

SANCTITATEA SA
DALAI
LAMA

împreună cu
JEFFREY HOPKINS

Calea spre
iluminare



METTA

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	7
-----------------------------	---

CALEA SPRE ILUMINARE

Capitolul 1	
O carte despre iluminare	15
Capitolul 2	
O comparație între religii	20
Capitolul 3	
Un cadru budist al practicilor spirituale	28
Capitolul 4	
Practicarea budismului	33
Capitolul 5	
Importanța cunoașterii calificărilor unui învățător ..	48
Capitolul 6	
Budismul în India și în Tibet	56

NIVELUL INIȚIAL DE PRACTICĂ

Capitolul 7	
Recunoașterea situației favorabile	75
Capitolul 8	
Când înțelegi că moartea este inevitabilă	85
Capitolul 9	
Să ne gândim la viețile viitoare	98

Capitolul 10	
Identificarea refugiului	110
Capitolul 11	
Karma	131

NIVELUL MEDIU DE PRACTICĂ

Capitolul 12	
Înțelegerea problemei și vindecarea	149
Capitolul 13	
Consecințele impermanenței	181

NIVELUL SUPERIOR AL PRACTICII

Capitolul 14	
Altruismul	191
Capitolul 15	
Generarea Măreței Compasiuni	201
Capitolul 16	
Schimbarea de la preocuparea de sine la preocuparea pentru ceilalți	228
Capitolul 17	
Percepția realității	242
Capitolul 18	
Modul de a analiza	257
Capitolul 19	
Starea de Buddha	262
Capitolul 20	
Trecerea în revistă a pașilor	272
<i>Bibliografie</i>	311

CAPITOLUL 1

O carte despre iluminare

AM AJUNS ÎN SECOLUL al XXI-lea, o epocă marcată de un semnificativ progres material, bazat în mare parte pe cuceririle tehnologice, stimulate de o avalanșă de descoperiri științifice. Cu toate acestea, secolul al XX-lea a fost măcinat de foarte multă violență, mai mult decât oricând în istorie, iar la începutul secolului al XXI-lea, violența criminală pare să îmbrace noi forme, de o forță din ce în ce mai mare. Acest haos a fost provocat nu de insuficienta cunoaștere tehnică și nici de penuria de materiale, ci de neorânduiala minții.

În timp ce un număr considerabil de oameni de pe acest pământ se bucură de o prosperitate crescândă, mulți alții continuă să își ducă existența într-o sărăcie lucie. În cele mai multe țări, există o mare discrepanță între clasele sociale. Lipsiți de mijloace de trai, săracii sunt extrem de vulnerabili. Totodată, gândiți-vă cât de multe animale sunt crescute pentru a fi sacrificate, într-un număr atât de mare, încât mediul înconjurător este perturbat.

Aceste realități triste se datorează unei insuficiente preocupări pentru iubire. Dacă interesul oamenilor pentru

binele celorlalți ar crește, nu doar ei ar fi mai fericiți, dar și nenumăratele animale ale căror vieți le influențăm în mod direct ar avea, de asemenea, o viață mai bună. Pentru a ne spori altruismul, trebuie să ne dorim să luăm în considerare efectele acțiunilor noastre atât în prezent, cât și în viitor.

Dacă suferința indezirabilă ar putea fi eliminată, iar fericirea ar putea fi atinsă doar prin dezvoltare materială și bogăție, atunci oamenii bogați ar trebui să fie exonerati de suferință, dar, în mod evident, nu așa stau lucrurile. De fapt, odată ce dobândesc mai mulți bani, confort și putere, mulți tind să devină în mod exagerat vanitoși și invidioși, în mod special lacomi, mai preocupați să facă rău și din ce în ce mai temători. Cei care duc o existență echilibrată sunt, fără îndoială, imuni la cele trei otrăvuri, a dorinței, a urii și a ignoranței, dar, în cea mai mare parte, ei sunt cu mult mai puțin deranjați de unele probleme suplimentare.

