

BONA PREGUNTA BONA RESPOSTA

S Dhammika

Traducció al català per Albert Biayna

CONTINGUTS

1. Què és el Budisme?
2. Conceptes Bàsics del Budisme
3. El Budisme i el Concepte de Déu
4. Els Cinc Preceptes
5. Renaixement
6. Meditació
7. Saviesa i Compassió
8. Vegetarianisme
9. Bona Sort i Destí
10. Monjos i Monges
11. Les Escripures Budistes
12. Història i Evolució
13. Convertir-se en Budista
14. Alguns Textos de Buda

1. QUÈ ÉS EL BUDISME?

PREGUNTA: Què és el Budisme?

RESPOSTA: El nom Budisme prové de la paraula *budhi* que significa 'despertar' i, per tant, s'utilitza Budisme per designar la filosofia del despertar. Aquesta filosofia té el seu origen en l'experiència del home Siddattha Gotama, conegut com Buda i el qual experimentar el seu despertar a l'edat de 35 anys. El Budisme posseeix, actualment, més de 2,500 anys d'antiguitat i al voltant d'uns 380 milions de seguidors arreu del món. Fins fa un segle el Budisme era, principalment, una filosofia asiàtica però ha anat guanyant molts adeptes per Europa, Austràlia i Amèrica.

PREGUNTA: En conseqüència, és el Budisme únicament una filosofia?

RESPOSTA: La paraula filosofia prové de dues paraules, *philo*, que vol dir 'amor,' i *sophia* que significa 'saviesa'. Per tant, la filosofia és l'amor a la saviesa, o amor i saviesa. Ambdós significats descriuen el Budisme a la perfecció. El Budisme ensenya que hauríem de desenvolupar completament la nostra habilitat intel·lectual per així poder assolir una comprensió clara. També ens ensenya a desenvolupar l'amor i la bondat per a que podem esdevenir veritables amics de tots els éssers vius. Així, el Budisme és una filosofia, però no únicament una filosofia, sinó la filosofia més elevada.

PREGUNTA: Qui fou Buda?

RESPOSTA: L'any 563 va néixer un nen en una família reial del Nord de l'Índia. Va créixer enmig de la riquesa i el luxe però amb el temps descobrí que les comoditats i la seguretat

mundanes no li garantien la felicitat. Va quedar profundament commogut pel sofriment que va observar per tot arreu i decidí trobar la clau de la felicitat humana. Quan va complir els 29 anys abandonà la seva muller i el seu fill i marxà per asseure's als peus dels grans mestres religiosos de la seva època i aprendre d'ells. Li ensenyaren molt però cap d'ells coneixia realment les causes del sofriment humà ni com podia ser aquest superat. Eventualment i després de sis anys d'estudi va tenir una experiència en la qual tota ignorància fou eliminada i de sobte, va comprendre. Des d'aquell dia en endavant fou anomenat Buda, el Despert. Va viure 45 anys més en els quals viatjà per tot el Nord de l'Índia ensenyant als altres allò que havia descobert. La seva compassió i paciència esdevingueren llegendàries i tingué milers de seguidors. Morí, finalment, a l'edat de 80 anys, ancià i malalt, però encara digne i en pau.

PREGUNTA: Si fou anomenat, únicament, 'Buda' posteriorment a la seva profunda realització, quin fou el seu nom abans d'aquesta experiència?

RESPOSTA: El nom de la família o el clan de Buda era Gotama, que vol dir 'la millor vaca', sent el bestiar un objecte de riquesa i prestigi en aquella època. Li posaren com a nom Siddhattha que significa 'assolint el seu objectiu', el tipus de nom que hom esperaria que un governant posés al seu fill.

PREGUNTA: No actuà de manera irresponsable Buda quan abandonà la seva dona i el seu fill?

RESPOSTA: No duria ser una cosa fàcil per Buda abandonar la seva família. Degué estar preocupat i amb dubtes durant molt temps abans d'abandonar-los finalment. Va tenir que escollir, però, entre ocupar-se de la seva família o fer-ho del món. Finalment, la seva gran compassió provocà que s'entregués a la cura del mon sencer i aquest encara rep els beneficis del seu sacrifici. Això no fou irresponsabilitat. Potser fou el més gran sacrifici mai realitzat.

PREGUNTA: Si Buda és mort, com pot ajudar-nos?

RESPOSTA: Faraday, que descobrí l'electricitat, és mort, però allò que descobrí encara ens ajuda. Louis Pasteur, que descobrí la cura de moltes malalties, està també mort, però els seus descobriments mèdics encara salven vides. Leonardo da Vinci, que creà grans obres d'art, és mort, però allò que creà encara eleva en nostre cor i produeix joia. Durant centúries grans herois i heroïnes han mort, però quan llegim sobre les seves accions i els seus assoliments encara ens pot servir d'inspiració per actuar com ells ho varen fer. Si, Buda està mort però 2,500 anys després, les seves ensenyances encara ajuden a les persones, el seu exemple encara inspira a la gent i les seves paraules encara canvien vides. Únicament un Buda podia haver tingut aquest poder centúries posteriors a la seva mort.

PREGUNTA: Fou Buda un Déu?

RESPOSTA: No, no ho fou. Ell no va afirmar que fos un Déu, el fill d'un Déu ni tan sols un el missatger d'un Déu. Fou un ésser humà que es perfeccionà a si mateix i que ensenyà que si seguim el seu exemple també nosaltres podem perfeccionar-nos a nosaltres mateixos.

PREGUNTA: Si Buda no és un Déu, per què la gent el venera?

RESPOSTA: Hi ha molts tipus de veneració. Quan alguns veneren un Déu, veneren a ell

o a ella, li fan ofrenes i li demanen favors, creient que el Déu escoltarà les seves demandes, rep les seves ofrenes i respon les seves pregaries. Els Budistes no practiquen aquest tipus de veneració. L'altra classe de veneració és la mostra de respecte cap a algú o quelcom que admirem. Quan un mestre entra en una habitació nosaltres ens aixequem; quan ens trobem un dignatari li estremyem les mans; quan sona l'himne nacional el saludem. Tots aquests són gestos de respecte i veneració que mostren la nostra admiració cap a una particular persona o cosa. Aquest és el tipus de veneració que practiquen els Budistes. Una estàtua de Buda amb les seves mans reposant gentilment a sobre de la seva falda i el seu somriure compassiu ens recorda que ens hem d'esforçar per desenvolupar la pau i l'amor a l'interior de nosaltres mateixos. El perfum de l'encens ens recorda la influència penetrant de la virtut, la làmpada ens recorda la llum del coneixement i les flors, que es marceixen i moren ràpidament, ens recorden la no permanència. Quan venerem, expressem la nostra gratitud al Buda per tot allò que les seves ensenyances ens han donat. Aquest és el significat de la veneració Budista.

PREGUNTA: Però jo he escoltat que la gent diu que els Budistes veneren ídols?

RESPOSTA: Aquestes opinions únicament reflecteixen l'error de les persones que les fan. El diccionari defineix un ídol com 'una imatge o una estàtua venerada com un Déu.' Com hem vist, els Budistes no creuen que Buda fos un Déu, així com pot ser possible que creguin que una peça de fusta o metall és un Déu? Totes les religions utilitzen símbols per representar les seves diferents creences. En el Taoisme, el ying-yang s'utilitza com a símbol de l'harmonia entre els contraris. En el Sikhisme, l'espasa s'utilitza per simbolitzar la lluita espiritual. En el Cristianisme, el peix s'utilitza com a símbol de la presència de Crist i la creu per a representar el seu sacrifici. En el Budisme, l'estàtua de Buda ens recorda la dimensió humana de l'ensenyança Budista, el fet que el Budisme és antropocèntric més que teocèntric que hem d'observar el nostre interior i no el nostre exterior per trobar la perfecció i la comprensió. En conseqüència, dir que els Budistes veneren ídols és una neciesa tant com dir que els Cristians veneren un peix o formes geomètriques.

PREGUNTA: Per què la gent fa tota mena de coses rares en els temples Budistes?

RESPOSTA: Moltes coses ens semblen estranyes quan no les comprenem. Enlloc de descartar aquestes coses com a estranyes, hauríem d'intentar trobar el seu significat. En tot cas, és veritat que algunes de les coses Budistes tenen el seu origen més en la superstició popular i la incomprensió que en les ensenyances de Buda. Aquesta mala comprensió no es troba exclusivament en el Budisme sinó que també s'origina, de tant en tant, en totes les religions. Buda ensenyà amb claredat i detalladament i si algunes persones s'equivoquen en la seva comprensió no se'l pot acusar a ell d'això. Hi ha una dita de les escriptures Budistes:

'Si una persona que està sofrint per una malaltia no busca el seu tractament malgrat que hi hagi un metge a mà, la culpa no és del metge. Igualment, si una persona està oprimida i turmentada per la malaltia de les corrupcions però no busca l'ajuda de Buda, això no és culpa de Buda.' Jn. 28-9

Ni el Budisme ni cap altra religió hauria de ser jutjada per aquells qui no la practiquen apropiadament. Si desitges conèixer les ensenyances vertaderes del Budisme, llegeix les paraules de Buda o enraona amb aquells qui les coneixen correctament.

PREGUNTA: Existeix un equivalent Budista del Nadal?

RESPOSTA: D'acord amb la tradició, el Príncep Siddhattha va néixer, esdevingué Buda i morí el dia de lluna plena de Vesakha, el segon mes de l'any indi, que correspon a l'Abril-Maig del calendari Occidental. En aquest dia els Budistes de tot arreu celebren aquesta festa visitant els temples, participant en diverses cerimònies o potser passant el dia meditant.

PREGUNTA: Si el Budisme és tant beneficiós, per què existeixen alguns països Budistes pobres?

RESPOSTA: Si per pobres vols dir econòmicament, llavors és veritat que alguns països Budistes són pobres. Però si per pobres vols dir una qualitat de vida pobre, llavors potser alguns països Budistes són prou rics. Els Estats Units d'Amèrica, per exemple, són un país econòmicament ric i poderós però el seu índex de crim és el més elevat del món; milions de persones ancianes són desatesos pels seus fills i moren en solitud en residències per a la gent gran; la violència domèstica, l'abús infantil i l'addicció a les drogues són problemes importants i un de cada tres matrimonis acaba en divorci. És ric en termes d'economia però potser pobres en termes de qualitat de vida. Ara si observes alguns països tradicionalment Budistes trobaràs una situació diferent. Els pares són honorats i respectats pels seus fills, l'índex de criminalitat és relativament baix, els divorcis i els suïcidis són escassos, i els valors tradicionals com l'estimació, la generositat, la hospitalitat cap als estrangers, la tolerància i el respecte pels altres són encara importants. Econòmicament subdesenvolupats però potser amb una qualitat de vida més elevada que la d'un país com els Estats Units d'Amèrica. En tot cas, si jutgem els països Budistes en termes econòmics exclusivament, un dels països més rics i dinàmics econòmicament del món actual és el Japó on un gran percentatge de la població es consideren a si mateixos com a Budistes.

PREGUNTA: Per què no s'escolta sovint sobre actes de caritat realitzats per Budistes?

RESPOSTA: Potser és perquè els Budistes no senten la necessitat d'exaltar el bé que realitzen. Fa uns quants anys el líder Budista japonès Nikkyo Nirwano va rebre el premi Templeton pel seu treball en la promoció de l'harmonia entre les religions. Igualment, un monjo Budista tailandès fou recentment guardonat amb el prestigiós premi Magsaysay per la seva excel·lent feina entre els addictes a les drogues. El 1987 un altre monjo tailandès, el venerable Kantayapiwat, fou guardonat amb el Premi Noruec de la Pau dels Nens pels mots anys de treball ajudant als nens sense llar de les zones rurals. I què dir del gran treball social realitzat entre els pobres de l'Índia realitzat per l'Ordre Budista Occidental. Han construït escoles, centres d'atenció infantil, dispensaris i indústries locals pel propi abastiment. Els Budistes consideren l'ajut donat als altres com una expressió de la seva pràctica religiosa així com altres religions fan, però creuen que hauria de ser realitzat en silenci i sense auto promoció.

PREGUNTA: Per què hi ha tants diferents tipus de Budisme?

RESPOSTA: Existeixen diferents tipus de sucre -sucre marró, sucre blanc, sucre en gra, sucre en almívar i sucre fort- però tots són sucre i tots tenen un sabor dolç. Es produeix en diferents formes i així per ser utilitzat de diferents maneres. Igualment succeeix amb el Budisme. Hi ha el Budisme Theravada, el Budisme Zen, el Budisme de la Terra Pura, el

Budisme Yogacara i el Budisme Vajrayana però tots són les ensenyances de Buda i tots tenen el mateix gust -el gust de la llibertat. El Budisme ha evolucionat en diferents formes i així ha pogut ser rellevant en les diferents cultures en les quals existeix. S'ha anat adaptant durant centúries per poder romandre rellevant a cada nova generació. Des de fora, els tipus de Budisme poden semblar molt diferents però en la base de tots estan les Quatre Nobles Veritats i l'Òctuple Camí. Totes les grans religions, inclús el Budisme, s'han dividit en escoles i sectes. Potser la diferència entre el Budisme i les altres religions està en que les diferents escoles han estat, generalment, tolerants i amistosos envers les altres.

PREGUNTA: Vostè pensa certament d'una forma elevada sobre el Budisme. Suposo que pens que és la religió vertadera i que les altres són falses.

RESPOSTA: Cap Budista que compregui l'ensenyança de Buda pensa que les altres religions són falses. Ningú que hagi fet un esforç honest per examinar altres religions amb una ment oberta podria pensar d'aquesta manera. La primera cosa que un observa quan estudia altres religions és justament quant tenen en comú. Totes les religions reconeixen que l'estat actual de la humanitat és d'insatisfacció. Totes creuen que un canvi d'actitud i conducta és necessari si es vol millorar la situació humana. Totes ensenyen una ètica que inclou l'amor, la bondat, la paciència, la generositat i la responsabilitat social i totes accepten l'existència alguna forma d'Absolut. Utilitzen diferents llenguatges, diferents noms i diferents símbols per descriure i explicar aquestes coses. És únicament quan la gent s'aferra de forma intransigent a la seva particular de veure les coses que la intolerància, l'orgull i la justícia particular sorgeixen. Imagina't un Anglès, un Francès, un Xinès i un Indonesi, tots ells mirant un tassa. L'Anglès diu, 'Això és una *cup*.' El Francès respon, 'No, no ho és. És una *tasse*.' Llavors, el Xinès comenta, 'Ambdós esteu equivocats. És una *pei*.' Finalment l'Indonesi se'n riu d'ells i diu, 'Esteu bojos. És una *cawan*.' Llavors l'Anglès agafa el diccionari i el mostra als altres dient, 'Puc provar que això és una *cup*. El meu diccionari diu això.' 'Llavors, el teu diccionari està equivocat,' diu el Francès, 'perquè el meu diccionari diu clarament que això és una *tasse*.' El Xinès se'n riu: 'El meu diccionari diu que és un *pei* i el meu diccionari és milers d'anys més antic que els vostres i per això és correcta. I a més, hi ha molta més persones que parlen xinès que qualsevol altra llengua, per tant hauria de ser una *pei*.' Mentre estaven disputant i argumentant entre ells, un altra home apareix, beu d'una tassa i llavors diu als altres, 'Tant si l'anomeneu com una *cup*, una *tasse*, una *pei* o una *cawan*, la utilitat de la tassa és per contenir aigua així com per beure. Pareu d'argumentar i beveu, pareu de discutir i calmeu la vostra sed.' Aquesta és l'actitud Budista envers les altres religions.

PREGUNTA: Algunes persones diuen que totes les religions són realment el mateix. Estàs d'acord amb ells?

RESPOSTA: Les religions són prou complexes i diverses com per a no fer tal acte de reduccionisme. Un Budisme podria dir que aquesta opinió conté a la vegada elements de veracitat i de falsedat. El Budisme ensenya que no existeix un Déu mentre que el Cristianisme ensenya que existeix. El Budisme diu que la il·luminació és possible per a tothom que purifica la seva ment mentre el Cristianisme insisteix que la salvació és possible únicament per aquells qui creuen en Jesús. Penso que aquestes són unes diferències insignificants. En tot cas, un dels passatges més bonics de la Bíblia diu:

'Si parlés els idiomes dels homes i dels àngels però no tingués amor, seria únicament com

una campana que toca o un címbal que dringa. Si tingués el do de la profecia i pogués comprendre tots els misteris i tot el coneixement, i si tingués una fe tant forta que pogués moure una muntanya, però no tingués amor, no seria res. Si donés tot el que posseeixo als pobres i oferís el meu cos a les flames però no tingués amor, no seria profitós. L'amor no és violent, no és vanaglòria, no és fàcilment irritable, no té en compte el mal. L'amor no gaudeix del mal sinó que gaudeix en la veritat. Sempre protegeix, sempre creu, sempre persevera.' I Cor. 13-7

Això és exactament allò que el Budisme ensenya -que la qualitat del nostre cor és més important que qualsevol dels poders extraordinaris que poguéssim tenir, la nostra habilitat per anticipar el futur, la força de la nostra fe o qualsevol de les accions extravagants que poguéssim realitzar. Així, quan apareixen els conceptes teològics, el Budisme i el Cristianisme certament difereixen. Però quan apareixen les qualitats del cor, la ètica i la conducta són molt similars. Es podria dir el mateix pel Budisme i d'altres religions.

PREGUNTA: És científic el Budisme?

