

BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

MINDFULNESS: OPT PAȘI CĂTRE FERICIRE

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Recunoștința din partea editorului	7
Recunoștința din partea autorului	9
Listă de abrevieri	11
Introducere	15
 PASUL 1	 45
Înțelegerea Justă	
PASUL 2	82
Gândirea Justă	
PASUL 3	124
Vorbirea Justă	
PASUL 4	145
Acțiunea Justă	
PASUL 5	174
Mijloacele de Trai Juste	
PASUL 6	194
Efortul Just	
PASUL 7	246
Atenția Justă	

PASUL 8	284
----------------	-----

Concentrarea Justă

Sugestii de lectură	323
---------------------	-----

Despre autor	327
--------------	-----

Cuprins	331
---------	-----

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 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

¹ *Mindfulness pe înțelesul tuturor*, Editura Herald, București, 2014. (N. tr.)

citiți să vă întrebați continuu: „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? Sperăți 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: opt 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 nepricepuți. 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 s-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 stabilite 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 acelui 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 ferici-

tă. 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-te; 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, investiți-

ile dau greș, oamenii își pierd locul de muncă, copiii cresc și se îndepărtează 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 anunț TV 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 dispare, 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 bucuria care se naște din vederea lucrurilor frumoase, din sunetele unei muzici plăcute auzului, din consumul de mâncare bună, bucuria dată de conversațiile plăcute; este satisfacția de a fi priceput la pictură, de a cânta la pian și altele asemenea; și este fericirea care se naște dintr-o viață de familie plină de căldură și iubire.

Haideți să privim mai atent această fericire dată de satisfacerea plăcerilor senzoriale. Forma sa cea mai de jos este complăcerea fără limite în plăcerile oferite de satisfacerea oricăruia dintre cele cinci simțuri. În cel mai rău dintre cazuri, acest exces poate duce la desfrâu, depravare și dependență. Este ușor de văzut că această complăcere în satisfacția dată de simțuri nu este fericirea adevărată, deoarece plăcerea dispare (aproape imediat) și poate chiar să le lase oamenilor o senzație de depri-mare sau îi lasă plini de remușcări.

Buddha a explicat odată că, pe măsură ce omul se maturizează din punct de vedere spiritual, ajunge să înțeleagă faptul că există mult mai multe lucruri în viață decât plăcerea dobândită din satisfacerea dorințelor celor cinci simțuri. El a folosit metafora unui copil mic legat cu niște corzi subțiri, în cinci locuri: la ambele încheieturi ale mâinilor, la ambele glezne și la gât. La fel cum aceste cinci legături – cele cinci plăceri ale simțurilor – pot ține legat un copil mic, dar nu și un adult matur, care se poate elibera ușor, la fel și o persoană cu discernământ se eliberează de ideea că satisfacerea și complăcerea legate de cele cinci simțuri fac ca viața să fie plină de sens și fericire. (M 80)

Și totuși, fericirea luminează depășește acest tip de satisfacție. Acesta include bucuriile date de lectură sau de vizionarea unui film bun, precum și alte forme de stimulare mintală sau divertisment. Aceasta include, de asemenea, bucurii ale acestei lumi care sunt cu adevărat fertile, cum ar fi a ajuta oamenii, a înțemeia o familie stabilă, a-și crește copiii și a duce o viață onestă.

Buddha a menționat câteva dintre aceste forme satisfăcătoare ale fericirii. Una dintre ele este sentimentul de fericire legat de dobândirea bogăției printr-o muncă cinstită. În acest fel, omul se bucură de averea dobândită având o conștiință curată, fără teama de abuz sau răzbunare.

Înțelegerea Justă

Povestea vieții lui Buddha este cunoscută multora dintre noi. Noi știm că prințul Siddhartha a părăsit viața îmbelșugată pe care o ducea în palatul tatălui său, alegând să trăiască viața de căutător spiritual rătăcitor, iar după ani de zile de practică strictă și severă, a atins iluminarea în timp ce medita sub copacul Bodhi. Când Buddha a ieșit din meditație, a mers în orașul Benares, numit acum Varanasi. Acolo, în Parcul Căprioarei, a predat pentru prima oară ceea ce descoperise despre calea care duce la fericirea permanentă.

