu trebuie deloc să vă încredeți în ea. Este doar o chestiune de a practica metoda „lasă să se ducă“. Cu cât începeți să vedeți mai mult cum să o faceți, cu atât mai mult veți fi capabili să vă susțineți starea de non-atașament.

## **Realizarea**

Este foarte important să știți când ați lăsat dorința să se ducă; când nu o mai judecați sau încercați să scăpați de ea; când recunoașteți că este așa cum este. Când sunteți cu adevărat calmi și liniștiți, atunci veți descoperi că nu există niciun atașament față de nimic. Nu mai sunteți prinși, încercând să obțineți ceva sau să scăpați de ceva. Bunăstarea înseamnă doar să cunoști lucrurile așa cum sunt, fără a simți necesitatea de a le judeca.

Spunem tot timpul: „Acestea nu ar trebui să fie așa“, „Nu ar trebui să fii așa“ și „Tu nu ar trebui să fii așa și nu ar trebui să faci asta“ și așa mai departe. Sunt sigur că eu aș putea să vă spun cum ar trebui să fiți - și ați putea să-mi spuneți mie cum ar trebui să fii. Ar trebui să fim



blânzi, iubitori, generoși, cu inima bună, muncitori, harnici, curajoși și plini de compasiune. Nici măcar nu trebuie să vă cunosc ca să vă spun asta! Dar ca să vă cunosc cu adevărat, ar trebui să vă întâlnesc, să vă deschideți în fața mea, și nu să pornesc de la un ideal despre cum ar trebui să fie un bărbat sau o femeie, despre cum ar trebui să fie un buddhist sau un creștin. Toate aceste se întâmplă nu din cauză că nu știm cum ar trebui să fim.

Suferința noastră vine din atașamentul care îl avem față de idealuri și din complexitățile pe care le creăm despre modul în care sunt lucrurile. Niciodată nu suntem ceea ce ar trebui să fim, în conformitate cu idealurile noastre cele mai înalte. Viața, ceilalți, țara în care ne aflăm, lumea în care trăim – lucrurile par că niciodată nu sunt așa cum ar trebui să fie. Devenim foarte critici relativ la tot ceea ce există, chiar și la noi înșine: „Știu că ar trebui să fiu mai răbdător, dar pur și simplu NU POT să fiu răbdător!“ ... Ascultați la toți acei „ar trebui“ și „nu ar trebui“ și la dorințe: dorința de plăcut, dorința de a deveni sau dorința de a înlătura ceea ce este urât sau dureros. Este ca și cum ai asculta pe cineva vorbind peste gard: „Vreau asta și nu-mi place cealaltă. Ar trebui să fie așa și nu altfel“. Rezervați-vă un timp pentru a asculta mintea care se plânge de toate cele, aduceți-o în conștiință.

Obişnuiam să fac deseori acest lucru când mă simțeam nemulțumit sau critic. Închideam ochii și începeam să gândesc: „Nu-mi place asta și nu vreau asta!“, „Acea persoană nu ar trebui să fie așa!“ și „Lumea nu ar trebui să fie astfel“. Continuam să ascult acest demon critic care mergea tot înainte, criticându-mă pe mine, pe voi și lumea întreagă. Apoi gândeam: „Vreau fericire și confort; Vreau să mă simt în siguranță; Vreau să fiu iubit!“. Gândeam în mod deliberat aceste lucruri și le ascultam pentru a le cunoaște ca simple condiționări care apar în minte. Deci, aduceți-le în minte - adunați toate speranțele, dorințele și criticile. Aduceți-le în conștiință. Atunci veți cunoaște dorința și veți putea să o lăsați deoparte.

Cu cât contemplăm și investigăm mai mult agățarea de dorințe, cu atât mai multă înțelegere apare: „Dorința ar trebui lăsată să se ducă“. Apoi, prin practica concretă și prin înțelegerea a ceea ce înseamnă „a lăsa să se ducă“, avem al treilea înțeles al celui de-al Doilea Adevăr Nobil, care este: „Dorința s-a dus“. Cunoaștem cu adevărat ce înseamnă „a lăsa să se ducă“. Nu este doar o chestiune teoretică, ci o pătrundere directă. Acum știm că am realizat acest lucru.

## Care este Nobilul Adevăr despre Încetarea Suferinței?

*Este dispariția fără urmă și încetarea acelor poftă: respingerea, abandonarea, părăsirea, renunțarea la ele.*

*Dar unde este această poftă abandonată și făcută să înceteze?*

*Oriunde există ceva ce pare plăcut și mulțumitor, acolo este ea abandonată și făcută să înceteze.*

*Există acest Adevăr Nobil al Încetării Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.*

*Acest Adevăr Nobil trebuie penetrat realizând Încetarea Suferinței ...*

*Acest Adevăr Nobil a fost penetrat realizând Încetarea Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.*

### Samyutta Nikaya LVI, II

Al Treilea Adevăr Nobil, cu cele trei aspecte ale sale, este: „Există încetarea suferinței, a *dukkha*. Încetarea *dukkha* trebuie să fie realizată. Încetarea *dukkha* a fost realizată.“

Întregul scop al învățaturii buddhiste este de a dezvolta o minte reflectivă pentru a putea abandona iluziile, înșelăciunea. Învățătura celor Patru Adevăruri Nobile vorbește despre această abandonare prin investigare și cercetare – prin contemplare: „De ce este așa? De ce este în acest mod?“

Este bine să reflecăm asupra unor lucruri cum ar fi întrebarea de ce călugării se rad în cap sau de ce Buddha-rupa arată așa cum arată. Doar contemplăm... mintea nu-și formează nicio opinie despre faptul că aceste lucruri sunt bune sau rele, utile sau fără rost. Mintea este de fapt deschisă, punând în discuție aspectele: „Ce înseamnă acestea? Ce reprezintă călugării? De ce poartă ei bolurile pentru cerșit? De ce nu au voie să dețină bani? De ce nu au voie să-și cultive singuri hrana?” Contemplăm asupra modului cum acest fel de viață a sprijinit tradiția și i-a permis să fie transmisă de la fondatorul original, Gotama Buddha, până în zilele noastre.

Reflectăm văzând suferința, văzând natura dorinței, recunoscând faptul că atașamentul față de dorință reprezintă suferință. Apoi dobândim înțelegerea de a lăsa dorința să se ducă și realizăm starea de non-suferință, încetarea suferinței. Aceste pătrunderi pot veni numai prin reflecție, nu pot veni din credință. Nu te poți face să crezi sau să realizezi o astfel de înțelegere printr-un act de voință; numai prin contemplarea și cântărirea acestor adevăruri înțelegerea vine la tine. Ea vine la tine ajutată de o minte deschisă și receptivă la învățături – credința oarbă nu este recomandată și nici așteptată de la nimeni. Din contra, mintea trebuie să fie dornică de a fi receptivă, de a analiza și de a pune în discuție lucrurile.

Această stare mentală este foarte importantă - este calea care duce la ieșirea din suferință. Nu este vorba despre o stare mentală care are idei fixe și prejudecăți și care crede că știe totul sau care doar ia drept adevăr ceea ce spun ceilalți oameni. Este mintea care este deschisă față de aceste Patru Adevăruri Nobile și care poate reflecta asupra a ceva ce există în propriul nostru interior.

Oamenii realizează rar starea de non-suferință deoarece acest lucru cere un anume fel de voință necesară pentru a cerceta și a investiga dincolo de aspectele grosiere și evidente. Este necesară o voință de a privi la propriile reacții, de a fi capabil să vezi propriile atașamente și să contemplezi: „Cum se simte acest atașament?”

De exemplu, te simți fericit și eliberat fiind atașat de dorințe? Este o stare care aduce bucurie sau depresie? Aceste întrebări sunt pentru propria cercetare. Dacă descoperi faptul că fiind atașat de dorințe este o stare de eliberare, atunci urmează această cale. Atașează-te de toate dorințele tale și vezi unde duce acest lucru.

În practica mea am observat că atașamentul față de dorințele mele duce la suferință. Nu există nicio îndoială asupra acestui lucru. Pot vedea cât de multă suferință în viața mea a fost cauzată de atașamentul față de lucruri materiale, idei, atitudini sau temeri. Pot vedea toate suferințele inutile care mi le-am cauzat prin atașament, din cauză că nu am cunoscut altă cale. Am fost adus în America - țara libertății. Ea promite dreptul de a fi fericit, dar ceea ce oferă de fapt este dreptul de a fi atașat de orice. America încurajează actul de a deveni oricât de fericit poți adunând lucruri. În orice caz, dacă lucrezi cu cele Patru Adevăruri Nobile, atașamentul trebuie înțeles și trebuie contemplat asupra lui; apoi pătrunderea non-atașamentului va fi realizată. Aceasta nu este o realizare intelectuală sau o comandă a creierului vostru care spune să nu fiți atașați; este o înțelegere naturală a non-atașamentului sau a non-suferinței.

## ***Adevărul nepermanenței***

Aici la Amaravati, noi cântăm *Dhammacakkappavattana Sutta* în forma ei tradițională. Când Buddha a rostit această predică asupra celor Patru Adevăruri Nobile, numai unul din cei cinci discipoli care o ascultau a înțeles-o cu adevărat; numai unul a avut o înțelegere profundă. Celorlalți patru, le-a plăcut: „Într-adevăr, o învățătură foarte frumoasă“, dar numai unul dintre ei, Kondañña, a avut înțelegerea perfectă a ceea ce Buddha spunea.

Spiritele *deva* ascultau și ele predica. Deva sunt creaturi celeste, eterice, mult superioare nouă. Ele nu au corpuri grosolane, ca ale noastre; ele au corpuri eterice și sunt frumoase, minunate, inteligente. Dar cu toate că ele au fost încântate să audă predica, niciuna dintre ele nu a fost iluminată de aceasta.

