

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GUNARATANA, BHANTE HENEPOLA

Mindfulness : 8 pași către fericire / Bhante Henepola

Gunaratana ; trad.: Marilena Constantinescu. - București :

Herald, 2016

ISBN 978-973-111-615-0

I. Constantinescu, Marilena (trad.)

29

Bhante Henepola Gunaratana

Eight Mindful Steps to Happiness

Copyright © 2001 by Henepola Gunaratana

All rights reserved.

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

MINDFULNESS: 8 PAȘI CĂTRE FERICIRE

Traducere din limba engleză:

MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD

București

Redactor:

Ioana Socolescu

Respect pentru oameni și cărți

Viziune grafică:

Diana Șerbănescu

DTP:

Corina Rezai

Corector:

Elena-Anca Coman

Pentru noutăți și comenzi

vizitați site-ul nostru:

www.edituraherald.ro

sau contactați-ne la:

office@edituraherald.ro

OP.10 - CP.33 Sect. II București

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 © 2016

CUPRINS

Cuprins	5
Listă de abrevieri	13
Introducere	17
Descoperirea lui Buddha	20
Fericirea mărunță a atașamentului	23
Sursele unei fericiri mai înalte	25
Cea mai înaltă sursă de fericire	26
Sprijine pentru practică	32
Începerea practicării atenției conștiente	38
PASUL 1: Înțelegerea Justă	48
Înțelegerea cauzei și a efectului	50
Înțelegerea celor Patru Adevăruri Nobile	53
Ciclul vieții	56
Schimbarea	59
Absența controlului	65
Percepția realistă	66
Asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni	72
Aplicarea Înțelegerii Juste	80
Idei-cheie de reținut despre Înțelegerea Justă	84
PASUL 2: Gândirea Justă	86
Renunțarea	87
Prietenia iubitoare	97

Compașiunea	106
Aplicarea Gândirii Juste	116
Puncte-cheie de reținut despre Gândirea Justă	124
PASUL 3: Vorbirea Justă	126
Rostiți adevărul	128
Cuvintele nu sunt arme	130
Vorbiți cu blândețe	132
Evitați pălăvrăgeala inutilă	136
Aplicarea Vorbirii Juste	139
Puncte-cheie de reținut despre Vorbirea Justă	146
PASUL 4: Acțiunea Justă	147
Cele cinci precepte	147
Principiul etic în acțiune	148
Preceptele superioare destinate laicilor	164
Aplicarea Acțiunii Juste	169
Puncte-cheie de reținut despre Acțiunea Justă	175
PASUL 5: Mijloacele de Trai Juste	177
Întrebări pentru evaluarea mijloacelor de Trai Juste	179
Găsirea mijloacelor Juste de Trai	187
Aplicarea mijloacelor de Trai Juste	193
Puncte-cheie de reținut despre mijloacele de Trai Juste	196
PASUL 6: Efortul Just	197
Cele zece obstacole	200
Cele cinci piedici	208
Cei patru pași ai Efortului Just	211
Depășirea obstacolelor	226
Să nu pierdem din vedere imaginea de ansamblu	240
Puncte-cheie de reținut despre Efortul Just	246

PASUL 7: Atenția Justă	248
Cele patru fundamente ale stării de mindfulness	253
Starea de mindfulness a corpului	256
Starea de mindfulness a sentimentelor	267
Starea de mindfulness a minții	276
Starea de mindfulness a obiectelor mintale	277
Puncte-cheie de reținut despre Atenția Justă	282
PASUL 8: Concentrarea Justă	286
Concentrarea sănătoasă	287
Etapele stării de concentrare profundă	292
Aplicarea Concentrării Juste	303
Puncte-cheie de reținut despre Concentrarea Justă	313
Promisiunea lui Buddha	316
Iluminarea	319
„Vino și vezi cu ochii tăi”	323
Sugestii de lectură	328
Despre autor	332

INTRODUCERE

La scurt timp de la publicarea cărții *Mindfulness in Plain English*¹, mai mulți dintre prietenii și studenții mei mi-au cerut să scriu, în același stil simplu și direct, o carte despre calea către fericire pe care însuși Buddha a trasat-o. Prezenta carte este răspunsul meu.

