

Dalai Lama

FUNDAMENTUL
ÎNVĂȚĂTURILOR BUDISTE

Lamrim - Ghid practic
al etapelor pe Calea spre Iluminare

Traducere din limba engleză:
George Arion

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

| | |
|--|----|
| PREFAȚĂ | 7 |
| PARTEA I | |
| INTRODUCERE | 11 |
| 1. INTRODUCERE GENERALĂ | 13 |
| 2. ORIGINEA ÎNDRUMĂRILOR DIN <i>LAMRIM</i> | 21 |
| PARTEA A II-A | |
| PRACTICI PREGĂTITOARE | 31 |
| 3. CREAREA UNUI MEDIU FAVORABIL PENTRU MEDITAȚIE | 33 |
| 4. PREGĂTIREA MINȚII | 37 |
| 5. VIZUALIZAREA CÂMPULUI DE MERIT | 55 |
| 6. PRACTICA CELOR ȘAPTE MEMBRE | 57 |
| 7. CELE TREI ASPIRAȚII | 63 |
| 8. INVOCAREA PUTERII INSPIRATOARE A LINIEI DE TRANSMITERE | 67 |
| 9. RECAPITULAREA ETAPELOR CĂII | 73 |
| 10. DIZOLVAREA CÂMPULUI DE MERIT | 77 |
| 11. ACTIVITĂȚI DIN TIMPUL PERIOADELOR DINTRE SESIUNI | 81 |
| 12. REZUMAT | 83 |
| PARTEA A III-A | |
| PRINCIPALELE MEDITAȚII <i>LAMRIM</i> | 85 |
| 13. ÎNCREDEREA ÎNTR-UN ÎNVĂȚĂTOR SPIRITUAL | 87 |
| 14. RECUNOAȘTEREA POTENȚIALULUI UMAN | 99 |

| | |
|---|-----|
| 15. MOARTEA ȘI IMPERMANENȚA | 111 |
| 16. SUFERINȚELE DIN TĂRÂMURILE INFERIOARE | 119 |
| 17. CĂUTAREA REFUGIULUI | 125 |
| 18. KARMA | 137 |
| 19. NEAJUNSURILE EXISTENȚEI CICLICE ÎN GENERAL | 143 |
| 20. SUFERINȚELE SPECIFICE DIFERITELOR TĂRÂMURI | 155 |
| 21. CALEA SPRE ELIBERARE | 157 |
| 22. MINTEA CARE DENOTĂ ÎNZESTRĂRI EXCEPȚIONALE | 161 |
| 23. METODA CAUZĂ-EFECT ÎN ȘAPTE PUNCTE | 163 |
| 24. A FI EGALI CU CEILALȚI ȘI CUM NE PUNEM ÎN LOCUL LOR | 175 |
| 25. RITUL JURĂMINTELOR BODHISATTVA | 191 |
| 26. FAPTELE UNUI BODHISATTVA | 203 |
| 27. CALMUL NESCHIMBĂTOR AL MINȚII | 211 |
| 28. ÎNȚELEPCIUNEA PRIN ÎNȚELEGERE PROFUNDĂ | 217 |
| 29. TANTRA ÎN CONTEXT | 225 |
| | |
| ANEXA 1 | |
| ÂNGAJAMENTE ȘI PRECEPTE ALE PRACTICII DE TRANSFORMARE A GÂNDIRII | 227 |
| | |
| ANEXA 2 | |
| JURĂMINTELE UNUI BODHISATTVA | 231 |
| | |
| ANEXA 3 | |
| STRUCTURA TEXTULUI <i>DELAM</i> | 237 |
| | |
| GLOSAR | 241 |
| | |
| BIBLIOGRAFIE | 245 |
| | |
| INDEX | 250 |

PREFAȚĂ

Sistemul de meditație cunoscut sub denumirea de *Lamrim*, care conține etapele căii spre iluminare, a fost inițiat de marele sfânt și învățat Atisha, în secolul al XI-lea, și dezvoltat de-a lungul timpului de către practicanții meditației tibetani. Își are originile în revelatoarea lucrare în versuri a lui Atisha, intitulată atât de potrivit *Lamp for the Path to Enlightenment* (*O lumină pe calea spre iluminare*), în care a condensat esența întregului antrenament budist al minții, împărțit în etape ale pregătirii mentale potrivite atât pentru novici, cât și pentru cei cu un nivel mediu de experiență, dar și pentru cei care stăpânesc această metodă de meditație. Marele învățat și sfânt Tsongkhapa și-a întemeiat mult apreciatul său text, *Lamrim Chenmo* (*Marea expunere a etapelor căii spre iluminare*), pe această lucrare clasică; textul lui Tsongkhapa analizează în profunzime subiectul tratat de Atisha în lucrarea sa.

Conform intenției autorilor săi, frumusețea *Lamrim*-ului se află în abordarea sistematică pe care o are asupra antrenamentului minții prin contemplare meditativă, luând

în calcul complexitatea minții umane. În cadrul practicii *Lamrim*, pornești într-o călătorie spirituală nouă ce are ca scop înlăturarea straturilor de negură care întunecă personalitatea umană. Abordarea este simplă, rațională și totuși profundă, și nu presupune ca începătorul să aibă cunoștințe sau antrenament prealabil. Exemplul multor mari practicanți ai meditației stă mărturie pentru eficiența sistemului *Lamrim*. Începând cu forme elementare de antrenament – cum ar fi modul în care adoptăm o perspectivă mentală corectă și sănătoasă și motivația pe care o avem în viață –, acest sistem îl conduce pe practicant spre descoperirea realității, a vidului care se află la baza nenumăratelor fenomene din lume. O astfel de înțelegere pune la îndoială însuși fundamentul și validitatea multora dintre credințele convenționale care stau la baza emoțiilor noastre fluctuante, arătându-ne astfel discrepanța dintre felul în care sunt lucrurile și felul în care le percepem noi că ar fi. Această revelație, când e dezvoltată după modelul bodhisattva al compasiunii universale, astfel încât să lucreze spre binele tuturor ființelor, atinge perfecțiunea într-o stare aflată dincolo de dualitate și conceptualitate. Vorbim despre starea iluminării totale, în care individul e liber de orice limitare și a atins potențialul maxim al dezvoltării sale umane pentru a fi în mod nelimitat de folos semenilor săi.

