

# **BUDDHISM**

## **ÎNTREBĂRI CONSISTENTE, RĂSPUNSURI PERTINENTE**

**Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări despre  
buddhism, oferite de Ven. S. Dhammika**

**TRADUCERE DANI**

## 1. CE ESTE BUDDHISMUL?

**ÎNTREBARE:** Ce este buddhismul?

**RĂSPUNS:** Numele de buddhism vine de la cuvântul *budhi*, care înseamnă „a se trezi” sau „a se deștepta”, așadar se poate spune că buddhismul reprezintă filozofia trezirii. Această filozofie își are originea în experiența lui Siddhattha Gotama, cunoscut sub numele de Buddha, care a cunoscut trezirea prin propriile forțe la vârsta de 35 de ani. Buddhismul are de acum peste 2500 de ani, existând mai bine de 300 de milioane de adepți în întreaga lume. Până acum o sută de ani buddhismul era în principal o filozofie asiatică, dar el câștigă din ce în ce mai mulți simpatizanți în Europa, Australia și America.

**ÎNTREBARE:** Deci buddhismul este doar o filozofie?

**RĂSPUNS:** Cuvântul „filozofie” provine din două cuvinte: *philo*, care înseamnă dragoste, iubire și *sophia*, care înseamnă înțelepciune. Astfel, filozofia este dragostea pentru înțelepciune, sau dragoste și înțelepciune, ambele sensuri descriind perfect buddhismul. Buddhismul ne învață că trebuie să încercăm să ne dezvoltăm la maximum abilitățile intelectuale astfel încât să putem înțelege lucrurile în mod clar. Ne învață de asemenea să ne dezvoltăm iubirea și bunătatea, astfel încât să putem fi prieteni adevărați ai tuturor ființelor vii. Astfel, buddhismul poate fi considerat o filozofie, dar nu doar o simplă filozofie. Este filozofia supremă.

**ÎNTREBARE:** Cine a fost Buddha?

**RĂSPUNS:** În anul 563 î.e.n. s-a născut un copil într-o familie regală din nordul Indiei. El a crescut în lux și bunăstare, dar în cele din urmă a descoperit că securitatea și confortul lumesc nu garantează fericirea. El a fost adânc emoționat de suferința pe care a văzut-o peste tot în jurul lui și s-a hotărât să afle cheia către fericirea umană. La vârsta de 29 de ani și-a părăsit casa, soția și copilul, și a plecat pentru a sta la picioarele marilor învățători religioși ai vremii, pentru a învăța de la aceștia. Ei l-au învățat multe, dar niciunul nu cunoștea cu adevărat cauzele suferinței omenești și

cum ar putea fi aceasta eradicată. În cele din urmă, după șase ani de studiu, luptă și meditație, el a avut o experiență în urma căreia toată ignoranța s-a evaporat, iar deodată a înțeles. Începând din acea zi el a fost numit Buddha, cel Trezit. A mai trăit încă 45 de ani în care a călătorit pe tot întinsul Indiei de nord, învățându-i și pe alții ceea ce a descoperit el. Compasiunea și răbdarea lui au devenit legendare și a avut mii de adepți. În cel de-al optzecilea an al vieții, bătrân și bolnav, dar încă demn și senin, și-a încheiat viața.

**ÎNTREBARE:** Nu a fost un lucru iresponsabil din partea lui Buddha să-și părăsească soția și copilul?

**RĂSPUNS:** În mod sigur nu a fost ușor pentru Buddha să-și părăsească familia. El trebuie că s-a îngrijorat și a ezitat mult înainte de a pleca. Dar a avut de ales între a se dedica pe sine familiei sau a se dedica întregii lumi. În cele din urmă, marea lui compasiune l-a făcut să se dăruiască întregii lumi, iar lumea întreagă încă mai beneficiază de sacrificiul lui. Acesta nu a fost un lucru iresponsabil; a fost probabil cel mai semnificativ sacrificiu care a fost făcut vreodată.

**ÎNTREBARE:** Dacă Buddha este mort, cum ne poate ajuta?

**RĂSPUNS:** Faraday, care a descoperit electricitatea, este mort, dar ceea ce a descoperit el încă ne ajută. Și Luis Pasteur, care a descoperit leacul atâtor de multe boli, este mort, dar descoperirile sale medicale încă salvează vieți. Leonardo da Vinci, care a creat multe capodopere, este și el mort, dar ceea ce a creat încă ne mai umple inima de bucurie. Mari eroi sunt morți de secole, dar atunci când citim despre faptele lor ne simțim îmboldiți să acționăm asemenea lor. Da, Buddha a murit, dar 2500 de ani ani târziu învățăturile sale încă ajută oamenii, exemplul lui încă îi inspiră, iar cuvintele lui schimbă vieți. Numai un Buddha poate avea o asemenea putere la mii de ani după moarte.

**ÎNTREBARE:** A fost Buddha un zeu?

**RĂSPUNS:** Nu, nu a fost. Nu a pretins niciodată că ar fi un zeu, fiului vreunui zeu, nici măcar mesagerul unui zeu. El a fost o ființă umană care s-a perfecționat pe sine însuși și ne-a învățat că dacă vom urma exemplul lui ne vom putea perfecționa și noi.

**ÎNTREBARE:** Dacă Buddha nu este un zeu, de ce îl venerază oamenii?

**RĂSPUNS:** Există diverse tipuri de venerație. Când cineva venerază un zeu, acea persoană se roagă la zeul respectiv, îi aduce jertfe și îi cere favoruri, crezând că zeul va asculta ruga, va primi jertfa și va răspunde rugăciunilor. Buddhiștii nu practică acest fel de venerație. Alt tip de venerație este atunci când ne arătăm respectul față de ceva sau de cineva pe care îl admirăm. Atunci când un profesor intră în sală ne ridicăm în picioare, când întâlnim un demnitar îi strângem mâna, când este cântat imnul național, salutăm. Toate acestea sunt gesturi de respect și de venerație, care arată admirația noastră față de o persoană specifică sau față de un anumit lucru. Acesta este tipul de venerație practicat de buddhiști.

**ÎNTREBARE:** Dar am auzit pe alții spunând că buddhiștii venerază idoli.

**RĂSPUNS:** O astfel de afirmație nu face decât să arate înțelegerea greșită a celui care a făcut-o. În orice dicționar cuvântul idol înseamnă „o imagine sau o sculptură venerată ca și cum ar fi un zeu”. După cum am văzut, buddhiștii nu cred că Buddha a fost un zeu, astfel cum ar putea ei crede că o bucată de lemn sau de metal este un zeu? Toate religiile folosesc simboluri pentru a reprezenta diferitele lor credințe. În taoism, diagrama *yin-yang* este folosită pentru a simboliza armonia dintre elementele opuse. În religia sikh, sabia simbolizează lupta spirituală. În creștinism peștele simbolizează prezența lui Hristos, iar crucea reprezintă sacrificiul lui. În buddhism, statuia lui Buddha ne aduce aminte de dimensiunea umană a învățaturii buddhiste, de faptul că buddhismul este orientat către om și nu către zeități, că trebuie să căutăm în interior pentru a găsi perfecțiunea și înțelegerea, nu în exterior. Deci a spune că buddhiștii venerază idoli este la fel de absurd ca și când ai spune că în creștinism sunt venerați peștii sau formele geometrice.

**ÎNTREBARE:** De ce oamenii fac tot felul de lucruri ciudate în templele buddhiste?

**RĂSPUNS:** Multe lucruri ni se par ciudate atunci când nu le înțelegem. Decât să declarăm unele lucruri ca fiind ciudate, mai bine am încerca să aflăm înțelesul lor. În orice caz, este adevărat că unele din lucrurile pe care buddhiștii le fac își au originea în superstițiile populare și în înțelegerea greșită, mai degrabă decât în învățăturile lui Buddha. Și astfel de înțelegeri greșite există nu numai în buddhism, ci pot pătrunde în oricare altă religie, din când în când. Buddha și-a expus învățăturile în mod clar și în detaliu, iar dacă unii oameni nu au înțeles corect, el nu poate fi blamat pentru asta. Există o zicală în scripturile buddhiste:

*Dacă o persoană suferă de o boală și nu caută tratament atunci când are un doctor în apropiere, nu este vina doctorului că persoana nu este vindecată. La fel, dacă o persoană este chinuită și oprimată de impuritățile mentale, dar nu caută ajutorului unui Buddha, atunci Buddha nu are nicio vină.*

**(Jn. 28-9)**

Nici buddhismul, nici o altă religie nu ar trebuie judecate după cei care nu o practică corect. Cine dorește să cunoască adevăratele învățături ale buddhismului trebuie să citească cuvintele lui Buddha sau să vorbească cu cei care le înțeleg în mod corect.

**ÎNTREBARE:** Există în buddhism un echivalent al Crăciunului?

**RĂSPUNS:** Conform tradiției, prințul Siddhattha s-a născut, a devenit Buddha și a murit în noaptea cu lună plină din Vesakha, a doua lună a calendarului indian care corespunde lunilor aprilie-mai ale calendarelor vestice. În acea zi, buddhiștii din toată lumea sărbătoresc aceste evenimente participând la diverse ceremonii sau petrecându-și ziua în meditație.

**ÎNTREBARE:** Dacă buddhismul este atât de bun, de ce unele țări buddhiste sunt atât de sărace?

**RĂSPUNS:** Dacă prin sărăcie se înțelege sărăcia economică, atunci e adevărat că unele țări buddhiste sunt sărace. Dar dacă prin sărăcie se înțelege o slabă calitate a vieții, atunci probabil că unele țări buddhiste sunt deosebit de bogate. America de exemplu, este o țară bogată din punct de vedere economic și foarte puternică, dar rata criminalității este printre cele mai mari din lume, milioane de bătrâni sunt neglijați de către copiii lor și mor în singurătate în aziluri, violența casnică, abuzurile asupra copiilor, dependența de droguri sunt probleme majore, iar una din trei căsătorii se termină prin divorț. Sunt bogați în termeni financiari dar săraci în ceea ce privește calitatea vieții. Acum, dacă veți privi la unele țări buddhiste veți vedea o situație foarte diferită. Părinții sunt onorați și respectați de către copiii lor, ratele criminalității sunt relativ mici, divorțurile și sinuciderile sunt rare, iar valorile tradiționale, cum ar fi bunătatea, generozitatea, ospitalitatea față de străini, toleranța, respectul față de ceilalți sunt încă puternice. Sunt ceva mai înapoiați din punct de vedere economic, dar cu o calitate a vieții mai înaltă decât într-o țară ca America. Dar chiar dacă judecăm țările buddhiste doar din punct de vedere economic, una dintre țările cele mai bogate, cu una din cele mai dinamice economii din lume este Japonia, în care un procent important din populație se declară ca fiind buddhiști.

**ÎNTREBARE:** De ce nu se aude foarte des de activități de caritate făcute de buddhiști?

**RĂSPUNS:** Probabil din cauză că buddhiștii nu simt nevoia să anunțe despre binele pe care îl fac. Acum câțiva ani, un conducător spiritual buddhist din Japonia a primit Premiul Templeton pentru munca lui legată de promovarea armoniei inter-religioase. La fel, un călugăr din Tailanda a primit prestigiosul premiu Magsaysay pentru munca lui cu dependenții de droguri. Unui alt călugăr thailandez, Ven. Kantayapiwat i s-a decernat Premiul pentru Pace al Copiilor Norvegieni, pentru cei foarte mulți ani pe care i-a petrecut ajutând copiii fără adăpost din zonele rurale. Și ce să mai spunem despre munca socială făcută pe scară largă printre săracii din India de către Ordinul Buddhiștilor din Vest? Ei au construit școli, centre pentru copii, dispensare, mici industrii pentru auto-întreținere. Buddhiștii văd ajutorul oferit altora ca o expresie a practicii lor religioase, la fel ca și celelalte religii, dar ei cred că acest lucru trebuie făcut în liniște și fără campanii de publicitate.

**ÎNTREBARE:** De ce există atât de multe feluri de buddhism?

**RĂSPUNS:** Există și foarte multe feluri de zahăr – brun, alb, candel, sirop, vată de zahăr etc., dar zahărul e conținut în toate aceste forme și toate au gust dulce. Este produs în diferite forme pentru a putea fi utilizat în diferite moduri. La fel e și cu buddhismul – există Thervada, Zen, Buddhismul Tărâmului Pur, Yogacara, Vajrayana etc., dar toate au același gust – gustul libertății. Buddhismul a evoluat în diferite forme pentru a putea fi relevant diferitelor culturi în care a existat. A fost reinterpretat de-a lungul secolelor, astfel încât să poată fi relevant fiecărei noi generații. În exterior toate aceste tipuri de buddhism pot părea foarte diferite, dar în miezul fiecărei tradiții există Cele Patru Adevăruri Nobile și Nobila Cale Octuplă. Toate religiile importante, inclusiv buddhismul, s-au separat în diferite școli și tradiții. Diferența dintre buddhism și multe din celelalte religii este că fiecare școală a buddhismului a fost întotdeauna foarte tolerantă și prietenoasă față de celelalte.

**ÎNTREBARE:** Cu siguranță aveți o părere foarte bună despre buddhism. Socotiți că buddhismul este singura religie adevărată și că toate celelalte sunt false?

**RĂSPUNS:** Niciun buddhist care înțelege învățăturile lui Buddha nu crede că celelalte religii sunt greșite. Nicio persoană care a făcut cu adevărat efortul de a examina alte religii cu o minte deschisă nu ar putea spune altfel. Primul lucru pe care îl observi atunci când studiezi diferitele religii este cât de multe au în comun. Toate religiile sunt de acord că actuala stare a omenirii este nesatisfăcătoare. Toate cred că o schimbare de atitudine și de comportament este necesară pentru ca situația omenirii să se îmbunătățească. Toate predică o etică care include dragostea, blândețea, răbdarea, generozitatea și responsabilitatea socială și toate acceptă existența unei anume forme de Absolut. Ele folosesc diferite limbi, diferite nume și simboluri pentru a explica aceste lucruri. Numai atunci când oamenii se agață, cu o minte îngustă, de modul lor particular de a vedea lucrurile, răsare intoleranța, mândria și sentimentul de auto-corectitudine.

Imaginați-vă un englez, un francez, un chinez și un indonezian, uitându-se toți la o cană. Englezul spune: „Este o *cup*”. Francezul răspunde: „Nu, nu



este — este o *tasse*.” Apoi chinezul comentează: „Amândoi vă înșelați. Este o *pei*.” În cele din urmă indonezianul râde la ceilalți și spune: „Ce neștiutori sunteți! Este *cawan*.” Apoi englezul ia un dicționar și îl arată celorlalți spunând: „Vă pot dovedi că este o *cup*. Dicționarul meu spune așa.” „Atunci dicționarul tău e greșit”, spune francezul, „pentru că dicționarul meu spune clar că este o *tasse*.” Și cinezul, la rândul său: „Dicționarul meu spune că e o *pei*, iar dicționarul meu e cu mii de ani mai vechi decât al vostru, deci așa e corect. Și pe lângă asta, mai mulți oameni vorbesc chineza decât oricare altă limbă, așa că în mod sigur este o *pei*.” În timp ce ei se ceartă și argumentează unul către celălalt, un alt om apare, bea din cană și le spune celorlalți: „Oricum i-ați spune, cană, *cup*, *tasse*, *pei* sau *cawan*, scopul ei este să conțină apă, astfel încât să poată fi băută. Opriți-vă din ceartă și beți, nu mai argumentați și potoliți-vă setea.” Aceasta este atitudinea buddhistă față de alte religii.

**ÎNTREBARE:** Unii oameni spun: „Toate religiile sunt de fapt la fel, același lucru”. Sunteți de acord cu ei?

**RĂSPUNS:** Religia este un fenomen mult prea complex pentru a fi înglobat într-o afirmație simplă ca aceasta. Un buddhist ar putea spune că această afirmație conține și elemente de falsitate, și de adevăr. Buddhismul ne învață că nu există un dumnezeu, în timp ce creștinii susțin că există. Cred că aceasta este o diferență destul de importantă. În orice caz, unul dintre cele mai frumoase pasaje din biblie spune:

*Dacă vorbesc limba oamenilor și a îngerilor, dar nu am iubire, atunci sunt doar dangățul unui clopot zgomotos. Dacă am darul profeției și pot înțelege toate misterele și toată cunoașterea, și dacă am credința atât de puternică încât pot mișca munții, dar nu am iubire, atunci nu sunt nimic. Dacă dăruiesc toată avuția mea săracilor și chiar dacă îmi ofer corpul flăcărilor, dar nu am iubire, atunci nu am câștigat nimic. Dragostea este răbdătoare, dragostea este blândă. Ea nu invidiază, nu se laudă, nu se mândrește. Ea nu se poartă necuviincios, nu e egoistă, nu se mânie ușor și nu ține minte greșelile făcute. Dragostea nu se lasă încântată de rău, ci se bucură în adevăr. Totdeauna ea protejează, totdeauna are încredere, totdeauna perseverează.*

**(I Cor. 13-7)**

Aceasta este exact ceea ce predică și buddhismul – și anume că a inimii noastre calitate este mai importantă decât orice puteri supranaturale pe care le-am putea avea, decât abilitățile de a prevedea viitorul, decât puterea credinței sau decât orice gest extravagant pe care l-am putea face. Deci atunci când e vorba de conceptele și teoriile teologice, buddhismul și creștinismul sunt cu siguranță diferite. Dar când e vorba de calitățile inimii, etică și comportament, ele sunt foarte asemănătoare.