Mindfulness in Plain English este mai degrabă un manual de meditație, un ghid pentru cei care sunt interesați în practicarea acestui tip de atenție conștientă prin intermediul meditației. Cu toate acestea, starea de atenție conștientă (*mindfulness*) constituie *doar o parte* din învățăturile lui Buddha. De bună seamă, starea de *mindfulness* ne poate îmbunătăți viața în mod deosebit, dar Buddha ne-a oferit mult mai mult decât atât. El ne-a pus la dispoziție un ghid complet pentru dobândirea fericirii, pe care ni l-a rezumat în cele opt trepte ale Căii Octuple. Chiar și puținul efort de a încorpora acești opt pași în viața noastră ne va aduce fericire. Însă efortul susținut și puternic ne va transforma interiorul și ne va aduce cele mai fericite și mai înalte stări posibile.

Cei opt pași ai căii lui Buddha sunt destul de ușor de reținut, dar sensul lor, care este extrem de profund, necesită o înțelegere mai amplă a unor aspecte legate de învățăturile lui Buddha. Este posibil ca chiar și cei foarte familiarizați cu Calea Octuplă să nu observe locul central pe care aceasta îl ocupă în cadrul întregii învățăături – sau în ce măsură experiența lor corespunde cu aceasta. La fel ca în cazul cărții *Mindfulness in Plain English*, am încercat să prezint această învățătură într-o manieră simplă și

¹ *Mindfulness pe înțelesul tuturor*, Editura Herald, București, 2016. (N. tr.)

clară, astfel încât oricine să poată practica cele opt aspecte în viața de zi cu zi.

Vă recomandăm să nu citiți această carte ca pe un roman sau ca pe un ziar. Mai degrabă, v-aș recomanda ca în timp ce citiți să vă întrebați neîncetat: „Sunt fericit?” și să observați ce răspuns vă dați la această întrebare. Buddha obișnuia să îi invite pe cei care îi ascultau învățătura să vadă lucrurile prin experiență directă. Buddha ne invită pe toți să ne uităm *la și în* noi înșine, să ne „reîntoarcem acasă”, să devenim intimi cu corpul și mintea noastră și să le examinăm îndeaproape. Să nu ne pierdem în credințe și supoziții despre lume, ci să încercăm să aflăm ce se întâmplă cu adevărat, printr-o experiență directă.

Suntem foarte pricepuți la acumularea informațiilor, la strângerea datelor. Poate că ați luat această carte cu scopul de a o citi pentru a aduna cât mai multe informații. Dacă ați citit deja cărțile budiste devenite populare, opriți-vă o secundă și întrebați-vă ce sperați să obțineți citind-o pe aceasta. Vreți doar să impresionați oamenii cu profunzimea cunoașterii dumneavoastră cu privire la budism? Sperate cumva să dobândiți fericirea prin cunoașterea intelectuală a învățăturilor budiste? Cunoștințele (doar ele) nu vă vor ajuta să găsiți fericirea.

Dacă însă citiți cele ce urmează cu dorința de a pune în practică pașii către fericire pe care ni i-a oferit Buddha, de a aplica efectiv cele spuse de el, și nu de a avea o înțelegere intelectuală și atât, atunci simplitatea profundă a mesajului lui Buddha vă va fi foarte clară. Treptat, adevărul deplin al tuturor lucrurilor vă va fi dezvăluit. Și, cu timpul, veți descoperi acea fericire de durată pe care numai deplina cunoaștere a adevărului v-o poate da.

Dacă în *Mindfulness: 8 pași către fericire* citiți lucruri care nu vă sunt pe plac, este nevoie să investigați de ce vă deranjează acestea. Priviți înlăuntrul vostru. Întrebați-vă ce se întâmplă în prezent în mintea voastră. Dacă ceva din cele citite vă face nefericiți, întrebați-vă de ce. Uneori ne simțim inconfortabil atunci când cineva scoate în evidență cât suntem de nepriștite. Este posibil să aveți o mulțime de obiceiuri proaste (sau alte obstacole) care vă împiedică accesul la o mai mare fericire. Aveți oare dorința de a le cunoaște și de a face unele schimbări?

