



O
DHAMMAPADA
*pentru
contemplație*

O
DHAMMAPADA
PENTRU
CONTEMPLAȚIE

**Interpretare de
Ajahn Munindo**

COPYRIGHT

O Dhammapada pentru contemplație

Titlul original: A Dhammapada for
Contemplation

Copyright © Aruno Publications 2016

<https://ratanagiri.org.uk>

Traducerea și adaptarea:

Mircea Mare, Diana D.

Comunitatea Dhammadha.ro

Această operă este pusă la dispoziție sub
Licența

Creative Commons

Atribuire-Necomercial-FărăDerivate 4.0
 Internațional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Cartea este disponibilă gratuit pe
<https://dhammadha.ro>

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati

„Darul Dhamma e mai presus oricărui alt
dar.”

Comercializarea este interzisă.



PREFAȚA

primei ediții (2000)

Am speranța că această *O Dhammapada* pentru contemplație îi va încânta pe cei care o descoperă și va fi de folos în a-i încuraja ca pe viitor să privească din perspective diferite. Am încrederea că orice licăriri de adevăr care pot fi dobândite, oricât de trecătoare, îi vor încuraja pe toți drumeții să-și ducă la bun sfârșit călătoria. Orice apreciere care se naște în urma lecturii se cuvine a fi îndreptată spre traducătorii anteriori, fiind pe deplin dependent de munca lor: Daw Mya Tin și editorii Asociației Birmaneză Pitaka (1987), Venerabilul Narada Thera (B.M.S. 1978) și Venerabilul Ananda Maitreya Thera (Lotsawa 1988); de asemenea numeroșilor prieteni ale căror contribuții au adăugat bogăție și

profunzime, în special Ajahn
Thiradhammo, Sora Medhanandi, Bani
Shorter și Thomas Jones.
Responsabilitatea pentru defectele care
există îmi aparține.

Bhikkhu Munindo
Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri
Northumberland, Regatul Unit
16 ianuarie 2000

PREFAȚA

ediției a doua (2006)

Au trecut peste cinci ani de când am tipărit prima ediție a acestei *O Dhammapada pentru contemplație*. Sunt fericit că prima ediție a fost primită cu atât de multă apreciere. Acum, cu ocazia aniversării a 25 de ani de la înființarea Mănăstirii Aruna Ratanagiri aici la Harnham Hill, este o bucurie că există oportunitatea unei retipăriri. A fost, de asemenea, o oportunitate de a rafina unele versuri. Îi sunt îndatorat lui Thanissaro Bhikkhu pentru noua lui traducere a Dhammapadei (Dhamma Dana Pubs. Barre, MA. 1998), a cărei consultare s-a dovedit utilă. Sunt foarte recunoscător tuturor celor care au oferit comentarii pe marginea acestei noi ediții.

Bhikkhu Munindo
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
Northumberland, Regatul Unit
16 aprilie 2006

PREFAȚA

ediției a treia (2010)

În acest an Luang Por Sumedho a anunțat că se va întoarce în Thailanda după treizeci și trei de ani în Marea Britanie. Unii dintre cei a căror viață a fost schimbată ca urmare a învățăturilor Dhamma primite de la Luang Por doresc să-și exprime recunoștința prin retipărirea versiunii mele a Dhammapada. Sunt încântat că pot să susțin acest lucru. Am profitat de ocazie ca să fac unele corecturi și modificări minore, în rest textul acestei „O Dhammapada pentru contemplație” rămâne la fel ca în edițiile anterioare.

Bhikkhu Munindo

Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri

Northumberland, Regatul Unit

26 mai 2010

PREFAȚA

ediției a patra (2015)

Primim în continuare cereri pentru copii ale *O Dhammapada pentru contemplație* și suntem recunoscători bunilor prieteni din Malaezia care au făcut posibilă retipărirea. Pe lângă folosirea resurselor menționate mai sus în edițiile anterioare, în adaptarea unor versuri am beneficiat de traducерile lui Bhikkhu Thanissaro și Acharya Buddharakkhita (vezi www.accesstoinsight.org). Pentru cei interesați, acestea sunt versurile pe care le-am modificat considerabil: 1, 2, 36, 78, 95, 123, 141, 183, 198, 223, 231, 232, 233, 244, 331, 332, 333, 383, 384, 421. În rest, textul acestei interpretări a Dhammapada rămâne în mare parte la fel ca ediția anterioară. La fel ca mai devreme, încurajez cititorii să consulte și alte

versiuni ale Dhammapada, în mod special cele menționate ca resurse pentru această carte.

Bhikkhu Munindo

Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri

Northumberland, Regatul Unit

Asceza de iarnă 2015

PREFAȚA

ediției a cincea (2017)

Încă o dată suntem recunoscători bunilor noștri prieteni din Malaezia pentru că au făcut posibilă o nouă republicare a acestei broșuri. Cum am indicat și în edițiile anterioare, au fost consultate diverse resurse, printre care traducerea lui Bhikkhu Thanissaro și Acharya Buddharakkhita (vezi www.accesstoinsight.org). Pentru cei interesați, acestea sunt unele din versurile pe care le-am modificat: 21, 22, 57, 118, 165, 380, 389, 399, 418. Cititorii sunt încurajați să consulte și alte versiuni ale Dhammapada.

Bhikkhu Munindo

Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri

Northumberland, Regatul Unit
Noiembrie 2017

PREFAȚA TRADUCĂTORULUI

Am dat peste această Dhammapada, în interpretarea Venerabilului Ajahn Munindo, pe durata unei șederi la Mănăstirea Muttodaya. Am început să traduc câteva dintre versuri și, la întoarcere, le-am trimis prietenilor. Văzând interesul pe care l-au stârnit, am decis să o traduc. Totuși, e important de ținut în minte faptul că autorul consideră “O Dhammapada pentru Contemplație” mai degrabă o interpretare decât o traducere.

Am consultat și alte traduceri înainte de a începe, dar această interpretare s-a dovedit cea mai bogată în sensuri inteligibile pentru mine, având un spirit contemporan și dovedindu-se a fi și un

manual de exerciții pentru cultivarea minții.

Așadar, pentru traducerea multor cuvinte și expresii, am preferat semnificația tehnică din punctul de vedere al temelor de meditație budiste, în defavoarea sensurilor poetice; introspecție (*insight*), echidistanță (*equanimity*), băgare de seamă (*heedfulness*), luciditate cufundată în corp (*meditation practice focused in the body*) etc.

În locurile unde limba română s-a dovedit mai expresivă, am încercat fructificarea acestei situații. În alte locuri, în schimb, originalul s-a dovedit mai expresiv, iar traducerea a avut nevoie de un artificiu pentru a păstra înrudirea fonetică: *not inflated* ~ neumflat în pene (versetul 363).

Intervenția cea mai notabilă este în versetul 384, unde am subliniat că este vorba despre două dhamma pentru a evita ca versetul să rămână criptic pentru

cineva nefamiliarizat cu învățăturile budiste.

M-am bucurat de ajutorul unei traducătoare profesioniste care, pe lângă corectură, s-a îngrijit să ferească textul de ridicol și greșeli gramaticale. Am abordat împreună procesul de traducere respectând în cel mai înalt grad posibil varianta în limba engleză, atât în ceea ce privește forma, cât și fondul. Versiunea fiind deja adaptată în mare măsură contemporanului, nu am introdus modificări semantice. În cazul referirilor la persoane am folosit cu prioritate pluralul și o variantă neutră, fără gen, pentru a ne adresa la modul general, iar tonul textului să nu vizeze o persoană anume.

Am consultat traduceri alternative în limba engleză din limba pâli („The Dhammapada: A Translation”, Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight, 1997, „The Dhammapada: The Buddha’s Path of Wisdom”, Buddhist Publication Society,

Acharya Buddharakkhita, 1985, „The Dhammapada: Verses and Stories Translated”, Daw Mya Tin, M.A, Burma Pitaka Association, 1986). Am consultat și demersurile colegilor traducători în franceză („Le Dhammapada”, Ed. Les Deux Océans, 1989), spaniolă din Argentina („El Dhammapada”, Ed. Hastinapura, 2004), traduse la rândul lor din diferite versiuni în engleză (de exemplu, varianta din franceză se bazează pe traducerea din pâli în engleză a Venerabilului Maha Thera Narada).

Am respectat, în mare parte, organizarea pe rânduri a versetelor, existând bineînțeles abateri pentru a reda topica din limba română. De asemenea, pe alocuri, am izolat anumite sintagme pe rânduri pentru a evidenția accentul pus asupra conceptului său sau pentru a reda textul cu o muzicalitate specifică limbii noastre (versetul 4, de exemplu).

Ne cerem iertare cititorului pentru
sensurile de care l-am văduvit, iar pentru
cele care sunt clare, îl încurajăm să le
traducă mai departe, în inima sa.

Mircea Mare, Diana D.
www.dhammadha.ro

INTRODUCERE

Cartea pe care o ai în față e un coș strălucitor de lumină, iluminând din plin condiția umană. E o versiune a operei clasice budiste Dhammapada; nu e o traducere mot à mot, ci o interpretare liberă cu scopul de a comunica spiritul viu al textului, nestânjenită de atașamentul față de exactitatea formală. Intenția autorului, Ajahn Munindo, a fost să prezinte o versiune contemporană a textului pe care cititorii să o folosească în investigația lor a Căii. Prin urmare titlul este „O Dhammapada pentru contemplație”, sugerând că lucrarea nu trebuie considerată o traducere categorică, ci o invitație la a întâlni și contempla înțelepciunea lui Buddha. Contextul acestei interpretări e o viață a contemplării. Ajahn Munindo, născut în Noua Zeelandă, a fost hirotonisit ca

bhikkhu sau călugăr al tradiției Theravada din Thailanda în urmă cu douăzeci și cinci de ani. El s-a stabilit acum într-o mică comunitate spirituală în Northumberland, Anglia, unde trăiește sub auspiciul unui cod de disciplină care își are originile din vremurile lui Buddha, ce încurajează simplitatea și atenția corectă. Transplantarea acestui mod de viață budist monahal din Orient – unde budismul e adânc înrădăcinat – în Vest a însemnat un proces de traducere care implică limbaj, obiceiuri și ritualuri, astfel încât tradiția Theravada, alături de altele, e stabilită acum în ambientul cultural al Occidentului. Prin urmare, „O Dhammapada pentru contemplație”, cu toate că e o interpretare liberă, după standarde scolastice, urmărește să comunice o traducere precisă a valorilor – valorile spirituale ale tradiției budiste vii.

Thomas Jones Ph.D.
Cambridge, aprilie 2000

CAPITOLUL I

PERECHILE

1

Toate stările care iau ființă
sunt determinate
de inimă.

Inima e cea care îndrumă pe cale.
Exact cum roata carului
urmează amprenta copitei animalului
care-l trage,
așa suferința va urma
cu siguranță
când vorbim sau acționăm impulsiv
dintr-o inimă impură.

2

Toate stările care iau ființă
sunt determinate
de inimă.

Inima e cea care îndrumă pe cale.
La fel de sigur cum umbra noastră
nu ne părăsește niciodată,
așa bunăstarea va urma
când vorbim sau acționăm
cu o inimă pură.

3

Când ne ținem strâns
de asemenea gânduri precum
„M-au abuzat,
m-au maltratat,
m-au brutalizat,
m-au jefuit”
păstrăm ura vie.

4

Dacă ne eliberăm complet
de gânduri precum
„M-au abuzat,
m-au maltratat,
m-au brutalizat,
m-au jefuit”,
ura e cucerită.

5

Niciodată ura nu e prin ură cucerită,
ci doar prin disponibilitatea de a iubi.
Aceasta e lege eternă.