**ÎNTREBARE:** Este buddhismul științific?

**RĂSPUNS:** Înainte de a răspunde acestei întrebări, cel mai bine este să definim cuvântul „știință”. Conform dicționarului, știința este „cunoașterea care poate fi transpusă într-un sistem, care depinde de observarea și testarea faptelor și de stabilirea de legi naturale generale; o ramură a acestei cunoașteri; orice lucru care poate fi studiat cu exactitate”. Există aspecte ale buddhismului care nu se încadrează în această definiție, dar învățăturile centrale ale buddhismului, cele Patru Adevăruri Nobile, cu siguranță se încadrează. Suferința, Primul Adevăr Nobil, este o experiență care poate fi definită, experimentată și măsurată. Al Doilea Adevăr Nobil stabilește că suferința are o cauză naturală, și anume lăcomia, setea, pofta, care și acestea pot fi definite, experimentate și măsurate. Nu este făcută nicio încercare de a explica suferința în termenii conceptelor metafizice sau ai miturilor. Conform celui de-al Treilea Adevăr Nobil, suferința este eliminată nu bazându-ne pe o ființă supremă, prin credință sau rugăciuni, ci în mod simplu, eliminând cauza ei. Acest lucru este axiomatic. Al Patrulea Adevăr Nobil, modul practic de a pune capăt suferinței, nu are nici el nimic de-a face cu metafizica, ci depinde de un comportament specific. Iar comportamentul este și el deschis testării. Buddhismul se lipsește de conceptul unei ființe supreme, așa cum face și știința, și explică originile și funcționarea universului în termenii legilor naturale. Toate acestea arată, fără îndoială, un spirit științific. Dar încă o dată trebuie să subliniem că sfatul permanent al lui Buddha, și anume de a nu crede orbește, ci a ne pune întrebări, a examina și a cerceta, a ne baza doar pe experiența proprie, cu siguranță are un caracter științific. În renumita Kalama Sutta Buddha spune:

*Nu vă luați după revelații sau tradiție, nu vă luați după zvonuri sau după scripturile sfinte, nu vă luați după cele auzite sau după simpla logică, nu vă luați după simpatia față de o anumită*

*noțiune sau după abilitățile arătate de altă persoană și nu mergeți după ideea că „El este învățătorul nostru”. Dar atunci când știți cu siguranță, pentru voi înșivă, că un anumit lucru este bun, că nu este de blamat, că este lăudat de către cei înțelepți, că atunci când este urmat și practicat conduce la fericire, atunci urmați acel lucru.*

**(A. I, 188)**

Deci putem spune că deși buddhismul nu este în întregime științific, cu siguranță el are o orientare științifică și este mai științific decât multe alte religii. Este semnificativ și faptul că Albert Einstein, cel mai mare om de știință al secolului XX, a spus despre buddhism:

*Religia viitorului va fi o religie cosmică. Ea ar trebui să treacă dincolo de un Dumnezeu personificat și să evite dogmele și teologia. Acoperind și naturalul și spiritualul, ea ar trebui să se bazeze pe un sentiment religios născut din experiența tuturor lucrurilor, naturale și spirituale, și dintr-o unitate plină de înțeles. Buddhismul corespunde acestei descrieri. Dacă există vreo religie care ar putea face față nevoilor științifice moderne, atunci buddhismul ar fi această religie.*

**ÎNTREBARE:** Câteodată aud că învățăturile lui Buddha sunt numite Calea de Mijloc. Ce semnifică acest termen?

**RĂSPUNS:** Buddha a dat Nobilei Căi Octuple pe care a descoperit-o și un nume alternativ, *majjhima patipada*, care înseamnă Calea de Mijloc. Este un nume foarte important, pentru că sugerează că nu este de ajuns doar să urmăm Calea, ci că trebuie să o urmăm într-un anume fel. Oamenii pot deveni foarte rigizi atunci când este vorba despre regulile și practicile religioase, putând ajunge chiar la fanatism. În buddhism regulile trebuie să fie urmate și practica făcută într-un mod echilibrat și rezonabil care evită extremismul și excesele. Anticii romani obișnuiau să spună: „Moderație în toate lucrurile”, iar buddhiștii sunt pe deplin de acord cu aceasta.

**ÎNTREBARE:** Am citit că buddhismul este doar un tip de hinduism. Este adevărat?

**RĂSPUNS:** Nu, nu este. Buddhismul și hinduismul împărtășesc multe idei etice, folosesc unii termeni comuni, cum ar fi cuvintele *kamma*, *samadhi* și *nirvana*, și ambele au apărut în India. Acest lucru i-a făcut pe unii să creadă că sunt la fel sau foarte similare. Dar dacă privim dincolo de asemănările superficiale, vedem că cele două religii sunt distincte. De exemplu, hindușii cred într-un Zeu suprem, în timp ce buddhiștii nu au un astfel de concept. Una dintre învățăturile centrale ale filozofiei sociale hinduse este ideea de castă, idee pe care buddhismul o respinge cu hotărâre. La fel, purificarea rituală este o practică importantă în hinduism, dar care nu-și găsește locul în buddhism. În scripturile buddhiste Buddha este deseori arătat criticând ceea ce brahmanii, preoții hinduși, predicau, iar aceștia, la rândul lor, criticau foarte mult unele dintre ideile lui Buddha. Toate acestea nu s-ar fi întâmplat dacă buddhismul și hinduismul ar fi fost la fel.

**ÎNTREBARE:** Dar Buddha a copiat conceptul de kamma din hinduism, nu-și așa?

**RĂSPUNS:** Hinduismul predică o doctrină a kammei și de asemenea a reîncarnării. Dar aceste două concepte sunt foarte diferite în buddhism față de hinduism. De exemplu, hinduismul susține că noi suntem determinați de către kamma noastră, în timp ce buddhismul spune că suntem doar condiționați de ea. Conform hinduismului, un suflet etern, *atman*, trece dintr-o viață în următoarea, în timp ce buddhismul neagă existența unui astfel de suflet, spunând că mai degrabă ceea ce renaște este un flux de energie mentală care se modifică permanent. Acestea sunt doar unele din cele foarte multe diferențe care există între cele două religii, în legătură cu kamma și cu renașterea. În orice caz, chiar dacă învățăturile buddhiste și hinduse ar fi fost identice, asta nu ar fi însemnat neapărat că Buddha și-a copiat ideile de la alții, fără să gândească.

Uneori se întâmplă ca doi oameni să facă aceeași descoperire, independent unul față de celălalt. Un exemplu bun în acest sens este teoria evoluției. În 1858, chiar înainte de a-și publica renumita carte, *Originea Speciilor*, Charles Darwin a descoperit că un alt om, Alfred Russel Wallace, a conceput ideea evoluției așa cum a făcut și el. Darwin și Wallace nu și-au copiat ideile unul de la celălalt, ci studiind aceleași fenomene au ajuns la aceeași concluzie despre ele. Deci chiar dacă ideile buddhiste și hinduse despre kamma și despre renaștere ar fi similare, cu toate că nu sunt,

aceasta nu ar fi neapărat o dovadă că au fost copiate una după cealaltă. Adevărul este că prin înțelegerile și pătrunderile pe care le-au dezvoltat în timpul meditațiilor, înțelepții hinduși au obținut unele idei vagi despre kamma și despre renaștere, idei pe care mai târziu Buddha le-a explicat mai pe deplin și cu mai multă acuratețe.

## 2. CONCEPTE BUDDHISTE DE BAZĂ

**ÎNTREBARE:** Care sunt principalele învățături ale lui Buddha?

**RĂSPUNS:** Toate învățăturile lui Buddha sunt centrate în jurul celor Patru Adevăruri Nobile tot așa cum coroana și spițele unei roți sunt centrate în jurul axului central. Ele sunt denumite „Nobile” pentru că ele înnobilează pe cel care le înțelege și sunt denumite „Adevăruri” pentru că ele corespund realității obiective, sunt adevărate.

**ÎNTREBARE:** Care este Primul adevăr Nobil?

**RĂSPUNS:** Primul Adevăr Nobil este acela că viața înseamnă suferință. A trăi înseamnă a suferi. Este imposibil să trăiești fără să experimentezi un oarecare fel de durere sau nefericire. Trebuie să suportăm suferințele fizice, cum ar fi boala, rănila, oboseala, bătrânețea și în cele din urmă moartea, la fel cum trebuie să suportăm și suferințele psihice, cum ar fi singurătatea, frustrările, teama, jena, dezamăgirea, mânia etc.

**ÎNTREBARE:** Nu este acest lucru cam pesimist?

**RĂSPUNS:** Dicționarul definește cuvântul pesimism ca „obiceiul de a gândi că orice s-ar întâmpla, va fi ceva rău”, sau ca „credința că răul este mai puternic decât binele”. Buddhismul nu ne învață niciuna din aceste idei. Nici nu neagă existența fericirii. El pur și simplu spune că a trăi înseamnă a experimenta suferințe fizice și psihice, ceea ce este o afirmație atât de adevărată și de evidentă încât nimeni nu o poate nega. Buddhismul începe cu o experiență, un fapt de netăgăduit, un lucru pe care cu toții îl cunoaștem, pe care toți l-am experimentat și toți încercăm să-l evităm. Astfel, buddhismul începe prin a merge direct în miezul preocupărilor fiecărei ființe umane – și anume suferința și cum poate fi ea evitată.

**ÎNTREBARE:** Care este al Doilea Adevăr Nobil?

**RĂSPUNS:** Al Doilea Adevăr Nobil este acela că lăcomia, setea, poftele cauzează toată suferința. Atunci când ne uităm la suferințele psihice este ușor să vedem cum ele sunt cauzate de această sete. Atunci când râvnim la ceva pe care nu-l putem obține ne simțim dezamăgiți și frustrați. Atunci când dorim ca cineva să trăiască conform așteptărilor noastre și acea persoană nu se conformează, ne simțim abandonați și mânioși. Atunci când vrem ca ceilalți să ne placă, dar nu este așa, ne simțim răniți. Chiar dacă ne dorim un lucru și suntem capabili să-l obținem, acest lucru nu conduce deseori la fericire, din cauză că după puțin timp ne plictisim de acel lucru, ne pierdem interesul față de el și începem să dorim altceva. Mai simplu, al Doilea Adevăr Nobil spune că a obține ceea ce dorești nu garantează fericirea. Decât să lupți în permanență să obții ceea ce vrei, mai degrabă încerci să-ți modifice dorințele. A dori în permanență ne privează de mulțumire și fericire.

**ÎNTREBARE:** Dar în ce fel dorințele și lăcomia pot duce la suferințe fizice?

**RĂSPUNS:** O viață întreagă de dorințe și poftes pentru tot felul de lucruri și mai ales setea de a-ți continua existența crează o energie puternică care face ca ființa să renască. Atunci când renaștem avem un corp și, cum am mai spus, corpul poate fi rănit sau se poate îmbolnăvi, poate fi istovit de muncă, îmbătrânește și moare. Astfel, lăcomia și pofta conduc la suferințe fizice din cauză că determină renașterea.

**ÎNTREBARE:** Toate sunt foarte bune. Dar dacă ne oprim toate dorințele, atunci nu vom mai obține nimic și nu vom mai realiza nimic.

**RĂSPUNS:** Este adevărat. Dar Buddha spune că doar atunci când dorințele noastre, poftes, continua nemulțumire cu ceea ce avem și setea continuă pentru mai mult și mai mult **ne cauzează** suferință, trebuie să ne oprim din acea dorință. El ne cere să facem diferența între ceea ce avem nevoie și ceea ce dorim, și să ne străduim pentru nevoile noastre, modificându-ne dorințele în același timp. El ne învață că nevoile noastre pot fi satisfăcute, dar dorințele sunt nesfârșite – o prăpastie fără fund. Există nevoi care sunt esențiale, fundamentale și care pot fi satisfăcute, iar noi trebuie să acționăm în acest sens. Dorințele dincolo de acestea ar trebui treptat

micșorate. Iar în fond, care este scopul vieții? A deveni sau a fi mulțumit și fericit.

**ÎNTREBARE:** Ați vorbit despre renaștere, dar există vreo dovadă că un astfel de lucru este real?

**RĂSPUNS:** Există multe dovezi în acest sens, dar vom analiza renașterea în detaliu într-un capitol ulterior.

**ÎNTREBARE:** Care este al Treilea Adevăr Nobil?

**RĂSPUNS:** Al Treilea Adevăr Nobil este că suferința poate fi depășită și fericirea atinsă. Probabil acesta este cel mai important dintre cele Patru Adevăruri Nobile, din cauză că prin acest Adevăr Buddha ne asigură că fericirea adevărată și mulțumirea sunt posibile. Când renunțăm la lăcomiile și poftele fără rost și când învățăm să trăim în prezent, zi după zi, bucurându-ne, eliberați de dorințele neconținute, de tot ceea ce viața ne oferă, suportând cu răbdare problemele care apar în viață, fără teamă, fără ură sau mânie, atunci devenim fericiți și liberi. Atunci și numai atunci devenim capabili să trăim deplin. Din cauză că nu mai suntem obsedați de satisfacerea dorințelor egoiste, descoperim că avem o mulțime de timp pentru a-i ajuta și pe ceilalți cu nevoile lor. Această stare este Nirvana.

**ÎNTREBARE:** Ce sau unde este Nirvana?

**RĂSPUNS:** Este o dimensiune care transcende spațiul și timpul, iar din această cauză este dificil de vorbit sau chiar de gândit la aceasta, vorbele și gândurile fiind potrivite doar pentru a descrie dimensiunea spațiu-timp. Fiind dincolo de timp, nu există mișcare, nu există frecare, deci nu există îmbătrânire sau moarte. Astfel, Nirvana este eternă. Fiind dincolo de spațiu, nu există relații cauzale, nu există limite, nici conceptele de sine și non-sine, astfel Nirvana fiind infinită. De asemenea, Buddha ne asigură că Nirvana este o experiență a unei mari fericiri. El a spus: „Nirvana este cea mai înaltă fericire” (*Dp. 204*).



**ÎNTREBARE:** Dar există vreo dovadă că o astfel de dimensiune există cu adevărat?

**RĂSPUNS:** Nu, nu există. Dar existența ei poate fi dedusă. Dacă există o dimensiune în care timpul și spațiul sunt operaționale, iar o astfel de dimensiune există – este chiar lumea pe care o experimentăm – atunci putem spune că există și o dimensiune în care timpul și spațiul nu sunt operaționale – Nirvana. Chiar dacă nu putem dovedi că Nirvana există, avem cuvintele lui Buddha care susține existența ei:

*Există un Non-născut, Non-devenit, Non-făcut, Non-compus. Dacă nu ar fi acest Non-născut, Non-devenit, Non-făcut, Non-compus, atunci nu ar putea exista nicio scăpare din ceea ce este născut, devenit, făcut și compus. Dar întrucât există acest Non-născut, Non-devenit, Non-făcut, Non-compus, există o eliberare din ceea ce este născut, devenit, făcut și compus.*

**(Ud., 80)**

Vom cunoaște Nirvana atunci când o vom atinge. Până atunci, putem totuși să ne continuăm practica.

**ÎNTREBARE:** Care este al Patrulea Adevăr Nobil?

**RĂSPUNS:** Al Patrulea Adevăr Nobil este Calea care duce la încetarea suferinței. Această cale este numită Nobila Cale Octuplă și are ca elemente Înțelegerea Corectă, Gândirea Corectă, Vorbirea Corectă, Acțiunea Corectă, Existența Corectă, Efortul Corect, Atenția Corectă și Concentrarea Corectă. Practica buddhistă constă în practicarea acestor opt lucruri până când ele devin complete. Veți observa că pașii Nobilei Căi Octuple acoperă fiecare aspect al vieții: intelectual, etic, social și economic, psihic și astfel conținând tot ceea ce este necesar pentru ca o persoană să ducă o viață bună și să se dezvolte din punct de vedere spiritual.

### 3. BUDDHISMUL ȘI IDEEA DE DUMNEZEU

**ÎNTREBARE:** Cred buddhiștii în Dumnezeu?

**RĂSPUNS:** Nu, nu cred. Există mai multe motive pentru acest lucru. La fel ca sociologii și psihologii moderni, Buddha a văzut că multe din ideile religioase, inclusiv ideea de Dumnezeu, își au originea în anxietate și teamă. Buddha spune:

*Pătrunși de teamă, oamenii merg la munți sacri, crânguri sacre,  
copaci sacri și altare.*

**(Dp., 188)**

Oamenii primitivi se aflau într-o lume periculoasă și ostilă, teama de animalele sălbatice, de a nu fi în stare să găsească destulă hrană, de răni sau boli, de fenomenele naturale cum ar fi tunetul, fulgerul și vulcanii, era în permanență prezentă în ei. Neavând nicio securitate, ei au creat ideea de zei pentru a le oferi confort în zilele bune, curaj în caz de pericol și consolare atunci când lucrurile mergeau prost. Chiar până în zilele noastre veți observa că oamenii devin mai religioși în timpuri de criză, îi veți auzi spunând că credința în zeul sau în zeii lor le dă puterea necesară pentru a face față vieții. Deseori ei susțin că cred într-un anume zeu pentru că s-au rugat la nevoie, iar rugăciunea le-a fost ascultată. Toate acestea sprijină învățătura lui Buddha cum că ideea de Dumnezeu este un răspuns la teamă și la frustrare. Buddha ne învață să încercăm să ne înțelegem temerile, să ne micșorăm dorințele și să acceptăm cu calm și cu curaj lucrurile pe care nu le putem schimba. El înlocuiește teama cu înțelegerea rațională și nu cu o credință irațională.

Al doilea motiv pentru care Buddha nu crede în vreun Dumnezeu este acela că nu prea există nicio dovadă care să sprijine această idee. Există numeroase religii, toate pretinzând că numai ele singure au cuvintele lui Dumnezeu păstrate în cărțile lor sfinte, că doar ele înțeleg natura lui Dumnezeu, că doar Dumnezeul lor există și în niciun caz zeii celorlalte religii. Unii pretind că Dumnezeul lor e bărbat, alții că e femeie, iar unii că este neutru. Toți sunt mulțumiți că există nenumărate dovezi pentru existența Dumnezeului lor și iau în derâdere dovezile celorlalte religii. Este

surprinzător că în ciuda faptului că atât de multe religii, folosindu-și ingeniozitatea de-a lungul atâtor secole, au căutat dovezi pentru existența Dumnezeului lor și totuși nu există nicio dovadă reală, concretă, substanțială sau de netăgăduit că o astfel de ființă ar exista. Buddhiștii se abțin de la orice comentariu până când o astfel de evidență va apărea.

Al treilea motiv pentru care Buddha nu crede într-un Dumnezeu este acela că el a simțit că o astfel de credință nu este necesară. Unii pretind că o credință în Dumnezeu este necesară pentru a explica originea universului. Dar știința a explicat foarte convingător cum a luat naștere universul, fără a introduce ideea de Dumnezeu. Alții pretind că o credință e necesară pentru a avea o viață fericită și plină de sens. Dar din nou putem vedea că acesta nu este un lucru neapărat necesar. Există milioane de atei și liber-cugetători, fără a mai menționa buddhiștii, care trăiesc vieți folositoare, fericite și pline de sens fără a crede în vreun zeu. Unii pretind că credința în puterea lui Dumnezeu este necesară pentru că oamenii, fiind slabi, nu au tăria de a se ajuta pe ei înșiși. Încă o dată, evidențele indică contrariul. Deseori auzim de oameni care și-au depășit mari handicapuri, enorme dificultăți și lucruri potrivnice doar prin propriile resurse interioare, prin efortul propriu și fără a crede într-un zeu. Unii pretind că Dumnezeu este necesar pentru a oferi mântuirea. Dar acest argument este valabil doar pentru aceia care acceptă conceptul teologic de mântuire, iar buddhiștii nu acceptă un astfel de concept. Bazându-se pe experiența proprie, Buddha a văzut că fiecare om are capacitatea de a-și purifica mintea, de a dezvolta o iubire și o compasiune infinită și de a avea o înțelegere perfectă. El a mutat atenția de la ceruri la inima proprie și ne-a încurajat să găsim soluții la problemele noastre prin auto-înțelegere.

