

Gonsar Rinpoche



ESENȚA DOCTINEI BUDISTE

CALEA SPRE TREZIE

Traducere din limba engleză:
MIRCEA COSTIN GLĂVAN

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

<i>Introducere</i>	5
<i>Prezentarea textului de bază și a autorului</i>	45
Esența reunită	51
Maestrul, sursa căii spirituale	62
Situația noastră actuală	82
Pericolul de a cădea în existențele nefericite	107
Pregătirea existențelor viitoare	117
Renunțarea la samsara	130
Producerea mării compasiuni	143
Combaterea egoismului	157
Cum să ne transformăm mintea	171
A lua și a dăru	177
A ne lua răspunderea universală	190
Dezvoltarea Bodhicittei	195
Modul ultim de existență	218
Existența independentă	232
Absența naturii independente	237
Cele două adevăruri	240
Unirea metodei cu înțelepciunea	242
Concluzie	243
<i>Dedicații</i>	245
<i>Întrebări</i>	247
<i>Glosar</i>	287

INTRODUCERE

Așa cum ne explică învățăturile Dharmei¹, a fi în posesia unei prețioase vieți umane, dotată cu toate condițiile pozitive precum cele pe care le avem în clipa de față, este o oportunitate rară, greu de obținut. Cu toate acestea, a o menține de o manieră perfectă, fără niciun obstacol, și a continua să trăim cu un corp și o minte neîntinate nu este ușor și nu trebuie să credem că aceasta se întâmplă de la sine.

Condiția noastră umană

Cele optsprezece caracteristici pe care le posedă existența umană, adică *opt libertăți* și *zece înzestrări*, sunt explicate cu exactitate în *Lam Rim*. Tipul nostru actual de existență posedă toate aceste înzestrări. Reflectând la fiecare dintre aceste aspecte, putem înțelege de ce existența aceasta este atât de prețioasă și rară. Chiar dacă nu ne amintim de toate aceste înzestrări sau nu le cunoaștem pe toate, este suficient să privim în jurul nostru pentru a vedea că un număr mare de ființe nu au aceste posibilități și nici această prețioasă oportunitate.

Observând și analizând puțin situația, vom vedea că există unele ființe (de exemplu, animalele) care, ca și noi, au o minte și

¹ Întreaga terminologie sanscrită sau specific budistă întâlnită în text este explicată în glosarul de la sfârșitul acestei cărți – (*N. tr.*)

pot fi fericite sau suferi. La fel ca noi, ele doresc să fie fericite și să se elibereze de suferință. Putem observa că multor ființe le lipsesc toate posibilitățile obținute de noi sau o parte dintre ele, de exemplu, oportunitatea de a învăța, studia și practica Dharma, în timp ce aceste ființe nu pot înțelege nici cel mai mic lucru; lor le este extrem de greu să știe cauzele suferințelor și bucuriilor lor, să știe de unde li se ivesc dificultățile, cum să obțină o mică bucurie, fie ea și trecătoare, și să evite pericolele.

Ființele umane, în schimb, sunt mai inteligente și au numeroase capacități. Cu toate acestea, în marea lor majoritate, corpul și mintea acestora îndură suferințe extreme. Unora dintre ele le lipsește orice posibilitate de a studia sau practica Dharma; altele nu reușesc să-și creeze condițiile necesare, neavând o minte deschisă sau lipsindu-le interesul. Subjugate de vederile lor eronate, celor mai multe ființe umane le este foarte greu să înțeleagă adevăratele cauze ale suferințelor și bucuriilor lor și să cunoască diferitele metode pentru a obține fericirea și a se elibera de suferință.

Cu toate acestea, toate ființele sunt în posesia unei minți, a unei conștiințe care le permite să înțeleagă la grade diferite evenimentele cu care sunt confruntate; tot aceeași minte le dă posibilitatea să resimtă suferința și bucuria. Datorită acestei înzestrări comune, universale, ele caută fericirea și doresc să se elibereze de suferințe, indiferent sub ce formă se prezintă ele (budismul vorbește de *șase regate sau lumi de existență*). Cu alte cuvinte, ființele, în afara diferențelor lor superficiale, au în comun aceeași dificultate fundamentală și același scop: o eliberare durabilă de suferință și obținerea unei fericiri permanente. Aceasta este dorința lor cea mai profundă, iar toate acțiunile lor nu au alt țel decât îndeplinirea ei.

