

TENZIN GYATSO
AL PAISPREZECELEA DALAI LAMA

Filozofia și practica buddhismului tibetan

Traducere din tibetană, editare și note:
GESHE THUPTEN JINPA

Traducere din limba engleză:
WALTER FOTESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Cuvânt Înainte	5
Prefată	7
Notă Tehnică	10
Introducere	11

PARTEA I BUDDHISM GENERAL 15

1. Diviziunea Vehiculelor	17
2. Prima Întoarcere a Roții Dharmeri	24
3. A Doua Întoarcere: Doctrina Vacuității	35
4. A Treia Întoarcere: Natura De Buddha	41
5. Diferite Explicații ale Non-Sinelui	47
6. Cele Patru Sigilii ale Buddhismului	53
7. Calea Mahāyāna a Vacuității și Compasiunii	56
8. Întrebări și Răspunsuri	64

PARTEA II O PERSPECTIVĂ ȘI UN MOD DE VIAȚĂ ALTRUISTE 75

9. Beneficiile Altruismului	77
10. Recunoașterea Dușmanului Interior	87
11. Învingerea Măniei și a Urii	99
12. Noi Înșine și Alții: Schimbarea Locurilor	108
13. Întrebări și Răspunsuri	112

PARTEA III
BUDDHISMUL VAJRAYANA
DIN TIBET

	115
14. Trăsăturile Distinctive ale Tantrei	117
15. Diviziunile Tantrei	131
16. Inițiere: Împuternicire	133
17. Angajamente și Legăminte	140
18. Practica Tantrică:	
Primele Trei Clase de Tante	145
19. Practici Tantrice Avansate:	
Yoga Tantra Supremă	158
20. Întrebări Și Răspunsuri	189
 Glosar	 201
Bibliografie	212
Index	227

CUVÂNT ÎNAINTE

Fundația Gere este onorată să continue a sponsoriza cărți importante ale Sanctității Sale Dalai Lama publicate de Wisdom Publications, primele două lucrări din serie fiind *Opening the Eye of New Awareness* și *The Meaning of Life from a Buddhist Perspective*.

În volumul de față, *The World of Tibetan Buddhism*, minunat tradus și editat de Geshe Thupten Jinpa, Sanctitatea Sa oferă o privire de ansamblu asupra practicilor buddhismului tibetan, de la cele Patru Nobile Adevăruri la Yoga Tantra Supremă, cu un accent special, ca întotdeauna, pe practicile iubirii, bunăvoinței și responsabilității universale. El ne cere să fim atenți și prezenți în clipa de față, să fim permanent vigilenți în monitorizarea atitudinilor, acțiunilor și motivațiilor, să ne angajăm într-o investigație detaliată a propriei noastre activități mentale și să examinăm posibilitatea de a face schimbări pozitive în noi înșine. Nu este o sarcină ușoară! Puțini dintre noi sunt capabili de curajul monumental și voința de fier necesare pentru a atinge starea iluminată a lui Śākyamuni, Nāgārjuna, Milarepa, Tsongkhapa, sau a celorlalți sfinți și eroi. Dar cu o practică susținută putem aduce mai multă claritate în mințile noastre și să simțim căldura ce rezultă din deschiderea inimii.

Laureat al Premiului Nobel pentru Pace pe anul 1989, Dalai Lama este universal respectat ca unul din cei mai

mari prieteni spirituali ai noștri. El este produsul unei succesiuni neîntrerupte care se extinde 2500 de ani în trecut până la Buddha istoric. Cei patruzeci și cinci de ani ai săi ca maestru spiritual și lider politic sunt unici în timpurile noastre. El a spus adesea: „Religia mea este bunăvoința.”

De la invazia chineză a Tibetului independent în 1950 și dureroasa sa evadare în India, în 1959, Sanctitatea Sa a lucrat neobosit pentru eliberarea poporului său de un genocid sistematic care a ucis 1,2 milioane de tibetani – o cincime din populația de dinaintea invaziei. Compasiunea statornică a Sanctității Sale, chiar și pentru cei care continuă să-i distrugă țara, este semnul unui bodhisattva adevărat și de toată încrederea. Cartea aceasta este o splendidă oportunitate pentru noi toți de a face cunoștință cu un astfel de om și învățăturile sale.