**ÎNTREBARE:** Dar dacă nu există zei, cum a apărut universul?

**RĂSPUNS:** Toate religiile au mituri și povești care încearcă să răspundă la această întrebare. În timpurile străvechi, aceste mituri erau adecvate, dar în secolul XXI, în era fizicii, a astronomiei și a geologiei, aceste mituri au fost surclasate de adevărurile științifice. Știința a explicat originea universului fără a recurge la ideea de Dumnezeu.

**ÎNTREBARE:** Dar ce spune Buddha despre originea universului?

**RĂSPUNS:** Este interesant faptul că explicațiile lui Buddha despre originea universului sunt foarte apropiate de vederile științifice. În Aganna Sutta, Buddha descrie universul ca fiind distrus și apoi re-evoluând în forma prezentă pe durata a nenumărate milioane de ani. Conform părerii lui, viața a apărut pe suprafața apei și din nou, timp de nenumărate milioane de ani, a evoluat de la organisme simple la organisme complexe. El spune că toate aceste procese, fără început sau sfârșit, sunt puse în mișcare de cauze naturale.

**ÎNTREBARE:** Spuneți că nu există nicio dovadă a existenței unui Dumnezeu, dar ce spuneți despre miracole?

**RĂSPUNS:** Există mulți oameni care cred că miracolele sunt o dovadă a existenței lui Dumnezeu. Auzim cum oamenii pretind cu tărie că a avut loc o însănătoșire miraculoasă, dar se pare că niciodată nu există dovezi independente din partea spitalelor sau a doctorilor. Auzim mărturii „la mâna a doua” că cineva a fost salvat în mod miraculos de la dezastru, dar niciodată nu găsim un martor ocular la ceea ce s-a întâmplat. Auzim zvonuri că o rugăciune a îndreptat un copil bolnav sau un membru rupt, dar nu am văzut niciodată radiografiile sau comentariile din partea doctorilor pentru a dovedi aceste zvonuri. Numai lucruri din auzite, rapoarte la mâna a doua etc. - acestea nu se pot substitui dovezilor solide, iar dovezile solide a miracolelor sunt foarte rare. În orice caz, lucruri neobișnuite sau neexplicate se întâmplă uneori. Dar incapacitatea noastră de a le explica nu dovedesc existența vreunui zeu. Ele dovedesc slăbiciunea cunoașterii noastre, faptul că ea este încă incompletă. Înainte de dezvoltarea medicinei moderne, când oamenii nu știau ce anume provoacă boala, ei credeau că Dumnezeu a trimis-o drept pedeapsă. Acum știm ce anume cauzează astfel de lucruri și când suntem bolnavi, luăm medicamente. Atunci când cunoașterea noastră va fi mai bogată, poate că vom descoperi cauzele fenomenelor neexplicate, așa cum astăzi înțelegem ce anume cauzează bolile.

**ÎNTREBARE:** Dar atât de mulți oameni cred într-o anumită formă de Dumnezeu; trebuie să fie adevărat.

**RĂSPUNS:** Nu este așa. Era o vreme când toată lumea credea că pământul este plat, dar ei toți se înșelau. Numărul oamenilor care cred într-o idee nu este o măsură a adevărului sau a falsității ideii respective. Singurul mod în care putem spune dacă o idee este adevărată sau nu este să analizăm faptele și să examinăm dovezile.

**ÎNTREBARE:** Dacă buddhiștii nu cred într-un Dumnezeu, în ce cred ei?

**RĂSPUNS:** Nu credem într-un Dumnezeu pentru că noi credem în umanitate. Credem că fiecare ființă umană este prețioasă și importantă, că toți au potențialul de a se dezvolta într-un Buddha – o ființă umană perfectă. Credem că ființele umane pot să-și depășească ignoranța și iraționalitatea și să vadă lucrurile așa cum sunt ele în realitate. Credem că ura, mânia, ciuda și gelozia pot fi înlocuite de iubire, răbdare, generozitate și blândețe. Credem că toate acestea sunt la îndemâna fiecărei persoane, dacă aceasta ar face puțin efort, ghidată și sprijinită de prietenii ei buddhiști și inspirată de exemplul lui Buddha. Buddha a spus:

*Nimeni nu ne salvează, în afară de noi înșine,  
Nimeni nu poate face acest lucru în locul nostru.  
Noi înșine trebuie să mergem pe cale,  
Dar ființele Buddha ne arată calea în mod clar.*

**(Dp. 165)**

## 4. CELE CINCI PRECEPTE

**ÎNTREBARE:** Celelalte religii își iau ideile de bine și de rău din poruncile date de zeul sau zeii lor. Dacă buddhiștii nu cred într-un zeu, cum știu ei ce e bine și ce e rău?

**RĂSPUNS:** Orice gând, vorbă sau faptă care-și are rădăcina în lăcomie, ură sau iluzie, îndepărtându-ne astfel de Nirvana, este rău, și orice gând, vorbă sau faptă care-și are rădăcina în dăruire, iubire și înțelepciune, curățând calea către Nirvana, este bun. Pentru a ști ce este bine și ce este rău într-o religie centrată pe ideea de Dumnezeu, tot ce trebuie să faci este să te comporți cum ți se poruncește. Într-o religie centrată pe umanitate, așa cum e buddhismul, pentru a ști ce este bine și ce este rău trebuie să-ți dezvolti înțelegerea și conștiința. Etica bazată pe înțelegere este totdeauna mai puternică decât cea care este doar un răspuns la o poruncă. Deci, pentru a ști ce este bine și ce este rău, buddhiștii se uită la trei lucruri: intenția din spatele faptei, efectul pe care fapta îl are asupra persoanei care o face și efectul pe care fapta îl va avea asupra celorlalți. Dacă intenția este bună (provenind din generozitate, iubire și înțelepciune), dacă mă ajută pe mine (mă ajută să devin mai darnic, mai iubitor și mai înțelept) și dacă îi ajută și pe ceilalți (îi ajută și pe ei să devină mai darnici, mai iubitori și mai înțelepți), atunci faptele mele sunt sănătoase, morale și bune. Bine înțeles că există multe combinații ale acestor factori. Câteodată acționezi cu cele mai bune intenții, dar se poate ca ori eu, ori ceilalți să nu beneficieze de rezultatul lor. Uneori intențiile pot să nu fie bune, dar faptele îi pot ajuta pe alții. Uneori poți acționa cu intenții bune, iar faptele pot fi bune pentru propria persoană, dar pot cauza suferință celorlalți. În astfel de cazuri faptele sunt amestecate – un amestec de bine și mai puțin-bine. Atunci când intențiile sunt rele, iar faptele nu ajută nici propria persoană, nici pe ceilalți, acestea sunt fapte rele. Iar atunci când intenția e bună, iar din fapte beneficiază și propria persoană și ceilalți, atunci faptele sunt bune în totalitate.

**ÎNTREBARE:** Are buddhismul un cod moral?

**RĂSPUNS:** Da, are. Cele Cinci Precepte stau la baza moralității buddhiste. Primul precept este acela de a evita uciderea sau vătămarea oricărei ființe vii, al doilea este a evita furtul, al treilea este despre evitarea comportamentului sexual greșit, al patrulea este despre evitarea minciunii, iar al cincilea spune să evităm alcoolul și alte droguri intoxicante.

**ÎNTREBARE:** Dar cu siguranță este bine să ucizi uneori, cum ar fi uciderea insectelor care răspândesc boli sau pe cineva care încearcă să te omoare.

**RĂSPUNS:** Ar putea fi bine pentru tine, dar ce putem spune despre insecte, sau despre persoana care va fi omorâtă? Și ele doresc să trăiască, la fel ca orice ființă vie. Atunci când te hotărăști să ucizi o insectă, intenția este probabil un amestec de îngrijorare față de propria persoană (bine) și repulsie (rău). Din actul uciderii vei profita tu (bine), dar în mod evident nu va profita ființa ucisă (rău). Deci, câteodată poate fi necesar să ucizi, dar în niciun caz nu va fi o faptă în întregime bună.

**ÎNTREBARE:** Voi buddhiștii sunteți prea preocupați de furnici și alte insecte.

**RĂSPUNS:** Buddhiștii încearcă să dezvolte o compasiune nediscriminatorie și atotcuprinzătoare. Noi vedem lumea ca pe un întreg în care fiecare lucru și fiecare creatură are locul și funcția ei. Credem că înainte de a distruge sau a deranja echilibrul delicat al naturii trebuie să avem foarte mare grijă. Acolo unde accentul a fost pus pe exploatarea la maxim a naturii, pe obținerea ultimului strop fără a pune nimic înapoi, pe cucerirea și oprimarea naturii, aceasta s-a revoltat. Aerul a devenit otrăvit, râurile poluate și moarte, numeroase animale au dispărut sau sunt pe cale de dispariție, munții s-au erodat. Chiar și clima se schimbă. Dacă oamenii nu ar fi atât de grăbiți să sfărâme, să distrugă și să ucidă, această situație teribilă nu ar fi apărut. Trebuie să ne străduim către dezvoltarea unui respect mai mare pentru viață. Iar aceasta reprezintă lucrul despre care vorbește Primul Precept.

**ÎNTREBARE:** Ce părere au buddhiștii despre avort?

**RĂSPUNS:** Conform spuselor lui Buddha, viața începe chiar la momentul concepției sau foarte curând după aceasta, deci avortul reprezintă un act de întrerupere a unei vieți.

**ÎNTREBARE:** Dar dacă o femeie e violată sau dacă știe că va naște un copil diform, nu ar fi mai bună întreruperea sarcinii?

**RĂSPUNS:** Un copil conceput ca urmare unui viol are tot dreptul să trăiască și să fie iubit ca oricare alt copil. El nu ar trebui ucis doar pentru faptul că tatăl lui a înfăptuit o crimă. A da naștere unui copil diform sau întârziat mental ar fi un șoc teribil pentru părinți, dar dacă considerăm în regulă a avorta un astfel de fetus, de ce să nu ucidem copiii sau adulții care sunt deja handicapați? Ar putea fi situații în care avortul ar fi alternativa cea mai umană, de exemplu pentru a salva viața mamei. Dar, să fim cinstiți, majoritatea avorturilor sunt făcute din cauză că sarcina reprezintă un inconvenient, un lucru jenant sau pentru că părinții vor să aibă un copil mai târziu. Pentru buddhiști acestea nu sunt motive suficiente de serioase pentru a distruge o viață.

**ÎNTREBARE:** Dacă cineva se sinucide, înseamnă acest lucru o încălcare a primului precept?

**RĂSPUNS:** Când o persoană ucide o altă persoană, poate face acest lucru din cauza fricii, a mâniei, a furiei, lăcomiei sau a altei emoții negative. Când o persoană se ucide pe ea însăși, o poate face din motive similare sau din cauza altor emoții negative, cum ar fi disperarea sau frustrarea. Deci, în timp ce crima este rezultatul emoțiilor negative îndreptate către o altă persoană, sinuciderea se datorează acestor emoții negative îndreptate către propria persoană și deci încalcă Primul Precept. Dar unui om care se gândește la sinucidere sau care a încercat să se sinucidă nu trebuie să i se spună că ceea ce face e greșit ci trebuie să i se ofere tot sprijinul și înțelegerea noastră. Trebuie să-l facem să înțeleagă că sinuciderea reprezintă perpetuarea problemei, nu rezolvarea ei.

**ÎNTREBARE:** Spuneți-mi despre al Doilea Precept.



**RĂSPUNS:** Atunci când respectăm acest precept ne angajăm să nu luăm nimic din ceea ce nu ne aparține. Al Doilea Precept este despre restrângerea lăcomiei și despre respectarea proprietății altora.

**ÎNTREBARE:** Al Treilea Precept spune că trebuie să evităm comportamentul sexual greșit. Ce este un comportament sexual greșit?

**RĂSPUNS:** Dacă folosim înșelăciunile, șantajul emoțional sau forța pentru a obliga pe cineva să întrețină relații sexuale, atunci se poate spune că acesta este un comportament sexual greșit. Adulterul este de asemenea un comportament sexual greșit pentru că atunci când ne-am căsătorit am promis perechii noastre că îi vom fi credincioși. Când comitem un adulter încălcăm această promisiune și trădăm încrederea persoanei de lângă noi. Sexul ar trebui să fie o expresie a dragostei și a intimității dintre doi oameni, iar când este așa el contribuie la bunăstarea noastră mentală și emoțională.

**ÎNTREBARE:** Este sexul înainte de căsătorie un tip de comportament sexual greșit?

**RĂSPUNS:** Nu este greșit dacă există dragoste și un acord mutual între cei doi oameni implicați. Totuși, nu trebuie să uităm că funcția biologică a sexului este reproducerea, iar dacă o femeie necăsătorită rămâne însărcinată, poate avea parte de o mulțime de neazuri. Mulți oameni maturi consideră că este mai bine să ne ocupăm de sex după căsătorie.

**ÎNTREBARE:** Ce părere au buddhiștii despre controlul nașterilor?

**RĂSPUNS:** Unele religii susțin că a face sex pentru oricare alt motiv în afară de procreare este imoral, iar astfel ele consideră orice formă de control al nașterilor ca fiind un lucru rău. Buddhismul recunoaște că sexul are mai multe scopuri: procreare, recreare, o expresie a dragostei și a afecțiunii dintre doi oameni etc. Astfel, el consideră că toate formele de control al nașterilor, cu excepția avortului, sunt bune. De fapt buddhismul chiar spune că într-o lume în care explozia demografică a devenit o problemă majoră, controlul nașterilor este o reală binecuvântare.

**ÎNTREBARE:** Dar ce se poate spune despre al Patrulea Precept? Este posibil să trăiești fără a minți?

**RĂSPUNS:** Dacă ar fi cu adevărat imposibil să-ți găsești drumul în societate sau să faci afaceri fără să minți, atunci o astfel de stare a lucrurilor ar trebui cu siguranță schimbată. Buddhiștii sunt persoane hotărâte să facă ceva practic despre această problemă încercând să fie cât mai sinceri și cinstiți.

**ÎNTREBARE:** Dacă ai sta într-un parc și ai vedea un om îngrozit trecând pe lângă tine, iar după câteva momente ai vedea un alt om, înarmat cu un cuțit, care se îndreaptă spre tine și întreabă dacă ai văzut încotro a luat-o primul om, ai spune adevărul sau ai minți?

**RĂSPUNS:** Dacă aș avea un motiv suficient de bun pentru a crede că al doilea om vrea să-i cauzeze probleme serioase primului, atunci, ca oricare alt buddhist inteligent și căruia îi pasă de semenii lui, nu aș avea nicio ezitare în a minți. Am spus mai înainte că unul din factorii care determină dacă o faptă este bună sau rea este intenția. Intenția de a salva o viață este mult mai pozitivă decât abținerea de la o minciună în astfel de circumstanțe. Dacă a minți, a bea sau chiar a fura înseamnă că aș salva o viață, aș face aceste lucruri cu siguranță. Totdeauna se pot găsi scuze pentru încălcarea preceptelor, dar o viață pierdută nu se mai poate aduce înapoi. În orice caz, cum am mai spus, nu trebuie să luați acest exemplu drept un model de a încălca preceptele de câte ori vă convine. Preceptele ar trebui practicate cu multă grijă și încălcate numai în cazuri extreme.

**ÎNTREBARE:** Al Cincilea Precept spune că nu ar trebui să bem alcool sau să consumăm alte droguri. De ce?

**RĂSPUNS:** Oamenii nu beau pentru gustul băuturii. Atunci când beau singuri este de obicei pentru a se elibera de tensiune, iar când beau în societate este de obicei pentru a se conforma, pentru a fi în rând cu ceilalți. Chiar și o cantitate mică de alcool distorsionează conștiința și întrerupe vigilența și atenția proprie. În cantități mari, efectul alcoolului poate fi devastator. Buddhiștii spun că atunci când încalci al Cincilea Precept, le poți încălca și pe oricare din celelalte patru.

**ÎNTREBARE:** Dar a bea doar o cantitate foarte mică nu ar încălca cu adevărat preceptul, nu așa? Este doar foarte puțin.

**RĂSPUNS:** Da, este foarte puțin, dar dacă nu poți practica pentru acest lucru mărunț, atunci hotărârea și determinarea ta nu este foarte puternică, nu-i așa?

**ÎNTREBARE:** Este fumatul o încălcare a celui de-al Cincilea Precept?

**RĂSPUNS:** Fumatul are cu siguranță un efect negativ asupra corpului, dar efectul lui asupra minții este foarte mic. Un om poate fuma și totuși să fie vigilent, atent și în deplină capacitate a facultăților sale, astfel încât deși nu poate fi recomandat, fumatul nu încalcă al Cincilea Precept.

**ÎNTREBARE:** Cele cinci precepte au un sens negativ, ele spun ce să nu faci. Nu oferă nicio indicație pentru ce să faci.

**RĂSPUNS:** Cele Cinci Precepte constituie baza moralității buddhiste, dar nu reprezintă întregul ei. Începem prin a recunoaște comportamentul nostru negativ și ne străduim pentru a-l stopa sau a-l transforma. Pentru aceasta sunt cele Cinci Precepte. După ce ne-am oprit din a face rău, începem să facem binele. Să luăm drept exemplu al Patrulea Precept. Buddha spune că ar trebui să începem prin a ne abține de la a spune minciuni. După aceea, ar trebui să rostim numai adevărul, să vorbim blând, politicos și la timpul potrivit.

*Renunțând la vorbele false el devine un rostitor al adevărului, un om de nădejde, în care te poți încrede, pe care te poți baza, el nu înșeală pe nimeni. Renunțând la vorbele rele, el nu repetă aici ceea ce a auzit într-un alt loc, nici în alt loc ceea ce a auzit aici, pentru a cauza învrăjbire între oameni. El îi împacă pe cei care s-au despărțit și îi apropie și mai mult pe cei care sunt deja prieteni. Armonia este bucuria lui, el se delectează în armonie, armonia este iubirea lui, este motivul vorbirii lui. Renunțând la vorbele aspre, vorbirea lui este neprihănită, plăcută auzului, agreabilă, merge direct la inimă, este rafinată, plăcută celor mai*

*mulți. Renunțând la pălăvrăgeală, el vorbește la momentul potrivit, rostește ceea ce este corect, la obiect, despre Dhamma și despre disciplină. El rostește cuvinte demne de prețuit, cuvinte potrivite, rezonabile, clar definite și la obiect.*

**(M.I, 179)**

## 5. RENAȘTEREA

**ÎNTREBARE:** De unde vin oamenii și încotro se duc?

**RĂSPUNS:** Există trei răspunsuri posibile la această întrebare. Acei care cred în Dumnezeu sau în alți zei, de obicei pretind că înainte de a fi creați, oamenii nu există, ei iau ființă prin voința unui zeu. Ei își trăiesc viețile, iar apoi, după ceea ce au făcut și în ce au crezut în timpul vieții lor, ei merg fie într-un paradis etern, fie într-un infern etern. Apoi mai sunt alții, umaniștii și oamenii de știință care susțin că indivizii iau ființă la concepție, datorită cauzelor naturale, trăiesc, iar la momentul morții încetează a mai exista. Buddhismul nu acceptă niciuna din aceste explicații. Prima dă naștere multor probleme etice. Dacă un Dumnezeu bun ne creează cu adevărat pe fiecare dintre noi, atunci este dificil de explicat de ce atât de mulți oameni se nasc cu diformități îngrozitoare sau de ce atâția copii sunt pierduți chiar înainte de naștere sau se nasc morți. O altă problemă cu explicația teistă este aceea că pare foarte nedrept ca o persoană să aibă parte de o suferință eternă în infern pentru ceea ce a făcut în doar 60 sau 70 de ani pe pământ. Șaptezeci de ani de necredință sau de viață imorală nu merită tortura veșnică. La fel, 70 de ani de viață virtuoasă pare a fi o investiție foarte mică pentru extazul etern în paradis. A doua explicație este mai bună și are mai multe dovezi științifice în sprijinul ei, dar totuși lasă o mulțime de întrebări importante fără răspuns. Cum poate un fenomen uimitor de complex, și anume conștiința umană, să se dezvolte din simpla unire dintre un spermatozoid și un ovul, în doar nouă luni? Iar în zilele noastre, când parapsihologia este o ramură recunoscută a științei, fenomene ca telepatia sunt tot mai greu de potrivit în modelul materialist al minții.

