



## Introducere

Lucrarea aceasta nu este despre religia budistă.

Scopul ei este să prezinte *metoda psihologică* predată la origine de către Buddha. (Ceea ce înseamnă că nu va fi nevoie să-ți razi complet părul de pe cap și nici să începi să ceri de pomană. Iar cel mai bine este că nu va trebui să te îmbraci tot timpul în portocaliu; ceea ce reprezintă un avantaj dacă preferi alte culori.)

Singurul scop și obiectiv al acestor învățături este **eliberarea de suferință**.

*Nu îi învăț pe alții decât ceea ce îi ajută în a găsi Calea. Nu îi învăț niciodată ceea ce este inutil. Dincolo de aspectul finit sau infinit al universului, de caracterul său temporar sau etern, există un unic adevăr ce trebuie acceptat: realitatea suferinței. Suferința provine din cauze care pot fi înțelese și eliminate. Învățăturile mele ne ajută în obținerea detașării, a echilibrului sufletesc, a păcii și a eliberării. Cât despre ceea ce nu ne ajută în găsirea Căii, despre lucrurile acelea nici nu vorbesc.*

*[Suttapitaka, Majjhima Nikaya, Upakkilesa Sutta.]*

Firește că nu suferința de ordin fizic ne preocupă, căci altminteri istoria l-ar fi înregistrat pe Buddha în calitate de medic.



Este limpede că ne referim la suferința de ordin *psihic*.

Cu alte cuvinte, Buddha la care ne referim a fost *psiholog*.<sup>1</sup>

După cum se poate vedea, suferința mentală era deja destul de răspândită cu două mii de ani în urmă. Suferința aceasta are chiar și un nume, căci în mod tradițional ne referim la ea ca la „condiția umană“.

Și tocmai la aceasta se referă și prima afirmație a lui Buddha, Primul adevăr nobil: la cât este de răspândită suferința.

Dar ce produce suferință?

Aceasta este și întrebarea pe care Buddha însuși și-a pus-o.

Iar răspunsul pe care și l-a dat a fost următorul: *o închipuire falsă despre realitate*.

Buddha propunea o alternativă: o percepție asupra realității, dar și un tipar comportamental, care să ne poată oferi serenitate, pace, râsete, bucurie și iubire.

Altfel spus, fericire și o stare de bine.

Eficiența alternativei a fost dovedită de răspândirea budismului la scară largă, în lumea întreagă.

Forma pe care și-a însușit-o este cea a unei religii, însă scopul ei este unul *psihologic*: eliminarea suferinței, laolaltă cu instalarea unei stări de *serenitate* constantă.

De fapt, învățătura originală a lui Buddha reprezintă, după cum urmează să vedem, o *metodă psihologică*.

Învățătura lui Buddha este simplă și poate fi pusă în practică de către oricine.

Chiar și de către copii.

*Sunteți copii inteligenți și am convingerea că puteți înțelege tot ceea ce vă spun și aplica lucrurile acestea. Marea cale pe care am descoperit-o este subtilă și profundă, însă oricine este dispus*



să-și îndrepte inima și mintea către ea va putea să o înțeleagă și să o urmeze.

[Suttapitaka, Majjhima-Nikaya, Upakkilesa Sutta]

Tradiția a transformat-o într-o teorie.<sup>2</sup>  
De fapt, este o **practică**.

Învățătura mea nu este nici teorie și nici filosofie, ci rodul experienței. Tot ceea ce spun vine din experiența proprie, iar tu vei putea la rândul tău să o confirmi prin propria-ți experiență. Cuvintele nu descriu realitatea: numai experiența este cea care ne arată adevărata ei față.

[Suttapitaka, Majjhima-Nikaya, Upakkilesa Sutta]

Exercițiul propus de Buddha constă în dobândirea a cinci puteri, pe care cu toții le deținem deja, dar pe care pur și simplu nu le folosim.

