

WILLIAM HART

ARTA DE A TRĂI

Meditația Vipassanā
așa cum este predată
de S. N. Goenka



WILLIAM HART

ARTA DE A TRĂI

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

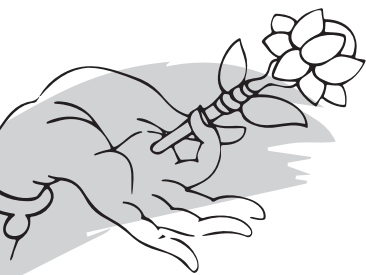
(EDIȚIA A IV-A)

Traducere din limba engleză:
ANCA VULTUR

EDITURA  HERALD
București

Înțelepciunea este lucrul cel mai important;
deci obține înțelepciunea și, cu prețul
a tot ce ai, realizează înțelegerea.

Proverbe, IV. 7

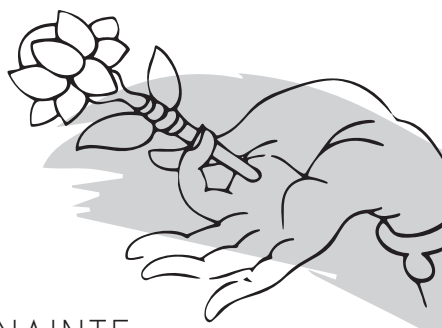


CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	9
PREFAȚĂ	11
INTRODUCERE	17
„ÎNOTOLOGIE”	25
Capitolul I	
CĂUTAREA	29
Întrebări și răspunsuri	36
MERSUL PE CALE	41
Capitolul II	
PUNCTUL DE PLECARE	45
Materia	45
Mintea	47
Întrebări și răspunsuri	51
BUDDHA ȘI OMUL DE ȘTIINȚĂ	55
Capitolul III	
CAUZA IMEDIATĂ	57
<i>Kamma</i>	58
Trei feluri de acțiuni	59
Cauza suferinței	60
Întrebări și răspunsuri	62
SĂMÂNȚĂ ȘI FRUCT	67
Capitolul IV	
RĂDĂCINA PROBLEMEI	69
Definirea suferinței	69
Atașamentul	70

Apariția condiționată: lanțul cauzei și efectului –	
sursa suferinței	73
Calea eliberării	76
Fluxul existențelor succesive	78
Întrebări și răspunsuri	80
PIETRICELELE ȘI UNTUL TOPIT	83
Capitolul V	
EXERSAREA CONDUITEI MORALE	87
Valoarea practicii morale	88
Vorbirea corectă	90
Acțiunea corectă	91
Preceptele	91
Mijloacele de trai corecte	93
Practica <i>sīlei</i> în timpul unui curs de meditație	
<i>Vipassanā</i>	95
Întrebări și răspunsuri	96
REȚETA MEDICULUI	103
Capitolul VI	
EXERSAREA CONCENTRĂRII	105
Efortul corect	106
Conștientizarea corectă	109
Concentrarea corectă	113
Întrebări și răspunsuri	116
OREZUL CU LAPTE „STRÂMB”	122
Capitolul VII	
EXERSAREA ÎNȚELEPCIUNII	125
Gândirea corectă	129
Înțelegerea corectă	130
<i>Vipassanā-bhāvanā</i>	133
Impermanența, lipsa eului și suferința	138
Ecuunitatea	140

Calea spre eliberare	140
Întrebări și răspunsuri	144
CELE DOUĂ INELE	149
Capitolul VIII	
CONȘTIENTIZARE ȘI ECUANIMITATE	151
Stocul de reacții trecute	152
Eradicarea vechii condiționări	156
Întrebări și răspunsuri	160
NIMIC ALTCEVA DECÂT VEDEREA	166
Capitolul IX	
ȚELUL	169
Pătrunderea până la Adevărul Ultim	170
Experiența eliberării	175
Adevărata fericire	177
Întrebări și răspunsuri	181
UMPLEREA STICLEI CU ULEI	186
Capitolul X	
ARTA DE A TRĂI	189
Întrebări și răspunsuri	197
BĂTAIA CEASULUI	200
Anexa A	
IMPORTANȚA <i>VEDANEI</i> ÎN ÎNVĂȚĂTURA LUI BUDDHA	209
Anexa 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.

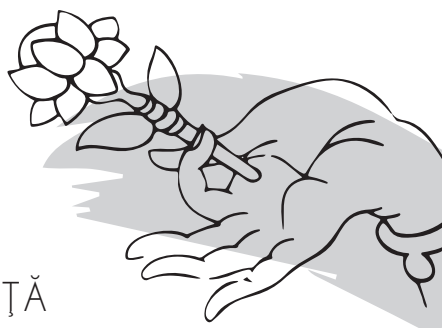
Deși mii de oameni din țările occidentale au învățat-o, până acum nu a apărut nicio carte care să descrie integral și cu exactitate această formă de *Vipassanā*. Sunt fericit că, în sfârșit, un practicant serios al meditației s-a angajat să umple acest gol.

