

**LIBRIS**

We know  
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**HART, WILLIAM**

**Arta de a trăi: meditația vipassană așa cum este predată de**

**S.N. Goenka/William Hart; trad. din lb. engleză: Anca Vultur. –**

**Ed. a 4-a. – București: Herald, 2023**

**ISBN 978-973-111-993-9**

294.3

William Hart

*The Art of Living*

Copyright © 1987

Sayagyi U Ba Khin Memorial Trust of Massachusetts, Inc.

WILLIAM HART

# ARTA DE A TRĂI

**MEDITAȚIA VIPASSANĂ  
AȘA CUM ESTE PREDATĂ DE S.N. GOENKA**

**(EDIȚIA A IV-A)**

Traducere din limba engleză:  
ANCA VULTUR

EDITURA  HERALD  
București

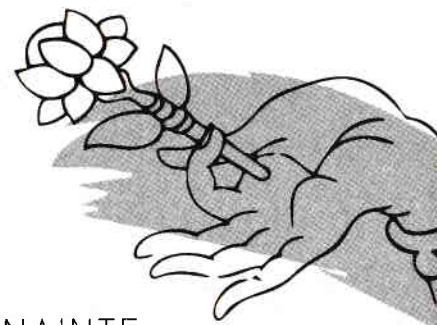


We know  
books

## CUPRINS

<b>CUVÂNT-ÎNAINTE</b>	9	Apariția condiționată: lanțul cauzei și efectului – sursa suferinței	73
<b>PREFAȚĂ</b>	11	Calea eliberării	76
<b>INTRODUCERE</b>	17	Fluxul existențelor succesive	78
<b>„ÎNOTOLOGIE”</b>	25	Întrebări și răspunsuri	80
<b>Capitolul I</b>		<b>PIETRICELELE ȘI UNTUL TOPIT</b>	83
<b>CĂUTAREA</b>	29	<b>Capitolul V</b>	
Întrebări și răspunsuri	36	<b>EXERSAREA CONDUITEI MORALE</b>	87
<b>MERSUL PE CALE</b>	41	Valoarea practicii morale	88
<b>Capitolul II</b>		Vorbirea corectă	90
<b>PUNCTUL DE PLECARE</b>	45	Acțiunea corectă	91
Materia	45	Preceptele	91
Mintea	47	Mijloacele de trai corecte	93
Întrebări și răspunsuri	51	Practica <i>sīlei</i> în timpul unui curs de meditație <i>Vipassanā</i>	95
<b>BUDDHA ȘI OMUL DE ȘTIINȚĂ</b>	55	Întrebări și răspunsuri	96
<b>Capitolul III</b>		<b>REȚETA MEDICULUI</b>	103
<b>CAUZA IMEDIATĂ</b>	57	<b>Capitolul VI</b>	
<i>Kamma</i>	58	<b>EXERSAREA CONCENTRĂRII</b>	105
Trei feluri de acțiuni	59	Efortul corect	106
Cauza suferinței	60	Conștientizarea corectă	109
Întrebări și răspunsuri	62	Concentrarea corectă	113
<b>SĂMÂNȚĂ ȘI FRUCT</b>	67	Întrebări și răspunsuri	116
<b>Capitolul IV</b>		<b>OREZUL CU LAPTE „STRÂMB”</b>	122
<b>RĂDĂCINA PROBLEMEI</b>	69	<b>Capitolul VII</b>	
Definirea suferinței	69	<b>EXERSAREA ÎNȚELEPCIUNII</b>	125
Atașamentul	70	Gândirea corectă	129
		Înțelegerea corectă	130
		<i>Vipassanā-bhāvanā</i>	133
		Impermanența, lipsa eului și suferința	138
		Ecuanimitatea	140

Calea spre eliberare	140
Întrebări și răspunsuri	144
CELE DOUĂ INELE	149
<b>Capitolul VIII</b>	
CONȘTIENȚIZARE ȘI ECUANIMITATE	151
Stocul de reacții trecute	152
Eradicarea vechii condiționări	156
Întrebări și răspunsuri	160
NIMIC ALTCEVA DECÂT VEDEREA	166
<b>Capitolul IX</b>	
ȚELUL	169
Pătrunderea până la Adevărul Ultim	170
Experiența eliberării	175
Adevărata fericire	177
Întrebări și răspunsuri	181
UMPLEREA STICLEI CU ULEI	186
<b>Capitolul X</b>	
ARTA DE A TRĂI	189
Întrebări și răspunsuri	197
BĂTAIA CEASULUI	200
<b>Anexa A</b>	
IMPORTANȚA <i>VEDANEI</i> ÎN ÎNVĂȚĂȚURA LUI BUDDHA	209
<b>Anexa B</b>	
PASAJE DESPRE <i>VEDANĂ</i> DIN <i>SUTTE</i>	219
GLOSAR DE TERMENI PALI	223
NOTE	233



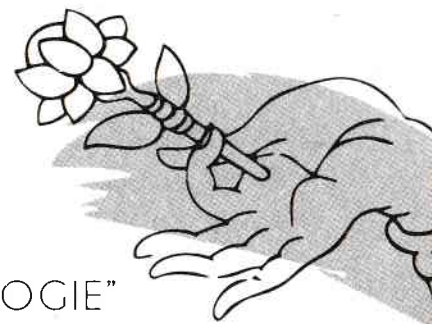
## CUVÂNT-ÎNAINTE

Rămân veșnic recunoscător pentru schimbarea pe care meditația *Vipassanā* a adus-o în viața mea. Când am învățat această tehnică pentru prima dată, am simțit că până atunci rătăcisem într-un labirint de fundături, și că acum, în sfârșit, am găsit calea regală. În anii ce au urmat, am continuat să urmez această cale și, cu fiecare pas făcut, țelul a devenit tot mai clar: eliberarea de întreaga suferință, iluminarea deplină. Nu pot pretinde că am atins scopul final, dar nu am nicio îndoială că acest drum duce direct acolo.

