

Principii Buddhiste pentru demnitatea umană

ven. Dr. K. Sri Dhammananda

Superioritatea vieții umane

Datoria unei religii este de a ghida umanitatea în sprijinirea anumitor principii nobile care să conducă la o viață liniștită și să mențină demnitatea umană. Altfel ne-ar fi imposibil să ne revendicăm superioritatea ca ființe umane, pentru că am fi împinși către nivelul altor ființe vii al căror unic scop este de a obține hrană, adăpost și sex. Dacă și ființele umane și-ar petrece viața numai pentru a-și satisface aceste nevoi primare, atunci nu ar fi prea multe de arătat pentru noi înșine ca oameni. Oamenii au depășit simpla supraviețuire și sunt capabili să-și caute propria lor realizare.

În buddhism noi numim acest lucru *Dhamma*. Alte ființe vii nu pot realiza această *Dhamma* din cauza faptului că inteligența umană este superioară celei a tuturor celorlalte ființe vii din univers. Numai mintea umană poate aprecia și recunoaște *Dhamma*. Este important de observat că oamenii sunt singurele ființe din univers care pot concepe un sistem atât de complex ca religia. Nici măcar *deva* sau *brahma* nu au o anume religie.

Cu toate că venerăm spiritele *deva* sau *brahma* și se fac unele jertfe în numele lor, trebuie să realizăm că inteligența noastră umană este superioară inteligenței lor. Acesta este motivul pentru care un *deva* sau *brahma* nu poate deveni un Buddha. Numai o ființă umană poate atinge iluminarea supremă din cauză că numai ea are capacitatea de a-și dezvolta inteligența până la cel mai înalt nivel.

Fiindu-i dată această inteligență, omul încearcă să înțeleagă natura propriei lui existențe și să formuleze un cod de conduită consistent care îl va face nobil și demn de respect. Gânditori dintre oamenii trecutului și ai prezentului au chibzuit adânc asupra a trei întrebări existențiale: „*Cine sunt eu?*“, „*Ce fac eu aici?*“, „*Este nevoie de mine?*“. Răspunsurile la aceste întrebări îi oferă baza care va conduce la o existență plină de înțeles. Noi denumim acestea drept principii ale vieții.

Care sunt principiile umane de bază? Pentru a răspunde la această întrebare trebuie să ne întrebăm mai întâi care este înțelesul cuvântului „*uman*“. Limbile pali și sanskrită folosesc cuvântul „*manussa*“ sau „*manusya*“ când se referă la ființele umane. Este un cuvânt plin de înțelesuri. Întâmplător, cuvântul englezesc pentru „*om*“ (man) este derivat din cuvântul sanskrit „*manu*“, care înseamnă „*a gândi*“.

Ființele umane sunt singurele ființe vii care pot să-și cultive și să-și dezvolte mintea până la capacitatea ei maximă. O astfel de ființă vie este denumită *manussa* (*uman*). Cuvântul englezesc *man* (*om*) este de asemenea derivat și din cuvântul *mana*, care înseamnă minte. Deci acela care are o minte pentru a gândi este numit om. Cu inteligența lui superioară, omul trebuie doar să-și direcționeze și să-și canalizeze dorințele pentru a face din viața lui ceea ce el alege. (Bine înțeles că atunci când ne referim la „*om*“ înțelegem prin acesta toate ființele umane, bărbați și femei. Nu există nici un motiv pentru a crede că femeile sunt în vreun fel inferioare bărbaților, din punct de vedere intelectual, spiritual sau moral.)

Definiția chineză pentru om este „*cineva cu inima predispusă la blândețe*“. În inima umană trebuie să existe milă și cinste. Dacă aceste două calități lipsesc, atunci acea persoană nu este privită ca o ființă umană adevărată. Filozofii vestici definesc ființele umane ca fiind aceia care-și pot folosi simțul rațiunii. Oamenii sunt singurele ființe care sunt raționale în comportamentul lor. Alte ființe vii își folosesc numai instinctele pentru a-și asigura supraviețuirea, plăcerea și protecția. Atunci când mintea este cultivată prin abținerea de la gândurile rele și prin dezvoltarea marilor virtuți, acea persoană poate dobândi liniștea, împăcarea care conduce la puritatea minții.

Natura minții umane

Mintea umană poate penetra și analiza elementele sau sistemele din întregul univers. Mintea constă în stările mentale fugitive, trecătoare care în mod constant apar și dispar cu viteza luminii. Este o formă de energie puternică. De fapt nu există nicio formă de energie care s-ar putea compara cu mintea umană. Mintea este predecesoarea tuturor lucrurilor; mintea este deasupra tuturor și toate lucrurile își au originea în minte. Buddha a spus: „Nu am cunoștință de nicio energie dinamică, alta decât mintea umană, care poate funcționa cu o așa repeziciune.“ De exemplu, cei care au studiat știința, înțeleg cu ușurință natura atomului. Un atom își schimbă starea de câteva milioane de ori într-o singură secundă.

În psihologia buddhistă, ni se spune că pe când mintea umană se schimbă de 17 ori, corpul fizic se schimbă numai o singură dată. De asemenea, atomii și elementele operează conform aceluiași principiu. Cei care au studiat biologia pot înțelege că celulele și tot ceea ce există în corpul nostru suferă schimbări de-a lungul timpului. Energia noastră mentală apare și dispare de o mie de ori mai repede decât fulgerul. Astfel este natura minții umane.

Pe lângă toate acestea, mintea este răspunzătoare pentru tot ceea ce se petrece în lume. Buddha spune: „Mintea este răspunzătoare pentru tot, bun sau rău, ce există în întregul univers“. Există o zicătoare: „Cum gândești, așa și ești. Tot ceea ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit“.

Numai datorită imaginației noastre înșelătoare i se datorează faptul că dăm vina pe Dumnezeu, pe spirite sau pe diavoli pentru problemele noastre. Unii oameni chiar cred că suferințele noastre de astăzi sunt rezultatul unui așa numit păcat „originar“, care a fost comis de către un strămoș arhetipal. Atunci, ce putem spune despre animale? Și ele suferă de tot felul de boli, îmbătrânesc și mor. Suferă și ele tot datorită păcatului lor originar? Plantele, și ele suferă de boli, bătrânețe și moarte. Se confruntă ele cu aceste probleme tot datorită păcatului lor originar?

Nimeni nu poate controla mintea altuia, dar dacă cineva își dezvoltă propria minte, atunci acela poate deține o influență enormă asupra altora, pe care o poate folosi în scopuri bune, dar și rele. Dezvoltarea cunoștințelor științifice poate fi folosită în mod greșit de către unii oameni, în scopuri egoiste. Pe de altă parte, mintea proprie poate fi controlată și folosită pentru a aprecia și a înțelege *Dhamma* sau legile Universului.

Dezvoltându-și intelectul, omenirea a descoperit, de exemplu, forțele din interiorul atomului și a folosit aceste cunoștințe pentru a realiza multe lucruri utile în beneficiul oamenilor. Dar și invers, în acest proces ei au inventat și armele atomice care ar putea distruge întreaga lume. Dacă mintea nu este controlată și antrenată în mod corect, pericolele care ar putea decurge din acest lucru sunt într-adevăr inimaginabile. Unul dintre primele exemple care apar în minte este Hitler, care și-a folosit puternica inteligență în scopuri rele.

