

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Hart, William cu S.N. GOENKA Arta de a trăi: Meditația
Vipassanā aşa cum este predată de S.N. Goenka / William Hart,
trad. din lb. engleză: Anca Vultur. - Ed. a III-a.
București: Editura Herald, 2019

ISBN 978-973-111-679-2

I. Vultur, Anca (trad.)

nu am să continuăm în continuare acestui meditator
în unitate ce au urmat. A fi
în acel dințire primul (profes
ori de meditație) pe care
S.N. Goenka îl-a întâlnit și
întrucât cursuri de medi
tație Vipassana îl începeau
în anii 1960.

William Hart
The Art of Living
Copyright © 1987
Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust of Massachusetts, Inc.

William Hart

Arta de a trăi

MEDITAȚIA VIPASSANĀ
AȘA CUM ESTE PREDATĂ DE S.N. GOENKA

(EDIȚIA A III-a)

Traducere din limba engleză:
ANCA VULTUR

EDITURA  HERALD
București

Prietenie

Suzana Nădejdeanu

Florin Popescu

Viziunea grădiniță de la 123

Codru Radu

Înțelesul științei menajerului

Construcții în secolul lemnului

De la stâncă spre apă: o poveste de mirești

În secolul XXI a lumenii noastre

Întrebări și răspunsuri

De la vîlă până la somn

Înțelesul unui sănătate

Înțelesul unei relații

Toate drepturile rezervate. Niciodată a sosită drepturi pot fi
împărtășite sau transmitute altor persoane fizice și peis. Înclusiv online.
Drepturile sunt menținute, inclusiv întrebarile întărită și prima
cunoaștere de către o informație. Dacă permisă de către autoritatea
Dreptul în limba română și publicată de către Libris.ro. Vizitatorul
acestei pagini

Cuprins

Cuvânt-înainte	11
Prefață	13
Introducere	21
Înotologie	29
I. Căutarea	33
Întrebări și răspunsuri	41
Mersul pe cale	45
II. Punctul de plecare	49
Materia	49
Mintea	51
Întrebări și răspunsuri	55
Buddha și omul de știință	59
III. Cauza imediată	61
Kamma	61
Trezi feluri de acțiuni	63
Cauza suferinței	64
Întrebări și răspunsuri	67
Sămânță și fruct	71
IV. Rădăcina problemei	73
Definirea suferinței	73
Atașamentul	74
Apariția condiționată: lanțul cauzei și efectului – sursa suferinței	77

Calea eliberării	80	VIII. Conștientizare și ecuanimitate	155
Fluxul existențelor succesive	82	Stocul de reacții trecute	156
Întrebări și răspunsuri	84	Eradicarea vechii condiționări	160
Pietricelele și untul topit	89	Întrebări și răspunsuri	164
V. Exersarea conduitei morale	93	Nimic altceva decât vederea	171
Valoarea practicii morale	94	IX. Țelul	175
Vorbirea corectă	96	Pătrunderea până la Adevărul Ultim	175
Acțiunea corectă	97	Experiența eliberării	181
Preceptele	98	Adevărata fericire	184
Mijloacele de trai corecte	99	Întrebări și răspunsuri	188
Practica <i>silei</i> în timpul unui curs de meditație Vipassanā	101	Umplerea sticlei cu ulei	193
Întrebări și răspunsuri	102	X. Arta de a trăi	195
Rețeta medicului	109	Întrebări și răspunsuri	203
VI. Exersarea concentrării	111	Bătaia ceasului	207
Efortul corect	112		
Conștientizarea corectă	115	Anexa A. Importanța <i>Vedanei</i> în învățătura lui Buddha	215
Concentrarea corectă	118	Anexa B: Pasaje despre <i>Vedanā</i> din <i>Sutte</i>	225
Întrebări și răspunsuri	122		
Orezul cu lapte „strâmb”	127	Glosar de termeni pāli	229
VII. Exersarea înțelepciunii	129	Note	235
Gândirea corectă	133		
Înțelegerea corectă	134		
Vipassanā-bhāvanā	137		
Impermanența, lipsa eului și suferința	142		
Ecuanimitatea	144		
Calea spre eliberare	145		
Întrebări și răspunsuri	148		
Cele două inele	153		