De foarte multe ori ne supărăm din cauza unor lucruri minore și avem tendința de a da vina pe altcineva pentru ele – un prieten, secretara, șeful, vecinul, copilul, fratele, părintele, guvernul. Sau suntem dezamăgiți când nu primim ceea ce ne dorim ori când pierdem ceva ce prețuim. Purtăm în mintea noastră așa-numiții „iritanți psihici” – sursele noastre de suferință – care sunt activați de unele evenimente sau chiar de propriile noastre gânduri. Apoi suferim și încercăm să punem capăt suferinței, dorind să schimbăm lumea exterioară. Există o poveste veche despre un om care a vrut să acopere întregul pământ cu piele, pentru a putea pași mai confortabil. Bineînțeles, i-ar fi fost mult mai ușor să-și facă o pereche de sandale. În mod similar, în loc să încercăm să controlăm lumea pentru a putea fi fericiți, este mai bine să reducem iritanții psihici.

Dar trebuie să practicați, nu doar să citiți sau să vă gândiți la asta. Nici măcar meditația nu vă va duce prea departe dacă nu practicați Calea în totalitatea ei – în special aspectele sale esențiale ce țin de dezvoltarea înțelegerii corecte – sau dacă nu faceți un efort hotărât, continuu, și nu practicați o stare de atenție conștientă continuă. Unii dintre practicanți stau pe perna de meditație ore în șir, cu mintea plină de furie, fantezie sau griji. Apoi ei spun: „Nu pot medita, nu mă pot concentra”. Acest lucru se întâmplă din cauză că, în timp ce meditează, ei poartă lumea pe umerii lor și nu vor să-o pună jos.

Am auzit că un student de-al meu mergea pe stradă citind un exemplar al cărții *Mindfulness in Plain English*. El nu era deloc atent pe unde mergea și a fost lovit de o mașină! Invitația lui Buddha de a practica pe propria piele înseamnă să puneți în practică ceea ce citiți. Trebuie să puneți în practică cei opt pași ai lui Buddha și în timp ce citiți. Nu permiteți ca propria suferință sau propriile preocupări să vă orbească.

Chiar dacă citiți această carte de o sută de ori, ea nu vă va ajuta dacă nu veți pune în practică ceea ce este scris aici. Dar această carte vă va ajuta cu siguranță dacă veți practica plini de sinceritate, dacă vă veți cerceta fără teamă nefericirea și vă veți angaja să faceți tot ce este nevoie pentru a ajunge la fericirea de durată.

DESCOPERIREA LUI BUDDHA

Progrese tehnologice rapide. Bogăție din ce în ce mai mare. Stres. Viețile și cariera, care până deunăzi erau stabile, se prăbușesc sub presiunea vitezei schimbărilor. Secolul XXI? Nicidecum. Secolul al VI-lea î.e.n. – o epocă plină de războaie distructive, dezastru economic, perturbarea pe scară largă a modelelor sta-tornicite de viață. La fel ca în zilele noastre. În condiții similare cu ale noastre, Buddha a descoperit o cale către fericirea de durată. Descoperirea sa – o metodă „pas-cu-pas” de antrenare a minții pentru a atinge fericirea – este la fel de relevantă astăzi cum era și pe vremea sa.

Punerea în practică a descoperirii lui Buddha nu este o chestiune ce durează o clipă. Poate dura ani de zile. Dar, la începutul practicii, lucrul cel mai important este să aveți o dorință puternică de a vă schimba propria viață – prin adoptarea unor noi obiceiuri și prin a învăța să vedeți lumea cu alți ochi.