Se spune că *deva* au fost foarte fericite de iluminarea lui Buddha și că ele au strigat către toate paradisurile când au auzit învățătura lui. Mai întâi, un nivel *devata* a auzit-o, apoi ele au strigat către nivelul următor și curând toate spiritele *deva* se bucurau, până în ținutul cel mai înalt, ținutul *Brahma*. Era o mare bucurie că Roata Legii a fost pusă în mișcare și aceste spirite *deva* se alăturau și ele acestei mari bucurii. Oricum, numai Kondańna a fost iluminat auzind această predică. După aceasta, Buddha l-a numit Ańna Kondańna, Kondańna-Cel-Care-Știe.

Ce știa Kondańna? Care era înțelegerea pe care Buddha i-a recunoscut-o la sfârșitul predicii? Ea era: „Tot ceea ce constituie obiectul apariției, constituie obiectul încetării“. Acest lucru poate că nu sună ca o cunoaștere măreață, dar ceea ce implică ea cu adevărat constituie o caracteristică universală: orice apare este supus dispariției; este nepermanent. Deci nu fiți atașați, nu vă lăsați înșelați de ceea ce apare și încetează. Nu vă căutați refugiul, locul în care vreți să rămâneți și în care să vă încredeți în ceva care apare, din cauză că este supus dispariției.

Dacă vrei să suferi și să îți irosești viața, atunci caută lucruri care apar. Ele te vor duce către sfârșit, către încetare, iar astfel nu vei fi mai înțelept. Doar vei umbla de colo colo, repetând aceleași obiceiuri jalnice, iar când mori, nu ai învățat nimic important din viața ta.

Decât doar să te gândești la aceste lucruri, contemplează cu adevărat asupra lor: „Tot ceea ce constituie obiectul apariției, constituie obiectul încetării“. Aplică acest lucru la viață, în general; la propria experiență. Apoi vei înțelege. Doar observă: început ... sfârșit. Contemplează asupra modului în care sunt lucrurile. Acest domeniu al simțurilor este numai apariție și încetare, început și sfârșit; poate exista înțelegerea perfectă, *samma ditthi*, chiar în această viață. Nu știu cât a mai trăit Kondańna după predica lui Buddha, dar el a devenit iluminat chiar în acel moment. Chiar atunci el a avut înțelegerea perfectă.

Vreau să subliniez cât de important este să vă dezvoltăți un astfel de mod de a reflecta. Nu este necesară numai o liniștire a minții, care bine-nțeles că este o parte a practicii, ci de asemenea trebuie să înțelegeți că o meditație corectă conține și hotărârea de a investiga cu înțelepciune. Aceasta implică un efort făcut cu curaj, de a privi adânc în esența lucrurilor, nu doar o autoanaliză și elaborarea de judecăți asupra motivului pentru care există suferință la un nivel personal; hotărârea de a urma calea până la înțelegerea profundă. O astfel de înțelegere perfectă este bazată pe modelul apariție - încetare. Odată ce această lege a fost înțeleasă, totul se va potrivi în acest model.

Aceasta nu este o învățătură metafizică. Nu este despre realitatea ultimă - realitatea fără de moarte. Dar dacă veți avea o înțelegere profundă și veți cunoaște că tot ceea ce apare va înceta, atunci veți putea realiza realitatea ultimă, adevărul fără de moarte. Această înțelegere este un mijloc important de a ajunge la realitatea ultimă. Observați diferența: afirmația nu este una metafizică, ci una care duce la realizarea metafizică.

### ***Mortalitate și încetare***

Prin reflectarea asupra Adevărilor Nobile aducem în conștiință problema importantă a existenței umane. Privim la acest sentiment de înstrăinare și atașament orb față de conștiința senzorială. Din ignoranță, ne atașăm de dorința de plăceri ale simțurilor. Când ne identificăm cu ceea ce este pieritor sau supus morții și cu ceea ce este nesatisfăcător, atunci acest atașament înseamnă suferință.

Plăcerile simțurilor sunt toate plăceri pieritoare, care mor. Tot ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm, gândim sau simțim este pieritor - supus morții. Deci atunci când ne atașăm de aceste simțuri trecătoare, ne atașăm de moarte. Dacă nu am contemplat sau dacă nu am înțeles acest lucru, atunci doar ne vom atașa orbește de mortalitate, sperând că o vom putea împiedica măcar pentru puțin timp. Pretindem că vom fi cu adevărat fericiți cu lucrurile de care ne atașăm - numai pentru a fi în cele din urmă deziluzionați, sperați și dezamăgiți. Am

putea avea succes devenind ceea ce dorim, dar acest lucru este de asemenea supus pieirii. Ne atașăm astfel de altă dorință pieritoare. Apoi, cuprinși de dorința de a muri, ne-am putea atașa de ideea de sinucidere sau anihilare – dar moartea însăși este o stare supusă pieirii. De orice ne-am atașa, din aceste trei tipuri de dorințe, înseamnă că ne atașăm de moarte - ceea ce înseamnă că tot ce vom experimenta va fi doar dezamăgire sau deznădejde.

Moartea minții este deznădejde; depresia este un fel de experiență a morții suferită de minte. Tot așa cum corpul suferă o moarte fizică, la fel moare și mintea. Stările mentale, condițiile mentale mor; noi numim aceste experiențe drept disperare, plictiseală, depresie sau angoasă. De fiecare dată când ne atașăm de ceva, dacă simțim plictiseală, deznădejde, suferință morală sau regret, avem tendința de a căuta alte condiții pieritoare care apar. De exemplu, vă simțiți supărați și gândiți: „Vreau o prăjitură cu ciocolată!“ Luați prăjitura! Pentru un moment savurați aroma dulce, delicioasă, de ciocolată a acelei bucăți de prăjitură. Chiar în acel moment există o devenire - ați devenit, sunteți una cu acea aromă delicioasă. Dar nu puteți menține această stare foarte mult timp. Ați înghițit-o, și ce a mai rămas? Trebuie să mergeți mai departe, să vă căutați altceva de făcut. Aceasta este „devenirea“.

Suntem orbiți, prinși în acest proces de devenire în plan senzual. Dar prin recunoașterea dorinței, fără a judeca frumusețea sau urâtenia ei în acest plan al simțurilor, vom putea vedea dorința exact așa cum este ea. Aceasta este „cunoașterea“. Apoi, lăsând deoparte aceste dorințe în loc de a ne agăța de ele, vom experimenta *nirodha*, încetarea suferinței. Acesta este Al Treilea Adevăr Nobil, pe care trebuie să-l realizăm pentru noi înșine. Contemplăm încetarea. Spunem „Există încetare“, și cunoaștem când ceva a încetat.

## **Permițând lucrurilor să răsară**

Înainte de a „lăsa să se ducă“ lucrurile, trebuie să le admitem pe deplin în conștiința noastră. În meditație, scopul nostru este să



permitted cu îndemânare subconștientului să pătrundă în conștiință. Tuturor sentimentelor de deznădejde, teamă, suferință morală, reprimare și mânie li se permite să devină conștiente. Există o tendință a oamenilor de a ține la niște idealuri înalte. Dar astfel putem deveni foarte dezamăgiți din cauza faptului că uneori simțim că nu suntem atât de buni precum ar trebui să fim sau că nu ar trebui să ne mai înfuriem – din cauza tuturor acestor „ar trebui“ și „nu ar trebui“. Apoi creăm dorința de a scăpa de lucrurile rele – și aceasta este o dorință îndreptățită. Pare a fi corect să scăpăm de gândurile rele, mânie și gelozie, din cauză că o persoană bună „nu ar trebui să fie așa“. Astfel, creăm vina.

Reflectând asupra acestor lucruri, aducem în conștiință dorința de a deveni acest ideal și dorința de a scăpa de aceste lucruri rele. Și făcând acest lucru, putem „lăsa să se ducă“ – deci în loc de a deveni acea persoană perfectă, lăsați să se ducă această dorință. Ceea ce rămâne este o minte pură. Nu este nevoie să devenim acea persoană perfectă din cauză că mintea pură este acolo unde oamenii perfecți apar și dispar.

Încetarea este ușor de înțeles la nivel intelectual, dar a o realiza poate fi mai dificil din cauză că acest lucru reclamă faptul de a trăi cu unele lucruri despre care credem că nu le putem suporta. De exemplu, atunci când am început să meditez, credeam că meditația mă va face mai blând și mai fericit și mă așteptam să experimentez stări extatice. Dar în timpul primelor două luni, am simțit mai multă ură și mânie ca niciodată în viață. M-am gândit: „Este teribil; meditația m-a făcut mai rău!“. Dar apoi am contemplat de ce apărea atât de multă aversiune și am realizat că o mare parte din viață am consumat-o fugind de sentimente ca acestea. Obişnuiam să fiu un cititor înverșunat. Trebuia să-mi iau cărți cu mine oriunde mă duceam. De fiecare dată când teama sau aversiunea începea să răsară, îmi deschideam cartea și citeam; sau fumam, sau mâncam niște snacks-uri. Aveam despre mine impresia că sunt o persoană blândă care nu urăște oamenii, deci orice urmă de aversiune sau ură era imediat reprimată.

Din acest motiv, în timpul primelor câteva luni de călugărie, eram atât de disperat în legătură cu toate acestea. Căutam ceva care să mă distragă, din cauză că în starea de meditație îmi aminteam toate lucrurile pe care încercasem să le uit în mod deliberat. Amintiri din copilărie și din adolescență continuau să îmi vină în minte; apoi această mânie și răutate au devenit atât de conștiente încât păreau să mă copleșească. Dar ceva în mine începea să recunoască faptul că trebuia să trăiesc cu asta; așa că am rezistat. Toată răutatea și mânia care a fost reprimată în treizeci de ani de viață a atins atunci punctul culminant, apoi a ars și s-a stins prin meditație. A fost un proces de purificare.

Pentru a permite acestui proces de încetare să funcționeze, trebuie să fim dispuși să suferim. De aceea subliniez importanța răbdării. Trebuie să ne deschidem mințile spre suferință pentru că numai îmbrățișând suferința, aceasta încetează. Atunci când suferim, fizic sau mental, ne ducem acolo unde adevărata suferință este prezentă. Ne deschidem complet față de ea, ne concentrăm asupra ei, permițându-i să fie ceea ce este. Acest lucru înseamnă că trebuie să fim răbdători și să suportăm neplăcerea unei anumite situații. Trebuie să îndurăm plictiseala, dezamăgirea, îndoiala și teama, pentru a înțelege că ele încetează, în loc să fugim de ele.

