

CUPRINS



Introducere	viii
Cum să folosești și să înțelegi această carte	x
PARTEA I. CELE TREI SEMNE ALE EXISTENȚEI	I
<i>Capitolul 1 Anicca (Efemeritatea)</i>	3
<i>Capitolul 2 Dukkha (Suferința)</i>	9
<i>Capitolul 3 Anattā („Nonsinele“)</i>	15
PARTEA A II-A. CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE	23
<i>Capitolul 4 Adevărul suferinței</i>	25
<i>Capitolul 5 Adevărul cauzei suferinței</i>	31
<i>Capitolul 6 Adevărul eliberării de suferință</i>	37
<i>Capitolul 7 Adevărul Căii de eliberare de suferință</i>	43

PARTEA A III-A. CALEA NOBILĂ CU OPT BRAȚE 53

<i>Capitolul 8</i>	Sammā-diṭṭhi (Punctul de vedere corect)	55
<i>Capitolul 9</i>	Sammā-sankappa (Intenția corectă)	61
<i>Capitolul 10</i>	Sammā-vaca (Vorbirea corectă)	67
<i>Capitolul 11</i>	Sammā-kammanta (Acțiunea corectă)	73
<i>Capitolul 12</i>	Sammā-ajiva (Modul de viață corect)	79
<i>Capitolul 13</i>	Sammā-vayama (Efortul corect)	85
<i>Capitolul 14</i>	Sammā-sati (Atenția corectă)	93
<i>Capitolul 15</i>	Sammā-samādhi (Concentrarea corectă)	99

PARTEA A IV-A. ALTE ÎNVĂȚĂTURI BUDISTE 109

<i>Capitolul 16</i>	Pancha Bala/Indriya (Cele Cinci Facultăți sau Puteri Spirituale)	111
<i>Capitolul 17</i>	Brahma-viharas (Cele Patru Nemărginite)	121

Epilog	132
Resurse	134
Index	135

INTRODUCERE



Ai avut vreodată curiozitatea să afli ce ne învață Buddha despre existența umană? Poate că ai încercat să meditezi la un moment dat sau să exersezi pentru a te obișnui cu rutina unor ședințe de meditație. Te-ai gândit vreodată care ar putea fi sursa suferinței? Sau te-ai întrebat cum ai putea folosi învățăturile lui Buddha, numite *dharma*, pentru a obține un sentiment de împăcare în viața ta cotidiană?

Dacă cel puțin una dintre aceste afirmații este adevărată, atunci această carte e perfectă pentru tine.

Am scris-o, cu intenția de a prezenta budismul, tradiția mea spirituală, persoanelor care sunt curioase, în legătură cu *dharma* și care caută explicații clare și simple care să conecteze aceste învățături cu viața modernă din lumea occidentală.

Nu sunt un profesor avansat care predă în tabere specializate, nici nu sunt un practicant care să fi ajuns deja departe pe acest drum, ci un om determinat, care practică ceea ce predă și care se identifică drept budist. Am experiență în ceea ce privește budismul tibetan și am început, recent, să mă concentrez asupra meditației intuitive. Predau *dharma* copiilor și adolescenților în weekend și sunt profesor invitat în cadrul comunității locale de adulți, *sangha*, de câteva ori pe an. Lucrez cu normă întreagă în cadrul unui centru destinat celor care caută și care stau în tabere de meditații în liniște deplină.

E important să precizez, de asemenea, că îmi împărtășesc experiențele din punctul meu de vedere, acela de femeie americană budistă, albă, aptă de muncă, privilegiată, originală. Deși voi face tot posibilul să fiu obiectivă și instructivă, în ceea ce privește

dharma, este important să adaug că fiecare dintre aceste aspecte ale identității mele și modurile în care se intersectează îmi vor influența, în mod inevitabil, înțelegerea. La fel cum o va face și trecutul relațiilor mele cu aceste învățături.

Am început să iau parte la meditații și la discuții săptămânale în timpul facultății, iar în primii doi ani de exercițiu, am făcut acest lucru din punct de vedere laic. Eram o tânără atee sceptică și aspiram să devin expert în neurologie, nu eram deloc interesată de domeniul spiritualității. *Și era în regulă!* Am învățat devreme că aveam libertatea de a mă bucura de studiul învățăturilor filosofice și psihologice fără a lua în seamă aspectele spirituale.