Aproape toate celelalte ființe vii sunt amenințate cu extincția din cauza dorințelor egoiste ale omului, dorințe care apar din minți care nu sunt pregătite corect. Ei poluează apa și aerul, distrug mediul înconjurător pretinzând că-l dezvoltă, în timp ce ei sunt de fapt puși pe distrugeri. Trebuie să admitem faptul că niciuna din celalalte ființe vii nu distrug nimic în aceeași măsură ca omul.

Trei Naturi în Viața Umană

Ca ființe umane, noi avem trei caracteristici sau naturi, și anume natura *animală*, natura *umană* și natura *divină*. Nu trebuie să așteptăm să ne renaștem într-un rai sau într-un iad pentru a simți acest lucru. Animalele au putere limitată de a raționa, dar folosindu-ne inteligența, noi, oamenii, putem domina sau controla natura noastră animală și, făcând acest lucru, ne cultivăm natura umană și chiar putem descoperi natura divină în noi înșine.

Animalele nu au niciun mijloc de a-și controla natura lor animală din cauză că ele sunt motivate aproape integral doar de către instinct. Dar ca ființe umane, folosindu-ne mințile pentru a analiza și a raționa, noi am realizat că anumite lucruri sunt morale sau imorale, că anumite lucruri sunt dăunătoare și periculoase și că anumite lucruri sunt bune și folositoare nu numai pentru noi, dar și pentru alții. Acesta este motivul pentru care oamenii sunt puși pe un nivel mai înalt decât celelalte creaturi. Dominând natura noastră animală și dezvoltând dragostea și compasiunea, ne dezvoltăm răbdarea, toleranța, înțelegerea, unitatea, armonia și bunăvoința. Acestea sunt calități umane.

Scopul principal al religiei este să sprijine și să alimenteze aceste calități. În orice caz, noi trebuie să realizăm că unele din aceste calități sunt înnăscute în noi. De fapt ne-am descoperit unele din aceste veritabile calități chiar înainte de apariția religiei. Minteă umană este atât de avansată încât ar putea fi antrenată cu ușurință să cunoască extazul divin. Alte ființe vii nu pot face acest lucru. Minteă umană este un mecanism foarte complex. Ea poate crea cele mai rele tipuri de iad. Spre deosebire de alte creaturi, careucid pentru a se apăra sau pentru a se hrăni, mintea îi poate face pe oameni să ucidă din lăcomie, din gelozie, sau chiar din „distracție“. și cu toate acestea, nu poate fi niciodată satisfăcută. Pe cât de repede o plăcere a fost satisfăcută, mintea tânjește imediat după altceva. Ca rezultat al acestor lucruri, omul este în permanență nefericit.

Mahatma Gandhi a spus: „Lumea are destule pentru nevoile tuturor, dar niciodată de ajuns pentru lăcomia unui singur om“. Ființele umane se luptă între ele din cauza acelei extraordinare dorințe pentru mai multă putere, mai multă autoritate, ca și pentru mai multă plăcere.

Patru tipuri de religie

Există patru tipuri de religii în lume, și anume: Naturale, Organizate, Dezvăluite și Instituționalizate

1. Religia Naturală.

În vremuri preistorice, omul primitiv trăia într-o stare de frică, deoarece era înconjurat de misterele neexplicate ale fenomenelor naturale. Omul primitiv se temea în mod natural de ceea ce nu putea înțelege. Frica vine către aceia care nu sunt capabili să pătrundă legile naturii. Frica nu reprezintă nimic altceva decât o stare a minții. Când omul nu putea să înțeleagă natura și realitatea fenomenelor naturale și a altor evenimente naturale, el și-a dezvoltat o credință că există într-adevăr un anume fel de putere divină sau supranaturală în spatele acestor inexplicabile evenimente, cum ar fi anotimpurile, eclipsele, fulgerul, tunetul, ploaia, curcubeul, erupțiile vulcanice, inundațiile, seceta și alte evenimente misterioase. El s-a gândit că toate acestea sunt fapte ale unor puternice forțe supranaturale pe care el trebuia să le împace, în așa fel încât ele să-l ajute să ducă o viață liniștită. În mod firesc, el a început să le venereze și să ceară ajutorul lor pentru a-și asigura supraviețuirea și puterea asupra altora. De-a lungul timpului, aceste practici și credințe au fost organizate în ritualuri formale și rugăciuni, dând naștere a ceea ce numim „*religii naturale*“.

2. Religia Organizată.

Înainte de a apărea religiile, ființele umane aveau concepte umaniste, dar nu exista o „religie“ ca atare care să le cuprindă. Prin dezvoltarea calităților și virtuților umane pe care le aveau înnăscute, ei au organizat anumite practici și, în concordanță cu modul lor de gândire, au creat un cod de comportament pentru a îndruma societatea în care ei trăiau. Forțele primare, instinctuale, ale rușinii și ale fricii (*hiri* și *ottappa*) au fost factorii călăuzitori care au dat formă comportării lor în ceea ce-i privea pe ei înșiși și pe ceilalți. Codurile morale și credințele care au rezultat au dat în cele din urmă naștere la religie.

3. *Religia Dezvăluită.*

Aceasta își are originea de la un mesaj dat de către o Zeitate Supremă printr-un mesager sau printr-un profet, sub forma unor porunci sau legi religioase. Adepții cred cu tărie că mesajul divin, așa cum le-a fost dezvăluit, este baza comportamentului lor în problemele spirituale și sociale.

4. *Religia Instituționalizată.*

În alte societăți, oamenii au introdus un mod de viață religios dezvoltând psihologia, filozofia, morala și etica într-o manieră ordonată. Pentru a menține ordinea și o conduită corectă ei au introdus reguli pentru a cultiva calitățile umane, pentru a trăi în pace și pentru a găsi rezolvarea numeroaselor probleme, calamități și dezordini cu care se confruntau. Acestor reguli li s-a dat cu timpul un caracter formal, o bază spirituală și au devenit instituționalizate.

Un binecunoscut învățat buddhist, Bhikku Buddhadasa, clasifică religiile în modul următor:

- Religia puterilor miraculoase și a magiei, care se bazează pe temă din partea adepților ei;
- Religia credinței - bazată în principal pe credință și rugăciuni;
- Religia *kammei* - bazată pe principiul auto-ajutorării;
- Religia înțelepciunii - bazată pe gândirea liberă (rațiune);
- Religia păcii - bazată pe principiul de a nu face rău nici propriei persoane, nici altora;
- Religia bunătății pline de iubire sau a dragostei - bazată pe renunțarea la tot în favoarea altora.

Definiția Buddhismului și a Dhammei

Buddhismul nu aparține nici unuia din grupurile enumerate mai sus. De fapt, cu toate că se folosește cuvântul „*religie*“ atunci când se vorbește despre buddhism, considerăm că este dificil a clasifica buddhismul ca fiind o religie, în concordanță cu înțelesul cuvântului așa cum este el oferit de dicționar. Cel mai potrivit cuvânt pentru a releva pe deplin înțelesul învățăturilor lui Buddha este „*Dhamma*“. În folosirea obișnuită și pentru a respecta obiceiul, se folosește cuvântul „*religie*“, dar „*Dhamma*“ este într-adevăr foarte potrivit deoarece acoperă mult mai mult decât este transmis prin cuvântul „*religie*“.