Buddhismul oferă cea mai satisfăcătoare explicație asupra locului din care vin oamenii și unde se duc ei. Atunci când murim, mintea, cu toate tendințele ei, preferințele, abilitățile și caracteristicile care au fost dezvoltate și condiționate în această viață, se reface ea însăși într-un ovul fertilizat. Astfel individul crește, renaște și își dezvoltă o personalitate condiționată și de caracteristicile mentale care au fost aduse din viața anterioară, și de noul mediu. Personalitatea se va schimba și va fi modificată de efortul conștient și de factorii de condiționare, cum ar fi educația, influența părinților și a societății. Iar la moarte, din nou, se va

reinstala într-un nou ovul fertilizat. Acest proces al morții și al renașterii va continua până în momentul în care condițiile care l-au cauzat, adică lăcomia, poftele și ignoranța vor înceta. Când acestea încetează, în loc de a renaște, mintea atinge o stare numită Nirvana, iar acesta este scopul ultim al buddhismului și rostul vieții în lume.

**ÎNTREBARE:** Cum ajunge mintea de la un corp la altul?

**RĂSPUNS:** Gândiți-vă la undele radio. Undele radio, care nu sunt făcute din cuvinte sau muzică, ci din energie la diferite frecvențe, sunt transmise, se mișcă prin spațiu până când sunt atrase și recepționate de către receptor, care le transformă în cuvinte și muzică. La fel e și cu mintea. La momentul morții, energia mentală se mișcă prin spațiu, este atrasă și recepționată de un ovul fertilizat. Pe măsură ce embrionul crește, ea se stabilește în creier, unde este transformată în noua personalitate.

**ÎNTREBARE:** O persoană renaște totdeauna ca ființă umană?

**RĂSPUNS:** Nu, există mai multe domenii, ținuturi în care o persoană poate renaște. Unii oameni renasc în paradis, alții în infern, unii renasc ca spirite înfometate și așa mai departe. Paradisul nu este un anumit loc, ci mai mult o stare a existenței în care persoana are un corp subtil și în care mintea experimentează în principal doar plăcerea. Ca toate stările condiționate, paradisul este impermanent și când durata de viață s-a terminat, persoana poate renaște din nou ca om. La fel, nici infernul nu este un loc anume, ci o stare a existenței în care persoana are un corp subtil și în care mintea experimentează în principal nefericirea și suferința. A fi un spirit înfometat este tot o stare a ființei în care corpul este subtil, iar mintea este în mod continuu impregnată cu poftă și insatisfacție. Deci ființele din paradis experimentează în principal plăcerea, cele din infern și spiritele înfometate experimentează în principal suferința, iar ființele umane experimentează de obicei un amestec al celor două. Principala diferență între domeniul uman și celelalte ținuturi este tipul corpului și calitatea experienței.

**ÎNTREBARE:** Ce anume decide unde va renaște o persoană?

**RĂSPUNS:** Cel mai important factor, dar nu unicul, care influențează locul în care renaștem și ce fel de viață vom avea este kamma. Cuvântul kamma înseamnă „acțiune” și se referă la acțiunile noastre mentale intenționale. Cu alte cuvinte, ceea ce suntem acum este determinat într-o foarte mare măsură de ceea ce am gândit și am împlinit în trecut. La fel, ceea ce gândim și împlinim acum influențează ceea ce vom fi în viitor. Oamenii blânzi, iubitori, au tendința de a renaște într-un ținut paradisiac sau ca ființe umane care au o predominanță a experiențelor plăcute. Cei neliniștiți, mereu îngrijorați sau extrem de cruzi au tendința de a renaște într-un ținut al infernului sau ca ființe umane care au o predominanță a experiențelor neplăcute. Persoanele care-și dezvoltă pofta obsesive, dorințe de nestăpânit sau ambiții arzătoare au tendința de a renaște ca spirite înfometate sau ca ființe umane frustrate de năzuințe și dorințe. Oricare ar fi obiceiurile mentale care sunt dezvoltate puternic în această viață, vor continua pur și simplu în viața următoare.

**ÎNTREBARE:** Deci nu suntem complet determinați de kamma noastră, o putem schimba.

**RĂSPUNS:** Bine-nțeles că putem. Din acest motiv unul dintre pașii Nobilei Căi Octuple este Efortul Corect. Depinde de sinceritatea noastră, de cât de multă energie depunem și de cât de puternice sunt obiceiurile noastre. Dar este adevărat că unii oameni pur și simplu trec prin viață sub influența obiceiurilor trecute, fără a face niciun efort să le schimbe, căzând astfel victimă rezultatelor neplăcute. Astfel de oameni vor continua să sufere dacă nu-și vor schimba obiceiurile negative. Cu cât durează mai mult o trăsătură negativă, cu atât mai greu este de schimbat. Buddhiștii înțeleg acest lucru și profită de fiecare ocazie pentru a-și întrerupe obiceiurile mentale care au rezultate negative și pentru a-și dezvolta acele obiceiuri care au rezultate plăcute. Meditația este una din tehnicile folosite pentru a modifica modelul obiceiurilor minții, la fel ca și vorbitul sau abținerea de la vorbă, acțiunea sau reținerea de la acțiune în anumite feluri. Întreaga viață buddhistă este un antrenament pentru purificarea și eliberarea minții. De exemplu, dacă a fi răbdător și blând au fost o parte importantă a caracterului vostru în viața anterioară, astfel de tendințe vor reapărea și în viața prezentă. Dacă aceste trăsături sunt încurajate și dezvoltate în viața prezentă ele vor reapărea chiar mai puternice și mai pronunțate în viața viitoare. Aceste lucruri se

bazează pe simplul fapt, care se poate și observa, că obiceiurile vechi sunt foarte dificil de întrerupt.

Dacă ești răbdător și blând, probabil că nu vei fi ușor de scos din fire de către ceilalți, nu porți pică nimănui, oamenii te plac, iar astfel experiențele tale au tendința de a fi mai fericite. Să luăm un alt exemplu. Să presupunem că ai din viața anterioară tendința de a fi răbdător și blând, datorită obiceiurilor mentale din acea viață. Dar în viața prezentă neglijezi aceste trăsături și nu le dezvolți în continuare. Astfel ele vor slăbi treptat și vor dispărea, fiind complet absente în viața viitoare. Răbdarea și blândețea fiind slabe, există posibilitatea ca ori în această viață, ori în următoarea să se dezvolte un caracter iute, să apară și să se dezvolte mânia, cruzimea, aducând cu ele toate experiențele neplăcute pe care astfel de atitudini le creează.

Să mai considerăm un ultim exemplu. Să presupunem că datorită obiceiurilor mentale din viața anterioară, ai apărut în viața prezentă cu un temperament iute și mândru, dar realizezi că o astfel de atitudine cauzează doar neplăceri. Dacă măcar slăbești aceste trăsături, ele vor reapărea în viața viitoare, dar cu puțin efort ele ar putea fi eliminate complet și astfel vei fi eliberat de efectele neplăcute.

**ÎNTREBARE:** Ați vorbit o mulțime despre renaștere, dar există vreo dovadă că renaștem după moarte?

**RĂSPUNS:** Nu numai că există suport științific care sprijină punctul de vedere buddhist în legătură cu renașterea, dar este și singura teorie pentru care există dovezi. Nu există nici măcar cea mai mică dovadă care să ateste existența unui paradis etern și nici pentru anihilarea totală după moarte. În timpul ultimilor 30 de ani parapsihologia a studiat rapoarte despre oameni care au amintiri vii despre viețile anterioare. De exemplu, în Anglia, o fetiță de 5 ani spune că își aduce aminte de „ceilalți părinți” și a vorbit clar despre evenimente care păreau din viața altei persoane. Au fost chemați cercetători și i-au pus sute de întrebări la care fetița a răspuns. A vorbit despre orașul în care a locuit, care s-a dovedit a fi în Spania, a dat numele acelui oraș, a numit strada pe care a locuit, numele vecinilor și detalii despre viața de zi cu zi. De asemenea a spus printre lacrimi cum a fost lovită de un camion și a murit două zile mai târziu din cauza rănilor. Când toate aceste detalii au fost verificate s-a dovedit că erau adevărate. Exista în Spania orașul cu acel



nume și exista o casă ca cea din descrierea la adresa dată. Mai mult, s-a dovedit că o femeie de 23 de ani care locuia acolo a fost omorâtă într-un accident de mașină cu 5 ani înainte. Cum a fost posibil ca o fetiță din Anglia, care nu a fost niciodată în Spania să cunoască atât de multe detalii? Și bine înțeles, acesta nu este singurul caz. Profesorul Ian Stevenson de la departamentul de Psihologie a Universității Virginia a descris o mulțime de cazuri similare în cărțile lui. El este un om de știință acreditat, iar cei 25 de ani de studiu al oamenilor care-și amintesc de viețile anterioare reprezintă o dovadă puternică a învățaturii buddhiste despre renaștere. Pentru detalii puteți vedea cartea *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975.

**ÎNTREBARE:** Unii oameni ar putea spune că presupusa abilitate de a-ți aminti viețile anterioare este lucrarea diavolului.

**RĂSPUNS:** Nu poți pur și simplu să respingi tot ceea ce nu se potrivește credințelor tale ca fiind lucrarea diavolului. Atunci când faptele reale sprijină o idee trebuie să folosești argumente raționale și logice pentru a le combate, nu vorbe neraționale și superstițioase despre diavoli.

**ÎNTREBARE:** Nu se poate spune și despre renaștere că e tot o superstiție?

**RĂSPUNS:** Dicționarul definește superstiția ca fiind „o credință care nu este bazată pe rațiune sau pe fapte reale ci pe o asociație de idei, ca în magie”. Dacă îmi puteți arăta un studiu îngrijit despre existența diavolilor, scris de un om de știință, atunci voi fi de acord că a crede în diavoli nu e o superstiție. Dar nu am auzit de nicio cercetare legată de existența diavolilor, oamenii de știință nici măcar nu se deranjează să studieze astfel de lucruri, deci eu spun că nu există nicio dovadă despre existența diavolilor. Dar, după cum am văzut mai înainte, există o mulțime de evidențe care arată că renașterea are loc. Dacă această credință în renaștere este bazată cel puțin pe câteva fapte reale, atunci ea nu poate fi o superstiție.

**ÎNTREBARE:** A existat vreun om de știință care să creadă în renaștere?

**RĂSPUNS:** Da. Thomas Huxley, care a fost răspunzător pentru introducerea științelor în sistemul școlar în secolul al XIX-lea și care a fost primul om de știință care a apărut teoria lui Darwin, a crezut că reîncarnarea este o idee foarte plauzibilă. În renumita lui carte, *Evoluție, Etică și alte Eseuri*, el spune:

*În doctrina transmigrației, oricare ar fi originea ei, speculațiile brahmanice și buddhiste au descoperit, foarte la îndemână, mijloacele de a construi o justificare plauzibilă a căilor Cosmosului până la om... Iar aceste argumente nu sunt mai puțin plauzibilă decât altele; și doar gânditorii foarte grăbiți și repeziți o vor respinge din start ca fiind inerent absurdă. Ca însăși doctrina evoluției, și cea a transmigrației își are rădăcinile în lumea reală, și în mod similar, aceasta din urmă poate fi fundamentată pe argumente de același fel cu cele oferite în susținerea doctrinei din analogie.*

Profesorul Gustaf Strombeg, faimosul astronom suedez, fizician și prieten al lui Einstein, consideră și el ideea de renaștere ca fiind atrăgătoare.

*Părerile diferă în ceea ce privește faptul că sufletele se pot reîncarna pe pământ sau nu. În 1936 un foarte interesant caz a fost cercetat în amănunțime și raportat de către autoritățile guvernului din India. O fată indiană (Shanti Devi din Delhi) putea descrie cu acuratețe viața ei anterioară (la Muttra, la cinci sute de mile depărtare de Delhi), care s-a sfârșit cam cu un an înainte de „a doua naștere” e ei. Ea a dat numele soțului și copilului ei, a descris lumea lor și istoria familiei. Comisia de investigare a adus-o în fața fostelor rude care au verificat afirmațiile ei. Printre oamenii din India reîncarnarea este privită ca un lucru obișnuit; lucrul uimitor pentru ei era în acest caz multitudinea detaliilor pe care fata și le reamintea. Acest caz și multe alte cazuri similare pot fi privite ca o dovadă în plus pentru teoria indestructibilității memoriei.*

Profesorul Julian Huxley, distinsul om de știință britanic care a fost și director general al UNESCO credea că renașterea se află în bună armonie cu gândirea științifică.

*Nu există nimic împotriva unei individualități-spirit supraviețuitoare care este transmisă într-un mod oarecare la*

*momentul morții, la fel cum un mesaj wireless este transmis de un aparat care funcționează într-un anumit mod. Dar trebuie reținut faptul că mesajul wireless devine cu adevărat un mesaj numai atunci când vine în contact cu o nouă structură materială – receptorul. Acea individualitate-spirit nu ar putea gândi sau simți dacă nu ar fi din nou „încorporată” cumva. Personalitățile noastre sunt atât de bazate pe corp încât este cu adevărat imposibil să te gândești la supraviețuire, care să fie într-adevăr personală, fără să fie implicat și un corp... M-aș putea gândi la ceva care este transmis în momentul morții și care să aibă aceeași relație cu oamenii la fel ca cea pe care mesajul wireless o are cu aparatul care-l transmite; dar în acest caz „mortul” nu ar fi, așa cum poate observa toată lumea, decât o mulțime de perturbații cu tipare diferite călătorind prin univers până când ar reveni în actualul conștiinței luând contact cu ceva care ar putea funcționa ca un aparat receptor pentru minte.*

Chiar și oamenii foarte practici și cu picioarele pe pământ, cum ar fi marele industriaș american Henry Ford, găsesc ideea de renaștere acceptabilă. Ford era atras de această idee pentru că îi oferea o a doua șansă pentru dezvoltarea personală. El spunea:

*Am adoptat teoria reîncarnării când aveam 26 de ani... Religia nu mi-a oferit nimic până atunci... Nici chiar munca nu-mi dădea o satisfacție completă. Munca nu are niciun rost dacă nu putem folosi experiența acumulată într-o viață, pentru viața viitoare. Când am descoperit reîncarnarea a fost ca și cum aș fi descoperit un plan universal. Am realizat că există o șansă pentru a lucra la ideile mele. Timpul nu mai era o limită, nu mai eram ca un sclav care lucrează în port. Geniul este experiența. Unii par să creadă că este un dar, sau un talent, dar el este fructul unei lungi experiențe de-a lungul a mai multor vieți. Unele suflete sunt mai vechi decât altele, astfel încât ele știu mai multe. Descoperirea reîncarnării mi-a luat o piatră de pe inimă. Dacă păstrezi o înregistrare a acestei conversații, scrie-o pe hârtie pentru a liniști și mințile altor oameni. Este ca și cum ai comunica altora calmul pe care această vedere de ansamblu asupra vieții ne-o oferă.*

Astfel, învățăturile buddhiste despre renaștere au o oarecare bază științifică, sunt consistente din punct de vedere logic și răspund la unele întrebări importante despre destinul uman. Sunt de asemenea și foarte liniștitoare. După spusele lui Buddha, dacă nu ai putut atinge Nirvana în această viață, ai ocazia să încerci din nou în viața următoare. Dacă ai făcut greșeli în această viață, vei fi capabil să le corectezi în următoarea. Poți cu adevărat învăța din greșelile tale. Lucrurile pe care nu ai putut să le faci sau să le obții în această viață pot deveni posibile în următoarea viață. Este într-adevăr o învățătură minunată!

**ÎNTREBARE:** Toate acestea sunt satisfăcătoare din punct de vedere intelectual, dar trebuie să recunosc că încă mai sunt sceptic.

**RĂSPUNS:** Este în regulă. Buddhismul nu este tipul de religie în care trebuie să te înscrii și să te obligi să crezi tot ceea ce ea predică. Ce rost ar avea să te forțezi să crezi în lucruri în care pur și simplu nu poți crede? Poți totuși practica acele lucruri pe care le consideri de ajutor, să accepți acele idei pe care le înțelegi și să profiți de ele fără a crede în renaștere. Și cine știe, poate până la urmă vei putea vedea și adevărul renașterii.

## 6. MEDITAȚIA

**ÎNTREBARE:** Ce este meditația?

**RĂSPUNS:** Meditația este un efort conștient de a schimba modul în care funcționează mintea. Cuvântul în limba pāli pentru meditație este *bhavana*, care înseamnă „a deveni” sau „a dezvolta, a face să crească”

**ÎNTREBARE:** Este meditația importantă?

**RĂSPUNS:** Da, este. Nu contează cât de mult ne dorim să fim buni, dacă nu putem schimba dorințele care ne fac să acționăm în modul în care o facem, schimbarea va fi foarte grea. De exemplu, un om poate realiza că nu are răbdare cu soția lui și își face lui însuși o promisiune: „De acum înainte nu voi mai fi atât de nerăbdător”. Dar cu o oră mai târziu el se trezește strigând iar la soția sa pur și simplu din cauza faptului că, nefiind conștient de el însuși, nerăbdarea a apărut iarăși fără ca el să-și dea seama. Meditația ajută la dezvoltarea acestei stări de conștientă și la dezvoltarea energiei necesare pentru transformarea șabloanelor mentale întipărite în minte.