6

Cei ce sunt litigioși
au uitat
că murim cu toții. Pentru cei înțelepți,
ce reflectă asupra acestui fapt,
nu există cârcoteli.

7

La fel cum rafala unei furtuni
poate dezrădăcina
un copac firav,
așa cel care se ține
fără băgare de seamă de plăcere,
cel care se răsfăță cu mâncare
și e nepăsător
poate fi dezrădăcinat de Mara.

8

La fel cum rafala unei furtuni
nu poate urni un munte de piatră,

aşa cel care contemplă
realitatea corpului,
care dezvoltă credinţă şi energie,
e nemişcat de Mara.

9

Purtarea robei unuia care a renunţat,
în sine, nu-l face pe ins pur.
Acei care o poartă,
dar le lipseşte încă sârguinţa,
sunt lipsiţi de băgare de seamă.

10

Fiind posedat de autocontrol,
onest şi sârguincios în conduită,
un ins e astfel demn
de roba unuia care a renunţat.

11

Încurcând falsul cu realul,
şi realul cu falsul,
insul suferă de o viaţă
a falsităţii.

12

Dar văzând
falsul ca fals
și realul ca real,
însul trăiește
în perfectul real.

13

Asemeni ploii infiltrându-se
printr-un acoperiș prost împăiat,
pasiunile nesupuse se preling
într-o inimă neîmblânzită.

14

Cum ploaia nu poate penetra
un acoperiș bine împăiat,
așa pasiunile nu pot intra
într-o inimă bine instruită.

15

Când vedem clar
propria noastră lipsă de virtute
suntem umpluți cu mahnire;
de acum și înainte ne mahnim.

16

Când apreciem complet beneficiul
propriilor noastre fapte pure,
suntem plini de bucurie;
de acum și înainte
are loc o celebrare a bucuriei.

17

De acum și înainte
cei care înfăptuiesc rău
își creează propria suferință.
Preocuparea mentală
cu gândul „Am făcut rău”
le posedă mintea
și cad în haos.

18

De acum și înainte
cei care își trăiesc viața bine
își duc veacul în fericire.
Ei sunt plini
de o apreciere naturală a virtuții
și trăiesc cu încântare.

19

Cu toate că insul poate cunoaște
multe despre Dhamma,
dacă insul nu trăiește propice –
asemeni unui văcar
ce râvnește vitele altuia –
insul nu va afla
niciunul din beneficiile
de a umbla Calea.

20

Cunoscând doar puțin
despre Dhamma,
dar conformându-se cu toată inima,
transformând pasiunile
lăcomiei, urii și decepției
eliberând toate atașamentele
de acum și de apoi,
insul cu siguranță va afla singur
beneficiile de a umbla Calea.

CAPITOLUL II

CONȘTIINȚĂ

21

Băgarea de seamă duce la Nemurire;
nebăgarea de seamă duce la moarte.
Cei care sunt cu băgare de seamă
sunt vii pe deplin,
cât timp cei lipsiți de băgare de seama
sunt deja ca morți.

22

Înțelepții, fiind vii pe deplin,
sărbătoresc luciditatea
și își duc veacul delectându-se
în această abilitate.

23

Cei Treziți, fermi în hotărârea lor,
se exercită viguros,

și discern libertatea
din toate limitările:
liberare, siguranță adevărată.

24

Cei care sunt energic
angajați Căii,
care sunt puri și grijulii în efort,
stăpâni pe sine
și virtuoși în conduită,
cresc constant în radianță.

25

Prin sârguință, vigilență,
abținere și autocontrol,
fie ca înțelepții să-și facă insule pentru ei
înșiși
pe care niciun potop nu le poate învălui.

26

Cei care sunt ignoranți și confuzi
se demască nebăgării de seamă.
Cei înțelepți prețuiesc conștiința
pe care au cultivat-o
ca lucrul lor cel mai de preț.

27

„Nu te pierde în neglijență,
nu te pierde în senzualitate.”
Luând aminte un astfel de sfat,
cel care contemplă descoperă
profunda eliberare.

28

Cei Treziți
care au gustat libertatea
față de toate distragerile
cultivând conștiința,
îi văd pe toți cei suferinzi
din perspectiva compasiunii,
precum cineva pe vârful muntelui
e capabil să vadă câmpiile.

29

Conștienți printre cei fără băgare de seamă,
treji printre cei care dorm,
cei înțelepți merg înainte
precum caii tineri puternici,
lăsându-i în urmă pe cei epuizați.

30

Pe calea conștiinței sânguincioase
zeul Magha și-a câștigat împărăția.
Sânguința e mereu recompensată,
neglijența e mereu batjocorită.

31

Cel care renunță și se delectează
în vigilență,
ferindu-se de nebăgare de seamă,
avansează asemeni focului prin iarbă,
consumând obstrucții mari și mici.

32

Cel care renunță și se delectează
în vigilență
e protejat de regresie:
un ins se apropie de liberare.

CAPITOLUL III

MINTEA

33

La fel cum un făurar
dă forma unei săgeți,
așa cei înțelepți își cultivă mintea,
atât de excitabilă, incertă
și dificil de controlat.

34

Asemeni unui pește care
fiind târât din casa-i în apă
și aruncat pe teren uscat
se va zbate,
astfel inima va tremura
când se retrage din curentul Mării.

35

Mintea activă e dificil de domesticit,

zburdalnică și hoinărind oriunde vrea;
domesticirea ei e esențială,
călăuzind la bucuria bunătății.

36

Mintea protejată și păzită
duce la trai ușor.
Cu toate că mintea aceasta e subtilă,
evazivă și dificil de văzut,
insul care e atent
trebuie să se îngrijească
și să vegheze asupra ei.

37

Hoinărind de capul ei de colo colo,
fără formă,
mintea se așterne în caverna inimii din
interior.
Să pui stăpânire pe ea
e eliberare din înlănțuirea ignoranței.

38

În acela a cărui minte e nestatornică,
a cărui inimă e nepregătită
cu învățături adevărate,

a cărui credință nu e matură,
plenitudinea înțelepciunii încă nu se
manifestă.

39

Nu există frică
dacă inima e necontaminată
de pasiuni
și mintea e liberă de voință bolnavă.
Văzând dincolo de bine și rău,
acela e treaz.

40

Văzând acest corp fragil
ca un vas de lut,
și fortificând inima precum zidurile unui
oraș,
insul o poate confrunța pe Mara
cu arma introspecției.
Având avantajul detașării,
insul protejează ce a fost deja dobândit.

41

Cu siguranță acest corp
curând va sta fără viață

aruncat
încolo pe sol
vidat de conștiință
și la fel de inutil
precum un butuc ars.

42

Mai mult decât un hoț,
Mai mult decât un inamic,
o inimă îndrumată greșit
îl duce pe ins la necaz.

43

Nici mama, nici tata
nici un alt membru al unei familii
nu îți poate oferi binecuvântările
generate de propria inimă bine
îndrumată.

CAPITOLUL IV

FLORI

44

Cine sunt
cei care pot să vadă sincer
așa cum sunt
acest pământ, acest corp,
tărâmurile iadului și tărâmurile
paradisului?

Cine poate discerne
bine predicata Cale a Înțelepciunii,
la fel cum ochiul unui florar iscusit
poate alege flori perfecte?

45

Sunt ei
cei care umblă conștient pe Cale
care văd cum sunt cu adevărat
acest pământ, acest corp,

tărâmurile iadului și tărâmurile
paradisului.

Ei sunt aceia care pot discerne
bine predicata Cale a Înțelepciunii.

46

Cunoaște corpul
ca fiind trecător ca spuma,
un miraj.

Floarea pasiunii senzuale
are un spin ascuns.

Vezi asta și treci dincolo de moarte.

47

Așa cum o inundație din senin
poate mătura din cale un sat care doarme,
așa moartea îi poate distruge
pe cei care caută doar florile
plăcerilor senzuale banale.

48

A vieții cu frustrare și nemulțumire,
dar totuși a căuta doar florile
plăcerilor senzuale banale

îl duce pe ins sub stăpânirea
distrugătorului.

49

Precum o albină care,
adunând nectar,
nu rănește sau perturbă
culoarea și parfumul florii
astfel și cei înțelepți
se mișcă prin lume.

50

Nu poposi asupra defectelor
și neajunsurilor altora;
în schimb, caută claritate
în privința alor tale.

51

Precum o floare frumoasă
lipsită de mireasmă dezamăgește,
așa sunt și cuvintele înțelepte
fără fapte drepte.

52

Precum o floare frumoasă

cu o mireasmă îmbietoare încântă,
așa e și vorbitul înțelept și dulce
când e însoțit de fapte drepte.

53

Așa cum multe ghirlande pot fi făcute
dintr-o adunătură de flori,
la fel multe iscusituri pot fi făcute
pe durata acestei vieți omenești.

54

Mireasma florilor sau a lemnului de santal
bate doar în direcția vântului
predominant,
dar mireasma virtuții
străbate toate direcțiile.

55

Mireasma virtuții
de departe-ntrece
mireasma florilor
sau a lemnului de santal.

56

Aroma lemnului de santal

și mirosul florilor
aduc doar puțină bucurie
în comparație cu mireasma virtuții,
care inundă chiar și tărmurile cerești.

57

Nu e posibil ca Mara să-i găsească
pe cei care-și duc veacul în luciditate,
care prin cunoaștere perfectă sunt
eliberați
și trăiesc în virtute.

58-59

La fel cum un lotus frumos și dulce
mirositor
poate crește dintr-o grămadă de gunoi
aruncat,
strălucirea unui adevărat discipol al lui
Buddha
întrece umbrele întunecate aruncate de
ignoranță.

CAPITOLUL V

CEI NECOPȚI

60

Noaptea e lungă
pentru insul care nu poate dormi.
O călătorie e lungă pentru insul obosit.
Existența ignorantă e lungă și searbădă
pentru cei inconștienți de Adevăr.

61

Neavând niciun companion
care să fi călătorit
cel puțin așa de departe ca și noi,
e mai bine a merge singur
decât să-i întovărășești
pe cei care rămân nehotărâți.

62

„Acesta e copilul meu,

aceasta e averea mea”:
astfel de gânduri sunt preocupări
ale celor necopți.
Dacă suntem incapabili
să ne luăm asupra noastră chiar și pe noi
înșine,
de ce să facem astfel de revendicări?

63

Necoptul care știe că e necopt
e câtuși de puțin înțelept;
necoptul care socotește că e înțelept
e, fără îndoială, necopt.

64

Asemeni lingurilor incapabile să guste
din savoarea supei
sunt cei nesăbuiți care nu pot vedea
adevărul,
cu toate că trăiesc
toată viața printre cei înțelepți.

65

Asemeni limbii care poate aprecia
savoarea supei

e unul care poate discerne clar adevărul
după doar o scurtă
asociere cu cei înțelepți.

66

Făcând rău,
fără băgare de seamă,
nesăbuiții imprudenți
își produc propriile fructe amare.
Ei se comportă precum inamicii lor cei
mai mari.

67

O faptă nu e bine făcută
când la reflecție asupra sa remușcarea
răsare:
cu lacrimi de supărare
insul își culege fructele.

68

O faptă e bine făcută
când la reflecție
asupra sa nicio remușcare nu răsare:
cu bucurie insul își culege fructele.

69

Nesăbuiții percep acțiunile rele
ca fiind dulci precum mierea
până când văd consecințele.
Când își zăresc roadele,
nesăbuiții suferă într-adevăr.

70

Chiar și după luni de post aspru,
subzistând cu o dietă frugală,
un necopt nu poate fi comparat ca valoare
cu persoana care vede pur și simplu
adevărul.

71

Laptele proaspăt nu se brânzește
de îndată;
nici faptele rele nu își arată
de îndată roadele;
oricum, necoptii suferă
din cauza ignoranței lor
la fel cum ar fi arși
stând pe cărbuni ascunși în cenușă.