Pentru această cale îi rămân veșnic îndatorat lui Sayagyi U Ba Khin și lanțului de profesori care au păstrat vie tehnica de-a lungul mileniilor, din vremea lui Buddha. În numele lor îi încurajez și pe alții să aleagă această cale, astfel încât să poată găsi și ei ieșirea din suferință.

Deși mii de oameni din țările occidentale au învățat-o, până acum nu a apărut nicio carte care să descrie integral și cu exactitate această formă de *Vipassanā*. Sunt fericit că, în sfârșit, un practicant serios al meditației s-a angajat să umple acest gol.

Fie ca această carte să aprofundeze înțelegerea celor care practică meditația *Vipassanā*, și fie ca ea să-i încurajeze pe alții să încerce această tehnică, astfel încât și ei să poată



## „ÎNOTOLOGIE”

Odată, un tânăr profesor călătorea pe mare. Era un om foarte educat, cu multe titluri academice, dar avea puțină experiență de viață. În echipajul corabiei pe care călătorea, era un bătrân marinar analfabet. În fiecare seară, marinarul obișnuia să meargă în cabina tânărului profesor ca să-l asculte vorbind despre diverse subiecte. Era foarte impresionat de știința tânărului.

Într-o seară, pe când marinarul se pregătea să plece din cabină, după mai multe ore de conversație, profesorul îl întrebă:

— Bătrâne, ai studiat geologia?

— Ce-i asta, domnule?

— Știința pământului.

— Nu, domnule, n-am fost la nicio școală, la niciun colegiu. N-am studiat nimic, niciodată.

— Bătrâne, ți-ai pierdut un sfert din viață.

Cu o față lungă, bătrânul marinar ieși: „Dacă o persoană atât de învățată spune asta, trebuie să fie adevărat, se gândi el. Mi-am pierdut un sfert din viață!”

În seara următoare, iarăși, pe când marinarul se pregătea să iasă din cabină, profesorul îl întrebă:

— Bătrâne, ai studiat oceanografia?

— Ce-i asta, domnule?

- Știința mării.
- Nu, domnule, n-am studiat nimic, niciodată.
- Bătrâne, ți-ai pierdut jumătate din viață.

Cu o față și mai lungă, marinarul plecă: „Mi-am pierdut jumătate din viață; așa spune acest învățat”.

În seara următoare, tânărul profesor îl chestionă din nou pe bătrânul marinar:

- Bătrâne, ai studiat meteorologia?
- Ce-i asta, domnule? N-am auzit niciodată de ea.
- Ei bine, știința vântului, a ploii, a vremii.
- Nu, domnule. Așa cum v-am mai spus, n-am fost la

nicio școală. N-am studiat nimic, niciodată.

— N-ai studiat știința pământului pe care trăiești; n-ai studiat știința mării pe care îți câștigi traiul; n-ai studiat știința vremii pe care o înfrunți în fiecare zi? Bătrâne, ți-ai pierdut trei sferturi din viață.

Bătrânul marinar se simți foarte nefericit: „Acest învățat spune că mi-am pierdut trei sferturi din viață! Cu siguranță trebuie să-mi fi pierdut trei sferturi din viață”.

În ziua următoare, îi veni rândul bătrânului marinar. El veni alergând la cabina tânărului și strigă:

- Domnule profesor, ați studiat înotologia?
- Înotologia? Ce vrei să spui?
- Știți să înotați, domnule?
- Nu, nu știu să înot.

— Domnule profesor, v-ați pierdut întreaga viață! Corabia s-a lovit de o stâncă și se scufundă. Cei care știu să înoate pot ajunge la țărmul apropiat, dar cei care nu știu să înoate se vor îneca. Îmi pare așa de rău, domnule profesor; chiar v-ați pierdut viața.

Poți studia toate „-logiile” din lume, dar dacă nu înveți „înotologia”, toate studiile tale sunt inutile. Poți citi și scrie cărți despre înot, poți dezbate aspectele lui teoretice subtile, dar cum o să te ajute asta, dacă refuzi să intri în apă? Trebuie să înveți să înoți.



## 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, iritare, lipsă de armonie, suferință. Chiar dacă acum nu avem astfel de nemulțumiri, cu toții ne putem aminti o vreme când ele ne chinuiau și putem prevedea un timp când ele vor reapărea. În cele din urmă, cu toții trebuie să facem față suferinței morții.

Și nici nu ne limităm nemulțumirile personale la noi înșine; în loc de aceasta, continuăm să răspândim suferința noastră asupra altora. Atmosfera din jurul unei persoane nefericite se încarcă de 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, așa cum nu ne cunoaștem niciunul propriul 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 țelul 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” – n-a pretins niciodată a fi mai mult decât un om. Ca toți marii învățători, a devenit un subiect de legendă, dar oricâte 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 vreun 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.”<sup>1</sup> 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 descoperi, așa 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 învățaturii 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 ceea 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 înșivă 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 abandonați. Iar când voi înșivă 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 fericire”, atunci trebuie să le acceptați și să le practicați.<sup>2</sup>

Cea mai înaltă autoritate este propria experiență a adevărului. Nimic nu trebuie acceptat doar pe bază de credință; lucrurile trebuie examinate ca să vedem dacă sunt logice, practice, benefice. Iar examinarea rațională a unei învățături nu este nici ea suficientă pentru acceptarea ei ca