Fundația Gere este mândră să fie asociată cu Sanctitatea Sa și mesajul său de responsabilitate și pace universală și este încântată să susțină Wisdom Publications în eforturile de promovare a acestor idealuri. Fie ca această carte să contribuie la fericirea actuală și la cauzele fericirii viitoare a tuturor ființelor.

Richard Gere
New York

PREFAȚĂ

Timp de patru zile, în primăvara anului 1988, Sanctitatea Sa Dalai Lama a ținut o serie de prelegeri despre buddhismul tibetan la Londra, organizate de Tibet Foundation, London. Ca întotdeauna, prelegerile sale au fost conduse într-un stil personal și informal care, cu toate acestea, nu a compromis în nici un fel seriozitatea și profunzimea subiectului. Privind în urmă, am impresia că acele prelegeri au marcat o cotitură importantă în metoda sanctității Sale de a preda buddhismul unei audiențe moderne. Cu acel prilej, el a utilizat din plin un sistem nou și sofisticat de prezentare a căii buddhiste. Pe baza a patru premise simple, că există suferință, că suferința are o origine, că există un final al suferinței și, în fine, că există o metodă prin care să se pună capăt suferinței, Sanctitatea Sa prezintă întreaga suprastructură a buddhismului tibetan – filozofia și practica sa – inclusiv calea ezoterică a buddhismului Vajrayana. El demonstrează foarte frumos cum toate aspectele căii buddhismului tibetan trebuie și pot fi percepute simultan ca provenind din și fiind ferm înrădăcinate în cele Patru Nobile Adevăruri. Pe scurt, Sanctitatea Sa ne arată, cu explicații convingătoare, că buddhismul tibetan este, în adevăratul sens al cuvântului, „buddhism complet”. Rezultatul este o privire de ansamblu unică asupra buddhismului tibetan care combină înțelegerea incisivă și penetrantă, analiza reflexivă profundă și adâncă experiență spirituală

a Sanctității Sale, combinate cu o erudiție uimitoare în toate domeniile buddhismului – toate acestea, firește, într-un stil care nu încetează nici un moment să radieze o veselă exuberanță a vieții și o autentică afecțiune față de toți.

Pentru mine a fost o reală bucurie să lucrez la acest proiect și sunt foarte fericit că acum și alții pot împărtăși această experiență. Mulți oameni au contribuit semnificativ la succesul acestui efort. Doresc să-i mulțumesc lui Sally Ward pentru a-și fi asumat dificila sarcină a transcrierii benzilor și Venerabilei Sarah Thresher, primul meu editor de la Wisdom, pentru a fi făcut a doua transcriere cu editarea inițială necesară. Vreau de asemenea să-i mulțumesc Venerabilei Connie Miller pentru valoroasele ei comentarii și critici care au contribuit foarte mult la îmbunătățirea textului englez. Mulțumirile mele se îndreaptă și către Vincent și mai ales Maria Montenegro și Robert Chilton pentru multele ore consacrate editării și cercetării.

A fost nevoie de mult timp ca aceste prelegeri să apară în volum. Cu toată dorința mea de a vedea aceste învățături publicate, trei ani de studiu la Cambridge, Anglia, între 1989 și 1992, au întârziat lucrul la manuscris. Retrospectiv însă, întârzierea aceasta a avut consecințe semnificative prin aceea că atunci când am avut în sfârșit timp să lucrez la carte, am fost într-o poziție mai bună să apreciez subtilitățile multor termeni filozofici englezi importanți. Pentru aceasta sunt profund recunoscător Inlaks Foundation, Londra, și prietenilor mei Geoff Jukes, Morna White și Isabelle White, a căror generozitate mi-a permis să studiez la Cambridge.