72

Necopții sunt aceia care folosesc
prostește
orice daruri ar avea,
distrugându-și averea acumulată.

73-74

Trufia și râvna necopților crește
când revendică pentru ei
autoritate, recunoaștere și răsplată
necuvenite:
falsitatea lor le afectează năzuința,
își doresc să fie văzuți
drept puternici și deslușitori.

75

Calea care duce la câștig lumesc
și calea care duce la Eliberare
sunt căi diferite.
Văzând acest lucru, discipolul care
renunță
evită distragerea
câștigului și succesului lumesc
pentru a sălășlui în solitudine.

CAPITOLUL VI

CEI ÎNȚELEPȚI

76

Doar binecuvântări pot răsări din căutarea
companiei persoanelor înțelepte și
deslușitoare,
care oferă iscusit
atât mustrare, cât și sfat
ca și cum ar ghida insul
spre o comoară ascunsă.

77

Fie ca înțelepții să îndrume ființele
departe de întuneric,
să dea direcție și sfaturi.
Vor fi prețuiți de către cei virtuoși
și îndepărtați de către cei necopți.

78

Nu căuta compania prietenilor prost
îndrumați;
fii prevăzător cu companionii degenerați.
Caută compania prietenilor bine
îndrumați,
cei care sprijină introspecția.

79

Capitularea sinelui Dhammei
conduce la existență senină.
Înțelepții se delectează perpetuu în
adevărul
predat de către Unul Trezit.

80

Cei care construiesc canale
canalizează cursul apei.
Săgetarii fac săgeți.
Lemnarii făuresc lemn.
Înțelepții se domesticesc.

81

Cum piatra solidă
e nemișcată de vânt,

aşa sunt şi cei cu înţelepciunea
neperturbată
nici de laudă, nici de ocară.

82

La auzul învăţăturilor adevărate
inimile celor receptivi
devin senine,
ca un lac adânc, limpede şi nemişcat.

83

Fiinţele virtuozose sunt neataşate.
Nu se înfruptă din vorbit fără noimă
despre plăceri senzuale.
Cunosc atât fericirea,
cât şi supărarea,
dar nu sunt posedate de niciuna.

84

Nici pentru binele propriu,
nici în numele altuia
o persoană înţeleaptă nu face pagubă
– nu pentru hatârul familiei, averii sau
câştigului.

Unul astfel e de drept numit
just, virtuos și înțelept.

85

Puțini sunt cei care ajung departele.
Mulți pășesc fără sfârșit înapoi și înainte,
neîndrăznind să riște călătoria.

86

Deși e dificil să treci dincolo
de marea bătută de ploile pasiunii,
cei care trăiesc în conformitate
cu Calea bine-predată
ajung departele.

87-88

Cu imaginea liberării ca țel
cei înțelepți abandonează întunericul
și prețuiesc lumina,
lasă siguranța mărunță în urmă
și caută libertatea de atașament.
A fi pe urmele unei asemenea desfaceri
e dificil și rar,
totuși cei înțelepți o vor căuta,

detașându-se de obstrucții,
purificând inima și mintea.

89

Eliberându-se de năzuință,
neîmpiedicați de obișnuințe deprinse,
cei care se aliniază cu Calea
se delectează în detașare
și, cât încă stau în lume,
sunt radioși.

CAPITOLUL VII

CEI TREZIȚI

90

Nu există tensiune
pentru cei care au ajuns la capătul
călătoriei
și au fost eliberați
din dezastrul tuturor legăturilor
încolăcite.

91

Atenți la nevoile călătoriei,
cei pe calea conștiinței,
precum lebedele, curg ușor,
lăsând în urmă vechile locuri de odihnă.

92

La fel ca păsările care nu lasă urme în aer
sunt cei a căror minte nu se agață
de tentațiile care le sunt oferite.

Centrul atenției lor e starea de eliberare
fără reper,
care pentru ceilalți e imperceptibilă.

93

Sunt cei care
sunt liberi de toate piedicile;
nu se îngrijorează pentru mâncare.
Centrul atenției lor e starea de eliberare
fără reper.
La fel ca păsările care, zburând prin aer,
fără urme se duc pe cale.

94

Precum caii bine-antrenați de stăpâni
sunt cei care și-au domesticit simțurile;
având inimile eliberate
de mândrie și poluare
generează încântare atotcuprinzătoare.

95

Sunt acei care descoperă
că pot abandona complet
reacțiile confuze
și să devină răbdători precum pământul;

nemișcați de ură,
nezdruncinați precum un stâlp,
neperturbați precum un iaz limpede și
liniștit.

96

Cei care ajung
la starea de libertate perfectă
prin înțelegere dreaptă
sunt neperturbați
în corp, vorbire și minte.
Ei rămân nemișcați
de vicisitudinile vieții.

97

Cei care cunosc increatul,
care sunt liberi și statorniciți,
care au abandonat toată râvna,
sunt ființele cele mai vrednice.

98

Fie într-o pădure,
un oraș sau ținut deschis,
încântător e sălașul
unuia care acum e deplin liber.

99

Ființele libere de dependența de plăceri
senzuale

cunosc o formă unică de încântare.

Ele caută liniște în refugiile pădurii
pe care muritorii de rând le-ar evita.

CAPITOLUL VIII

MIILE

100

Un singur cuvânt cu adevăr
care calmează mintea
e mai bine a fi auzit decât o mie
de cuvinte irelevante.

101

Un singur vers cu adevăr
care calmează mintea
e mai bine a fi auzit decât o mie
de versuri irelevante.

102

Recitarea unui singur vers cu adevăr
care calmează mintea
e mai bine decât a recita
o mie de versuri fără sens.

103

Cineva ar putea învinge singur
în bătălie
o mie de mii de oameni,
dar cine dobândește
stăpânirea de sine
e de departe eroul superior.

104-105

Stăpânirea de sine e victoria supremă –
de prețuit mai mult
decât dobândirea controlului
asupra altora.
E o victorie pe care nicio altă ființă
nu o poate distorsiona sau înlătura.

106

A onora, chiar și pentru un singur
moment,
pe unul care a ajuns la stăpânirea de sine
e un merit mai mare
decât a aduce ofrande nenumărate
celor nevrednici.

107

A onora, chiar și pentru un singur
moment,
pe unul care a ajuns la măiestria sinelui
e mai prielnic decât o mie de ani
petrecuți îndeplinind formal ceremonii
bazate pe înțelegere greșită.

108

Chiar și dacă insul petrece
un an întreg
aducând ofrande
de dragul câștigului propriu,
toate acestea nu vor cântări un sfert din
valoarea
aducerii de venerare unei ființe nobile.

109

Pentru insul care îi onorează și respectă
mereu
pe aceia cu ani mulți
există patru binecuvântări:
viață lungă, frumusețe, fericire și putere.

110

O singură zi trăită
cu intenție conștientă și virtute
e de valoare
mai mare decât o sută de ani trăiți
privați de disciplină și abținere dreaptă.

111

O singură zi trăită
cu intenție conștientă și înțelepciune
e de valoare
mai mare decât o sută de ani trăiți
privați de disciplină și înțelepciune.

112

O singură zi trăită
cu intenție conștientă și efort temeinic
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiți în pasivitate leneșă.

113

O singură zi trăită
în conștiința tranziției naturii vieții
e de valoare

mai mare decât o sută de ani
trăiți inconștient de naștere și moarte.

114

O singură zi trăită
trezit la starea nemuririi
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiți fără a recunoaște nemurirea.

115

O singură zi trăită
trezit la adevărul profund
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiți netrezit.

CAPITOLUL IX

RĂU

116

Mergi iute spre a face ceea ce e benefic.
Abține-ți mintea de la fapte rele.
Mintea care e înceată în a face bine
poate ușor să găsească plăcere în facerea
de rău.

117

Dacă săvârșești o faptă rea,
atunci nu o repeta.
Evită a găsi plăcere în amintirea ei.
Urmarea facerii de rău e dureroasă.

118

Odată săvârșită o faptă benefică
e bine să o repeți iar și iar.
Fii interesat de plăcerea binefacerii.

Fructul bunătații acumulate e împăcarea
cu sine.

119

Chiar și cei care înfăptuiesc rău
pot trăi în bunăstare
atâta vreme cât acțiunile lor
încă nu și-au produs direct fructele.
În orice caz, când rezultatele
faptelor se maturează,
consecințele dureroase
nu pot fi evitate.

120

Chiar și cei care trăiesc vieți tihnite
pot cunoaște suferința
atâta vreme cât acțiunile lor
încă nu și-au produs direct fructele.
În orice caz, când fructele
faptelor se maturează,
consecințele vesele
nu pot fi evitate.

121

Nu ignora efectele răului,

zicând: „Nu se va alege nimic din asta.”
La fel cum prin căderea treptată a
picurilor de ploaie
ulciorul de apă se umple,
astfel, în timp, cei nesăbuiți sunt corupți
de facerea de rău.

122

Nu ignora efectele faptei drepte,
zicând: „Nu se va alege nimic din asta.”
La fel cum prin căderea treptată a
picurilor de ploaie
ulciorul de apă se umple,
astfel, în timp, cei înțelepți
devin preaplini cu bunătate.

123

La fel cum un negustor cu încărcătură
prețioasă
evită amenințările
și acei care iubesc viața evită otrava,
așa și tu să eviți faptele rele.\

124

O mână fără o rană deschisă

poate purta otravă
și să rămână
liberă de vătămare;
la fel, răul nu are consecințe
pentru cei ce nu îl fac.

125

Dacă rănești intenționat
o persoană inocentă,
care e pură și nevinovată,
răul ți se va întoarce,
asemenea prafului fin
aruncat în vânt.

126

Unii se renasc în oameni;
răufăcătorii se renasc în iad.
Cei ce fac bine se renasc în exaltare,
iar cei puri merg în tărâmul fără urme.

127

Nu există loc pe pământ
unde cineva se poate ascunde
de consecințele faptelor rele –

nici într-o peșteră de munte,
nici în ocean, nici în cer.

128

Nu există loc pe pământ
unde moartea să nu ajungă –
nici într-o peșteră de munte,
nici în ocean, nici în cer.

CAPITOLUL X

AGRESIUNE

129

Având empatie pentru alții,
insul vede că toate ființele se tem
de pedeapsă și de moarte.
Știind asta,
insul nu atacă sau provoacă un atac.

130

Având empatie pentru alții,
insul vede că toate ființele
iubesc viața și se tem de moarte.
Știind asta,
insul nu atacă sau nu provoacă un atac.

131

A răni ființe vii

care, la fel ca noi, caută satisfacția,
e să ne aducem rău nouă înșine.

132

A evita rănirea ființelor vii
care, la fel ca noi, caută satisfacția,
e să ne aducem fericirea.

133

Evită să vorbești aspru altora;
vorbitul aspru cere revanșă.
Cei răniți de cuvintele tale ar putea să te
rănească la rândul lor.

134

Dacă ți se vorbește aspru,
fă-te tăcut ca un gong crăpat;
a nu căuta răzbunare e un semn al
libertății.

135

Precum un păstor
conduce vitele spre pășune,
bătrânețea și moartea
îndreaptă ființele vii.

136

Deși cât timp își îndeplinesc faptele rele
nu realizează ce fac,
nesăbuiții îndură rezultatele
acțiunilor lor în consecință,
la fel cum insul se arde când mânuiește
foc.

137-140

A pricinui rău
celor lipsiți de apărare
aduce curând suferință celor care atacă.
Vor culege durere sau sărăcie sau
pierdere,
boală, nebunie sau persecuție,
abuz, dezastru sau devastare,
și, singuri, după moarte
vor trebui să-și confrunte fărădelegile.