Atât timp cât nu permitem lucrurilor să înceteze, nu facem decât să creăm o nouă *kamma* care doar ne întărește obiceiurile. Când ceva apare, noi îl apucăm și proliferăm în jurul aceluși lucru; iar aceasta complică totul. Apoi aceste lucruri vor fi repetate din nou și din nou de-a lungul întregii vieți - nu putem trăi urmându-ne dorințele și temerile, așteptându-ne în același timp să realizăm pacea. Contemplăm teama și dorința astfel încât acestea să nu ne mai inducă în eroare niciodată: trebuie să cunoaștem ceea ce ne amăgește înainte de a lăsa acel ceva să se ducă. Dorința și teama trebuie să fie cunoscute ca fiind nepermanente, nesatisfăcătoare și lipsite de sine. Ele sunt văzute și penetrate, astfel încât suferința să poată arde și să se stingă.

Este foarte important să facem diferența între încetare și anihilare - dorința de a scăpa de ceva, care apare în minte. Încetarea este sfârșitul natural al oricărei condiții care apare. Deci nu este o dorință. Nu este ceva pe care-l creăm în minte, ci este sfârșitul a ceva ce a început, moartea a ceva ce a fost născut. Deci, încetarea nu este un sine - nu apare dintr-un sentiment de tipul „Vreau să scap de asta!“, ci atunci când permitem ca ceea ce a apărut să înceteze. Pentru a face acest lucru, omul trebuie să abandoneze lăcomia - s-o lase „să se ducă“. Nu înseamnă respingere sau aruncare; abandonarea înseamnă a „lăsa să se ducă“.

Apoi, când a încetat, veți experimenta *nirodha* - încetarea, goliciunea, nonatașamentul. *Nirodha* este un alt cuvânt pentru *Nibbana*. Când ai lăsat ceva să se ducă, să treacă și i-ai permis să înceteze, atunci ceea ce a rămas este pace.

Puteți experimenta această pace prin meditație. Atunci când ați lăsat dorința să se termine în mintea voastră, ceea ce a rămas este foarte liniștitor și pașnic. Aceasta este adevărata stare de pace, starea Fără-de-moarte. Atunci când cunoașteți cu adevărat aceasta așa cum este ea, ați realizat *nirodha sacca*, Adevărul Încetării, în care nu mai există un sine, dar există încă starea de vigilență și claritate. Adevăratul înțeles al extazului este această stare de pace, conștiință sublimă.

Dacă nu permitem încetarea, atunci avem tendința de a trăi prin presupunerile pe care le facem despre noi înșine, fără ca măcar să știm ce facem. Uneori, numai atunci când începem să medităm începem să realizăm cât de multe din temerile noastre și lipsa de încredere vine din experiențele copilăriei. Îmi amintesc că atunci când eram un băiețel aveam un prieten foarte bun care la un moment dat s-a supărat pe mine și m-a respins. Am fost înnebunit mai multe luni după aceea. A lăsat o amprentă de neșters în mintea mea. Apoi, prin meditație, am înțeles cât de mult acest mic incident a afectat viitoarele mele relații cu ceilalți - totdeauna am avut o teamă groaznică de respingere. Nici măcar nu m-am mai gândit la asta până

când această amintire nu mi-a revenit în conștiință în timpul meditației. Minte rațională știe că este ridicol să te tot gândești la tragediile copilăriei. Dar dacă ele tot apar în conștiință atunci când ești matur, poate că ele încearcă să-ți spună ceva despre ipotezele care s-au format când erai copil.

Când începeți să simțiți amintirile sau temerile obsesive apărând în meditație, decât să fiți frustrați sau supărați din cauza lor, mai bine le vedeți ca ceva care trebuie acceptat în conștiință, astfel încât să le puteți lăsa să se ducă. Puteți să vă organizați viața zilnică astfel încât niciodată să nu trebuiască să priviți aceste lucruri; atunci probabilitatea ca ele să apară este minimă. Puteți să vă dedicați unei mulțimi de cauze importante și să vă mențineți ocupați; atunci aceste anxietăți și temeri fără nume nu vor deveni conștiente - dar ce se întâmplă atunci când le lăsați să se ducă? Dorința sau obsesia se mută - și se mută către încetare. Se termină. Și atunci ați pătruns faptul că există încetarea dorinței. Deci al treilea aspect al celui de-al Treilea Adevăr Nobil este: încetarea a fost realizată.

## ***Realizarea***

Acest lucru trebuie să fie realizat. Buddha a subliniat în mod special: „Acesta este un adevăr care trebuie realizat aici și acum“. Nu trebuie să așteptăm clipa morții pentru a afla dacă totul este adevărat - această învățătură este pentru oamenii vii, pentru ființe ca noi înșine. Fiecare din noi trebuie să realizeze acest adevăr. Eu pot să vă spun despre el, pot să vă încurajez să o faceți, dar nu vă pot face să-l realizați.

Nu vă gândiți la el ca la ceva îndepărtat sau dincolo de abilitățile voastre. Când vorbim despre Dhamma sau despre Adevăr, spunem că există aici și acum și că este ceva ce putem vedea noi înșine. Ne putem întoarce fața către el, ne putem înclina de partea Adevărului. Putem fi atenți la modul în care el este, aici și acum, chiar în acest moment și în acest loc. Prin intermediul atenției investigăm sentimentul de sine, aceste sentimente de „mine“ și „al meu“: corpul

meu, simțămintele mele, amintirile mele, gândurile mele, casa mea, mașina mea și așa mai departe.

Tendența mea era de auto-discreditare, de exemplu gândind „Eu sunt Sumedho“, gândeam despre mine în termeni negativi: „Nu sunt bun“. Dar fiți atenți de unde răsare acest gând și unde încetează? ... sau, „Sunt cu adevărat mai bun decât tine, sunt mai realizat. Trăiesc Viața Sfântă de mult timp așa că trebuie să fiu mai bun decât oricare dintre voi!“ De unde a răsărit asta și unde încetează?

Când există aroganță, îngâmfare sau auto-discreditare - oricare dintre ele - examinați acest sentiment, ascultați în interior: „Eu sunt ...“ Fiți conștient și atent la spațiul dinainte de a-l gândi; apoi gândiți-l și observați spațiul care urmează. Mențineți atenți pe acea goliciune de la sfârșit și observați cât timp vă puteți menține atenția asupra ei. Vedeți dacă puteți auzi un sunet în mintea voastră, sunteul liniștii, sunetul primordial. Când vă concentrați atenția asupra acestui lucru, puteți reflecta: „Există vreun sens, vreun sentiment al sinelui?“ Veți vedea că atunci când sunteți cu adevărat golit - atunci când există numai claritate, vigilență și atenție - nu există niciun sine. Nu există sentimentul de „mine“ și „al meu“. Deci, merg în această stare de goliciune și contemplez Dhamma: gândesc, „Asta este doar așa cum este. Acest corp este doar așa cum este el“. Pot să-i dau un nume sau nu, dar în acest moment este chiar așa. Nu este Sumedho!

Nu există un călugăr budhist în acest vid, această goliciune. Noțiunea de „călugăr budhist“ este doar o convenție, potrivită pentru un anumit timp și spațiu. Când oamenii te proslăvesc și spun: „Ce minunat“, poți cunoaște acest lucru ca și cum cineva proslăvește ceva, fără a o lua personal. Tu știi că nu există niciun călugăr budhist; este doar modul în care se petrec lucrurile. Dacă eu vreau ca Amaravati să fie un loc bun și am succes, atunci sunt fericit. Dar dacă totul este un eșec, dacă nimeni nu este interesat, atunci nu ne vom putea plăti facturile și totul se dezmembrează - eșec! Dar de fapt nici nu există Amaravati. Ideea de persoană care este călugăr budhist sau de un loc numit Amaravati - acestea sunt doar

convenții, nu realități ultime. Acum așa este, așa cum se presupune că ar trebui să fie. Nimeni nu duce în spate povara unui astfel de loc din cauză că îl vede așa cum este cu adevărat și nu e nimeni implicat în el. Dacă un astfel de loc este un succes sau un eșec, nu este important din același motiv.

În goliciune lucrurile sunt așa cum sunt. Când înțelegem lucrurile în acest mod nu înseamnă că suntem indiferenți la succes sau eșec sau că nu ne deranjăm să facem nimic. Ne putem dedica. Știm ce putem face; știm ceea ce trebuie făcut și o putem face corect. Atunci totul devine Dhamma, așa cum este ea. Facem anumite lucruri din cauză că este ceea ce este corect de făcut în acel moment și în acel loc, și nu dintr-un sentiment de ambiție personală sau frică de eșec.

Calea spre încetarea suferinței este calea către perfecțiune. Perfecțiunea poate fi un cuvânt care intimidează din cauză că ne simțim foarte imperfecți. Ca personalități, ne întrebăm cum de putem îndrăzni chiar și să întrezărim posibilitatea de a fi perfecți. Perfecțiunea umană este ceva despre care nimeni nu vorbește niciodată; nu pare deloc posibil să ne gândim la perfecțiune în legătură cu ființa umană. Dar un arhat este doar un om care și-a făcut viața perfectă, cineva care a învățat tot ceea ce era de învățat, cu ajutorul legii de bază: „Tot ceea ce constituie obiectul apariției, constituie obiectul încetării“. Un arhat nu trebuie să cunoască totul despre orice; este suficient să cunoască și să înțeleagă pe deplin această lege.

Folosim înțelepciunea lui Buddha pentru a contempla Dhamma, modul în care sunt lucrurile. Ne găsim adăpostul în Sangha, acolo unde facem binele și ne abținem de la a face rău. Sangha este un lucru, o comunitate. Nu este un grup de personalități individuale sau caractere diferite. Sentimentul de a fi o persoană anume sau bărbat sau femeie nu mai este important pentru noi. Acest sentiment de Sangha este realizat ca un Refugiu. Există acea unitate, astfel încât chiar dacă manifestările sunt individuale, realizarea noastră este aceeași. Fiind treji, vigilenți și fără atașamente, realizăm încetarea și

ne găsim sălașul în goliciune, în vid, unde constituim un tot unitar. Acolo nu există persoane. Oamenii pot apărea și înceta în goliciune, dar nu există persoane. Există doar claritate, vigilență, pace și puritate.