Fiecare pas către fericire pe care îl faceți de-a lungul Căii lui Buddha necesită practicarea stării de mindfulness (atenție conștientă), până când aceasta devine parte din viața voastră de zi cu zi. Atenția conștientă constituie o modalitate de a ne antrena pentru a deveni conștienți de lucruri, așa cum sunt ele în realitate. Folosind cuvântul de ordine „atenția conștientă”, avansați de-a lungul celor opt pași stabiliți de către Buddha acum mai bine de 2 500 de ani – pași ce reprezintă o progresie blândă și treptată către dobândirea abilității de a pune capăt lipsei de satisfacție.

Cine ar trebui să urmeze această cale? Oricine este „obosit” de nefericire. Dar s-ar putea să gândiți: „Viața mea este bună așa cum e” sau „Sunt destul de fericit, la urma urmei”...Există momente de mulțumire în viață, momente de plăcere și bucurie. Dar ce se întâmplă cu cealaltă parte, partea la care ați prefera să nu vă gândiți atunci când lucrurile merg bine? Tragedie, durere, dezamăgire, durere fizică, melancolie, singurătate, resentimente, sentimentul permanent că ar putea exista ceva mai bun. Acestea se întâmplă de asemenea, nu-i așa? Fericirea noastră

fragilă depinde de lucruri care se întâmplă într-un anumit fel. Dar mai este ceva: o fericire nu depinde de condiții. Buddha ne-a dat calea prin care putem găsi această fericire perfectă.

În cazul în care sunteți dispuși să faceți tot ceea ce este necesar pentru a găsi calea de ieșire din suferință – și aceasta înseamnă confruntarea cu rădăcinile rezistenței și dorințelor, chiar aici, chiar acum –, puteți obține succesul total. Chiar dacă citiți această carte doar din simplă curiozitate, puteți beneficia de aceste învățături atât timp cât sunteți dispuși să folosiți ceea ce vi se pare că are sens pentru voi. Dacă știți în interiorul vostru că ceva este adevărat, nu-l ignorați. Acționați pornind de acolo!

Poate că pare ușor de făcut, dar nu există nimic mai dificil decât acest lucru. Când recunoașteți în străfundurile voastre că „Trebuie să faceți această schimbare pentru a fi mai fericiți” – și nu pentru că Buddha a spus acest lucru, ci pentru că inima voastră recunoaște profunzimea a celui adevăr –, trebuie să vă dedicați toată energia efectuării acelei schimbări. Aveți nevoie de o voință foarte puternică pentru a depăși obiceiurile nesănătoase.

Dar răsplata acestui efort este fericirea, și nu doar pentru ziua de azi, ci pentru totdeauna.

Să pornim la drum. Vom începe prin a analiza ce este fericirea, de ce este ea un aspect atât de evaziv și care este cea mai bună modalitate de a parcurge calea lui Buddha, cea care ne conduce la fericirea permanentă.

Ce este și ce nu este fericirea

Dorința de a fi fericiți este foarte veche, dar, din păcate, fericirea ne-a ocolit întotdeauna. Ce înseamnă să fii fericit? De multe ori căutăm o experiență legată de plăcerea simțurilor, cum ar fi să mâncăm ceva gustos sau să ne uităm la un film distractiv și facem acest lucru pentru fericirea imediată pe care ne-o aduce lucrul respectiv. Dar oare există totuși o fericire permanentă dincolo de plăcerea trecătoare a unei experiențe plăcute?

Unii oameni încearcă să adune cât mai multe experiențe plăcute, pentru ca astfel să poată să spună că duc o viață fericită.

Alții simt limitele satisfacției senzoriale și încearcă să caute o fericire mai de durată în contextul confortului material, în viața de familie și în sentimentul de siguranță. Cu toate acestea, aceste surse de fericire au, de asemenea, limitările lor. Peste tot în lume mulți oameni trăiesc cu suferința generată de foame; nevoile lor cele mai elementare, legate de îmbrăcăminte și adăpost, rămân neîmplinite; acești oameni îndură amenințarea unor acte de violență constante. Este de înțeles că acești oameni cred că un confort material sporit le va aduce fericirea de durată. În Statele Unite, distribuția inegală a bogăției lasă foarte multe persoane în sărăcie, dar înfometarea și privarea de bunurile elementare vieții – frecvent întâlnite în multe alte părți ale lumii – sunt rare. Nivelul de trai al majorității cetățenilor americani este unul foarte înalt, astfel încât oamenii din altă parte a lumii pot presupune că americanii trebuie să fie printre cei mai fericiți oameni de pe Pământ.