141

Nici ascetismul extern,
nici înjosirea de sine,
nici privarea fizică de orice fel
nu-i pot purifica unuia inima
încă întunecată de îndoială.

142

Înfățișarea extravagantă exterioară
nu constituie în sine un blocaj
spre libertate.

A avea o inimă în pace,
pură, asumată,
trează și nevinovată
îl distinge pe cel care a renunțat,
un drumeț, o ființă nobilă.

143

Un cal bine dresat
nu dă motiv de strunire.
Rare sunt acele ființe care,
prin modestie și disciplină,
nu dau motiv de muștrare.

144

Fie ca teroarea
de mediocritate nesfârșită,
să te zorească spre efort măreț,
asemeni unui cal bine-antrenat
încurajat de simpla atingere a biciului.
Leapădă-te de povara
zbuciumului fără sfârșit

cu încredere fără regrete,
cu puritate în fapte, efort, concentrare
și prin angajament conștiincios și
disciplinat căii.

145

Cei care construiesc canale
canalizează cursul apei.
Săgetarii fac săgeți.
Lemnarii făuresc lemn.
Cei buni se domesticesc.

CAPITOLUL XI

BĂTRÂNEȚE

146

De ce există răs?

De ce există bucurie

când lumea e în flăcări?

Cât timp ești nourat de întuneric

nu ar trebui să cauți lumina?

147

Privește îndelung asupra acestui corp

odată decorat –

obișnuia să atragă atenție,

dar acum e doar carne purulentă,

un obiect putred.

Nu e nici sigur, nici substanțial.

148

Acest corp se istovește cu vârsta;

devine o gazdă
pentru boală
– vulnerabil, fragil,
decrepit, o masă în dezintegrare,
care în cele din urmă
sfârșește în moarte.

149

Ce plăcere mai aduce viața
odată ce insul a văzut
oase vechi decolorate,
aruncate și împrăștiate-n jur?

150

Corpul fizic e alcătuit din oase
îmbrăcate-n carne și sânge.
Agonisite înăuntrul său
sunt descompunere și moarte,
mândrie și răutate.

151

Primită ca moștenire de la cei înțelepți
e cunoașterea
că, deși ceea ce impresionant la exterior
își pierde splendoarea,

și cu toate că
trupurile noastre se vor descompune,
adevărul singur va supraviețui
degenerărilor.

152

Cât timp nesăbuiții, înaintând în vârstă,
pun pe ei precum boii în staulul lor,
mintea le rămâne mică.

153-154

Preț de multe vieți am pribegit
căutându-l, deși e de negăsit,
pe clăditorul de case
care mi-a provocat suferința.
Dar acum ești zărit
și nu vei mai construi în cele ce urmează.
Grinzile sunt desprinse și
coama acoperișului sfărâmată.
Toată râvna a încetat;
inima mea e una cu nefăcutul.

155

Cei care, tineri fiind,
nici nu aleg o viață în renunțare,

nici nu-și câștigă existența cuviincios,
sfârșesc precum stârcii bătrâni,
descurajați,
pe lângă un eleșteu fără pești.

156

Cei care, tineri fiind,
nici nu aleg o viață în renunțare,
nici nu-și câștigă existența cuviincios,
vor sfârși deplângând trecutul,
prăbușindu-se precum săgețile
consumate
care și-au ratat ținta.

CAPITOLUL XII

SINELE

157

Dacă ținem la noi,
atunci ne dăm în propria paza
atât ziua, cât și noaptea.

158

E înțelept
a ne îndrepta pe sine
înainte de a-i instrui pe alții.

159

Sinele insului e cel mai greu de disciplinat.
Să faci ceea ce spui:
îmblânzește-te
înainte de a încerca să-i îmblânzești pe
alții.

160

Sincer suntem noi
cei de care depindem;
cum am putea realmente
să depindem de altcineva?
Când ajungem
la starea de autosuficiență
găsim un refugiu rar.

161

La fel cum diamantul poate tăia
prin piatra ce odată l-a adăpostit,
astfel și propriul rău te poate măcina.

162

Răufăcătorii dedicați
se comportă față de ei
precum inamicii lor cei mai mari.
Sunt precum târâtoarele
care strangulează copacii
care le susțin.

163

E ușor a face ce e fără de real folos
pentru sine,

dar e firește dificil să faci
ceea ce e într-adevăr benefic și bun.

164

Precum bambusul
care se distruge dând roade,
la fel se rănesc și cei necopți
având perspective greșite
și luându-i în derâdere pe cei vrednici
care trăiesc în armonie cu Calea.

165

Noi înșine facem rău
și noi înșine suntem făcuți impuri.
Noi înșine evităm răul
și noi înșine suntem făcuți puri.
Aspectul purității e grija noastră.
Nimeni altcineva nu poate fi responsabil.

166

Cunoscând Calea pentru sine,
parcurge-o temeinic.
Nu îngădui nevoilor altora,
oricât de insistente,
să ivească confuzie.

CAPITOLUL XIII

LUMEA

167

Abandonând căile nevrednice
și netrăind neglijent,
fără a avea perspective greșite,
încetăm în a perpetua deziluzia.

168

Nu afișa falsă umilitate.
Rămâi ferm raportat la țelul tău.
Practicând cu atenția cuvenită,
ajungi la împăcarea cu sine
atât acum, cât și în viitor.

169

Trăiește-ți viața în bun acord cu Calea –
evită o viață confuză.
O viață bine trăită duce la împăcarea cu

sine
atât acum, cât și în viitor.

170

Regele Morții nu-i poate găsi
pe cei care privesc lumea
ca fiind nesubstanțială,
ca fiind tranzientă, o bulă –
iluzorie, doar un miraj.

171

Vino, vezi această lume.
Vezi-o precum o caleașcă împodobită
festiv.
Vezi cum nesăbuiții sunt hipnotizați
de vedeniile lor;
totuși pentru cei înțelepți nu există
atașament.

172

Sunt aceia care
se trezesc din nebăgarea de seamă.
Aduc lumină în lume
precum luna
ivindu-se dintre nori.

173

Cel care transformă căi vechi
și lipsite de băgare de seamă
în căi noi și fapte prielnice
aduce lumină în lume
precum luna eliberată de nori.

174

Dacă păsările sunt prinse într-o plasă
doar câteva vor scăpa vreodată.
În această lume a iluziei
puțini își văd de drum până la eliberare.

175

Lebedele albe se ridică în aer.
Yoghinii înzestrați
călătoresc prin spațiu.
Ființele înțelepte
transcend deziluzia lumească
amăgind hoardele lui Mara.

176

Pentru insul care încalcă
legea veridicității,
insul care nu ține seama

de existența viitoare,
nu există niciun fel de rău
care e imposibil.

177

Cei care eșuează în a prețui generozitatea
nu ajung pe tărâmurile cerești.
Însă cei înțelepți se bucură când oferă
și își duc de-a pururi veacul în exaltare.

178

Mai bine decât a conduce întreaga lume,
mai bine decât a ajunge în rai,
mai bine decât stăpânirea asupra
universului,
e un angajament ireversibil față de Cale.

CAPITOLUL XIV

BUDDHA

179

Perfecțiunea lui Buddha e completă;
nu mai există muncă de făcut.
Nu există măsură pentru înțelepciunea lui;
limitele sunt de negăsit.
În ce fel poate fi el distras
de la adevăr?

180

Perfecțiunea lui Buddha e completă;
în el nu există râvnă
care să-l poată trage în jos.
Nu există măsură pentru înțelepciunea lui;
limitele sunt de negăsit.
În ce fel poate fi el distras
de la adevăr?

181

Ființele celeste îi prețuiesc
pe Cei Treziți
care au văzut Calea pe deplin,
care sunt devotați meditației
și se încântă în pacea
renunțării.

182

Nu e ușor să fii născut ca ființă omenească
și să trăiești această viață de muritor.
Nu e ușor a găsi oportunitatea
de a auzi Dhamma
și e rar ca un Buddha să apară.

183

Înfrână-te de la a face rău,
cultivă ceea ce e bun,
purifică-ți inima.
Aceasta e Calea Celor Treziți.

184

Cel care a renunțat
nu oprimă pe nimeni.
Răbdarea perseverentă

e ascetismul superior.
Eliberarea profundă,
spun Buddha,
e țelul suprem.

185

A nu insulta, a nu vătăma,
cultivarea abținerii,
cu respect față de disciplină,
mâncatul cu modestie și împăcarea
cu locul unde insul sălășluiește,
devotament față de intenția lucidă:
aceasta e învățătura lui Buddha.

186-187

Nu în avere mare
e împăcarea cu sine,
nici în plăceri senzuale,
grosolane sau rafinate.
Dar în dispariția râvnei
e de găsit bucuria
de către un discipol al lui Buddha.

188-189

Spre multe locuri ființele se retrag

pentru a scăpa de frică:
în munți, păduri,
câmpii și grădini;
la fel și locuri sfinte.
Dar niciunul dintre aceste locuri
nu oferă refugiu adevărat,
niciunul dintre ele nu ne poate elibera de
frică.

190-191

Insul care-și găsește refugiul în Buddha
în Dhamma și în Sangha
vede cu introspecție penetrantă:
suferința, cauza ei, izbăvirea ei
și Calea care duce spre libertate
adevărată.

192

Buddha, Dhamma și Sangha:
acestea sunt refugiile adevărate;
acestea sunt supreme;
acestea duc la Eliberare.

193

E greu a găsi

o ființă cu înțelepciune măreață;
rare sunt locurile
în care se naște.
Cei aflați în preajma sa
când apare
au într-adevăr noroc.

194

Binecuvântată e apariția unui Buddha;
binecuvântată e revelarea Dhammei;
binecuvântată e concordia Sanghăi;
încântătoare e comuniunea armonioasă.

195-196

Nemăsurat e beneficiul
obținut din cinstirea celor
ce sunt puri și dincolo de frică.
Ființele care au descoperit eliberarea
de supărare și mâhnire
sunt demne de onoare.

CAPITOLUL XV

FERICIRE

197

Cât timp te afli printre
cei ce urăsc
și sălășluiești fără de ură –
aceasta este cu adevărat fericirea.

198

Cât timp te afli printre
cei ce sunt tulburați
și sălășluiești fără de tulburare –
aceasta este cu adevărat fericirea.

199

Cât timp te afli printre
cei ce sunt lacomi
și sălășluiești fără de lăcomie –
aceasta este cu adevărat fericirea.

200

Sălășluim fericit,
fără angoasă;
ca ființele radioase
din tărâmurile celeste
sărbătorim încântarea.

201

Victoria duce la ură
căci înfrânții suferă.
Cei pașnici trăiesc fericiți,
dincolo de victorie și înfrângere.

202

Nu există niciun alt foc precum
voluptatea,
nicio altă suferință precum ura,
nicio altă durere precum povara atașării,
nicio altă bucurie precum pacea adusă de
liberare.

203

Pofta e cea mai mare nenorocire,
condiționarea e cea mai mare sursă de
disperare.

Cei înțelepți, văzând lucrurile ca atare,
înțeleg că liberarea e cea mai mare
bucurie.

204

O minte sănătoasă este cel mai mare
câștig.

Împăcarea cu sine este cea mai mare
avere.

Nădejdea este cel mai bun prieten.

Libertatea necondiționată este cea mai
mare exaltare.

205

Gustând din savoarea solitudinii

și din nectarul păcii,

cei ce beau din fericirea care e esența
realității

își duc veacul fără a se teme de rău.

206

E mereu o plăcere

să nu fim nevoiți să întâlnim ignoranți.

E mereu o bucurie

să vedem ființe nobile
și o delectare să trăim alături de ele.

