

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

THICH NHAT HANH

Esența învățăturilor lui Buddha: De la suferință la pace, bucurie și eliberare: Cele Patru Nobile Adevăruri, Calea Nobilă Octuplă și alte învățături fundamentale/ Thich Nhat Hanh; trad. din lb. engleză: Marilena Constantinescu. – București: Herald, 2023
ISBN 978-630-6550-05-0

I. Constantinescu, Marilena (trad.)

29

THICH NHAT HANH

**ESENȚA
ÎNVĂȚĂTURILOR
LUI BUDDHA**

*De la suferință la pace, bucurie și eliberare:
Cele Patru Nobile Adevăruri, Calea Nobilă Octuplă
și alte învățături fundamentale*

Traducere din limba engleză de
Marilena Constantinescu

THE HEART OF THE BUDDHA'S TEACHING. Copyright © 1998,
2015 by Unified Buddhist Church, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in
part in any form.

This edition published by arrangement with Harmony Books, an
imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

EDITURA  HERALD
București

LBRIS

Colecția DHAMMA

We know
books

Redactori:

Luisa Neag

Andreea Tincea

Corectură:

Dușa Udrea-Boborel

DTP:

Ela Stoica

Concept grafic copertă:

Carmen Lucaci

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2023



CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Capitolul 1 POARTA CĂTRE INIMA LUI BUDDHA	11
Capitolul 2 PRIMA ÎNVĂȚĂTURĂ DESPRE DHARMA	15
Capitolul 3 CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE	19
Capitolul 4 ÎNȚELEGEREA ÎNVĂȚĂTURILOR LUI BUDDHA	23
Capitolul 5 OARE TOTUL ESTE SUFERINȚĂ?	31
Capitolul 6 OPRIRE, RELAXARE, ODIHNĂ, VINDECARE	37
Capitolul 7 ĂTINGEREA SUFERINȚEI	41
Capitolul 8 REALIZAREA FERICIRII	55

NOBILA CALE OCTUPLĂ	65
Capitolul 9	
VIZIUNEA JUSTĂ	67
Capitolul 10	
GÂNDIREA JUSTĂ	75
Capitolul 11	
ATENȚIA JUSTĂ	81
Capitolul 12	
VORBIREA JUSTĂ	103
Capitolul 13	
ACȚIUNEA JUSTĂ	113
Capitolul 14	
EFORTUL JUST	119
Capitolul 15	
CONCENTRAREA JUSTĂ	125
Capitolul 16	
MIJLOACELE DE TRAI JUSTE	135

PARTEA A TREIA
ALTE ÎNVĂȚĂTURI BUDISTE DE BAZĂ

Capitolul 17	
CELE DOUĂ ADEVĂRURI	145
Capitolul 18	
CELE TREI SIGILII ALE <i>DHĀRMA</i> -EI	157
Capitolul 19	
CELE TREI PORȚI ALE ELIBERĂRII	173
Capitolul 20	
CELE TREI CORPURI ALE LUI BUDDHA	185

Capitolul 21	
CELE TREI COMORI	191
Capitolul 22	
CELE PATRU ATITUDINI MENTALE INCOMENSURABILE	199
Capitolul 23	
CELE CINCI AGREGATE	207
Capitolul 24	
CELE CINCI PUTERI	217
Capitolul 25	
CELE ȘASE <i>PĀRAMITĀ</i>	227
Capitolul 26	
CEI ȘAPTE FACTORI AI TREZIRII	251
Capitolul 27	
VERIGILE COAPARIȚIEI INTERDEPENDENTE	259
Capitolul 28	
CONTACTUL CU BUDDHA DIN INTERIORUL NOSTRU	289

PARTEA A PATRA
DISCURSURI

DISCURS DESPRE PUNEREA ÎN MIȘCARE A ROȚII <i>DHĀRMA</i> -EI <i>DHAMMA CAKKA PAVATTANA SUTTA</i>	297
DISCURS DESPRE CEI PATRUZECI DE FACTORI <i>MAHACATTARISAKA SUTTA</i>	303
DISCURS DESPRE VIZIUNEA JUSTĂ <i>SAMMADITTHI SUTTA</i>	311
INDEX	317

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI

**CELE PATRU
ADEVĂRURI NOBILE**



Capitolul 1

POARTA CĂTRE INIMA LUI BUDDHA

Buddha nu a fost un zeu. A fost o ființă umană, ca mine sau ca tine, și a suferit la fel cum suferim și noi. Dacă mergem către Buddha cu inima deschisă, el ne va privi cu ochii săi plini de compasiune și ne va spune: „Pentru că este suferință în inima ta, este cu putință să pătrunzi în inima mea”.