„O, *bhikkhuși*, *Dhamma* și preceptele predate de către Buddha trimit înainte o lumină clară. Niciodată ele nu sunt observate în secret“ Ele sunt la fel de clare și evidente „ca și discul soarelui sau al lunii“. Mai mult, „în ceea ce privește *Dhamma*, pe care am învățat-o de la Buddha, nu există un pumn închis al învățătorului“. Acest lucru înseamnă că Buddha, ca învățător, nu a păstrat nici un secret în învățăturile sale. Ca urmare, nu există nici un secret sau un mister în buddhism care să trebuiască să fie acceptat fără nicio întrebare de către un adept, doar pe baza unei credințe oarbe.

Dhamma este Adevărul Ultim pe care Buddha ni l-a arătat. Este un mod de viață nobil, care întotdeauna ne ajută și ne sprijină, nelăsându-ne să decădem în alte stări de suferință, cum ar fi iadurile, lumea animală sau a spiritelor, ca diavoli sau ca alte ființe nenorocite. Aceasta este definiția cuvântului *Dhamma* în buddhism. Cum buddhismul nu este o religie dezvăluită, Buddha nu a avut nici un mesaj divin din paradis pentru că el nu a avut niciodată un învățător care să-l îndrume în dobândirea iluminării. Ceea ce a făcut el a fost să-și folosească pe deplin efortul, eliminând toate gândurile, cuvintele și acțiunile rele și cultivând toate calitățile importante, purificându-și mintea. În final el a atins un asemenea grad de puritate și claritate a minții încât a înțeles pe deplin funcționarea fiecărui aspect al Universului. Noi numim aceasta Iluminare.

Buddhismul este rezultatul efortului unui mare om care și-a sacrificat viața și timpul în căutarea Adevărului Absolut. Trebuie să definim ceea ce înțelegem prin Adevăr Absolut, deoarece mulți

oameni pretind că ei cunosc adevărul. Dar există foarte puțină înțelegere între ei. Ce înțeleg buddhiștii prin acest termen? Noi știm că există multe feluri de adevăruri, dar că nu toate pot fi considerate ca adevăruri absolute.

Unele adevăruri pot fi relevante pentru o anumită perioadă de timp, dar mai devreme sau mai târziu, din cauza schimbării circumstanțelor ele nu rămân adevărate. Adevărul așa cum este realizat și explicat de către Buddha este Adevărul Absolut din cauză că nu există nimeni în această lume care să poată dezminți veridicitatea chiar și a unui cuvânt rostit de el, folosind chiar și metode de analiză științifice. Este Adevărul Absolut pentru că este etern și nu se poate schimba odată cu timpul sau cu circumstanțele. Multe alte credințe care au fost privite ca adevărate în trecut a trebuit să fie modificate în concordanță cu noile descoperiri apărute odată cu avansul științei.

Învățăturile lui Buddha nu numai că nu pot fi dezmințite, dar chiar sunt sprijinite de noile descoperiri ale științei. Valorile morale învățate de către Buddha pe baza Adevărului Absolut de asemenea rămân valabile chiar dacă civilizația a avansat mult. Buddhiștii nu trebuie să-și redefinăscă poziția în legătură cu subiecte ca: eutanasia, uciderea din milă, controlul nașterilor, sexul înainte de căsătorie, drepturile animalelor și altele.

De ce avem nevoie de religie

În general vorbind, trebuie să fim de acord că toate religiile au realizat un anumit grad de bine, cu toate că, conform unor gânditori ca Bertrand Russell, religiile au făcut omenirii mai mult rău decât bine. Despre gelozie, ură și discriminare, justificate de unii oameni religioși, el spune: „Cei care nu au nicio religie trăiesc în pace, fără să se lupte sau să se certe. Cei care au o religie se luptă deseori din cauza diferențelor dintre diferitele credințe“. Dar nu toți sunt de acord cu el.

Fiecare din marile religii, fie că vorbim despre creștinism, buddhism, islam sau hinduism, au făcut într-adevăr unele servicii umanității. Dacă ființele umane s-au comportat rău în ciuda faptului că au avut o religie, atunci unde ar fi umanitatea acum dacă nu ar fi existat nicio religie în care să creadă? Dacă de exemplu, toate guvernele lumii ar anunța că nu vor exista forțe de ordine ale legii pentru 24 de ore, este posibil ca această perioadă să fie mai mult decât suficientă pentru a distruge națiuni întregi! Nu mai este nevoie să spunem că situația ar fi mult mai gravă dacă nu ar fi existat deloc religia pentru a înfrâna puțin omenirea. Concluzia este bine înțeleasă că nu putem da vina pe religie pentru comportamentul omului.

Trebuie să adăugăm aici că există oameni cu o dezvoltare înaltă, care sunt buni prin natura lor și nu au nevoie de controlul impus de religie. Buddha a spus că învățăturile religioase trebuie să fie privite doar ca o plută care ne ajută să ajungem pe un țărm mai îndepărtat. Odată ce cineva a atins un nivel înalt de dezvoltare spirituală, acela nu mai are nevoie de ghidare: el devine moral în mod natural. În orice caz, majoritatea dintre noi avem nevoie de acea plută, pentru că principiile religioase sunt acelea care ne ajută să devenim perfecți din punct de vedere moral și spiritual.

Principiile religioase sunt importante

Ca ființe umane, noi avem o responsabilitate de a susține anumite principii bune pentru propria noastră bunăstare, ca și pentru a celorlalți. Acest lucru este de înțeles din cauză că atunci când noi respectăm preceptele, de asemenea îi protejăm și pe ceilalți. Atât timp cât noi nu suntem perfecți, dacă ne place să avem vecini buni, trebuie să ne asigurăm că avem un gard puternic; în caz contrar vom avea certuri, deranjări reciproce și neînțelegeri. Când ridicăm un gard solid sau un zid, nu numai că ne protejăm casa și familia, ci, în același timp, protejăm și casele vecinilor. La fel se întâmplă și cu respectarea preceptelor. Când hotărâm să nu ucidem și să nu facem rău altora, atunci permitem celorlalți să trăiască în pace, fără frică. Aceasta este cea mai mare contribuție pe care o putem aduce

în folosul celorlalți. Noi toți ar trebui să ne oprim din a-i păcăli și a-i înșela pe alții, astfel încât aceștia să poată trăi în pace, fără frică sau suspiciune. Dacă știm cum să ne îndeplinim datoriile și responsabilitățile, înseamnă că ne păstrăm demnitatea umană și inteligența. În mod natural, făcând acest lucru, menținem pacea, armonia și calmul în viața noastră.