**ÎNTREBARE:** Am auzit că meditația poate fi periculoasă. Este adevărat?

**RĂSPUNS:** Pentru a trăi avem nevoie de sare. Dar dacă ai mânca un kilogram de sare dintr-o dată, probabil că asta te-ar omorî. Pentru a-ți desfășura activitatea în lumea modernă ai nevoie de o mașină, dar dacă nu respecti regulile de circulație sau dacă conduci beat, atunci mașina se dovedește a fi periculoasă. Și meditația este la fel; ea e esențială pentru propria sănătate și bunăstare mentală, dar dacă o practici greșit ar putea cauza probleme. Unii oameni au diferite probleme, cum ar fi depresia, teama irațională sau schizofrenia. Aceștia pot gândi că meditația reprezintă o vindecare imediată a bolilor lor, încep să mediteze, dar câteodată problemele lor se înrăutățesc. Cine are astfel de probleme ar trebui să caute ajutor profesionist și să înceapă meditația numai după ce situația lor devine ceva mai bună. Unii oameni încearcă să sară etapele, ei încep meditația și în

loc de a merge progresiv, pas cu pas, ei consumă prea multă energie meditând sau meditează perioade de timp prea lungi și astfel în scurt timp ajung epuizați. Dar probabil cele mai multe probleme în ceea ce privește meditația le cauzează așa-zisa „meditație a cangurului”. Unii oameni merg la un instructor și meditează pentru o perioadă folosind tehnica acestuia. După o săptămână, un renumit învățător vizitează orașul și ei se hotărăsc să încorporeze unele dintre ideile acestuia în practica lor. Astfel, nu după mult timp, ei sunt pe deplin derutați. Să sari ca un cangur de la un învățător la altul, de la o tehnică de meditație la alta este un lucru profund greșit. Dar dacă nu ai nicio problemă mentală gravă și dacă începi ușor și continui progresiv meditația, acesta este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru propria persoană.

**ÎNTREBARE:** Câte tipuri de meditație sunt?

**RĂSPUNS:** Buddha ne-a arătat mai multe feluri de meditație, fiecare destinată pentru a depăși o problemă particulară sau pentru a dezvolta o anumită stare psihologică. Dar două din cele mai obișnuite și mai folosite tipuri de meditație sunt meditația prin concentrarea asupra respirației (Mindfulness of Breathing – *Anapana Sati*) și meditația asupra blândetii iubitoare (Loving Kindness Meditation – *Metta Bhavana*).

**ÎNTREBARE:** Dacă ar trebui să practic meditația prin concentrarea asupra respirației, ce ar trebui să fac?

**RĂSPUNS:** Ar trebui să fii atent asupra următorilor pași: locul, postura, practica și problemele. Mai întâi ar trebui să găsești un loc potrivit, cum ar fi o cameră care nu este prea zgomotoasă și unde să nu fii deranjat. Apoi, trebuie să stai într-o postură comodă. Un mod bun de a sta este cu picioarele încrucișate, cu o pernă sub fund, cu spatele drept, cu mâinile în poală și cu ochii închiși. Poți sta și pe un scaun, dar trebuie să fii atent ca spatele să fie drept. Apoi urmează practica în sine. Cum stai liniștit, cu ochii închiși, concentrează-ți atenția asupra mișcărilor de intrare și de ieșire a aerului cauzate de respirație. Acest lucru poate fi făcut prin numărarea respirațiilor sau prin observarea mișcărilor abdomenului în ritmul respirației. Când faci acest lucru, anumite probleme și dificultăți vor apărea cu siguranță. Poți simți mâncărimi care te irită sau un disconfort în zona

genunchilor. Dacă se întâmplă așa, încearcă să păstrezi corpul relaxat fără a te mișca și continuă să-ți concentrezi atenția asupra respirației. Probabil că vei avea multe gânduri perturbatoare care-ți vor apărea în minte și-ți vor distra atenția de la respirație. Singurul mod în care poți trata aceste gânduri este să-ți întorci, cu răbdare și blândețe, atenția înapoi la respirație. Dacă vei continua în acest mod în cele din urmă gândurile perturbatoare vor slăbi, concentrarea va deveni mai puternică și vei experimenta momente de un adânc calm mental și pace interioară.

**ÎNTREBARE:** Cât timp ar trebui să meditez?

**RĂSPUNS:** Este bine să meditezi câte 15 minute în fiecare zi timp de o săptămână, iar apoi să prelungești această perioadă cu câte 5 minute în fiecare săptămână până când ajungi să meditezi 45 de minute. După câteva săptămâni de practică regulată, zilnică, vei începe să observi îmbunătățirea concentrării.

**ÎNTREBARE:** Dar meditația asupra blândeții iubitoare? Cum se practică aceasta?

**RĂSPUNS:** Odată ce te-ai familiarizat cu meditația prin concentrare asupra respirației și o practici în mod regulat, poți începe practicarea meditației asupra blândeții iubitoare. Aceasta ar trebui practică de 2 – 3 ori în fiecare săptămână, după meditația asupra respirației. Mai întâi, îți îndrepti atenția asupra propriei persoane și îți spui cuvinte de genul: „Fie ca eu să fiu bine și fericit. Fie ca eu să fiu calm și liniștit. Fie ca eu să fiu apărat de pericole. Fie ca mintea mea să fie eliberată de ură. Fie ca inima mea să fie plină de iubire. Fie ca eu să fiu bine și fericit.”. Apoi, pe rând, te gândești la o persoană iubită, la o persoană neutră, adică la cineva care nici nu-ți place, nici nu-ți displace și, în cele din urmă, la o persoană care nu-ți place, dorindu-le la fiecare aceleași lucruri care le-ai spus și pentru propria persoană.

**ÎNTREBARE:** Care ar fi beneficiul de a practica o astfel de meditație?

**RĂSPUNS:** Dacă practici meditația asupra blândeții iubitoare în mod regulat și cu atitudinea corectă, vei putea observa schimbările care au loc în interiorul tău. Vei descoperi că ești mai capabil să te accepți așa cum ești și să fii mai iertător cu tine însuși. Vei descoperi că sentimentele care le ai față de cei iubiți vor crește în intensitate. De asemenea, te vei împrieteni cu oameni care-ți erau indiferenți sau de care nu-ți păsa și resentimentele pe care le aveai față de unii oameni vor slăbi și în cele din urmă vor dispărea. Câteodată, dacă știi pe cineva care este bolnav, nefericit sau se confruntă cu diverse dificultăți, îi poți include și pe ei în meditație și deseori vei descoperi că situația lor se îmbunătățește.

**ÎNTREBARE:** Cum este posibil acest lucru?

**RĂSPUNS:** Minte, atunci când este dezvoltată în mod corect, este un instrument foarte puternic. Dacă putem învăța cum să ne concentrăm energia mentală și să o proiectăm asupra altora, ea poate avea un efect asupra lor. Poate că ai avut deja o experiență asemănătoare. De exemplu, atunci când ești într-un loc aglomerat și simți că cineva te privește. Te întorci și vezi pe cineva cum se uită la tine. Ceea ce s-a întâmplat în acest caz este că ai recepționat energia mentală a celeilalte persoane. La fel este și meditația blândeții-iubitoare. Ne proiectăm energia mentală pozitivă asupra altora, iar aceasta îi poate transforma treptat.

**ÎNTREBARE:** Mai există și alte tipuri de meditație?

**RĂSPUNS:** Da. Ultimul și poate cel mai important tip de meditație se numește *vipassana*. Acest cuvânt înseamnă „a vedea în interior” sau „a vedea adânc” și se traduce de obicei prin meditație intuitivă sau pătrunzătoare.

**ÎNTREBARE:** Ce este meditația intuitivă?

**RĂSPUNS:** În timpul acestei meditații persoana încearcă doar să fie conștientă de ceea ce se petrece cu ea, fără a se gândi la acest lucru și fără a reacționa la diverșii stimuli interni sau externi.



**ÎNTREBARE:** Care este scopul acestui lucru?

**RĂSPUNS:** De obicei noi reacționăm la experiențele noastre, fie prin sentimente de plăcere, fie neplăcere sau permițându-le să declanșeze gânduri, amintiri sau vise cu ochii deschiși. Toate aceste reacții distorsionează sau fac confuze experiențele noastre astfel încât dăm greș în a le înțelege în mod corect. Dezvoltând o stare de conștientă non-reactivă începem să ne dăm seama de ce gândim, vorbim și acționăm în modul în care o facem. Și bine înțeles că mai multă autocunoaștere poate avea un efect pozitiv asupra vieților noastre. Un alt avantaj al practicării meditației intuitive este acela că după un anumit timp ea creează un interval între experiențele noastre și noi înșine. Astfel, în loc de a reacționa în mod automat și inconștient la fiecare tentație sau provocare, descoperim că suntem capabili să ne îndepărtăm puțin de situație, iar aceasta ne permite să decidem dacă ar trebui să acționăm sau nu și în ce mod să acționăm, dacă ne-am hotărât la a acționa. În acest mod începem să avem mai mult control asupra vieții noastre, nu numai pentru că ne-am dezvoltat o voință de fier, dar și pentru faptul că pur și simplu vedem lucrurile mai clar.

**ÎNTREBARE:** Deci este corect să spui că meditația intuitivă ne ajută să devenim persoane mai bune și mai fericite?

**RĂSPUNS:** Ei bine, acesta este un început, un început foarte important. Dar meditația are un scop mult mai nobil decât aceasta. Pe măsură ce practica noastră devine mai matură și starea de conștientă se adâncește începem să observăm că experiențele noastre sunt mai degrabă impersonale, că ele se întâmplă fără ca să existe un „eu” implicat în desfășurarea lor și chiar că nu există un „eu” care să le experimenteze. La început, un om care meditează ar putea avea doar străfulgerări ocazionale ale acestor lucruri, dar cu timpul ele vor deveni tot mai pronunțate.

**ÎNTREBARE:** Aceste lucruri par cam înfricoșătoare.

**RĂSPUNS:** Da, este și nu este adevărat. Unii oameni, când își dau seama pentru prima dată de aceste lucruri pot fi speriați. Dar curând teama este înlocuită de o profundă realizare – realizarea că ei nu sunt ceea ce au gândit întotdeauna că sunt. În mod treptat ego-ul începe să slăbească, iar în timp dispare complet, la fel cum dispare și sentimentul de „Eu” și „Al meu”. În

acest punct viața buddhistului și cu adevărat totalitatea vederilor lui începe să se schimbe. Doar gândiți-vă câte conflicte personale, sociale și chiar internaționale își au originea în ego, în mândria rasială sau națională, în sentimentul că am fost tratați greșit, că am fost umiliți sau amenințați, sau în stridentul strigăt „Acesta este al meu!”, „Aceasta ne aparține nouă!”. Conform buddhismului pacea și fericirea adevărată poate fi găsită doar atunci când ne descoperim adevărata identitate. Aceasta este ceea ce se numește Iluminare.

**ÎNTREBARE:** Aceasta este o idee foarte atractivă, dar și foarte îngrijorătoare în același timp. Cum funcționează o persoană iluminată fără un simț al sinelui sau al proprietății?

**RĂSPUNS:** Ei bine, o persoană iluminată ne-ar putea întreba: „Cum puteți trăi și funcționa cu un simț al sinelui? Cum de sunteți capabili să îndurați neplăcerile fricii, ale geloziei, necazurilor și mândriei, ale voastre și ale celorlalți oameni? Nu vă săturați niciodată de lupta fără sfârșit pentru a acumula tot mai mult și mai mult, de nevoia de a fi totdeauna mai buni sau înaintea persoanei de lângă voi, de sentimentul sâcâitor că ai putea pierde tot ce ai?”. Se pare că persoanele iluminate se descurcă destul de bine în viață. Doar cele neiluminate, tu și cu mine, suntem cei care avem parte de toate problemele și cauzăm toate problemele.

**ÎNTREBARE:** Acum înțeleg. Dar cât timp trebuie să meditezi pentru a deveni iluminat?

**RĂSPUNS:** Nu se poate spune acest lucru și probabil că nici nu contează. De ce nu începi să meditezi și să vezi unde te duce acest lucru? Dacă practici cu sinceritate și în mod inteligent s-ar putea să descoperi că acest lucru îți îmbunătățește considerabil calitatea vieții. Între timp s-ar putea să dorești să explorezi mai adânc Dhamma și meditația. Mai târziu ar putea deveni cel mai important lucru din viața ta. Nu începe prin speculații și prin îngrijorare pentru pașii mai îndepărtați de pe cale înainte de a începe călătoria propriu-zisă. Mergi înainte pas cu pas.

**ÎNTREBARE:** Am nevoie de un învățător care să-mi predea meditația?

**RĂSPUNS:** Un învățător nu este neapărat necesar, dar ghidarea personală din partea cuiva care este familiarizat cu meditația ar fi cu siguranță de ajutor. Din nefericire, unii laici și chiar călugări se declară ei înșiși instructori de meditație atunci când pur și simplu nici ei nu știu ce fac. Încercați să alegeți un învățător care are o reputație bună, o personalitate echilibrată și care aderă strâns la învățăturile lui Buddha.

**ÎNTREBARE:** Am auzit că meditația este folosită pe scară largă astăzi de către psihiatri și psihologi. Este adevărat?

**RĂSPUNS:** Da, așa este. Meditația este în zilele noastre acceptată ca având un important efect terapeutic asupra minții și este folosită de mulți profesioniști din domeniul sănătății mintale pentru a-i ajuta să inducă o stare de relaxare pacienților, pentru a-i ajuta să-și depășească fobiile și să scoată la lumină conștiința propriei lor persoane. Pătrunderea lui Buddha în mintea umană îi ajută pe oameni astăzi la fel de mult cum i-a ajutat și în timpurile străvechi.

## 7. ÎNȚELEPCIUNE ȘI COMPASIUNE

**ÎNTREBARE:** Aud deseori buddhiștii vorbind despre înțelepciune și compasiune. Ce semnifică acești termeni?

**RĂSPUNS:** Unele religii cred că iubirea sau compasiunea (cele două sunt foarte asemănătoare) reprezintă cea mai importantă calitate spirituală, dar ele nu dau nicio atenție înțelepciunii. Rezultatul este că poți ajunge să fii un prost cu inimă bună, o persoană foarte binevoitoare cu foarte puțină sau chiar fără niciun fel de înțelegere. Alte sisteme de gândire, cum ar fi știința, cred că înțelepciunea se poate dezvolta cel mai bine atunci când toate emoțiile, inclusiv compasiunea, sunt date deoparte. Efectul acestui lucru este că știința are tendința de a deveni preocupată doar de rezultate și uită deseori că scopul ei este de a servi umanitatea, nu de a o controla sau domina. Cum altfel ar fi putut oamenii de știință să permită talentelor lor să dezvolte bombe nucleare, războaie biologice și alte lucruri de acest fel? Buddhismul ne învață că pentru a fi persoane echilibrate și complete trebuie să ne dezvoltăm în aceeași măsură și înțelepciunea și compasiunea.

**ÎNTREBARE:** Deci ce reprezintă, conform buddhismului, înțelepciunea?

**RĂSPUNS:** Cea mai înaltă înțelepciune este să vezi cu adevărat că în lumea reală toate fenomenele sunt incomplete, nepermanente și lipsite de un sine propriu. Această înțelegere este complet eliberatoare și duce la marea siguranță și fericire care este numită Nirvana. Dar Buddha nu a vorbit prea mult despre acest nivel al înțelepciunii. Nu se numește înțelepciune dacă pur și simplu credem ceea ce ni se spune. Adevărata înțelepciune este aceea de a vedea direct și de a înțelege noi înșine. La nivelul nostru înțelepciunea înseamnă a avea o minte deschisă și a nu fi închiși la minte, a asculta și alte puncte de vedere, a examina cu atenție faptele care contrazic credințele noastre și a nu ne băga capul în nisip, a fi obiectivi și a nu avea idei preconcepute, a ne rezerva timp pentru formarea propriilor opinii și credințe și a nu accepta primele sau cele mai emoționale idei care ne sunt oferite. A fi întotdeauna gata să-ți schimbi credințele atunci când îți sunt prezentate faptele care le contrazic înseamnă că ai înțelepciune. O persoană

care face acest lucru este cu siguranță înțeleaptă și în cele din urmă va ajunge la înțelegerea adevărată. Calea de a crede ceea ce ți se spune este ușoară. Calea buddhistă necesită curaj, răbdare, flexibilitate și inteligență.

**ÎNTREBARE:** Cred că doar puțini oameni pot face asta. Deci care mai este rolul buddhismului dacă doar o mână de oameni îl pot practica?

**RĂSPUNS:** Este adevărat că nu oricine este gata pentru adevărurile buddhismului. Dar dacă cineva nu a fost capabil să înțeleagă învățăturile lui Buddha în prezent, poate că va fi suficient de matur în viața următoare. În orice caz, există mulți oameni care beneficiind de cuvintele și încurajările potrivite vor fi capabili să-ți mărească puterea de înțelegere. Din acest motiv buddhiștii se străduie, în liniște și cu blândețe, să împărtășească ceea ce au înțeles și celorlalți. Buddha ne-a învățat pe noi datorită marii lui compasiuni pentru oameni, iar noi ar trebui să facem la fel pentru ceilalți oameni.

**ÎNTREBARE:** Ce înseamnă compasiunea în concepția buddhistă?

**RĂSPUNS:** Așa cum înțelepciunea acoperă natura noastră intelectuală și capacitatea de a înțelege, compasiunea acoperă latura emoțională și cea a sentimentelor. Ca și înțelepciunea, compasiunea este o calitate umană unică. Cuvântul „compasiune” este format din două părți: „com”, cu sensul de „împreună”, „la un loc” și „pasiune”, cu sensul de „sentiment puternic”. Iar rezultatul îl reprezintă compasiunea. Dacă în momentul în care vedem pe cineva în suferință îi simțim durerea ca și cum ar fi a noastră și ne străduim pentru a o elimina sau măcar a o micșora, atunci aceasta este compasiune. Cele mai bune lucruri din ființa umană, toate calitățile unui Buddha, cum ar fi împărtășirea sentimentelor și a cunoștințelor, a fi întotdeauna gata să oferi sprijin și simpatie, a te preocupa și a avea grijă de ceilalți - toate acestea sunt manifestări ale compasiunii. Veți observa de asemenea că la o persoană plină de compasiune, grija și dragostea față de ceilalți își au originea în grija și dragostea față de propria persoană. Îi putem înțelege cel mai bine pe ceilalți doar atunci când ne înțelegem cu adevărat pe noi înșine. Vom ști ce este cel mai bun pentru alții când știm ce este cel mai bun pentru noi. Deci, în buddhism, propria dezvoltare spirituală înflorește în mod natural în preocuparea pentru bunăstarea

celorlalți. Însăși viața lui Buddha ilustrează foarte bine acest principiu. El a petrecut șase ani luptându-se pentru bunăstarea lui, după care a putut fi de folos întregii umanități.