RESPOSTA: Abans de respondre aquesta pregunta caldria definir la paraula 'ciència.' La ciència, d'acord amb el diccionari, és 'un coneixement que pot inserir-se dins d'un sistema, que depèn de la visió i les proves fetes i l'establiment d'unes lleis naturals generals, una rama d'aquest coneixement i tot allò que pot ser estudiat amb exactitud.' Hi ha aspectes del Budisme que no serien vàlids dins d'aquesta definició, però les ensenyances centrals del Budisme, les Quatre Nobles Veritats, si que ho serien en la seva majoria. El Sofriment, la Primera Noble Veritat, és una experiència que pot ser definida, experimentada i mesurada. La Segona Noble Veritat estableix que el sofriment posseeix una causa natural, el desig, que de la mateixa manera pot ser definit, experimentat i mesurat. No hi ha cap intent d'explicar el sofriment en termes de concepte metafísic o mites. D'acord amb la Tercera Noble Veritat, el sofriment té el seu final, però no mitjançant un ésser suprem, ni mitjançant la fe ni mitjançant les oracions sinó eliminant les seves causes. Això és admès per tothom. La Quarta Noble Veritat, el camí que condueix a la fi del sofriment, no té res a veure amb la metafísica sinó depèn d'un procediment concret. I també aquest procediment pot ser posat a prova. El Budisme eximeix del concepte d'un Déu suprem, tal com ho fa la ciència, i explica els orígens i el funcionament de l'univers en termes de lleis naturals. Tot això exhibeix certament un esperit científic. Una vegada més, el consell constant de Buda que no hauríem de creure cegament sinó més aviat qüestionar, examinar, indagar i confiar en la nostra pròpia experiència, posseeix un definitiu caràcter científic. En el seu famós Kalama Sutta Buda diu:

'No us guieu per la revelació o la tradició, no us guieu pel rumor o per les sagrades escriptures, no us guieu pel que diuen o per la simple lògica, no us guieu per l'aferrament a una idea o per l'aparent habilitat d'una altra persona i no us guieu per la idea 'Ell és el nostre mestre.' Però quan per vosaltres mateixos conegueu una cosa que és bona, que és lloable, que és venerada pels savis i que quan es practicada i es seguida condueix a la felicitat, llavors guieu-vos per aquesta cosa.' A.I, 188

Així podríem dir que malgrat que el Budisme no és completament científic, posseeix certament un profund caire científic a més de ser més científic que qualsevol altra religió. És significatiu que Albert Einstein, el més gran científic del segle XX digués del Budisme:

'La religió del futur serà una religió còsmica. Hauria de transcendir un Déu personal i eludir dogmes i teologia. Abraçant tant lo natural com lo espiritual, hauria de basar-se en un sentit religiós sorgit de l'experiència de totes les coses, naturals i espirituals i un sentit significatiu de la unitat. El Budisme respon a aquesta descripció. Si hi ha una religió que pot atendre les necessitats de la ciència moderna és el Budisme.'

PREGUNTA: He escoltat a vegades anomenar les ensenyances de Buda com el Camí del Mig. Què significa aquest terme?

RESPOSTA: Buda va donar un nom alternatiu al Noble Òctuple Camí, *majjhima patipada*, que significa 'El Camí del Mig.' És un terme important perquè ens suggereix que no és suficient en seguir el camí, sinó que hem de seguir un particular camí. La gent pot esdevenir molt intransigent a partir de les regles i pràctiques religioses i acabar sent uns autèntics fanàtics. En el Budisme les regles han de ser seguides i la practica realitzada d'una forma equilibrada i raonable que eludeixi els extrems i excessos. Els Antics Romans acostumaven a parlar de 'la Moderació en totes les coses' i els Budistes hi estan d'acord completament.

PREGUNTA: He llegit que el Budisme és com una classe de Hinduisme? És això veritat?

RESPOSTA: No, no ho és. El Budisme i l'Hinduisme comparteixen moltes idees ètiques, utilitzen alguns termes en comú com les paraules *kamma*, *samadhi* i *nirvana*, i ambdues s'originaren a l'Índia. Això ha portat a algunes persones a pensar que són el mateix o molt similars. Però quan anem més enllà de les familiaritats superficials veiem que les dues religions són estrictament diferents. Per exemple, els Hindús creuen en un Déu suprem mentre els Budistes no ho fan. Una de les ensenyances centrals de la filosofia social hindú és la idea de castes, la qual és fermament rebutjada pel Budisme. El ritual de purificació és una pràctica important en el Hinduisme però no té cabuda en el budisme. En les escriptures Budistes Buda és presentat sovint molt crític amb allò que els brahmins -els sacerdots hindús- ensenyaven i aquests foren molt crítics amb alguna de les seves idees. Això no passaria si el Budisme i l'Hinduisme foren el mateix.

PREGUNTA: Però Buda copià la idea del kamma de l'Hinduisme, no és així?

RESPOSTA: L'Hinduisme ensenya una doctrina del kamma i també del renaixement. Malgrat tot, els conceptes d'aquestes dues ensenyances són molt diferents del concepte Budista. Per exemple, l'Hinduisme diu que estem determinats pel nostre kamma mentre que pel Budisme el nostre kamma únicament ens condiciona. D'acord amb l'Hinduisme, una ànima eterna o *atman* passa d'una vida a la següent mentre el Budisme nega que existeixi una ànima, afirmant que hi ha un flux en canvi constant d'energia mental que reneix. Aquestes són algunes de les moltes diferències entre les dues religions sobre el kamma i el renaixement. En tot cas, encara que les ensenyances Budistes i Hinduistes fossin idèntiques no significaria necessàriament que Buda copiés irreflexivament les idees dels altres. Sovint succeeix que dues persones, completament independents una de l'altra, han assolit exactament el mateix descobriment. Un bon exemple d'això fou el descobriment de l'evolució. El 1858, justament abans de la publicació del seu famós llibre, *L'Origen de les espècies*, Charles Darwin trobà un altre home, Alfred Russell Wallace, que havia concebut la idea de l'evolució tal com ell ho havia fet. Darwin i Wallace no s'havien copiat les idees de l'un a l'altre; al contrari, havien arribat a la mateixa conclusió a partir de la investigació dels mateixos fenòmens. Així, si les idees Budistes i Hinduistes sobre el

kamma i el renaixement fossin idèntiques, cosa que no succeeix, això no voldria dir necessàriament una prova d'haver-les copiat. La veritat és que en la meditació Hinduista, mitjançant el coneixement profund, els savis assoliren les idees sobre el kamma i el renaixement, les quals Buda explicà posteriorment de forma més completa i acurada.

2. CONCEPTES BÀSICS BUDISTES

PREGUNTA: Quines són les principals ensenyances de Buda?

RESPOSTA: Totes les ensenyances de Buda estan centrades en les Quatre Nobles Veritats així com la llanta i els radis d'una roda conflueixen al centre d'aquesta. Són anomenades 'Quatre' perquè són. Són anomenades 'Nobles' perquè ennoblixen a qui les compren i són anomenades 'Veritats' perquè d'acord amb la realitat són vertaderes.

PREGUNTA: Quina és la Primera Noble Veritat?

RESPOSTA: La Primera Noble Veritat és el sofriment. Viure és sofrir. És impossible viure sense experimentar algun tipus de sofriment o dolor. Tenim que suportar sofriment físic com la malaltia, danys, cansament, envelliment i amb el temps la mort. Tenim que suportar també sofriment psicològic com la solitud, la frustració, la por, la perplexitat, la desil·lusió, la ira, etc.

PREGUNTA: No és això una mica pessimista?

RESPOSTA: El diccionari defineix el pessimisme com 'l'habit de pensar que tot allò que succeirà serà dolent,' o 'la creença que el mal és més poderós que el bé.' El Budisme no ensenya cap d'aquestes idees. Ni afirma ni nega que la felicitat existeixi. Únicament diu que viure és experimentar sofriment físic i psicològic cosa que és una afirmació tan vertadera i obvia que no pot ser negada. El Budisme comença amb l'experiència, un fet irrefutable, una cosa que tothom sap, tothom ha experimentat i tothom s'esforça per eludir. Per tant, el Budisme comença anant directament al nucli d'allò que afecta a tots els éssers humans individuals -el sofriment i com eludir-lo.

PREGUNTA: Quina és la Segona Noble Veritat?

ANSWER: La Segona Noble Veritat és que el sofriment és causat pel desig. Quan observem el sofriment psicològic, és fàcil veure que està causat pel desig. Quan desitgem alguna cosa però ens és impossible obtenir-la, ens sentim disgustats o frustrats. Quan esperem que algú compleixi les nostres expectatives i no ho fa, ens sentim decebut i irats. Quan volem agradar als altres i aquests no ho fan, ens sentim ferits. Fins i tot, quan volem alguna cosa que està al nostre abast, sovint això no ens porta la felicitat perquè no passa molt temps fins que ens avorrim d'aquesta cosa, perd interès i comencem a desitjar una altra cosa diferent. En síntesi, la Segona Noble Veritat diu que obtenir allò que desitges no garanteix la felicitat. Més que esforçar-se per obtenir allò que desitgem, hem d'intentar canviar allò que volem. El desig no ens permet estar satisfets i feliços.

PREGUNTA: Però com ens condueixen el voler i el desig al sofriment físic?

RESPOSTA: Una vida sencera de voler i desitjant això i allò, i especialment el desig d'existir produeix una poderosa energia que causa que el individu reneixi. Quan renaixem, tenim un cos i, com dèiem abans, el cos és susceptible als danys i la malaltia; pot estar exhaust pel treball; envelleix i amb el temps mor. Per tant, el desig condueix al sofriment

físic perquè ens causa el renaixement.

PREGUNTA: Això està molt bé. Però si deixéssim de desitjar completament, mai no podríem obtenir ni assolir res.

RESPOSTA: És veritat. Però el que Buda diu és que quan els nostres desigs, els nostres anhels, la nostra constant insatisfacció amb allò que tenim i la nostra constant avidesa per més i més ens causa sofriment, llavors tindríem que parar de fer-ho. Ens demana establir una diferència entre allò que necessitem i allò que volem i ens esforcem per les nostres necessitats i per modificar els nostres desigs. Va ensenyar que les nostres necessitats poden ser cobertes però que allò que desitgem no té final -com un pou sense fons. Hi ha necessitats que són essencials, fonamentals i que poden ser assolides i hauríem de treballar per aquestes. Els desigs més enllà d'això haurien de reduir-se gradualment. Després de tot, quin és l'objectiu de la vida? Obtenir coses o estar satisfet i feliç?

PREGUNTA: Has parlat sobre el renaixement, però existeix alguna prova de que això succeeixi?

ANSWER: Existeix una gran evidència de que això succeeix però ho veurem detalladament més endavant.

PREGUNTA: Quina és la Tercera Noble Veritat?

RESPOSTA: La Tercera Noble Veritat és que el sofriment pot ser superat i la felicitat assolida. Aquesta és potser la més important de les Quatre Nobles Veritats perquè Buda ens assegura que la vertadera felicitat i satisfacció són possibles. Quan abandonem els desigs inútils i aprenem a viure el cada dia, gaudint sense l'agitació de les experiències que que la vida ens ofereix, suportant amb paciència els problemes que comporta la vida sense por, sense odi i sense ira, llavors esdevenim feliços i lliures. Llavors, i únicament llavors, som capaços de viure completament. Atès que no estem més obsessionats per satisfer els nostres propis desigs, trobem molt més temps per ajudar els altres a assolir les seves necessitats. Això s'anomena Nirvana.

PREGUNTA: Què és i on està el Nirvana?

RESPOSTA: És una dimensió que transcendeix l'espai i el temps, d'aquí la dificultat de parlar-ne o fins i tot pensar-hi, paraules i conceptes són apropiats únicament per descriure la dimensió espai-temporal. Però, atès que el Nirvana està més enllà de temps, no hi ha moviment ni fricció i per tant no existeix ni l'envelliment ni la mort. Per això el Nirvana és etern. Atès que està més enllà de l'espai, no existeix causalitat, no existeixen límits, ni concepte de jo i no jo i també el Nirvana és infinit. Buda ens assegura que el Nirvana és una experiència de gran felicitat. Ell diu:

'El Nirvana és la felicitat més elevada.' Dhp. 204

QUESTION: Però, hi ha alguna prova que aquesta dimensió existeix?

RESPOSTA: No, no hi és. Però la seva existència en pot ser inferida. Si existeix una dimensió on el temps i l'espai operen i existeix aquesta dimensió -el món que experimentem- nosaltres podem inferir que existeix una dimensió on el temps i l'espai no operen -el Nirvana. A més, encara que no podem provar que el Nirvana existeix, tenim la paraula de Buda de que aquest sí que existeix: Ell ens diu:

'Existeix allò no nascut, allò no esdevingut, allò no produït, allò no compost. Si no existís allò no nascut, allò no esdevingut, allò no produït, allò no compost no podria existir una sortida d'allò que és nascut, esdevingut, produït i compost. Però atès que existeix allò no nascut, allò no esdevingut, allò no produït, allò no compost existeix una sortida d'allò que és nascut, esdevingut, produït i compost.' Ud. 80

Sabrem com és quan ho haguem assolit. Fins aquest moment, podem aplicar aquests aspectes de les ensenyances de Buda que podem verificar.

PREGUNTA: Quina és la Quarta Noble Veritat?

RESPOSTA: La Quarta Noble Veritat és el camí que condueix a la superació del sofriment. Aquest camí s'anomena el Noble Òctuple Camí i consisteix en la comprensió perfecta, el pensament correcte, la paraula perfecta, l'acció perfecta, el sosteniment perfecte, l'esforç perfecte, l'atenció perfecta i la concentració perfecta. La vida Budista consisteix en la pràctica d'aquests nou elements fins a realitzar-los en la seva integritat. Notaràs que els passos del Noble Òctuple Camí cobreix cadascun dels aspectes de la vida: l'intel·lectual, l'ètic, el social, l'econòmic i el psicològic. Per tant, conté tot allò que una persona necessita per assolir una bona vida i desenvolupar l'espiritualitat.

3. EL BUDISME I LA IDEA DE DÉU

PREGUNTA: Creuen en Déu els Budistes?

RESPOSTA: No, no ha fan. Hi ha importants raons per això. Igualment com els sociòlegs i psicòlegs moderns, Buda s'adonà que moltes idees religioses, i especialment la idea de Déu, tenen el seu origen en l'avidesa i la por. Ell digué:

'Moguts per la por les persones busquen refugi en les muntanyes sagrades, els boscs sagrats els arbres sagrats i els altars.' Dhp.188

Els humans primitius es trobaren amb un món perillós i hostil. La por dels animals salvatges, de no ser capaç de trobar prou aliment, de ser ferits o emmalaltir, dels fenòmens naturals com els trons, els llampecs i els volcans estaven constantment amb ells. Sense trobar seguretat, crearen la idea dels Déus en ordre a que els donessin confort en temps bons, valor en temps de perill i consolació quan les coses van malament. Actualment notaràs que les persones sovint esdevenen més religioses en temps de crisi i les escoltaràs dient que la creença en els seus Déus els dona la força necessària per enfrontar-se amb la vida. Sovint expliquen que creuen en un Déu particular perquè li van fer oracions quan ho necessitaven i les seves pregàries foren respostes. Tot això sembla donar recolzament a l'ensenyança de Buda sobre la idea de Déu com a resposta a la por i la frustració. Buda ens va ensenyar a tractar de comprendre les pors, a disminuir els nostres desigs i acceptar de forma serena i valenta aquelles coses que no poden canviar. Ell va reemplaçar la por com a creença irracional per una comprensió racional. La segona raó per la qual Buda no creia en un Déu és perquè no sembla haver molta evidència que recolzi aquesta idea. Hi ha nombroses religions, totes afirmant que posseeixen exclusivament les paraules de Déu preservades en els seus llibres sagrats, que comprenen exclusivament la natura de Déu, que els seus Déus existeixen i que els Déus de les altres religions no existeixen. Algunes afirmen que Déu és masculí, altres que és femenina i altres que la seva natura és neutre. Algunes afirmen que Déu és unitari i d'altres que és una trinitat amb tres naturaleses. Totes elles estan satisfetes en quan a

l'existència d'una evidència àmplia per provar l'existència del Déu que veneren, però és burlen de les evidències que utilitzen les altres religions per provar l'existència dels seus Déus. És sorprenent que havent tantes religions utilitzant l'enginy durant moltes centúries per provar l'existència de Déu, no hi hagi encara una evidència real, concreta, substancial o irrefutable d'aquest. No poden ni posar-se d'acord entre ells mateixos sobre aquest Déu que ells veneren és el mateix. Els Budistes suspenen el judici fins que aparegui aquesta evidència. La tercera raó per la qual Buda no creia en un Déu és perquè va sentir que la creença no era necessària. Algunes afirmen que la creença en un Déu és necessària en relació a explicar l'origen del univers. Però la ciència ha explicat amb convenciment com l'univers s'originà sense tenir que introduir la idea de Déu. Algunes afirmen que la creença en Déu és necessària per tenir una vida feliç i amb sentit. Però podem veure una altra vegada que això no és així. Hi ha milions d'a-teistes i lliure-pensadors, sense mencionar a molts Budistes, que viuen convenientment, feliços i amb unes vides amb sentit sense la creença en Déu. Algunes afirmen que creure amb el poder de Déu és necessari perquè els humans, sent dèbils, no tenen prou força per ajudar-se a si mateixos. Una altra vegada, l'evidència indica el contrari. Sovint escoltem sobre persones que han superat grans desgràcies i obstacles, enormes diferències i dificultats, mitjançant els propis recursos interiors, els seus propis esforços i sense la creença en un Déu. Algunes afirmen que Déu és necessari en relació a donar la salvació. Però aquest argument únicament és vàlid si s'accepta el concepte teològic de salvació, i els Budistes no accepten aquest concepte. Basant-se en la seva pròpia experiència, Buda s'adonà que cada ésser humà posseeix la capacitat per purificar la ment i desenvolupar l'amor, la compassió i la comprensió perfecta. Ell traslladà l'atenció dels cels al cor i ens encoratja a trobar solucions als nostres problemes mitjançant el coneixement d'un mateix.

PREGUNTA: Però si no hi ha Déus com ha arribat l'univers aquí?

RESPOSTA: Totes les religions tenen mites i històries que intenten respondre aquesta qüestió. En temps antics aquests mites eren adequats però en el segle XXI, l'època de la física, astronomia i geologia, aquests mites han estat substituïts pel fet científic. La ciència ha explicat l'origen de l'univers sense recórrer a la idea de Déu.

PREGUNTA: Què diu Buda sobre l'origen de l'univers?

RESPOSTA: És interessant que l'explicació de Buda sobre l'origen de l'univers es correspon estretament amb el punt de vista científic. En l'Aganna Sutta, Buda descriu l'univers sent destruït i llavors re-evolucionant en la present forma per un període de incomptables milions d'anys. La primera forma de vida es formà en la superfície de l'aigua i, una altra vegada, per incomptables milions d'anys, evolucionà des de simples fins a complexos organismes. Tots aquests processos foren, com ell digué, sense principi ni fi, i es posen en funcionament a partir de causes naturals.

PREGUNTA: Dius que no hi ha evidència de l'existència de Déu però, què hi ha sobre els miracles?