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

trăi fericirea eliberării. Fie ca toți cititorii să învețe arta de a trăi, pentru a afla pacea și armonia din lăuntru și pentru a genera pace și armonie față de ceilalți!

Fie ca toate ființele să fie fericite!

S. N. GOENKA,
Bombay, aprilie 1986.



PREFAȚĂ

Printre diversele tipuri de meditație din lumea de azi, metoda *Vipassanā*, predată de S. N. Goenka, este unică. Această tehnică este o cale simplă, logică, de a atinge adevărata pace a minții și de a duce o viață fericită, folositoare. Păstrată mult timp în comunitatea budistă din Birmania, *Vipassanā* nu conține în sine nimic de natură sectară și poate fi acceptată și pusă în practică de oameni din orice mediu.

S. N. Goenka* este un om de afaceri pensionar și un fost conducător al comunității indiene din Birmania. Născut într-o familie hindusă conservatoare, a suferit din tinerețe de migrene grave. Căutarea unui tratament l-a adus în contact, în 1955, cu Sayagyi U Ba Khin, care îmbina rolul de înalt funcționar civil cu rolul de profesor de meditație în viața privată. Învățând *Vipassanā* de la U Ba Khin, domnul Goenka a descoperit o disciplină care mergea mult dincolo de ameliorarea simptomelor bolii fizice și depășea frontierele culturale și religioase. *Vipassanā* i-a transformat treptat viața în anii următori de practică și studiu efectuate sub îndrumarea profesorului său.

În 1969, domnul Goenka a fost autorizat ca profesor de meditație *Vipassanā* de către U Ba Khin. În acel an, el

* Prima ediție a cărții a fost publicată în anul 1987, între timp însă, în anul 2013, S. N. Goenka a încetat din viață.

a mers în India, unde a început să predea *Vipassanā*, readucând această tehnică în ținutul ei de origine. Într-o țară încă acut divizată de caste și religie, cursurile lui Goenka au atras mii de oameni din diverse medii. De asemenea, mii de occidentali au participat la cursurile de *Vipassanā*, atrași de natura practică a tehnicii.

Calitățile meditației *Vipassanā* sunt ilustrate de însuși domnul Goenka. El este o persoană pragmatică, în contact cu realitățile obișnuite ale vieții și capabil să le rezolve cu promptitudine și sagacitate, dar în orice situație menține un extraordinar calm al minții. Pe lângă acest calm are și o profundă compasiune pentru ceilalți, o capacitate de empatie cu efectiv orice ființă umană. Dar cu toate acestea nu are nimic grav. Are un încântător simț al umorului, de care face uz în învățătura sa. Participanții la curs își aduc mult timp aminte de zâmbetul lui, de râsul lui și de mottoul lui repetat adesea: „Fii fericit!” În mod clar, *Vipassanā* i-a adus fericire și este doritor să împărtășească această fericire cu ceilalți, arătându-le metoda care a funcționat atât de bine pentru el.

În ciuda prezenței sale carismatice, domnul Goenka nu are nicio dorință de a fi un guru care își transformă discipolii în roboți. În loc de aceasta, el predă responsabilitatea individuală. Adevăratul test al meditației *Vipassanā* este aplicarea ei în viață. El îi încurajează pe practicanții meditației nu să stea la picioarele lui, ci să meargă și să trăiască fericiți în lume. Evită toate expresiile de devoțiune față de el, în loc de asta își îndrumă studenții să fie devotați tehnicii, adevărului pe care îl găsesc în launtrul lor.

În Birmania era privilegiul tradițional al călugărilor bu-diști să predea meditația. Însă, ca și profesorul său, domnul

Goenka este laic și totodată capul unei familii numeroase. Totuși, claritatea învățăturii sale și eficiența tehnicii în sine au câștigat aprobarea călugărilor de rang înalt din Birmania, India și Sri Lanka, mai mulți dintre ei participând la cursurile conduse de el.

Domnul Goenka insistă că, pentru a-și menține puritatea, meditația nu are voie să devină niciodată o afacere. Cursurile și centrele care operează sub direcția lui funcționează toate, în întregime, pe bază de nonprofit. El însuși nu primește nicio remunerație directă sau indirectă pentru munca sa, și nici profesorii-asistenți pe care i-a autorizat să predea cursuri ca reprezentanți ai săi. El oferă tehnica *Vipassanā* pur și simplu ca un serviciu adus umanității, pentru a-i sprijini pe cei care au nevoie de ajutor.