## Care este Nobilul Adevăr al Căii care duce la Încetarea Suferinței?

*Este Nobila Cale Octuplă, care spune:*

*Vedere Corectă, Intenție Corectă, Vorbire Corectă, Acțiune Corectă, Existență Corectă, Efort Corect, Atenție Corectă și Concentrare Corectă.*

*Există acest Adevăr Nobil al Căii care duce la Încetarea Suferinței: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.*

*Acest Adevăr Nobil trebuie penetrat prin cultivarea Căii...*

*Acest Adevăr Nobil a fost penetrat prin cultivarea Căii: astfel a fost viziunea, înțelegerea, înțelepciunea, cunoașterea și lumina care a răsărit în mine despre lucruri care nu au mai fost auzite până acum.*

### Samyutta Nikaya LVI, II

Al Patrulea Adevăr Nobil, la fel ca și primele trei, are trei aspecte. Primul aspect este: „Există Nobila Cale Octuplă, *atthangika magga* - calea către ieșirea din suferință“. Mai este numită și *ariya magga*, Calea Ariană sau Nobilă. Al doilea aspect este: „Această Cale ar trebui dezvoltată“. Întelesul final care duce către frăția arhaților, este: „Această cale a fost pe deplin dezvoltată“.

Nobila Cale Octuplă este prezentată într-o anumită ordine: începând cu Înțelegerea Corectă (sau perfectă), *samma ditthi*, continuă cu Intenția sau Aspirația Corectă (sau perfectă), *samma sankappa*; aceste prime două elemente ale căii sunt grupate în secțiunea numită



Înțelepciune, *pañña*. Angajamentul moral (*sila*) derivă din această *pañña*; el acoperă Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă și Existența Corectă - numite și Vorbirea Perfectă, Acțiunea Perfectă și Existența Perfectă, *samma vaca*, *samma kammanta*, *samma ajiva*.

Apoi avem Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă, *samma vayama*, *samma sati* și *samma samadhi*, care decurg în mod natural din *sila*. Aceste ultime trei aspecte oferă echilibrul emoțional. Ele sunt despre inimă - inimă care este eliberată de egoism. Prin Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă, inima este pură, imaculată și eliberată de murdărie. Când inima este pură, mintea este liniștită. Înțelepciunea (*pañña*), sau Înțelegerea Corectă și Aspirația Corectă vin dintr-o inimă pură. Iar aceasta ne duce înapoi de unde am plecat.

Deci cele trei secțiuni ale Nobilei Căi Octuple sunt:

### 1. Înțelepciunea (*pañña*)

- Înțelegerea Corectă (*samma ditthi*);
- Aspirația Corectă (*samma sankappa*);

### 2. Moralitatea (*sila*)

- Vorbirea Corectă (*samma vaca*);
- Acțiunea Corectă (*samma kammanta*);
- Existența Corectă (*samma ajiva*);

### 3. Concentrarea (*samadhi*)

- Efortul Corect (*samma vayama*);
- Atenția Corectă (*samma sati*);
- Concentrarea corectă (*samma samadhi*).

Faptul că le-am scris în ordine nu înseamnă că ele se întâmplă în mod liniar, în ordine - ele apar toate deodată. Putem vorbi despre Calea Octuplă și să spunem: „Mai întâi ai Înțelegerea Corectă, apoi Aspirația Corectă, apoi ...“. Dar de fapt, prezentată în acest mod, ea

doar ne învață să reflectăm asupra importanței de a ne asuma responsabilitatea pentru ceea ce spunem și ceea ce facem în viață.

## **Înțelegerea Corectă**

Primul element al Căii Octuple este Înțelegerea Corectă care apare prin pătrunderea primelor trei adevăruri Nobile. Dacă aveți această pătrundere, atunci există înțelegerea perfectă a Dhammei - înțelegerea că „Tot ceea ce constituie obiectul apariției constituie obiectul încetării“. Este doar acest lucru pur și simplu. Nu trebuie să petreceți mult timp citind că „Tot ceea ce constituie obiectul apariției constituie obiectul încetării“ pentru a înțelege cuvintele, dar, pentru cei mai mulți dintre noi, durează ceva timp până când putem cunoaște cu adevărat ce înseamnă aceste cuvinte în mod profund, nu doar prin înțelegere intelectuală.

Pătrunderea unui adevăr nu provine doar din idei; nu este doar „Cred că știu“ sau „Da, pare un lucru rezonabil, sensibil. Sunt de acord cu asta. Îmi place acest gând“. Acest tip de înțelegere provine din creier, în timp ce o înțelegere pătrunzătoare este cu adevărat profundă. Este cunoaștere adevărată, iar îndoiala nu mai este o problemă.

Această înțelegere profundă vine din cele nouă înțelesuri menționate anterior. Deci există o secvență care ne conduce la o Înțelegere Corectă a lucrurilor așa cum sunt ele, și anume că tot ceea ce constituie obiectul apariției constituie obiectul încetării și este non-sine. Prin Înțelegerea Corectă ați renunțat la iluzia unui sine care este conectat la condițiile pieritoare. Există încă acest corp, există sentimente și gânduri, dar ele pur și simplu sunt ceea ce sunt - nu mai există confuzia că tu ești corpul, sentimentele sau gândurile. Accentul cade pe „Lucrurile sunt așa cum sunt“. Nu încercăm să spunem că lucrurile nu reprezintă nimic sau că sunt altceva decât sunt. Ele sunt exact ceea ce sunt și nimic mai mult. Dar atunci când suntem ignoranți, când nu am înțeles aceste adevăruri, avem tendința de a crede că lucrurile reprezintă mai mult decât ceea ce sunt ele.

Credem tot felul de lucruri și creăm tot felul de probleme în jurul condițiilor pe care le experimentăm.

O mare parte din suferința morală și disperare provine din această adăugire care este născută din ignoranță. Este trist să realizezi că toate aceste chinuri morale ale umanității provin doar dintr-un miraj; toată disperarea este goală și lipsită de înțeles. Atunci când ai realizat asta, începi să simți o compasiune infinită pentru toate ființele. Cum ai putea să urăști pe cineva sau să-i porți pică, sau să condamni pe cineva prins în această plasă a ignoranței? Toți sunt influențați și facă lucrurile pe care le fac de către vederea greșită asupra lucrurilor.

\*

\*      \*

Atunci când medităm, experimentăm o anumită liniște, un calm în care mintea încetinește. Când privim ceva, cum ar fi o floare, cu o minte calmă, atunci o vedem așa cum este ea. Când nu există lăcomie - nimic de câștigat sau de înlăturat - atunci dacă ceea ce vedem, auzim sau experimentăm prin intermediul simțurilor este frumos, este cu adevărat frumos. Nu criticăm acel lucru, nu îl comparăm, nu încercăm să-l posedăm sau să-l deținem; găsim desfătare și bucurie în frumusețea din jurul nostru din cauză că nu trebuie să facem nimic cu ea. Ea doar este așa cum este. Frumusețea ne amintește de puritate, de adevăr, de frumusețea ultimă. Nu trebuie să o vedem ca pe un farmec care să ne înșele: „Aceste flori sunt aici doar ca să mă atragă pe mine astfel încât să fiu amăgit de ele“. - aceasta este atitudinea unor bătrâni meditari morocănoși. Când privim o persoană de sex opus cu o inimă pură, îi apreciem frumusețea fără nicio dorință de contact sau posesie. Ne putem delecta cu frumusețea altor persoane, bărbați și femei, atunci când nu există interese egoiste sau dorințe. Există onestitate; lucrurile sunt așa cum sunt. Aceasta este ceea ce înțelegem prin eliberare, sau *vimuti* în Pali. Suntem eliberați de acele legături care distorsionează și corup frumusețea din jurul nostru, cum ar fi corpurile pe care le avem. Dar mințile noastre pot deveni atât de corupte, negative, deprimare și obsedate de lucruri, încât nu le mai

vedem așa cum sunt ele. Dacă nu avem Înțelegerea Corectă, atunci vedem totul prin filtre și văluri din ce în ce mai dense.

Înțelegerea Corectă trebuie dezvoltată prin reflectare, folosind învățăturile lui Buddha. ***Dhammacakkappavattana Sutta*** este ea însăși o învățătură interesantă asupra căreia trebuie să contemplăm și să o folosim ca o referință pentru reflectare. Putem de asemenea folosi alte *sutta* din Tipitaka, cum ar fi cea despre *paticcasamuppada* (originile interdependente). Aceasta este o învățătură fascinantă, foarte bună de reflectat asupra ei. Dacă puteți contempla astfel de învățături, atunci puteți vedea foarte clar diferența dintre modul cum sunt lucrurile ca și Dhamma și punctul din care tindem să creăm amăgirea din modul în care sunt lucrurile. Din acest motiv trebuie să ne stabilim o atenție conștientă asupra lucrurilor așa cum sunt ele. Dacă există cunoaștere a celor Patru Adevăruri Nobile, atunci există Dhamma.

Prin Înțelegerea Corectă, totul este văzut ca fiind Dhamma; de exemplu: stăm așezați aici ... aceasta este Dhamma. Nu ne gândim la această minte și la acest trup ca la o personalitate cu toate vederile și opiniile ei și cu toate gândurile condiționate și reacțiile pe care le-am dobândit din ignoranță. Reflectăm asupra momentului prezent: „Este așa cum este. Aceasta este Dhamma“. Aducem în minte înțelegerea că această formă fizică este pur și simplu Dhamma. Nu este sinele, nu este personală.