Dar, așa cum Robert Frost spune în minunatul său poem „*Mending Wall*“, dacă suntem buni prin însăși natura noastră, și la fel sunt și vecinii noștri, atunci zidurile devin inutile. Unele așa-zise societăți primitive din trecut au trăit cu adevărat astfel de vieți ideale. Dar întrucât noi suntem preocupați de societățile urbane, avem nevoie de îngrădirile religiei pentru a ne proteja pe noi înșine și pe ceilalți.

Pentru a face acest lucru noi respectăm preceptele religioase (*sila*). *Sila* înseamnă disciplină pentru a pregăti, a educa mintea. Noi ne educăm prin respectarea unor principii religioase, cunoscând pericolele încălcării lor. Există o deosebire între preceptele buddhiste și poruncile sau legile religioase ale altor credințe. Mulți oameni își urmează obligațiile religioase datorită fricii de pedeapsă. Este foarte posibil ca fără amenințarea cu focul iadului, mulți oameni să nu ia în serios îndatoririle religioase.

Există două moduri distincte de respectare a preceptelor *sila*. Când ne abținem de la a ucide datorită faptului că suntem conștienți de cruzimea și suferința pe care am provoca-o altor ființe, aceasta este *Varitta Sila*: A nu face rău (Evitare/Reținere - aspectul pasiv). În același timp, când ne dezvoltăm blândețea, înțelegerea și armonia, aceasta se numește *Caritta Sila*: A face bine (Comportare Pozitivă - aspectul activ). Trebuie să cultivăm ambele aspecte, active și pasive, ale virtuții.

Dacă nu ar exista pedeapsă, oamenii și-ar lua libertatea de a comite fapte răutăcioase fără a arăta nicio milă. În buddhism, respectarea preceptelor *sila* înseamnă: „îmi pregătesc mintea pentru a nu face anumite lucruri dăunătoare, nu din cauza lui Dumnezeu sau de frica pedepsei lui, ci înțelegând că ele sunt greșite. Nu mi-e frică de pedeapsă și nici nu aștept recompensă, ci fac bine de dragul binelui, din cauză că aceasta duce la bunăstarea celorlalți și a mea.“

Buddha spune: „Vă dau aceste sfaturi din propria mea experiență. Nu este un mesaj divin care mi-a fost transmis mie. Am făcut unele fapte rele în timpul vieților mele anterioare și îmi pot aminti cum a trebuit să sufăr din cauza lor. Din această cauză vă spun că este mai bine să nu faceți lucruri rele, pentru a evita suferința. Pe de altă parte, am făcut și o mulțime de fapte bune și merituose în timpul vieților mele anterioare și deci pot înțelege ce viață minunată, împăcată și prosperă am trăit ca urmare a acelor fapte bune. Deci, vă sfătuiesc de asemenea să faceți și unele fapte bune, astfel încât să puteți simți și voi astfel de rezultate bune.“ Dacă doriți să aflați mai multe lucruri despre acest subiect, citiți *Povestirile Jataka* care povestește despre viețile anterioare ale lui Buddha.

În buddhism nu se găsesc porunci, dogme, legi religioase sau amenințări cu pedepse veșnice. Scopul religiei nu este de a pedepsi, ci de a sfătui oamenii ce să facă și ce să nu facă. Dacă ați comis o faptă rea, va trebui să suportați consecințele. Nu este Buddha sau religia cea care vă va pedepsi. Propriile voastre acțiuni vă creează propriul paradis sau infern. Altcineva nu poate face acest lucru în locul vostru.

Cum am spus mai devreme, chiar și omul primitiv avea un simț natural al comportamentului moral și putea distinge între bine și rău. Dar pe măsură ce societatea s-a dezvoltat, acest simț natural a trebuit să fie transformat în coduri de comportament, pentru a menține legea și ordinea. Pentru a se asigura că aceste coduri vor fi respectate, conducătorii de atunci le-au prezentat ca fiind înzestrate de către divinitate cu recompense sau pedepse eterne. Rezultatul final a fost, bine înțeles, că oamenii au fost controlați și determinați să se comporte într-un mod acceptabil în societate. Din acest punct de vedere putem spune că religia a făcut un serviciu umanității.

Beneficiile aduse de mulțumire

Într-o zi un rege s-a apropiat de Buddha și i-a pus o întrebare. „Când îi privesc pe discipolii tăi pot vedea seninătate, voieșie și fețele lor radiind. De asemenea am auzit că ei iau numai o masă pe zi, și nu pot înțelege cum își păstrează acest stil de viață.“ Buddha i-a dat un răspuns minunat. „Discipolii mei nu regretă ceea ce au făcut în trecut și continuă să facă tot mai multe fapte meritorii. Nu prin pocăință, rugăciune sau venerare pot oamenii să-și învingă greșelile pe care le-au făcut în trecut, ci ajutându-i pe alții. Discipolii mei nu au nicio grijă în ceea ce privește viitorul lor. Ei sunt mulțumiți cu orice primesc, astfel ei se păstrează fericiți. Ei nu ar spune niciodată că un anumit lucru nu le este de ajuns. Acesta este modul lor de viață. În concluzie ei își pot păstra această stare de seninătate, voieșie și o înfățișare radiantă, ca rezultat al mulțumirii lor.“

La fel, oricine poate încerca să-și păstreze această voieșie, fiind mulțumit. Dacă cineva ar întreba de ce nu putem fi satisfăcuți în viață, cu toate că avem mai mult decât ne este necesar, care ar fi răspunsul corect?

Răspunsul corect este: „Din cauză că nu avem mulțumire“. Dacă ar exista cu adevărat mulțumire, nu am zice niciodată că nu suntem mulțumiți de cutare sau cutare lucru. Nu putem fi satisfăcuți datorită conflictului dintre dorințele noastre egoiste și insașiabile, și legea impermanenței (*anicca*).

Unul dintre cele mai bune sfaturi date nouă de către Buddha, pe care să îl practicăm ca pe un principiu, este „Fericirea este cea mai mare avuție“. Un om avut nu este neapărat un om bogat. Un bogătaș trăiește într-o frică permanentă. El este într-o permanentă stare de suspiciune și de teamă, gândindu-se că ceilalți oameni abia așteaptă să îi facă rău sau să îl tragă pe sfoară. Un bogătaș nu poate ieși afară fără o gardă de corp, și în ciuda tuturor porților și lacătelor din casa lui, el nu poate dormi fără frică și fără grijă.

Prin comparație, un om mulțumit este într-adevăr un om foarte norocos, din cauza faptului că mintea lui este eliberată de toate aceste perturbări. El este cu adevărat bogat. Ce semnifică deci mulțumirea? Când o persoană gândește: „Acestea sunt de ajuns pentru mine și pentru familia mea și nu îmi trebuie nimic mai mult“, aceea este mulțumirea. Dacă toată lumea ar putea gândi astfel, atunci nu ar mai fi nicio problemă. Cât timp ne păstrăm această mulțumire, gelozia nu va putea niciodată să ne umbrească mintea, și astfel vom permite și celorlalți să se bucure de viețile lor. Dacă nu ar exista gelozie, mânia de asemenea nu ar putea răsări. Dacă nu ar exista mânie, nu ar fi violență și vărsare de sânge și toată lumea ar putea trăi în pace.