În cartea de față am încercat să adopt un stil de traducere care să reflecte cât mai fidel posibil gândurile Sanctității

ții Sale, ca și cum le-ar fi exprimat în engleză. Pentru aceasta am avut ca ghid chiar prelegerile Sanctității Sale, multe din ele fiind ținute, cel puțin parțial, în engleză. Prelegerile acestea prezintă adesea o privire de ansamblu cuprinzătoare a buddhismului tibetan; în mod corespunzător, am încercat să furnizez note de subsol și o bibliografie în beneficiul celor dornici să exploreze mai în profunzime anumite domenii ale buddhismului tibetan. Din motive similare am compilat un glosar cu termeni importanți și echivalenții lor tibetani și sanskriți. Pentru ajutorul acordat în transliterarea cuvintelor tibetane și sanskrite, precum și pentru verificarea traducerii citatelor textuale, doresc să le mulțumesc lui John Dunne, Sarah McClintock, David Reigle, Venerabilului Michael Roach și lui Artemus Engle. Țin de asemenea să-i mulțumesc lui Sophie Boyer pentru a fi citit întregul manuscris și a fi oferit o valoroasă perspectivă profană.

Sper sincer că această carte va aduce bucurie în inimile multor oameni și o apreciere mai profundă a bogăției tradiției spirituale tibetane.

Geshe Thupten Jinpa

Gaden, India

NOTĂ TEHNICĂ

Numele și termenii tibetani care apar în text au fost redați fonetic. În bibliografie, glosar și referințele din paranteze, numele și titlurile tibetane sunt romanizate conform sistemului creat de Turrell Wylie („A Standard System of Tibetan Transcription“, *Harvard Journal of Asiatic Studies*, Vol. 22, 1959, pp. 261-7), cu excepția faptului că litera inițială a unui nume sau titlu este majusculă. Transliterările sanskrite urmează sistemul standard recunoscut internațional. Am redus în mod deliberat la minim utilizarea în text a cuvintelor tibetane și sanskrite pentru a nu stânjeni fluentă expunerii. Glosarul enumeră termenii tibetani (și ocazional sanskriți) care corespund traducerilor engleze folosite. Titlurile de texte sunt redată în italice: sūtrele, tantrere și comentariile tibetane sunt desemnate prin titlul sanskrit. Toate traducerile din surse scripturare și notele îmi aparțin dacă nu se precizează altfel.

INTRODUCERE

Frați și surori, sunt foarte fericit să mă aflu aici și să întâlnesc oameni care manifestă un interes special pentru Buddhadharma. Văd multe fețe cunoscute în auditoriu și sunt foarte bucuros că am ocazia să petrec din nou ceva timp împreună cu voi.

În următoarele trei zile voi vorbi despre gândirea și practica buddhistă potrivit tradiției tibetane. În conferințele acestea voi urmări două teme principale. Prima [părțile 1 și 3] va consta într-o introducere generală în calea buddhistă și o schiță în linii mari a teoriilor și practicilor buddhismului tibetan. Obişnuiesc să explic că buddhismul din Tibet este poate forma cea mai completă de buddhism. El include toate învățăturile esențiale ale diverselor tradiții buddhiste care există în prezent în diverse părți ale lumii. Deoarece mulți dintre voi au primit un număr de inițieri și învățături tantrice, cred că o privire de ansamblu asupra buddhismului tibetan în scopul de a oferi un cadru cuprinzător al căii buddhiste se poate dovedi util în aprofundarea înțelegerii și practicii Dharmei.

A doua temă [partea II] privește atitudinea altruistă ce caracterizează un bodhisattva. Citând din *Bodhicaryāvatāra* (Ghid pentru modul de viață al Bodhi-

sattva-șilor) lui Śāntideva*, voi face câteva comentarii asupra unor secțiuni importante ale textului, concentrându-mă în principal asupra practicilor iubirii, bunăvoinței și compasiunii. În strânsă legătură cu aceste practici sunt problema cultivării toleranței ca și atitudinile adecvate pe care trebuie să le adoptăm față de dușmanii noștri.

În aceste prime trei zile, în loc să fiu Dalai Lama, sau Bhikṣu Tenzin Gyatso, voi fi profesorul Tenzin Gyatso. În a patra zi însă, va fi o inițiere Tārā Verde și în ziua aceea voi deveni Guru Bhikṣu Tenzin Gyatso!

