

INDRA

Dhammapada

(Câteva) comentarii...

VOL. I



Editura LiLA
București, 2020

Cuprins

Introducere. Dhammapada, o Cale către viață... / 7

„Perechile” [yamakavaggo]... / 13

„Noi suntem ceea ce gândim”... / 39

„Prin gândurile noastre creăm lumea”... / 51

„Trezia” [appamadavaggo]... / 79

„Mintea” [cittavaggo]... / 105

„Cum ar putea o minte tulburată”... / 133

„Florile” [pupphavaggo]... / 153

„Prostul” [balavaggo]... / 173

„Răul” [papavaggo]... / 209

„Renunță la căile vechi”... / 221

„Înțeleptul” [panditavaggo]... / 231

„Urmează-l pe cel treaz”... / 253

„Nu dori nimic”... / 273

„A te desfăta în Adevăr”... / 291

„Arhatul” [arahantavaggo]... / 295

„El este claritatea”... / 303

„Miile” [sahassavaggo]... / 309

„Pedeapsa” [dandavaggo]... / 331

„Crede, meditează, vezi”... / 345

„Bătrânețea” [jaravaggo]... / 351

„Umbra unei umbre”... / 369

„Liber de viață și de moarte”... / 383

„A trăi prin goliciune”... / 405

„Perechile” [yamakavaggo]... 1

„Noi suntem ceea ce gândim.

Tot ceea ce suntem apare prin gândurile noastre.

Prin gândurile noastre creăm lumea.

Pe cel care vorbește sau acționează printr-o minte impură,

Problemele îl vor urma așa cum roata carului urmează pașii bivolului (înhămat).

Noi suntem ceea ce gândim.

Tot ceea ce suntem apare prin gândurile noastre.

Prin gândurile noastre creăm lumea.

Pe cel care vorbește sau acționează printr-o minte pură

Fericirea îl va urma asemeni unei umbre care nu îl părăsește.

«Uite cum m-a jignit și m-a bătut, cum m-a trântit la pământ și m-a prădat.»

Trăiește prin astfel de gânduri și vei trăi în ură.

«Uite cum m-a jignit și m-a bătut, cum m-a trântit la pământ și m-a prădat.»

Abandonează astfel de gânduri și trăiește în iubire.

În această lume, ura nu va dispersa niciodată ura.

Doar iubirea dizolvă ura.

Aceasta este «Legea», eternă și omniprezentă.

Și tu vei dispărea. Știind aceasta, cum te mai poți certa?

Cât de ușor rupe furtuna un arbore fragil...

Caută fericirea prin simțuri, complace-te în a mânca și a lenevi și vei fi, și tu, smuls din rădăcini.

Vântul nu poate dezrădăcina un munte.

Ișpita nu îl poate atinge pe acela care este treaz, puternic și umil,

Care se slăpânește și cunoaște Legea (dhamma).

*Dacă gândurile omului sunt murdare, dacă este nepăsător și amăgitor,
Cum ar putea el purta roba galbenă?*

*Cel care este stăpânul naturii sale proprii, strălucitoare, clare și adevărate,
Numai acela poartă într-adevăr roba galbenă.*

*Răstălmăcind falsul ca fiind adevărat și adevăratul ca fiind fals,
Îți pierzi din vedere inima și te umpli de dorințe.*

Privește falsul ca fiind fals, adevărul ca fiind adevărat.

Privește în inima ta.

Urmează-ți natura.

*O minte care nu reflectă este precum un acoperiș firav. Pasiuni, cum ar fi ploaia,
inundă casa.*

Însă dacă acoperișul este puternic, acolo există un adăpost.

*Acela care urmează gândurile impure suferă în această lume și în următoarea.
În ambele lumi el suferă și cât de mult se va chinui, când va vedea răul înfăptuit.*

Însă acela care respectă Legea – este fericit și aici, și dincolo.

În ambele lumi el se va bucura și cât de mult se va feriți, când va vedea binele făcut.

Pentru că mare este recolta în această lume,

Și mai mare este în lumea următoare.

Oricât de multe cuvinte sfinte citești și oricât de multe roștești,

Ce bine îți vor aduce ele, dacă nu le pui în practică?

*Vei fi precum un cioban care numără oile altuia, fără să împărtășească nicio-
dată calea aceluia.*

Citește cât de puține cuvinte vrei și vorbește și mai puțin,

Dar acționează în spiritul Legii (dhamma).