De asemenea, vedem sensibilitatea acestei forme fizice tot ca și Dhamma, nu luând-o în mod personal: „Sunt sensibil“ sau „Nu sunt sensibil“; „Nu îmi dai atenție. Cine este cel mai sensibil?“ ... „De ce simțim suferință? De ce a creat Dumnezeu suferința? De ce nu a creat doar plăcere? De ce există atâta nefericire și suferință în lume? Nu este drept. Oamenii mor și trebuie să ne despărțim de cei pe care-i iubim; suferința morală este groaznică“.

Nu există nicio Dhamma în toate acestea, nu-i așa? Este o concepție a sinelui: „Săracul de mine. Nu-mi place asta, nu vreau să fie așa. Vreau siguranță, fericire, plăcere și tot ce-i mai bun; nu este drept că

nu am aceste lucruri. Nu este cinstit că părinții mei nu au fost arhați atunci când am venit în această lume.“

Încerc să duc la absurd acest sentiment de „Nu este corect, nu este cinstit“ pentru a arăta cum așteptăm ca Dumnezeu să creeze totul pentru noi și să ne facă să trăim în siguranță și fericiți. În acest mod gândesc oamenii, chiar dacă nu totdeauna recunosc acest lucru. Dar atunci când reflectăm, vedem: „Astfel sunt lucrurile. Suferința este așa și astfel este plăcerea. Așa este conștiința“. Simțim. Respirăm. Putem aspira. Atunci când reflectăm, ne contemplăm propria umanitate așa cum este ea. Nu o mai luăm la nivel personal și nu mai blamăm pe nimeni pentru că lucrurile nu sunt așa cum ne place sau cum am vrea să fie. Lucrurile sunt așa cum sunt, iar noi suntem așa cum suntem. V-ați putea întreba de ce nu putem fi toți la fel - cu aceeași mânie, aceeași lăcomie și aceeași ignoranță; fără toate aceste variații și permutări. În orice caz, chiar dacă ați putea urmări experiența umană până la lucrurile de bază, fiecare dintre noi are propria *kamma* cu care trebuie să se descurce - propriile obsesii și tendințe, care sunt totdeauna diferite calitativ și cantitativ de cele ale altcuiva.

De ce nu putem fi toți egali, să avem aceleași lucruri și să arătăm toți la fel - un unic model androgen? Într-o astfel de lume nimic n-ar fi necinstit, nicio diferență n-ar fi permisă, totul ar fi absolut perfect și nu ar exista nicio posibilitate de inechitate. Dar cunoscând Dhamma vedem că în acest ținut al condiționărilor nu există două lucruri identice. Toate sunt diferite, variabile și schimbătoare în mod infinit și cu cât încercăm mai mult să facem condițiile conforme cu ideile noastre, cu atât devenim mai frustrați. Încercăm să ne creăm unul pe celălalt, să creăm o societate care să se potrivească cu ideile pe care le avem despre cum ar trebui să fie lucrurile, dar totdeauna sfârșim prin a fi frustrați. Prin reflectare, realizăm: „Este așa cum este; așa trebuie să fie lucrurile“ - ele pot fi doar în acest mod.

Aceasta nu este o reflectare fatalistică sau negativă. Nu este o atitudine de genul „Asta-i treaba și nu poți face nimic în legătură cu

asta“. Este un răspuns pozitiv în sensul de a accepta cursul natural al vieții, așa cum este ea. Chiar dacă nu este ceea ce vrem, o putem accepta și învăța de la ea.

\*

\*       \*

Suntem ființe conștiente, inteligente, cu memorie pe termen lung. Folosim un limbaj. Pe parcursul câtorva mii de ani ne-am dezvoltat rațiunea, logica și o inteligență caracteristică. Ceea ce avem de făcut este să ne dăm seama cum să ne folosim de aceste capacități ca de niște unelte pentru a realiza Dhamma, mai curând decât să le folosim ca pe niște achiziții personale sau pentru problemele personale. Oamenii care-și dezvoltă această inteligență deseori sfârșesc prin a o întoarce împotriva lor înșiși; ei devin foarte autocritici și chiar încep să se urască pe ei înșiși. Aceasta se întâmplă din cauza capacităților de diferențiere ale noastre care tind să se concentreze asupra ceea ce este greșit în legătură cu orice. Capacitatea de diferențiere înseamnă a vedea în ce mod un lucru este diferit de un alt lucru. Când aplici acest lucru asupra propriei persoane, cu ce te alegi? Doar cu o lungă listă de greșeli care te fac să arăți ca fiind fără de speranță.

Când ne dezvoltăm Înțelegerea Corectă, ne folosim inteligența pentru a reflecta și a contempla asupra lucrurilor. De asemenea, ne folosim atenția, fiind deschiși la modul în care sunt lucrurile. Când reflectăm în acest mod, ne folosim și atenția și înțelepciunea împreună. Deci acum ne folosim capacitatea de discriminare cu înțelepciune (*vija*) și nu cu ignoranță (*avija*). Această învățătură a celor Patru Adevăruri Nobile este pentru a vă ajuta să vă folosiți inteligența - abilitatea de a contempla, a reflecta și a gândi - într-un mod înțelept și nu într-un mod autodistructiv, lacom sau plin de ură.

## **Aspirația Corectă**

Al doilea element al Căii Octuple este *samma sankappa*. Uneori acesta este tradus ca „Gândire Corectă“, a gândi într-un mod corect.

Dar de fapt termenul are o calitate mai dinamică, ceva ca „intenție“, „atitudine“ sau „aspirație“. Îmi place să folosesc cuvântul „aspirație“ care este cumva mai plin de înțeles în contextul Căii Octuple - din cauză că noi aspirăm.

Este important a vedea că aspirația nu înseamnă dorință. Cuvântul Pali „*tanha*“ înseamnă dorință care provine din ignoranță, în timp ce „*sankappa*“ înseamnă aspirație care nu provine din ignoranță. Aspirația ne-ar putea apărea ca o dorință pentru că în limba noastră folosim cuvântul „*dorință*“ pentru orice de felul acesta - și pentru aspirație și pentru vrere. Ați putea gândi că aspirația este un fel de *tanha*, dorința de a deveni iluminat (*bhava tanha*) - dar *samma sankappa* vine din Înțelegerea Corectă, dintr-o vedere clară. Nu este vorba de a vrea să devii ceva; nu este dorința de a deveni o persoană iluminată. Prin Înțelegerea Corectă, toată această iluzie și acest mod de gândire nu mai are niciun sens.

Aspirația este un sentiment, o intenție, o atitudine sau o mișcare în interiorul nostru. Cugetul nostru se înalță, nu se scufundă mai adânc - nu este disperare. Atunci când există Înțelegerea Corectă, aspirăm la adevăr, frumusețe și bunătate. *Samma ditthi* și *samma sankappa*, Înțelegerea Corectă și Aspirația Corectă sunt denumite *pañña*, înțelepciune, și ele constituie prima dintre cele trei componente ale Căii Octuple.

\*

\*      \*

Putem contempla: De ce ne simțim nemulțumiți, deși avem deja tot ceea ce este mai bun? Nu suntem complet fericiți nici dacă avem o casă frumoasă, o mașină, o căsătorie perfectă, copii minunați și inteligenți și tot restul - și cu siguranță nu suntem mulțumiți atunci când nu avem toate aceste lucruri. Dacă nu le avem, putem gândi: „ei, dacă aș avea ce-i mai bun, atunci aș fi mulțumit“. Dar nu am fi. Nu se află loc pe Pământ pentru mulțumirea noastră. Atunci când

realizăm aceasta, nu mai așteptăm mulțumire de la această planetă, nu o mai cerem.

Până când nu realizăm acest lucru, cerem incontinuu: „De ce nu mă poți face fericit, mamă natură?“. Suntem ca niște sugari care se alăptează la mama lor, încercând tot timpul să obțină cât mai mult de la ea și dorind ca ea să-i hrănească tot timpul pentru a-i face să se simtă mulțumiți.

Dacă am fi mulțumiți, atunci nu ne-am mai mira de toate lucrurile. Totuși recunoaștem că există ceva mai mult decât pământul de sub picioarele noastre; există ceva deasupra noastră pe care nu-l putem înțelege. Avem capacitatea de a ne minuna și de a ne cântări viața, de a contempla înțelesul ei. Dacă vrei să cunoști sensul propriei vieți, atunci nu poți fi mulțumit numai cu bunăstarea materială, confort și siguranță.

Deci aspirăm să cunoaștem adevărul. Ați putea crede că aceasta este o dorință sau o aspirație încrezută: „Cine mă cred eu că sunt? Săracul de mine, să încerc să cunosc adevărul despre orice?“. Dar există această aspirație. De ce o avem, dacă ea nu este posibilă? Gândiți-vă la conceptul de realitate ultimă. Un adevăr absolut sau ultim este un concept foarte rafinat; ideea de Dumnezeu, de nemurire, sunt niște gânduri foarte distinse. Aspirăm să cunoaștem această realitate ultimă. Partea animalică din noi nu aspiră; ea nu cunoaște nimic despre astfel de aspirații. Dar există în fiecare din noi o inteligență intuitivă care vrea să cunoască; ea este tot timpul cu noi, dar noi avem tendința de a n-o observa; nu o înțelegem. Tindem să o înlăturăm sau să nu ne încredem în ea - în special materialiştilor moderni. Ei cred că totul este doar o fantezie și că nu este reală.

Cât despre mine, am fost cu adevărat fericit când am realizat că planeta nu este căminul meu adevărat. Tot timpul am bănuțit acest lucru. Îmi amintesc, chiar atunci când eram copil, gândeam: „Nu aparțin acestor locuri“. Nu am simțit niciodată în mod special că planeta Pământ este căminul meu real - chiar înainte de a fi călugăr; nu am simțit niciodată că mă încadrez în societate. Pentru unii



oameni, aceasta ar putea fi o doar problemă nevrotică, dar ar putea fi de asemenea și un fel de intuiție pe care copiii o au deseori. Când ești inocent, mintea îți este foarte intuitivă. Mintea unui copil este mai intuitiv în legătură cu forțele misterioase decât majoritatea minților adulte. Pe măsură ce creștem devenim condiționați să gândim într-un anumit fel și avem anumite idei fixe despre ceea ce este real și ceea ce nu este real. Pe măsură ce ne dezvoltăm egourile, societatea ne dictează ceea ce este real și ce nu este, ceea ce este bine și ceea ce este rău; iar atunci începem să interpretăm lumea prin intermediul acestor percepții fixe. Un lucru pe care îl considerăm încântător la copii este acela că ei încă nu fac acest lucru; ei observă lumea cu o minte intuitivă care nu a fost condiționată încă.