Capitolul I

Căutarea

Cu toții căutăm pacea și armonia, pentru că acestea lipsesc din viața noastră. Cu toții vrem să fim fericiți; considerăm că este dreptul nostru. Totuși, fericirea rămâne un țel spre care mai mult tindem decât îl atingem. Adeseori trăim cu toții experiența nemulțumirii în viață – agitație, iritate, lipsă de armonie, suferință. Chiar dacă acum nu avem astfel de nemulțumiri, cu toții ne putem aminti o vreme când ele ne chinuau și putem prevedea un timp când ele vor reapărea. În cele din urmă cu toții trebuie să facem față suferinței mortii.

Și nici nu ne limităm nemulțumirile personale la noi însine; în loc de aceasta, continuăm să răspândim suferința noastră altora. Atmosfera din jurul unei persoane nefericite se încarcă cu agitație, astfel încât toți cei care stau în preajma ei se simt și ei agitați și nefericiți. Astfel, tensiunile individuale se combină spre a crea tensiunile societății.

Problema fundamentală a vieții este natura ei nesatisfăcătoare. Se întâmplă lucruri pe care nu le dorim; lucrurile pe care le dorim nu se întâmplă. Și nu știm cum și de ce acționează acest proces, aşa cum nu ne cunoaștem niciunul propriu început și sfârșit.

Cu 25 de secole în urmă, în nordul Indiei, un om a hotărât să cerceteze această problemă: problema suferinței umane. După ani de căutări, încercând diverse metode, el

a descoperit o cale de a cunoaște realitatea propriei sale naturi și de a experimenta eliberarea reală de suferință. Atingând celul cel mai înalt – eliberarea, ieșirea din nefericire și din conflict – el și-a devotat restul vieții ajutând alte persoane să facă ceea ce făcuse el însuși, arătându-le calea de a se elibera.

Această persoană – Siddhattha Gotama, cunoscut sub numele de Buddha, „cel iluminat” – nu a pretins niciodată a fi mai mult decât un om. Ca toți marii învățători, a devenit un subiect de legendă, dar oricătre povești minunate s-au spus despre existențele sale trecute sau despre puterile sale miraculoase, este unanim recunoscut totuși că el nu a pretins niciodată că ar fi divin sau că ar fi inspirat de divinitate. Indiferent ce calități speciale ar fi avut, ele au fost cu precădere calități umane pe care el le-a dus la perfecțiune. Ca urmare, tot ceea ce a realizat stă în puterea oricărei ființe umane care se străduiește ca și el.

Buddha nu a propovăduit nicio religie sau filosofie sau un sistem de credință. Și-a numit învățătura *Dhamma*, adică „legea”, legea naturii. El nu era interesat de dogmă sau de speculație inutilă. În locul lor, a oferit o soluție universală, practică, la o problemă universală. „Acum, ca și înainte”, spunea el „predau despre suferință și eliberarea de suferință.”¹ Refuza chiar să discute orice alt subiect care nu ducea la eliberarea de nefericire.

Această învățătură, insista el, nu era ceva inventat de el însuși sau revelat lui în mod divin... Era adevărul pur și simplu, realitatea, pe care, prin eforturi proprii, reușise să o descopere, aşa cum mulți înaintea lui o făcuseră și mulți

după el o vor face. Nu a pretins că ar fi avut un monopol asupra adevărului.