Renunță la căile vechi – pasiune, dușmănie, prefăcătorie.

Cunoaște adevărul și descoperă pacea.

Împărtășește Calea.”

§

Așa începe minunata *Dhammapada*... Adâncă plecăciune, ție – text extraordinar, vouă – Învățători miraculoase, Maeștri de neegalat...

„Noi suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem apare prin gândurile noastre. Prin gândurile noastre creăm lumea. Pe cel care vorbește sau acționează printr-o minte impură, problemele îl vor urma, așa cum roata carului urmează pașii bivolului înhămat. Noi suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem apare prin gândurile noastre. Prin gândurile noastre creăm lumea. Pe cel care vorbește sau acționează printr-o minte pură, fericirea îl va urma asemeni unei umbre care nu îl mai părăsește”...

Acesta este începutul *Dhammapadei*, primele versete ale primului capitol, intitulat „Perechile”. Vom încerca să interpretăm împreună câte ceva.

Buddha Sakyamuni începe foarte abrupt, chiar dur, am putea spune..., aruncându-ți în față ceva extraordinar de important. Doar aceste două propoziții, dacă le veți ține minte, dacă le veți înțelege și le veți procesa „corect”, deja asta va schimba tot. Sunt esențiale aceste prime versete, de aceea vom zăbovi mai mult asupra lor: sunt esențiale pentru înțelegerea vieții fiecăruia, iar, mai apoi, pentru reușita transcenderii... Ele explică viața fiecăruia, dar și viața omenirii în ansamblul ei, acele niveluri de conștiință... În același sens, să reamintim acel algoritm propus de noi: „Tu ești cheia a tot”. Este exact același lucru, spus doar puțin altfel. Vom relua toate acestea...

„Noi suntem ceea ce gândim. Tot ceea ce suntem apare prin gândurile noastre. Prin gândurile noastre creăm lumea”...

Despre asta putem vorbi la nesfârșit. Totul este extrem de condensat, în spatele unui astfel de enunț se află o multitudine de idei. *Dhammapada* nu începe cu niciun fel de închinăciune, cu niciun fel de incantație sau de mantră. Ci cu un enunț foarte abrupt: „Noi suntem ceea ce gândim”. Ce înseamnă asta? Haideți să vedem, am mai vorbit noi câte ceva...

— Cred că ne spune că tot ceea ce ne înconjoară este produs de gândirea noastră. Aceasta este realitatea noastră, esența realității mental-egotice.

— Spune că suntem la nivelul minții..., în banda de frecvență a minții și în realitatea minții, acolo suntem scufundați cu totul, cu corpul, emoțiile, cu tot ceea ce credem noi că suntem și că facem. Există o „secțiune”, un sector de Existență în care ne aflăm. Acela creat de minți și de ego-uri, se încumetară doi Omuleți mai vechi și mai curajoși.

— Ce spuneți voi este foarte corect. Dar să începem cu niște lucruri foarte omenești și foarte simple: „*Noi suntem ceea ce gândim*”. Să dăm exemple despre modul în care viața fiecăruia se construiește pas cu pas, conform minții aceluia. Este simplu, elementar. Dacă îmi este inoculată ideea că trebuie să devin doctor, voi deveni doctor... Inoculată cumva, deci nu neapărat foarte conștient. „*Noi suntem ceea ce gândim*” se referă și la ceva foarte concret, îmi propun să fac asta, asta, asta și am să devin asta, asta, asta.

— Deci totul pornește de la un gând... Da, viața fiecăruia dintre noi a fost construită pornind de la niște gânduri. Cum au ajuns ele acolo?! Transmise de societate, de părinți...

— Sau păstrate, cumva inconștient, din alte vieți..., din alte încarnări... Un fel de „gânduri karmice”...

— Dar fiecare dintre aceste gânduri care îți creează viața, într-un anume fel, reprezintă, de fapt, un aisberg (mai știți comparația noastră?!)¹.

— Deci gândul „vreau să mă fac doctor”... reprezintă mult mai mult, este o concepție despre lume și viață, reprezintă mai mult decât o simplă idee. Este acolo aspirația de recunoaștere socială a părinților, de exemplu..., sau urmarea unei tradiții, „în familia noastră sunt șase generații de medici”, comentă Omulețul doctor.

— Da, este un mod de a privi viața.