O viață mulțumită îți oferă speranță și încredere. Aceasta nu este o utopie. Pentru mai mult de 25 de secole, bărbații și femeile din comunitățile buddhiste de călugări și călugărițe trăiesc astfel de vieți. De asemenea mulți buddhiști familisti își trăiesc viața în mulțumire, nepermițând lăcomiei să le înfrângă nevoile de bază. Este surprinzător cât de puțin avem cu adevărat nevoie pentru a fi mulțumiți. Gândiți-vă la asta!

Învățați cum să înfrunțați viața

Din cauza dorințelor noastre egoiste, ne place să ducem în permanență o viață prosperă, neluând în considerare faptul că toate lucrurile care apar în fața noastră sunt impermanente. Astfel, aceste dorințe egoiste nu vor putea fi niciodată satisfăcute din cauză că totul este nepermanent. Schimbarea este o constantă universală. Nimic nu este static, iar noi suntem condamnați să ne agățăm de lucruri care întotdeauna rămân în urma noastră - din cauza faptului că și noi și lucrurile se schimbă chiar în momentul în care au fost atinse. Totuși, în ciuda acestor schimbări, îndemnați de amăgire și dorințe egoiste, sperăm cu disperare într-o viață fără schimbare.

Într-o zi Buddha l-a sfătuit pe Ananda: „Dacă vreodată cineva va întreba de ce există moartea, va trebui să-i răspunzi că moartea există din cauza faptului că există nașterea. Dacă nu ar exista naștere,

nu ar exista nici moarte. Dacă încerci să împiedici moartea prin forță, atunci nu înțelegi natura. În realitate mergi împotriva legilor naturii.“

În general, oamenii sunt fericiți când se naște cineva, dar au o frică intensă de deteriorare și de moarte. Dacă nu există naștere, nu va exista nici moarte. Apusul soarelui într-o țară devine răsărit în alta. Deci apusul soarelui nu înseamnă sfârșitul acestuia. Într-o manieră asemănătoare, moartea însăși nu înseamnă sfârșitul vieții, pentru că moartea este de fapt începutul unei alte vieți. Nașterea este începutul morții. Moartea este începutul unei vieți.

Nașterea aduce certificatul de deces. Deci, dacă vrem să prevenim moartea, ar trebui să prevenim nașterea. Trebuie să fim înțelepți și să nu repetăm aceleași greșeli; să ne pregătim pentru a nu mai suferi din nou.

Prin observație și studiu înțelegem de ce există atât de multă nedreptate și inegalitate în lume. Începem să vedem că nu este lucrarea unui creator capricios, ci este lucrarea acțiunilor noastre proprii, bune sau rele (*kamma*) din trecut. Putem observa efectul benefic sau malefic al acțiunilor noastre chiar în această viață: binele produce bine, răul produce rău.

Buddhismul pentru oamenii obișnuiți

Viața în lume este foarte buclucașă. Nu este foarte ușor pentru un laic să ducă un mod de viață religios. Dacă el încearcă să fie religios prin schimbarea obiceiurilor, atunci el ar putea deveni o pacoste pentru cei în mijlocul cărora trăiește. Membrii familiei și prietenii acestuia s-ar putea să nu aprecieze noul mod de viață. În orice caz, dacă își schimbă viața în mod treptat, ceilalți vor avea posibilitatea să se obișnuiască și să facă unele ajustări.

Pe de altă parte, cineva poate deveni religios fără să-i deranjeze pe alții cultivând o bunătate plină de iubire, cinste, răbdare, toleranță, unitate, armonie și înțelegere. Totuși aceste calități pot de asemenea crea deranj atunci când alții profită de ele în interes propriu. Nu este necesar să mergem la extreme și să renunțăm la tot. Trebuie doar să ducem o viață normală.

Buddha prezintă acest mod de viață religios, practic, pentru laici și pentru familiști, în conformitate cu nevoile lor lumești. Fără renunțare, laicii nu ar trebui să încerce să imite modul de viață al călugărilor. În mod asemănător, nici călugării nu trebuie să urmeze modul de viață al laicilor. În zilele noastre, unii dintre ei au amestecat multe dintre aceste metode.

Recunoscând dificultățile pe care trebuie să le înfrunte în realizarea datoriilor, responsabilităților și obligațiilor pe care trebuie să le îndeplinească pentru a-și întreține familiile, oamenii trebuie să facă anumite lucruri. Buddha spune că ei pot menține patru tipuri de fericire: (1) prin merit și prin investiții corecte; (2) prin trăirea plăcerilor lumești într-un mod rezonabil, din venitul lor meritat în mod corect; (3) prin evitarea îndatorărilor, ca rezultat al unui management corect al veniturilor și cheltuielilor; (4) prin trăirea unei vieți cinstite. Când oamenii realizează că nu au făcut nici un rău nimănui, atunci ei nu mai au de ce să simtă vreun sentiment de vinovăție. Acest sentiment minunat, lipsa oricărei vinovății, este într-adevăr cea mai remarcabilă fericire pe care cineva o poate experimenta. Toate celelalte tipuri de fericire brută vor dispărea din minte.

Această stare de fericire pe care ei o mențin în minte va rămâne până la moarte și îi va ajuta să aibă o renaștere mai bună, din cauza faptului că vor pleca din această lume fără a avea nici un fel de confuzie în mintea lor. Astfel trebuie să-și modifice oamenii modul lor de a trăi dacă vor să ducă o viață lumească plină de sens. Separat de majoritatea familiștilor, câțiva bărbați și femei se hotărăsc să renunțe în întregime la viața lumească și să recurgă la o viață de călugărie. Astfel de oameni găsesc un alt fel de pace și fericire.

O minte deschisă în buddhism

Upali, un adept bogat al unei alte religii, a venit într-o zi să-l vadă pe Buddha spunând că vrea să devină discipolul lui. Buddha l-a întrebat: „De ce vrei să mă urmezi pe mine?” Upali a răspuns „Oamenii spun că învățăturile tale sunt minunate“. Buddha l-a întrebat atunci: „Ai ascultat vreoaică din învățăturile mele?” Când Upali a răspuns negativ, următoarea întrebare a lui Buddha a fost: „Atunci de unde știi dacă poți să practici învățăturile mele sau nu? Nu acesta este modul în care un om își schimbă religia. Omul trebuie să studieze și să încerce să înțeleagă învățătura înainte de a fi convins“.

Atunci Upali a devenit și mai determinat în a-l urma pe Buddha, spunând: „Venerabile, cred că acest sfat este mai mult decât suficient pentru ca eu să înțeleg natura adevăratei tale învățături. Dacă m-aș fi apropiat de un alt lider religios, el m-ar fi acceptat de la început și ar fi anunțat peste tot că am devenit adeptul religiei lui. În loc de aceasta, tu m-ai sfătuit să studiez și apoi să hotărâsc dacă să-ți accept învățătura sau nu.“

Când Buddha dorea să țină o predică, el nu o transmitea ca o simplă discuție publică. El mai întâi studia mințile oamenilor și înțelegea capacitatea ascultătorilor lui, apoi le vorbea în conformitate cu capacitatea lor mentală, astfel încât aceștia să poată înțelege cu ușurință învățăturile lui.