S. N. Goenka este unul dintre puținii lideri spirituali indieni respectați la fel de mult în India ca și în Vest. Cu toate acestea, nu a căutat niciodată publicitatea, preferând să se bazeze pe faptul că interesul pentru *Vipassanā* se va răspândi din gură în gură; și el a subliniat întotdeauna importanța practicii, în fapt a meditației față de simplele scrieri despre meditație. Din aceste motive, el este mai puțin cunoscut decât ar merita să fie. Această carte este primul studiu extins al învățăturii sale, pregătit sub îndrumarea și cu consimțământul său.

Principalele materiale-sursă pentru această lucrare sunt discursurile rostite de domnul Goenka în timpul unui curs *Vipassanā* de zece zile și, în mai mică măsură, articolele sale scrise în limba engleză. Am folosit liber aceste materiale, împrumutând nu numai liniile de argumentație și modul de organizare a anumitor puncte, dar și exemplele date în discursuri și, în mod frecvent, exact cuvintele folosite, chiar

propoziții întregi. Pentru cei care au participat la cursurile de meditație *Vipassanā* predate de el, multe lucruri din această carte vor fi cu siguranță familiare și s-ar putea chiar să poată identifica discursul sau articolul care a fost folosit la un moment dat în text.

În timpul unui curs, explicațiile profesorului sunt însoțite pas cu pas de experiența participanților la meditație. Aici, materialul a fost reorganizat în beneficiul unui auditoriu diferit, oameni care doar citesc despre meditație, fără să o fi practicat neapărat. Pentru astfel de cititori s-a făcut o încercare de a prezenta învățătura așa cum este ea experimentată în fapt: o progresie logică curgând neîntrerupt de la primul pas până la țelul final. Acest întreg organic este ușor de înțeles de către cineva care practică meditația, dar lucrarea de față încearcă să le dea și celor care nu practică o privire asupra învățăturii așa cum se desfășoară ea pentru cei care meditează.

Anumite secțiuni păstrează deliberat tonul vorbirii, pentru a da o impresie mai vie a modului de predare al domnului Goenka. Aceste secțiuni constau din povești așezate între capitole și din întrebările și răspunsurile care încheie fiecare capitol, dialoguri luate din discuții reale cu studenții în timpul cursurilor sau din interviuri particulare. Unele povești sunt inspirate de evenimente din viața lui Buddha, altele din bogata moștenire indiană a poveștilor folclorice, iar altele din experiența personală a domnului Goenka. Toate sunt narate cu propriile cuvinte, nu cu intenția de a îmbunătăți povestirile originale, ci pur și simplu pentru a le prezenta într-un mod proaspăt, subliniind relevanța lor pentru practica meditației. Aceste povești conferă atmosferei serioase a unui curs *Vipassanā*

o oarecare lejeritate și oferă inspirație, ilustrând câteva puncte centrale ale învățăturii în formă memorabilă. Din multe astfel de povești spuse într-un curs de zece zile, doar o mică selecție a fost inclusă aici.

Citatele sunt din documentele cele mai vechi și larg acceptate ale învățăturilor lui Buddha din Colecția Discursurilor (*Sutta Piṭaka*), așa cum a fost păstrată în vechea limbă pali din țările budiste în tradiția Theravada. Pentru a menține un ton uniform în întreaga carte, am încercat să traduc din nou toate pasajele citate aici. În acest scop, m-am inspirat din opera celor mai apreciați traducători moderni. Însă, deoarece aceasta nu este o lucrare academică, nu m-am străduit să realizez o traducere literară din limba pali. În loc de aceasta, am încercat să transmit într-un limbaj direct sensul fiecărui pasaj așa cum îi apare el unui practicant al meditației *Vipassanā* în lumina experienței sale. S-ar putea ca redarea unor cuvinte sau pasaje să nu pară ortodoxă, dar sper că, în privința conținutului, engleza urmează cel mai literal înțeles al textelor originale.

De dragul consecvenței și al preciziei, termenii budiști folosiți în text au fost redați în forma lor pali, chiar dacă în unele cazuri se poate ca sanscrita să le fie mai familiară cititorilor în engleză. De exemplu, termenul pali *dhmma* este folosit în locul sanscritului *dharma*, *kamma* în loc de *karma*, *nibbāna* în loc de *nirvāna*, *saṅkhāra* în loc de *samskāra*.