RESPOSTA: Hi ha moltes persones que creuen que els miracles són una prova de l'existència d'algun Déu. Escoltem grans anuncis que una curació s'ha portat a terme, però mai no podem obtenir testimonis independents des d'un metge o doctor. Escoltem una informació de segona mà que explica que algú s'ha salvat miraculosament d'un desastre, però mai no podem trobar un testimoni que hagi presenciat allò que ha succeït. Escoltem rumors que una pregària sanà un cos malalt o redreçà un membre deteriorat del cos, però

mai no veiem una radiografia o comentaris de metges i infermeres sobre aquests rumors. Grans anuncis, informacions de segona mà i rumors no són substituïts per una sòlida evidència i una sòlida evidència de miracles és molt excepcional. En tot cas, algunes vegades succeeixen coses inusuals i inexplicables. Però la nostra inhabilitat per explicar aquestes coses no prova l'existència dels Déus. Únicament prova que el nostre coneixement és encara incomplet. Prèviament al desenvolupament de la medicina moderna, quan les persones no coneixien les causes de les malalties, creien que Déu o els Déus enviaven aquestes com a càstig. Actualment coneixem les causes d'aquestes coses i quan estem malalts prenem una medicina. Amb el temps, quan el nostre coneixement del món sigui més complet, podrem trobar les causes dels fenòmens inexplicats, així com ara podem comprendre que causen les malalties.

PREGUNTA: Però atès que molta gent creu en alguna forma de Déu, deu ser veritat.

RESPOSTA: No tant. Hi havia un temps en el qual tothom creia que el món era pla, però tots ells estaven equivocats. El nombre de persones que creuen en una idea no és la mesura de la veritat o la falsedat d'aquesta idea. L'únic camí pel qual podem creure si una idea és veritable o no és mitjançant l'observació dels fets i l'examen de l'evidència.

PREGUNTA: Algunes persones diuen que l'evidència està a tot arreu. Diuen que la bellesa de la natura i la complexitat del cos humà són tota l'evidència d'una intel·ligència suprema i un creador amb amor.

RESPOSTA: Malauradament, aquesta idea no es sosté tant aviat com veiem l'altra cara de la naturalesa -el bacteri de la lepra, les cèl·lules del càncer, els cucs parasitaris, els insectes que xuclen la sang i les plagues de rates. Per què una intel·ligència suprema dissenyaria coses que causen tanta misèria i sofriment? Llavors no tindríem que considerar quantes persones moren o són ferides en terratrèmols, sequeres, diluvis i tsunamis. Si existís realment un creador amb amor, per què ha cregut aquestes coses o perquè permet que succeeixin?

PREGUNTA: Així si els Budistes no creieu en els Déus, en quina cosa creieu?

RESPOSTA: Nosaltres no creiem en un Déu perquè creiem en la humanitat. Creiem que cada ésser humà és preciós i important, que tots tenen el potencial per convertir-se en un Buda -un ésser humà perfecte. Creiem que els éssers humans poden superar la ignorància i la irracionalitat i veure les coses tal com són en realitat. Creiem que l'odi, la ira, la rancúnia i la gelosia poden ser substituïts per l'amor, la paciència, la generositat i la bondat. Creiem que tot això està dintre de l'essència de cada persona i que es pot assolir amb l'esforç, la guia i el suport dels seus companys Budistes i amb la inspiració de l'exemple de Buda. Tal com ell digué:

*'Ningú ens salva excepte nosaltres mateixos,
ningú pot i ningú podria.
Hem de caminar per nosaltres mateixos pel camí,
però els Budes mostren clarament el camí.'* Dhp. 165

4. ELS CINC PRECEPTES

PREGUNTA: Altres religions deriven les seves idees sobre el bé i del mal a partir dels manaments dels seu Déu o Déus. Els Budistes no creieu en Déu, per tant, com

podeu saber allò que és correcte o incorrecte?

RESPOSTA: Tots els pensaments, paraules o accions que s'originin de l'avidesa, l'odi i la ignorància i que per tant ens allunyen del Nirvana són dolents i tots els pensaments, paraules i accions que s'originin de la generositat, l'amor i la saviesa i per tant ens ajudar a aclarir el camí cap el Nirvana són bons. Per conèixer allò que és correcte o incorrecte en les religions teocèntriques tot el que es necessita es actuar com se t'ha ensenyat. En les religions antropocèntriques, com el Budisme, les ètiques basades en la comprensió són molt més sòlides que aquelles que responen a un manament. Així, per conèixer allò que és correcte o incorrecte, el Budisme considera tres coses: la intenció que hi ha en l'acció, l'efecte que l'acció sobre un mateix i l'efecte que tindrà sobre els altres. Si la intenció és bona (originada per la generositat, l'amor i la saviesa), si m'ajuda a mi mateix (m'ajuda a ser més generós, més amorós i més savi) i si ajuda els altres (els ajuda a ser més generosos, més amorosos i més savis), llavors els meus fets i accions són benèfiques, bones i morals. És clar que hi ha moltes variants d'això. Algunes vegades actuo amb la millor de les intencions però no em beneficia ni a mi ni als altres. Algunes vegades les meves intencions estan lluny de ser bones però la meva acció ajuda els altres. Algunes vegades actuo fora de les bones intencions i les meves accions m'ajuden a mi però potser causen a algun disgust als altres. En aquestes ocasions, les meves accions són barrejades -una barreja de bones i no tant bones. Quan les intencions són dolentes i l'acció no m'ajuda ni a mi ni als altres, llavors aquesta acció és dolenta. I quan la meva intenció és bona i la meva acció ens beneficia a ambdós, a mi i als altres, llavors l'acció és completament correcta.

PREGUNTA: Té el Budisme un codi de moralitat?

RESPOSTA: Si, el té. Els Cinc Preceptes són la base de la moralitat Budista. El Primer Precepte és evitar matar o ferir éssers vius, el Segon Precepte és evitar el robar, el Tercer Precepte és evitar la conducta sexual incorrecta, el Quart Precepte és evitar el mentir i el Cinquè Precepte és evitar l'alcohol i d'altres drogues intoxicants.

PREGUNTA: Però segurament es beneficiés matar en alguns casos, com matar insectes que transmeten malalties o algú que et vol matar a tu.

RESPOSTA: Podria ser beneficiós per tu, però ho seria per l'insecte o per la persona que has matat? Aquests desitgen viure tant com tu. Quan decideixes matar un insecte que transmet malalties, la teva intenció és potser una barreja de tenir cura d'un mateix (bo) i la repulsió (dolent). L'acció et beneficiarà a tu mateix (bo) però òbviament no beneficiarà aquell ésser (dolent). Així, algunes vegades pot ser necessari matar però mai no és completament beneficiós.

PREGUNTA: Els Budistes us preocupeu en excés de les formigues i insectes.

RESPOSTA: Els Budistes intentem desenvolupar la compassió que és indiscriminada i universal. Veiem el món com un totalitat unitària on cada cosa i criatura té el seu lloc i la seva funció. Creiem que abans de destruir o alterar el delicat balanç de la natura, hauríem de ser molt curosos. On s'ha emfatitzat una completa explotació de la natura, exprimint fins a la última gota sense donar res a canvi, conquerint-la i dominant-la, la natura s'ha rebel·lat. L'aire s'està enverinant, els rius estan contaminats i morts, molts animals i plantes estan en perill d'extinció, les fal·des de les muntanyes estan àrides i erosionades. Fins i tot el clima està canviant. Si les persones fossin una mica menys àvides per esclafar, destruir i matar, aquesta situació terrible hagués no pogut sorgir. Hauríem

d'esforçar-nos per desenvolupar una mica més de respecte per la vida. I aquest és el sentit del Primer Precepte.

PREGUNTA: Què diu el Budisme sobre l'avortament?

RESPOSTA: D'acord amb Buda la vida comença en la concepció o molt aviat després d'aquesta i per tant avortar un fetus seria treure una vida.

PREGUNTA: Però si una dona és violada o si sap que el seu fill naixerà deformat, no seria millor aturar l'embaràs?

RESPOSTA: Un nen concebut com a resultat d'una violació és considerat com a vida i ha de ser estimat com qualsevol altre nen. Aquest o aquesta no haurien de ser matats simplement perquè el seu pare biològic va cometre un crim. El naixement d'un nen deforme o mentalment disminuït seria un terrible cop pels seus pares, però si fos correcte avortar el fetus, per què no matar nens o adults que estan deformats o impedits? Podria haver situacions en les quals l'avortament fos l'alternativa més humana, per exemple, per salvar la vida d'una mare. Però si so honestos la majoria d'avortaments són realitzats simplement perquè l'embaràs és un inconvenient, per vergonya, o perquè els pares volen tenir un fill més tard. Pels Budistes aquests són considerades unes raons molt pobres per a destruir la vida.

PREGUNTA: Si algú cometés un suïcidi hauria trencat el Primer Precepte?

RESPOSTA: Quan una persona assassina una altra ho podria fer per por, ira, fúria, avidesa o algunes altres emocions negatives. Quan una persona es mata a si mateix o si mateixa ho podria fer per raons similars o a causa d'emocions negatives com la desesperació o la frustració. Mentre un assassinat és el resultat directe d'emocions negatives envers un altre, el suïcidi és el resultat directe d'emocions negatives envers un mateix i per tant, hauria trencat el Precepte. Com sigui, algú que considera el suïcidi o intenta suïcidar-se no necessita escoltar que allò que està fent és incorrecte. Necessita el nostre suport i la nostra comprensió. Hem d'ajudar-lo a comprendre que el suïcidi perpetua el seu problema, és rendir-se i no és la solució.

PREGUNTA: Explica'm el Segon Precepte.

RESPOSTA: Quan seguim aquest Precepte ens comprometem a no prendre res que no sigui nostre. El Segon Precepte tracta de restringir la nostra cobdícia i respectar la propietat dels altres.

PREGUNTA: El Tercer Precepte diu que hauríem d'evitar la conducta sexual errònia. Quina és la conducta sexual incorrecta?

RESPOSTA: Si fem servir l'engany, el xantatge emocional o la força per obligar algú a tenir sexe amb nosaltres, llavors es pot anomenar conducta sexual incorrecta. L'adulteri és també una forma de conducta sexual incorrecta perquè quan ens casem fem la promesa a la nostra parella que li serem fidels. Quan cometem adulteri trenquem aquesta promesa i traïm la confiança de la nostra parella. El sexe hauria de ser una expressió d'amor i intimitat entre dues persones, i quan existeix contribuir al nostre benestar mental i emocional.

PREGUNTA: És el sexe previ al matrimoni una forma de conducta sexual incorrecta?

RESPOSTA: No, si existeix amor i un acord mutu entre les dues persones implicades. En tot cas, mai no s'hauria d'oblidar que la funció biològica del sexe és la reproducció i si una dona no casada esdevé embarassada, això pot causar una quantitat gran de problemes. Moltes persones madures i equilibrades pensen que és molt millor deixar el sexe fins a després del matrimoni.

PREGUNTA: Que diu el Budisme sobre el control de la natalitat?

RESPOSTA: Algunes religions ensenyen que tenir sexe per qualsevol altra raó que no sigui la procreació és immoral i per tant consideren totes les formes de control de la natalitat com a incorrectes. El Budisme reconeix que el sexe té diversos propòsits -procreació, recreació, una expressió d'amor i afecte entre dues persones, etc. Sent aquest el cas, considera totes les formes de control de la natalitat com a correctes exceptuant l'avortament. De fet, el Budisme diria que en un món on l'explosió de la població ha esdevingut un problema important, el control de la natalitat és una autèntica benedicció.

PREGUNTA: Però que hi ha sobre el Quart Precepte? És possible viure sense dir mentides?

RESPOSTA: Si fos realment impossible viure en societat o fer negocis sense mentir, aquest estat ofensiu i corrupte dels assumptes hauria de ser canviat. El Budista és algú que resol fer quelcom pràctic sobre aquest problema intentant ser més verídic i honest.

PREGUNTA: Si estiguessis assegut en un parc i un home passés corrent pel teu costat i uns minuts després passés un altra home corrent amb un ganivet i et preguntés si havies vist quina direcció havia agafat el primer home que havia passat, li diries la veritat o li diries una mentida?

RESPOSTA: Si tingués una bona raó per sospitar que el segon home anés a ferir seriosament al primer, jo com a un Budista intel·ligent i caritatiu, no vacil·laria en mentir. Hem dit abans que un dels factors determinants per si una acció és correcta o incorrecta és la intenció. La intenció per salvar la vida és moltes vegades més positiva que lo negatiu de dir una mentida en aquestes circumstàncies. Si mentint, bevent o fins i tot robant significués que salvés una vida, ho faria. Puc fer sempre la reparació de trencar aquests Preceptes però mai no puc trencar el traspàs d'una vida que ha marxat. En tot cas, com he dit abans, no us prengueu això com una llicència per trencar els Preceptes sempre que sigui convenient. Els Preceptes haurien de practicar-se amb una gran cura i només infringir-los en casos excepcionals.

PREGUNTA: El Cinquè Precepte diu que no hauríem de beure alcohol o prendre altres drogues. Per què no?

RESPOSTA: Les persones no beuen normalment per gust. Quan beuen en solitud és per buscar alliberar-se de la tensió i quan beuen socialment normalment és per seguir les convencions. Fins i tot una petita quantitat d'alcohol distorsiona la consciència i trenca el total control d'un mateix. Pres en grans quantitats, el seu efecte pot ser devastador. Els Budistes diuen que quan trenques el Cinquè Precepte pots trencar tots els altres Preceptes.

PREGUNTA: Però beure únicament una mica no seria realment trencar el Precepte, no? És només una petita cosa.

RESPOSTA: Si, és només una petita cosa i si tu no pots ni practicar una petita cosa, el teu compromís i resolució no són molt forts, no és així?

PREGUNTA: Fumar aniria contra el Cinquè Precepte?

RESPOSTA: Fumar certament produeix un efecte negatiu al cos, però el seu efecte en la ment és molt menor. Un pot ser capaç de fumar i encara romandre alerta, despert i amb el control de si mateix. Així, mentre fumar podria no ser convenient, no aniria contra els Preceptes.

PREGUNTA: Els Cinc Preceptes són negatius. Diuen el que no s'ha de fer. No diuen el que s'ha de fer.

RESPOSTA: Els Cinc Preceptes són la base de la moralitat Budista. No són la totalitat. Comencem per reconèixer la nostra conducta negativa i llavors ens esforcem en aturar-la. Aquesta és la funció dels Cinc Preceptes. Després que hem aturat la conducta incorrecta llavors comencem a intentar fer el correcte. Agafem per exemple el Quart Precepte. Buda digué que hauríem de començar per refrenar el dir mentides. Després d'això, hauríem de dir sempre la veritat, parlar amb suavitat, amb cortesia i al moment adequat.

'Renunciant al discurs incorrecte esdevé un orador de la veritat, veraç, fidedigne, fiable, no decep al món. Renunciant al discurs maliciós no repeteix allà allò que ha escoltat aquí i no repeteix aquí allò que ha escoltat allà per causar discòrdia entre les persones. Reconcilia aquells que estan dividits i apropa més aquells que ja són amics. L'harmonia és la seva joia, l'harmonia és el seu goig, l'harmonia és el seu amor; aquest és el motiu del seu discurs. Renunciant al discurs agre el seu discurs és sense taca, agradable a l'oïda, plaent, que va al cor, cortès, que agrada a la majoria. Renunciant al discurs frívol parla al moment adequat, allò que és correcte, allò del cas, sobre el Dhamma i sobre la disciplina. S'expressa amb paraules dignes de ser atresorades, oportunes, raonables, ben definides i precises.' M.I. 179

5. EL RENEIXEMENT

PREGUNTA: D'on provenim els humans i cap on anem?

RESPOSTA: Hi ha tres possibles respostes a aquesta qüestió. Aquells qui creuen en Déu o en Déus generalment afirmen que abans de ser creats els individus no existeixen i llavors venen a l'existència mitjançant la voluntat d'un Déu. Viuen les seves vides i llavors, d'acord amb allò que creuen o fan durant les seves vides, van al cel etern o a l'infern etern. Hi ha d'altres, humanistes i científics, que afirmen que els individus venen a l'existència per unes causes naturals, viuen i llavors moren, deixen d'existir. El Budisme no accepta cap d'aquestes explicacions. La primera origina molts problemes ètics. Si un bon Déu ens creés realment a cadascú de nosaltres seria difícil explicar perquè moltes persones han nascut amb les més horribles deformitats o perquè molts nens són avortats just abans del seu naixement o neixen mortes. Un altre problema amb l'explicació teística és que sembla molt injust que una persona hagi de sofrir etern dolor a l'infern per allò que va fer en uns seixanta o setanta anys a la terra. Seixanta o setanta anys de no creure o una vida immoral no sembla merèixer una tortura eterna. De la mateixa manera, seixanta o setanta anys de vida virtuosa semblen ser molt poc per gaudir eternament del cel. La segona explicació és millor que la primera i té una evidència més científica per recolzar-ho però encara deixa qüestions importants sense resposta. Com pot un fenomen tan

increïblement complexe com la consciència humana desenvolupar-se a partir d'una simple trobada entre l'espermatozoide i l'òvul i només en nou mesos? Ara que la parapsicologia és una branca reconeguda de la ciència, els fenòmens com la telepatia són cada vegada més difícils d'encaixar en un model materialista de la ment. El Budisme ofereix l'explicació més satisfactòria sobre d'on provenen els humans i cap on van. Quan morim la ment amb totes les seves tendències, preferències, habilitats i característiques que havien estat desenvolupades i condicionades en aquesta vida es re-estableix a sí mateixa en un òvul fertilitzat. Així, l'individu creix, reneix i desenvolupa una personalitat condicionada tant per les característiques mentals que han estat traspassades de la darrera vida com pel nou ambient. La personalitat canviarà i serà modificada mitjançant l'esforç conscient i factors condicionats com l'educació, la influència dels pares i de la societat i una altra vegada al morir es re-establirà a sí mateixa en un nou òvul fertilitzat. Aquest procés de morir i renéixer continuarà fins que les causes que l'originen, el desig i la ignorància, no siguin eliminats. Quan això succeeix, en lloc de renéixer, la ment assoleix un estat anomenat Nirvana i aquest és l'objectiu últim del Budisme i el propòsit de la vida.

PREGUNTA: Com fa la ment per anar d'un cos a un altre?

RESPOSTA: Pensa en això com les ones d'una ràdio. Les ones de la ràdio, que no estan fetes de paraules i música sinó d'energia en diferents freqüències, són transmeses, es mouen a través de l'espai, són atretes i rebudes per un receptor des d'on són emeses com a paraules i música. És similar amb la ment. Al morir, l'energia mental es mou a través de l'espai, és atreta i rebuda per un òvul fertilitzat. Quan l'embrió creix, es concentra al cervell des d'on posteriorment es transmet com una nova personalitat.