Meditația este o cale către de-condiționarea minții care ne ajută să lăsăm deoparte toate aceste vederi și idei fixe pe care le avem. În mod obișnuit, ceea ce este real este înlăturat, în timp ce irealul capătă toată atenția noastră. Aceasta este ceea ce ignoranța (*avijja*) reprezintă.

Contemplarea aspirațiilor noastre umane ne conectează la ceva mai înalt decât lumea animalelor sau decât planeta Pământ. Pentru mine această conexiune pare mai adevărată decât ideea că ceea ce este în jurul nostru reprezintă tot ceea ce există; decât ideea că atunci când murim corpul nostru putrezește și că nu există nimic mai mult decât atât. Atunci când analizăm și ne întrebăm despre acest univers în care trăim, vedem că este foarte vast, misterios și de neînțeles pentru noi. În orice caz, atunci când ne încredem mai mult în mintea noastră intuitivă, putem fi receptivi la anumite lucruri pe care le-am uitat sau față de care n-am avut niciodată o minte deschisă - ne deschidem către ele atunci când lăsăm deoparte reacțiile noastre fixe, condiționate.

Putem avea ideea fixă că suntem o personalitate, că suntem bărbați sau femei, că suntem englezi sau americani. Aceste lucruri pot fi foarte reale pentru noi și putem deveni foarte supărați sau mânioși în legătură cu ele. Suntem chiar gata să ne ucidem unii pe alții pentru

aceste vederi condiționate la care ținem, în care credem și nu le punem niciodată sub semnul întrebării. Fără o Aspirație Corectă și o Înțelegere Corectă, fără *pañña*, niciodată nu vom putea vedea adevărata natură a acestor vederi.

## **Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă, Existența Corectă**

*Sila*, aspectul moral al Căii Octuple, constă în Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă și Existența Corectă; aceasta însemnând asumarea responsabilității pentru vorbele noastre și a fi atenți la ce facem cu corpurile noastre. Atunci când sunt atent și conștient, vorbesc într-un anumit fel, potrivit timpului și locului în care mă aflu; tot așa, mă comport și muncesc potrivit timpului și locului.

Începem să realizăm că trebuie să fim atenți la ceea ce facem și la ceea ce spunem, altfel ne vom răni pe noi înșine în mod constant. Dacă faci sau spui lucruri neplăcute sau crude la adresa altora, totdeauna există un rezultat imediat. În trecut, poate că ai fost capabil să scapi mințindu-te și distrăgându-ți atenția către altceva, sau făcând altceva pentru a nu te mai gândi la asta. Puteai uita de toate acestea pentru un timp, până când, în cele din urmă, ele îți reveneau în minte. Practicând *sila*, aceste lucruri par să revină la tine imediat. Chiar atunci când exagerez, ceva în mine spune: „Nu ar trebui să exagerezi, ar trebui să fii mai atent“ Aveam obiceiul de a exagera lucrurile - este o parte din cultura noastră; pare perfect normal. Dar atunci când ești conștient, efectul chiar și a celei mai mici minciuni este imediat din cauză că ești complet deschis, vulnerabil și senzitiv. Deci atunci când ești atent la ceea ce faci, realizezi că este important să fii responsabil pentru ceea ce spui și pentru ceea ce faci. Impulsul de a ajuta pe cineva reprezintă o *dhamma*. Dacă vezi că cineva a căzut, această *dhamma* trece prin mintea ta: „Ajută această persoană“, și atunci te duci și o ajuți să se ridice și să-și revină. Dacă faci acest lucru cu o minte deschisă - nu dintr-o anumită dorință personală de câștig, ci doar din compasiune și pentru că așa crezi că este corect - atunci

aceasta este o *dhamma*. Nu reprezintă *kamma* personală, nu este a ta. Dar dacă o faci din dorința de a câștiga merit sau pentru a-i impresiona pe alții, sau din cauză că respectiva persoană este bogată și aștepți o recompensă pentru acțiunea ta, atunci - chiar dacă acțiunea este meritorie - creezi o legătură personală cu ea, și acest lucru întărește sentimentul de sine. Atunci când facem lucruri bune din atenție și înțelepciune, și nu din ignoranță, ele reprezintă *dhamma*, fără a crea *kamma* personală.

Ordinul monastic a fost întemeiat de Buddha pentru ca oamenii să poată trăi o viață impecabilă, care să fie complet fără de pată. Ca și *bhikkhu*, trăiești într-un întreg sistem de precepte, numit disciplina *Patimokkha*. Când trăiești sub această disciplină, chiar dacă vorbele sau acțiunile îți sunt lipsite de atenție, măcar ele nu lasă o impresie puternică. Nu poți avea bani, deci nu te poți duce undeva până când nu ești invitat. Ești celibatar. Datorită faptului că trăiești din pomeni, nu ucizi niciun animal. Nici măcar nu culegi flori sau frunze, nu faci nicio acțiune care ar putea perturba cursul natural în vreun fel. În Tailanda trebuie să avem la noi strecurători pentru a filtra apa de orice ființă vie care ar putea fi în ea, cum ar fi larvele de țânțari. Este complet interzis să ucizi în mod intenționat.

Am trăit sub aceste reguli timp de 25 de ani până acum, deci nu am făcut nicio acțiune *kammică* importantă până acum. Sub această disciplină trăiești într-un mod foarte inofensiv, foarte responsabil. Probabil că cea mai dificilă parte este legată de vorbire; obiceiurile legate de vorbire par a fi cel mai greu de lăsat deoparte - dar ele se pot și îmbunătăți. Prin reflecție și contemplare poți vedea cât de neplăcut este să spui lucruri prostești sau să trâncănești fără niciun motiv.

Pentru cei laici, Existența Corectă este ceva care se dezvoltă pe măsură ce îți cunoști intențiile pentru ceea ce întreprinzi. Poți încerca în mod deliberat să eviți rănirea altor creaturi sau să-ți câștigi existența într-un mod inofensiv. Poți de asemenea încerca să eviți o

existență care i-ar putea face pe alții să devină dependenți de droguri sau de băutură sau care ar putea pune în pericol echilibrul ecologic.

Deci acestea trei - Acțiunea Corectă, Vorbirea Corectă și Existența Corectă, decurg din Înțelegerea Corectă, sau cunoașterea perfectă. Începem să simțim că vrem să trăim într-un mod care poate fi o binecuvântare pentru această planetă sau, cel puțin, într-un mod care nu o rănește.

Înțelegerea Corectă și Aspirația Corectă au o influență hotărâtoare asupra a ceea ce spunem și facem. Deci *pañña*, sau înțelepciunea, duce la *sila*: Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă și Existența Corectă. *Sila* se referă la vorbele și la acțiunile noastre; prin *sila* ne controlăm comportamentul sexual sau folosirea violentă a corpului - nu îl folosim pentru a ucide sau pentru a fura. Astfel, *pañña* și *sila* lucrează împreună într-o armonie perfectă.

### **Efortul Corect, Atenția Corectă, Concentrarea Corectă**

Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă se referă la spiritul vostru, la inima voastră. Când ne gândim la spirit ne îndreptăm atenția către centrul pieptului, către inimă. Deci avem *pañña* (capul), *sila* (corpul) și *samadhi* (inima). Vă puteți folosi propriul corp ca pe un fel de hartă, un simbol al Căii Octuple. Acestea trei sunt integrate, lucrând împreună pentru realizare și sprijinindu-se una pe alta ca un trepied. Nu putem spune că una le domină pe celelalte sau că le folosește sau le respinge în vreun anumit fel.

Ele lucrează împreună: înțelepciunea din Înțelegerea Corectă și Intenția Corectă; moralitatea, care reprezintă Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă și Existența Corectă; iar Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă - mintea liniștită și echilibrată, serenitatea emoțională. Serenitatea apare acolo unde emoțiile sunt echilibrate, sprijinindu-se unele pe altele. Ele nu au suișuri și

coborâșuri. Există un sentiment de extaz, de serenitate; există o armonie perfectă între intelect, instincte și emoții. Ele se sprijină reciproc, se ajută unele pe altele. Ele nu mai sunt în conflict nici nu ne mai conduc către extreme și, din această cauză, începem să simțim o pace minunată în mințile noastre. Este un sentiment de ușurare și lipsă de teamă care provin din Calea Octuplă - un sentiment de liniște și echilibru emoțional. Ne simțim relaxați, fără anxietate, tensiune sau conflicte emoționale. Există claritate, există pace, liniștire, cunoaștere. Acest înțeles al Căii Octuple ar trebui dezvoltat; aceasta este *bhavana*. Folosim cuvântul *bhavana* pentru a desemna dezvoltarea.

### **Aspecte ale meditației**

Această reflexivitate a minții sau echilibru emoțional se dezvoltă ca rezultat al practicării concentrării și a unei meditații atente. De exemplu, puteți experimenta în timpul șederii într-un loc retras sau petrecând o oră în meditație *samatha*, în care doar îți concentrezi mintea asupra unui obiect, cum ar fi senzația de respirație. Continuă să o aduceți în conștiință și să o mențineți, astfel încât să existe o continuitate a prezenței în minte.

În acest fel vă îndreptați către ceea ce se întâmplă în propriul vostru corp și nu veți mai fi atrași de către obiectele simțurilor. Dacă nu aveți niciun refugiu interior, atunci veți fi în permanență tras către exterior, fiind absorbit în cărți, mâncare și tot felul de alte distrageri. Dar această mișcare fără sfârșit a minții este foarte obositoare. Astfel, practica devine una a observării respirației - ceea ce înseamnă că trebuie să te retragi și nu să urmezi tendința de a găsi ceva în afara ta. Trebuie să-ți îndrepti atenția către respirația propriului corp și să-ți concentrezi mintea pe acea senzație. Pe măsură ce lași deoparte forma grosieră, devii acea senzație. Orice ai absorbi în interior, devii acel ceva pentru o perioadă de timp. Atunci când ești concentrat cu adevărat, ai devenit chiar acea stare liniștită. Ai devenit liniștit, calm.