Vimalakirti, care nu era un inițiat, spunea: „Pentru că lumea este bolnavă, eu sunt bolnav. Pentru că oamenii suferă, eu trebuie să sufăr”. Aceleași cuvinte le-a spus și Buddha. Vă rog să nu credeți că dacă sunteți nefericiți, dacă inimile voastre sunt pline de durere, nu puteți avea acces la inima lui Buddha. Din contră. Tocmai pentru că există durere în inimile voastre această comunicare este posibilă. Suferința voastră și suferința mea reprezintă condiția de bază pentru ca noi să putem pătrunde în inima lui Buddha, iar Buddha să intre în inimile noastre.

Timp de 45 de ani, Buddha a transmis continuu: „În învățătura pe care o dau, vorbesc doar despre suferință și despre transformarea acesteia”. Când ne recunoaștem și ne conștientizăm propria suferință, Buddha – adică Buddha din lăuntru nostru – o va analiza, va descoperi ce a determinat-o și va recomanda o direcție de acțiune prin care această suferință să se transforme în pace, bucurie și eliberare. Suferința este mijlocul folosit de Buddha pentru a se elibera pe sine și este, de asemenea, mijlocul prin care putem, la rândul nostru, să devenim liberi.

Oceanul suferinței este imens, dar, dacă ne întoarcem privirea, putem vedea țărnelul. Sămânța suferinței din lăuntru vostru

poate că este puternică, dar nu trebuie să așteptați până când nu mai suferiți pentru a vă da voie să fiți fericiți. Când un copac din grădina noastră este bolnav, trebuie să avem grijă de el. Dar nu este bine să trecem cu vederea nici copacii sănătoși. Chiar dacă aveți dureri în suflet, vă puteți bucura de nenumăratele minuni ale vieții: de un apus frumos de soare, de zâmbetul unui copil, de multitudinea de flori și copaci. Suferința nu este totul. Vă rog să nu deveniți prizonierii propriei suferințe.

Dacă ați cunoscut foamea, știți că a avea mâncare este un miracol. Dacă ați suferit de frig, deja cunoașteți valoarea căldurii. Când ați suferit, știți să apreciați frânturile de Paradis care sunt prezente în viața voastră. Dacă rămâneți fixați doar în suferință, veți rata Paradisul. Nu ignorați suferința, dar nu uitați să vă bucurați și de minunățiile vieții, atât pentru voi înșivă, cât și pentru binele altor ființe.

Când eram tânăr, am scris această poezie. Am pătruns în inima lui Buddha, inima mea fiind profund rănită.

Tineretea mea

E ca o prună necoaptă.

Dinții tăi și-au lăsat urmele pe ea.

Urmele dinților încă vibrează.

Îmi amintesc mereu,

Îmi amintesc mereu.

De când am învățat să te iubesc,

ușa sufletului meu a rămas larg deschisă

în fața vânturilor ce suflă din cele patru direcții.

Realitatea cere o schimbare.

Fruetul conștientizării este deja copt,

iar ușa nu va mai putea fi închisă niciodată.

Focul pârjolește acest secol,

iar munții și pădurile îi poartă amprenta.

Vântul îmi urlă în urechi,

*în timp ce tot cerul se cutremură violent
în furtuna de zăpadă.*

Rănille iernii stau nemișcate,

Ducând dorul firelor de iarbă înghețate,

Neliniștite, zbuciumându-se

în agonie, toată noaptea.¹

Am crescut într-o vreme în care în țara mea era război. Totul a fost distrus: copii, adulți, valori – o țară întreagă. Am suferit mult în tinerețe. Odată ce ușa conștientizării a fost deschisă, nu o mai puteți închide. În mine, nici acum rănille războiului nu sunt cu totul vindecate. Sunt nopți în care stau treaz și îmbrățișez cu respirația conștientă poporul meu, țara mea și întreaga planetă.