PREGUNTA: No és l'ànima o el si mateix el que passa d'un cos a un altra quan algú reneix?

RESPOSTA: No d'acord amb Buda. De fet, ell va ensenyar que la creença és una ànima eterna o el si mateix és una il·lusió creada per l'ego i que a més fomenta l'ego. Quan veiem que no hi ha un si mateix etern, l'egoisme, el narcisisme, la vanitat i l'individualisme desapareixen. L'individu no és una sòlida roca sinó un florent corrent.

PREGUNTA: Això sembla una contradicció. Si no hi hagués un si mateix llavors tampoc no hauria identitat, i si no hagués identitat, com pots saber que renaixem?

RESPOSTA: És com un equip de futbol amb 95 anys d'antiguitat. Durant aquest temps cents de jugadors han format part de l'equip, han jugat durant cinc o deu anys, han deixat l'equip i han estat re-emplaçats per altres jugadors. Malgrat que cap dels jugadors originals estigui encara a l'equip o fins i tot viu, encara és correcte dir que 'l'equip' existeix. La seva identitat es reconeix malgrat el continu canvi. Els jugadors són durs, entitats sòlides però allò que identifica a l'equip, de què està fet? Del seu nom, dels records o dels seus resultats obtinguts, els sentiments que els jugadors i els seguidors tenen envers aquest, el seu esperit, etc. Els individus són el mateix. Malgrat que el fet que el cos i la ment, ambdós, estan contínuament canviant, encara és vàlid dir que la persona que reneix és una continuació de la persona que morí -no perquè qualsevol si mateix permanent ha passat d'un a l'altre sinó perquè la identitat persisteix en els records, les disposicions, els hàbits mentals i les tendències psicològiques.

PREGUNTA: D'acord, llavors si tots varem viure abans, per què no podem recordar les nostres vides anteriors?

RESPOSTA: Algunes persones poden, al menys durant la seva primera infància. Però és veritat que la majoria de persones no poden. Hi ha diferents raons per això. Potser els nou mesos a la matriu abans de néixer esborra tots o la majoria dels nostres records. Potser el contrast d'unes noves sensacions al néixer després de nou mesos de quasi una completa privació de sensacions, esborra tots els records anteriors.

PREGUNTA: Sempre reneix un com a ésser humà?

RESPOSTA: No, hi ha diferents reialmes en els qual un pot renéixer. Algunes persones reneixen al cel, algunes reneixen a l'infern, algunes reneixen com a esperits famolencs i semblants. El cel no és tant un lloc com un estat d'existència on un posseeix un cos subtil i on la ment experimenta principalment plaer. Igualment com tots els estats condicionals, el cel és no permanent i quan el temps de la vida d'un s'ha acabat, aquest pot renéixer una altra vegada com a humà. L'infern, de la mateixa manera, no és un lloc sinó un estat d'existència on un posseeix un cos subtil i on la ment experimenta principalment avidesa i dolor. Néixer com un esperit famolenc, igualment, és un estat d'existència on el cos és subtil i on la ment està contínuament afectat per l'ansietat i descontent. Així els éssers celestials principalment plaer, els éssers infernals i els esperits famolencs experimenten principalment dolor i els éssers humans experimenten normalment una barreja d'ambdós. La principal diferència entre el reialme humà i els altres reialmes és el tipus de cos i la qualitat de l'experiència.

PREGUNTA: Què decideix a on una persona renaixerà?

RESPOSTA: El factor més important, però no l'únic, més influent per a on naixerem i quina sort de vida tindrem, és el kamma. La paraula kamma significa 'acció' i es refereix a les nostres accions intencionals mentals, verbals i físiques. En altres paraules, allò que som està condicionat, en gran mesura, per el que hem pensat i fet en el passat. De la mateixa manera, com nosaltres pensem i actuem en el present influirà en com serem en el futur. Les persones amables i amoroses tendeixen a renéixer en un reialme celestial o com a ésser humà en el qual predominen experiències agradables. Les persones àvides, preocupades o extremament cruels tendeixen a renéixer en un reialme infernal o com a ésser humà en el qual predominen les experiències desagradables. La persona que desenvolupa desigs obsessius, anhels cruels i ambicions ardents que mai no poden ser satisfets tendeix a renéixer com a un esperit famolenc o com un ésser humà frustrat per l'anhel i el desig. Tots els hàbits mentals que es desenvolupen fortament en aquesta vida simplement continuaran en la propera vida. La majoria de les persones, en tot cas, reneixen com a éssers humans.

PREGUNTA: Has mencionat els éssers infernals. No em diràs que els Budistes creuen actualment en l'infern!

RESPOSTA: Si per infern vols dir el lloc on un Déu enutjat envers aquells qui no creuen en ell i els castiga per tota l'eternitat, llavors no. Un Budista diria que aquesta idea únicament podria ser el producte d'una ment malalta i venjativa. *Niraya* i *apaya*, els termes Budistes traduïts normalment com a infern, actualment signifiquen 'decadència' i 'pèrdua.' Excepcionalment la persones cruels i egoistes es produeixen a ells mateixos un estat mental, i per tant una experiència, la qual és predominantment negativa. Buda digué:

'El boig diu que l'infern està sota el mar. Però jo dic que l'infern és un nom per designar les sensacions doloroses.' S.IV. 206

T'explicaré un exemple. Una persona paranoica veu perill, conspiracions i traïcions a tot arreu, encara que no n'hi hagi cap. És el seu estat mental que fa que tingui contínuament sospites, por i ansietat. Ningú l'ha jutjat i posteriorment condemnat a una existència negativa. Ho ha creat ell mateix. A més, aquestes persones sempre tenen la possibilitat de sortir-se del seu estat mental negatiu i per tant, d'acord amb el Budisme, l'infern no és etern. Sempre tenim una altra oportunitat.

PREGUNTA: Per tant si no estem determinats pel nostre kamma, podem canviar-lo.

RESPOSTA: És clar que podem. Aquest és el complert propòsit del Budisme! És per això que un dels passos del Noble Òctuple Camí és l'Esforç Perfecte. Depèn de la nostra sinceritat, de quanta energia exercim i com de fort són els hàbits. Però és veritat que algunes persones van per la vida simplement sota la influència dels seus hàbits passats, sense fer cap esforç per canviar-los i sent víctimes dels seus resultats desagradables. Aquestes persones continuaran sofrint a no ser que canviïn els seus hàbits negatius. Quant més durin els hàbits negatius més difícil serà que canviïn. Els Budistes comprenen això i aprofiten tota oportunitat de superar els hàbits mentals que tenen resultats negatius i per desenvolupar els que tenen resultats positius. La Meditació és una de les tècniques utilitzades per modificar el patró mental de la ment, com és el parlar o abstenir-se de parlar i l'acció o abstenir-se de l'acció en certes maneres. La totalitat de la vida Budista és un entrenament per purificar i alliberar la ment. Per exemple, si el ser pacient i amable hagués estat una part important del teu caràcter en la teva darrera vida, aquestes tendències emergirien en la vida present. Si les fomentem i desenvolupem en la vida present emergiran amb més força i profunditat en la propera vida. Això es basa en el fet simple i observable que els hàbits desenvolupats durant molt temps són difícils de superar. Ara, quan ets pacient i amable, tendeix a succeir que no t'enutgis fàcilment amb els altres, no tens rancúnia, les persones com tu i amb la teva experiència tendeixen a ser més felices. Prenem un altre exemple. Diguem que vens a la vida amb una tendència a ser pacient i amable a causa dels teus hàbits mentals en la vida passada. Però en la vida present ets negligent en enfortir i desenvolupar aquestes tendències. Es debilitarien gradualment i desapareixerien i potser estarien completament absents en la propera vida. Sent la paciència i la bondat fràgils en aquest cas, hi ha una possibilitat que en aquesta vida o en la propera creixi i desenvolupi un caràcter irat i cruel que li comporti les experiències desagradables que aquesta actitud produeix. Considerem un últim exemple. Diguem que a causa dels teus hàbits mentals en la vida passada, has vingut a la vida present amb la tendència a tenir un caràcter irat i colèric i ets dones compte que aquests hàbits únicament et causen insatisfacció. Si ets capaç de debilitar aquestes tendències, emergiran en la propera vida amb menys força i podrien ser eliminades completament i podries alliberar-te dels seus efectes desagradables.

PREGUNTA: És possible entrar en contacte en la propera vida amb les persones que has conegut en aquesta vida?

RESPOSTA: Si, és així. En una ocasió un home vell i la seva dona que s'havien cassat feia molts anys i que s'estimaven moltíssim, digueren a Buda que tant aviat com es van 'mirar' l'un a l'altre en aquesta vida van voler que també fos així en la propera vida. Buda digué que si la seva afinitat mútua era molt forta i tenien el mateix nivell de fe, virtut, generositat i comprensió, això succeiria. Quan dues persones es troben i tenen afinitat mútua immediatament desenvolupen una amistat o amor perdurable i profund. Un

Budista diria que això és molt possible que haguessin tingut una connexió en la vida anterior. Aquest és un altre aspecte molt positiu del renaixement -que els lligams entre les persones es poden mantenir més enllà de la mort.

PREGUNTA: Has parlat molt sobre el renaixement però hi ha alguna prova de que renaixem quan morim?

RESPOSTA: No només hi ha evidència científica que recolzi la creença Budista en el renaixement sinó que és la única teoria sobre el que hi ha després de la vida que té alguna evidència que la recolzi. No hi ha la més mínima evidència per provar l'existència del cel i l'evidència de l'aniquilació a la mort és insuficient. Durant més de trenta anys els parapsicòlegs han estat estudiant informacions sobre algunes persones que tenen records clars sobre les seves vides anteriors. Per exemple, a Anglaterra, una nena de cinc anys d'edat digué que podia recordar 'una altra mare i un altre pare' i parlà molt clarament d'allò que sonava com els fets de la vida d'una altra persona. Els parapsicòlegs foren cridats i li van fer cents de preguntes a les quals la nena va respondre. Parlà de viure en un poble concret que semblava estar a Espanya, va dir el nom del poble, el nom de carrer on ella vivia, els noms dels veïns i detalls sobre la vida diària de l'indret. Parlà també amb llàgrimes de com havia estat atropellada per un automòbil i havia mort a causa de les ferides dos dies després. Quan van ser contrastats aquest detalls van veure que eren precisos. Hi havia un poble a Espanya amb el nom que havia donat la nena. Hi havia una casa del tipus que havia descrit en el carrer que havia nombrat. A més, es va trobar que una dona de vint-i-tres anys d'edat que residia a la casa havia estat atropellada en un accident de cotxe cinc anys abans. Ara, com és possible que una nena de cinc anys a Anglaterra i que mai no havia estat a Espanya conegués tots aquests detalls? I, a més, no és l'únic cas d'aquest tipus. El professor Ian Stevenson del Departament de Psicologia de la Universitat de Virgínia ha descrit dotzenes de casos d'aquest tipus en els seus llibres. Es tracta d'un acadèmic científic, els estudis del qual realitzats durant vint-i-cinc anys amb persones que recorden les seves vides anteriors, són una important evidència de l'ensenyança Budista del renaixement.*

**Veure *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation and Cases of Reincarnation Type*, University Press of Virginia, Charlottesville, 1975.*

PREGUNTA: Algunes persones podrien dir que la presumpte habilitat per recordar vides anteriors és obra dels dimonis.

RESPOSTA: No pots descartar simplement tot allò que no entra en les teves creences com si fos obra dels dimonis. Quan fets rigorosos són presentats per recolzar una idea, hauries d'utilitzar arguments racionals i lògics si vols contrarestar-los -no parlar de forma irracional i supersticiosa sobre els dimonis.

PREGUNTA: Podries dir que també el renaixement és una mica supersticiós?

RESPOSTA: El diccionari defineix la superstició com 'una creença que no està basada en cap raó o fet sinó en una associació d'idees, com a màgica.' Si pots mostrar-me un estudi sobre l'existència dels dimonis elaborat per un científic, t'acceptaré que aquesta creença en els dimonis no és una superstició. Però mai no he sentit parlar de cap investigació sobre els dimonis. Els científics simplement no es molesten en estudiar aquestes coses, per tant dic que no hi ha cap evidència de l'existència de dimonis. Però com hem vist recentment hi ha evidències que suggereixen que el renaixement succeeix. La creença en el renaixement està basada en almenys alguns fets, no pot ser una superstició.

PREGUNTA: Bé, ha existit cap científic que cregués en el renaixement?

RESPOSTA: Sí. Thomas Huxley, que fou el responsable d'haver introduït la ciència en el sistema escolar Britànic durant el segle XIX i que fou el primer científic en defensar les teories de Darwin, creia que la reencarnació era una idea molt plausible. En el seu famós llibre, *Evolution and Ethics and other Essays*, digué:

'En la doctrina de la transmigració, qualsevol que sigui el seu origen, les especulacions Bramàniques i Budistes, trobaren de forma adequada la manera de construir una explicació raonable dels camins dels Cosmos fins a l'home... Tot i que aquest argument de justificació no és menys plausible que d'altres; i ningú, sinó pensadors molt precipitats, el rebutgen amb la base de que és absurd. Així com la doctrina de l'evolució mateixa, aquesta de la transmigració té les seves arrels en el món de la realitat; i pot demanar aquest recolzament amb l'argument que l'analogia pot oferir.'

El professor Gustaf Stromberg, l'astrònom suec famós, físic i amic d'Einstein també trobà la idea del renaixement atractiva.

'Les opinions són diferents sobre si les ànimes humanes poden reencarnar-se en la terra o no. El 1936 un cas molt interessant va ser investigat completament i informat per les autoritats governamentals de l'Índia. Una noia (Shanti Devi de Delhi) podia descriure acuradament la seva vida anterior (a Muttra, cinc centes milles de Delhi) que va acabar un any abans del seu 'segon renaixement'. Va dir el nom del seu marit i del seu fill i va descriure la seva llar i la història de la seva vida. La comissió d'investigació la portà davant els seus anteriors familiars que van corroborar totes les seves respostes. Entre les persones de la Índia les reencarnacions són considerades com a normals; la cosa excepcional per ells en aquest cas fou la gran quantitat de fets que la noia havia recordat. Aquest i d'altres casos similars poden ser considerats com una evidència més de la teoria de la indestructibilitat de la memòria.'

El professor Julian Huxley, el distingit científic Britànic que fou Director General de la UNESCO, creia que el renaixement estava molt en connexió amb el pensament científic.

'No hi ha res en contra de la supervivència permanent d'un esperit individual emès d'alguna manera a la mort, com un determinat missatge sense cables és enviat a un aparell que funciona d'una determinada manera. Però hauria de recordar-se que aquest missatge sense cables esdevé un missatge novament quan està en contacte amb una nova estructura material -el receptor. L'esperit mai no podria pensar-se o sentir-se a no ser que fos incorporat d'alguna manera. Les nostres personalitats estan basades en un cos que és realment impossible pensar com a un supervivent que fos un tipus de sensació personal sense algun tipus de cos...Puc pensar en quelcom que sent emès produiria la mateixa relació als homes i les dones com un missatge sense cables que es transmet a un aparell; però en aquest cas 'la mort' no seria, fins on un pot veure, res sinó perturbacions de diferents patrons vagant per l'univers fins...tornin a l'actualitat de la consciència prenent contacte amb quelcom que pot funcionar com un aparell receptor per la ment.'

Fins i tot persones molt pràctiques i realistes com l'industrialista Americà Henry Ford trobà

acceptable la idea del renaixement. Ford fou atret per la idea perquè permet donar una segona oportunitat per desenvolupar-se un mateix. Henry Ford digué:

'Vaig adoptar la teoria de la Reencarnació quan tenia vint-i-sis anys...La Religió no m'oferia res al cas...Tampoc el treball no em donava una satisfacció completa. El treball és fútil si no podem utilitzar l'experiència que recollim en aquesta vida per la següent. Quan vaig descobrir la Reencarnació va ser com si hagués trobat un pla universal. Em vaig adonar que hi havia una oportunitat per desenvolupar les meves idees. El temps ja no era un límit. No seria més un esclau de les manetes del rellotge. El geni és experiència. Alguns pensen que és un regal o un talent, però és el fruit d'una llarga experiència en moltes vides. Hi ha ànimes més antigues que d'altres i per això coneixen més...El descobriment de la Reencarnació posà la meva ment en la quietud...Si preserves un record d'aquesta conversa, escriu-ho per a tranquil·litzar la ment dels homes. M'agradaria transmetre als altres la quietud que ens aporta una àmplia mirada sobre la vida.'

Per tant, l'ensenyança Budista del renaixement té una part de base científica, és lògicament consistent i van molt més enllà alhora de respondre algunes qüestions importants sobre el destí humà. Però també és molt confortant. D'acord amb Buda, si no assoleixes el Nirvana en aquesta vida, tindràs l'oportunitat de intentar-ho una altra vegada en la següent. Si has fet errors en aquesta vida, podràs ser capaç de corregir-te en la propera vida. Serà capaç veritablement de aprendre dels teus errors. Les coses que no vas poder fer o assolir en aquesta vida podran ser possibles en la propera vida. Quina ensenyança més meravellosa!

PREGUNTA: Molt del que has dit és intel·lectualment molt satisfactori però he d'admetre que encara soc una mica escèptic sobre el renaixement.

RESPOSTA: Això està bé. El Budisme no és la classe de religió en la qual has de subscriure i comprometre't a creure qualsevol cosa que t'ensenyi. Quin seria el propòsit de forçar-te a creure en coses que no pots creure? Pots considerar aquestes coses que et semblin profitoses, acceptar aquestes idees que comprens i beneficiar-te d'elles sense creure en el renaixement. Qui sap! Amb el temps pots arribar a veure la veritat del renaixement.

6. LA MEDITACIÓ

PREGUNTA: Què és la meditació?

RESPOSTA: La meditació és un esforç conscient per canviar com funciona la ment. La paraula en Pali per meditació és *bhavana* que significa 'progressar' o 'desenvolupar.'

PREGUNTA: És la meditació important?

ANSWER: Si, ho és. No importa quant desitgem millorar, si no podem canviar els desigs que ens fan actuar per un determinat camí, el canvi serà molt difícil. Per exemple, una persona pot considerar que és impacient amb la seva esposa i es pot prometre a si mateix: 'A partir d'ara no seré tant impacient.' Però una hora després podria estar cridant a la seva esposa simplement perquè, no estant alerta de si mateix, la impaciència ha sorgit sense que ell ho sàpiga. La meditació ajuda a desenvolupar el coneixement o l'energia necessaris per transformar els patrons dels hàbits mentals.