Găsirea soluțiilor pentru a scăpa de suferință

Această căutare permanentă de a scăpa de suferință și a găsi fericirea este motivul și scopul pentru care există diferitele religii sau tradiții spirituale în lume. Într-adevăr, diferitele filosofii și metode pe care le aplică ființele nu au alt scop decât acela de a încerca să satisfacă necesitatea sau dorința de a ajunge la acest rezultat. Dar, așa cum putem constata din proprie experiență, aceste diferite metode dau rezultate foarte variate; unele ating rezultatele scontate, dar altele, dimpotrivă, duc la rezultate total diferite decât cele așteptate. Nu este deci posibil să vedem imediat dacă metodele aplicate dau rezultate satisfăcătoare.

Printre metodele folosite pentru obținerea acestui rezultat, unele par eficiente, dar produc în schimb multe suferințe celor care le practică, precum și celorlalte ființe; în acest caz, chiar dacă se obține un folos temporar, ele sunt dăunătoare pe termen lung. Aceste metode sunt foarte des utilizate de către ființe, dar, analizând situația într-o manieră inteligentă, vom vedea că ele nu sunt eficiente, ci, dimpotrivă, total greșite. Exemplul persoanelor dependente de alcool este des întâlnit. Într-adevăr, obișnuința lor de a bea, ocupându-le o mare parte de timp și energie, devine adesea foarte apăsătoare; și cu cât beau mai mult, cu atât doresc să mai bea. La prima vedere, aceasta le aduce mulțumirea și, ca atare, își ating un anumit scop, dar aceste satisfacții temporare vor fi distructive pe termen lung și le vor aduce multe suferințe atât lor, cât și multor altor ființe. Acesta este unul dintre cazurile întâlnite adesea și care, poate, ne este familiar. El ne demonstrează cum, aplicând astfel de metode, se poate atinge un scop

temporar și obține satisfacții de scurtă durată. Cu toate acestea, pe termen lung, nu vor apărea decât efectele negative.

Alte metode permit, de asemenea, obținerea unei satisfacții temporare. În realitate, și ele sunt eronate și aduc până la urmă mai multă suferință decât foloase. Ele sunt de aceeași natură cu cele descrise mai înainte, dar nu apar întotdeauna sub formă tot atât de evidentă ca în cazul persoanei alcoolice. Există, într-adevăr, multe alte moduri pe care le utilizăm și care sunt la fel de dăunătoare. Ele pot, de exemplu, să fie împlinite în detrimentul vieții altor ființe; astfel, unele persoane fură, mint, înșală, au un comportament sexual imoral etc. pentru a-și atinge scopul. Toate aceste acțiuni negative permit obținerea unui anumit folos pentru o scurtă durată, dar, de fapt, ele produc mari daune celorlalte ființe. Pe termen lung, și nouă ne sunt dăunătoare, deși aceste moduri de a fi au același scop: eliberarea de suferință și obținerea fericirii. Și totuși, după o scurtă analiză, acestea ne apar clar ca fiind greșite și neînțelepte.

Alte metode mai inteligente permit împlinirea aceluiași scop: de exemplu, faptul de a merge la doctor pentru a obține un tratament. Aceste metode ne permit, de asemenea, să salvăm sau să întreținem viața altor persoane. Aceste acțiuni sunt, contrar celor precedente, pozitive sau neutre. Le utilizăm adesea în viața noastră zilnică, nu îi fac să sufere pe ceilalți și nu ne sunt dăunătoare pe termen lung.

Soluții de scurtă durată

Există multe metode pe care ființele le folosesc pentru a-și împlini această dorință. Unele sunt corecte, altele nu. Totuși, când sunt aplicate în mod obișnuit de către ființe, toate au în comun același aspect: efectul lor este limitat.

Metodele corecte pe care le folosim pentru a ne menține sănătoși, a ne satisface necesitățile materiale, îmbogățindu-ne, întreținând relații bune sau fiind bine remunerați, sunt justificate. Cu toate acestea, efectul lor este limitat. Ele pot produce un rezultat temporar, dar nu au capacitatea, indiferent care ar fi ele, de a ne asigura un folos pe termen lung și a oferi o soluție radicală suferințelor noastre.