Și nici nu și-a revendicat vreo autoritate asupra învățăturii sale – nici în virtutea credinței pe care oamenii o aveau în el, nici pe baza naturii evident logice a ceea ce preda. Din contră, el a afirmat că este bine să te îndoiești și să testezi tot ce este dincolo de experiența proprie:

Nu credeți pur și simplu tot ceea ce vi se spune, sau ceea ce vi s-a transmis prin generații, sau ceea ce ține de părerea generală, sau ce spun scripturile. Nu acceptați ceva ca fiind adevărat numai prin deducție sau inferență, sau considerând aparențele exterioare, sau prin parțialitatea unui anumit punct de vedere, sau din cauza plauzibilității, sau pentru că maestrul vă spune că așa este. Dar atunci când voi însivă veți ști în mod direct că „Aceste principii sunt nesănătoase, condamnabile, condamnate de cei înțelepți; când sunt adoptate și puse în practică, ele dăunează și duc la rău și suferință”, atunci trebuie să le abandonăți. Iar când voi însivă veți ști direct că „Aceste principii sunt sănătoase, ireproșabile, lăudate de cei înțelepți; când sunt adoptate și puse în practică, ele duc la bunăstare și felicire”, atunci trebuie să le acceptați și să le practicați.²

Cea mai înaltă autoritate este propria experiență a adevărului. Nimic nu trebuie acceptat doar pe bază de credință; lucrurile trebuie examineate ca să vedem dacă sunt logice, practice, benefice. Iar examinarea rațională a unei învăță-

turi nu este nici ea suficientă pentru acceptarea ei ca fiind adevărată intelectual. Pentru a beneficia de adevăr, trebuie să avem experiența lui directă. Numai atunci putem să ști dacă este întru totul adevărat. Buddha a subliniat întotdeauna că el a propovăduit numai ceea ce a experimentat prin cunoaștere directă și a încurajat pe alții să dezvolte și ei o astfel de cunoaștere, să devină propriii lor stăpâni: „Faceți fiecare din voi însivă o insulă, faceți din voi însivă un refugiu; nu există niciun alt refugiu. Faceți din adevăr insula voastră, faceți din adevăr refugiul vostru; nu există alt refugiu”.³

Singurul refugiu real în viață, singurul pământ solid, singura autoritate care poate oferi călăuzire și protecție potrivită este adevărul, *Dhamma*, legea naturii, trăită și verificată de tine însuți. De aceea, în învățătura sa, Buddha a acordat întotdeauna cea mai mare importanță trăirii directe a adevărului. Ceea ce el a experimentat a explicat pe cât de clar posibil, astfel încât alții să poată avea un ghid cu care să lucreze spre realizarea adevărului. El spunea: „Învățătura pe care am prezentat-o nu are versiuni separate exterioare și interioare. Nimic n-a fost ținut ascuns în mâna maestrului”⁴. El nu avea o doctrină ezoterică pentru puținii aleși. Din contră, el voia să facă cunoscută legea naturii cât mai simplu și larg posibil, astfel încât tot mai mulți oameni să poată beneficia de ea.

Buddha nu era interesat nici să formeze o sectă sau un cult al personalității în centrul căruia să se afle el însuși. El susținea că personalitatea celui care predică are o importanță minoră față de învățătura în sine. Scopul său era să le arate altora cum să se elibereze, nu să-i transforme în discipoli orbi. Unui adept care-i arăta o venerație excesivă i-a spus:

„Ce câștigi văzând acest corp care este supus decăderii? Cel care vede *Dhamma* mă vede pe mine; cel care mă vede pe mine vede *Dhamma*”⁵.

Devoțiunea față de o altă persoană, oricât de sfântă, nu este suficientă pentru a elibera pe cineva; nu poate exista eliberare sau salvare fără experiența directă a realității. De aceea, adevărul are întăiere, nu cel care îl rostește. I se cunosc tot respectul celui care predică adevărul, dar cel mai bun mod de a-ți arăta respectul este să lucrezi tu însuți pentru a realiza adevărul. Când, spre sfârșitul vieții sale, i s-au acordat onoruri extravagante, Buddha a comentat: „Nu aşa se onorează, sau respectă, sau cinstesc, sau stimează, sau venerează cel iluminat. Mai degrabă călugărul sau călugărița, adeptul sau adepta laică, care pășesc statornic pe calea *Dhamma* de la primii pași până la țelul final, care practică *Dhamma* lucrând corect, ei sunt aceia care îl onorează, respectă, stimează, cinstesc și venerează pe cel iluminat cu cel mai mare respect”⁶.