PREGUNTA: He escoltat que la meditació pot ser perillosa. És això veritat?

RESPOSTA: Per viure necessitem sal. Però si mengéssim un kilogram de sal probablement ens moriríem. Per funcionar en el món modern necessites un cotxe però si no segueixes les normes de tràfic o si condueixes en estat de embriaguesa, el cotxe esdevindria una màquina perillosa. La meditació és com això, és essencial per la nostra salut mental i benestar però si practiques de forma errònia et podria causar problemes. Algunes persones tenen problemes com la depressió, pors irracionals o esquizofrènia; pensen que la meditació és una cura instantània pel seu problema, comencen a meditar i alguns dels seus problemes empitjoren. Si tens algun problema hauries de buscar ajut professional i llavors després de millorar fer meditació. Altres persones s'excedeixen a ells mateixos. Comencen a meditar i en lloc de fer-ho gradualment, pas per pas, mediten amb massa energia o per llargs períodes i aviat queden exhaustes. Però potser la majoria dels problemes amb la meditació son causades per la 'meditació cangur.' Algunes persones van a un mestre i segueixen la seva tècnica de meditació durant un temps. Llavors llegeixen quelcom en un llibre i decideixen intentar una altra tècnica. Una setmana després un mestre de meditació famós visita la seva ciutat i així decideix incorporar algunes de les seves idees a la seva pràctica i acaba irremeiablement confús. Saltant com un cangur d'un mestre a un altre o d'una tècnica de meditació a una altra és un error. Però si no tens problemes mentals greus i comences a meditar i practiques de forma sensible la meditació és una de les millors coses que pots fer per tu mateix.

PREGUNTA: Quants tipus de meditació hi ha?

RESPOSTA: Buda ensenyà molts diferents tipus de meditació, cadascuna designada per superar un problema particular o per desenvolupar un estat psicològic particular. Però els dos tipus de meditació més comuns i convenients són l'Atenció Profunda de la respiració, *anapana sati*, i la Meditació d'Amor Benvolent, *metta bhavana*.

PREGUNTA: Si jo volgués practicar l'Atenció profunda de la Respiració, com ho faria?

RESPOSTA: Podries seguir aquests senzills passos: lloc, postura, pràctica i problemes. En primer lloc, busca un lloc adequat, potser una habitació que no sigui molt sorollosa i on sigui improbable que siguis molestat. En segon lloc, asseu-te en una postura confortable. Una manera de seure és amb les teves cames creuades, un coixí sota les teves natges, la teva esquena recta, les teves mans unides sobre la teva falda i els ulls tancats. Una altra opció és seure en una cadira mentre es mantingui l'esquena recta. Després ve la pràctica en si mateixa. Mentre ets assegut en quietud amb els ulls tancats, has de centrar la teva atenció en els moviments d'inspiració i d'expiració de la respiració. Això es pot fer comptant les respiracions o observant la pujada i la baixada de l'abdomen. Quan es realitza, et sorgiran cers problemes i dificultats. Podries experimentar picors irritants al teu cos o molèsties als genolls. Si et succeeix això intenta mantenir el cos relaxat sense moure't i mantenir l'atenció en la respiració. Probablement et vindran molts pensaments a la teva ment que et distrauran de l'atenció en la respiració. L'única manera de tractar amb això és la tornar l'atenció en la respiració amb paciència. Si et mantens d'aquesta manera, amb el temps els pensaments es debilitaran, la teva concentració esdevindrà més forta i tindràs moments de profunda calma mental i pau interior.

PREGUNTA: Durant quant temps hauria de meditar?

RESPOSTA: És bo meditar uns 15 minuts cada dia durant una setmana i posteriorment estendre la duració afegint 5 minuts més cada setmana fins que estiguis meditant durant 45 minuts. Després d'unes setmanes de meditació regular diària començaràs a notar que la teva concentració millora.

PREGUNTA: Com és la Meditació de l'Amor Benvolent? Com es practica?

RESPOSTA: Una vegada estàs familiaritzat amb l'Atenció de la Respiració i l'estàs practicant regularment pots començar a practicar la Meditació de l'Amor Benvolent. S'hauria de fer dos o tres cops cada setmana després d'haver fet l'Atenció de la Respiració. Primerament, torna l'atenció cap a tu mateix i digues a tu mateix paraules com 'Que pugui jo estar bé i feliç. Que pugui jo estar en pau i calma. Que pugui jo estar protegit dels perills. Que pugui el meu cor estar ple d'amor. Que pugui jo estar bé i feliç.' Llavors, una per una, penses en una persona estimada, en una persona neutra, algú que ni t'agradi ni et desagradi, i finalment amb una persona que no t'agradi, desitjant-los a cadascú d'ells tant bé com per a tu.

PREGUNTA: Quins són els beneficis de fer aquest tipus de meditació?

RESPOSTA: Si fas la Meditació de l'Amor Benvolent de forma regular i amb l'actitud correcta, notaràs canvis molt positius que tenen lloc al teu interior. Trobaràs que ets capaç de ser més tolerant i compassiu amb tu mateix. Trobaràs que els sentiments que tens envers els que estimes s'incrementa. Et trobaràs fent més amics amb persones amb les quals solies ser indiferent i despreocupat, i trobaràs que la rancúnia o ressentiment que tens envers algunes persones disminuiran i amb el temps desapareixerà. Algunes vegades si coneixes algú que estigui malalt, infeliç o amb dificultats, pots incloure'l en la teva meditació i sovint trobaràs que la seva situació millora.

PREGUNTA: Com és això possible?

RESPOSTA: La ment, quan està correctament desenvolupada, és un instrument molt poderós. Podem aprendre a concentrar la nostra energia mental i protegir-la dels altres, pot tenir un efecte sobre ells. Pots haver tingut una experiència com aquesta. Potser estàs en una habitació plena de gent i tens aquesta sensació que algú t'està mirant. Et dons la volta cap aquest i efectivament algú t'està mirant fixament. El que ha succeït és que has notat l'energia mental de l'altra persona. La Meditació de l'Amor Benvolent és de tal forma. Projectem l'energia mental positiva envers els altres i els pot transformar de forma gradual.

PREGUNTA: Hi ha més tipus de meditació?

RESPOSTA: Si. L'últim i potser els més important tipus de meditació s'anomena *vipassana*. Aquesta paraula significa 'veure a' o 'veure profundament' i generalment es tradueix com meditació del coneixement profund.

PREGUNTA: Explica que és la meditació del coneixement profund.

RESPOSTA: Durant la meditació del coneixement profund una persona intenta alliberar-se de tot allò que li succeeix sense pensar o reaccionar envers això.

PREGUNTA: Quin és el propòsit d'aquesta?

RESPOSTA: Generalment reaccionem a la nostra experiència mitjançant amb acceptació

o rebuig cap aquesta o considerar-los com a pensaments, somnis o records. Totes aquestes reaccions distorsionen o enfosqueixen la nostra experiència d'aquí que ens equivoquem en comprendre-la adequadament. Mitjançant el desenvolupament d'un coneixement no reactiu, comencem a veure perquè pensem, parlem i actuem de la manera que ho fem. I per tant un major auto coneixement pot tenir un efecte molt positiu en les nostres vides. L'altra avantatge de practicar la Meditació del Coneixement Profund és que després d'un temps es crea una obertura entre la nostra experiència i nosaltres mateixos. Llavors, al contrari d'una reacció automàtica i inconscient a cada temptació o provocació, trobem que som capaços de retrocedir una mica, i d'aquesta manera ens permeti decidir si volem actuar o no i si ho fem de quina manera. Així comencem a tenir més control de les nostres vides, no perquè hem desenvolupat una voluntat de ferro sinó perquè veiem amb més claredat.

PREGUNTA: Així, tinc raó si dic que la meditació del coneixement profund és per ajudar-nos a ser individus millors i més feliços?

RESPOSTA: Bé, això és un començament, un molt important començament. Però la meditació té un objectiu més alt que aquest. A mida que la nostra pràctica madura i el nostre coneixement s'aprofundeix, comencem a notar que la nostra experiència és bastant impersonal, que està succeint actualment sense un 'jo' que ho faci i que fins i tot no hi ha un 'jo' experimentant-ho. Al començament el meditador podria tenir unes visions ocasional d'això però amb el temps esdevindrà més pronunciat.

PREGUNTA: Això sona bastant terrible.

RESPOSTA: Si, sona així però no ho és. De fet quan algunes persones tenen la seva primera experiència poden patir una mica d'espant. Però aviat la por és substituïda per una profunda realització -la realització que ells no són allò que sempre han considerat que eren. Gradualment l'ego comença a debilitar-se i amb el temps es dissol completament com el sentiment de 'Jo', 'Mi' i 'Meu.' És en aquest punt que la vida dels Budistes i realment la seva completa mirada comença a canviar. Cal considerar quants conflictes personals, socials i també internacional s'han originat en l'ego, en consideracions racials o orgull nacional, amb el sentiment de injustícia, humiliació o amenaça i amb el crit penetrant, 'Això és meu!' 'Això ens pertany a nosaltres!' D'acord amb el Budisme, la pau real i la felicitat únicament es poden trobar quan descobrim la nostra vertadera identitat. Això s'anomena il·luminació.

PREGUNTA: Això és molt atractiu però a la vegada és també alarmant. Com pot funcionar una persona il·luminada sense el sentiment de si mateix o sense el sentiment de la propietat?

RESPOSTA: Bé, una persona il·luminada ens pot preguntar correctament, 'Com pots funcionar amb el sentiment del si mateix? Com ets capaç de suportar tota la insatisfacció de la por, la gelosia i l'orgull, la teva pròpia i la dels altres? No has emmalaltit alguna vegada per l'interminable lluita per acumular més i més, de la necessitat de ser sempre millor que, o davant que, les altres persones, del sentiment persistent que ho podries perdre tot?' Sembla que les persones il·luminades progressen bastant correctament en la vida. Son les no il·luminades, tu i jo, que tenim tots els problemes i que causem tots els problemes.

PREGUNTA: Entenc el que dius. Però quant has de meditar abans d'esdevingut il·luminat?

RESPOSTA: És impossible dir i potser no és important. Per què no començar a meditar i veure on et porta? Si practiques amb sinceritat i intel·ligència podries trobar que millora la qualitat de la teva vida considerablement. Amb el temps pots desitjar explorar la meditació i el *Dhamma* més profundament. Posteriorment, podria esdevenir la cosa més important de la teva vida. No comencis a especular sobre aquesta o preocupar-te pels passos més elevats del camí abans que hagis començat el viatge. Fes un pas cada vegada.

PREGUNTA: Necessito un mestre perquè m'ensenyi la meditació?

RESPOSTA: Un mestre no és absolutament necessari però la guia personal d'algú que estigui familiaritzat amb la meditació és certament útil. Malauradament, alguns monjos i persones laïques s'erigeixen ells mateixos com a mestres en meditació quan simplement no saben el que estant fent. Intenta escollir un mestre que tingui una bona reputació, una personalitat equilibrada i que s'atengui completament a les ensenyances de Buda.

PREGUNTA: He sentit que aquesta meditació és utilitzada àmpliament per psiquiatres i psicòlegs. És veritat?

RESPOSTA: Si, ho és. La meditació s'accepta actualment per tenir un alt efecte terapèutic sobre la ment i és utilitzat per molts professionals de la salut mental per ajudar a induir la relaxació, superar les fòbies i despertar la nostra pròpia consciència. Els coneixements profunds de Buda sobre la ment humana ajuda actualment tantes persones com ho va fer en temps antics.

7. LA SAVIESA I LA COMPASSIÓ

PREGUNTA: He sentit sovint parlar als Budistes sobre la saviesa i la compassió. Què signifiquen aquests dos termes?

RESPOSTA: Algunes religions creuen que la compassió o l'amor (els dos són molt similars) és la qualitat espiritual més important però s'equivoquen en no parar cap atenció a la saviesa. El resultat és que pots acabar sent un boig amb bon cor, una persona molt amable però amb poca o nul·la comprensió. Altres sistemes de pensament, com la ciència, creuen que la saviesa es pot desenvolupar millor quan es deixen apart totes les emocions inclosa la compassió. El resultat d'això és que la ciència tendeix a preocupar-se pels resultats i oblidar que la ciència està per servir als humans, no per controlar-los o dominar-los. Com, d'altra banda, pogueren els científics prestar-se a desenvolupar la bomba nuclear, armament químic i semblants? El Budisme ensenya que un individu veritablement equilibrat i complert, hauria de desenvolupar tant la saviesa com la compassió.

PREGUNTA: Així, d'acord amb el Budisme, què és la saviesa?

RESPOSTA: L'elevada saviesa és veure que realment tots els fenòmens són incomplets, no permanents i sense naturalesa pròpia. Aquesta comprensió és totalment alliberadora i condueix a la gran seguretat i felicitat que s'anomena Nirvana. Malgrat tot, Buda no parlà molt sobre aquest nivell de saviesa. No és saviesa si nosaltres simplement creiem en allò que se'ns ha explicat. La vertadera saviesa és per veure i comprendre directament per nosaltres mateixos. En aquest nivell, la saviesa és per mantenir una ment oberta més que una ment tancada, escoltar altres punts de vista més que ser fanàtics; per examinar

acuradament els fets que contradiuen les nostres creences, més que per enterrar els nostres caps a la sorra; per ser objectius més que amb prejudicis; per prendre temps abans de formar-se opinions i creences més que per acceptar la primera cosa o la més emocional que se'ns ofereixi. Per estar sempre preparats per canviar les nostres creences quan els fets que les contradiuen ens són presentats, això és la saviesa. Una persona que fa això és certament sàvia i amb el temps arriba a una comprensió vertadera. El camí de només creure's allò que s'ha dit és fàcil. El camí Budista requereix coratge, paciència, flexibilitat i intel·ligència.

PREGUNTA: Penso que poques persones són capaces de fer-ho. Què diu el Budisme si únicament uns pocs ho poden practicar?

RESPOSTA: És veritat que no tothom està preparat encara per les veritats del Budisme. Però si algú no fos capaç de comprendre les ensenyances de Buda en el present podria madurar bastant en la propera vida. En tot cas, hi ha moltes persones, que únicament amb les paraules correctes o coratge, són capaces d'incrementar la seva comprensió. I és per aquesta raó que els Budistes, de forma bondadosa i pacífica, s'esforcen per compartir els coneixements profunds amb els altres. Buda ens ensenyà amb compassió i nosaltres hauríem d'ensenyar als altres amb compassió també.

PREGUNTA: Què és la compassió d'acord amb el Budisme?

RESPOSTA: Així com la saviesa correspon a la part intel·lectual o comprensiva de la nostra natura, la compassió correspon a la part emocional o sentimental. Tal com la saviesa, la compassió és una exclusiva qualitat humana. La paraula compassió prové de dues paraules llatines, *com* que significa 'juntament' i *passio* que significa 'sofriment.' I això és la compassió. Quan veiem algú que pateix sentim el seu dolor com si fos el nostre propi, i ens esforcem per eliminar o disminuir el seu dolor, llavors això és la compassió. Tot el millor dels éssers humans, totes les qualitats afines a Buda com el compartir, l'aptitud per donar confort, la simpatia, l'afecte i la dedicació -totes aquestes coses són manifestacions de la compassió. Notaràs també que en una persona compassiva, la dedicació i l'amor envers els altres té el seu origen en la dedicació i l'amor per un mateix. Sabrem que és el millor per les altres persones quan sapiguem que és el millor per a nosaltres mateixos. Podem sentir pels altres quan sentim per nosaltres mateixos. Així en el Budisme, el desenvolupament espiritual d'un floreix de manera molt natural amb la dedicació pel benestar dels altres. La vida de Buda il·lustra molt bé aquest principi. Gastà sis anys de la seva vida lluitant pel seu propi benestar després del qual fou capaç de ser un benefici per tota la humanitat.

PREGUNTA: Has estat dient que som capaços d'ajudar els altres després que ens hem ajudat a nosaltres mateixos. No és això una mica egoista?

RESPOSTA: Generalment veiem l'altruisme com una dedicació pels altres abans de per un mateix, com si fos lo oposat a l'egoisme, la dedicació per un mateix abans de pels altres. El Budisme no ho veu així, com si fos o un o l'altre, sinó com una combinació dels dos. La genuïna preocupació per un mateix madurarà gradualment en la dedicació cap els altres com un veu que els altres són realment iguals que un mateix. Aquesta és la genuïna compassió. La compassió és la joia més bella de la corona de les ensenyances de Buda.

PREGUNTA: Has dit abans que la compassió i l'amor són similars. Com es diferencien?

RESPOSTA: Potser és millor dir que estan relacionats. En anglès la paraula 'amor' pot ser utilitzada per descriure una gran varietat de sentiments. Podem estimar el nostre cònjuge, els nostres pares, els nostres fills, el nostre millor amic i el nostre veí. Clarament, tots aquests tipus de sentiments tenen certes diferències però tenen bastants elements en comú que ens permeten utilitzar una paraula, 'amor,' per descriure-les a totes. Què tenen en comú aquests elements? Quan estimem algú busquem estar a prop d'ells, els trobem interessants, ens preocupem pel seu benestar. Els seus hàbits o característiques podrien irritats a d'altres, nosaltres no tenim que fer un esforç conscient per ser considerats envers ells, ens sorgeix de forma natural. L'amor és una paraula per la connexió, la bondat, la dedicació i la consideració envers l'altre. Normalment ens sentim bé quan l'altre es relaciona directament amb nosaltres. Buda digué que hauríem d'intentar estar bé amb tothom. Digué:

'Així com una mare protegiria el seu únic fill fins i tot amb el risc de perdre la seva pròpia vida, també d'aquesta manera, hauríem de cultivar l'immesurable amor envers tots els éssers en el món.' Sn. 149

En el Budisme aquest 'amor immesurable' s'anomena *metta*. Quan trobem algú sofrint o afligit, l'element afectuós de l'amor esdevé dominant i es manifesta ell mateix com a compassió. Així, la compassió és el camí de la ment amorosa que es refereix a aquells qui tenen sofriment.

PREGUNTA: Penso que quan tu ets amable i gentil les persones et trepitjaran.

RESPOSTA: Això és força possible. Però això et pot succeir també si ets egoista i agressiu, perquè sempre hi haurà persones que són més desagradables que tu. No hi ha garanties. E tot cas, mentre és veritat que algunes persones poden aprofitar-se de la teva bondat, la majoria de persones t'apreciaran i et tractaran amb respecte. Sempre tindràs més amics i ajudants que explotadors. També, per què hauries de permetre convertir-te com la majoria de persones si no t'agrada?