Toate aceste metode au un alt punct în comun: dacă sunt aplicate cu abilitate și moderație, cu inteligență și înțelepciune, vor da un rezultat pozitiv. Dimpotrivă, dacă le folosim fără să reflectăm, fiind întotdeauna nesatisfăcuți și nemulțumiți, mândri și invidioși, în locul unui rezultat satisfăcător, al fericirii sau al eliberării de suferințe, ele nu ne vor aduce decât și mai multe greutăți. De exemplu, putem folosi anumite mijloace pentru a încerca să scăpăm de o boală: găsim un medic competent, care știe să ne prescrie tratamentul convenit la momentul oportun, urmăm tratamentul așa cum ne-a fost prescris etc. Aceste metode, aplicate cu înțelepciune atât de medic, cât și de noi, pot da rezultate bune. Dacă însă nu suntem capabili să reunim toate aceste aspecte, nu ne vom însănătoși, iar rezultatul acțiunii noastre poate avea consecințe nedorite. Cu toate acestea, niciun tratament medical, chiar dacă este aplicat în mod corect și inteligent, nu poate da un rezultat permanent și nici eradică toate bolile și suferințele. Anumite tratamente pot da rezultate bune în anumite cazuri specifice, dar pot avea și efecte secundare indezirabile. Putem remarca acest lucru în nenumărate exemple din jurul nostru.

Îmbogățirea ne permite să scăpăm de sărăcie, iar în acest caz, de asemenea, putem utiliza mijloacele convenite pentru a ne atinge scopul. Aceste metode însă sunt limitate și pot, la rândul

lor, să creeze numeroase dificultăți, suferințe sau neplăceri, dacă nu sunt aplicate cu inteligență și cumpătare. Cu toate acestea, chiar utilizate cum se cuvine, rezultatele lor sunt limitate, fiindcă aceste metode sunt obișnuite. Aceasta înseamnă că, la un moment dat, ele nu vor mai putea fi utilizate sau nu vor mai da rezultate, fiindcă nu țin cont decât de suferințe și de fericire; niciuna dintre acestea nu atacă dificultățile în profunzime și nici adevărata cauză a acestor două aspecte.

De exemplu, a ne preocupa de mediul înconjurător (de ceea ce ne înconjoară, de locul în care trăim, de corpul nostru etc.) are, uneori, rezultate pozitive, care pot să ne elibereze de suferințe și să ne aducă fericirea. Cu toate acestea, o facem adesea schimbând sau organizând condițiile din jurul nostru. Dacă avem impresia că dificultățile noastre sunt din cauza partenerului nostru, schimbăm situația găsindu-ne un alt partener sau trăind singuri. Dacă credem că toate suferințele noastre sunt din cauza locului în care trăim, plecăm în altă parte, în alt oraș, altă țară sau poate chiar, într-un viitor apropiat, pe o altă planetă.

Toate aceste metode obișnuite au aceeași caracteristică: ele nu pot aduce decât o soluție provizorie sau un folos temporar. În nici într-un caz nu pot da un rezultat absolut satisfăcător, o fericire sau o eliberare de suferințe durabilă.

Adevărata cauză a dificultăților noastre

Toate aceste metode nu ne pot oferi o soluție pe termen lung, fiindcă ele nu atacă la rădăcină, la adevărata sursă a suferințelor și fericirii noastre. Într-adevăr, adevărata cauză a problemelor noastre nu se află în mediul înconjurător. Ea nu vine nici de la o altă persoană sau alt obiect, nici de la cineva

care acționează din afara noastră; și nici nu este produsă de o parte a corpului nostru. Această sursă, această origine se află în mintea noastră.

Buddha ne-a demonstrat aceasta clar, iar unul dintre punctele cele mai importante ale învățăturilor sale este următorul: cauza suferințelor și a fericirii nu se află în afara ființelor; ea provine din *karma* și din *kleșa*. Cu alte cuvinte, aceasta înseamnă că acțiunile noastre, motivele și atitudinile minții noastre sunt sursa suferințelor și fericirii noastre, la toate nivelurile. Adevărata cauză se află în mintea noastră.

Unele persoane pot avea o atitudine oarecum diferită de vederile obișnuite sau mundane descrise mai sus. Ele pot considera, de exemplu, că sursa sau originea tuturor suferințelor și fericirilor provine de la obiectele materiale sau de la persoanele din jurul lor. Alții au vederi și mai diferite: ei cred că totul este produs de o forță superioară, supranaturală sau supramundună, ca și când ar exista un duh răufăcător care ar aduce răul și un altul, binefăcător, care ar crea binele. Aceste puncte de vedere însă, în forma lor, nu se diferențiază decât foarte puțin; ele nu sunt decât viziuni obișnuite sau concepții în care cauza și originea suferințelor și fericirii sunt proiectate întotdeauna în afara noastră. Ele nu corespund, așadar, învățăturilor budiste. Într-adevăr, Buddha a afirmat foarte clar că, în realitate, toate fericirile și suferințele nu provin din afara ființelor și că ele nu sunt separate. Cauza și originea fericirii și suferinței se află în noi, ele nu provin decât din noi înșine. Suferința și fericirea grupului sunt rezultatul acțiunilor, al karmei și al atitudinilor mentale ale grupului, iar fericirea și suferința individuală sunt rezultatul acțiunilor și atitudinilor minții individuale.