Aceasta este ceea ce numim devenire. Meditația *samatha* este un proces de devenire.

Dar acea liniște, acel calm, dacă este investigat, vei observa că nu este o liniște satisfăcătoare. Există ceva care lipsește, din cauză că ea depinde de o anumită tehnică, de a fi atașat și a o menține, de ceva care totuși are un început și un sfârșit. Atunci când devii, poți deveni numai temporar din cauză că devenirea este un lucru schimbător. Nu este o stare permanentă. Deci, orice vei deveni, va exista revenirea la starea inițială. Nu este o realitate ultimă. Nu contează cât de mult poți avansa în concentrare, totdeauna va fi o stare nesatisfăcătoare. Meditația *samatha* te duce într-un loc foarte înalt și-ți provoacă experiențe strălucite - dar toate au un sfârșit.

Apoi, dacă practici meditația *vipassana* pentru încă o oră, doar fiind atent și lăsând deoparte totul, acceptând incertitudinea, tăcerea și încetarea tuturor condițiilor, rezultatul va fi că vei simți o stare de pace, de împăcare, mai degrabă decât liniște. Și acea pace este o pace perfectă. Este completă. Nu este liniștea din *samatha*, care are ceva imperfect sau nesatisfăcător, chiar în cele mai bune condiții. Realizarea încetării, pe măsură ce o dezvoltă și o înțelege din ce în ce mai mult, îți aduce o stare de pace adevărată, de non-atașament, de *Nibbana*.

Deci *samatha* și *vipassana* sunt cele două părți ale meditației. Una dezvoltă stări concentrate ale minții asupra obiectelor, prin care conștiința devine rafinată. Dar fiind foarte rafinată, având un intelect puternic și un gust puternic pentru frumusețe, aceasta face ca tot ceea ce este mai puțin rafinat să devină de nesuportat, din cauza atașamentului față de ceea ce este rafinat. Oamenii care și-au devotat viața numai rafinamentului vor găsi că realitatea este foarte frustrantă și înfricoșătoare atunci când nu-și mai pot menține standardele înalte.

## **Raționalitate și emoție**

Dacă iubiți gândirea rațională și sunteți atașați de idei și percepții, atunci veți tinde să disprețuiți emoțiile. Puteți observa această tendință dacă, atunci când începeți să simțiți emoții, spuneți: „Trebuie să termin cu asta. Nu vreau să simt aceste lucruri.“ Nu vă place să simțiți nimic din cauză că puteți duce puritatea inteligenței și plăcerea gândirii raționale la un anume fel de formă mai elevată. Minții îi place calea logică și controlabilă, calea care are un anume sens. Este atât de curată și clară, și la fel de precisă ca matematica - dar emoțiile sunt peste tot, nu-i așa? Ele nu sunt precise, nu sunt clare și pot scăpa cu ușurință de sub control.

Astfel natura emoțională este deseori disprețuită. Suntem înfricoșați de ea. De exemplu, bărbații se simt deseori înfricoșați de emoții din cauza faptului că am fost crescuți să credem că bărbații nu plâng. Când eram copil, cel puțin în generația mea, eram învățat că băieții nu plâng, așa că încercam să trăim conform standardelor. Părinții spuneau: „Ești băiat mare“, așa că noi încercam să fim ceea ce părinții noștri spuneau că ar trebui să fim. Ideile societății ne afectează mintea, și din cauza acestui lucru găsim emoțiile ca fiind jenante. Aici, în Anglia, oamenii în general cred că emoțiile sunt foarte jenante; dacă devii puțin emoționat ei presupun că ești de altă naționalitate.

Dacă ești foarte rațional și cunoști totul, atunci nu vei ști ce să faci când oamenii devin emoționali. Dacă cineva izbucnește în plâns, vei gândi: „Ce ar trebui să fac? Ce se așteaptă de la mine?“ Poate că vei spune: „Liniștește-te; totul este în regulă. Totul va fi bine, nu ai pentru ce să plângi.“ Dacă ești foarte atașat de gândirea rațională, atunci ai tendința să înlături emoția prin logică, dar emoțiile nu răspund logicii. Deseori ele reacționează la logică, dar nu răspund. Emoția este un lucru foarte sensibil și operează într-un mod pe care uneori nu-l putem înțelege. Dacă niciodată nu am cercetat sau încercat să înțelegem cum este să simțim viața și nu ne-am deschis cu adevărat către sensibilitate, atunci emoțiile sunt foarte înfricoșătoare

și jenante pentru noi. Nu știm despre ce este vorba pentru că am înlăturat acest aspect al nostru.

La a treizecea aniversare a mea am realizat că sunt un om subdezvoltat emoțional. A fost o sărbătorire a zilei de naștere foarte importantă pentru mine. Am realizat că sunt un bărbat pe deplin matur - nu mă mai consideram un tânăr, dar din punct de vedere emoțional, cred că eram undeva în jurul vârstei de șase ani. Nu prea mi-am dezvoltat latura emoțională. Chiar dacă în societate îmi puteam menține alura unui om matur, nu totdeauna mă simțeam așa. Aveam puternice sentimente și temeri încă nerezolvate în minte. Devenea evident că trebuia să fac ceva în legătură cu aceste lucruri; perspectiva de a-mi petrece restul vieții la o vârstă emoțională de șase ani era cam întunecată.

Aici este locul unde mulți ne blocăm. De exemplu, societatea americană nu ne permite să devenim maturi din punct de vedere emoțional. Ea nu înțelege deloc această nevoie, deci ea nu oferă oamenilor niciun „ritual de trecere“. Societatea nu oferă niciun fel de introducere în lumea matură emoțional; se presupune că veți fi imaturi toată viața. Se așteaptă de la oameni să *acționeze* în mod matur, dar nu să *fie* maturi. În concluzie, foarte puțini oameni sunt maturi. Problemele emoționale nu sunt cu adevărat înțelese sau rezolvate - tendințele lor copilărești sunt mai degrabă pur și simplu suprimate decât să fie dezvoltate în maturitate.

Ceea ce face meditația este să ofere o șansă maturizării pe plan emoțional. Maturitatea emoțională perfectă ar fi *samma vayama*, *samma sati* și *samma samadhi*. Aceasta este o reflecție; nu veți găsi aceste lucruri în nicio carte - trebuie ca voi înșivă să contemplați. Maturitatea emoțională perfectă cuprinde Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă. Ea este prezentă atunci când persoana nu este prinsă în fluctuații și vicisitudini, ci are echilibru și claritate și este capabilă să fie receptivă și sensibilă.



## **Lucrurile așa cum sunt**

Prin Efortul Corect apare un anume fel de acceptare a situațiilor, mai degrabă decât panica care provine din a gândi: „Depinde numai de mine să fac totul corect, să-i pun pe toți pe calea cea dreaptă și să rezolv problemele tuturor“. Dăm tot ceea ce este mai bun din noi, dar trebuie să și realizăm faptul că nu numai de noi depinde totul.

Odată când eram la Wat Pah Pong cu Ajahn Chah, vedeam o mulțime de lucruri care nu mergeau cum trebuie în mănăstire. Așa că m-am dus la el și i-am spus: „Ajahn Chah, aceste lucruri nu sunt în ordine; trebuie să faci ceva în legătură cu asta.“ El s-a uitat la mine și a spus: „Vai, tu suferi mult, Sumedho. Suferi mult. Se vor schimba“. „Nu-i pasă“, m-am gândit. „Și-a dedicat viața mănăstirii, iar acum o lasă baltă“. Dar el a avut dreptate. După o vreme lucrurile au început să se schimbe și oamenii au început să-și dea seama de ceea ce făceau acolo. Uneori trebuie să lăsăm baltă totul pentru ca oamenii să vadă și să experimenteze acest lucru. Apoi putem învăța cum să nu lăsăm lucrurile baltă.

Înțelegeți ce vreau să spun? Uneori anumite situații din viața noastră sunt așa cum sunt. Nu putem face nimic în legătură cu ele, așa că le lăsăm în voia lor; chiar dacă lucrurile merg mai rău, le permitem să meargă mai rău. Aceasta nu este o atitudine fatalistică sau negativă; este un anume fel de răbdare - a fi de acord să purtăm o povară și să o lăsăm să se schimbe în mod natural, mai degrabă decât să încercăm să corectăm totul, să curățim totul în mod egotic, doar din aversiune sau dezgust față de anumite situații.

Apoi, când oamenii ne acționează un anumit buton, nu ne simțim totdeauna ofențați, răniți sau supărați de lucrurile care s-au întâmplat, ori zdruncinați și distruși de ceea ce fac sau spun oamenii. Un cunoscut de-al meu avea tendința de a exagera totul. Dacă ceva nu era cum trebuie azi, el spunea: „Sunt zguduit în mod total și absolut!“ - când de fapt tot ceea ce se întâmplase era doar o mică problemă. În orice caz, mintea lui exagera acel lucru într-o așa măsură încât putea să-l dărâme pentru toată ziua. Când observăm astfel de lucruri ar

trebui să realizăm că există un mare dezechilibru din cauză că un lucru mărunț nu ar trebui să afecteze în așa fel pe cineva.

Mi-am dat seama că devin ofensat cu ușurință, așa că mi-am promis să nu mai fiu ofensat. Am observat cât era de ușor să fiu ofensat de lucrurile mărunte, fie făcute cu intenție sau fără intenție. Putem vedea cât de ușor este să ne simțim loviți, răniți, ofențați, supărați sau îngrijorați - cum ceva din noi încearcă totdeauna să fie plăcut, drăguț, dar totdeauna ne simțim măcar puțin ofențați sau răniți de una sau de alta.