207

Compania ignoranților e searbădă
și dureroasă de fiecare dată,
ca și cum te-ar înconjura inamicii;
însă asocierea cu cei înțelepți
înseamnă a te simți ca acasă.

208

Urmărește căile pe care le iau
cei ce sunt statornici,
deslușitori, puri și conștienți,
asemenea lunii care urmează
calea stelelor.

CAPITOLUL XVI

AFECȚIUNE

209

Sunt ființe pe urma
a ceea ce ar trebui evitat
și care evită
ceea ce ar trebui urmărit.
Cufundați în simțuri își pierd calea,
iar mai apoi îi invidiază
pe cei ce cunosc adevărul.

210

A pierde compania celor
alături de care ne simțim acasă
e dureros,
iar asocierea cu cei care ne displac
e chiar mai neplăcută;
așadar, nu vă lăsați
nici în voia companiei

celor cu care vă simțiți acasă,
nici celor care vă displac.

211

Fiți prevăzători cu atașamentul
ce izvorăște din afecțiune,
căci despărțirea de cei dragi e dureroasă;
atunci când nu vă aliniați
nici de partea, nici împotriva afecțiunii,
nu vor exista legături care să constrângă.

212

Din îndrăgire izvorăște mâhnirea.
Din îndrăgire izvorăște teama de a pierde.
Iar dacă insul nu îndrăgește
nu există mâhnire –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

213

A se pierde în afecțiune
aduce supărare;
a se pierde în afecțiune
aduce teamă.
Eliberarea de afecțiune

înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

214

A se pierde în desfătare
aduce supărare;
a se pierde în desfătare
aduce teamă.

A se elibera de resimțirea oricărei
desfătări

înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

215

A se pierde în voluptate
aduce supărare;
a se pierde în voluptate
aduce teamă.

A nu se pierde în voluptate
înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

216

A se pierde în râvnă
aduce supărare;

a se pierde în râvnă
aduce teamă.
Eliberarea de râvnă
înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

217

Cei îndrăgiți în mod firesc
sunt cei ce trăiesc săvârșind fapte drepte
și au descoperit Calea,
iar prin introspecție
au devenit consacrați adevărului.

218

Cei care tânjesc
după ceea ce nu se poate defini,
cu inimile pline de inspirație,
cu mințile eliberate
de râvna senzuală,
se numesc
„cei destinați eliberării”.

219-220

Așa cum familia și prietenii
îi întâmpină cu bucurie

pe cei dragi ce se întorc acasă de departe,
la fel propriile lor fapte bune
îi întâmpină pe cei care le-au făcut
atunci când trec de la viața aceasta la
următoarea.

CAPITOLUL XVII

FURIE

221

Leapădă-te de furie.

Abandonează trufia.

Eliberează-te de toate constrângerile.

Cei cu inima pură

care nu se agață nici de corp, nici de minte
nu cad pradă suferinței.

222

Spun că cei care înfrânează furia

așa cum un vizitiu controlează

un rădvan în viteză

dețin complet controlul asupra vieților lor;

alții stau doar cu mâinile pe hățuri.

223

Transformă furia cu bunătate

și răutatea cu ceea ce e prielnic,
răutatea cu generozitate
și înșelăciunea cu integritate.

224

Aceste trei căi
conduc către paradisuri:
a susține adevărul,
a rezista în fața furiei
și a dăruia, chiar dacă ai doar puțin de
împărțit.

225

Cei Treziți nu provoacă rău.
Se bucură de abținere dreaptă
și se îndreaptă către imuabilitate
acolo unde nu se mai mâhnesc.

226

Toate impuritățile dispar
din mințile celor mereu vigilenți,
care se instruiesc zi și noapte,
și ale căror vieți sunt dedicate pe deplin
liberării.

227

Încă din timpurile străvechi
cei care vorbesc prea mult sunt criticați,
precum și cei care vorbesc prea puțin
și cei care nu vorbesc deloc.
Toți cei din această lume sunt criticați.

228

Nu a trăit vreodată,
nici nu va trăi,
nici nu trăiește în prezent
un om care să fie doar blamat
sau elogiât pe de-a-ntregul.

229

Cei care trăiesc impecabil,
cei deslușitori,
inteligenți și virtuoși –
aceștia sunt elogiați neîntrerupt de cei
înțelepți.

230

Cine i-ar putea învinovăți pe aceia
a căror ființă se aseamănă cu aurul?
Până și zeii îi elogiază.

231

Fiți prevăzători cu mișcările stângace
și purtați-vă trupul cu conștiință.
Renunțați la toate acțiunile nefaste
și cultivați-le pe cele integre.

232

Fiți prevăzători cu enunțurile născocite
și vorbiți mereu cu conștiință.
Renunțați la toate cuvântările viclene
și cultivați-le pe cele integre.

233

Fiți prevăzători cu gândirea nefastă
și stăruți mereu cu conștiință.
Renunțați la toate gândurile insolente
și cultivați-le pe cele benefice.

234

Cu pricepere se abțin înțelepții,
în acțiune, în gând
și în cuvântări.

CAPITOLUL XVIII

IMPURITĂȚI

235

Asemenea unei frunze veștejite,
aveți mesagerul morții alături.
Chiar dacă urmează o călătorie lungă,
încă nu ați făcut nicio provizie.

236

Grăbiți-vă întru cultivarea înțelepciunii;
clădiți-vă o insulă.
Scăpați de întinare și pângărire,
veți deveni ființe nobile.

237

A sosit momentul să vă aflați
în prezența domniei sale, Moartea.
Nu e răgaz de odihnă în timpul călătoriei,
și totuși ce provizii v-ați făcut?

238

Grăbiți-vă întru cultivarea înțelepciunii;
clădiți-vă o insulă.

Scăpați de întinare și pângărire,
veți fi eliberați de naștere și de moarte.

239

Treptat, treptat,
clipă cu clipă,
înțelepții își înlătură propriile impurități
așa cum un aurar înlătură zgura.

240

Așa cum fierul e distrus de rugina pe care
o produce,
cei care înfăptuiesc rău sunt corodați de
propriile acțiuni.

241

Lipsa studiului duce la uitarea
învățăturilor;
neglijarea atrage stricăciunea căminului;
lenea duce la pierderea frumuseții;
nebăgarea de seamă nimicește atenția.

242

Desfrânarea

îi înjosește pe cei ce o practică;
zgârcenia îi înjosește pe cei ce ar putea
dăruia.

Faptele care își înjosesc făptuitorul
sunt cu siguranță întinări.

243

Însă cea mai gravă întinare dintre toate
este ignoranța.

Purificați-vă de aceasta și veți fi liberi.

244

Viața pare să fie ușoară
pentru insul căruia îi lipsește rușinea,
care este la fel de neobrăzat precum o
cioară,
arogant, agresiv, băgăreț și viciat.

245

Viața nu este ușoară pentru cei ce au
simțul rușinii,
cei modești, cu mintea pură și detașați,
drepti și contemplativi.

246-247

Insul care distruge viața, nu ține seama de
adevăr,
iresponsabil sexual,
care ia ceea ce de drept nu îi aparține
și se lasă fără băgare de seamă în voia
drogurilor
își distruge tocmai rădăcinile propriei
vieți.

248

Insul cufundat în bunătate
trebuie să știe cele ce urmează:
lipsa stăpânirii de sine e dezastruoasă.
Nu permiteți lăcomiei și purtării
nepotrivite să vă prelungească agonia.

249-250

Pe oameni îi inspiră să fie generoși
credința lor și încrederea.
Dacă ajungem nemulțumiți de ceea ce ni
s-a dat,
meditația noastră va fi stăpânită de
aflicțiune mintală nesfârșită;
însă dacă suntem liberi de această

nemulțumire, meditația noastră e plină de pace.

251

Nu există niciun alt foc precum
voluptatea,
nicio obstrucție precum ura,
nicio capcană precum decepția
și nicio vâltoare precum râvna.

252

E ușor a vedea defectele altora,
însă e nevoie de curaj pentru a privi la cele
proprii.
Cum se întâmplă cu pleava,
un ins ar putea alege neajunsurile altora,
în timp ce și le ascunde pe cele proprii;
așa cum un vânător șiret
s-ar putea ascunde de pradă.

253

Cei ce sunt mereu în căutarea defectelor
altora –
prejudecățile lor sporesc și se află departe
de libertate.

254

În aer nu se găsesc drumuri,
nu există o altă liberare în afară de Cale.
Majoritatea se dedau proliferării,
de care Cei Treziți sunt eliberați.

255

În aer nu se găsesc drumuri,
nu există o altă liberare în afară de Cale.
Nu există lucruri condiționate care să fie
permanente,
și totuși Buddha rămân neperturbați.

CAPITOLUL XIX

CEI DREPTI

256

Luatul unei decizii arbitrare
nu duce la dreptate.

Cei înțelepți hotărăsc asupra cazului
după ce au în vedere argumentele pentru
și împotriva.

257

Luând decizii în baza adevărului și
echității,
insul protejează legea și se poate numi
virtuos.

258

Cei ce vorbesc mult
nu sunt neapărat înzestrați cu
înțelepciune.

Se poate vedea că înțelepții
sunt împăcați cu viața și fără dușmănie și
teamă.

259

Deși cunoștințele unui ins ar putea fi
limitate,
dacă înțelegerea și conduita sunt în
conformitate cu Calea,
se consideră că insul este un bun
cunoscător al Dhammei.

260

A avea părul cărunt
nu vă aduce în rândul venerabililor;
sunteți poate copți în privința anilor,
însă posibil fără sens.

261

Insul sincer, virtuos, de o conduită
impecabilă,
eliberat de toate întinările și înțelept
poate fi numit venerabil.

262 -263

Cei invidioși, zgârciți și manipulatori
rămân neatrăgători în ciuda înfățișării
plăcute și vorbitului elocvent.

Însă cei care s-au eliberat de defecte și au
ajuns la înțelepciune
sunt cu adevărat atrăgători.

264

Rasul părului de pe cap
nu vă transformă în cei ce renunță
dacă rămâneți plini de nechibzuință și
înșelăciune.

Cum poate cineva posedat de râvnă și
voluptate
să fie în rând cu cei care renunță?

265

Deveniți călugări sau călugărițe
abandonând pe deplin răul,
renunțând la tot ce nu e benefic,
atât mare, cât și mic.

266

Nu sunteți călugări sau călugărițe

pentru că depindeți de alții pentru
mâncare,
ci dedicându-vă cu toată inima
instruirii trupului, vorbitului și minții.

267

Deveniți călugări sau călugărițe
privind prin această lume cu înțelegere,
fiind dincolo de bine și de rău
și trăind o viață pură și contemplativă.

268-269

Liniștea nu denotă profunzime
dacă sunteți ignoranți și neinstruiți.
Ca și cum ar ține în mână o balanță
un învățat cântărește lucrurile,
prielnice și neprielnice,
și ajunge să cunoască atât lumile
interioare, cât și exterioare.
Astfel învățatul se numește înțelept.

270

Cei ce încă fac rău ființelor vii
nu pot fi considerați nobili.

Cei nobili păstrează o comportare inofensivă față de toate ființele.

271-272

Nu fiți mulțumiți
doar pentru că respectați toate regulile și
normele,
nici pentru că dobândiți învățăminte
vaste.

Nu vă simțiți satisfăcuți doar pentru că ați
dobândit absorbția în meditație,
nici pentru că vă puteți cufunda în
exaltarea solitudinii.

Doar când ajungeți la eradicarea completă
a oricărei urme de ignoranță și trufie
trebuie să fiți satisfăcuți.

CAPITOLUL XX

CALEA

273

Calea cu opt brațe
este cel mai onorabil drum,
cele patru Adevăruri Nobile
cele mai onorabile enunțuri,
libertatea de râvnă
cea mai onorabilă stare,
iar Buddha atotvăzător
cea mai onorabilă ființă.