8. EL VEGETARIANISME

PREGUNTA: Els Budistes haurien de ser vegetarians, no és així?

RESPOSTA: No necessàriament. Buda no era vegetarià, no ensenyà als seus deixebles a ser vegetarians i encara avui hi ha molts Budistes que no són vegetarians. En les escriptures Budistes diu:

'Sent rude, inhumà, calumniador, que perjudica els amics, sent cruel, arrogant i àvid -això et fa impur, no menjar carn. Sent amb una conducta immoral, refusant reparar els deutes, enganyant en els negocis, causant divisió entre les persones -això et fa impur, no menjar carn.' Sn. 246-7

PREGUNTA: Però si menges carn ets responsable de la mort d'animals. No és això el trencament del Primer Precepte?

RESPOSTA: És veritat que quan menges carn és responsable indirecte o directe de la mort d'una criatura però el mateix és veritat quan menges vegetals. El granger té que

ruixar la seva collita amb insecticides i verins per a que els vegetals arribin sense forats als nostres plats de menjar. I també hi ha animals que són morts per proveir la pell del teu cinturó o cartera, l'oli pel sabó que utilitzes i per milers de productes diferents. És impossible viure sense, d'alguna forma, ser responsable indirecte de la mort d'altres éssers. Aquest és, però, un altre exemple de la Primera Noble Veritat: l'existència ordinària del sofriment i de la insatisfacció. Quan prens el Primer Precepte, has d'intentar evitar de ser el responsable directe de la mort d'éssers.

PREGUNTA: Els Budistes Mahayana no mengen carn.

RESPOSTA: Això no és correcte. El Budisme Mahayana a Xina posa molta èmfasi en ser vegetarians però tant els monjos com les persones laiques de la tradició Mahayana a Japó, Mongòlia i el Tibet generalment mengen carn.

PREGUNTA: Però encara penso que un Budista hauria de ser vegetarià.

RESPOSTA: Si hagués una persona que fos un vegetarià molt estricte però que fos egoista, deshonest i obscur, i una altra persona que no fos vegetarià però fos considerat cap als altres, honest, generós i amable, quina d'aquestes dues persones seria millor Budista?

PREGUNTA: La persona que siguiés honesta i amable.

RESPOSTA: Per què?

PREGUNTA: Perquè aquesta persona òbviament posseeix un cor pur.

RESPOSTA: Exactament. Un que menja carn pot tenir un cor pur així com un que no menja carn pot tenir un cor impur. En les ensenyances de Buda, la cosa important és la qualitat del teu cor, no els continguts de la teva dieta. Moltes persones tenen molta cura de no menjar mai carn però no poden deixar d'estar involucrats en ser egoistes, deshonestos, cruels o gelosos. Canvien la seva dieta cosa molt fàcil de fer mentre són negligents amb el canvi dels seus cors cosa que és difícil de fer. Ja siguis vegetarià com si no, recorda que la purificació de la ment és la cosa més important del Budisme.

PREGUNTA: Però des del punt de vista Budista, la persona que posseeix un cor pur i fos vegetariana seria millor que la persona que posseeix un cor pur però menja carn?

RESPOSTA: Si el motiu d'un cor pur vegetarià per evitar la carn tingués relació amb els animals i amb no voler comprometre's amb la crueltat de la moderna indústria grangera llavors ell o ella haurien desenvolupat definitivament la seva compassió i la dedicació cap als altres en un grau més elevat que el que menja carn ho ha fet. Moltes persones troben que com desenvolupen el *Dhamma* tenen una tendència natural a anar cap el vegetarianisme.

PREGUNTA: Algú em va dir que Buda morí per haver menjat carn de porc en mal estat. És veritat?

RESPOSTA: No, no és veritat. Les escriptures expliquen que l'últim menjar de Buda fou un plat anomenat *sukara maddava*, El significat d'aquest terme no és del tot conegut però la paraula *sukara* significa un porc, per tant es pot referir a la preparació del porc encara que podria referir-se a un tipus de vegetal, un pastís o quelcom semblant. Sigui el que fos, la menció d'aquest aliment ha permès a moltes persones pensar que la seva ingesta és el

que causà la mort de Buda. Buda tenia 80 anys quan traspassà i havia estat malalt durant un temps. La realitat és que morí de vell.

9. LA BONA SORT I EL DESTÍ

PREGUNTA: Què ensenyà Buda sobre la màgia i sobre l'endevinació del futur?

RESPOSTA: Considerà aquestes pràctiques de dir la fortuna, l'ús d'amulets màgics per a la protecció, determinar llocs favorable per a la construcció d'edificis i determinar els dies de la sort, com a supersticions inútils i prohibí expressament als seus deixebles la pràctica d'aquestes coses. Les anomenava de 'arts inferiors.' Digué:

'Mentre algunes persones religioses, s'alimenten de l'aliment proveït pels seus fidels, viuen realitzant arts inferiors, mitjans de sosteniment incorrectes com la quiromància, l'endevinació per signes, la interpretació dels somnis...donant la sort bona o dolenta...determinant el lloc favorable per a la construcció d'edificis, el monjo Gotama s'absté d'aquestes arts inferiors, d'aquests mitjans de sosteniment incorrectes.' D. 1.9-12

PREGUNTA: Llavors, per què les persones practiquen algunes vegades aquestes coses i creuen en elles?

RESPOSTA: Per causa de l'avidesa, la por i la ignorància. Tant aviat com les persones comprenen les ensenyances de Buda entenen que un cor pur pot protegir-los molt millor que un tros de paper, unes peces de metall i unes poques paraules cantades i no confien més en aquestes coses. En les ensenyances de Buda, són la honestat, la bondat, la comprensió, la paciència, el perdó, la generositat, la lleialtat i d'altres bones qualitats les que et protegeixen veritablement i et donen una veritable prosperitat.

PREGUNTA: Però alguns talismans de la sort funcionen, no és així?

RESPOSTA: Conec una persona que porta una bona vida venent talismans de la sort. Defensa que els seus talismans poden donar bona sort, prosperitat i garanteix que serà capaç de predir els números guanyadors de la loteria. Però si el que diu és veritat llavors, per què no és ell mateix milionari? Si els talismans de la sort funcionen realment, llavors per què no guanya la loteria setmana darrera setmana? La única sort que té és que hi ha persones prou ignorants com per comprar els seus talismans màgics.

PREGUNTA: Llavors, existeix una cosa com la sort?

RESPOSTA: El diccionari defineix la sort com 'creure que tot allò que succeeix, sigui bo o dolent, a una persona en la marxa dels esdeveniments és causat per l'atzar, el destí o la fortuna.' Buda negà completament aquesta creença. Tot allò que succeeix té una causa o causes específiques i han d'haver unes relacions entre la causa i l'efecte. Posar-se malalt, per exemple, té unes causes específiques. Un hauria d'entrar en contacte amb els gèrmens i el cos d'un hauria d'estar bastant debilitat per a que aquests gèrmens s'hi estableixin. Hi ha una relació definitiva entre la causa (els gèrmens i un cos debilitat) i l'efecte (la malaltia) perquè sabem que els gèrmens ataquen els organismes i originen la malaltia. Però no es pot trobar cap relació entre utilitzar un tros de paper escrit amb paraules i el convertir-se en ric o aprovar exàmens. El Budisme ensenya que tot allò que succeeix ho fa degut a una causa o causes i no degut a l'atzar, el destí o la fortuna. Les persones que estan interessats en la sort estan interessats sempre en intentar obtenir alguna cosa -generalment més diners i salut. Buda ens ensenya que és molt més

important desenvolupar els nostres cors i les nostres ments. Digué:

'Tenir coneixement profund i ser hàbil, estar ben instruït i utilitzar paraules amables; aquesta és la millor bona sort. Recolzar la teva mare i el teu pare, estimar el teu conjugue i els teus fills i portar una vida simple; aquesta és la millor bona sort. Ser generós, ajudar els teus parents i ser sense taca en les accions d'un; aquesta és la millor bona sort. Abstenir-se del mal i de les begudes alcohòliques i ser sempre constant en la virtut; aquesta és la millor bona sort. La veneració, la humilitat, la satisfacció, la gratitud i escoltar el bon Dhamma; aquesta és la millor bona sort.' Sn. 261-6

10. ELS MONJOS I LES MONGES

PREGUNTA: La institució monàstica és important en el Budisme. Quin és el propòsit dels monjos i les monges i que es suposa que han de fer?

RESPOSTA: El propòsit de Buda al fundar l'ordre de monjos i monges era proveir un ambient en el qual el desenvolupament espiritual pugui ser més fàcil. La comunitat laica proveeix als monjos i monges amb les seves necessitats bàsiques -aliments, roba, refugi i medicina- així poden dedicar el seu temps a l'estudi i la pràctica del Dhamma. L'estil de vida del monestir, ordenat i simple, contribueix a la pau interior i la meditació. A canvi, s'espera dels monjos i monges que comparteixin allò que coneixen amb la comunitat i actuar com a exemple de com hauria de ser la correcta vida Budista. A la pràctica actual, aquesta missió bàsica ha estat estesa algunes vegades més enllà d'allò que era la intenció de Buda i avui monjos i monges fan també de mestres, treballadors socials, artistes, metges i fins i tot polítics. Algunes persones han defensat que desenvolupar aquests rols és correcte si ajuda a promoure el Budisme. D'altres diuen que fent aquestes coses els monjos i monges s'involucren fàcilment amb els problemes mundans i obliden el propòsit pel qual ells marxaren al monestir en un principi.

PREGUNTA: Quina classe de persona esdevé un monjo o una monja?

RESPOSTA: La majoria de persones tenen una varietat d'interessos en les seves vides -la família, la professió, la política, la religió, etc. D'aquests interessos un serà el primer, generalment la família o la professió, mentre d'altres seran menys importants per a ells. Quan l'estudi i la pràctica de les ensenyances Budistes esdevé la cosa més important en la vida de la persona, quan això pren prioritat sobre totes les coses, llavors aquesta persona estarà interessada en convertir-se en monjo o en una monja.

PREGUNTA: Has de ser un monjo o una monja per a estar il·luminat?

RESPOSTA: És clar que no. Alguns dels deixebles més complidors de Buda foren homes i dones laics. Alguns estaven prou espiritualment desenvolupats com per instruir als monjos. En el Budisme, el nivell de comprensió d'un és la cosa més important i aquest no té res a veure amb si un vesteix una túnica groga o uns texans blaus, o so un viu a un monestir o a una llar. Algú podria trobar en el monestir, amb tots els seus avantatges i desavantatges, el millor ambient per créixer espiritualment. D'altres poden trobar en la llar, amb totes les seves alegries i penes, el millor. Tothom és diferent.

PREGUNTA: Per què els monjos i monges Budistes porten una túnica groga?

RESPOSTA: Quan els antics indis observaven la seva podien assenyalar sempre les fulles que estaven a punt de caure de l'arbre, perquè eren grogues, taronges o marrons.

En conseqüència, a l'Índia, el grog esdevingué el color de la renúncia. Les túniques dels monjos i les monges són grogues per així poder recordar constantment la importància de no aferrar-se, de desprendre's i de renúnciar.

PREGUNTA: Quin és el propòsit dels monjos i monges en rapar-se els seus caps?

RESPOSTA: Normalment estem molt preocupats sobre la nostra aparença, especialment el nostre cabell. Les dones consideren que un bon cabell és molt important i els homes estan preocupats per tornar-se calbs. Mantenir el nostre cabell en bones condicions ens pren una bona quantitat de temps. Al rapar-se els seus caps, els monjos i les monges es donen a si mateixos més temps per a les coses que importen realment. També, un cap rapat simbolitza la idea de parar més atenció en el canvi del nostre interior que en l'aparença del nostre exterior.

PREGUNTA: Convertir-se en un monjo està molt bé però que succeiria si tothom esdevingués un monjo?

RESPOSTA: Un podria fer-se la mateixa pregunta sobre qualsevol vocació 'Convertir-se en dentista està molt bé però que succeiria si tothom esdevingués un dentista? No hi hauria mestres, ni cuiners, ni taxistes.' 'Convertir-se en mestre està molt bé però que succeiria si tothom esdevingués un mestre? No hi hauria dentistes, etc.' Buda no suggerí que tothom hauria de convertir-se en un monjo o una monja i realment això no succeirà mai. En tot cas, sempre hi haurà persones que siguin atretes per la vida de simplicitat i renunciació i que gaudiran amb l'ensenyança de Buda sobre tot allò altre. I com els dentistes i mestres tenen unes habilitats especials i coneixement que poden ajudar a la comunitat en la qual viuen.

PREGUNTA: Això podria ser per aquells que ensenyen, escriuen o fan tasques socials. Però què hi ha dels monjos i monges que únicament mediten, quin bé fan a la comunitat?

RESPOSTA: Podries comparar la meditació d'un monjo amb la recerca científica. La societat recolza al científic dedicat a la recerca mentre estigui experimentant al seu laboratori perquè s'espera que eventualment pugui descobrir o inventar quelcom que servirà pel bé general. De la mateixa manera, la comunitat Budista recolza la meditació d'un monjo (i les seves necessitats són molt poques) perquè s'espera que pugui assolir la saviesa i els coneixements que seran pel bé general. Però abans de que això passi, o fins i tot que no passi, la meditació d'un monjo pot encara beneficiar als altres. En algunes societats modernes 'l'estil de vida dels rics i famosos' amb les seves extravagàncies, el seu consum conspicu i la seva auto indulgència, és l'ideal que es sosté que s'ha de seguir o al menys envejar. L'exemple que el monjo que medita proposa ens recorda que no s'ha de ser ric per se feliç. Ens mostra que un estil de vida bondadós i simple també té els seus avantatges.

PREGUNTA: He sentit que no hi ha moltes monges Budistes. És veritat?

RESPOSTA: Buda fundà l'ordre de monges durant la seva vida i per uns cinc-cents o sis-cents anys les monges van jugar un paper important en la difusió i desenvolupament del Budisme. Però per raons que no estan clares les monges mai no van tenir la mateixa estima o el mateix recolzament que els monjos i a l'Índia, Sri Lanka, el Tibet i el Sud-est d'Àsia l'ordre va desaparèixer. En tot cas, a Taiwan, Corea i el Japó l'ordre de les monges ha continuat florint. Actualment a Sri Lanka s'estan fent passos per reintroduir l'ordre de

les Monges des de Taiwan encara que alguns tradicionalistes no hi estan molt entusiasmats. Malgrat tot, mantenint la intenció original de Buda, és apropiat que les dones, igualment que els homes, tinguin l'oportunitat de viure la vida monàstica i beneficiar-se d'aquesta.

11. LES ESCRIPTURES BUDISTES

PREGUNTA: La majoria de les religions tenen un tipus d'escriptures sagrades o Bíblia. Quin és el llibre sagrat del Budisme?

RESPOSTA El llibre sagrat del Budisme s'anomena Tipitaka. Està escrit en una llengua antiga de l'Índia anomenada Pali la qual és molt propera a la llengua que parlà el mateix Buda. El Tipitaka és un llibre molt extens. La traducció anglesa ocupa prop de 40 volums.

PREGUNTA: Què significa el nom Tipitaka?

RESPOSTA: Prové de dues paraules Pali, *ti* que significa 'arbre' i *pitaka* que significa 'cistella.' La primera part del nom es refereix al fet que les escriptures Budistes consisteixen en tres seccions. La primera secció, anomenada el Sutta Pitaka conté tots els discursos de Buda així com també d'alguns dels seus deixebles il·luminats. El tipus de material en el Sutta Pitaka és molt divers, cosa que permet comunicar les veritats que Buda ensenyà a diferents tipus de persones. Molts dels discursos de Buda estan en la forma de sermons mentre d'altres estan en la forma de diàlegs. Altres parts com el Dhammapada presenten les ensenyances de Buda mitjançant la poesia. El Jatakes, per agafar un altre exemple, consisteixen de històries encantadores en les quals els principals protagonistes sovint són animals. La segona secció del Tipitaka és el Vinaya Pitaka. Aquest conté les regles i els procediments pels monjos i per les monges, consells per l'administració del monestir i procediments per la història primera de l'ordre monàstica. L'última secció s'anomena Abhidhamma Pitaka. És un intent complex i sofisticat d'analitzar i classificar tots els components que originen l'individu. Encara que l'Abhidhamma és una mica posterior a les dues primeres seccions del Tipitaka, no conté res contradictori amb aquestes. En quant a la paraula '*pitaka*', a l'antiga Índia els obrers de la construcció solien moure els materials de construcció d'un lloc a un altre mitjançant un relleu de cistelles. Posaven els cistells sobre els seus caps, caminaven una distància fins els següent obrer, li passaven el cistell i aquest repetia el mateix procés. L'escriptura era coneguda en l'època de Buda però era considerat un mitjà menys veraç que la memòria humana. Un llibre podia fer-se mal bé durant l'època del monso o ser menjat per les termites però la memòria d'una persona podia durar tant com visqués aquesta. En conseqüència, els monjos i les monges aprengueren les ensenyances de Buda de memòria i les traspassaren entre ell tal com els obrers de la construcció passaven la terra i els totxos entre ells amb els cistells. Aquesta és la raó per la qual s'anomenen cistells a les tres seccions de les escriptures Budistes. Després de ser preservades d'aquesta manera durant cents d'anys el Tipitaka fou finalment posat per escrit sobre el 100 AC a Sri Lanka.

PREGUNTA: Si les escriptures foren preservades en la memòria durant tant temps no devien ser molt fiables. Moltes de les ensenyances de Buda pogueren perdre's o ser canviades.

RESPOSTA: La preservació de les escriptures fou un esforç conjunt de la comunitat de monjos i monges. Es reunien junts durant intervals regulars per cantar parts de tot el Tipitaka. Això va fer que fos virtualment impossible que res fos afegit o canviat. Pensa-ho

així. Si un grup de cent persones coneix una cançó de memòria i mentre tots estan cantant un diu un vers erroni o intenta afegir un nou vers, què succeirà? Tots aquells que coneixen la cançó correctament previndran que aquell pugui fer qualsevol canvi. És important recordar també que en aquella època no hi havia televisions, ni diaris o anuncis per distreure i confondre la ment, cosa que amb el fet que els monjos i les monges meditaven, significa que tenien unes memòries extremadament bones. Fins i tot avui, molt després de que s'hagi començat a utilitzar llibres, encara hi ha monjos que poden recitar completament el Tipitaka de memòria. El monjo Mengong Sayadaw de Burma és capaç de fer això i és presentat al Llibre Guinness dels Rècords com la millor memòria del món.