Prin reflecție, se poate observa că astfel este lumea; este un loc sensibil. Nu totdeauna te va liniști ori te va face să te simți fericit și în siguranță. Viața este plină de lucruri care ne pot ofensa, jigni, răni sau zgudui. Așa este viața. Așa sunt lucrurile. Dacă cineva vorbește cu un ton supărat, veți fi influențat de acest lucru. Iar mai apoi mintea poate merge mai departe spre a fi ofențați: „Vai, chiar m-a durut când a vorbit așa; vezi tu, n-a folosit un ton plăcut. Chiar mă simt rănit. N-am făcut nimic ca să-l supăr!“ Mintea noastră cea prolifică o ia pe această cale, nu-i așa? - ați fost zguduit de cele întâmplare, ați fost rănit sau ofensat! Dar mai apoi când contemplați acel lucru, veți realiza că este doar o sensibilitate de moment.

Când contemplați în acest mod nu înseamnă că încercați să nu mai simțiți. Dacă cineva vă vorbește pe un ton neplăcut, nu înseamnă că nu veți mai simți deloc acest lucru. Nu încercăm să devenim insensibili. Mai curând încercăm să nu interpretăm în mod greșit, să nu o luăm în mod personal. A fi echilibrat emoțional înseamnă că oamenii pot spune lucruri care sunt ofensatoare, iar voi le puteți suporta. Aveți echilibrul emoțional și tăria de a nu fi ofențați, răniți sau zguduiți de ceea ce se întâmplă în viață.

Dacă ești cineva care totdeauna se simte ofensat sau rănit de viață, va trebui permanent să fugi și să te ascunzi ori va trebui să găsești un grup de lingușitori servili cu care să trăiești, oameni care ar spune: „Ești minunat, Ajahn Sumedho. - Chiar sunt minunat? - Da, ești! - O spui doar așa, nu? - Nu, nu, chiar așa este. O spun din toată

inima. - Ei bine, persoana aceea nu crede că sunt minunat. - Atunci este un prost. - Așa credeam și eu...“ Este la fel ca povestea cu noile haine ale împăratului, nu-i așa? Va trebui să căutați un mediu special, care să fie perfect sigur și fără niciun fel de amenințare.

## **Armonia**

Atunci când există Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă, persoana este fără teamă. Există lipsa de teamă din cauza faptului că nu este nimic de care am putea fi înfricoșați. Avem curajul să privim lucrurile în față și să nu le considerăm în mod greșit; avem înțelepciunea de a contempla și de a reflecta asupra vieții; avem siguranța și încrederea dată de *sila*, tăria hotărârii morale și determinarea de a face bine și de a ne abține de la a face rău prin intermediul corpului sau al vorbirii. În acest fel se formează un tot unitar, ca o cale pentru dezvoltarea noastră. Este o cale perfectă pentru că totul ne ajută și ne sprijină; corpul, natura emoțională (sensibilitatea simțurilor) și inteligența. Ele sunt toate într-o armonie perfectă, sprijinindu-se una pe cealaltă.

Fără această armonie, natura noastră instinctuală poate ieși la iveală peste tot. Dacă nu avem determinare morală, atunci instinctele vor prelua controlul. De exemplu, dacă ne urmăm dorințele sexuale fără nicio grijă față de morală, atunci ne vom găsi prinși în tot soiul de lucruri care în cele din urmă ne vor crea o aversiune față de noi înșine. Există adulter, promiscuitate și boală, și toată dezbinarea și confuzia care provine din a nu avea controlul asupra naturii instinctuale, control care se exercită prin limitele moralității.

Ne putem folosi inteligența ca să înșelăm și să mințim, nu-i așa, dar atunci când avem un fundament moral suntem ghidați de înțelepciune și de *samadhi*; acestea duc la un echilibru emoțional și la tărie emoțională. Dar nu ne folosim înțelepciunea pentru a suprima sensibilitatea. Nu ne dominăm emoțiile prin puterea gândului sau suprimându-ne latura emoțională. Acestea sunt lucrurile care s-au încercat să se facă în Vest; ne-am folosit gândirea rațională și

idealurile pentru a ne domina și suprima emoțiile, iar astfel am devenit insensibili la lucruri, la viață și la noi înșine.

În practica atenției prin meditația *vipassana*, mintea este total receptivă și deschisă, astfel încât ea are acea plinătate și o calitate atotcuprinzătoare. Și din cauză că este deschisă, mintea este de asemenea și reflectivă. Când vă concentrați asupra unui punct, mintea nu vă mai este reflectivă - ea este absorbită în calitatea aceluși obiect. Calitatea reflectivă a minții vine prin cultivarea atenției; a minții atotcuprinzătoare. Nici nu filtrați, nici nu selectați. Doar observați ceea ce apare sau încetează a fi. Contemplați asupra faptului că dacă sunteți atașați de ceva care a apărut, atunci acel ceva va dispărea. Aveți experiența de a cunoaște faptul că acel ceva chiar poate părea atractiv atunci când apare, dar această calitate se schimbă către disoluție. Atunci atractivitatea se micșorează și trebuie să găsim altceva.

Să fim umani înseamnă că trebuie să fim cu picioarele pe pământ, că trebuie să acceptăm limitările formei umane și ale vieții pe această planetă. Facând aceste lucruri, calea către ieșirea din suferință nu este prin ieșirea din experiența umană, prin trăirea în stări de conștiință rafinate, ci îmbrățișând în totalitate toate ținuturile umane și toate ținuturile Brahma prin intermediul atenției. În acest mod Buddha a demonstrat o realizare totală, nu numai o eliberare temporară prin intermediul rafinamentului și a frumuseții. Asta a vrut Buddha să spună când ne-a arătat calea către *Nibbana*.

### ***Nobila Cale Octuplă - o învățătură asupra căreia trebuie să reflectăm***

În această Nobilă Cale Octuplă, cele opt elemente lucrează ca opt picioare pe care vă sprijiniți. Nu este ca 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 pe o scară liniară, ci ele lucrează toate împreună. Nu înseamnă că mai întâi vă dezvoltați *pañña*, apoi, după ce ați obținut *pañña* vă dezvoltați *silā*, iar mai apoi *samadhi*. Am putea gândi așa: „Am obținut punctul unu, apoi doi și trei.“ Ca realizare adevărată, Nobila Cale Octuplă este o

realizare de moment, este un tot unitar. Toate părțile lucrează împreună pentru o dezvoltare puternică; nu este un proces liniar - am putea greși gândind în acest mod din cauza faptului că noi putem avea doar un singur gând la un moment dat.

Tot ceea ce am spus despre Calea Octuplă și Cele Patru Adevăruri Nobile reprezintă numai o reflecție. Ceea ce este cu adevărat important pentru voi este să realizați ceea ce fac eu de fapt reflectând și nu să vă agățați de lucrurile pe care le spun. Este un proces de aducere a Căii Octuple în mintea voastră, folosind-o ca o învățătură reflectivă, astfel încât voi să vă gândiți la ceea ce înseamnă ea cu adevărat. Să nu credeți că o cunoașteți doar pentru că puteți spune: „*Samma ditthi* înseamnă Înțelegerea Corectă. *Samma sankappa* înseamnă Gândirea Corectă.“ Aceasta este doar o înțelegere la nivel intelectual. Unii ar putea spune: „Nu, eu cred că *samma sankappa* înseamnă...“ Iar voi ați răspunde: „Nu, în carte spune că înseamnă Gândirea Corectă. Ai înțeles greșit.“ Aceasta nu este o reflecție.

Putem traduce *samma sankappa* ca Gândirea Corectă sau Atitudinea sau Intenția Corectă. Putem folosi aceste unelte pentru contemplare, mai degrabă decât să ne gândim că sunt niște lucruri absolut fixate și că trebuie să le acceptăm într-un stil ortodox; sau că orice variație de la interpretarea dată este o erezie. Uneori mințile noastre gândesc în acest mod rigid, dar noi încercăm să trecem dincolo de acest mod de gândire dezvoltând o minte care este mobilă, care privește, investighează, cântărește, se miră și reflectează.

Încerc să vă încurajez pe fiecare dintre voi să fiți suficient de curajoși pentru a cântări lucrurile cu înțelepciune și nu să așteptați ca cineva să vă spună dacă sunteți sau nu pregătiți pentru Iluminare. De fapt învățătura buddhistă este de a fi iluminat acum mai curând decât că trebuie să faci ceva pentru a deveni iluminat. Ideea că trebuie să faci ceva pentru a deveni iluminat poate proveni numai dintr-o înțelegere greșită. În acest caz iluminarea ar fi doar o altă condiție dependentă de altceva - deci nu ar fi cu adevărat o iluminare. E doar o percepție a iluminării. În orice caz, eu nu vorbesc despre niciun fel de percepție,

ci doar despre faptul de a fi conștient de cum sunt lucrurile. Momentul prezent este acela pe care-l putem observa cu adevărat: nu putem observa ziua de mâine, iar despre ieri ne putem doar aminti. Practica buddhistă este aplicabilă la „aici și acum“, privind lucrurile așa cum sunt.

Dar cum putem face acest lucru? Mai întâi trebuie să ne privim îndoielile și temerile - din cauză că devenim atât de atașați de vederile și opiniile noastre încât acestea ne conduc către îndoială în legătură cu ceea ce facem. Unii ar putea dezvolta o falsă încredere, crezând că sunt iluminați. Dar a crede că ești iluminat, ca și a crede că nu ești iluminat, sunt ambele iluzii. Ceea ce vreau să subliniez este să *fi* iluminat, nu doar să crezi în acest lucru. Iar pentru acest lucru trebuie să ne deschidem pentru a vedea lucrurile așa cum sunt ele.

Începem cu modul în care sunt lucrurile pe măsură ce ele se întâmplă chiar acum - cum ar fi propria noastră respirație. Ce are de-a face acest lucru cu Adevărul, cu Iluminarea? Dacă îmi urmăresc respirația înseamnă că sunt iluminat? Dar cu cât mai mult încercați să vă gândiți și să realizați despre ce este vorba, cu atât mai nesiguri vă veți simți. Tot ceea ce putem face în această formă convențională este să lăsăm iluzia să se ducă. Aceasta este practica celor Patru Adevăruri Nobile și dezvoltarea pe Calea Octuplă.