274

Aceasta este singura Cale;
nu există alta
care să conducă la o viziune limpede.
Urmați această Cale,
iar Mara va fi dezorientată.

275

Dacă umblați pe cale
veți ajunge la capătul suferinței.
Văzând chiar eu acest lucru,
proclam Calea care înlătură
toți spinii.

276

Cei Treziți
nu pot decât să indice calea;
efortul trebuie să îl depunem noi înșine.
Cei ce reflectă cu înțelepciune
și intră pe cale sunt eliberați
din lanțurile Marei.

277

„Toate lucrurile condiționate sunt
nepermanente”;
când vom vedea acest lucru prin
introspecție
ne vom sătura de această viață a
suferinței.
Aceasta este Calea către purificare.

278

„Toate lucrurile condiționate
sunt incomplete”;
când vom vedea acest lucru prin
introspecție
ne vom sătura de această viață a
suferinței.
Aceasta este Calea către purificare.

279

„Toate realitățile
sunt lipsite de un sine statornic”;
când vom vedea acest lucru prin
introspecție
ne vom sătura de această viață a
suferinței.
Aceasta este Calea către purificare.

280

Dacă, pe când încă sunteți tineri și în
putere,
amânați atunci când trebuie să acționați,
dedându-vă fanteziilor fără băgare de
seamă,

Calea și înțelepciunea sa
nu vor fi niciodată limpezi.

281

Vorbiți cu atenție,
gândiți cu abținere,
și acționați fără cusur.
Purificarea acestor trei mijloace de a vă
purta
vă va conduce pe Calea înțelepților.

282

A contempla viața conduce la
înțelepciune;
înțelepciunea apune fără contemplare.
Recunoașteți cum se cultivă
și distruge înțelepciunea
și umblați pe Calea înălțării.

283

Îndepărtați pădurile râvnei,
însă fără a ataca și distruge copacii.
Îndepărtați întreaga pădure a râvnei
și veți vedea Calea către libertate.

284

Cât timp atracția sexuală
nu a fost îndepărtată
și dacă nu dispare chiar și
cea mai mică urmă,
inima rămâne dependentă
asemenea unui vițel alăptat
de vacă.

285

Îndepărtați înlănțuirile afecțiunii
așa cum ați smulge o floare de toamnă.
Umblați pe Calea care conduce către
liberare,
elucidată de Cel Trezit.

286

Un necopt
este cel ce se dedă visării
privind cel mai comod loc
de trai, spunând
„Aici va fi cald,
acolo va fi răcoare” –
inconștient de iminența morții.

287

Așa cum o inundație
poate mătura din cale un sat întreg,
cei cufundați în relații și posesii
vor fi purtați de moarte.

288-289.

Pe când vă apropiați de moarte
nu vă va proteja niciunul
dintre atașamentele îndrăgite.
Vedeți asta, iar apoi,
Cu abținere înțeleaptă și efort de neclintit,
grăbiți-vă să vă croiți drumul către
liberare.

CAPITOLUL XXI

DIVERSE

290

Înțelepciunea îngăduie renunțarea
la o fericire mai neînsemnată
în căutarea unei fericiri mai însemnate.

291

Eșuezi în căutarea fericirii
dacă o cauți cu prețul stării de bineâa a
altora.
Lațul voinței bolnave te poate strânge în
continuare.

292

A lăsa nefăcut
ceea ce ar trebui făcut
și a face ceea ce ar trebui evitat

duce la neatenție și trufie.
Iar astfel confuzia va spori.

293

Confuzia încetează
susținând cultivarea
lucidității cufundate în corp,
evitând ceea ce nu ar trebui făcut
și făcând lucid
ceea ce ar trebui făcut.

294

Prin îndepărtarea râvnei și a îngâmfării,
eradicarea concepțiilor greșite
și scăparea atașamentelor
înșelătoare de sub domnia simțurilor,
ființa nobilă merge liber înainte.

295

Odată cu îndepărtarea
tuturor obstacolelor către Cale –
lăcomie, furie, trândăvie și lene,
îngrijorare, anxietate și îndoială –
ființa nobilă merge liber înainte.

296

Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălășluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea Celui Trezit.

297

Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălășluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea realității.

298

Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălășluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea comuniunii
dintre ființele care s-au trezit.

299

Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălășluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea naturii adevărate a
corpului.

300

Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji

atât ziua, cât și noaptea,
delectându-se în compasiune.

301

Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji
atât ziua, cât și noaptea,
delectându-se în cultivarea
inimii.

302

O viață a renunțării
este greu de trăit;
încercările sale
sunt greu de socotit drept
plăcute.
Totuși, și viața de gospodar
este greu de trăit;
e durere asocierea
cu cei alături de care
insul nu consideră că merge în tovărășie.
Pribegitul fără angajament
va fi mereu greu;
de ce să nu renunțați
la căutarea înșelătoare a
durerii?

303

Un călător înzestrat cu virtute,
disciplinat și dedicat
conduitei corecte,
va fi primit cu onoare;
un asemenea ins poate fi
recunoscut și poate călători
încrezător.

304

Cei buni se deslușesc încă
de la distanță.
Strălucesc asemenea
vârfurilor îndepărtate din Himalaya.
Cei neinstruiți dispar pur și simplu
asemenea săgeților trase în
întuneric.

305

Consacrați-vă cu entuziasm
cultivării solitudinii –
ședeți singuri, dormiți
singuri, umblați singuri
și delectați-vă ca și cum
ați fi izolați în pădure.

CAPITOLUL XXII

IAD

306

Minciuna duce la supărare.
Tăinuirea acțiunilor greșite
duce la supărare.
Acele două fapte de înșelăciune
duc ființele
la aceeași stare de suferință.

307

Cei ce poartă robele
unuia care a renunțat,
dar nutresc rău și sunt nestăpâniți
trec la o stare de supărare.

308

Celui ce a renunțat
i-ar fi mai bine înghițind fier topit

decât să trăiască din ofrande
dobândite necinstit.

309

Tristețea adunată,
somnul neliniștit,
vinovăția și remușcarea
sunt povara celui adulter.

310

Scurtă este încântarea
cuplului adulter temător
căci nu pot urma decât consecințe
dureroase.

311

Așa cum iarba kusa prinsă nepotrivit
rănește mâna celui ce o apucă,
la fel traiul unuia care a renunțat
îi rănește pe cei ce se instruiesc nepotrivit.

312

Faptele comise nechibzuit,

practicile făcute greșit,
viața sfântă trăită cu depravare
aduc puține beneficii sau niciunul.

313

Dacă aveți ceva de făcut,
faceți-o cum se cuvine,
cu energie și dedicare;
viața unuia ce a renunțat
trăită fără băgare de seamă
nu face decât să ridice praful.

314

Faptele dureroase
mai bine rămân nefăcute
deoarece conduc mereu la remușcări.
Faptele inofensive
e mai bine să fie făcute
deoarece nu vor fi urmate de regrete.

315

Așa cum un oraș de graniță trebuie apărat
cu grijă,
păziți-vă atât pe dinăuntru, cât și pe
dinafară;

clădiți-vă o apărare cu înțelepciune și în timp.

Dacă nu vă îngrijiți la momentul cuvenit de aceste lucruri,
va urma o tristețe mare.

316

Percepțiile denaturate
care nasc stări de rușine
față de ceea ce nu e rușinos
sau indiferență
față de ceea ce e rușinos
pot duce la coborârea ființelor în iad.

317

Percepțiile denaturate
care nasc stări de teamă
față de ceea ce nu e amenințător
sau indiferență în fața
a ceea ce e amenințător
pot duce la coborârea ființelor în iad.

318

Percepțiile denaturate
care duc la vederea binelui drept rău

și a răului drept bine
duc la dezintegrarea ființelor.

319

Cel ce vede limpede
și distinge ceea ce e greșit drept greșit
și ceea ce e pur drept pur
poate duce ființele dincolo de obidă.

CAPITOLUL XXIII

ELEFANTUL

320

Așa cum un elefant în luptă
ține piept săgeților,
aleg să îndur
atacurile verbale din partea celorlalți.

321

Caii dresați cum se cuvine
pot fi de încredere în mulțimi
și sunt destinați a fi călăriți de regi.
Indivizii care s-au instruit să îndure abuzul
vor fi de prețuit pretutindeni.

322

Caii sau elefanții dresați cum se cuvine
sunt impresionați;

însă mult mai impresionați
sunt indivizii care s-au îmblânzit.

323

Nu pe un animal bine dresat
veți putea călări către tărâmul liberării;
numai purtați de un autocontrol bine
instruit
veți ajunge acolo.

324

Când este capturat, legat și în călduri,
elefantul sălbatic este agitat,
de necontrolat și nu își mănâncă
mâncarea.
Tânjește după pădurea nativă de unde se
trage.

325

Necopt e acela care mănâncă în exces
și se dedă lenei, iar apoi,
simțindu-se vlăguit,
se lăfăie dormind asemenea unui
porc supradimensionat;

acest lucru prevestește suferința
perpetuă.

326

Mintea mea, cândva sălbatică și de
nestăpânit –
acum o controlez
așa cum un conducător de elefanți
controlează cu cârligul său
un elefant în călduri.

327

Așa cum un elefant
se urnește cu hotărâre dintr-o mlaștină,
înălțați-vă având drept inspirație
atenția cultivată.

328

Dacă găsești un companion de nădejde,
integru și înțelept,
vei depăși toate pericolele
în companie veselă și grijulie.

329

Însă dacă nu poți găsi

un companion de nădejde,
integru și înțelept,
atunci, asemenea unui rege
ce lasă în urmă un tărâm părăsit
sau unui elefant ce rătăcește de unul
singur în pădure,
înaintează singur.

330

O viață singuratică inofensivă
trăită în tihnă,
asemenea celei a elefantului retras în
pădure,
este mai bună
decât compania zădarnică a necoptilor.

331

Compania potrivită a prietenilor
înseamnă
bunătate.
Puținătatea nevoilor înseamnă bunătate.
Strângerea de virtute
până la sfârșitul vieții înseamnă bunătate.
A se lipsi
de toată suferința înseamnă bunătate.

332

A-și deservi cu cinste părinții înseamnă
bunătate.

Ajutorarea celor ce renunță înseamnă
bunătate.

Cinstirea ființelor trezite înseamnă
bunătate.

333

Păstrarea virtuții până la bătrânețe
înseamnă bunătate.

Păstrarea unei credințe autentice
înseamnă
bunătate.

Apariția introspecției înseamnă bunătate.

Renunțarea la rău înseamnă bunătate.

CAPITOLUL XXIV

RÂVNĂ

334

Râvna descătușată
crește precum o târâtoare în pădure.
Pierdut în aceasta,
insul saltă dintr-o parte într-alta
precum o maimuță de copac în căutare de
fructe.

335

Cultivarea obiceiurilor
precum râvna și agățatul
se aseamănă cu fertilizarea buruienilor
nocive.

336

Așa cum apa cade de pe o frunză de lotus,

la fel supărarea se desprinde de cei
eliberați de râvnă toxică.

337

Ploile torențiale pot distruge recolte.
Mara te poate distruge pe tine.
Astfel te implor –
smulge toate rădăcinile râvnei.
Te binecuvântează
pentru lucrarea aceasta.

338

Dacă rădăcinile nu sunt smulse,
un copac crește iar și iar;
suferința se întoarce la noi
cât timp râvna rămâne.

339

Când șiroaiele plăcerii senzuale se reped
pot provoca un torent de năzuință.

340

Șiroaiele râvnei curg peste tot.
Târâtoarea sălbatică a râvnei
se întinde și prinde în mreje.