Cum să-l privim pe Buddha

Unul dintre discipolii lui Buddha, Vakkali, avea un obicei zilnic de a privi insistent asupra persoanei lui Buddha. Observând acest lucru, Buddha l-a întrebat: „Ce faci aici?” Răspunsul lui Vakkali a fost: „Venerabile, când privesc la însușirile senine și la marea liniște a corpului tău, acest lucru îmi dă o mare satisfacție.“ Buddha atunci l-a întrebat: „Ce te aștepti să câștigi admirând acest trup care este murdar, urât, mirositor, impermanent? Cel care vede Legea (*Dhamma*) îl vede pe Buddha. Aceasta ar trebui să te ajute să înțelegi cum trebuie să-l privești pe adevăratul Buddha. Dacă vrei cu adevărat să-l vezi pe Buddha, atunci trebuie să-l crezi pe acel Buddha în mintea ta, prin intermediul învățăturii lui.“

Noi avem o concepție greșită despre viață. Noi privim la corpul fizic ca fiind viața însăși; nu putem avea o perspectivă corectă. Energia mentală și procesul vieții lucrează împreună. Corpul este doar adăpostul care găzduiește ființa noastră fizică. Ne petrecem întreaga viață îngrijind, hrănind, spălând și curățând pentru a ne înfrumuseța corpul; cheltuim atât de mult fără să cunoaștem că acest corp ne crează insatisfacții enorme și suferințe.

Trei principii de bază în Buddhism

Disciplina (*Sila*), dezvoltarea unei minți corect antrenate (*Samadhi*) și atingerea înțelepciunii supreme (*Panna*) sunt cele trei principii de bază ale vieții umane. Numai ființele umane pot cultiva aceste calități.

Primul obiectiv dintre aceste trei principii de bază este respectarea preceptelor - *sila*.

Sila

Omul este o ființă socială și își dezvoltă caracterul în funcție de societatea căreia îi aparține, deci orice ar face lasă urme nu numai asupra lui însuși ci și asupra societății. Respectarea preceptelor morale va lăsa și ea urme. Moralitatea include toate virtuțile unei persoane cinstite și respectabile. Ea a fost identificată cu virtuțile în general, și multe calități admirabile au fost interpretate în legătură cu idealurile purificării și restricției, după cum ele sunt realizate cu corpul, vorbirea și mintea. Ea este de obicei înțeleasă ca referindu-se la cele cinci precepte morale care constituie codul fundamental al

eticii pentru laici. Ei trebuie să-și înceapă călătoria spirituală urmând cele cinci precepte, și fiecare devot laic este de așteptat ca să respecte aceste cinci reguli elementare de conduită.

Este în spiritul buddhismului ca respectarea acestora să fie bazată pe experiență și rațiune. Țelul final al buddhismului este supralumesc, dar este întotdeauna înrădăcinat în lumea pământească și prin respectarea celor cinci precepte buddhistul se păstrează în strâns contact cu realitatea. Exerțându-și voința și rațiunea, omul a realizat că urmând o anumită cale el poate contribui nu numai la propria lui bunăstare, ci și la bunăstarea întregii rase umane. El hotărăște prin propria lui voință să urmeze acea cale. El reprezintă recunoașterea umanității, a puterii și a responsabilității omului.

Sila sau dezvoltarea morală se câștigă prin autodisciplină. Trebuie să învățăm cum să trăim ca ființe umane inofensive și amabile. Folosind un limbaj simplu, trebuie să știm cum să trăim fără a deranja pacea și fericirea celorlalți. Dacă suntem capabili să facem acest lucru, aceasta va fi cu adevărat o mare realizare. Disciplina, o comportare bună, preceptele și morala sunt toate sinonime cu acest cuvânt, „*sila*“. Aceasta este fundația pe care trebuie început un mod de viață religios.

Dacă o casă este construită fără a realiza o fundație corectă, ea va fi foarte instabilă. Omul modern a învățat pe calea cea grea cât de important este a trăi în *sila*. Înseamnă a respecta dreptul la existență al celorlalți. Dacă am crede că lumea a fost creată numai pentru propriul nostru profit, atunci am lua din ea orice am vrea, fără nicio discriminare, fără să ne pese de ce s-ar întâmpla cu celelalte ființe vii și cu mediul, plantele, râurile, atmosfera și așa mai departe. Într-un final, ca rezultat al importanțelor dezechilibre ecologice din natură, create de către noi prin modul modern de a trăi, ne-am autodistruse. Pe de altă parte, un bun buddhist are un respect profund și o mare grijă pentru bunăstarea tuturor celorlalte ființe.

În infinita lui înțelepciune, Buddha a știut că nu putem deveni perfecți dintr-o dată. În concluzie, el începe prin a ne încuraja să ne abținem de la a comite fapte care provoacă rău. Odată ce facem progrese în crearea unei fundații morale solide, putem practica progresiv purificarea mentală. Buddhismul permite unui individ să facă progrese pe baza nivelului său propriu de realizare și nu îi impune în mod dogmatic un cod rigid fără a lua în considerare potențialul său, nivelul său de dezvoltare și atitudinea sa.

Preceptele sunt utile pentru cultivarea calităților și virtuților umane. Aceste calități sunt necesare pentru păstrarea păcii și a fericirii. Motivația pentru încurajarea și respectarea acestor precepte nu este frica de pedeapsă, ci înțelegerea și compasiunea. Când Buddha ne-a sfătuit „Nu faceți rău“, s-a gândit la bunăstarea celorlalți.

Ca ființe umane, este de datoria noastră să facem unele servicii altora prin practicarea generozității, a blândeții și întinzând o mână de ajutor celor care au nevoie de sprijinul nostru pentru a scăpa de necazuri, griji sau alte probleme. Făcând servicii dezinteresate celorlalți, nu numai că îi ajutăm pe aceștia, dar de asemenea se reduce și egoismul nostru. Nu trebuie să facem o faptă bună având anumite motivații ulterioare, pentru că atunci faptele noastre vor fi stricate de intențiile impure.

Deci adevăratele concepte buddhiste, „Nu face rău“ și „Fă bine“ nu sunt bazate pe pedeapsă și recompensă, ci din nevoia de a reduce dorințele noastre egoiste și de a ne cultiva puritatea mentală. Noi nu folosim frica pentru a forța oamenii să respecte aceste precepte. Folosind teama în locul înțelegerii nu se va putea naște cultivarea sentimentelor de înțelegere și poate avea ca rezultat transformarea oamenilor în superstițioși și dogmatici.

Evitarea răului și facerea de bine sunt foarte recomandate, dar nu sunt de ajuns. Din experiență știm că atât timp cât lăcomia, mânia și iluzia, care sunt adânc înrădăcinate în mințile noastre, nu sunt îndepărtate, noi încă mai suntem capabili de a comite unele fapte rele. Deci, apare nevoia de a ne purifica mintea. Pentru a realiza aceasta, trebuie să ne privim mintea în mod constant și să eliminăm

din ea impuritățile mentale. Când gândurile și motivațiile impure au fost eliminate, mintea este întotdeauna bună și pură, și vom ajunge la țelul final.

