

**LIBRIS**

We know  
books



# ÎNVĂȚĂTURILE LUI BUDDHA PENTRU ÎNCEPĂTORI

Un ghid simplu, pentru a conecta învățăturile  
lui Buddha cu viața cotidiană

EMILY GRIFFITH BURKE

Ilustrații de KAILEY WHITMAN

Traducere de Andreea Dumitru

  
**PRESTIGE**

București, 2023



Introducere viii

Cum să folosești și să înțelegi această carte x

**PARTEA I. CELE TREI SEMNE ALE EXISTENȚEI I**

*Capitolul 1* Anicca (Efemeritatea) 3

*Capitolul 2* Dukkha (Suferința) 9

*Capitolul 3* Anattā („Nonsinele”) 15

**PARTEA A II-A. CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE 23**

*Capitolul 4* Adevărul suferinței 25

*Capitolul 5* Adevărul cauzei suferinței 31

*Capitolul 6* Adevărul eliberării de suferință 37

*Capitolul 7* Adevărul Căii de eliberare de suferință 43

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

*Capitolul 8* Sammā-ditṭhi (Punctul de vedere corect) 55

*Capitolul 9* Sammā-sankappa (Intenția corectă) 61

*Capitolul 10* Sammā-vaca (Vorbirea corectă) 67

*Capitolul 11* Sammā-kammanta (Acțiunea corectă) 73

*Capitolul 12* Sammā-ajiva (Modul de viață corect) 79

*Capitolul 13* Sammā-vayama (Efortul corect) 85

*Capitolul 14* Sammā-sati (Atenția corectă) 93

*Capitolul 15* Sammā-samādhi (Concentrarea corectă) 99

**PARTEA A IV-A. ALTE ÎNVĂȚĂTURI BUDISTE 109**

*Capitolul 16* Pancha Bala/Indriya  
(Cele Cinci Facultăți sau Puteri Spirituale) 111

*Capitolul 17* Brahma-viharas  
(Cele Patru Nemărginite) 121

Epilog 132

Resurse 134

Index 135

# CUM SĂ FOLOSEȘTI ȘI SĂ ÎNȚEGI 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.

## PARTEA I

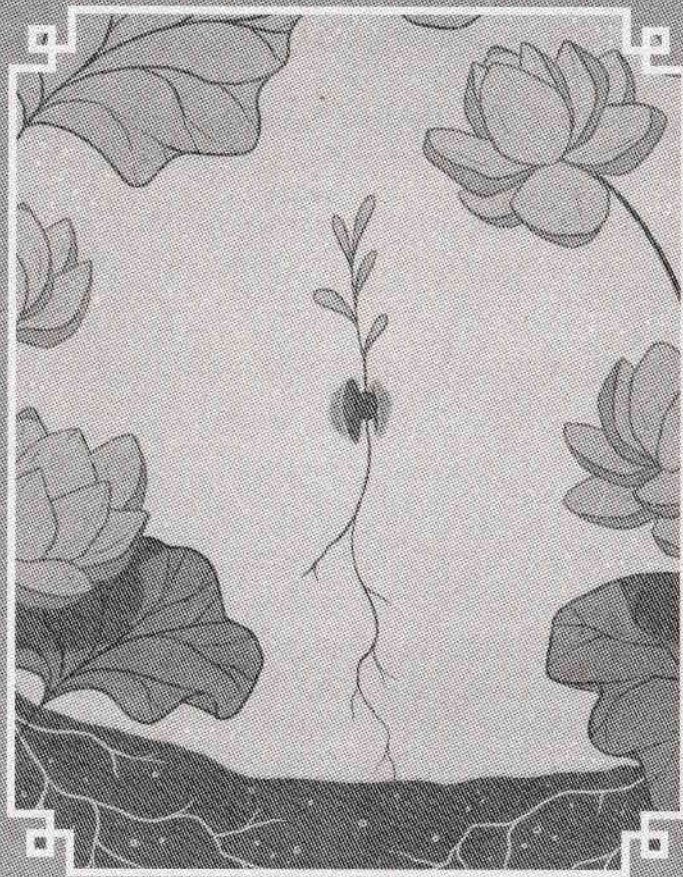
**CELE TREI SEMNE  
ALE EXISTENȚEI**

## – Înțelepciunea dobândită –

Buddha a înțeles că toate fenomenele determinate pe care le trăim în starea de neiluminare au trei atribute sau semne ale existenței: efemeritatea, suferință și nonsinele.

Poți considera fenomen determinat tot ceea ce se supune sau ia naștere din cauză și efect. Fenomenele determinate includ orice există în lume și în spațiu, toate ființele vii, inclusiv noi, și totalitatea activităților mintale. Dar nu includ Nirvana, starea de iluminare, cea care transcende noțiunile de cauză și efect.

Cele Trei Semne ale Existenței reprezintă baza învățăturilor lui Buddha despre eliberarea de suferință, având în vedere că aceste învățături descriu situațiile prin care trecem pe calea către eliberare. Odată ce începem să le înțelegem, putem aprofunda, cu adevărat, explorarea și practicarea acestora.



## CAPITOLUL I

# Anicca

(Efemeritatea)

În acest capitol, vom explora ce înseamnă cu adevărat efemeritatea, inclusiv lecțiile pe care aceasta ni le oferă.

## Ce este Anicca?

Primul Semn al Existenței este efemeritatea sau *anicca*. Anicca înseamnă că totalitatea fenomenelor determinate, inclusiv noi, iau naștere, se schimbă constant, în timp ce există o perioadă determinată de timp, iar apoi dispar sau se destramă. În esență, nimic nu este permanent.