— Este un mod de a privi viața sau un conglomerat de gânduri care te vor face să urmezi o anumită cale... și să devii într-un anume fel.

— Și asta inclusiv din punct de vedere al sănătății, pentru că ele structurează tot, nu numai destinul, nu numai meseria, nu numai relațiile..., sări Omulețul doctor deja la o altă idee.

— Să le luăm pe rând, îi regrupă Spiritul. Începuserăm de la exemplul meseriei alese, să reluăm câte ceva pentru cei mai începători, ca să înțeleagă aspectul foarte pragmatic al acestei afirmații. Deci eu vreau să devin doctor

¹ Indra, *Un elefant într-un borcan...*, Ed. LiLA, București, 2019.

sau trebuie să devin doctor: ce are asta „dedesubt”? Are „dedesubt” un întreg aisberg de lucruri conștiente și subconștiente. Conștiente – însemnând... „iată o meserie bună: vreau să ajut oamenii, este o meserie bine valorizată” etc. Apoi o grămadă mare, mare, de lucruri subconștiente, induse de societate, induse de părinți, de familie („este o meserie valoroasă, trebuie să fii valoros, trebuie să... , ne faci onoare prin asta” etc.). Și acest gând sau acest conglomerat de gânduri te va conduce pe o anumită cale în viață. Deci „noi suntem ceea ce gândim” într-un mod foarte concret: ai ajuns într-un punct al vieții tale urmând un conglomerat de gânduri, care te-au ghidat până aici, conștient, dar și foarte subconștient.

— În cea mai mare parte subconștient.

— În cea mai mare parte subconștient. Și, va repeta Gautama Buddha fraza, întărindu-i semnificația: „*Tot ceea ce suntem apare prin gândurile noastre*”. Ce ar mai aduce această punctare?

Faptul că... „*tot ceea ce suntem*” înseamnă, de fapt, ego-ul. Deci tot ceea ce suntem pornește de la gânduri și, atunci, de fapt, întreaga ta formă de funcționare, întreaga ta aparență, tot ceea ce crezi tu că ești pornește de la niște semințe-gânduri, să le spunem, care se dezvoltă într-un anume fel, care se ramifică, cresc și care te fac, la un moment dat, să arăți, să devii într-un anume fel.

Dar, mai departe, lucrurile nu se opresc aici, pentru că „*Prin gândurile noastre creăm lumea*”! Fiecare vine și contribuie, prin mica sa construcție, la marea construcție omenească: și creează lumea, așa cum o vedem, așa cum o știm. Este, iarăși, extrem de important: noi creăm lumea și nu altcineva!

— Poate să vorbim și despre responsabilizare, asumare, despre acțiunea corectă, despre a nu te mai văcări, tu, mereu, cum că „lumea” nu este așa cum ți-ar plăcea ție... Și tu contribui la asta! interveni, prompt, Omulețul cel cu suflet de devot.

— Vom reveni, cu siguranță! Dar, mai întâi, să vedem alte câteva subtilități aflate în spatele acestor cuvinte... Am vorbit noi destul de mult despre minte: ce am putea relua din acele discuții?!

¹ Indra, *Dincolo de iluzie...*, Ed. LiLA, București, 2017.

— Faptul că fiecare trăiește în mintea lui și are realitatea lui absolut personală, populată de interpretările, filtrele și construcțiile lui, se grăbi Omulețul cel sânguincios. Deci, acea minte, prin gândurile ei, nu numai că te va duce pe o cale anume, ci îți mai și construiește tot felul de elemente colaterale, pe acea cale. Iar construcția asta se întâmplă de când te naști și până când mori, pentru că, tot timpul, mintea ta construiește, reconstruiește, reformatează, sucește, răsucește... Iar asta va deveni ceea ce tu numești „personalitatea ta”, care se va reflecta apoi, foarte concret, ca viață a ta. Nu este vorba doar de o meserie, doar de o acțiune, ci este vorba despre o structură extrem de complexă. Aceste gânduri creează o structură foarte complexă, o „realitate” întreagă; care este, în plus, dinamică.

— Să înțelegem că toate conceptele noastre despre lume și viață ne structurează pe noi ca ființă, global..., apoi asta se reflectă, foarte concret, în viața noastră... Iar acela este ego-ul, de fapt! Pe ego-ul nostru îl structurează mintea. Iar ego înseamnă meserie, relații, trecut, prezent, viitor, stare de sănătate, tot, tot, tot ceea ce credem noi că suntem, tot ceea ce devine identificarea noastră. Ego-ul este rezultatul minții noastre conștiente și subconștiente, a conceptelor noastre conștiente sau subconștiente, inclusiv viziunea despre viață, despre lume, decretă Omulețul cel lucid.