**ÎNTREBARE:** Deci spuneți că am fi capabili să-i ajutăm cel mai bine pe ceilalți doar după ce ne-am ajutat pe noi înșine. Nu e un lucru cam egoist?

**RĂSPUNS:** De obicei noi vedem altruismul, grija față de ceilalți înaintea propriei persoane ca fiind opusul egoismului, a grijii față de propria persoană înaintea celorlalți. Buddhismul nu vede această problemă nici într-un sens, nici în celălalt, ci mai degrabă ca un amestec între cele două. O preocupare corectă, sănătoasă față de propria persoană va crește treptat în preocuparea față de bunăstarea celorlalți, întrucât atunci vedem că ceilalți sunt cu adevărat la fel ca noi înșine. Aceasta este compasiunea adevărată. Compasiunea este cea mai frumoasă bijuterie din coroana învățăturilor lui Buddha.

## 8. VEGETARIANISM

**ÎNTREBARE:** Buddhiștii ar trebui să fie vegetarieni, nu-i așa?

**RĂSPUNS:** Nu neapărat. Buddha nu a fost vegetarian, nu i-a învățat pe discipolii săi să fie vegetarieni și chiar și în zilele noastre există foarte mulți buddhiști care nu sunt vegetarieni. În scripturile buddhiste se spune:

*A fi grosolan, lipsit de milă, a lovi pe la spate, a face rău prietenilor,*

*a fi lipsit de inimă, arogant și lacom -*

*acestea îl fac pe om impur, nu faptul că mănâncă carne.*

*A avea un comportament imoral, a refuza să plătești datoriile,*

*a înșela în afaceri, a cauza separări ale oamenilor -*

*acestea îl fac pe om impur, nu faptul că mănâncă carne.*

**(Sn. 246-7)**

**ÎNTREBARE:** Dar dacă mănânci carne, atunci ești responsabil pentru uciderea animalelor. Nu este asta o încălcare a Primului Precept?

**RĂSPUNS:** Este adevărat că atunci când mănânci carne ești indirect sau parțial responsabil pentru uciderea unei ființe vii, dar același lucru e adevărat și atunci când mănânci legume. Fermierul trebuie să-și stropească recolta cu insecticide și otrăvuri, astfel încât legumele să ajungă pe masa ta întregi, fără găuri în ele. Tot ființe vii sunt ucise pentru a-ți oferi pielea din care e făcută cureaua ta, sau geanta, sau uleiul din săpunul pe care-l folosești și așa mai departe. Este imposibil să trăiești fără ca într-un anume fel să fii responsabil indirect de moartea altor ființe. Acesta este un alt exemplu al Primului Adevăr Nobil - existența obișnuită este plină de suferință și insatisfacție. Atunci când urmezi Primul Precept încerci să eviți a fi direct responsabil pentru uciderea unei ființe vii.

**ÎNTREBARE:** Buddhiștii Mahayana nu mănâncă niciun fel de carne.

**RĂSPUNS:** Așa este. Buddhismul Mahayana din China pune un mare accent pe a fi vegetarian, dar și călugării și laicii din unele școli Mahayana din Japonia, Mongolia și Tibet consumă carne în mod obișnuit.

**ÎNTREBARE:** Eu tot cred că un buddhist ar trebui să fie vegetarian.

**RĂSPUNS:** Să presupunem că există două persoane, una care e strict vegetariană, dar este egoistă, necinstită și rea, iar cealaltă persoană nu e vegetariană, dar este respectuoasă față de ceilalți, cinstită, generoasă și bună. Care dintre cele două persoană crezi că ar fi un buddhist mai bun?

**ÎNTREBARE:** Cred că persoana cinstită și generoasă ar fi un buddhist mai bun.

**RĂSPUNS:** Așa e. De ce crezi asta?

**ÎNTREBARE:** Din cauză că o astfel de persoană în mod evident are o inimă bună.

**RĂSPUNS:** Exact. Cineva care consumă carne poate avea o inimă pură, la fel cum și un vegetarian poate avea o inimă impură. În învățăturile lui Buddha lucrul cel mai important este calitatea inimii, nu dieta. Mulți oameni au foarte mare grijă să nu mănânce deloc carne, dar nu le pasă atunci când sunt egoiști, necinstiți, cruzi sau geloși. Ei își schimbă dieta, ceea ce este un lucru ușor, dar nu încearcă să-și schimbe inimile, ceea ce e mai greu de făcut. Deci fie că ești vegetarian sau nu, trebuie să ții minte că purificarea minții este cel mai important lucru în buddhism.

**ÎNTREBARE:** Dar din punct de vedere buddhist, o persoană cu inima bună și care e și vegetariană, ar fi mai bună decât o persoană cu inima bună dar care este consumatoare de carne?

**RĂSPUNS:** Dacă motivul vegetarianului cu inima bună este grija față de animale și dorința de a nu avea de-a face cu cruzimea din fermele moderne industrializate, atunci cu siguranță că și-a dezvoltat compasiunea și



preocuparea pentru ceilalți într-un grad mai înalt decât decât consumatorul de carne. Mulți oameni descoperă că pe măsură ce se dezvoltă în cunoașterea Dhamma, capătă o tendință de a deveni vegetarieni.

**ÎNTREBARE:** Cineva mi-a spus că Buddha a murit de la o mâncare cu carne de porc stricată. Este adevărat?

**RĂSPUNS:** Nu e chiar așa. Scripturile menționează că ultima masă a lui Buddha a fost un fel numit *sukara maddava*. Semnificația acestui termen nu mai este cunoscută azi, dar cuvântul *sukara* înseamnă porc, deci termenul se poate referi la o mâncare de porc, dar la fel de bine se poate referi și la o anumită legumă, o plăcintă sau altceva. În orice caz, menționarea acestei mâncări i-a făcut pe unii să creadă că ea este aceea care a cauzat moartea lui Buddha. Dar Buddha avea 80 de ani la vremea aceea și era și bolnav de ceva timp. Adevărul este că a murit de bătrânețe.

## 9. NOROCUL ȘI SOARTA

**ÎNTREBARE:** Ce a spus Buddha despre magie și ghicirea viitorului?

**RĂSPUNS:** El considera astfel de practici, cum ar fi ghicirea viitorului, purtarea de amulete norocoase pentru protecție, stabilirea de locuri norocoase pentru clădiri sau de zile norocoase, ca fiind simple superstiții fără rost și le-a interzis explicit adeptilor săi să practice aceste lucruri. Buddha numea acestea drept „arte joase”. El spunea:

*Cu toate că unii oameni religioși care trăiesc din hrana oferită de credincioși își câștigă traiul din artele joase, prin mijloace greșite, cum ar fi ghicitul în palmă, ghicitul în diferite semne, interpretarea viselor ... aducerea de noroc sau ghinion ... alegerea unui loc norocos pentru o construcție, călugărul Gotama se abține de la astfel de arte joase, de la aceste mijloace greșite de trai.*

**(D. I, 9-12)**

**ÎNTREBARE:** Atunci de ce uneori oamenii fac astfel de lucruri și cred în ele?

**RĂSPUNS:** Din cauza lăcomiei, a fricii și a ignoranței. Imediat cum oamenii înțeleg învățătura lui Buddha realizează că o inimă pură îi poate proteja mult mai bine decât o hârtie, bucățele de metal și câteva cuvinte fermecate, și nu se mai bazează pe astfel de lucruri. În învățăturile buddhiste cinstea, bunătatea, înțelegerea, răbdarea, iertarea, generozitatea, loialitatea și alte calități bune sunt acelea care te protejează cu adevărat și îți oferă prosperitate.

**ÎNTREBARE:** Dar unele amulete norocoase funcționează, nu-i așa?

**RĂSPUNS:** Cunosc o persoană care trăiește bine din vânzarea de astfel de amulete norocoase. El pretinde că aceste amulete îți pot oferi noroc, prosperitate și chiar îți garantează că vei fi capabil să ghicești numerele la loto. Dar dacă e așa, de ce nu este el însuși milionar? Dacă aceste amulete

chiar funcționează, de ce nu câștigă el la loterie în fiecare săptămână? Singurul noroc pe care îl are este acela că există oameni suficient de creduli ca să-i cumpere amuletele norocoase.

**ÎNTREBARE:** Există noroc?

**RĂSPUNS:** Dicționarul definește norocul ca fiind „credința că orice s-ar întâmpla unei persoane, fie bun sau rău, se datorează șansei sau soartei”. Buddha neagă definitiv această noțiune. Tot ceea ce se întâmplă are o cauză specifică și neapărat trebuie să existe o relație între cauză și efect. Atunci când te îmbolnăvești, de exemplu, există o cauză specifică. Probabil că ai intrat în contact cu microbii, iar corpul tău a fost destul de slăbit ca să permită pătrunderea lor. Există o relație clară între cauză (microbii și un corp slăbit) și efect (boala); cunoaștem că atacul microbilor asupra organismului a dus la apariția bolii. Dar nicio relație nu poate fi găsite între a purta o bucățică de hârtie cu niște cuvinte scrise pe ea și a fi bogat sau a lua examenele. Buddhismul ne învață că orice s-ar întâmpla, aceasta se datorează unor cauze concrete și nu norocului, șansei sau a sorții. Oamenii care sunt interesați de noroc întotdeauna încearcă să obțină ceva, de obicei mai mulți bani sau bunăstare. Buddha ne învață că mult mai importantă este dezvoltarea minții și a inimii. El spunea:

*A fi bine învățat și talentat, a fi bine pregătit și a folosi cuvinte potrivite, acesta este cel mai bun noroc. A-ți sprijini mama și tatăl, a ține la soția și copilul tău și a trăi simplu, acesta este cel mai bun noroc. A fi generos, drept, a-ți ajuta rudele și a fi fără greșală în acțiunile tale, acesta este cel mai bun noroc. A te abține de la a face rău, de la băuturi puternice, a fi hotărât în virtute, acesta este cel mai bun noroc. Respectul, modestia, mulțumirea, recunoștința și ascultarea Dhammei, acesta este cel mai bun noroc.*

**(Sn. 261-6)**

## 10. CĂLUGĂRII ȘI CĂLUGĂRIȚELE

**ÎNTREBARE:** Instituția monahală este foarte importantă în buddhism. Care este scopul călugărilor și al călugărițelor și ce ar trebui ei să facă?

**RĂSPUNS:** Scopul lui Buddha în înființarea ordinelor monahale a fost acela de a oferi un mediu în care dezvoltarea spirituală să fie mai ușoară. Comunitatea laică oferă călugărilor tot ceea ce este necesar pentru nevoile lor de bază: hrană, haine, adăpost și medicamente, astfel încât aceștia să-și poată dedica timpul studiului și practicii Dhamma. Viața simplă și ordonată din cadrul unei mănăstiri duce la pace interioară și este potrivită pentru meditație. În schimb, de la călugări se așteaptă ca aceștia să împărtășească cunoștințele lor cu comunitatea laică și comportamentul lor să fie un exemplu despre cum trebuie trăită viața unui bun buddhist. În practica de astăzi această misiune de bază s-a extins mult față de intențiile originale ale lui Buddha, călugării din zilele noastre fiind uneori și învățători de școală, asistenți sociali, artiști, doctori și chiar politicieni. Unii susțin că asumarea de astfel de roluri este în regulă dacă ajută la promovarea buddhismului. Alții subliniază faptul că aceste lucruri îi fac pe călugări să fie prinși în problemele lumesti, uitând astfel de scopul inițial pe care l-au avut atunci când au intrat în mănăstire.

**ÎNTREBARE:** Trebuie să fii călugăr pentru a deveni iluminat?

**RĂSPUNS:** Bine înțeles că nu. Unii dintre cei mai împliniți discipoli ai lui Buddha au fost laici. Unii erau suficient de dezvoltați spiritual pentru a-i instrui pe călugări. În buddhism cel mai important lucru este nivelul de înțelegere, care nu are nimic de-a face cu faptul că porți o robă galbenă sau blugi albaștri, că trăiești într-o mănăstire sau în locuința proprie. Unii pot considera că mănăstirea, cu toate avantajele și dezavantajele ei, este cel mai bun mediu în care pot crește spiritual. Alții consideră că locuința lor, cu toate bucuriile și tristețile ei, e cel mai bun loc. Toți avem gusturi diferite.

**ÎNTREBARE:** De ce călugării buddhiști poartă robe galbene?

**RĂSPUNS:** Când indienii din antichitate se uitau în junglă, ei întotdeauna puteau spune care frunze vor cădea curând din copaci datorită culorii lor, care era fie galbenă, fie portocalie sau maro. Astfel, în India, galbenul a devenit culoarea renunțării. Robele călugărilor sunt galbene astfel încât ele să amintească neconștient de importanța faptului de a nu te agăța de nimic, de a renunța, de a lăsa lucrurile să treacă.

**ÎNTREBARE:** De ce se rad călugării în cap?

**RĂSPUNS:** În mod normal noi suntem foarte preocupați de înfățișarea noastră, în special de aspectul părului. Femeile consideră părul un lucru foarte important, iar bărbații sunt foarte îngrijorați să nu chelească. A păstra părul în stare bună consumă foarte mult timp. Neavând păr pe cap, călugării și călugărițele își oferă lor înșiși mai mult timp pentru lucrurile care contează cu adevărat. De asemenea, un cap ras simbolizează ideea de a acorda mai multă atenție schimbărilor interioare decât aspectului exterior.

**ÎNTREBARE:** Să fii călugăr sau călugăriță e foarte bine, dar ce s-ar întâmpla dacă toți s-ar face călugări?

**RĂSPUNS:** Ai putea pune aceeași întrebare despre orice vocație. „Să te faci dentist e foarte bine, dar ce s-ar întâmpla dacă toți s-ar face dentiști? Nu ar mai exista profesori, bucătari, șoferi de taxi”. Buddha nu sugerează că toți ar trebui să devenim călugări, iar acest lucru nu se va întâmpla niciodată. Dar vor exista totdeauna oameni care vor fi atrași de o viață plină de simplitate și renunțare și care se delectează cu învățăturile lui Buddha mai mult decât orice. Și la fel ca dentiștii și profesorii, ei au talente speciale și cunoștințe care pot fi de folos comunității în care trăiesc.

**ÎNTREBARE:** S-ar putea să fie așa când vorbești despre călugării care predau, scriu cărți sau fac muncă socială. Dar ce se poate spune despre cei care nu fac nimic în afara faptului de a medita. Cu ce sunt ei de folos comunității?

**RĂSPUNS:** Ai putea compara călugării care meditează cu cercetătorii în știință. Societatea în sprijină pe cercetători în timp ce aceștia stau în

laboratoarele lor făcând tot felul de experimente pentru că probabil în cele din urmă vor descoperi sau vor inventa ceva care va fi în folosul tuturor. La fel, comunitatea buddhistă îi sprijină pe călugării care meditează (iar nevoile acestora sunt foarte mici) pentru că speră că aceștia vor dobândi o înțelepciuni și o pătrundere care va fi de folos tuturor. Dar chiar înainte de a se întâmpla acest lucru, sau chiar dacă nu se întâmplă niciodată, călugării care meditează pot fi de folos celorlalți. În societatea modernă, modelele urmate sau cel puțin invidiate sunt cele de „bogat și renumit”, de abandonare în plăcerile simțurilor, extravaganță și consum exagerat. Exemplul călugărului care meditează ne reamintește că nu trebuie să fii bogat pentru a fi mulțumit. Ne arată că un stil de viață simplu și blând are și el avantajele sale.

**ÎNTREBARE:** Am auzit că nu mai există călugărițe buddhiste. Este adevărat?

**RĂSPUNS:** Buddha a fondat ordinul călugărițelor în timpul vieții sale, iar timp de 5 - 600 de ani ele au jucat un rol important în răspândirea și dezvoltarea buddhismului. Dar din diverse motive care nu sunt foarte clare, călugărițele nu au obținut aceeași apreciere și același suport ca și călugării din India sau Asia de Sud-Est, iar ordinul a dispărut treptat. Dar în Taiwan, Korea și Japonia ordinul călugărițelor și-a continuat existența. Astăzi în Sri Lanka se fac pași pentru a reintroduce ordinul călugărițelor din Taiwan, deși unii tradiționaliști nu sunt foarte încântați de acest lucru. În orice caz, în acord cu intențiile originale ale lui Buddha, este corect ca și femeile să aibă oportunitatea de a trăi viața monahală și de a beneficia de ea.

## 11. SCRIPTURILE BUDDHISTE

**ÎNTREBARE:** Aproape toate religiile au anumite scrieri sfinte sau biblii. Care este cartea sfântă a buddhismului?

**RĂSPUNS:** Cartea sacră a buddhismului este numită Tipitaka. Este scrisă într-un dialect indian străvechi numit Pali, care este foarte apropiat de limba vorbită de însuși Buddha. Tipitaka este o carte foarte mare. Traducerea în Engleză are aproape 40 de volume.

**ÎNTREBARE:** Ce înseamnă numele Tipitaka?

**RĂSPUNS:** Este un nume compus din două părți: *ti* înseamnă „trei”, iar *pitaka* înseamnă „coșuri”. Prima parte se referă la faptul că scripturile buddhiste conțin trei secțiuni. Prima secțiune, numită **Sutta Pitaka**, conține toate discursurile lui Buddha, ca și ale unora dintre discipolii săi iluminați. Materialele din *Sutta Pitaka* sunt foarte diverse, diferitele tipuri permițând comunicarea adevărilor diferitelor tipuri de oameni. Multe din discursurile lui Buddha sunt sub formă de predici, în timp ce altele sunt sub formă de dialoguri. Alte părți, cum ar fi Dhammapada, prezintă învățăturile lui Buddha sub formă de versuri. Povestirile Jataka conțin povești frumoase în care personajele principale sunt deseori animale. A doua secțiune este **Vinaya Pitaka**. Aceasta conține regulile și procedurile pentru călugări și călugărițe, sfaturi asupra administrării mănăstirilor și istoria timpurie a ordinului. Ultima secțiune se numește **Abhidhamma Pitaka**. Este o scriere complexă și sofisticată care analizează și clasifică constituenții care alcătuiesc individul. Deși *Abhidhamma* a fost concepută mai târziu decât primele două secțiuni, nu conține nimic care să le contrazică pe acestea.

Acum să analizăm cuvântul *pitaka*. În India antică muncitorii din construcții obișnuiau să transporte materialele de construcție dintr-un loc în altul folosind o ștafetă de coșuri. Puneau coșurile pe cap, mergeau până la următorul muncitor și-i dădeau acestuia coșul, iar procesul se repeta. Scrisul era cunoscut în timpul lui Buddha, dar era considerat un mediu de transmitere a informațiilor mai puțin fiabil decât memoria umană. O carte ar fi putut putrezi sau ar fi putut fi mâncată de furnici, dar memoria omului

ținea cât întreaga viață a acestuia. Drept urmare, călugării memorau pe de rost învățăturile lui Buddha și le treceau de la unul la celălalt așa cum muncitorii își treceau coșurile cu materiale de construcții. Din acest motiv cele trei secțiuni ale scripturilor buddhiste se numesc „coșuri”. După ce au fost păstrate în acest fel timp de câteva sute de ani, secțiunile Tipitaka au fost în cele din urmă scrise aproximativ în anul 100 e.n. în Sri Lanka.