PREGUNTA: Has parlat del Pali. Què és?

RESPOSTA: Pali és el nom de la llengua en la qual foren escrites les escriptures Budistes més antigues. Ningú està segur de la llengua que parlava Buda, però tradicionalment es creu que havies estat el Pali. Si no parlà aquesta llengua, probablement parlà una llengua molt propera a aquesta. De fet, com viatjà i ensenyà molt extensament, probablement Buda parlà diverses llengües que eren corrents al nord de l'Índia per aquella època.

PREGUNTA: Com són d'importants les escriptures pels Budistes?

RESPOSTA: Els Budistes no consideren que el Tipitaka sigui diví, una revelació infal·lible d'un Déu, cada paraula de la qual ha de ser creguda. Més aviat és un recordatori de l'ensenyança d'un gran home que ofereix explicacions, consells, guia i coratge, i el qual hauria de ser llegit amb cura i respecte. El nostre propòsit hauria de ser comprendre allò que el Tipitaka ensenya, no únicament creure-ho, i així allò que el Buda diu hauria de ser comparat també amb la nostra experiència. Podries dir que l'actitud informada dels Budistes envers les escriptures és similar a l'actitud dels científics envers els articles de recerca en les revistes científiques. Un científic realitza un experiment i llavors publica la seva o seves troballes i conclusions en una revista. D'altres científics llegiran l'article i ho tractaran amb respecte però no ho consideraran vàlid i amb autoritat fins que ells mateixos no facin el mateix experiment i obtinguin els mateixos resultats.

PREGUNTA: Abans has parlat del Dhammapada. Què és ?

RESPOSTA: El Dhammapada és una de les obres més breus de la primera secció del Tipitaka. El nom podria ser traduït com 'El Camí de la Veritat' o 'Els Versos de la Veritat'. Consisteix en 423 versos, alguns concisos, alguns profunds, alguns que contenen símils atractius, altres de considerable bellesa, altres parlats per Buda. En conseqüència el Dhammapada és l'obra més popular de la literatura de Buda. Ha estat traduït a la majoria de llengües i és reconeguda com una de les obres mestres de la literatura religiosa.

PREGUNTA: Algú em va dir que mai no s'hauria de posar una còpia de les escriptures al terra o sota el braç, sinó que s'hauria de posar en un lloc elevat. És això veritat?

RESPOSTA: Fins fa poc als països Budistes com a l'Europa medieval, els llibres eren objectes rars i valuosos. Per tant, les escriptures foren sempre tractades amb gran respecte i costums com els que has explicat són un exemple d'això. En tot cas, mentre els costums i les pràctiques tradicionals són correctes, la majoria de persones avui estarien d'acord que la millor manera de respectar les escriptures Budistes seria la pràctica de les ensenyances que contenen.

PREGUNTA: Trobo difícil la lectura de les escriptures Budistes. Semblen extensos, repetitius i avorrits.

RESPOSTA: Quan obrim una escriptura religiosa esperem llegir paraules d'exaltació, joia o veneració que ens elevaran i ens inspiraran. En conseqüència, és probable que algú que llegeixi les escriptures Budistes estigui una mica decebut. Mentre alguns dels discursos de Buda contenen considerable encant i bellesa, la majoria semblen tesis filosòfiques amb definicions de termes, arguments curiosament argumentats, consells detallats sobre la conducta o la meditació, i veritats explicades amb precisió. Estan fetes per apel·lar més a l'intel·lecte que a les emocions. Quan parem de comparar les escriptures Budistes amb les de les altres religions veurem que posseeixen la seva pròpia forma de bellesa -la bellesa de la claredat, de la profunditat i de la saviesa.

PREGUNTA: He llegit que les escriptures Budistes van ser originalment escrites en fulles de palmeres. Per què es va fer així?

RESPOSTA: En l'època en la qual foren escrites les escriptures el paper no s'havia inventat encara a l'Índia o Sri Lanka. Els documents ordinaris com les cartes, els comptes i els fets eren escrits en pells d'animals, làmines fines de metall o fulles de palmera. Els Budistes no els agrada utilitzar les pells dels animals i escriure en làmines de metall hauria estat massa car i pesat i per tant les fulles de palmera foren utilitzades. Després d'una preparació especial de les fulles, eren lligades conjuntament amb cordes i col·locades entre dues cobertes de fusta, fetes convenientment i perdurables igualment que un llibre modern. Quan el Budisme arribà a Xina les escriptures foren escrites en seda o paper. Cinc-cents anys després les necessitats de produir moltes còpies de les escriptures portaren a la invenció de l'impremta. El llibre imprès més antic del món és una traducció xinesa d'un dels discursos de Buda publicat el 828 DC.

12. HISTÒRIA I EVOLUCIÓ

PREGUNTA: El Budisme és actualment una religió amb una gran quantitat de seguidors a molts països diferents. Com va succeir això?

RESPOSTA: En els 150 anys posteriors a la mort de Buda les seves ensenyances es van estendre àmpliament pel nord de l'Índia. Llavors sobre el 262 AC, l'emperador d'aquell temps, Asoka Mauriya, es convertí al Budisme i difongué el Dhamma per tot el seu reialme. Moltes persones foren atretes pels elevats valors ètics del Budisme i en particular per la seva oposició al sistema hindú de les castes. Asoka convocà també un gran concili i envià a monjos missioners a països veïns i fins i tot tant lluny com a Europa. D'aquestes missions la que més èxit tingué fou una que arribà a Sri Lanka. La illa esdevingué Budista i ho ha estat des llavors. Altres missions portaren el Budisme al sud i l'est de l'Índia, Kashmir i el que actualment és el sud de Burma i la Tailàndia peninsular. Una centúria posterior Afganistan i les regions muntanyoses del nord de l'Índia esdevingué Budista i els monjos i comerciants d'aquestes zones introduïren gradualment la religió al Centre d'Àsia i finalment a Xins, des d'on posteriorment penetrà a Corea i el Japó. És interessant observar que el Budisme és l'únic sistema de pensament estranger que ha arrelat a Xina. Sobre el segle XII el Budisme es convertí en la religió dominant de Burma, Laos i Cambotja a causa dels esforços dels monjos de Sri Lanka.

PREGUNTA: Com i quan el Tibet esdevingué Budista?

RESPOSTA: Sobre el segle VIII el rei del Tibet envià un ambaixador a l'Índia per portar

monjos i escriptures Budistes al seu país. El Budisme va arrelar però no era la religió majoritària a causa, en part, de la oposició dels sacerdots de la religió indígena Bon. Finalment, els segle XI una gran quantitat de monjos i mestres indis arribaren al Tibet i la religió quedà fermament establerta. Des llavors el Tibet ha estat un dels més fervents països Budistes.

PREGUNTA: Així el Budisme s'estengué molt àmpliament.

RESPOSTA: No només això, hi ha molt pocs exemples del Budisme perseguint les religions amb les quals es trobà com si fos difosa mitjançant la conquesta de les armes. El Budisme ha estat sempre una forma de vida bondadosa i la idea d'utilitzar la força o la opressió per induir les creences és repugnant pels Budistes.

PREGUNTA: Quina influència va tenir el Budisme en els països on arribà?

RESPOSTA: Quan els monjos missioners van anar als diferents països ensenyaren més que no únicament les ensenyances de Buda, també portaren alguns dels millors aspectes de la civilització de l'Índia. Els monjos sovint eren hàbils en la medecina i varen introduir noves idees mèdiques en les àrees on no hi existien abans. Ni a Sri Lanka, ni al Tibet ni a moltes regions d'Àsia Central havien escrit fins que els monjos la van introduir i amb l'escriptura arribaren nous coneixements i idees. Abans de l'arribada del Budisme, els Tibetans i els Mongols eren un poble salvatge i sense normes i el Budisme els va convertir en moderats i civilitzats. Fins i tot a l'interior de l'Índia els sacrificis d'animals van disminuir a causa del Budisme i el sistema de castes esdevingué menys rígid, al menys durant un temps. Encara avui, que el Budisme s'estén per Europa i Amèrica, la psicologia moderna occidental està començant a estar influïda per alguns dels seus coneixements sobre la ment humana.

PREGUNTA: Per què el Budisme s'extingí a l'Índia?

RESPOSTA: Ningú no ha donat encara una explicació satisfactòria per aquest desafortunat desenvolupament. Alguns historiadors diuen que el Budisme esdevingué tant corrupte que les persones s'hi tornaren en la seva contra. Altres diuen que adoptà moltes idees hinduïstes i gradualment no es diferenciava de l'Hinduisme. Una altra teoria és que els monjos començaren a congregar-se en grans monestirs recolzats pels reis i que això els allunyà de la gent ordinària. Siguin les que siguin les raons, els segles VIII i IX el Budisme a l'Índia estava ja en un seriós declivi. Desaparegué completament durant el caos i la violència de la invasió islàmica de l'Índia el segle XIII.

PREGUNTA: Però encara avui hi ha Budistes a l'Índia, no és així?

RESPOSTA: N'hi ha i realment des de mitjans del segle XX el Budisme ha començat a créixer a l'Índia una altra vegada. El 1956 el líder dels intocables de l'Índia es convertí al Budisme perquè ell i la seva gent sofrien molt sota el sistema hindú de castes. Des llavors uns 8 milions de persones s'han convertit al Budisme i el nombre continua creixent.

PREGUNTA: Quan arribà el Budisme per primera vegada a Occident?

RESPOSTA: Els primers occidentals en convertir-se al Budisme van ser probablement els Grecs que emigraren a l'Índia després de la invasió d'Alexandre el Gran durant el segle III AC. Un dels llibres antics més importants del Budisme és el Milindapanha, que consisteix en un diàleg entre el monjo indi Nagasena i el rei indo-grec Milinda. Però més recentment a finals del segle XIX el Budisme començà a atraure l'admiració i el respecte a Occident

quan els estudiosos començaren a traduir les escriptures Budistes i a escriure sobre el Budisme. A inicis del 1900 uns quants occidentals s'anomenaren ells mateixos com Budistes i un o dos es convertiren en monjos. Des del 1960 el nombre de Budistes Occidentals ha augmentat invariablement i avui és una petita però significativa minoria a la majoria de països Occidentals.

PREGUNTA: Pots dir-me quelcom sobre les diferents formes del Budisme?

RESPOSTA: En el seu punt àlgid, el Budisme s'estengué des de Mongòlia fins a Les Maldives, des de Balkh fins a Bali i la veritat és que tenia atracció per a persones de moltes cultures diferents. A més, fou tolerat durant moltes centúries i fou adoptat i va tenir que adaptar-se a la vida social i intel·lectual. En conseqüència mentre l'essència del Dhamma romanía igual la seva forma exterior canvià considerablement. Avui hi ha tres formes principals de Budisme -Theravada, Mahayana i Vajrayana.

PREGUNTA: Què és el Theravada?

RESPOSTA: El nom Theravada significa Les Ensenyances dels Ancians i està basat principalment en el Tipitaka Pali, les ensenyances més antigues i complertes que es conserven de Buda. El Theravada és la forma més conservadora i monàstica del Budisme que emfatitza la base del Dhamma i tendeix a aproximar-s'hi de manera més simple i austera. Actualment el Theravada es practica principalment a Sri Lanka, Burma, Tailàndia, Laos, Cambotja i parts de Sud-est d'Àsia.

PREGUNTA: Què és el Budisme Mahayana?

RESPOSTA: Sobre el segle I AC. algunes de les implicacions de les ensenyances de Buda foren examinades més profundament. També, la societat estava evolucionant i això requeria unes interpretacions noves i més rellevants de les ensenyances. Les moltes escoles que van créixer amb aquests desenvolupaments i interpretacions van ser anomenats col·lectivament Mahayana, que significa el Camí Gran, perquè reclamava ser rellevant per a tothom, no exclusivament pels monjos i les monges que renunciaven al món. El Mahayana, amb el temps esdevingué la forma dominant de Budisme a l'Índia i actualment és practicat a Xina, Corea, Taiwan, Vietnam i el Japó. Alguns Theravadins diuen que el Mahayana és una distorsió de les ensenyances de Buda. En tot cas, els Mahayanistes mostren que Buda afirmava el canvi com una de les més fonamentals de totes les veritats i que la seva interpretació del Budisme no és més distorsió del Budisme que un arbre de roure ho és d'un arbre d'aglans.

PREGUNTA: He escoltat sovint el terme Hinayana, quin és el seu significat?

RESPOSTA: Quan el Mahayana s'estava desenvolupat volia distingir-se de les escoles primeres del Budisme i per això s'auto anomenà Mahayana, el Camí Gran, i nombraren a les escoles primeres com a Hinayana, que significa el Camí petit. Per tant, el Hinayana és una mena de terme sectari que els Mahayanistes donen als Theravadins.

PREGUNTA: Què és el Vajrayana?

RESPOSTA: Aquesta forma de Budisme comença a emergir a l'Índia durant els segles VI i VII, època en que l'Hinduisme estava experimentant un gran despertar a l'Índia. En resposta a això, alguns Budistes van ser influïts per aspectes de l'Hinduisme, especialment la veneració de les deïtats i l'ús de rituals elaborats. El segle XI el Vajrayana s'establí amb èxit al Tibet on experimentà més desenvolupaments. La paraula Vajrayana

significa el Camí del Diamant i es refereix a la suposada lògica irrefutable que els Vajrayanistes utilitzaven per justificar i defensar algunes de les seves idees. El Vajrayana confia més en un tipus de literatura anomenat *tantras* que en les escriptures Budistes tradicionals i per tant algunes vegades s'anomena també Tantrayana. El Vajrayana actualment preval a Mongòlia, el Tibet, Ladakh, Bhutan i entre els Tibetans que viuen a l'Índia.

PREGUNTA: Tot això podria ser molt confús. Si vull practicar el Budisme, com puc saber quin tipus escollir-ne?

RESPOSTA: Potser podríem comparar-ho a un riu, si anessis al naixement del riu i llavors a la seva desembocadura veuries probablement molta diferència. Però si seguissis el riu des del seu naixement, pel seu curs per les muntanyes i les valls, per les cascades i passant pels petits corrents que hi conflueixen, amb el temps arribaries a la seva desembocadura i comprendries perquè sembla ser diferent del seu naixement. Si desitges estudiar el Budisme, comença per les primeres ensenyances bàsiques -les Quatre Nobles Veritats, el Noble Òctuple Camí, la vida del Buda històric i alguns més. Estudies com i per què aquestes ensenyances i idees sorgiren i llavors enfocar el teu apropament al Budisme en les que siguin més atractius per a tu. Llavors et serà impossible dir que el naixement del Budisme és inferior a la seva desembocadura o que la seva desembocadura és una distorsió del seu naixement.

13. CONVERTIR-SE EN BUDISTA

PREGUNTA: Això que ha explicat és molt interessant per a mi. Com puc convertir-me en Budista?

RESPOSTA: En una ocasió hi havia un home anomenat Upali el qual impressionat per les ensenyances de Buda decidí convertir-se en un dels seus deixebles. Però Buda li digué:

'En primer lloc fes una adequada investigació Upali. Una adequada investigació és bona per a una persona famosa com tu.' M.II. 379

En el Budisme, la comprensió és la cosa més important i comprendre porta el seu temps; és el producte final d'un procés. No et precipitis impulsivament cap el Budisme. Agafa't el teu temps, fes preguntes, considera acuradament i llavors pren la teva decisió. Buda no estava interessat en tenir un gran nombre de deixebles. Estava preocupat perquè les persones seguissin les seves ensenyances com a resultat d'una investigació acurada i de la consideració dels fets.

PREGUNTA: Si faig això i trobo que les ensenyances de Buda són acceptables, què hauria de fer si vull convertir-me en Budista?

RESPOSTA: El millors seria unir-te a un bon temple o a un grup Budista, recolzar-los, ser recolzat per ells, i continuar el teu aprenentatge sobre les ensenyances de Buda. Llavors, quan estiguis preparat, hauries de convertir-te formalment en Budista prenent els Tres Refugis.

PREGUNTA: Què són els Tres Refugis?

RESPOSTA: Un refugi és un lloc on les persones van quan estan afligits o quan necessiten defensa o seguretat. Hi ha molts tipus de refugi. Quan les persones són

infelices, es refugien amb els seus amics. Buda digué:

'Pren refugi en el Buda, en el Dhamma i el Sangha i mira amb la comprensió real les Quatre Nobles Veritats, el sofriment, la causa del sofriment, la transcendència del sofriment i el Noble Òctuple Camí que condueix a la transcendència del sofriment. Aquest és realment un refugi segur, aquest és el refugi suprem. Aquest és el refugi pel qual un està lliure de tot sofriment.' Dhp. 189-192

Prendre el refugi en el Buda és acceptar i confiar del fet que un pot esdevenir completament il·luminat i perfecte com el Buda ho fou. Prendre el refugi en el Dhamma significa comprendre les Quatre Nobles Veritats i basar la vida d'un mateix en el Noble Òctuple Camí. Prendre refugi en el Sangha significa mirar pel suport, la inspiració i guia de tots aquells que caminen pel Noble Òctuple Camí. Fent això, un esdevé un Budista i així fa el primer pas en el camí envers el Nirvana.

PREGUNTA: Quins canvis han tingut lloc en la teva vida des que vas prendre els tres refugis?

RESPOSTA: Com incomptables milions d'altres persones durant els darrers 2.500 anys, he trobat que les ensenyances de Buda donen sentit en un món difícil. Donen significat a aquell que tenia una vida sense sentit. M'han donat una ètica humana i compassiva amb la qual conduir la meva vida i m'han mostrat com puc assolir un estat de puresa i perfecció en aquesta vida, i si no llavors, en la propera vida. Un poeta de l'antiga Índia escrigué això del Buda:

'Anar a ell per refugi, cantar la seva veneració, honorar-lo i residir en el seu Dhamma és actuar amb comprensió.'

Estic completament d'acord amb aquestes paraules.

PREGUNTA: Tinc un amic que està intentant sempre convertir-me. No estic realment interessat en aquesta religió i li ho vaig dir però ell no em deixa en pau. Què puc fer?

RESPOSTA: La primera cosa que hauries de comprendre és que aquesta persona no és realment un amic teu. Un veritable amic t'accepta tal com ets i respecte els teus desigs. Sospito que aquesta persona fa veure ser amic teu per així convertir-te a aquesta religió. Quan les persones t'intenten imposar la seva voluntat, certament no són amics.

PREGUNTA: Però diu que vol compartir aquesta religió amb mi.