— Lucrurile sunt extrem de complexe, pentru că tot ceea ce gândește sau spune fiecare, în fiecare clipă, se constituie în miliarde de emisii „energetice”, având o anumită calitate..., interveni Spiritul pe o altă lungime de undă. Sunt miliarde de frecvențe zilnice care vă compun..., un mare câmp de emisie, de fapt. Al fiecăruia și al tuturor..., un câmp extraordinar de polimorf și de extins... Gândurile, dacă reușim să le privim ca pe niște emisii de unde având o anumită calitate, se compun încontinuu în câmpuri mai mari, mai extinse... Un mare câmp de frecvențe, în care sunt incluse emoții, în care sunt incluse judecăți, concepte, concepții, totul. Totul devine un mare amalgam de frecvențe, inițiate și atașate acestor gânduri; și tot acest câmp se structurează în acel ego despre care tot vorbim noi. Se materializează, dacă vreți. Și va adăuga, mereu, noi caracteristici, noi straturi.

— Acesta este ego-ul.

— Acesta este ego-ul, da. Care conține tot, tot, tot. Câmpuri de gânduri-emoții, de gânduri-concepte, de gânduri-dorințe, de gânduri-identificări...

— Și noi credem că asta suntem și atât, iată problema noastră cea mare. Reducem totul la asta, inclusiv viața noastră!

— Exact, asta este problema cea mare a tuturor, faptul că ne credem acest conglomerat de frecvențe. Asta înseamnă identificarea cu ego-ul; în plus, facem o mică paranteză acum, faptul că ești „prins” în acest câmp de frecvențe nu îți va permite să ieși de acolo și să te vezi, ești prins în el, înlănțuit... Și te crezi una cu acel câmp. „Acesta sunt eu”.

- Și nu mai există nimic altceva, decretară Omuleții mai vechi.
- Și nu mai există nimic altceva.

Să mergem acum ceva mai departe... „Prin gândurile noastre creăm lumea”: iată încă ceva foarte important, faptul că fiecare acțiune a ta, fiecare cuvânt pe care îl pronunți va crea ceva; iar asta înseamnă karmă, asta înseamnă cauză și efect. Deci gândul care „m-a construit” pe mine „așa cum sunt”, câmpul meu de gânduri va emite anumite cuvinte, va face anumite acțiuni, iar toate acestea se dezvoltă..., vorbim despre o multitudine de câmpuri, care se autoîntrețin, se desfășoară, se înlănțuie; și uite-așa crezi tu lumea, clipă de clipă. Pentru că, de la acele gânduri, pornesc acțiuni, acțiunile au rezultate, acțiunile interferă, totul se înlănțuie, totul devine un mare câmp de interacțiune a miliarde și miliarde de emisii-gânduri-acțiuni ale fiecăruia. Și asta este lumea.

- Lumea mea, care interacționează cu lumea celuilalt.
- Exact, o interacțiune infinită de câmpuri-gând, câmpuri gând-emoții, câmpuri gând-acțiuni. Câmpuri de gând-karmă.
- Câmpuri gând-concepte.
- Câmpuri gând-concepte, orice.
- Toate sunt câmpuri de frecvență.
- Și asta este lumea, deci noi creăm lumea, în acest mod, clipă de clipă.

Apoi Buddha continuă: „Pe cel care vorbește sau acționează printr-o minte impură, problemele îl vor urma așa cum roata carului urmează pașii bivolului înhămat”. Iar în strofa pereche: „Pe cel care vorbește sau acționează printr-o minte pură, fericirea îl va urma asemenea unei umbre care nu îl părăsește”. O minte pură și o minte impură... Oare ce înseamnă asta?

- Mintea impură este, probabil, mintea condiționată, mintea noastră obișnuită.

— Exact. Cu cât mintea este mai condiționată, cu cât mintea este mai confuză, mai „năclăită”...

— Adică așa cum o avem noi, toți oamenii! se rezezi Omulețul cel pragmatic...