Acestea sunt: *controlul minții, prezența în realitate, conștientizarea schimbării, nonatașamentul și iubirea universală*.

Vom vedea în ce fel dobândirea acestor cinci puteri reprezintă învățătura originală a lui Buddha, dar și ce ai de făcut pentru a le obține.

Este nevoie de *cinci săptămâni* pentru a le dobândi.

Câte una dedicată fiecăreia dintre cele cinci abilități.

Iată cum trebuie folosit acest manual.

Mai înainte de toate, citește integral cartea, pentru a-ți face o idee de ansamblu asupra a ceea ce presupune procesul.

După aceea, recitește capitolul dedicat dobândirii celei dintâi puteri și propune-ți să faci tot ceea ce îți stă în putință pentru a o obține chiar din prima săptămână.



Fă apoi același lucru și în următoarele patru săptămâni, în cazul celorlalte patru puteri rămase.

La finalul celei de-a cincea săptămâni, caracterul tău budist va fi unul *real*, chiar dacă tu te vei afla abia la începutul parcur-  
sului tău.

Vei fi devenit un *Buddha*.

De acum înainte, nu va trebui decât să-ți *extinzi* caracterul budist și să îl *consolidezi*, folosindu-te de mementourile mele ca să te ajute.

Obiectivul acestui ghid nu este numai acela de a reinsufla viață învățaturii originale a lui Buddha, care a fost dată uitării pentru mult prea mult timp, ci și, mai presus de orice, de a reconstrui acea învățătură *într-o formă științifică*, în așa fel încât să devină comprehensibilă pentru toată lumea și posibil de atins de către toți.

Îmi exprim aici recunoștința față de Siddhartha Gautama Sakyamuni, cel care a deschis Calea, și fiului meu, Yuri, care, urmând-o în toată existența lui mult prea scurtă, m-a condus, de asemenea, către ea.

Fiul meu, Yuri, a murit la vârsta de 27 de ani, exact vârsta la care Buddha a atins iluminarea. Yuri a fost un Buddha, una dintre acele întrupări ale lui Buddha (*Bodhisattva*) care, conform budismului, apar ocazional pe Pământ. Încă de când s-a născut, a afișat un grad nemaipomenit de serenitate și iubire. În toți cei douăzeci și șapte de ani ai săi, nu cred că l-am văzut vreodată pierzându-și cumpătul sau repezind pe cineva. Dimpotrivă, obișnuia să zâmbescă mereu, fiind tolerant față de toată lumea și comunicându-le tuturor iubirea lui necondiționată, chiar fără a scoate un cuvânt, pur și simplu zâmbind sau printr-o ușoară atingere. Îi puteai simți prezența inundându-te pe interior. Cu toții o simțeau. Indiferent ce ai fi făcut, reușea să-ți fie mereu

aproape, cât să-i simți iubirea absolută și necondiționată. A murit din cauza unei banale gripe. Dar murind, a reușit să înfăptuiască un miracol. L-a transformat pe tatăl său, pe acest bătrân păcătos, într-un Buddha. A transferat către mine natura sa budistă, astfel că eu am dobândit-o fără a face ceva ca s-o merit. Întreaga viață mi s-a schimbat din acel moment. Am trăit experiența iluminării. Am văzut și am reușit să absorb în trupul meu, în totalitate și permanent, caracterul absolut precar al existenței, realitatea unică a momentului de aici și acum, dar și importanța absolută și exclusivă a iubirii, a râsetelor și a bucuriei. Mi-am dat seama că este posibil să devii un Buddha. Budismul meu nu mai este unul teoretic, fiindcă a devenit realitate. Astfel se explică și apariția acestei cărți. Cunoșteam deja învățătura lui Buddha în teorie, însă în momentul în care am experimentat în propriul corp ce presupune acea învățătură, am atins acea natură budistă pe care alții o pot dobândi și fără a trebui să sufere pierderea unui fiu.