Mesajul lui Buddha a fost simplu, dar profund. Nici viața plină de plăceri, nici viața plină de lipsuri extreme nu pot aduce fericirea. Numai calea de mijloc, cea care evită aceste două extreme, duce la pacea minții, la înțelepciune și la eliberarea completă de suferințele vieții.

Mesajul lui Buddha este cunoscut în mod tradițional ca Cele Patru Adevăruri Nobile. Ultimul dintre acestea pune bazele celor opt trepte spre fericire. Învățătura celor opt pași – Calea Octuplă – se referă la necesitatea dobândirii și cultivării unei înțelegeri, gândiri, vorbiri, acționări, a unor mijloace de trai, a unui efort, a unei focalizări și a unei concentrări juste.

Începând cu acest capitol, dar și în următoarele, vom analiza acești pași în detaliu. Veți observa că cele trei aspecte – înțelegere, efort și atenție – vor apărea în mod repetat la fiecare etapă. Acestea constituie punctele cardinale ale căii. Toate etapele sunt strâns legate între ele, dar niciuna dintre etape nu funcționează fără aplicarea înțelegerii, efortului și atenției.

Veți merge pe această cale aplicând atenția conștientă în fiecare aspect al vieții de zi cu zi, continuând mereu să o faceți mai sănătoasă prin aplicarea unei înțelegeri juste. Pe măsură ce mintea se liniștește, înțelegerile profunde vor începe să apară.

Unele intuiții seamănă cu niște revelații blânde – de exemplu, atunci când o parte din viața personală sau cea a lumii înconjurătoare devine brusc foarte clară. Alte înțelegeri au un impact mai profund, ca și cum tot Pământul ar fi fost zguduit de noua cunoaștere. S-ar putea ca acea înțelegere să fie însoțită de un sentiment de eliberare sau urmată de un sentiment puternic de bunăstare sau extaz, care poate dura ore sau chiar zile în șir. Însă toate aceste experiențe minunate nu reprezintă iluminarea. Ele sunt doar o mică aluzie la ceea ce ar putea fi iluminarea completă.

Dar, la un moment dat, s-ar putea ca toți factorii corespunzători celor opt pași să fie realizați: moralitatea este împlinită; concentrarea este profundă și puternică; mintea este luminoasă și clară, lipsită de piedici. Atunci este posibil să aveți o realizare și mai profundă, aceea că întreaga existență este lipsită de un sine individual și impermanentă, că nu are sens să te atașezi de nimic. În acel moment, toate îndoielile dispar, iar modul în care vedem existența se schimbă.

Din acel moment, parcurgerea căii se face la un nivel cu totul nou. Dar mai înainte de acest punct, trebuie să fi avut deja o bună înțelegere intelectuală a modului în care toate părțile componente ale căii se întretes. După ce ați dobândit acea perspectivă profundă, înțelegerea voastră ajunge la un nivel mai înalt, numit „dincolo de ceea ce este lumesc”, iar voi veți continua drumul cu încredere absolută, pentru că știți că, indiferent ce se va întâmpla, vă veți atinge scopul.

În tot ceea ce facem, primul pas este să știm de ce facem acel lucru. De aceea, Buddha a considerat că Înțelegerea Justă este primul pas pe calea spre fericire. El a dorit ca noi să înțelegem că drumul trasat de el nu este nici o noțiune abstractă a unei „promisiuni de a fi cuminți”, astfel încât să putem obține o recompensă, și nici un cod ezoteric de comportament, pe care trebuie să-l urmărim pentru a fi acceptați într-un club secret.

Mai degrabă, Calea lui Buddha se bazează pe bun-simț și pe observarea atentă a realității. El știa că, dacă deschidem ochii și ne privim atent viața, vom înțelege că alegerile pe care le facem duc fie la fericire, fie la nefericire. Odată ce înțelegem cum se cuvine acest principiu, vom face alegeri bune, pentru că toți vrem să fim fericiți.

Așa cum a explicat Buddha, Înțelegerea Justă prezintă două aspecte: înțelegerea cauzei și efectului și înțelegerea celor Patru Adevăruri Nobile.