Prin discernerea târâtoarei cu
introspecție,
îndepărtați-o.

341

Ființele resimt plăcerea natural;
însă când plăcerea este contaminată cu
râvnă
a nu o elibera duce la frustrare,
iar suferința searbădă urmează.

342

Captivi în obiceiurile râvnei,
oamenii intră în panică
asemenea iepurilor prinși într-o cursă.
Reacțiile lor fortifică durerea
capturării.

343

Captivi în obiceiurile râvnei,
oamenii intră în panică
asemenea iepurilor prinși într-o cursă.
Dacă doriți să vă eliberați de capturare,
râvna însăși trebuie eliminată.

344

Sunt inși care au început să parcurgă
calea către libertate,
însă pe seama dorinței se întorc la
înlănțuire.

345-346

Prin înțelepciune,
devine limpede că a fi ținut după gratii
sau a fi înlănțuit
nu limitează la fel de tare
precum dragostea față de posesii
și obsesia față de relații.
Acele legături, deși nu la fel de evidente,
sunt puternice și ne rețin.
A renunța la atașamentul
față de lumea simțurilor
înseamnă a fi eliberat din temnița râvnei.

347

Asemenea unui păianjen prins în propria
pânză,
o ființă învăluită în râvnă senzuală
trebuie eliberată de propriile năzuințe

înainte ca aceasta să poată umbla
nestingherită.

348

Renunțați la trecut.

Renunțați la viitor.

Renunțați la prezent.

Cu o inimă liberă,
traversați pe țărmul
aflat dincolo de suferință.

349

Legăturile obiceiurilor și râvnei
amăgitoare

sunt întărite când insul își lasă mintea,
fără băgare de seamă, să stăruie asupra
obiectelor dorinței.

350

Însă cel ce se delectează

în potolirea gândurilor senzuale,

alert și cultivând conștiința

privind aspectele respingătoare ale
corpului,

se eliberează de râvnă
și dezleagă obiceiurile amăgitoare.

351

Nu mai este nevoie de îndreptare
pentru cei care și-au atins țelul;
sunt eliberați de teamă și năzuință.
Spini existenței au fost scoși.

352

Un călăuzitor este acela care a renunțat
la toată râvna și la a se agăța de lume;
care a văzut
adevărul dincolo de forme,
și totuși posedă o cunoaștere desăvârșită
a cuvintelor.
Se poate spune despre o asemenea ființă
măreață
că și-a îndeplinit sarcina.

353

Nu declar pe altcineva drept dascălul
meu,
căci de unul singur am ajuns
la înțelepciunea care depășește totul,

Înțelege totul, renunță la tot.
Sunt pe deplin eliberat de toată râvna.

354

Darul adevărului este cel mai mare dintre
daruri.

Savoarea realității
depășește orice alte savoare.
Încântarea adevărului
transcende toate încântările.
Eliberarea de râvnă
pune capăt tuturor suferințelor.

355

Bogățiile îi ruinează mai ales pe cei
necopți,
însă nu și pe cei ce caută eternitatea.
La fel cum nu se gândesc la binele
celorlalți
și provoacă rău,
necopții se distrug și pe sine.

356

Buruienile provoacă stricăciuni pe
câmpuri.

Voluptatea provoacă stricăciuni tuturor ființelor.

Sprijiniți-i pe cei eliberați de voluptate;
darul va duce la roade însemnate.

357

Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.

Ura provoacă stricăciuni tuturor ființelor.

Sprijiniți-i pe cei eliberați de ură;
darul va duce la roade însemnate.

358

Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.

Confuzia provoacă stricăciuni tuturor ființelor.

Sprijiniți-i pe cei eliberați de confuzie;
darul va duce la roade însemnate.

359

Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.

Invidia provoacă stricăciuni tuturor ființelor.

Sprijiniți-i pe cei eliberați de invidie,
iar roadele vor fi însemnate.

CAPITOLUL XXV

CEL CE RENUNȚĂ

360

Este bine a-și abține ochii.
Este bine a-și abține urechile.
Este bine a-și abține nasul.
Este bine a-și abține limba.

361

Este bine a-și abține corpul.
Este bine a-și abține vorba.
Este bine a-și abține mintea.
Este bine a-și abține tot.
Cel ce renunță și se abține în toate
privințele
va dobândi liberarea de suferință.

362

Insul disciplinat cum se cade

în toate acțiunile,
liniștit, mulțumit
și care se delectează în contemplare
singuratică – acesta este cel ce renunță.

363

E plăcut a auzi cuvintele unuia ce renunță;
înțelept, neumflat în pene,
cu mintea liniștită
și cu vorba reținută
și cu sensul limpede.

364

Cel ce își duce veacul în Dhamma,
care se delectează în Dhamma,
care contemplă Dhamma,
care memorează Dhamma,
acela nu se va abate de la Cale.

365

A-ți deplânge soarta
sau a invidia avuțiile altora
stă în calea liniștii sufletești.

366

Însă fiind mulțumit
chiar și cu avuții modeste,
trăind cu puritate și energic
te vei bucura de un respect deosebit.

367

Cei ce renunță cu adevărat
se gândesc pe deplin la trup-minte
fără vreo referire la „eu” sau „al meu”
și nu își doresc ceea ce nu au.

368

Insul ce renunță
și își duce veacul cu bunătate pașnică
și o inimă plină de devotament
față de învățăturile lui Buddha
va găsi pace, liniște și exaltare.

369

Scoate-ți apa din barcă;
taie-ți legăturile de pasiunile pângăritoare
ale voluptății și urii;
neîmpovărat, navighează către liberare.

370

Insul care
a tăiat atașamentele brute,
a tăiat atașamentele subtile,
care-și cultivă facultățile spirituale
este cel care găsește eliberarea de
decepție.

371

Aveți grijă!
Nu neglijați meditația
și nu permiteți minții să stăruiască asupra
senzualității
ca nu cumva să înghițiți fără băgare de
seamă
o bilă roșie și încinsă de fier
și să vă întrebați: „De ce sufăr?”.

372

Concentrarea nu apare
fără înțelegere,
iar nici înțelegerea nu apare
fără concentrare.
Insul care le cunoaște pe ambele
se apropie de liberare.

373

O fericire dincolo de exaltarea obișnuită
este cea resimțită de cei ce renunță
care s-au retras în singurătate cu inima
liniștită
și cu o înțelegere limpede a Căii.

374

Atunci când cei înțelepți
trăiesc contemplând
asupra naturii efemere a
acestui corp-minte
și a oricărei existențe condiționate,
resimt bucurie și încântare
văzând calea către siguranța firească.

375-376

Acesta este atunci începutul
pentru cel ce renunță care începe
instruirea:
controlează-ți facultățile,
dedică-te învățaturii,
caută împăcarea cu sine;
cultivă compania celor
care îți susțin aspirațiile

pentru practica energetică a învățăturilor.
Frumusețea conduitei pure
condiționează starea de bine deplină,
ducând la eliberarea completă de
remușcări.

377

Așa cum florile vechi
cad de pe o plantă de iasomie,
lasă voluptatea și ura
să cadă.

378

Îi numesc „cei pașnici”,
cu trupul calm, vorba calmă și mintea
calmă
și care s-au descotorosit în profunzime
de toate obsesiile lumești.

379

Cercetează-te.
Examinează-te.
Acordând atenția corectă
evaluării de sine,
vei trăi în tihnă.

380

Noi suntem cei care ne protejăm;
noi suntem cu adevărat propriul nostru
sălaș;
cum ar putea sta altfel lucrurile?
Așadar, cu atenția cuvenită, ne ocupăm de
noi
așa cum un dresor s-ar îngriji de un
pursânge.

381

Un călugăr, o călugăriță care cultivă
o dispoziție voioasă
și sunt plini de încredere în Cale
vor găsi pace, liniște și exaltare.

382

Cât timp este încă tânăr, cel ce renunță
și este complet devotat Căii
luminează lumea
asemenea lunii care iese din nori.

CAPITOLUL XXVI

FIINȚĂ MĂREAȚĂ

383

Îndepărtați cu sânguință
șiroiul râvnei
și abandonați năzuințele senzuale;
cunoscând limitările intrinseci
ale tuturor lucrurilor formate,
înțelegeți ceea ce este de necreat.

384

Toate lanțurile limitării cad la pământ
pentru cei ce văd cu limpezime
dincolo de cele două dhamma.

385

Spun că o ființă este măreață
atunci când nu stă nici pe țărmașul acesta,
pe țărmașul celălalt,

nici pe vreun alt țărm.

O asemenea ființă este liberă de toate legăturile.

386

Spun că o ființă este măreață
atunci când sălășluiește izolată și în tihnă,
știindu-și inima eliberată de toate
impuritățile,
cu sarcina încheiată,
purificată de toate tendințele compulsive
și trează.

387

Soarele strălucește ziua,
luna strălucește noaptea.
Însă atât toată ziua, cât și toată noaptea
Buddha strălucește
cu o splendoare glorioasă.

388

Odată cu transformarea răului,
insul se numește ființă măreață.
Atunci când trăiește pașnic,
insul se numește contemplator.

Odată cu renunțarea la prihănire,
insul se numește cel ce renunță.

389

Neluarea revanșei
este specifică ființelor mărețe.
Nu se lasă cuprinse de furie.
Dacă sunt atacate,
nu le stă în fire să contraatace.

390

Suferința încetează
în măsura în care vă eliberați de intenția
de a face rău.
Nu există măreție autentică
acolo unde nu există reținerea furiei.

391

Insul care se abține de la a face rău
cu trupul, vorba sau mintea
se poate numi ființă vrednică.

392

Devotamentul și respectul

trebuie oferite celor care ne-au arătat
Calea.

393

Insul nu trebuie considerat a fi
demn de respect
pentru că s-a născut sau pentru formarea
sa
sau orice alt semn exterior;
puritatea și înțelegerea adevărului
stabilesc valoarea unui ins.

394

Podoabele voastre exterioare
și preocupările pseudospirituale
sunt irelevante dacă pe dinăuntru
rămâneți neglijenți.

395

A nu se preocupa de aspectul exterior,
însă a se dedica cultivării intense și
neobosite –
aceasta înseamnă măreția.

396

Niciun ins nu este nobil
numai datorită a ceea ce moștenește.
Nobilitatea provine din curățarea sinelui
de toate impuritățile și atașamentele.

397

Pe cel care a tăiat toate funiile
și a descoperit curajul,
cel care este mai presus de atașamente și
pângărire,
pe acela îl recunosc drept ființă măreață.

398

Pe cel ce desface legăturile urii,
dezleagă frânghiile râvnei,
descuie lacătele perspectivei greșite,
deschide ușile ignoranței și vede adevărul,
pe acela îl recunosc drept ființă măreață.

399

Puterea răbdării
este tăria ființelor nobile;
acestea pot fi încătușate,

pot îndura abuz verbal și băți
fără ranchiună.

400

Pe cei eliberați de furie,
disciplinați cu simplitate, virtuoși,
instruiți corect
și mai presus de renaștere,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

401

Așa cum apa alunecă de pe o frunză de
lotus,
plăcerile senzuale
nu se prind de o ființă măreață.

402

Pe cei care cunosc libertatea
de a fi lăsat deoparte
povara atașamentului față de corp-minte,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

403

Pe cei ce posedă o înțelepciune profundă,
care văd ce anume este în conformitate cu

Calea și ce nu este,
pe cei care au făcut tot ce le stă în putință,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

404

Cei eliberați de atașamentul
fie față de laici, fie față de alții care au
renunțat,
și astfel hoinăresc fără dorințe
sau fără grijă față de siguranța de orice fel
sunt ființe mărețe.

405

Cei care au renunțat
la a folosi forța în relațiile cu alte ființe,
fie slabe, fie puternice,
care nici nu omoară,
nici nu provoacă omorârea,
aceia se pot numi ființe mărețe.