Ceea ce Buddha a propovăduit era o cale ce putea fi urmată de orice ființă umană. El a numit-o Calea Nobilă în Opt Părți, însemnând practica a opt părți corelate. Este nobilă în sensul că oricine pășește pe cale devine o persoană cu inima nobilă, sfântă, eliberată de suferință.

Este o cale a cunoașterii naturii realității, o cale a realizării adevărului. Pentru a ne rezolva problemele, trebuie să percepem situația aşa cum este ea în realitate. Trebuie să învățăm să recunoaștem realitatea superficială, aparentă, dar și să pătrundem dincolo de aparențe ca să putem percepere

adevărurile mai subtile, apoi adevărul ultim și în cele din urmă să experimentăm adevărul eliberării de suferință. Nu are importanță ce nume am alege să-i dăm acestui adevăr al eliberării – *nibbāna*, „rai” sau orice altceva. Lucrul important este ca noi să ajungem să avem această experiență.

Singura cale de a trăi, de a experimenta adevărul direct este de a privi înăuntru, de a ne observa pe noi însine. În-treaga viață am fost obișnuit să privim în afară. Am fost în-totdeauna interesați de ceea ce se întâmplă în afară, de ceea ce fac alții. Arareori am încercat să ne examinăm pe noi însine, propria structură mintală și fizică, propriile acțiuni, propria realitate. Deci, ne rămânem necunoscuți nouă însine. Nu ne dăm seama cât de dăunătoare este această ignoranță, cât de mult rămânem sclavii forțelor dinăuntrul nostru, de care nu suntem conștienți.

Acest întuneric interior trebuie înălțurat pentru a percepe adevărul. Trebuie să ne cunoaștem propria noastră natură, pentru a înțelege natura existenței. Deci calea pe care Buddha ne-a arătat-o este calea introspecției, a autoobservării. El spunea: „Chiar în acest corp lung de un stânjen, conținând mintea cu percepțiile ei, eu cunosc universul, originea lui, încetarea lui și calea ce duce la încetarea lui”⁷. Întregul univers și legile naturii prin care funcționează acesta trebuie experimentate în interior. Ele pot fi trăite *numai* în interior.

Calea este și o cale de purificare. Cercetăm adevărul despre noi însine nu din curiozitate intelectuală inutilă, ci cu un scop precis. Observându-ne, devenim conștienți pentru prima dată de reacțiile condiționate, de prejudecățile care ne umbresc viziunea mintală, care ne ascund realitatea și ne

produc suferință. Recunoaștem tensiunile interioare acumulate care ne țin agitați, nefericiți și înțelegem că ele pot fi îndepărtate. Încetul cu încetul, învățăm cum să le facem să se dizolve și mințile noastre devin pure, împăcate și fericite.

Calea este un proces care necesită o strădanie continuă. Pot surveni realizări bruște, dar ele sunt rezultatul unui efort susținut. Este necesar să se lucreze pas cu pas; dar cu fiecare pas, beneficiile sunt imediate. Nu urmăm calea în speranță de a acumula beneficii de care să ne bucurăm numai în viitor, de a ajunge după moarte într-un rai despre care putem doar specula aici. Beneficiile trebuie să fie vii, concrete, personale, experimentate aici și acum.