— Așa este mintea de lucru, mintea obișnuită (o numeam noi mintea *manas*). Cu atât mai mult va urma înlănțuirea karmică, confuză și ea, complet neînțeleasă și de nestăpânit (*Dhammapada* va vorbi, în curând, despre a fi un „Stăpân”). Mintea impură la asta se referă; în timp ce sutra pereche vorbește despre o minte pură, asta înseamnă mintea decon condiționată, mintea care reflectă, mintea care încearcă să se aproprie de acea oglindă... Pentru că Buddha Sakyamuni nu vorbește acum despre mintea-oglină, el se adresează unor oameni încă neajunși la acea înțelegere, discipolii săi sunt destul de începători; iar „dezideratul” ar fi o minte cât se poate de pură, să spunem. Demersul corect fiind deja sugerat: munca, strădania, efortul de a purifica acea minte.

— Mintea impură este mintea noastră rațională, intelectul pe care îl numim noi „minte”, la nivelul omenesc. Toate mințile omenești, așa cum le înțelegem noi, sunt minți impure, pentru că sunt minți care gândesc... așa cum pot ele, fiind foarte limitate și foarte condiționate...¹ O minte pură ar însemna o minte liberă de orice condiționări, o minte fără limitări, deschisă..., de fapt, o minte care nu gândește în termenii știuți de noi..., este o altă calitate a minții, o minte aflată dincolo de gânduri, vorbe Omulețul cel foarte mental, aruncând o privire fugară și nostalgică undeva dincolo de acea minte a sa, de care era atât de mândru.

— Da, foarte corect: o minte dincolo de gânduri, care n-are legătură cu mintea de intelectual sau cu mintea de cunoscător, cu acumularea de cunoștințe...

— Care te blochează de foarte multe ori și te fac să fii plin de tine, de cât ești tu de deștept.

— Adică o minte ieșită din dualitate și dezlipită de ego, cumva...

— Da, cumva... O minte-simțire, care poate oglindi, o minte care nu pune etichete imediat, o minte care nu te aduce imediat în programele ei.

¹ Indra, *Un elefant într-un borcan...*, Ed. LiLA, București, 2019.

Respect pentru oameni și cărți

— Care nu te va aduce niciodată în programele ei, nu numai imediat! speculară Omuleții, reluând idei deja discutate.

— Haideți să dăm câteva exemple foarte simple din viața voastră, să vedem cum funcționează mintea, interveni Spiritul în scop didactic.

— Cineva spune ceva și tu imediat reacționezi, deja ai un gând în cap.

— Exact. De ce?

— Pentru că așa sunt șablonizate mințile noastre, mintea are niște sertare, niște programe și indiferent de evenimentul din afară, mintea ia lucrul respectiv și îl categorisește, îl duce, rapid, în sertarul respectiv.

— Exact ca la un computer, ca și când ai apăsa o tastă și imediat programul se activează și rulează.

— Da, deci asta face mintea impură. Asta face mintea de zi cu zi; și una dintre temele noastre veșnice este aceea de a observa mintea, de a o vedea cum procedează, mereu: ia un element oarecare din exterior și, repede, l-a și adus acolo unde știe ea.

— Da, imediat mintea se înscrie pe o cale preformată; și mintea are, deja, câteva căi preformate. Asta înseamnă mintea impură; cu care ocazie revenim la invitația de a vă observa propriile minți cum funcționează, tot timpul, tot timpul, de la cele mai mici gesturi și până la comportamentele de-o viață, până la deciziile supreme.

— Din același motiv repetăm în viață lucrurile și tiparele: pentru că, inconștient, mintea te va conduce automat înspre tiparele ei, care sunt repetitive; și, atunci, chiar dacă schimbi personajele, situațiile sau decorul, schema va fi repetitivă, pentru că programul pe care îl rulezi este, de fapt, unul fix, care se repetă, explică Omulețul cel sârguincios.

— Exact, se schimbă doar personajele sau cadrul poveștii tale; povestea va fi aceeași.

— Dar dacă îți schimbi mintea, adică îți decondiționezi, îți destructurezi programul care te face să repeți, abia de atunci încolo vei începe să nu mai faci la fel; dar, până atunci, oricât te-ai strădui, fiind în același program, nu ai cum să nu repeți lucrurile: tocmai pentru că tu rulezi, veșnic, același tipar.

— Să revenim la schema noastră de discuție: toate aceste aspecte sunt mai deloc conștiente, marea masă a aisbergului de gânduri-acțiuni fiind subconștient. Toată această programare, toată această direcționare mentală