Învățăturile de bază ale lui Buddha

Un verset din învățăturile lui Buddha rezumă bine această situație:

*Renunță la toate acțiunile negative,
Împlinește la perfecție ceea ce este bine și
Strunește-ți mintea;
Acesta este învățătura lui Buddha.*

Toate suferințele pe care le întâlnim atât la nivel colectiv, cât și individual sunt rezultatul acțiunilor negative. În consecință, dacă dorim cu adevărat să nu mai suferim, trebuie, pe cât posibil, să abandonăm acțiunile negative. Aceasta este valabil și în privința fericirii și a tot ce este benefic: atât la nivel individual, cât și de grup, acestea provin din acțiunile pozitive. Întrucât toate ființele caută fericirea, pentru a obține rezultate pozitive, ele trebuie deci să împlinească acțiuni pozitive. Să mai adăugăm că, pentru a obține această fericire durabilă pe care ne-o dorim, acțiunile pozitive trebuie practicate într-o manieră perfectă.

Deoarece originea suferinței și a fericirii se află în minte, o singură soluție se impune – aceea de a o putea controla și transforma total. Intervenind astfel vom putea obține fericirea și o liniște de durată. Iată de ce penultimul vers din învățăturile lui Buddha citat înainte spune: *Strunește-ți mintea.*

Aceste patru versuri rezumă în întregime învățăturile lui Buddha. În ceea ce privește acest subiect, putem adăuga că una dintre caracteristicile învățăturilor sale este aceea că pot fi înțelese la niveluri diferite, mai mult sau mai puțin profunde.

Cele trei antrenamente

O primă lectură a acestor versuri ne poate deja clarifica, întrucât ele au o semnificație deosebită. Pe de altă parte, pri-

mele trei versuri pot fi considerate, de asemenea, ca o explicație a celor trei antrenamente budiste: primul se referă la aspectul etic, al doilea vizează practica înțelepciunii, iar ultimul explică antrenarea concentrării.

Renunță la toate acțiunile negative (ale trupului, cuvântului și minții); în acest caz, înseamnă abandonarea acțiunilor dăunătoare ființelor – acțiunile pozitive fiind cele folositoare nouă înșine și celorlalte ființe. Când împlinim aceste două aspecte, înseamnă că practicăm o etică corectă.

Într-o manieră perfectă are, în afara sensului obișnuit, și unul ultim: acțiunile pozitive nu pot fi împlinite într-o manieră perfectă decât dacă se bazează pe o înțelepciune perfectă; doar în acest caz ele pot fi pure. Această înțelepciune înglobează atât natura convențională, cât și pe cea ultimă a fenomenelor. Cu alte cuvinte, doar înțelepciunea care cuprinde aceste două aspecte este perfectă. Astfel, când acțiunile pozitive sunt împlinite sau se bazează pe o astfel de înțelepciune, devin pure; ele nu mai sunt, în acest caz, acțiuni obișnuite, ci devin transcendente. Ele nu mai sunt mundane, ci supramundane.

Strunește-ți mintea corespunde exersării concentrării. Pentru a ajunge să practici o etică corectă și să dezvolti o înțelepciunea perfectă, este important, de asemenea, să dezvolti concentrarea într-o manieră perfectă.

Putem vedea deci că aceste trei antrenamente sunt complementare și se susțin reciproc.

Cele trei căi ale practicii budiste

Aceste trei versuri conțin, de asemenea, Cele trei căi ale practicii budiste: calea *persoanei de capacitate mică*, a persoanei de *capacitate medie* și cea a *persoanei de capacitate mare*.