406

Cei ce rămân prietenoși printre cei ostili,
pașnici printre cei agresivi
și care nu se atașează de lucrurile

de care alții depind
sunt ființe mărețe.

407

Pentru o ființă măreață,
voluptatea și rea-voința,
aroganța și îngâmfarea cad
așa cum chiar și cea mai mică sămânță
ar cădea de pe vârful unui ac.

408

Pe cei ce spun adevărul
și încurajează cu blândețe,
fără a se întrece cu cineva,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

409

Acțiunile unei ființe mărețe sunt pure.
Ființele mărețe nu își însușesc niciodată
conștient
ceea ce aparține altuia.

410

Inima unei ființe mărețe este liberă.
Ființele mărețe nu mai tânjesc

după lucrurile din această lume
sau din orice altă lume.

411

Inima unei ființe mărețe este liberă.
Cu o înțelegere precisă,
dincolo de îndoială,
ființele mărețe și-au înfipt bine picioarele
în tărâmul liberării.

412

Oricine a depășit
toate legăturile cu binele și răul,
este purificat și eliberat de supărare
trebuie numit o ființă măreață.

413

Ființele eliberate de năzuință
și care, asemenea lunii pe un cer fără de
nori,
sunt pure, calme și senine:
pe acele ființe le numesc mărețe.

414

Există ființe

care parcurg drumul greu
de-a lungul mlaștinii periculoase
a pasiunilor pângăritoare,
traversează oceanul decepției
prin întunericul ignoranței
și trec dincolo.
Sunt întărite de contemplare înțeleaptă,
sigure fără de îndoieli, eliberate;
aceste ființe sunt cu adevărat mărețe.

415

O ființă măreață
este aceea care, abținându-se de la
dorințele
plăcerii senzuale,
trăiește o viață fără de adăpost
și se eliberează
atât de dorința senzuală,
cât și de devenirea perpetuă.

416

O ființă măreață
este aceea care, abținându-se de la orice
urmă de râvnă,
trăiește în pribegie

și se eliberează
atât de râvnă,
cât și de devenirea perpetuă.

417

O ființă măreață
este aceea care poate vedea dincolo de
toate
delectările evidente,
precum și de plăcerile subtile
pentru a se elibera de atașament.

418

Pe insul care a încetat să urmărească
plăcerile și neplăcerile,
liniștit,
de neclintit de condițiile lumești –
pe acela îl numesc ființă măreață.

419

Spun că oricine înțelege pe deplin
trecerea și reapariția ființelor,
oricine rămâne conștient,
neatașat, treaz,

conștient de acțiunea corectă,
acela este o ființă măreață.

420

Starea de după moarte a ființelor mărețe
este de nedeslușit;
nu rămâne nicio urmă de pasiune.
Acestea sunt pure.

421

Oricine trăiește eliberat
de obiceiurile agățării
de trecut, prezent sau viitor
fără atașamente față de nimic
este o ființă măreață.

422

O ființă măreață este la fel de
netemătoare precum un taur,
nobilă, puternică, înțeleaptă,
sânguincioasă;
vede dincolo de decepții
și este curată, atentă și trează.

423

A înțelege toate dimensiunile
existențelor trecute,
a vedea cu acuratețe toate tărâmurile,
a ajunge la finalul renașterilor,
a ști cu introspecție
ceea ce trebuie știut,
a elibera inima de ignoranță –
aceasta înseamnă cu adevărat a fi fost
făcut măreț.

O NOTĂ ASUPRA TEXTULUI

O Dhammapada pentru contemplație reprezintă o interpretare contemporană a unui text antic; însă cum rămâne cu Dhammapada originală? Buddha a trăit și a propovăduit în India, în urmă cu două milenii și jumătate. Nu a scris nimic, iar învățăturile sale au fost memorate și transmise prin viu grai de către primii săi discipoli. Prin această modalitate s-a păstrat un volum uriaș de material, deși au rezultat versiuni diferite în multiplele școli budiste care au apărut în număr mare în India după parinibbana lui Buddha. Colecția de versuri cunoscute sub denumirea de Dhammapada a fost compusă, probabil, cândva în secolul al III-lea î.e.n., într-o limbă cunoscută în prezent drept pali, de către membri ai

„Theravada” sau „Doctrina Vârstnicilor”. Știm de alte trei versiuni scrise ulterior în alte limbi din India, însă acestea au supraviețuit doar parțial sau sub formă de fragmente salvate din descoperiri arheologice ori ca traduceri în tibetană și chineză. Celelalte versiuni includ, în mare parte, același material, însă variațiile sunt numeroase. Drept urmare, concepția noastră asupra Dhammapada „veritabilă” înseamnă o versiune – cea mai scurtă și, probabil, cea mai timpurie – a unei lucrări cu o istorie vie. Textul a fost dus în Sri Lanka în a doua parte a secolului al III-lea î.e.n. de către adepții Theravada în originalul din limba indiană și apoi pus pe hârtie laolaltă cu canonul pali în secolul I î.e.n.; ne revine în prezent sub forma păstrată și comentată conform tradiției Theravada. A fost primul text budist tipărit în Europa, în 1855, odată cu o traducere în latină. Textul a fost tradus în engleză de cel puțin 30 de ori. Fără îndoială, reprezintă cea mai cunoscută scriptură budistă timpurie și, chiar și în zilele

noastre, călugării din Sri Lanka o memorează înainte de hirotonisire. Motivul ce stă la baza acestei popularități nu este greu de identificat. Dhammapada reprezintă, în fond, o colecție de maxime pline de conținut, poetice și directe, care se adresează tuturor, nu doar călugărilor, călugărițelor sau cărturarilor. În jur de jumătate dintre acestea se regăsesc în alte părți ale canonului pali și, chiar dacă sunt grupate pe capitole pe o temă anume, majoritatea par să fi fost alese în funcție de calitățile lor individuale, drept maxime și secvențe de maxime pline de înțelepciune de apreciat. Multe dintre aceste maxime vizează etica, și anume ce este bine, ce este nesăbuit și care sunt consecințele aferente. Unele dintre acestea nu sunt, de fapt, îndeosebi budiste, ci se regăsesc și în alte texte religioase din India, cum ar fi epopeea impresionantă Mahabharata. Mai exact, aparțin de o tradiție mai amplă a înțelepciunii, având și noi versiuni proprii în vest. Cu toate acestea, dincolo de

această înțelepciune umană de bază, maximele din Dhammapada fac referire la Calea către „libertatea din toate limitările: liberare, siguranță adevărată” (versetul 23), aceasta fiind anume învățătura lui Buddha. Această învățătură nu este prezentată sub formă de doctrină ci, în schimb, sunt oferite numeroase sugestii, abordări și indicații de studiu, de la descrierile „ființelor mărețe” (capitolul 23) care au ajuns pe celălalt țărm al existenței, până la comparații convingătoare dintre „băgarea de seamă” și „nebăgarea de seamă” (versetul 21). Farmecul Dhammapadei este sporit, totuși, de comparații, metafore și imagini poetice la care se face apel cu generozitate pentru a ilustra sensul maximelor; de exemplu, influența celor înțelepți este descrisă ca o lumină: „precum luna ivindu-se dintre nori” (versetul 172). Mai mult, Dhammapada include și „Cântecul victoriei” al lui Buddha, poemul rostit, se spune, imediat după ce a atins iluminarea (versetele 153-

4). Maximele și poemele Dhammapadei au fost scrise în versete formate din strofe de patru și șase rânduri, rânduri cu câte opt sau șapte silabe. Aceste forme sunt reprezentative tradiției literare antice din India, oferind textului un ritm aparte. Această constrângere ritmică a impus identificarea cuvintelor cu numărul corect de silabe pentru a încăpea pe rânduri; efectul acestui demers este o varietate și o vigoare care nu se regăsesc în scripturile sub formă de proză. Există, așadar, un aspect formal în ceea ce privește versetele pali. Acestea sunt, la fel ca majoritatea poeziilor, imposibil de tradus. Iar dacă adăugăm acestei imposibilități de traducere și cerințele reproducerii în engleză a calităților sugestive, de epigramă a maximelor, devine limpede că o traducere finală din punct de vedere formal a Dhammapadei va fi dificilă. Din acest motiv, este necesară citirea mai multor traduceri a textului, comparând diferitele emfaze și rezonanțe din fiecare pentru a putea aprecia în mod distinct

adevărul transmis de fiecare verset. Am putea privi maximele Dhammapadei ca pe niște negative foto, niște artefacte foarte vechi care conțin în mod miraculos spusele profunde ale lui Buddha. Aceste negative pot fi folosite pentru a tipări exemplare, într-o limbă modernă cum este engleza, ce reproduc acele maxime antice. Încercările traducătorilor învățați de a furniza exemplare strict obiective și exacte din punct de vedere formal pe baza acestor negative vechi sunt notabile și necesare, însă metoda obiectivă nu transmite neapărat toate aspectele despre care se spera că vor fi capturate prin fotografiile originale – acele câteva cuvinte sub formă de verset. Prin interpretarea sa, Ajahn Munindo oferă un exemplar mai personal pe baza fiecărui negativ, un exemplar conceput pentru a transmite nu sensul obiectiv al fiecărei maxime, ci un element relevant și util pentru o persoană aflată în prezent în căutarea înțelepciunii. Metoda sa a fost următoarea: folosind mai multe traduceri

respectate, a stabilit ceea ce minții sale i s-a părut ca fiind spiritul sau esența fiecărei maxime. A procedat astfel cu ajutorul poveștii tradiționale asociate fiecărui vers, care descrie ocazia și semnificația enunțării sale. Fără îndoială, aceste povești au fost compuse după textul în sine și au, în general, un caracter legendar precum poveștile Jataka, însă, cu toate acestea, creează o atmosferă, un context mitic, care oferă acces la o dimensiune importantă a sensului fiecărei maxime. Stabilind astfel spiritului fiecărui verset, a căutat o expresie în limbajul contemporan care ar putea transmite efectiv impulsul său spiritual. Reprezentând un text indian antic, în Dhammapada se găsesc din belșug referințe la musoni, elefanți, jungle, sate, brahmani ș.a.m.d. Cu toate că evocă în mod nemaipomenit viața din perioada lui Buddha, ne distrag atenția de la semnificația maximelor; drept urmare, versiunea lui Ajahn Munindo este, per ansamblu, redată într-un limbaj

contemporan și relevant pentru perspectiva modernă asupra lumii. Iarba birana care crește rapid după ploile din anotimpul ploios, de exemplu, este reinterpretată drept buruieni fertilizate (versetul 335), iar părul încâlcit și ascetic al indianului, pielea sa de antilopă și stilul său de viață sunt redată drept „podoabele exterioare și preocupările pseudospirituale” (versetul 394). Majoritatea referirilor la renaștere, la iad și la tărâmurile cerești din cosmologia budistă au fost înlocuite cu reinterpretări psihologice mai relevante în prezent. Referirile la stilul de viață în pribegie, cerând de pomană al membrilor sangha monastic budist, ce a depins și depinde în continuare de o cultură rurală și agrară, au fost modificate. Versiunea lui Ajahn Munindo are alte trăsături speciale. Nu a reprodus limbajul cu gen al textului original, astfel încât interpretarea sa speră să vizeze toți cititorii. A ignorat o mare parte din jocurile de cuvinte cruciale pentru poezia originală, însă cu

avantajele fluidității și naturaleței mult sporite. Deși nu s-a încercat reproducerea calităților formale ale originalului, o parte din frumusețea poeziei textului vechi reiese în urma libertății permise de o tălmăcire interpretativă (vezi, de exemplu, versetul 377). Thomas Jones Ph.D. Cambridge