Dar dacă aceștia ar veni în Statele Unite ale Americii, ce ar vedea? Ei ar observa că americanii sunt în mod constant ocupați, că se grăbesc mereu să ajungă la câte o întâlnire de afaceri, că vorbesc neîncetat la telefonul mobil, că își cumpără mereu alimente și haine, că lucrează multe ore într-un birou sau într-o fabrică. De fapt, care este rolul acestei activități frenetice?

Răspunsul este simplu. Deși americanii par să aibă totul, ei se simt încă nefericiți. Și sunt foarte nedumeriți din cauza acestui lucru. Cum pot ei – care au familii apropiate, iubitoare, locuri de muncă bune, case luxoase, care au suficient de mulți bani și vieți bogate și variate – să nu simtă că sunt fericiți? Ei cred că nefericirea este rezultatul lipsei unor astfel de lucruri. Bunurile pe care le au, aprobarea socială, dragostea prietenilor și a familiei, precum și o multitudine de experiențe plăcute ar trebui să îi facă pe oameni fericiți. Și atunci de ce americanii, ca toți oamenii de pretutindeni, experimentează atât de des suferința și nefericirea, în loc să simtă o fericire reală?

Se pare că tocmai lucrurile despre care credem că ar trebui să-i facă pe oameni fericiți sunt de fapt sursele nefericirii lor. De ce? Pentru că ele nu durează. Relațiile încetează, investițiile dau greș, oamenii își pierd locul de muncă, copiii cresc și se îndepăr-

tează de părinți, iar sentimentul de bunăstare obținut din deținerea bunurilor costisitoare și de pe urma experiențelor plăcute este trecător (în cel mai bun caz). Schimbarea se petrece în jurul nostru, amenințând înseși lucrurile de care noi credem că avem nevoie pentru a fi fericiți.

În mod paradoxal, cu cât avem mai mult, cu atât este mai mare probabilitatea de a fi nefericiți.

Oamenii de azi sunt tot mai sofisticăți în privința propriilor nevoi, e adevărat, dar, indiferent cât de multe lucruri scumpe și frumoase strâng, ei vor și mai mult. Cultura modernă consolidează această dorință. Tot ce îți trebuie pentru a fi fericit, așa cum se proclamă în fiecare reclamă televizată și panou publicitar, este această mașină nouă, acest computer superperformant, această vacanță superbă în Hawaii. Și se pare că funcționează, însă pentru scurt timp. Oamenii confundă zumzetul bucuriei dobândite în urma unei noi posesiuni sau a unei experiențe plăcute cu sentimentul de fericire. Dar, mult prea repede, nevoia apare din nou. Bronzul vacanței dispăre, noua mașină capătă o zgârietură, și atunci oamenii cad în patima altor cumpărături. Acest neîncetat du-te-vino către produsele celui mai bine dotat mall îi împiedică să descopere sursa adevăratei fericiri.

Sursele fericirii

Buddha a descris o dată mai multe categorii de fericire, aranjându-le de la cele mai trecătoare până la cele mai profunde.

FERICIREA MĂRUNTĂ A ATAȘAMENTULUI

Buddha a încadrat aproape tot ceea ce majoritatea dintre noi numim fericire în categoria cea mai joasă. El a numit-o „fericirea plăcerilor senzoriale”. Poate fi, de asemenea, numită și „fericirea condițiilor favorabile” sau „fericirea atașamentului”. Această categorie include toată fericirea lumească trecătoare derivată din satisfacerea dorințelor senzoriale, a plăcerilor corpului și din satisfacția materială: este fericirea de a poseda avere, haine frumoase, o mașină nouă sau o casă după plac; este