ESENȚA REUNITĂ

1

༡༡ ལྷ་མ་མཁུན། །རབ་འབྱམས་སྐྱབས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོ།
།དྲིན་ཅན་ལྷ་མ་རང་མཁུན་ནོ།
།འབྲལ་མེད་ཐུགས་རྩི་ཡིས་གཟིགས་ནས།
།བྱིན་རྒྱལ་དངོས་གྲུབ་ཀུན་སྟོལ་ཅིག།

*O, Maestre, tu știi,
Doar Tu, care ești un Maestru plin de bunătate,
Tu, care ești chintesența obiectelor de adăpostire fără număr,
tu știi;
Mereu alături, privește-mă cu compasiune,
Binecuvântează-mă și acordă-mi toate
împlinirile.*

2

།རྩིད་དཀའ་དལ་འབྱོར་གྱི་རྩོད་འདི།
།མི་རྟག་ལ་ཁུར་རང་འཇིག་པས།
།ཆོ་འདི་སྒོས་བཏང་གི་ཆོས་ཤིག།
།བུས་པ་ད་རྩི་རང་བྱིན་རྒྱལ་ས།

*Această existență cu libertăți și înzestrări diverse
E greu de găsit, este impermanentă și pierde cu ușurință;
Binecuvântează-mă, acum, ca astfel să pot împlini Dharma
Abandonării oricărei preocupări pentru această existență.*

3

|འཇིགས་རུང་ངན་སོང་གི་གནས་དེ།
|ནམ་སྒྲིབས་ངེས་པ་གཏན་མེད་པས།
|དེ་ལས་སྐྱོ་བ་ཡི་སྐྱབས་གནས།
|སྤྲ་མས་ད་ཉླ་རང་མཛོད་ཅིག།

*Necunoscând defel clipa în care voi cădea
În groaznicele locuri ale tărâmurilor nefericite,
O, Maestre, fii acum apărarea
Celui cuprins de deznădejde.*

4

|དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ཀྱི་མྱོང་བ།
|ལྷ་ཞིབ་ངེས་པ་རུ་མཐོང་ནས།
|ཚུལ་བཞིན་བག་ཡོད་ཀྱི་སྤང་དོར།
|སྦྱིང་ནས་རུས་པ་རུ་བྱིན་ཆོབས།

*Știind că legea care determină karma neagră
și albă,
Precum și experiențele care îi urmează sunt subtile, precise
și sigure,
Binecuvântează-mă ca să pot fi vigilant
În tot ceea ce aleg și în lucrurile la care renunț.*

5

|འཁོར་བ་བདེ་སྐྱིད་དུ་ཞེན་ཀྱང་།
|གཏན་འཕུང་ལྷན་བཟུལ་གྱི་རང་བཞིན།
|འདི་ལས་ཐར་འདོད་ཀྱི་སྒྲིམས།
|ཤུགས་དྲག་སྒྲེ་བ་རུ་བྱེན་སྒྲོབས།

*Întrucât mă agăț de plăcerile din samsara,
Cu toate că natura lor este suferință și ruină,
Binecuvântează-mă ca, vrând eu să scap de ele,
S-ajung să le urăsc din toată ființa mea.*

6

|རབ་འབར་ལྷན་བཟུལ་གྱི་མི་གྲོང་།
|ཨ་མ་ཉམ་ཐག་ཀུན་སྦྱང་བར།
|སྦྱིང་ནས་བཟོད་མེད་ཀྱི་བརྟེ་བ།
|བཅོས་མིན་སྒྲེ་བ་རུ་བྱེན་སྒྲོབས།

*Toate nefericitele mele mame
Au fost mistuite de-al suferinței foc;
Nemaiputând îndura aceasta, binecuvântează-mă
Ca din străfundul inimii mele să țâșnească compasiunea.*

7

|རང་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདིས།
|མི་འདོད་སྣ་དགུ་ཀུན་འབྲེན་པས།
|ད་ནི་རང་གཅེས་གྱི་ཁོང་ནང་།
|གཏིང་ནས་ཐོན་པ་རུ་བྱིན་སྒྲུབས།

*Această atitudine egoistă, această centrare
pe sine însuși
Nu aduce decât ceea ce e de nedorit.
Binecuvântează-mă ca să stârpesc pentru
totdeauna
Egoismul, această boală lăuntrică.*

8

|གཞན་ལ་གཅེས་འཛིན་གྱི་སྒོ་འདིས།
|དོན་གཉིས་སྐར་བཅངས་སུ་བྱིན་པས།
|ད་ནི་གཞན་གཅེས་གྱི་བྱམས་པ།
|སྤིང་ནས་འབྱོངས་པ་རུ་བྱིན་སྒྲུབས།