Avem dovada acestui semn dacă observăm cum se schimbă frunzele copacilor de-a lungul anotimpurilor. Dacă ai studia cu atenție o frunză din același copac, zilnic, într-un an, ai observa că, pe măsură ce trec zilele, culoarea, textura și forma frunzei se modifică. În fiecare zi, va apărea o nouă versiune oarecum diferită a frunzei, care va lua locul celei văzute înainte.

În același mod putem privi și trupul uman. Cunoaștem acum că majoritatea celulelor care formează trupul uman se regenerează de-a lungul timpului. Noi celule cresc, pentru a le înlocui pe cele care mor. Deși unele dintre celulele noastre ne vor fi alături întreaga viață, cele mai multe sunt înlocuite cu unele noi. Acest

lucru înseamnă că o mare parte a trupului nostru fizic este înlocuită constant cu noi versiuni ale sale, de-a lungul unei existențe.

Anicca se reflectă în trupurile noastre la scară largă și prin procesele de îmbătrânire, îmbolnăvire și moarte. Chiar și în timp ce celulele se regenerează, trupul acumulează uzură, devine fragil și, într-un final, începe să se deterioreze. Fiecare ființă vie va trăi experiența îmbătrânirii și a morții; nimeni nu poate să scape de asta.

Anicca se aplică, de asemenea, și evenimentelor interne mentale și emoționale. Aceste fenomene interne pot fi plăcute, neutre sau neplăcute. Ele apar adesea, pot trece prin conștiința noastră și apoi dispar, făcând loc unor fenomene noi.

Totul în jurul și în interiorul nostru respiră și se transformă constant, odată cu scurgerea timpului, un proces care se desfășoară la nesfârșit. Existența, așa cum o percepem noi, nu ia pauză și nu stă niciodată pe loc. Știm acum că până și obiectele care par complet solide și fixe sunt alcătuite, de fapt, din nenumărate particule care se mișcă rapid. Toate fenomenele determinate iau naștere, dansează prin timp și apoi dispar, redevenind lipsite de formă. Asemenea unui torent, tot ce vom trăi și toate persoanele pe care le vom întâlni sunt, prin înseși natura lor, efemere.

## Lecțiile oferite de Anicca

Ce concluzii practice putem trage, analizând anicca? Adesea interacționăm cu lumea, ca și cum obiectele și experiențele întălnite vor exista pentru totdeauna. Când suntem prost-dispuși sau simțim durere, mintea noastră ne poate convinge că asta este starea pe care o vom avea mereu. Când avem o stare de euforie, ne agățăm de această experiență, dorindu-ne să dureze cât mai mult timp posibil.

Anicca ne invită să luăm în considerare finalul inevitabil al unui fenomen, final pe care îl putem imagina în momentul în care vedem cum acesta ia naștere. Putem face acest lucru, gândindu-ne

la întrebări simple, cum ar fi: „Pot să-mi sau seama că această experiență se schimbă și că în cele din urmă va avea un final?” Sau „Acest moment nu va dura veșnic; pot să apreciez exact ceea ce simt acum?”.

Anicca pune în lumină faptul că viața este prețioasă, subliniind natura ei efemeră. Poate fi un catalizator pentru conștientizare, o învățătură pe care o vom explora mai târziu ca pe o etapă pe calea către eliberare. Când știm că un moment, cum este cel care se petrece *chiar aici* și *chiar acum* nu va mai avea loc *niciodată*, putem observa un imbold natural de a ne bucura de fiecare aspect al frumuseții și al complexității aceluia moment.

Studiul conceptului de efemeritate poate, de asemenea, să fie un exercițiu important pentru renunțare. Așa cum vom învăța din capitolele dedicate Celor Patru Adevăruri Nobile, suferința ia naștere din cauza atașamentului și a refuzului nostru de a renunța, când vine vorba de fenomenele efemere, din faptul că nu putem să acceptăm anicca. Ținând cont cu bunăștiință de efemeritate, suntem invitați să slăbim legătura puternică asupra lucrurilor pe care le dorim să dureze veșnic. Este o invitație la dezvoltarea capacității noastre de a accepta situații care se schimbă și experiențe trecătoare.

Analiza conceptului de anicca poate fi una deosebit de grea, atunci când vine vorba de persoanele pe care le iubim. Până când nu pierdem o persoană apropiată, e posibil să nu luăm în considerare inevitabilitatea morții acelei persoane, dar totuși aceasta va avea loc; este un lucru garantat. Fiecare ființă pe care o iubim și pe care o prețuim va muri într-o zi. Pentru cele mai multe persoane, acest lucru poate duce la sentimente de tristețe, disperare, frică sau chiar de panică. Putem simți o reticență similară, atunci când ne gândim la anicca propriilor noastre trupuri. Și totuși, în tot acest timp, finalul nostru inevitabil se apropie încet.

Reflecția asupra conceptului anicca poate fi un proces de suferință. Ca ființe sociale și emoționale, este incredibil de dureros

pentru noi să reflectăm și să acceptăm separarea definitivă de cei dragi și de adăpostul trecător al trupurilor noastre. Nu este necesar, totuși, să ne afundăm într-o astfel de contemplație intensă.

O învățătură care ne provoacă o suferință de neimaginat nu va fi de utilă, mai ales pentru cei care au trecut printr-o experiență traumatică sau care au probleme de sănătate mintală. Dacă atunci când citești despre anicca te simți copleșit(ă), gândește-te la un element încurajator al acestei noțiuni: experiențele care ne fac să simțim disconfort sunt, de asemenea, temporare! Dacă avem dureri cronice, anicca ne invită să observăm modul în care durerea se schimbă subtil, de la un moment la altul, zi de zi. Dacă ne-am temut că o experiență care ne produce disconfort va dura la nesfârșit, anicca ne oferă libertatea de a ști că și aceasta, la rândul ei, va trece.