Fără suferință nu puteți evolua. Fără suferință nu puteți dobândi pacea și bucuria pe care le meritați. Vă rog să nu fugiți de suferința voastră. Acceptați-o și prețuiți-o. Mergeți la Buddha, stați împreună cu el și arătați-i durerea pe care o simțiți. El vă va privi cu bunătațe iubitoare, cu compasiune și cu o atenție conștientă și vă va arăta modalitățile prin care puteți să vă acceptați suferința și să o cercetați în profunzime. Având înțelegere și compasiune, veți fi capabili să vă vindecați rănille din propria inimă, precum și rănille întregii lumi. Buddha a numit suferința un Adevăr Nobil, deoarece ea are capacitatea de a ne arăta calea spre propria eliberare. Acceptați-vă suferința și lăsați-o să vă arate drumul către pace.

¹ „The Fruit of Awareness Is Ripe”, în *Call Me By My True Names: The Collected Poems of Thich Nhat Hanh* (Berkeley: Parallax Press, 1993), p. 59.



Capitolul 2

PRIMA ÎNVĂȚĂTURĂ DESPRE DHĀRMA

Siddhartha Gautama avea 29 de ani când și-a părăsit familia în căutarea unei căi care să pună capăt suferinței, atât a lui, cât și a celorlalți. A studiat meditația cu mulți maeștri și, după șase ani de practică, s-a așezat sub copacul *bodhi* și a jurat că nu se va ridica de acolo până când nu se va ilumina. A stat în meditație toată noaptea și, în momentul în care steaua dimineții și-a făcut apariția pe cer, a avut o realizare profundă și a devenit un Buddha, plin de înțelegere și iubire. Buddha și-a petrecut următoarele 49 de zile bucurându-se de pacea realizării sale. După aceea el a pornit-o către Parcul Cerbului din Sarnath, pentru a împărtăși înțelegerea dobândită și celor cinci asceți cu care practicase în ultima vreme.

Aceștia au fost cuprinși de însuflețire când l-au văzut sosind. Ei crezuseră că Siddhartha îi abandonase. Dar bucuria acestuia era atât de strălucitoare încât asceții i-au urat pe dată „Bun venit!”, i-au spălat picioarele și i-au oferit apă să bea. Buddha le-a spus: „Dragii mei prieteni, am avut înțelegerea profundă că nimic nu poate exista separat, că totul se întrepătrunde și interacționează cu absolut totul. Am avut revelația că toate ființele sunt înzestrate cu natura trezirii”. Buddha a vrut să le spună mai multe, dar călugării au ezitat, neștiind dacă să-l creadă sau nu. Așa că Buddha i-a întrebat: „Oare v-am mințit eu vreodată?” Ei au știut că așa ceva nu se petrecuse niciodată, prin urmare au fost de acord să primească învățăturile acestuia.

Astfel, Buddha i-a învățat despre cele Patru Adevăruri Nobile: despre existența suferinței, despre cauzele suferinței, despre posibilitatea restabilirii fericirii și despre Nobila Cale Octuplă, care, practică, ne conduce către ele. Auzind toate acestea, o viziune imaculată a celor Patru Adevăruri Nobile i-a apărut lui Kondañña, unul dintre cei cinci asceți. Buddha a observat acest lucru și a exclamat: „Kondañña înțelege! Kondañña înțelege!” și, din acea zi, Kondañña a primit numele de Cel Care Înțelege.

Apoi Buddha a adăugat: „Dragi prieteni, având drept martori oamenii, zeitățile, brahmanii, călugării și creaturile demonice (*māra*)¹, vă spun că, dacă n-aș fi trăit în mod direct tot ce v-am spus, nu aș putea afirma că sunt o persoană iluminată, liberă de suferință. Deoarece eu însumi am identificat suferința, am înțeles suferința, am identificat cauzele suferinței, am înlăturat cauzele suferinței, am confirmat prin propria experiență existența fericirii, am realizat fericirea, am identificat calea care duce la fericire, am mers până la capătul Căii și am realizat eliberarea totală, afirm acum în fața voastră că sunt o persoană eliberată”. În acel moment, Pământul s-a cutremurat și vocile zeităților, ale oamenilor și ale altor ființe vii din Univers au spus că pe planeta Pământ s-a născut o persoană iluminată, care a pus în mișcare roata *Dhārma*-ei, „Calea înțelegerii și a iubirii”. Această învățătură este consemnată în „Discursul despre punerea în mișcare a roții *Dhārma*-ei” (*Dhamma Cakka Pavattana Sutta*)².