În orice caz, ca ființe umane suntem conștienți de faptul că existența noastră actuală nu este nici prima, nici ultima viață. Avantajul de a fi o ființă umană este acela că noi știm acest lucru și ne putem pregăti pentru următoarea viață. Mulți oameni speră că după moarte vor ajunge în paradis, dar când luăm în considerare modul în care unele religii explică paradisul, suntem forțați să concluzionăm că ei nu au nici o idee de ceea ce este sau unde se află acest paradis.

Când un bogat l-a întrebat pe Buddha ce să facă pentru a ajunge în paradis după moarte, Buddha i-a răspuns: „De ce vrei să aștepti până când mori extazul paradisiac? Chiar în timp ce trăiești în această lume poți trăi acest extaz dacă știi să-ți trăiești viața în mod corect.“

Buddha a fost un învățător religios practic, care nu a introdus în mințile oamenilor mitologie, tentații sau teamă. Oamenii trebuie să învețe cum să-și folosească viața în mod corect, cum să evite problemele, necazurile, grijile și deranjurile și, de asemenea, cum să câștige mai multă cunoaștere și înțelegere. După ce și-au dezvoltat înțelegerea, ei își pot ajusta viața în mod corespunzător.

Plăcerea și fericirea

Cu toate că la suprafață nu se prea vede, anumite gânduri rele, care sunt adânc înrădăcinate în minte, pot totuși rămâne. La un anumit moment dat putem fi liniștiți și cu o înfățișare plăcută pentru că nu există nimic care să ne agite, dar dacă apare un deranj, ne schimbăm repede atitudinea, devenind violenți și urâți. Plăcerea care apare momentan în minte, o considerăm în mod greșit drept fericire. În realitate, nu este fericire. Plăcerea este doar o satisfacție emoțională. Natura efemeră a plăcerii este astfel încât ea dispare în momentul imediat următor.

Căutarea plăcerii nu trebuie confundată cu căutarea fericirii. Plăcerea este alunecoasă, temporară și poate lăsa un gust amar. De asemenea, ea poate fi costisitoare, și totuși nesatisfăcătoare. Nu așa este fericirea, care nu trebuie să fie cumpărată; ea provine dintr-o sursă interioară - mintea, și există pe termen lung.

Plăcerea care o avem în acest moment crează uneori dezamăgire, din cauza naturii trecătoare a plăcerii. În același timp, nu ne putem câștiga fericirea păstrând impurități mentale ca frică, mânie, gelozie, răutate și reavoință. Când aceste simțăminte nu sunt active, atunci privim strălucirea care ne apare în minte, ca fiind fericire.

Fericirea câștigată prin merite adevărate

Pentru a obține fericire trebuie să facem din ce în ce mai multe fapte meritorii. Prin fapte meritorii se înțelege a face unele servicii altora, pentru a-i elibera de suferință. Fericirea pe care o câștigăm făcând bine este mai importantă decât câștigul material. De fiecare dată când facem fapte bune cu încredere și înțelegere, câștigăm fericire și un sentiment de bunăstare. Aceasta este ceea ce numim merit. Starea mentală pe care o dezvoltăm în această viață determină tipul de viață pe care îl vom experimenta după moarte. La momentul morții, nu există nimic să ne ajute în afară de propriile noastre merite sau *kamma*. Deci, trebuie să ne străduim să facem cât de mult bine putem în această viață, pentru că este singura asigurare pe care o avem pentru renașterea într-o existență fericită.

Există unii oameni dezinformați care pun lucruri valoroase în sicriu, gândind că de aceste lucruri se va folosi mortul în viața de după moarte. Trebuie să ne folosim bunul simț și să înțelegem lucrurile fără a urma orbește anumite tradiții demodate ale înaintașilor noștri. A sosit timpul să eliminăm astfel de practici pentru că am observat cum oameni de alte religii profită de ignoranța noastră pentru a condamna și a ridiculiza buddhiștii pentru ceea ce fac, crezând că acestea sunt practici buddhiste.

Buddha, de exemplu, nu a cerut adepților lui să ardă nimic în numele celor plecați. El ne-a sfătuit să ardem doar impuritățile mentale.

Samadhi prin meditație

Samadhi este al doilea principiu; concentrarea și cultivarea minții pentru a experimenta pacea și calmul prin fixarea minții pe un anumit obiect. Mințile celor care nu au astfel de experiențe sunt foarte slabe. Motivul pentru care mințile lor sunt foarte slabe este teama care îi tulbură. Din cauza acestei slăbiciuni avem sentimente de nesiguranță și suspiciune. În fiecare minut ne disipăm energia mentală într-un mod neprofitabil prin cele cinci simțuri ale noastre. Aceste cinci canale ne extrag energia mentală și o folosesc pentru a atrage obiecte din exterior, care cauzează suspiciune, teamă și îngrijorare. În același timp, ele crează ceea ce apare ca satisfacție emoțională și emoție. În cele din urmă, astfel ne deranjăm mintea. Colectăm murdăria din exterior prin simțurile noastre, ceea ce duce la confuzia minții. Ca urmare, mintea nu are timp să se relaxeze și devine slabă din cauza acestei pierderi de energie. Este la fel ca o cascadă care tot curge și împrăștie apă peste tot din cauză că nu există un canal pentru a o direcționa pentru un uz sistematic. Un baraj hidroelectric poate canaliza această energie pentru a crea electricitate, care poate avea diverse întrebuințări.

Un inginer, văzând imensa pierdere care se produce prin căderea apei, s-ar decide să construiască un stăvilar pentru a exploata această cădere și a produce electricitate, pentru iluminarea întregului ținut. Exact în același mod noi ne irosim energia mentală prin lipsa de concentrare. Buddha ne-a sfătuit să nu ne pierdem energia mentală prin simțuri, ci să ne relaxăm mintea și să o eliberăm de la a face tot timpul alegeri, urmărind stimulii exteriori. Aceasta este o adevărată tortură pentru minte. Pe timpul perioadei de relaxare ne putem concentra pe un obiect neutru, fără a permite minții să fugă înapoi și încolo. Și astfel ne dezvoltăm mintea. „*Bhavana*“ înseamnă dezvoltarea minții, adică să acumulăm și să exploatăm energia pierdută, pentru regenerarea ei. Când este dezvoltată pe deplin, mintea devine o forță foarte dinamică și toată frica, suspiciunea și nesiguranța pe care le avem, vor dispărea. Atunci vom obține curaj, cunoaștere, înțelegere și înțelepciune.

Pentru a menține un bun standard al conduitei morale, este de asemenea esențial să practicăm meditația, care se numește *samadhi*. *Samadhi* este starea imobilă sau liniștită a minții. Indisciplina minții constă în obiceiul ei de a sări înapoi și încolo, fiind dificil de controlat. Ea poate urma orice idee dăunătoare, sau imaginație. Pentru a preveni aceste tendințe nesănătoase, mintea trebuie să se concentreze asupra unui obiect de meditație ales.