Cum am menționat mai înainte, unii dintre cei de față ne cunoaștem deja. De la ultima noastră întâlnire, mulți dintre noi am avut un program foarte încărcat. Indiferent dacă facem ceva bun și valoros cu viețile noastre sau nu, timpul trece și nu așteaptă. Nu doar că timpul curge inexorabil, dar și viețile noastre merg înainte mereu. Dacă ceva nu a mers bine, nu putem întoarce timpul ca să mai încercăm odată. În acest sens nu există cu adevărat o a doua șansă. Prin urmare, e crucial ca un practicant spiritual să-și examineze constant atitudinile și acțiunile. Dacă ne examinăm zilnic cu atenție și vigilență mentală, verificându-ne gândurile, motivațiile și manifestările lor în comportamentul exterior, se poate deschide în noi posibilitatea schimbării și a autoperfecționării. Deși eu însumi nu pot pretinde cu certitudine că am făcut vreun progres remarcabil de-a lungul anilor, dorința mea de schim-

* Vezi Śāntideva, *Bodycaryāvatāra* (Intrarea pe calea iluminării), traducere de Radu-Claudiu Canahai, Ed. Herald, București, 2006 – n.trad.

bare și îmbunătățire este întotdeauna fermă. De dimineața devreme și până mă duc la culcare, în toate împrejurările vieții, întotdeauna încerc să-mi controlez motivația și să fiu atent și prezent. Personal, găsesc acest lucru foarte util în viața mea.

În cele trei zile pe care le vom petrece împreună, voi discuta diversele metode pe care le putem folosi ca instrumente de autoexaminare, permițându-ne să ne angajăm pe o cale a descoperirii și dezvoltării de sine. Luând ca laborator propriul vostru corp și propria voastră minte, vedeți dacă puteți folosi aceste diverse tehnici: altfel spus, angajați-vă într-o cercetare exhaustivă a funcționării voastre mentale și examinați posibilitatea de a face schimbări pozitive în voi înșivă. În acest fel trebuie să înțeleagă un buddhist practicant elementele esențiale ale învățăturii lui Buddha. Există apoi oameni care, deși nu se consideră budiști practicanți, au o dorință sinceră de a învăța mai multe despre buddhism în general și despre buddhismul din Tibet în particular. Aici intră și cei care, practicându-și propria religie, manifestă interes și față de alte tradiții spirituale. Sunt sigur că aceștia pot găsi în învățăturile buddhiste diverse preocupări comune, cum ar fi meditația sau contemplația asupra iubirii și compasiunii, care pot fi încorporate în propria lor tradiție și practică. Un astfel de demers ecumenic are așadar un mare potențial de beneficiu.

În sfârșit, pot fi unii oameni care nu au o vreo tendință pronunțată pentru spiritualitate, dar au venit cu o curiozitate și deschidere oneste. Oamenii aceștia pot sta pur și simplu și să-mi asculte conferințele

așa cum ascuți o prelegere. Dacă, în timp ce ascultați, auziți ceva interesant, puteți acorda o atenție sporită. Iar dacă nu e nimic de interes și valoare, considerați conferința ca pe un timp de odihnă. Totuși, dacă o folosiți ca timp de odihnă, vă rog s-o faceți discret. Mai ales dacă se întâmplă să moțăiți, nu începeți să sforăiți, căci s-ar putea să vă deranjați vecinii!

PARTEA I

BUDDHISM GENERAL

1. DIVIZIUNEA VEHICULELOR

În literatura buddhistă clasică sunt menționate diverse sisteme de gândire și practică.¹ Astfel de sisteme sunt numite yāna, sau „vehicule”. Pe lângă vehiculele buddhiste, există diferite vehicule ale ființelor umane și divine: vehiculul eliberării individuale (*hīnayāna*), vehiculul salvării universale (*mahāyāna*) și vehiculul tantric (*vajrayāna*). În acest context, vehiculele ființelor umane și divine se referă la sisteme care conturează antrenamentul esențial și metodele pentru îndeplinirea aspirațiilor majore din viața aceasta și, în plus, obținerea unei renașteri favorabile ca ființă umană sau divină. Astfel de sisteme subliniază importanța păstrării unui stil de viață etic – bazat pe abținerea de a te angaja în acțiuni negative – dat fiind că o viață corectă și un comportament bun sunt considerate factorul esențial pentru o renaștere favorabilă.