Pentru a face textul mai ușor de înțeles, cuvintele pali au fost puse la plural în stil englezesc, adăugând „s”*. În general, s-a folosit un minimum de cuvinte pali în text pentru a evita o obscuritate nedorită. Totuși, ele oferă

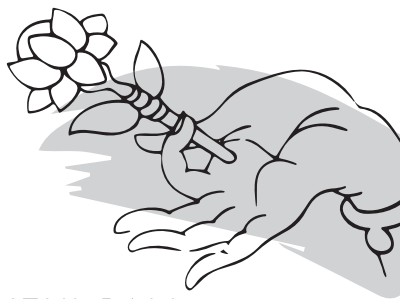
* În limba română s-a adaptat pluralul conform regulilor specifice, de ex. *saṅkhāre*.

adesea o stenogramă convenabilă pentru anumite concepte nefamiliare gândirii vestice, care nu pot fi ușor exprimate în engleză într-un singur cuvânt. Din acest motiv, pe alocuri a fost preferabil să folosesc pali în locul unei fraze mai lungi în engleză. Toți termenii pali tipăriți în caractere aldine sunt definiți în glosarul de la sfârșitul cărții.

Tehnica *Vipassanā* oferă beneficii egale tuturor celor care o practică, fără nicio discriminare pe bază de rasă, clasă socială sau sex. Pentru a rămâne fidel acestei abordări universale, am încercat să exclud folosirea unui limbaj discriminator în text. Totuși uneori am folosit pronumele „el” pentru a mă referi la o persoană care practică meditația, de gen nespecificat. Cititorii sunt rugați să considere folosirea acestui pronume ca nediscriminatorie. Nu există nicio intenție de a exclude femeile sau de a acorda o importanță specială bărbaților, deoarece o astfel de parțialitate ar fi contrară învățaturii fundamentale și spiritului *Vipassanei*.

Le sunt recunoscător multor persoane care au sprijinit acest proiect. În special, vreau să-mi exprim adânca recunoștință față de S. N. Goenka, pentru că și-a sacrificat timp din programul său foarte încărcat pentru a citi lucrarea, pe măsură ce ea prindea formă și, mai ales, pentru că mi-a îndrumat pașii de începător pe calea descrisă aici.

Într-un sens mai adânc, adevăratul autor al acestei lucrări este S. N. Goenka, deoarece scopul meu nu este altul decât de a prezenta transmiterea de către dumnealui a învățaturii lui Buddha. Meritele acestei lucrări îi aparțin. Îmi asum responsabilitatea pentru eventualele defecte.



GLOSAR DE TERMENI PALI

În acest glosar sunt incluși termenii în limba pali care apar în text, precum și alți termeni importanți din învățătura lui Buddha.

Ānāpāna – Respirație. ***Ānāpāna-sati*** – Conștientizarea respirației.

Anattā – Impersonal, lipsit de eu, fără esență, fără substanță. Una dintre cele trei caracteristici de bază ale fenomenelor, alături de ***anicca*** și ***dukkha***.

Anicca – Impermanent, efemer, schimbător. Una dintre cele trei caracteristici de bază ale fenomenelor, alături de ***anattā*** și ***dukkha***.

Anusaya – Mintea inconștientă; condiționarea latentă, subterană; impuritatea mentală latentă (adormită); (de asemenea, ***anusaya-kilesa***).

Arahant/arahat – Ființă eliberată. Cel care și-a distrus toate impuritățile minții.

Arya – Nobil; persoană sfântă. Cel care și-a purificat mintea până la stadiul în care a experimentat ultima realitate (***nibbāna***).

Arya aṭṭaṅgika magga – Calea Nobilă în Opt Părți, care conduce la eliberarea din suferință. Este împărțită în 3 discipline, și anume:

- ♦ **Sila** – moralitate, puritatea acțiunilor verbale și fizice;
 - ♦ **Sammā-vācā** – vorbirea corectă;
 - ♦ **Sammā-kammanta** – acțiunile corecte;
 - ♦ **Sammā-ājīva** – mijloacele de trai corecte;
- ♦ **Samādhi** – concentrarea, controlul propriei minți;
 - ♦ **Sammā-vāyāma** – efortul pur;
 - ♦ **Sammā-sati** – conștientizarea pură;
 - ♦ **Sammā-samādhi** – concentrarea pură;
- ♦ **Paññā** – înțelepciune, vedere interioară care purifică mintea în totalitate;
 - ♦ **Sammā-saṅkappa** – gândirea corectă;
 - ♦ **Sammā-ditṭi** – înțelegerea corectă.

Ariya sacca – Adevărul nobil. Cele Patru Adevăruri Nobile sunt: 1) adevărul despre suferință; 2) adevărul despre originea suferinței; 3) adevărul despre încetarea suferinței; 4) adevărul despre calea care conduce la încetarea suferinței.

Bhaṅga – Dizolvare. Un stadiu important în practica *Vipassanei*. Experiența dizolvării solidității aparente a corpului în vibrații subtile care apar și dispar încontinuu.