Și mai presus de toate este o învățătură care trebuie practicată. Numai credința în Buddha sau în învățăturile sale nu ne va ajuta să ne eliberăm de suferință; și nicio simplă înțelegere intelectuală a căii. Acestea două au valoare doar în măsura în care ne inspiră să punem în practică învățăturile. Numai practica reală a ceea ce a propovăduit Buddha va da rezultate concrete și ne va schimba viețile în bine. Buddha a spus:

Cineva poate recita multe texte, dar dacă nu le practică, o astfel de persoană nechibzuită este ca un păstor care numără vacile altora; el nu se bucură de răsplata vieții unui căutător al adevărului.

Alt cineva poate să recite doar câteva cuvinte din scripturi, dar, dacă el trăiește viața Dhammei, pășind pe cale de la început până la țelul suprem, atunci el se bucură de răsplata vieții unui căutător al adevărului⁸.

Calea trebuie urmată, învățatura trebuie pusă în practică; altfel este doar un exercițiu fără sens.

Nu este necesar să fii budist pentru a practica această învățatură. Etichetele sunt irelevante. Suferința nu face distincții, ea este comună tuturor; de aceea remediu, pentru a fi folositor, trebuie să fie aplicabil tuturor în mod egal. Practica nu este rezervată doar pustnicilor care sunt rupți de viața obișnuită. Desigur, trebuie să acordăm un timp dedicat exclusiv învățării practicii, dar odată ce am făcut aceasta, trebuie să aplicăm învățatura în viața de zi cu zi. Cel care părăsește lumea și responsabilitățile lumești pentru a urma calea are posibilitatea de a lucra mai intens, de a asimila învățatura mai profund și deci de a progresă mai rapid. Pe de altă parte, cel implicat în viața lumească, care încearcă să împace solicitările multiplelor responsabilități diverse, poate acorda practicii doar un timp limitat. Dar, fie că suntem călugări, fie că suntem laici, trebuie să aplicăm *Dhamma*.

Numai *Dhamma* aplicată dă rezultate. Dacă aceasta este într-adevăr o cale de la suferință spre pace, atunci, pe măsură ce progresăm în practică, trebuie să devenim mai fericiți în viața noastră zilnică, mai armonioși, mai împăcați cu sine. De asemenea, relațiile noastre cu semenii trebuie să devină mai pașnice și mai armonioase. În loc să contribuim la tensiunea din societate, trebuie să aducem o contribuție pozitivă la fericirea și bunăstarea tuturor. Pentru a urma calea, noi trebuie să trăim viața *Dhammei*, a adevărului, a purității. Aceasta este modul adecvat de punere în practică a învățării. *Dhamma*, practicată corect, este arta de a trăi.

Întrebări și răspunsuri

Întrebare: Dvs. continuați să vă referiți la Buddha. Propovăduiți cumva budismul?

S. N. Goenka: Nu mă preocupă „ismele”. Predic *Dhamma*, adică ceea ce a predicat și Buddha. El nu a predicat niciodată vreun „ism” sau vreo doctrină sectară. A propovăduit ceva de care să poată beneficia oamenii de toate categoriile: o artă de a trăi. A rămâne în ignoranță este dăunător pentru toți; a dezvolta înțelepciunea este bine pentru toți. Deci cu toții putem practica această tehnică și beneficia de pe urma ei. Un creștin va deveni un bun creștin, un evreu va deveni un bun evreu, un musulman va deveni un bun musulman, un hindus va deveni un bun hindus, un budist va deveni un bun budist. Trebuie să devenim ființe umane bune; altfel nu putem fi buni creștini, buni evrei, buni musulmani, buni budiști, buni hinduși. Cum să devenim ființe umane bune – acesta este cel mai important lucru.

Întrebare: Dvs. vorbiți despre condiționare. Nu este și acest antrenament un fel de condiționare a minții, chiar dacă una pozitivă?

S. N. Goenka: Din contră, este un proces de decondiționare. În loc de a impune minții ceva, el înlătură automat calitățile nesănătoase, astfel încât numai cele sănătoase, pozitive rămân. Eliminând negativitatele, el dezvăluie pozitivitatea, care este natura fundamentală a minții pure.