Ce ne face nefericiți? Minte noastră a ajuns să se lase pradă într-o măsură atât de mare influenței emoțiilor autodestructive, încât aceste comportamente, departe de a fi percepute ca fiind nocive, sunt îmbrățișate și încurajate. Este ceea ce ne face să ne simțim încorsetați în strânsoarea unei stări de disconfort.

Dacă oamenii ar putea să se bucure atât de prosperitatea exterioară, cât și de virtuțile interne ale bunătații, de bogăția exterioară și cea interioară, acest lucru ar asigura, într-adevăr, o existență umană confortabilă. Fericirea nu își are sursa doar în circumstanțe externe; ea se naște, în principal, din atitudinea interioară. În zilele noastre, țările care au atins un mare progres material încep să înțeleagă

faptul că sănătatea fizică și boala, precum și starea generală a societății, sunt strâns legate de procesele noastre mintale.

Investigarea analitică a modului în care gândim și a celui care simțim este foarte importantă. În ultimii trei mii de ani, cea mai revelatoare analiză a proceselor mintale interne a avut loc în India, de aceea, exact aceste introspecții reprezintă baza de la care pornesc ca să prezint în cartea de față, într-o manieră ușor accesibilă, gama completă de practici spirituale care conduc la iluminarea dobândită în starea de Buddha.

Prezentarea budismului

În urmă cu aproape două mii cinci sute cincizeci de ani, Buddha punea bazele unei noi religii în India. Unele orientări ale ideilor sale apăruseră deja pe aceste meleaguri mai devreme, însă nimeni nu prezentase perspectivele și tehnicile despre care vorbim într-un mod atât de concludent cum avea să o facă el. Ce stă la baza lor? Altruismul. Cu mult timp înaintea sa, își propuseseră și alții să analizeze natura sinelui, iar aceștia nu doar că au susținut în învățăturile lor existența sinelui, dar totodată, au afirmat că acesta există independent de minte și de corp. Totuși, Buddha a ajuns la concluzia că atunci când afirmăm că sinele există în mod independent, egocentrismul nostru înnăscut sporește și se consolidează. Ca urmare, dorința, mânia, vanitatea, invidia și îndoiala, care își au sursa în această atitudine, devin mai intense, mai profunde.

După ce a observat că dispozițiile mintale negative, precum dorința și ura, sunt înrădăcinate în egocentrism,

Buddha a predicat un lucru care nu mai fusese explicat până atunci, altruismul. Învățătura a avut o valoare inestimabilă și, într-adevăr, timp de peste două mii cinci sute de ani, timpul care s-a scurs de atunci, nimeni care să fi fost în afara tradiției sale nu a mai împărtășit această viziune.

Învățatul tibetan Jamyang Shepa, spre sfârșitul secolului al XVII-lea, afirma: „Atât perspectiva nonbudistă, cât și cea budistă își au originea în a aproba sau a respinge ceea ce se înțelege prin perspectiva asupra sinelui.“ Prin fundamentarea viziunii asupra altruismului, Buddha transmitea, prin intermediul învățăturii sale, că nu există un sine permanent imuabil, separat de minte și corp. Școlile nonbudiste nu numai că nu acceptă viziunea despre un astfel de sine, dar caută, prin diverse abordări, să demonstreze existența lui independentă, în vreme ce sistemele budiste își propun să o respingă.

Problema nu o reprezintă faptul că sinele este în totalitate nonexistent; este evident că un sine care aspiră la fericire și nu își dorește suferința nu există, de fapt. Dar Buddha susținea, prin învățătura sa, că sinele este menit să fie dependent de minte și de corp. În acest fel, Buddha punea bazele viziunii cunoscute drept *geneza condiționată*, care pune accentul pe starea de interconectare dintre toate lucrurile. În ciuda aparențelor care arată contrariul, nimic nu există în mod autonom sau în izolare totală. Totul este interconectat. Viziunea genezei condiționate [sau dependența cauzală, *n. trad.*] constituie învățătura centrală a doctrinei promovate de Buddha.