De atunci au trecut 2600 de ani, iar roata *Dhārma*-ei continuă să se învârtă. Depinde de noi, de generația actuală, să menținem roata în mișcare, pentru fericirea tuturor oamenilor.

¹ Vezi nota 1 de la p. 29.

² *Samyutta Nikaya* V, 420. Vezi p. 297 pentru textul complet al acestui discurs. Vezi și *Great Turning of the Dharma Wheel (Taisho Revised Tripitaka 109)* și *Three Turnings of the Dharma Wheel (Taisho 110)*. Termenul „discurs” (*sūtra* în sanscrită, *sutta* în pali) înseamnă o învățătură oferită de Buddha sau de către unul dintre discipolii săi iluminați.

Trei aspecte esențiale caracterizează această *sūtra*. Primul este învățătura Căii de Mijloc. Buddha a vrut ca cei cinci prieteni ai săi să fie eliberați de ideea că austeritatea este singura practică justă. El a descoperit prin proprie experiență că, dacă îți distrugi sănătatea, nu mai ai energie pentru a realiza Calea. Cealaltă extremă care trebuie evitată, a spus el, este toleranța față de plăcerile simțurilor: a fi posedat de dorința sexuală, a alerga după faimă, a mânca fără măsură, a dormi prea mult sau a alerga după posesiuni materiale.

Al doilea aspect esențial îl reprezintă învățătura celor Patru Adevăruri Nobile. Această învățătură a fost de mare valoare în timpul vieții lui Buddha, este de mare valoare în timpurile noastre și va fi de mare valoare în mileniile care vor veni. Al treilea aspect este necesitatea implicării în lume. Învățăturile lui Buddha nu au rolul de a ne determina să abandonăm viața socială, ci de a ne ajuta să relaționăm cât mai bine cu noi înșine și cu lumea care ne înconjoară. Nobila Cale Octuplă include Vorbirea Justă și Mijloacele de Trai Juste. Aceste învățături sunt pentru oamenii care au o viață socială, care trebuie să relaționeze unul cu altul și care trebuie să-și câștige existența.

Mesajul „Discursului despre punerea în mișcare a roții *Dhārma*-ei” este plin de bucurie și speranță. Ne învață să recunoaștem suferința ca suferință și ne arată cum să transformăm suferința în atenție conștientă, compasiune, pace și eliberare.



Capitolul 3

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

După ce a realizat trezirea completă și perfectă (*samyak sambodhi*), Buddha a trebuit să găsească acele cuvinte potrivite pentru a le împărtăși celorlalți înțelegerea dobândită. Era ca și cum ar fi avut deja apa, dar mai trebuia să găsească recipiente potrivite care să o conțină, precum Cele Patru Adevăruri Nobile și Nobila Cale Octuplă. Cele Patru Adevăruri Nobile sunt „crema” învățaturii lui Buddha. Buddha a continuat să reafirme aceste adevăruri până la marea sa trecere în neființă (*Mahāparinirvāṇa*).

În loc de „Cele Patru Adevăruri Nobile”, chinezii folosesc sintagma „Cele Patru Adevăruri Minunate” sau „Cele Patru Adevăruri Sfinte”. Suferința noastră devine sfântă dacă o îmbrățișăm și o analizăm în profunzime. Dacă nu facem asta, ea nu este sfântă deloc, doar ne înecăm în oceanul suferinței noastre. Pentru a scrie cuvântul „adevăr”, chinezii folosesc caracterele „cuvânt” și „rege”. Nimeni nu poate contrazice cuvintele unui rege. Aceste Patru Adevăruri Nobile nu sunt chestiuni pe marginea cărora putem să discutăm. Ele sunt ceva de practicat și de realizat.

Primul Adevăr Nobil este existența suferinței (*dukkha*). Sensul de bază al ideogramei chinezești pentru „suferință” este „amar”. Fericirea este dulce; suferința este amară. Cu toții suferim într-o oarecare măsură. Toți avem o oarecare stare de indispoziție în corpul și în mintea noastră. Trebuie să recunoaștem și să con-

știentizăm prezența acestei suferințe și s-o abordăm. Pentru a face acest lucru, este posibil să avem nevoie de ajutorul unui profesor și de o *Saṅgha*, o comunitate de prieteni cu care să practicăm.