Întrebare: Dar a sta pentru o perioadă într-o anume postură și a-ți direcționa atenția într-un anume fel nu este o formă de condiționare?

S. N. Goenka: Dacă faci acest lucru ca pe un joc sau ca pe un ritual mecanic, atunci da – condiționezi mintea. Dar aceasta este o întrebuițare greșită a *Vipassanei*. Când e practicată corect, îți permite să experimentezi adevărul direct, pentru tine însuți. Și din această experiență se dezvoltă natural înțelegerea care distrugе toată condiționarea precedentă.

Întrebare: Nu este egoist să uiți de lume și să nu faci altceva decât să stai și să meditezi toată ziua?

S. N. Goenka: Ar fi, dacă aceasta ar deveni un scop în sine; dar este un mijloc spre un scop care nu e deloc egoist: o minte sănătoasă. Când ți-e bolnav corpul, mergi la spital ca să-ți recâștigi sănătatea, pe care o vei folosi apoi în viața obișnuită. În același fel, vîi la un curs de meditație pentru a câștiga sănătate mintală pe care o vei folosi apoi în viața obișnuită pentru binele tău și pentru binele altora.

Întrebare: Să rămîni fericit și împăcat chiar atunci când ești confruntat cu suferința altora – nu este aceasta pură insensibilitate?

S. N. Goenka: A fi sensibil la suferințele altora nu înseamnă că trebuie să te întristezi. În schimb, trebuie să rămîni calm și echilibrat, astfel încât să poți acționa spre ușurarea suferinței altora. Dacă și tu devii trist, sporești nefericirea din jurul tău; nu-i ajuți pe ceilalți și nu te ajuți nici pe tine.

Întrebare: De ce nu trăim într-o stare de pace?

S. N. Goenka: Pentru că ne lipșește înțelepciunea. O viață fără înțelepciune este o viață în iluzie, într-o stare de agitație, în nefericire. Prima noastră responsabilitate este de a trăi o viață sănătoasă, armonioasă, bună pentru noi însine

și pentru toți ceilalți. Pentru a face așa, trebuie să învățăm să ne folosim facultatea de observare a sinelui, de observare a adevărului.

Întrebare: De ce este necesar să participi la un curs de zece zile pentru a învăța tehnica?

S. N. Goenka: Ei bine, dacă puteți veni pentru mai mult timp, cu atât mai bine! Dar zece zile este timpul minim pentru a înțelege liniile generale ale tehnicii.

Întrebare: De ce trebuie să rămânem timp de zece zile la locul desfășurării cursului?

S. N. Goenka: Pentru că sunteți aici pentru a efectua o operație pe propria dumneavoastră minte. O operație trebuie făcută în spital, într-o sală de operație protejată de contaminare. Aici, în incinta acestui curs, puteți efectua operația fără a fi deranjați de vreo influență exterioară. Când cursul s-a terminat, operația s-a încheiat și puteți să înfruntați din nou lumea.

Întrebare: Oare această tehnică vindecă corpul fizic?

S. N. Goenka: Da, ca un efect secundar. Multe boli psihosomatische dispar în mod natural când tensiunile mintale se dizolvă. Dacă mintea este agitată, apar și bolile fizice. Când mintea devine calmă și pură, ele dispar automat. Dar dacă-ți fixezi ca scop vindecarea unei boli fizice în loc de purificarea minții, nu vei obține nici una, nici alta. Am constatat că cei care participă la curs cu scopul de a-și vindeca o boală fizică își concentrează atenția numai asupra bolii pe toată durata cursului: „Oare azi este mai bine? Nu, nu-i mai bine... Oare starea mea s-a îmbunătățit astăzi? Nu, nu s-a îmbunătățit!” Cele zece zile sunt toate pierdute în acest fel. Dar dacă in-