Geneza condiționată înseamnă că toate fenomenele — indiferent dacă sunt fizice, mintale ori de altă natură — se produc pe baza anumitor cauze și condiții. Fericirea pe

care o caută sinele și suferința pe care acesta încearcă să o îndepărteze nu iau naștere în mod independent, ci sunt generate de propriile lor cauze specifice, temporare, particulare. Conform budismului, acestea nu se nasc din cauze permanente, precum existența unui Creator etern autogenerat sau a unei Naturi imuabile, așa cum era încetățenită credința populară în India. Conform învățăturilor lui Buddha, fenomenele iau naștere *doar* în dependență de cauzele și condițiile care le determină. Totul se află în permanență într-un flux nesfârșit.

În mod frecvent, sunt întrebat care este perspectiva budistă despre lume, iar eu răspund că viziunea sa este dependent cauzală, iar comportamentul corespunzător este nonviolența. Aceasta înseamnă să fii motivat de compasiune, ceea ce presupune să-i ajuți pe ceilalți și, dacă acest lucru nu este posibil, atunci, cel puțin, să nu le provoci vreun rău. Geneza condiționată și compasiunea reprezintă esența religiei budiste și cheia pentru a accede la cea mai înaltă stare a sa: iluminarea.

CAPITOLUL 2

O comparație între religii

CÂND ÎI COMPARĂM pe nenumărații învățători religioși care au apărut de-a lungul timpului, trebuie să o facem ținând seama de ceea ce au predicat și analizând domeniile în care s-au remarcat; nu este suficient doar să cităm din elogiile aduse de adepții lor, deoarece acestea sunt prezente în toate religiile. Procesul comparației presupune să se facă diferențieri, iar, când procedăm în acest fel, înțelegem că doctrina lui Buddha este unică prin observarea modului nostru de a înțelege greșit sinele și punerea accentului pe faptul că soluția o reprezintă altruismul. În plus, budismul invită la înfăptuirea stării de bine a tuturor ființelor simțitoare prin transformarea comportamentelor noastre obișnuite, centrându-le pe sine și ceilalți: ar trebui să ne înfrânăm prețuirea de sine și, în schimb, să îi prețuim pe ceilalți. În acest fel, Buddha Shakyamuni face dovada unei înțelepciuni și a unei compasiuni infinite.

Accentul pe care Buddha îl punea pe generarea unei intenții altruiste pentru a deveni iluminat, prin prețuirea celorlalți în locul prețuirii de sine, și importanța pe care o acorda altruismului ca un antidot la concepțiile noastre eronate despre sine, au făcut ca budismul să fie o doctrină

profundă într-un mod aparte. Dar oare ar fi lumea aceasta un loc mai bun, dacă am deveni cu toții budiști? Pe vremea când Buddha Shakyamuni își predica învățăturile, nici măcar India nu devenise pe de-a întregul budistă. Dacă nu ar fi fost nevoie să vorbească despre dispozițiile și interesele discipolilor săi, ar fi putut să-i învețe pe toți cel mai profund sistem filozofic. În schimb nu așa au stat lucrurile; este necesar ca doctrina să fie semnificativă și utilă pentru fiecare student în parte. Fiindcă dispozițiile și interesele ființelor simțitoare sunt diverse, era necesar, chiar și pentru Buddha, să le transmită o serie amplă de învățături.