Al Doilea Adevăr Nobil se referă la originea, rădăcinile, natura, creația sau apariția (*samudaya*) suferinței. După ce ne conștientizăm suferința, trebuie să o analizăm în profunzime pentru a înțelege cum a luat naștere. Trebuie să recunoaștem și să identificăm „nutrienții”, hrana spirituală și materială pe care am ingerat-o, cea care ne face să suferim.

Al Treilea Adevăr Nobil este încetarea suferinței (*nirodha*), renunțarea la a mai crea suferință prin abținerea de la a mai face lucrurile care ne aduc suferință. Asta e o veste bună! Buddha nu a negat existența suferinței, dar nu a negat nici existența bucuriei și a fericirii. Dacă aveți impresia că budismul afirmă că: „Totul este suferință și nu putem face nimic în privința asta”, să știți că este exact opusul mesajului lui Buddha. Buddha ne-a învățat cum să recunoaștem și să conștientizăm prezența suferinței, dar ne-a învățat și faptul că suferința poate să înceteze. Dacă nu ar exista posibilitatea de încetare a suferinței, atunci la ce ar mai folosi practica noastră? Al Treilea Adevăr Nobil ne spune că vindecarea este posibilă.

Al Patrulea Adevăr Nobil este calea (*mārga*) care duce la abținerea față de lucrurile care ne aduc suferință. Aceasta este calea de care avem cea mai mare nevoie. Buddha a numit-o Nobila Cale Octuplă. Chinezii o traduc prin „Calea Celor Opt Practici Juste”: Viziunea Justă, Gândirea Justă, Vorbirea Justă, Acțiunea Justă, Mijloacele de Trai Juste, Efortul Just, Atenția Justă și Concentrarea Justă.¹

¹ În pali, cuvântul pentru „just” este *samma*, iar în sanscrită cuvântul este *samyak*. Este vorba despre un adverb care înseamnă „în modul corect”, „just” sau „drept”, adică nu îndoit sau strâmb. „Atenția justă”, de exemplu, înseamnă că există modalități de a fi conștienți care sunt corecte, drepte și benefice. „Atenția greșită” înseamnă că există modalități de a practica ce sunt greșite, strâmbe și nefefice. Când pășim pe Nobila Cale Octuplă, noi accesăm modalități de practică ce ne sunt benefice, adică facem uz de modul „just” de a

Cele Patru Adevăruri Nobile și Nobila Cale Octuplă

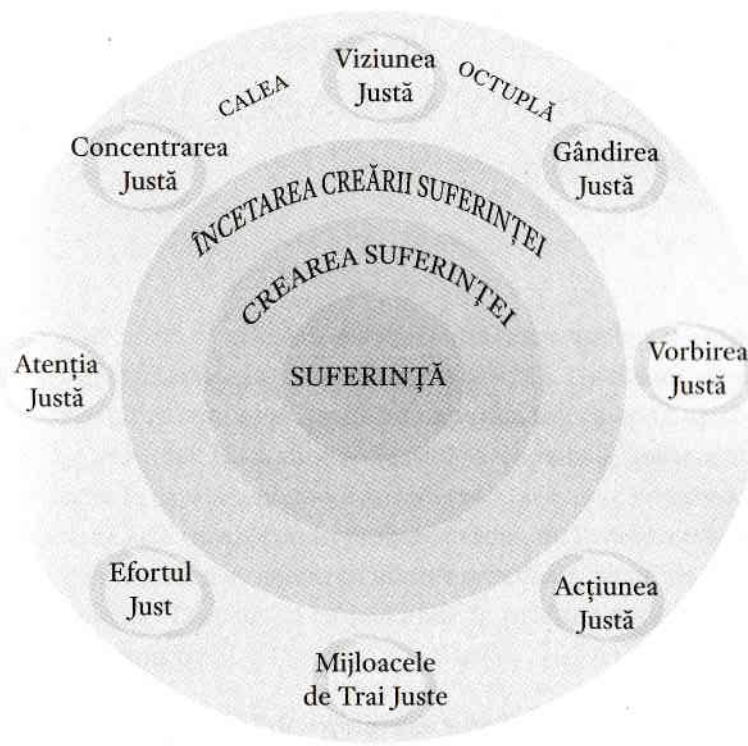


Figura 1

practica. „Just” și „greșit” nu sunt nici judecăți morale, nici standarde arbitrare impuse din exterior. Prin propria noastră conștientizare, descoperim ce este benefic („just”) și ce nu („greșit”).