**ÎNTREBARE:** Dacă scripturile au fost păstrate în memorie atât de mult timp, probabil că nu sunt foarte de încredere. Se poate ca multe din învățăturile lui Buddha să se fi pierdut sau schimbat.

**RĂSPUNS:** Păstrarea scripturilor a fost un efort reunit al comunității călugărilor și călugărițelor. Ei se întâlneau la intervale regulate și cântau părți din Tipitaka sau chiar întreaga scriptură. Acest lucru făcea aproape imposibil ca ceva să fie adăugat sau schimbat. Gândește astfel: dacă un grup de 100 de oameni știu un cântec pe de rost și în timp ce-l cântă cineva greșește un vers, sau încearcă să introducă unul nou, ce s-ar întâmpla? Numărul mare al celor care știu corect cântecul nu-l vor lăsa pe unul singur să facă o schimbare. Este de asemenea important de menționat că în acele vremuri nu exista televiziunea, ziarele sau reclamele care distrag și îngreunează mintea, și în plus călugării meditau, iar toate acestea duc la faptul că aveau o memorie foarte bună. Chiar și azi, mult timp după ce cărțile au intrat în uzul curent, există călugări care sunt capabili să recite întreaga Tipitaka din memorie. Călugărul Mengong Sayadaw din Burma poate face acest lucru și este menționat în *Cartea Recordurilor* drept omul cu cea mai bună memorie din lume.

**ÎNTREBARE:** Cât de importante sunt scripturile pentru buddhiști?

**RĂSPUNS:** Buddhiștii nu consideră Tipitaka drept o revelație divină și infailibilă, provenind de la un zeu ale căror cuvinte trebuie crezute. Ea reprezintă o înregistrare a învățăturilor unui om mareț, care oferă explicații, sfaturi și încurajări și care ar trebuie citită cu atenție și respect. Scopul nostru trebuie să fie acela de a înțelege ce ne învață Tipitaka, nu doar să credem în ce spunea ea; cuvintele lui Buddha trebuie întotdeauna verificate prin prisma propriei noastre experiențe. Se poate spune că atitudinea unui buddhist informat față de scripturi este similară atitudinii



unui om de știință față de o lucrare științifică sau de cercetare. Un om de știință face un experiment, iar apoi își publică descoperirile și concluziile într-o revistă. Alți oameni de știință vor citi lucrarea și o vor trata cu respectul cuvenit, dar nu vor considera rezultatele ca fiind valide până când nu vor face și ei același experiment și vor obține aceleași rezultate.

**ÎNTREBARE:** Mai înainte ați menționat despre Dhammapada. Ce este aceasta?

**RĂSPUNS:** Dhammapada este una din cele mai mici lucrări ale primei secțiuni din Tipitaka. Numele ei ar putea fi tradus prin „Calea Adevărului” sau „Versurile Adevărului”. Ea este alcătuită din 423 de versuri, unele foarte concise și viguroase, altele foarte profunde, unele conținând comparații, altele de o frumusețe considerabilă, toate rostite de Buddha. Drept urmare, Dhammapada este una din cele mai populare creații din literatura buddhistă. Ea a fost tradusă în majoritatea limbilor importante și este recunoscută drept una din capodoperele literaturii religioase a lumii.

**ÎNTREBARE:** Cineva mi-a spus că nu trebuie să pui niciodată o copie a scripturilor pe podea sau să o ții sub braț, ci întotdeauna ar trebui pusă într-un loc înalt. Este adevărat?

**RĂSPUNS:** Până de curând, în țările buddhiste, ca și în Europa medievală, cărțile erau obiecte de valoare și erau foarte rare. Astfel, toate scripturile erau tratate cu un mare respect, iar obiceiurile amintite sunt exemple ale acestui respect. Cu toate acestea, chiar dacă obiceiurile și practicile tradiționale sunt în regulă, astăzi cei mai mulți oameni sunt de acord că cel mai bun mod de a respecta scripturile buddhiste este să practici învățăturile pe care acestea le conțin.

**ÎNTREBARE:** Este foarte dificil să citesc scripturile buddhiste. Ele sunt lungi, repetitive și plictisitoare.

**RĂSPUNS:** Atunci când deschidem niște cărți conținând scripturi religioase ne așteptăm să citim cuvinte de exaltare, bucurie sau laudă care să ne ridice și să ne inspire. Drept urmare, cineva care citește scripturile buddhiste ar

putea fi puțin dezamăgit. În timp ce unele din discursurile lui Buddha au un farmec și o frumusețe considerabilă, cele mai multe par teze filozofice cu definiții de termeni, argumente motivate cu atenție, sfaturi detaliate despre conduită sau meditație și adevăruri expuse în mod precis. Ele sunt destinate mai mult intelectului decât emoțiilor. Dacă nu vom mai compara scripturile buddhiste cu cele ale altor religii vom vedea că și ele au frumusețea lor proprie, frumusețea clarității, a adâncimii și a înțelepciunii.

**ÎNTREBARE:** Am citit că scripturile buddhiste au fost scrise pentru prima dată pe frunze de palmier. De ce a fost așa?

**RĂSPUNS:** Atunci când scripturile au fost scrise pentru prima dată hârtia nu fusese inventată nici în India, nici în Sri Lanka. Documentele obișnuite, cum ar fi scrisorile, contractele, conturile erau scrise fie pe piei de animale, fie pe foi subțiri de metal sau pe frunze de palmier. Buddhiștilor nu le plăcea să folosească piei de animale, iar scrierea pe plăcuțe din metal ar fi fost și prea scumpă și prea greoaie, așa că au folosit frunze de palmier. După ce frunzele erau pregătite într-un mod special, erau legate între ele cu un fir și puse între două coperti din lemn, fiind astfel ușor de citit și durabile, ca o carte modernă. Atunci când buddhismul a ajuns în China, scripturile au fost scrise pe mătase și hârtie. Cinci sute de ani mai târziu, nevoia de a produce mai multe copii a dus la inventarea tiparului. Cea mai veche carte tipărită este o traducere în Chineză a unuia dintre discursurile lui Buddha și a fost publicată în 828 e.n.

## 12. ISTORIE ȘI DEZVOLTARE

**ÎNTREBARE:** Buddhismul este acum religia unui mare număr de persoane din multe țări diferite. Cum s-a întâmplat asta?

**RĂSPUNS:** La 150 de ani după moartea lui Buddha, învățăturile lui se răspândiseră deja destul de mult în nordul Indiei. Apoi, în jurul anului 262 î.e.n., împăratul Indiei de atunci, Asoka Mauriya, s-a convertit la buddhism și a răspândit Dhamma pe întreg teritoriul controlat de el. Mulți oameni erau atrași de înaltele standarde etice ale buddhismului și mai ales de opoziția acestuia față de sistemul de caste din India. De asemenea, Asoka a convocat un mare conciliu, iar apoi a trimis misionari în țările învecinate sau mai îndepărtate și chiar și în Europa. Cea mai de succes misiune a fost cea din Sri Lanka. Insula a devenit buddhistă și a rămas așa până în zilele noastre. Alte misiuni au dus buddhismul în India de sud și de vest, în Kashmir și pe teritoriul unde astăzi este sudul Burmei și peninsula Tailandei. Un secol mai târziu Afganistanul și regiunile muntoase din nordul Indiei au devenit buddhiste, iar călugării și comercianții din aceste zone au dus treptat religia în Asia Centrală și în cele din urmă în China, de unde mai târziu a pătruns în Korea și în Japonia. Este interesat de observat că buddhismul este singurul sistem de gândire străin care a prins rădăcini în China. Aproximativ în secolul al XII-lea buddhismul a devenit religia dominantă în Burma, Tailanda, Laos și Cambodgia, în principal datorită eforturilor călugărilor din Sri Lanka.

**ÎNTREBARE:** Cum și când a devenit Tibetul buddhist?

**RĂSPUNS:** Aproximativ în secolul al VIII-lea regele Tibetului a trimis un ambasador în India pentru a aduce călugări și scripturile buddhiste în țara lui. Deși a fost acceptat, buddhismul nu a devenit religia principală, lucru care s-a datorat și opoziției din partea preoților religiei indigene Bon. În cele din urmă, în secolul al XI-lea un mare număr de călugări și învățători din India au venit în Tibet, iar religia a fost mai bine stabilită în această zonă. Încă din acele timpuri Tibetul a devenit una din cele mai fervente țări buddhiste.

**ÎNTREBARE:** Deci buddhismul s-a răspândit în foarte multe locuri.

**RĂSPUNS:** Nu numai atât, dar există extrem de puține cazuri în care buddhismul a persecutat religiile pe care le-a întâlnit sau a fost adus de armatele cuceritoare. Buddhismul a reprezentat întotdeauna un mod de viață blând, iar ideea de a folosi forța sau presiunile de orice fel pentru a răspândi religia le repugnă buddhiștilor.

**ÎNTREBARE:** Ce influență a avut buddhismul asupra țărilor în care a ajuns?

**RĂSPUNS:** Atunci când călugării misionari au mers în diferite țări, de obicei au luat cu ei mai mult decât învățăturile lui Buddha, și anume cele mai bune aspecte ale civilizației indiene. Ei era uneori talentați în medicină și au introdus noi idei medicale în zone în care nu existaseră înainte. Nici Sri Lanka, nici Tibetul și nici unele zone din Asia Centrală nu aveau un sistem de scriere până când nu l-au introdus călugării și, bine înțeles, odată cu scrisul a venit și o nouă cunoaștere, noi idei. Înainte de venirea buddhismului, tibetanii și mongolii erau niște niște culturi sălbatice, iar buddhismul i-a făcut blânzi și civilizați. Chiar și în India sacrificarea animalelor nu a mai fost la modă din cauza buddhismului, iar sistemul de caste a devenit mai puțin aspru, cel puțin pentru o bună perioadă de timp. În zilele noastre, pe măsură ce buddhismul se răspândește în Europa și în America, psihologia vestică modernă este influențată de unele pătrunderi ale buddhismului în mintea umană.

**ÎNTREBARE:** De ce a dispărut buddhismul din India?

**RĂSPUNS:** Nimeni nu a dat o explicație satisfăcătoare pentru această evoluție a buddhismului în India. Unii istorici susțin că buddhismul a devenit atât de corupt încât oamenii s-au întors împotriva lui, în timp ce alții spun că el a adoptat atât de multe idei din hinduism încât în cele din urmă nu s-a mai putut face nicio diferență. O altă teorie presupune că a avut loc o grupare a călugărilor în mănăstiri foarte mari, sprijinite de regi, ceea ce a dus la îndepărtarea de oamenii obișnuiți. Oricare ar fi motivul, între secolele al VIII-lea și al IX-lea buddhismul indian era deja într-un

serios declin. El a dispărut complet în timpul haosului și al violențelor invaziei islamice din secolul al XIII-lea.

**ÎNTREBARE:** Dar mai există încă buddhiști în India, nu-i așa?

**RĂSPUNS:** Într-adevăr așa e, pentru că începând de la mijlocul secolului XX buddhismul a început să se dezvolte din nou în India. În 1956 liderul castei paria s-a convertit la buddhism din cauza faptului că el și oamenii lui sufereau atât de mult sub sistemul de caste din India. De atunci aproximativ 8 milioane de oameni au devenit buddhiști în India, iar numărul lor continuă să crească.

**ÎNTREBARE:** Când a apărut buddhismul în Vest pentru prima dată?

**RĂSPUNS:** Primii vestici care au devenit buddhiști au fost probabil grecii care au migrat în India după invazia lui Alexandru cel Mare din secolul al III-lea î.e.n. Una din cele mai importante cărți buddhiste, *Milindapanha*, este de fapt un dialog între călugărul indian Nagasena și regele indo-grec Milinda. În timpurile mai recente buddhismul a început să atragă admirația și respectul vestului începând cu secolul al XIX-lea, când cărturarii au început să traducă scripturile și să scrie despre buddhism. Pe la începutul anilor 1900 câțiva vestici își spuneau deja buddhiști, iar vreo doi dintre ei chiar au devenit călugări. Până în 1960 numărul buddhiștilor din vest a crescut foarte mult, iar astăzi ei constituie o minoritate semnificativă în majoritatea țărilor vestice.

**ÎNTREBARE:** Ați putea spune ceva despre diferitele tipuri de buddhism?

**RĂSPUNS:** La apogeul său, buddhismul se întindea din Mongolia până în Maldive și din Balkh până în Bali, pătrunzând astfel în multe culturi extrem de diferite. El a persistat în acele zone timp de multe secole, trebuind să se adapteze pe măsură ce viața socială și intelectuală se dezvolta. Ca urmare, în timp ce esența Dhammei a rămas aceeași, manifestările exterioare s-au schimbat destul de mult. Astăzi există trei tipuri mari de buddhism - Theravada, Mahayana și Vajrayana.

**ÎNTREBARE:** Ce înseamnă Theravada?

**RĂSPUNS:** Theravada înseamnă „Învățătura Bătrânilor” și se bazează în principal pe scripturile Tipitaka, cele mai vechi și mai complete înregistrări ale învățăturilor lui Buddha. Theravada este o formă de buddhism mai conservativă, mai orientată către viața monahală și care pune accent pe bazele Dhammei, având tendința unei abordări mai simple și mai austere a vieții. Astăzi Theravada se practică în principal în Sri Lanka, Burma, Tailanda, Laos și Cambodgia.

**ÎNTREBARE:** Ce este buddhismul Mahayana?

**RĂSPUNS:** Prin secolul I î.e.n. unele implicații ale învățăturilor lui Buddha au fost cercetate mai amănunțit. De asemenea, societatea era în plină dezvoltare, iar acest lucru cerea interpretări noi, mai revigoratoare, ale învățăturilor. Numărul mare de școli care au apărut și s-au dezvoltat ca urmare a acestor interpretări și dezvoltări a dat naștere unui grup numit generic Mahayana, care înseamnă „Măreața Cale”. Mahayana pretinde că învățăturile ei sunt pentru oricine, nu numai pentru călugării care au renunțat la cele lumești. În cele din urmă Mahayana a devenit forma dominantă de buddhism în India, iar astăzi se practică în China, Korea, Taiwan, Vietnam și Japonia. Unii adepți Theravada spun că Mahayana este o deformare a învățăturilor lui Buddha. Totuși, adepții Mahayana subliniază faptul că Buddha a acceptat schimbarea ca fiind unul dintre adevărurile fundamentale, iar interpretarea lor nu este o deformare a Dhammei mai mult decât un stejar este o deformare a unei ghinde.

**ÎNTREBARE:** Am auzit deseori vorbindu-se despre Hinayana. Ce înseamnă acest termen?

**RĂSPUNS:** Atunci când Mahayana a început să se dezvolte, a vrut să se distingă de școlile mai vechi de buddhism, astfel încât și-a spus Mahayana, „Măreața Cale”, școlile mai vechi fiind denumite generic Hinayana, ceea ce înseamnă „Calea cea Mică”. În zilele noastre acest termen nu mai este folosit, nefiind considerat un termen corect de a denumi tradițiile vechi ale școlii Theravada.

**ÎNTREBARE:** Dar despre Vajrayana?

**RĂSPUNS:** Acest tip de buddhism a început să apară în India, între secolele VI - VII e.n., într-un timp în care hinduismul se afla într-o mare renaștere. Ca urmare a acestei renașteri buddhismul a fost influențat de unele aspecte ale hinduismului, în special venerarea diferitelor zeități și practicarea de ritualuri elaborate. În secolul al XI-lea Vajrayana s-a stabilit foarte puternic în Tibet, unde a suferit dezvoltări ulterioare. Cuvântul Vajrayana înseamnă „Calea de Diamant” și se referă la logica învățaturii, care se presupune că nu poate fi combătută, și pe care adepții Vajrayana o folosesc pentru a-și apăra unele idei. Vajrayana se bazează mai mult pe un tip de scrieri numite tantră decât pe scripturile buddhiste tradiționale, iar din acest motiv este denumită uneori Tantrayana. Vajrayana se practică mai mult în Mongolia, Tibet, Ladakh, Nepal, Bhutan și printre tibetani care trăiesc în India.

**ÎNTREBARE:** Toate acestea par foarte confuze. Dacă doresc să practic buddhismul, de unde să știu ce tip să aleg?

**RĂSPUNS:** Am putea face o comparație cu un râu. Dacă vei merge la izvoarele râului, iar apoi la gura de vărsare, probabil că râul va arăta foarte diferit. Dar dacă vei urma cursul lui, de la izvoare, pe meandrele lui printre dealuri și stânci, peste cascade și diferenții afluenți, atunci când vei ajunge la gura de vărsare vei înțelege de ce pare atât de diferită de izvoarele râului. Dacă dorești să studiezi buddhismul, pornește de la cele mai de bază și cele mai vechi învățături - cele Patru Adevăruri Nobile, Nobila Cale Octuplă, viața lui Buddha și așa mai departe. Apoi studiază modul și motivele pentru care aceste învățături și idei au evoluat, iar după aceasta concentrează-te pe tradiția buddhistă care ți se pare cea mai potrivită pentru tine. Astfel îți va fi imposibil să spui că izvoarele râului sunt inferioare gurii de vărsare sau că gura de vărsare este o deformare a izvoarelor.

### 13. A DEVENI BUDDHIST

**ÎNTREBARE:** Tot ce am aflat până acum pare a fi foarte interesant. Cum poți deveni buddhist?

**RĂSPUNS:** Era odată un om numit Upali care a fost foarte impresionat de învățăturile lui Buddha și s-a hotărât să devină unul din discipolii lui. Dar Buddha i-a spus:

*Mai întâi fă o cercetare corectă, Upali. O cercetare corectă este bună pentru o persoană foarte cunoscută, așa ca tine, Upali.*

*(M. II, 379)*

În buddhism înțelegerea este cel mai important lucru, iar înțelegerea are nevoie de timp, este produsul finit al unui proces. Nu te repezi imediat să devii buddhist. Gândește-te, pune întrebări, ia totul în considerare cu atenție, iar apoi ia o decizie. Buddha nu era interesat să aibă un număr mare de adepți. El era interesat ca oamenii să-i urmeze învățăturile ca rezultat al unei investigații îngrijite și al luării în considerare a faptelor.

**ÎNTREBARE:** Dacă am făcut toate acestea și am găsit învățăturile lui Buddha ca fiind acceptabile, ce trebuie să fac în continuare pentru a deveni buddhist?