Buddha vorbește și despre un alt tip de vehicul, Vehiculul lui Brahma, care cuprinde în principal acele tehnici de meditație ce vizează atingerea celei mai elevate forme de viață posibile în samsara, ciclul exis-

¹ De exemplu, *Descindere în Lankā Sūtra* (*Lankāvatārasūtra*), una din cele mai importante sūtre ale buddhismului Mahāyāna, menționează unele din aceste sisteme. Pentru o traducere engleză, vezi cartea lui D. T. Suzuki, *The Lankavatara Sutra*.

tenței condiționate karmic. Astfel de tehnici meditative includ, între altele, retragerea minții de la toate obiectele externe, ceea ce duce la o stare de focalizare într-un punct. Stările meditative experimentate ca rezultat al focalizării minții într-un singur punct sunt stări alterate de conștiință care, în termenii aspectelor lor fenomenologice și ale modului cum abordează obiectele, corespund îndeaproape stărilor existențiale din tărâmurile formale și informale.²

Din punct de vedere buddhist, toate aceste felurite sisteme sunt demne de respect, dat fiind că toate au potențialul de a aduce beneficii însemnate unui mare număr de ființe vii. Aceasta nu înseamnă însă că toate sistemele prezintă o cale completă care să ducă la eliberarea deplină de suferință și din ciclul existenței. Libertatea autentică și eliberarea pot fi dobândite numai atunci când ignoranța noastră fundamentală, greșita înțelegere a naturii realității, este învinsă complet. Ignoranța care stă la baza tuturor stărilor noastre emoționale și cognitive este factorul originar care ne leagă de ciclul perpetuu al vieții și morții în samsara. Sistemul de gândire și practică ce prezintă o cale completă către eliberarea din această servitute se numește vehiculul lui Buddha (*buddhayāna*).

² Pentru o discuție detaliată a tărâmurilor formale și informale și a stărilor de meditație corespunzătoare care duc la nașterea pe acele tărâmuri, vezi Lati Rinpoche et al., *Meditative States in Tibetan Buddhism*. Principalele surse indiene cu privire la diversele stări meditative asociate cu tărâmurile formal și informal sunt *Abhidharmasamuccaya* și *Śrāvakabhūmi*, ambele de Anaṅga, și *Abhidharmakośa* lui Vasubandhu.

În cadrul Vehiculului lui Buddha există două sisteme majore de gândire și de practică. Vehiculul Individual, sau Hinayāna, și Vehiculul Universal, sau Mahāyāna. Primul include sistemul Theravāda, care este forma predominantă de buddhism din multe țări asiatice, cum ar fi Sri Lanka, Thailanda, Burma, Cambodgia și altele. În literatura buddhistă clasică, Vehiculul Individual este descris ca având două diviziuni principale: Vehiculul Ascultătorilor și Vehiculul Realizatorilor Solitari. Una din principalele deosebiri între Vehiculul Individual și cel Universal se referă la concepția despre doctrina buddhistă a non-ego-ului și limitele aplicării sale. Vehiculul Individual expune concepția despre non-ego numai în relație cu persoana sau identitatea personală, nu și în relație cu lucrurile și evenimentele în general, pe când în Vehiculul Universal principiul non-ego-ului nu se mărginește la persoană, ci cuprinde întregul spectru al existenței, toate fenomenele. Cu alte cuvinte, sistemul Vehiculului Universal înțelege non-ego-ul ca pe un principiu universal. Interpretat în felul acesta, principiul non-ego-ului dobândește o mai mare profunzime.

Potrivit învățăturilor Vehiculului Universal, numai când experiența despre non-ego a practicantului este înrădăcinată în această interpretare universală, experiența va duce la eliminarea iluziilor și înțelegerea stărilor de ignoranță. Prin eliminarea stărilor subiacente de ignoranță suntem în măsură să retezăm rădăcinile samsarei.