RESPOSTA: Compartir la teva religió amb els altres és una bona cosa però jo sospito que el teu amic no coneix la diferència entre compartir i imposar. Si tinc una poma i t'ofereixo la meitat i tu acceptes l'ofertament, llavors jo he compartit amb tu. Però si tu em dius, 'Gràcies, però ja he menjat,' i jo segueixo insistint que prenguis la meitat de la poma fins que finalment cedeixes a la meva pressió, això difícilment pot ser anomenat compartir. La persones com el teu 'amic' intenten amagar la seva mala conducta parlant de 'compartir', 'amor' o 'generositat.' Però sigui com sigui com ho anomenin, aquesta conducta és simplement grollera, mal educada i egoista.

PREGUNTA: Com puc aturar-lo?

RESPOSTA: És simple. Primerament, tingues clar en la teva ment allò que vols. En segon lloc, parla amb ell de clara i concisa am ell. En tercer lloc, quan et preguntis qüestions com 'Què creus sobre aquest assumpte,' o 'Per què no vols venir a la reunió amb mi,' de forma clara, educada i persistent repeteix la teva primera posició. 'Gràcies per la invitació però prefereixo no anar.' 'Perquè no?' 'És un assumpte personal. Prefereixo no anar-hi.' 'Hi haurà moltes persones interessant allà.' 'Estic segur d'això però prefereixo no venir.' 'T'estic invitant perquè em preocupo per tu.' 'Gràcies per preocupar-te per mi però prefereixo no venir.' Si ho repeteixes de forma clara, pacient i persistent i refuses que t'involucris en una discussió, amb el temps abandonarà. És una llastima que hagis de fer això, però és molt important que les persones aprenguin que no poden imposar les seves creences o desigs als altres.

PREGUNTA: Haurien els Budistes d'intentar compartir el Dhamma amb els altres?

RESPOSTA: Si, haurien de fer-ho. Si les persones et pregunten sobre el Budisme, els hi expliques. També els pots parlar sobre les ensenyances del Budisme eventualment sense que t'ho preguntin. Però si amb les seves paraules o les seves accions et permeten saber que no hi estan interessats, accepta-ho i respecta els seus desigs. També és important recordar que pots fer que les persones coneguin el Dhamma d'una manera més efectiva mitjançant les teves accions que mitjançant el predicar-los. Mostra a les persones el Dhamma sent sempre considerat, amable, tolerant, pacient, just i honest. Deixa que el Dhamma brilli a través de les teves paraules i accions. Si cadascú de nosaltres, tu i jo, coneixem el Dhamma profundament, el practiquem completament i el compartim generosament amb els altres, podem ser de gran benefici per nosaltres mateixos i també pels altres.

14. ALGUNS DISCURSOS DE BUDA

'La saviesa es purifica mitjançant la virtut i la virtut és purifica mitjançant la saviesa. On està una sempre està també l'altra. La persona virtuosa posseeix saviesa i la persona sàvia posseeix la virtut. Una combinació de les dues és anomenada la cosa més elevada en el món.' D.I.84

'La ment precedeix a totes les coses, la ment les domina, totes són produccions mentals. Si una persona parla o actua amb una ment pura la felicitat el segueix com una ombra que mai no t'abandona.' Dhp.2

'Un no hauria de reprovar un altre ni menysprear a ningú enlloc per cap raó. No desitgis dolor per un altre, allunya't de la ira o rivalitat.' Sn.149

'Igual com el gran oceà posseeix un únic sabor, el sabor de la sal, també aquest Dhamma posseeix un únic sabor, el sabor de la llibertat.' Ud.56

'És fàcil veure les faltes dels altres però és difícil veure les faltes pròpies. Mentre mostrem les faltes dels altres com a escòria amaguem les nostres pròpies com un caçador ocultant-se en un amagatall. Aquells qui veuen exclusivament les faltes dels altres únicament obtenen irritació. Les seves negativitats augmenten i estan lluny de ser

eliminades.' Dhp.252-3

'D'un manat de flors es poden fer molts ornaments. Igualment, 'per un que ha nascut humà es poden fer moltes bones accions.' Dhp.53

'Quan parreu amb els altres ho podeu fer en el moment adequat o en el moment inadequat, d'acord amb els fets o no, amablement o rudement, si ve al cas o no, amb una ment plena d'odi o plena d'amor. Hauríeu de disciplinar-vos d'aquesta manera: "Les nostres ments no estaran pervertides ni parlarem paraules malvades sinó amb amabilitat i compassió viurem amb una ment lliure d'odi i plena d'amor. Viurem difonent primerament l'amor a una persona i després conjuntament el món complert amb l'amor que és expansiu, penetrant, immesurable i complert." Així és com hauríeu de disciplinar-vos.' M.I.126

'Algunes vegades allò que un pensa que succeirà no ho fa, i allò que un pensa que mai no succeirà ho fa. La felicitat dels homes i les dones no depèn de les seves expectatives.' Ja.VI.43

'Hi ha tres coses per les quals una persona sàvia pot ser reconeguda. Quines són? Veu les seves pròpies faltes tal com són, veient-les intenta corregir-les, quan els altres reconeixen les seves faltes els perdona.' A.I.103

'Parar de fer el mal, aprendre a fer el bé, purificar la ment. Aquesta és l'ensenyança dels Budes.' Dhp.183

'Aprèn això de les aigües. A les escletxes i les simes de les muntanyes broten sorollosament els rierols. Però els grans rius flueixen en silenci. Les coses buides fan soroll, les plenes sempre estan quietes. El boig és com un pot mig ple, la persona sàvia és com un pot en profunda calma.' Sn.720-1

'Encara que uns criminals et tallessin membre a membre amb una serra de dues fulles, si omplissis la teva ment amb odi no estaries practicant les meves ensenyances.' M.I.126

'Si la llibertat de la ment realitzada per l'amor, és cultivada i millorada, sempre practicada, feta el vehicle i el fonament d'un, enfortida, consolidada i adequadament empresa, un serà beneït en aquests onze camins. Un dorm feliçment, es desperta feliçment, no té malsons, és estimat pels humans, estimat pels no humans, estimat pels Déus, protegit de foc, del verí i de les armes, fàcilment concentrat, posseeix una complexió radiant, mor en pau i després de la mort reneix al menys en el cel.' A.V.342

'Si les bones persones disputen, haurien de reconciliar-se ràpidament i formar lligams que durin molt temps. Igualment que pots inútils o trencats, únicament els bojós no busquen la reconciliació. Aquell qui compren això, qui considera aquesta ensenyança, fa allò més difícil de fer i és un germà digne. Aquell qui suporta l'abús dels altres és adequat per se un conciliador.' Ja.III.38

'De bon gust o suau, molt o poc, un pot menjar qualsevol cosa feta amb amor. Realment l'amor és l'estat més elevat.' Ja.III.145

'Si un és gelós, egoista o deshonest no és atractiu malgrat la seva eloqüència i les bones faccions. Però una persona que està purificada d'aquestes coses i està lliure de l'odi, ell o ella són realment bells.' Dhp.262-3

'És impossible que una persona que no es refrena, disciplina o satisfà a ella mateixa pugui refrenar, disciplinar o satisfer els altres. Però és molt possible que aquell qui està refrenat, disciplinat i satisfet ell mateix pugui ajudar els altres a esdevenir com ell.' M.1.45

'La satisfacció és la riquesa més elevada.' Dhp.204

'Si els altres em critiquen a mi, al Dhamma o al Sangha no hauries de estar irat o ressentit perquè això obnubilaria el teu judici i no podries discernir allò que és correcte d'allò que és incorrecte. Si d'altres ho fan explica'ls que aquesta crítica és incorrecte, dient, "Això no és correcte. Això no està bé. Aquest no és el nostre camí. Això no és el que nosaltres fem." Igualment, si altres em veneren a mi, al Dhamma o al Sangha no hauries d'estar orgullós o sentir-te superior perquè això obnubilaria el teu judici i no podries discernir allò que és correcte d'allò que és incorrecte. Si d'altres ho fan explica'ls que aquesta veneració és justificada, dient, "Això és correcte. Això està bé. Aquest és el nostre camí. Això és el que nosaltres fem." D.I.3

'Si les paraules tenen cinc marques no estan dites incorrectament sinó correctament, lloables i venerades pels savis. Quines cinc marques? Són dites el moment adequat, son verídiques, estan dites amb amabilitat, van al cas i estan dites amb amor.' A.III.243

'Igualment com un llac profund és clar i en calma, també els savis esdevenen completament en pau quan escolten les ensenyances.' Dhp.82

'No vagis per revelació, per tradició, per oïdes, pel que diuen les escriptures, per raonaments lògics, per inferències, per la presumpte autoritat del mestre o perquè pensis "Ell és el nostre mestre." Però quan saps per tu mateix que una cosa és bona, admirable, venerada pels savis, i practicada et porta benefici i felicitat, hauries de practicar-ho.' A.I.190

'En una ocasió, Buda digué que alguns monjos que estaven disputant: "Si els animals poden ser cortesos, deferents i atents envers els altres, vosaltres ho hauríeu de fer."' Vin.II.162

'La pèrdua d'algunes coses com la riquesa és poc important però és una terrible cosa la pèrdua de la saviesa. El guany d'algunes coses com la riquesa és poc important però és una cosa meravellosa el guany de la saviesa.' A.I.15

'Si una persona negligent recita els textos sagrats però no aplica el que diuen, és com un vaquer comptant vaques que no són seves, no gaudirà dels beneficis de la vida sagrada.' Dhp.19

'Així com una mare protegeix el seu únic fill encara que sigui amb el risc de la seva pròpia vida, també un hauria de tenir immesurable amor cap tots els éssers del món.' Sn.149

'Aquell qui vol amonestar els altres hauria primer de considerar això: "Soc jo o no soc jo qui practica la completa purificació del cos i de paraula? Estan aquestes qualitats en mi o no?" Si no estan no haurà cap dubte en els que diuen:"Vina ara, per què no practiques completament la purificació primer de cos i de paraula?" Una altra vegada, aquell qui vol amonestar als altres hauria de considerar primer:"M'he alliberat de rancúnia i he desenvolupat l'amor envers els altres, està aquesta qualitat present en mi o no?" Si no estan no haurà cap dubte en els que diuen:"Vina ara, per què no practiques l'amor en tu mateix." A.V.79

'El Dhamma protegeix aquells qui practiquen el Dhamma, igualment com un paraigües ho fa quan plou.' Ja.IV.55

'Qui practiqui justament pel matí, per la tarda o per la nit, tindrà un matí feliç, una tarda feliç i una nit feliç.' A.I.294

'Si algú abusa de tu, et colpeja, et tira pedres o et fereix amb un pal o una espasa, hauries de deixar apart tots els desigs i consideracions mundanes i pensar, "El meu cor no es mourà. No diré paraules incorrectes. No sentiré ressentiment sinó mantindré l'amabilitat i la compassió per tots els éssers." Hauries de pensar així.' M.I.126

'Els irrigadors condueixen l'aigua, els fletxers dobleguen la fletxa, els fusters treballen la fusta, els savis es modelen a ells mateixos.' DhP.80

'Buda preguntà a Anuruddha com era capaç de viure en harmonia amb els seus companys monjos i ell va respondre: "Considero sempre quina benedicció és, quina real benedicció que estic vivint amb aquests companys en la vida espiritual. Penso, parlo i actuo amb amor envers ells, en públic i en privat. Considero sempre que he de deixar apart els meus propis desigs i aquiescència per allò que ells volen i llavors ho faig. Així nosaltres som molts en cos però amb una única ment.' M.III.156

'Havent vist el conflicte com a perill i l'harmonia com a pau, resideix en la unitat i la bondat. Questa és l'ensenyança dels Budes.' Cp.3.15.13

'Hi ha quatre tipus de persones al món. Quines són? Aquells interessats ni en el seu propi benestar ni en el benestar dels altres, aquells interessats en el benestar dels altres però no en el seu, aquells interessats en el seu propi benestar però no en el dels altres, i aquells interessats en el seu propi benestar i en el benestar dels altres...D'aquests quatre tipus de persones aquelles que estan interessades en el seu propi benestar i en el benestar dels altres són els primers, els més elevats, els més alts i els millors.' A.II.94

'Si prens refugi en el Buda, el Dhamma i el Sangha estaràs lliure de la por i del tremolor.' S.I.220

'És bo se un capaç cap de família, compartir el propi aliment, ser modest sobre la pròpia riquesa i no estar deprimit si disminueix.' Ja.III.466

'Conquereix l'odi amb l'amor, la maldat amb la bondat, l'avarícia amb la generositat i les

mentides amb la veritat.' Dhp.223

'Hi ha sis coses que fomenten l'amor i el respecte, la utilitat i l'acord, l'harmonia i la unitat. Quines són? Quan un actua amb amor envers els seus companys en la vida espiritual, en públic i en privat; quan un parla amb amor envers ells, en públic i en privat; quan un pensa amb amor envers ells, en públic i en privat; quan un comparteix amb ells, sense reserves, allò que ha adquirit justament, encara que només sigui l'aliment del seu propi bol d'almoïna; quan un posseeix conjuntament amb ells les virtuts que són completes, sense taca i alliberadores, venerades pels savis i que condueixen a la concentració, i quan un posseeix amb els seus companys en la vida sagrada, en públic i en privat, la comprensió que és noble, que condueix a la llibertat i a la completa destrucció del sofriment, llavors estarà en amor i respecte, utilitat i l'acord, l'harmonia i la unitat.' M.I.322

'Aquells qui estimen el noble Dhamma, que són purs de paraula, de pensament i d'acció, sempre pacífics, gentils, concentrats i serens, viuen al món adequadament.' Ja.III.442

'Aquells els pensaments, les paraules i les accions dels quals són bones són el seu propi millor amic. Encara que diguin: "No tinc cura de nosaltres," encara són el seu propi millor amic. I per què? Perquè fan per ells mateixos el que un amic faria per ells.' S.I.71

'No pensis lleugerament sobre la bondat dient, "No puc ser com aquest.' Gota a gota un pot s'omple d'aigua i igualment de mica en mica el savi s'omple ell mateix de bondat.' Dhp.122

'En una ocasió un monjo estava sofrint de disenteria i estava estirat en els seus propis excrements. El Senyor i Ananda estaven visitant els habitatges i anaren cap on es trobava el monjo malalt i el Senyor li preguntà, "Monjo, que et passa?" "Tinc disenteria, Senyor." "No hi ha ningú que et cuidi?" "No senyor." "Llavors per què els altres monjos no et cuiden?" "Perquè no els soc útils." Llavors el Senyor digué a Ananda, "Ves i porta aigua i netejarem aquest monjo." Així que Ananda portà aigua i el Senyor la tirava mentre Ananda rentava el monjo. Agafant el monjo pel cap i pels peus l'agafaren i el portaren a un llit. Després el Senyor cridà els monjos i els preguntà, "Per què no cuideu aquest monjo malalt?" "Perquè no ens és útil." "Monjos, no teniu mare ni pare que cuidi de vosaltres? Si no us cuideu entre vosaltres qui ho farà?" Vin.IV.301

'Aquell qui renunciés a la riquesa per salvar un membre, o sacrificés un membre per salvar la seva vida, hauria d'estar preparat per renuncià a la riquesa, a un membre, a la vida, realment a tot per la veritat.' Ja.V.500

' Un suporta les paraules rudes dels violents sense por, aquestes mateixes paraules d'un igual es suporten evitant els arguments. Però suportar pacientment la rudesia d'un inferior és la verdadera paciència. Per tant digues el correcte. Però com dir-ho exteriorment a algú que és superior, igual o inferior? Realment algunes vegades allò que no és atractiu s'amaga darrera d'allò que és bondadós. Per tant, sigues pacient amb qui sigui que parlis.' Ja.V.141-2

'El regal de la veritat supera tots els altres regals.' Dhp.354

'He proclamat el Dhamma sense cap idea d'una ensenyança oberta o tancada. No tinc el puny tancat d'un mestre que posseeix quelcom amagat.' D.II.100

'Després que me'n hagi anat deixa que el Dhamma sigui el teu mestre.' D.II.154

'És bo de tant en tant pensar sobre les pròpies faltes, És bo de tant en tant pensar en les faltes dels altres. És bo de tant en tant pensar en les pròpies virtuts. És bo de tant en tant pensar en les virtuts dels altres.' A.IV.160

'El savi que és amable i agraït, un estimat amic firme en la devoció, ajuda els afligits amb respecte i cura, i és anomenat justament "bondadós." Ja.V.146

'Aquells qui fan el bé gaudeixen ara, gaudeixen després, gaudeixen ara i després. Gaudeixen i són feliços quan pensen en les seves pròpies bones accions.' Dhp.16

'Pels virtuosos cada dia és especial, per ells cada dia és un dia sagrat.' M.I.39

Abreviacions

A, Anguttara Nikaya; Cp, Cariyapitaka; D, Digha Nikaya; Dhp, Dhammapada; Ja, Jataka; M, Majjhima Nikaya; S, Samyutta Nikaya; Sn, Sutta Nipata; Ud, Udana; Vin, Vinaya; Vv, Vimanavatthu.

L'AUTOR

Bhante Dhammika nasqué a Austràlia el 1951 en el si d'una família cristiana i es convertí al Budisme a l'edat de 18 anys. El 1973 marxà a Àsia amb la intenció d'esdevenir un monjo, viatjant per Tailàndia, Laos, Burma i finalment l'Índia. Els següents tres anys viatjà per tota l'Índia aprenent ioga i meditació, i finalment fou ordenat monjo pel Venerable Matiwella Sagharatna, l'últim deixeble d'Anagarika Dharmapala. El 1976 marxà a Sri Lanka on estudià Pali a Sri Lanka Vidyalaya, i posteriorment fou el cofundador i mestre del Nilambe Meditation Centre a Kandy. Des llavors, ocupà la majoria del seu temps a Sri Lanka i Singapur. Bhante Dhammika ha escrit uns 25 llibres i ressenyes d'articles de Budisme i subjectes relacionats. El seu llibre *Good Question Good Answer* ha estat traduït a més de 20 llengües i actualment és considerat un clàssic menor de la literatura popular Budista. És conegut també per les seves conferències i representà el Budisme Theravada a la European Buddhist Millenium Conference celebrada a Berlín l'any 2000. Apart de la meditació i la filosofia Budista, Bhante Dhammika té un profund interès pels llocs sagrats del Budisme i per la tradició de peregrinació. Altres interessos seus inclouen la història de l'Índia, l'art i la botànica. Per consultar més sobre el Budisme per Bhante Dhammika visitar www.buddhisma2z.com