Dacă cea mai profundă învățătură — cea conform căreia oamenii și tot ce ființează nu există în mod independent, în virtutea propriei lor naturi — nu este semnificativă pentru un student, atunci trebuie să-i fie predat un sistem parțial centrat pe altruism. Astfel, Buddha îi învăța pe elevii săi că oamenii nu există în mod efectiv, în schimb, ceea ce există este sistemul minte-corp, în acest fel scoțându-l în afara sferei altruismului. Acelor studenți pentru care niciun nivel al doctrinei altruismului nu putea să se potrivească, pentru moment, cu felul lor de a gândi, Buddha le explica o teorie modificată a sinelui, așa cum se întâmpla când spunea: „Sistemul minte-corp este greutatea; purtătorul greutății este omul.“

În acest fel, Buddha își orienta învățăturile în direcția capacității elevilor săi. Dacă o învățătură nu este adecvată unui anumit discipol, atunci, chiar dacă doctrina este corectă, nu există nicio cale prin care ea să contribuie la starea de bine a discipolului. De aceea, elevilor în cazul cărora doctrina altruismului nu este adecvată este indicat să le fie explicată o doctrină potrivită cu dispoziția și interesul lor.

Din această perspectivă, putem vedea în mod limpede că numeroasele sisteme religioase care au apărut în lume sunt benefice pentru un număr mare de ființe umane.

Este posibil să descoperim care este religia cea mai profundă, dar, dacă ne întrebăm care este cel mai bun sistem religios, este greu să dăm un răspuns. Valoarea unei religii e în funcție de fiecare individ. Perspectiva filozofică a unei religii poate fi cea mai profundă și cuprinzătoare, dar, cu toate acestea, poate să fie inadecvată pentru un anumit individ. Așa cum am menționat mai înainte, Buddha nu le preda întotdeauna nici măcar adeptilor săi cea mai profundă perspectivă. În loc să încerce să impună filozofia sa fiecăruia în parte, el preda învățătura în conformitate cu interesele și dispozițiile fiecăruia.

În acest fel, chiar dacă opinia conform căreia toate fenomenele sunt golate de o existență independentă poate fi cea mai profundă, este greu de spus că ea este cea mai bună. Învățătura trebuie să fie relevantă pentru discipol. De exemplu, ne putem întreba ce medicament este cel mai valoros și, într-adevăr, există medicamente care sunt foarte scumpe și altele care sunt ieftine. Dar, dacă ne întrebăm ce medicament este cel mai eficient, acest lucru depinde în întregime de pacient. Dacă toate persoanele suferinde ar lua cel mai scump medicament, considerând că acesta trebuie să fie cel mai bun, el ar putea să le facă rău unora și să nu le fie de niciun ajutor altora, în vreme ce un altul, care este cel mai puțin scump, ar putea să le fie de cel mai mare ajutor. În mod similar, valoarea unui sistem religios depinde de relevanța sa pentru practicantul individual; contează doar ceea ce individul consideră în favoarea lui.

Adevărata fericire ține de lumea interioară, nu de circumstanțele exterioare! Sanctitatea sa Dalai Lama demonstrează că spiritualitatea trecutului rămâne veșnic vie și că practicile budiste sunt cea mai bună soluție a provocărilor cu care ne confruntăm.

Calea spre iluminare ne va transforma perspectiva sufletească, oferind metoda unei evoluții spirituale care eliberează de suferință și de emoțiile distructive produse de dorințele necugetate, de ură și de ignoranță.

Dincolo de diversitatea religiilor, altruismul, compasiunea, generozitatea și bunăvoința sunt esențiale. Dacă renunțăm la aparențe, dacă alegem să cultivăm virtutea, vom descoperi adevărata natură a lucrurilor, ne vom elibera din ciclul incontrolabil al nașterii, îmbătrânirii și morții și vom dobândi iluminarea!

„*Calea spre iluminare* oferă cititorilor înțelepciunea, susținerea, îndrumarea și inspirația de care au nevoie pentru a avea o viață de succes și pentru a-și împlini menirea spirituală.“

www.goodreads.com

„În această carte profundă, dar practică, Dalai Lama descrie practicile spirituale care ne pot transforma felul de a fi și modul de a acționa în viața de zi cu zi.“

www.spiritualityandpractice.com

„*Calea spre iluminare* este o nouă carte extrem de importantă, scrisă de unul dintre marii lideri spirituali ai lumii.“

www.cygnusreview.com



M E T T A



CURTEA  VECHЕ

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-984-2



9 786065 889842