**RĂSPUNS:** Cel mai bine ar fi să te alături unui templu, sau unui grup buddhist, să-i sprijini pe călugări, iar aceștia să te ajute în continuarea învățăturilor. Apoi, când ești gata, devii buddhist și din punct de vedere formal acceptând cele Trei Refugii.

**ÎNTREBARE:** Ce sunt cele Trei Refugii?

**RĂSPUNS:** Un refugiu este un loc unde oamenii merg atunci când sunt în suferință sau când au nevoie de siguranță. Există multe tipuri de refugii. Atunci când oamenii sunt nefericiți își găsesc refugiul în prietenii lor. Buddha spunea:



*A-ți găsi refugiul în Buddha,  
în Dhamma și în Sangha,  
și a vedea cu o înțelegere reală  
cele Patru Adevăruri Nobile:  
suferința, cauza suferinței,  
depășirea suferinței și  
Nobila Cale Octuplă care  
duce la depășirea suferinței,  
Acesta este într-adevăr un refugiu sigur,  
este refugiul suprem.  
Acesta este refugiul în care cineva  
este eliberat de toată suferința.*

**(Dp. 189-192)**

A-ți găsi refugiul în Buddha este o acceptare încrezătoare a faptului că cineva poate deveni iluminat pe deplin și perfect exact așa cum a fost și Buddha. A-ți găsi refugiul în Dhamma înseamnă a înțelege cele Patru Adevăruri Nobile și a-ți ghida viața după Nobila Cale Octuplă. A-ți găsi refugiul în Sangha înseamnă a căuta sprijin, inspirație și sfaturi de la cei care merg deja pe Nobila Cale Octuplă. Făcând acestea, cineva poate deveni buddhist, făcând astfel primul pas către Nirvana.

**ÎNTREBARE:** Ce schimbări au avut loc în viața dvs. de când ați acceptat cele Trei Refugii?

**RĂSPUNS:** Ca și milioanele de oameni dinaintea mea, de acum 2500 de ani și până azi, am descoperit că învățăturile lui Buddha au un sens în această lume dificilă. Ele au dat înțeles unei vieți care părea fără sens. Mi-au oferit o etică umană, plină de compasiune cu care să-mi trăiesc viața și mi-au arătat cum pot atinge o stare de puritate și perfecțiune în viețile următoare. Un poet din India străveche a scris despre Buddha:

*A-ți găsi refugiul în el, a cânta în onoarea lui, a-l cinsti și a  
sălășlui în Dhamma lui înseamnă a acționa cu o deplină  
înțelegere.*

Sunt total de acord cu aceste cuvinte.

**ÎNTREBARE:** Am un prieten care tot încearcă să mă convertească la religia lui. Nu mă interesează și i-am spus-o de mai multe ori, dar el tot insistă. Ce aș putea face?

**RĂSPUNS:** Primul lucru pe care trebuie să-l înțelegi este că acea persoană nu îți este prieten. Un prieten adevărat te acceptă așa cum ești și îți respectă dorințele. Cred că acea persoană doar pretinde că îți este prieten pentru a te converti. Atunci când oamenii încearcă să-și impună voința asupra altora, cu siguranță că nu le sunt prieteni.

**ÎNTREBARE:** Dar el spune că vrea să împărtășească cu mine religia lui.

**RĂSPUNS:** A-ți împărtăși părerile religioase cu alții este un lucru bun, dar probabil prietenul tău nu cunoaște diferența dintre a împărtăși și a impune. Dacă am un măr, îți ofer o jumătate și tu o accepți, atunci am împărțit cu tine. Dar dacă tu îmi spui: „Mulțumesc, dar am mâncat deja”, iar eu tot insist să accepți jumătatea, iar în cele din urmă o accepți din cauza insistențelor mele, atunci asta nu prea se mai numește împărtășire. Oamenii ca prietenul tău încearcă să-și camufleze comportamentul greșit sub numele de „împărtășire”, „dragoste”, „participare”. Dar oricum i-ar spune, comportamentul lor este tot nepolitic și egoist.

**ÎNTREBARE:** Deci cum l-aș putea opri?

**RĂSPUNS:** Simplu. Mai întâi trebuie să fie clar în mintea ta ce anume dorești. Apoi, îi spui și lui în mod clar și pe scurt. Dacă el insistă, cu întrebări de genul: „Care este părerea ta despre acest lucru?” sau „De ce nu vrei să vii la întâlnire cu mine?”, atunci îi repeți clar și politicos prima ta afirmație. Dacă îi tot vei repeta clar, cu răbdare și hotărâre și vei refuza să te lași implicat în conversație, în cele din urmă va renunța. Este păcat că trebuie să faci acest lucru, dar e foarte important ca oamenii să învețe că nu-și pot impune credințele sau dorințele altora.

**ÎNTREBARE:** Ar trebui ca buddhiștii să împărtășească Dhamma cu alții?

**RĂSPUNS:** Da, ar trebui. Dacă oamenii te întreabă despre buddhism, spune-le. Poți să le spui despre învățăturile lui Buddha și chiar fără să te

întrebe. Dar dacă prin faptele sau prin vorbele lor îți dau de înțeles că nu sunt interesați, acceptă acest lucru și respectă-le dorința. Este de asemenea foarte important să ții minte că oamenii pot afla despre Dhamma mult mai eficient din faptele tale decât din vorbele pe care ai putea să le spui. Arată-le oamenilor Dhamma fiind totdeauna politicoș, blând, tolerant, corect și cinstit. Lasă Dhamma să strălucească prin vorbele și acțiunile tale. Dacă fiecare dintre noi cunoaștem Dhamma corect, o practicăm pe deplin și o împărtășim generos doritorilor, atunci putem fi de mare folos și nouă și celorlalți.

## 14. UNELE CUVINTE ALE LUI BUDDHA

**Înțelepciunea** este purificată de virtute, iar virtutea este purificată de către înțelepciune. Acolo unde există una, întotdeauna va exista și cealaltă. Omul virtuos are înțelepciune și înțeleptul are virtute. Combinația celor două este cel mai înălțător lucru din lume. (D. I, 84)

**Mintea** precede toate lucrurile, mintea le domină, toate sunt create de către minte. Dacă cineva vorbește sau acționează cu o minte pură, atunci fericirea îl va urma la fel ca umbra de care nu se desparte niciodată (Dp. 2)

Nimeni nu ar trebui să-l învinovățească pe altul, sau să-l disprețuiască, pentru niciun motiv. Să nu dorești niciodată suferință altuia, nici din cauza mâniei, nici din cauza rivalității. (Sn. 149)

Așa cum marele ocean are doar un singur gust - gustul sărat, tot așa Dhamma are doar un singur gust - gustul libertății (Ud. 56)

Este ușor să vezi greșelile altora, dar este greu să-ți vezi propriile greșeli. În timp ce separăm greșelile altora, așa cum separăm pleava de grâu, scoțându-le în evidență, pe ale noastre le ascundem așa cum un vânător se camuflează în ascunzătoarea lui. Cei care se uită după greșelile altora doar devin iritabili și ușor de mâniat. Calitățile lor negative se dezvoltă și sunt tot mai greu de distrus. (Dp. 252-3)

Multe ghirlande se pot face dintr-o grămadă de flori. La fel, multe fapte bune pot fi făcute de cineva care s-a născut om. (Dp. 53)

Atunci când le vorbești altora, poți vorbi la momentul potrivit sau la un moment nepotrivit, conform faptelor sau nu, cu blândețe sau cu asprime, la obiect sau pe lângă, cu o minte plină de ură sau de dragoste. Ar trebui să vă antrenați astfel: „Mințile noastre nu vor fi corupte, nici nu vom rosti vorbe rele, ci numai vorbe blânde și pline de compasiune, vom trăi cu o minte eliberată de ură și plină de iubire. Vom trăi umplând mai întâi o persoană cu iubirea noastră, iar apoi vom umple întreaga lume cu o iubire care crește permanent, pătrunde peste tot, este de nemăsurat și complet lipsită de ură sau dușmănie”. Astfel ar trebui să vă pregătiți. (M. I, 126)

După trei lucruri poate fi recunoscut un om înțelept. Care sunt acestea trei? Își vede propriile greșeli așa cum sunt ele; văzându-le, încearcă să le corecteze, iar când alții îi subliniază greșelile, el îi iartă. (A. I, 103)

Încetează a face rău, învață să faci binele, purifică-ți mintea. Aceasta este învățătura lui Buddha. (Dp. 183)

Învață lucrurile de la ape. În cheile munților și în prăpăstii pârâiașele izbucnesc zgomotos. Dar marile râuri curg în liniște. Lucrurile goale de conținut sunt gălăgioase, plinul este totdeauna liniștit. Nebunul este ca un vas pe jumătate plin, înțeleptul este ca un lac adânc și nemișcat. (Sn. 720-1)

Chiar dacă un criminal josnic ți-ar tăia bucată cu bucată corpul cu un ferestru, dacă îți umpli mintea cu ură din această cauză, atunci nu-mi practici învățăturile. (M. I, 126)

Dacă cineva este gelos, egoist sau necinstit, atunci este o persoană neatractivă, în ciuda faptului că vorbește bine sau are trăsături frumoase. Dar persoana care nu are aceste caracteristici rele și este eliberată de ură, acea persoană este cu adevărat frumoasă. (Dp. 262-3)

Este imposibil ca cineva care nu este reținut, disciplinat sau satisfăcut să-i înfrâneze, disciplineze sau să-i satisfacă pe alții. Dar este foarte posibil ca cineva care este reținut, disciplinat și satisfăcut să-i poată ajuta și pe alții să devină la fel. (M, I, 45)

**Mulțumirea** este cea mai mare avere. (Dp. 227)

Dacă cineva mă critică pe mine, critică Dhamma sau Sangha, nu trebuie să vă mâniați sau să aveți resentimente pentru că acest lucru v-ar întuneca judecata și nu ați mai ști dacă ceea ce spun alții e corect sau greșit. Explică-le celorlalți de ce critica lor nu este corectă, spunându-le: „Aceasta nu este corect. Acesta nu e un lucru drept. Nu asta este calea noastră. Nu așa facem noi.” La fel, dacă alții mă laudă pe mine, laudă Dhamma sau Sangha, nu ar trebui să deveniți mândri din acest motiv, pentru că mândria v-ar putea întuneca judecata și nu ați mai ști dacă ceea ce spun alții este corect sau greșit. Explică-le celorlalți de ce lauda lor este corectă, spunându-le: „Este corect. E un lucru drept. Astfel este calea noastră. Aceste lucruri se găsesc în noi”. (D. I, 3)

Dacă vorbele spuse au cinci caracteristici anume, atunci ele nu sunt vorbe greșite, ci corecte, laudabile și apreciate de către cei înțelepți. Care sunt cele cinci caracteristici? Sunt spuse la momentul potrivit, sunt adevărate, sunt spuse cu bunătate, sunt la obiect și sunt spuse cu dragoste. (A. III, 243)

Așa cum un lac adânc este limpede și nemișcat, la fel devine și înțeleptul, complet liniștit și pașnic, atunci când aude învățăturile. (Dp. 82)

De mică importanță este pierderea unui lucru cum ar fi averea, dar este ceva teribil să-ți pierzi înțelepciunea. De mică importanță este dobândirea unui lucru cum ar fi averea, dar e ceva minunat să dobândești înțelepciune. (A. I, 15)

Dacă o persoană lipsită de atenție recită textele sacre, dar nu aplică ceea ce spun ele, atunci acea persoană este ca păstorul care numără turma altcuiva, ea nu se va bucura de beneficiile vieții sfinte. (Dp. 19)

Așa cum o mamă își protejează unicul ei copil, chiar cu riscul propriei vieți, la fel oamenii ar trebui să aibă o dragoste nețărmurită față de toate ființele din lume. (Sn. 150)

Cineva care vrea să-l admonesteze pe altul, ar trebui mai întâi să se gândească astfel: „Sunt sau nu sunt o persoană care practică puritatea completă, în vorbă și faptă? Sunt aceste calități prezente în mine sau nu?”. Dacă aceste calități nu sunt prezente în persoana respectivă, atunci fără îndoială vor exista unii care să spună: „Haide, de ce nu practici mai întâi completa puritate în vorbă și faptă?”. Din nou, cineva care vrea să-l admonesteze pe altul, ar trebui mai întâi să se gândească astfel: „M-am eliberat eu însumi de reavoință și mi-am dezvoltat dragostea față de alții? Sunt aceste calități prezente în mine sau nu?”. Dacă aceste calități nu sunt prezente atunci fără îndoială că vor exista unii care să spună: „Haide acum, de ce nu practici iubirea față de ceilalți tu însuși?”. (A. V, 79)

Oricine practică corectitudinea dimineața, la prânz sau seara, va avea o dimineață fericită, un prânz fericit sau o seară fericită. (A. I, 294)

Dacă cineva abuzează de tine, te lovește, aruncă cu pietre în tine, te lovește cu bățul sau cu sabia, trebuie să pui deoparte toate considerațiile și dorințele lumești și să gândești: „Inima mea va fi nemișcată. Nu voi rosti vorbe rele. Nu voi simți niciun resentiment, ci îmi voi menține bunătatea și compasiunea față de toate ființele.”. Astfel ar trebui să gândești. (M. I, 126)

Inginerii conduc cursurile de apă, cei care fac arcuri îndreaptă săgețile, tâmplarii dau formă lemnului, iar înțelepții se modelează pe ei înșiși. (Dp. 80)

Există patru tipuri de oameni în lume. Care sunt acestea patru? Acei care nu sunt preocupați nici de bunăstarea lor, nici de bunăstarea altora, cei care sunt preocupați de bunăstarea altora, dar nu de a lor, cei care sunt preocupați de bunăstarea lor, dar nu și a altora și cei care sunt preocupați și de bunăstarea lor și de a celorlalți. Dintre aceste patru tipuri de oameni, cei care sunt interesați de bunăstarea lor, ca și de a celorlalți sunt cei mai buni, la cel mai înalt nivel, conducători. (A. II, 94)

Dacă-ți găsești refugiul în Buddha, în Dhamma și în Sangha, atunci vei fi eliberat de teamă și de freamăt. (S. I, 220)

Cucerește ura prin iubire, răul prin bine, zgârcenia prin generozitate și minciuna prin adevăr. (Dp. 223)

Cei ale căror gânduri, vorbe și fapte sunt bune, sunt cei mai buni prieteni ai lor. Chiar dacă ei spun: „Nu ne pasă de noi înșine.”, ei tot sunt cei mai buni prieteni ai lor înșiși. De ce? Din cauză că fac pentru ei înșiși ceea ce un prieten bun ar face pentru ei. (S. I, 71)

Nu neglijați bunătatea spunând: „Eu nu aș putea fi așa!”. Vasul se umple picătură cu picătură și la fel, puțin câte puțin, înțeleptul se umple cu bunătate. (Dp. 122)

Era odată un călugăr care suferea de dizenterie și zăcea acolo unde a căzut, în propria-i murdărie. Buddha și cu Ananda, discipolul său, treceau pe acolo când l-au văzut pe călugărul bolnav și Buddha l-a întrebat:

„Călugăre, ce s-a întâmplat cu tine?”

„Am dizenterie, Venerabile Domn”

„Nu există nimeni care să aibă grijă de tine?”

„Nu, Venerabile Domn”



„Atunci de ce nu au grijă ceilalți călugări de tine?”

„Pentru că nu le sunt de niciun folos.”

Apoi Buddha i-a spus lui Ananda: „Du-te și adu niște apă; îl vom spăla pe acest călugăr.”. Ananda a adus apă și în timp ce Buddha turna apa, Ananda l-a spălat pe călugăr. Apoi l-au luat de cap și de picioare, l-au cărat și l-au pus într-un pat. Mai târziu Buddha i-a chemat pe călugări și i-a întrebat:

„De ce nu ați avut grijă de călugărul bolnav?”

„Din cauză că nu ne era de niciun folos.”

„Călugărilor, nu aveți nici mamă nici tată care să aibă grijă de voi. Dacă nu aveți voi grijă unii de ceilalți, cine va avea? Cine va îngriji bolnavii mă va îngriji pe mine.” (Vin. IV, 301)

Darul Adevărului întrece toate celelalte daruri. (Dp. 354)

Este bine ca din când în când să te gândești la propriile tale greșeli. Este bine ca din când în când să te gândești la greșelile altora. Este bine ca din când în când să te gândești la virtuțile proprii. Este bine ca din când în când să te gândești la virtuțile altora. (A. V, 159)

Cei care fac bine se bucură acum, se bucură mai târziu, se bucură și acum și mai târziu. Se bucură și sunt fericiți când se gândesc la faptele lor bune. (Dp. 16)

Renunță la rău. Este posibil. Dacă nu ar fi posibil nu aş cere să faci asta. Dar este posibil, și de asta îți spun: „Renunță la rău!”. Dacă renunțarea la rău ar duce la suferință și regrete nu aş cere să faci asta. Dar este pentru bunăstarea și fericirea ta, de asta îți spun: „Renunță la rău”. Hrănește binele. Este posibil. Dacă nu ar fi posibil nu aş cere să faci așa ceva. Dar este posibil și de aceea spun: „Hrănește binele!”. Dacă a hrăni binele ar duce la suferință și la regrete nu aş cere așa ceva. Dar acest lucru va îmbunătăți bunăstarea și fericirea ta, de aceea îți spun: „Hrănește binele!”. (A. I, 58)

Toți tremură de frica pedepsei, tuturor le e dragă viața. De aceea, trebuie să te pui în locul celorlalți și nici să nu ucizi nici să nu ordoni uciderea altcuiva. (Dp. 130)

Ca și munții Himalaia, binele strălucește de departe. Ca o săgeată trasă în noapte, răul este întunecat. (Dp. 304)

Buddha a spus: „Ce crezi despre asta? Care este scopul unei oglinzi?”

„Are scopul de a reflecta”, a răspuns Rahula.

Apoi Buddha a spus: „La fel, o acțiune ar trebui să fie făcută cu mintea, cu vorba sau cu trupul numai după o atentă reflectare.” (M. I, 415)

La fel cum fluviul Gange curge, se înclină și se întinde către est, tot așa, o persoană care cultivă și dezvoltă Nobila Cale Octuplă ar trebui să curgă, să se încline și să se întindă către Nirvana. (S. V, 40)

Cei care continuă să gândească astfel: „A abuzat de mine!”, „M-a lovit!”, „M-a oprimat!”, „M-a jefuit!”, niciodată nu-și pot opri ura. Dar cei care lasă să treacă aceste gânduri, vor reuși. Căci în această lume niciodată ura nu este potolită de și mai multă ură. Iubirea este aceea care potolește ura; acesta este un adevăr etern. (Dp. 3-5)

**Abrevieri:**

A, Anguttara Nikaya;

D, Digha Nikaya;

Dp, Dhammapada;

M, Majjhima Nikaya;

S, Samyutta Nikaya;

Sn, Sutta Nipata;

Ud, Udana;

Vin, Vinaya.