Pe măsură ce vei parcurge această carte, simte-te liber(ă) să integrezi doar ceea ce simți că e potrivit pentru tine și lasă deoparte ce nu e. Buddha folosește adesea expresia în dialectul pali *Ehipassiko*, care se traduce ca „vino și vezi singur”. Am fost atrasă de budism, pentru că această religie nu le cerea niciodată practicanților săi să creadă sau să acționeze doar pe baza credinței. Buddha invită la a interacționa cu dharma și a vedea unde duce acest lucru. Dacă una dintre aceste învățături este potrivită pentru tine, grozav! Practic-o, joacă-te cu ea și vezi cum ai putea să o integrezi în meditația și în viața ta cotidiană. Dacă altă învățătură pare ridicolă, lipsită de intuiție sau chiar periculoasă, las-o deoparte; revino asupra ei altă dată și vezi dacă relația cu ea s-a modificat. Pe măsură ce vei explora aceste învățături, vei căpăta încredere în forțele proprii pentru a asculta de înțelepciunea ta interioară, în legătură cu ceea ce simți că e adevărat.

Sper că prin parcurgerea acestei cărți vei fi capabil/ă să te orientezi spre ideile budiste pe care le oferă. Sper că te va îndemna să te alături unei sangha, să începi să meditezi zilnic sau, pur și simplu, să continui să citești dharma. Mai mult, fie ca aceste învățături să fie de folos la eliberarea din suferință, pentru tine, pentru mine și pentru toate ființele vii.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ȘI SĂ ÎNȚELEGÎ ACEASTĂ CARTE



Cu aproape 2.500 de ani în urmă, în Lumbini, Nepal, trăia un prinț pe nume Siddhartha Gautama, care avea să se trezească la adevărata natură a realității și să devină figura istorică numită Buddha. Deși această figură istorică numită Buddha a apărut sub forma unui bărbat, aș vrea să subliniez cu tărie că iluminarea în sine nu are gen.

Se spune că atunci când Buddha s-a trezit sau a atins iluminarea, el a înțeles adevărata natură a tuturor fenomenelor, o înțelegere având puterea de a elibera o ființă din suferință. Această înțelegere a devenit punctul central al învățăturilor lui Buddha. O ființă extrem de practică, Buddha și-a concentrat învățăturile asupra contemplării personale a experienței interioare prin care să ilumineze calea de la suferință către eliberare. Luând acest lucru în considerare, învățăturile de bază sunt destul de simple și de practice, adesea apărând sub forma unor liste numerotate.

Cele mai importante trei învățături oferite în această carte sunt: Cele Trei Semne ale Existenței, Cele Patru Adevăruri Nobile și Calea Nobilă cu Opt Brațe. Cele Trei Semne ale Existenței descriu ceea ce a înțeles Buddha în legătură cu natura experiențelor noastre existențiale, cum ar fi suferința umană sau *dukkha*. Cele Patru Adevăruri Nobile dezvoltă aceste idei, referindu-se la natura conceptului de *dukkha* și de unde ia nașterea acesta. În cele din

urmă, ultimul, Calea Nobilă cu Opt Brațe, este modul de eliberare de dukkha.

Recomand o explorare inițială a Celor Trei Semne ale Existenței și a Celor Patru Adevăruri Nobile, înainte de a pătrunde pe Calea Nobilă cu Opt Brațe. Când te vei gândi la primele două învățături, citește lent, cu pauze, în care să trăiești experiența acelor cuvinte în trupul tău și în Spațiul Inimii. Analizând primele două învățături de bază, vei putea construi o bază de înțelegere și de cunoaștere profundă prin care să-ți descoperi propria curiozitate naturală și motivația de a urma Calea. Cu toate acestea, voi susține mereu orice adept al acestor practici care își urmează propria intuiție și noțiune despre adevăr. Se spune că înțelepciunea acestor învățături există deja în tine; Calea reprezintă, pur și simplu, reamintirea a ceea ce deja cunoști în mod natural.