Pe parcursul practicii, mintea va deveni din ce în ce mai stăpânită și va fi ascultătoare, rămânând fixată pe obiectul asupra căruia este direcționată. De exemplu, meditănd asupra blândeții iubitoare, putem alina trăsăturile dușmăniei, ale mâniei și invidiei. Meditănd asupra aspectelor respingătoare ale corpului omenesc putem diminua dorința după plăcerile trupești și nebuniile dragostei. Contemplând inevitabilitatea și impredictibilitatea morții, putem alunga mulțumirea de sine și apatia. Reamintindu-ne calitățile speciale ale lui Buddha, putem învinge depresia, anxietatea și negativismul. Dezvoltându-și compasiunea, omul își uită propriile neajururi și realizează omniprezența suferinței.

Prin practică repetată și absorbție meditativă, Buddha și discipolii săi au ajuns să posede anumite puteri psihice. Cu toate că astfel de puteri sunt dezvoltate numai printr-o concentrare foarte adâncă ele nu sunt considerate de majoritatea școlilor buddhiste ca fiind necesare pentru atingerea scopului principal în buddhism, *Nibbana*. *Nibbana* înseamnă anularea dorinței, a urii și a iluziei. Dacă dorim să ne câștigăm fericirea, ar trebui să permitem minții noastre să se relaxeze și să o dezvoltăm pentru a dezrădăcina forțele răului care zac ascunse acolo.

Cât timp medităm, experimentăm pacea, dar cum am oprit meditația și ne-am întors la modul nostru normal de gândire, pacea și fericirea vor dispărea, iar deranjul se va întoarce. Apa dintr-un eleșteu poate fi acoperită cu frunze uscate la suprafață, dar apa de dedesubt va fi foarte limpede. Poți da

deoparte frunzele uscate și să vezi apa limpede. Dar când îndepărtezi mâna, apa va fi din nou acoperită de frunze. Meditația ne ajută să descoperim „apa limpede“ a minții. Iluminarea este atunci când frunzele sunt îndepărtate permanent, iar apa va rămâne limpede pentru totdeauna.

Când medităm, mintea noastră devine pură. Acest lucru se întâmplă din cauză că nu permitem gândurilor rele să ne perturbe mintea. În același fel, când ne oprim din meditație, toate gândurile rele devin active din nou.

Dacă acoperim o porțiune de iarbă verde cu o găleată pentru câteva săptămâni, iar apoi o descoperim, putem observa că firele verzi au căpătat o culoare palidă din cauza lipsei luminii soarelui. În mod similar, când medităm au loc o mulțime de schimbări în minte. Ne simțim calmi și senini, fără nici o urmă de mânie, din cauză că mintea noastră este sub influența benefică a concentrării. Dar când ne întoarcem la modul nostru normal de viață, toate acele gânduri negative se vor întoarce, la fel cum iarba acoperită și-a schimbat culoarea din cauza lipsei luminii solare. Ca parte a practicii este dezvoltarea concentrării într-un astfel de mod încât să fie posibilă păzirea minții în permanență, fără a i se permite să recadă în starea confuză. Scopul meditației este acela de a ajuta pregătirea minții pentru a rămâne în permanență pură și nemurdărită.

Cunoașterea și înțelepciunea

Înțelepciunea nu înseamnă cunoaștere. Câștigăm cunoaștere după ce ascultăm, citim și observăm numeroase lucruri din lume, dar aceasta nu este adevărata înțelepciune. Înțelepciunea apare numai atunci când în minte nu există obstacole, obstrucționări și alte impurități. Există mulți oameni învățați peste tot în lume, care fără îndoială au o cunoaștere minunată, dar din nefericire unora dintre ei le lipsește înțelepciunea adevărată.

Mulți oameni sunt inteligenți dar comportamentul lor nu este rezonabil; unii sunt prea temperamental, egoiști, geloși, lacomi. Pe de altă parte, există unii care cu toate că sunt foarte buni, posedă răbdare, toleranță și multe alte calități bune, înțelepciunea lor este scăzută deoarece pot fi cu ușurință înșelați de alții. Dacă ne dezvoltăm generozitatea fără o înțelegere corectă, putem intra în necazuri pentru că anumiți oameni vor profita de noi. Înțelegerea și calitățile bune trebuie deci să coexiste în noi.

Panna: Eliberarea prin înțelepciune

Panna - înțelepciunea este al treilea și ultimul nivel al căii. După ce a practicat respectarea moralității, aspirantul practică meditația. Când mintea se concentrează în mod corect, el poate înțelege adevărata natură a lucrurilor. Înțelepciunea reprezintă corecta înțelegere a lumii, în lumina efemerului, a insatisfacției și a lipsei ei de substanță. Cunoașterea este de trei feluri:

1. cea dobândită prin învățare;
2. cea dobândită prin gândire;
3. cea dobândită prin meditație. Această înțelepciunea este vârful triplului antrenament care conduce la *Nibbana*.

Când iluzia, ignoranța și gândurile rele dispar din minte, strălucirea va apare în locul lor. Această strălucire este iluminarea. Cu cât învățăm mai mult lucruri lumești, cu o minte confuză, cu atât mai mult crește ignoranța noastră. Trebuie să învățăm cum să avem o minte deschisă. Când mintea este pe deplin deschisă, atunci are loc dezvoltarea; numai atunci pot înțelepciunea, înțelegerea și puritatea să apară în minte. Aceasta este dezvoltarea interioară.

Nu putem aduce această strălucire, puritate și realizare din exterior. Ele trebuie să emane din interior. *Sila*, *Samadhi*, *Panna* - antrenamentul mental, liniștea minții și o înaltă înțelepciune sunt cele trei

principii religioase principale în buddhism, pentru dezvoltarea vieții umane. Dezvoltarea în continuare a *sila* sau a preceptelor pentru atingerea sanctității se numește *Adhi Sila*. Calmul sau liniștea conștiinței se numește *Adhi Citta (Samadhi)*. Dobândirea înaltei înțelepciuni prin dezvoltarea psihicului interior - *Vipassana* se numește *Adhi Panna*. Acestea sunt deci cele trei principii buddhiste pentru pregătirea minții umane.

Metoda triplului antrenament

„O formulare alternativă a metodei buddhiste pentru dezvoltarea morală sub forma celor trei factori interdependenți și progresivi ai pregătirii morale. Ei sunt *sila*, constând în practici morale care implică transformarea voluntară și conștientă a caracteristicilor comportamentului trupesc și verbal; *samadhi*, dezvoltarea calmului mental; și *panna*, cultivarea talentului care conduce la perfecțiunea morală. Se spune că *sila* este fundația pe care celelalte două stagii pe parcursul căii se vor dezvolta. Această formulare a căii arată nu numai caracterul pragmatic al buddhismului, dar și trăsăturile psihologice pe care se bazează aspectele practice ale sistemului moral buddhist. Buddha vorbește despre calea către perfecțiunea spirituală, sau atingerea *Nibbanei* ca fiind una graduală, mergând sistematic, pas cu pas. Perfecțiunea *sila* este recunoscută ca fiind baza întregului efort spiritual. Este de așteptat ca un om inteligent să se stabilească în *sila*, să-și dezvolte mintea (*citta*) și să cultive înțelepciunea (*panna*). Despre o astfel de persoană se spune că este capabilă să descurce încurcăturile răului (A.V. p. 66)“.
(*Enciclopedia Buddhismului*).