ÎNȚELEGEREA CAUZEI ȘI EFECTULUI

Budiștii descriu acțiunile ca fiind corecte sau greșite, bune sau rele, morale sau imorale, dar ei le dau un sens oarecum diferit de cel pe care aceste cuvinte îl au de obicei pentru noi. „Just sau injust” este, probabil, cel mai potrivit înțeles. Baza moralității budiste este aceea că acțiunile injuste duc la rezultate nefericite, iar acțiunile juste duc la rezultate fericite. Acest principiu simplu al cauzei și efectului este un aspect pe care budiștii îl numesc kamma (sau karma).

Chiar dacă faptele injuste pot aduce o fericire temporară – de exemplu, când un traficant de droguri este mulțumit de mașina lui nouă și strălucitoare sau atunci când simțiți mulțumire deoarece ați provocat suferință cuiva care v-a rănit –, Buddha a subliniat faptul că acțiunile greșite, injuste, duc întotdeauna la rău. Observațiile personale confirmă acest adevăr. Unele traume pot fi invizibile, precum suferința psihică legată de sentimentele de vinovăție și de remușcare. Alte tipuri de efecte negative pot să nu se manifeste imediat. Buddha a explicat că rezultatele acțiunilor – juste sau nu – pot avea efecte în viitor, chiar în viitorul foarte îndepărtat, uneori dincolo de această viață.

S-ar putea să spuneți: „Nu mă preocupă ce se va întâmpla într-o viață viitoare, mă interesează doar ce pot obține în această viață”. Buddha ne-a sfătuit să luăm în considerare aceste posibilități: chiar dacă nu există o viață viitoare, acțiunile juste îmi vor aduce în această viață fericire și o conștiință curată. Dacă se dovedește că există o viață viitoare dincolo de moarte, voi fi de două ori răsplătit – acum și, din nou, mai târziu. Pe de altă

parte, dacă nu există o viață viitoare, acțiunile injuste mă vor face să mă simt vinovat și nefericit în această viață. Și dacă se dovedește că există într-adevăr o viață viitoare după moarte, voi suferi din nou mai târziu. Astfel, indiferent dacă există o viață viitoare sau nu, abandonarea acțiunilor injuste și cultivarea celor juste ne garantează dobândirea fericirii.

Odată ce înțelegem că tot ceea ce gândim, vorbim sau facem este o cauză care duce în mod inevitabil la un anumit efect, în prezent sau în viitor, vom dori, în mod natural, să gândim, să vorbim și să facem lucruri care conduc la rezultate pozitive și să evităm acele gânduri, cuvinte și fapte care conduc la rezultate negative. Înțelegerea faptului că o cauză are întotdeauna efecte ne ajută să acceptăm consecințele acțiunilor trecute. De asemenea, ne ajută să ne concentrăm atenția asupra alegerilor care ne pot conduce la un viitor mai fericit.

Acțiunile juste sunt cele care creează cauzele fericirii, cum ar fi acțiunile motivate de iubire binevoitoare (*metta*) și compasiune. Orice acțiune provenită de la o minte care nu este plină de lăcomie, ură sau iluzie aduce fericire atât celui care o înfăptuiește, cât și celui căruia îi este destinată. O astfel de acțiune este, prin urmare, justă sau corectă.

Să presupunem, de exemplu, că ați cultivat în mod constant generozitatea și prietenia plină de iubire față de toți oamenii. Acest comportament bun constituie o *cauză*. Care sunt *rezultatele* ei? Faptul că vă veți face o mulțime de prieteni, mulți vă vor iubi, iar voi vă veți simți relaxați și liniștiți. Poate că oamenii din jurul vostru vor fi supărați și nefericiți, dar voi nu veți fi așa.

Comportamentul vostru pozitiv a generat două tipuri de rezultate. Primul rezultat se manifestă în interiorul vostru, reflectându-se în modul în care vă simțiți. Întrucât ați fost în mod constant generoși și plini de iubire și ați reflectat la actele voastre de generozitate și iubire, mintea voastră este liniștită și fericită. Al doilea rezultat este exterior și se reflectă în faptul că alți oameni vă apreciază și le pasă de voi. Deși preocuparea lor față de voi este, cu siguranță, un lucru plăcut, este mai puțin important decât cum vă simțiți de fapt – ca în cazul primului rezultat. Din moment ce efectele exterioare sunt dependente de răspunsul altora, ele sunt mai puțin fiabile.