Această carte reprezintă o traducere a *Lamrim*-ului lui Panchen Lobsang Choekyi Gyaltsen, intitulată *Path to Bliss Leading to Omniscience* (*Calea spre beatitudine care conduce spre omnisciență*), bazată pe învățăturile orale predate de Sanctitatea Sa cel de-al Paisprezecelea Dalai Lama. Învățăturile au fost împărtășite la templul principal din Dharamsala, în India, în primăvara lui 1988, alături de alte câteva prelegeri. Traducerea a fost mai întâi simultană, cu ocazia lecțiilor, iar apoi a fost corectată prin verificarea casetelor tibetane cu înregistrările. Cum tipul de comentariu despre text în cadrul discursului a fost de natură experimentală, tradiția impune repetarea de

patru ori a secțiunilor principale ale practicilor. Aceste repetări au fost încorporate în cartea de față într-un singur text, oferind astfel învățătura într-o formă scrisă, ușor de citit, dar completă.

Îi suntem datori cititorului și cu câteva amănunte despre cum au fost redactate învățăturile inițiale ale Sanctității Sale. Fiind un comentariu la *Lamrim*-ul primului Panchen Lama, formatul original al învățăturilor Sanctității Sale urmărea structura aceluși text, în care toate meditațiile principale din cadrul *Lamrim*-ului erau explicate organizându-se astfel: practici preliminare, principale și de încheiere. În cartea de față însă formatul a fost modificat puțin pentru a servi deopotrivă atât nevoilor cititorilor, cât și celor ale practicantilor.

Cartea este împărțită în trei părți. **Partea Întâi** cuprinde o introducere generală a căii spirituale a unui practicant budist și a originilor îndrumărilor din *Lamrim*. **Partea a Doua** abordează elementele practicilor preliminare din cadrul celor șase etape de pregătire. Se încheie cu o îndrumare cu privire la activitățile din perioadele dintre sesiuni și o notă rezumativă care explică modul în care putem integra practicile preliminare în meditațiile principale din *Lamrim*. În **Partea a Treia**, fiecare meditație principală din *Lamrim* e explicată în baza subiectului său, astfel că putem atât să le studiem și să le punem în practică laolaltă cu practicile preliminare din capitolele anterioare, cât și să reflectăm asupra lor independent. Cum trăirea unei vieți de bodhisattva e un element crucial din calea *Lamrim*, etapele ceremoniei prin care un învățăcel bodhisattva se angajează să urmeze acest ideal sunt incluse în Partea a Treia. Alte materiale esențiale pentru practicile de bodhisattva, cum ar fi jurămintele unui bodhisattva și preceptele practicilor de transformare a gândurilor, pot fi găsite în anexe. Cititorii care doresc să compare secțiuni din această carte cu versiunea tibetană vor găsi structura textului original *Delam* în Anexa 3.

În conformitate cu abordarea personală a Sanctității Sale Dalai Lama față de învățare, am adoptat un anumit limbaj în

cartea de față, făcând tot posibilul să îl păstrăm cât mai limpede și succint cu putință pentru a exprima specificul gândirii Sanctității Sale fără a compromite precizia traducerii. Am pregătit și o listă de note și un glosar care să-l ajute pe cititorul care se confruntă cu termenii tehnici din carte, precum și o bibliografie a textelor din care s-au preluat citate în volumul de față.

Dorim să ne exprimăm profunda recunoștință față de doamna Joyce Murdoch, care și-a asumat și a dus la bun sfârșit sarcina dificilă a transcrierii traducerii de pe casete. Suntem recunoscători și față de Glenn Mullin, care ne-a permis să cităm câteva versete din traducerea sa a ritului *Lamrim* preliminar din volumul *Essence of Refined Gold* (Snow Lion, 1983). Ne dorim sincer ca modesta noastră contribuție la publicarea acestei cărți să fie de folos multora și ca înaltele aspirații ale lui Dalai Lama să fie împlinite.

Thupten Jinpa
Christine Cox

PARTEA I

INTRODUCERE

1. INTRODUCERE GENERALĂ

Toate ființele vii sunt înzestrate cu o noțiune înnăscută în ceea ce privește propriul sine datorită îmbinării dintre trup și minte, un sine care, în mod firesc, năzuiește la fericire și își dorește să evite suferința. Acest instinct natural nu cunoaște limite și se regăsește la toate formele de viață din Univers, independent de diferențele de la nivelul înfățișării acestor forme. Datorită acestui instinct, fiecare dintre noi își este sieși drag și prețios. Cum instinctul acesta e unul corect, individul are dreptul natural să caute fericirea și să depășească suferința.

Așa cum stă scris în *Uttaratantra* (Continuumul Nedepășit), toate ființele au potențialul să se elibereze de lanțurile suferinței și ale anxietății. Existența acestui potențial e o dovadă puternică a prezenței *naturii de buddha* sau a seminței iluminării desăvârșite, inerentă tuturor ființelor.

Elementul prin care oamenii se disting de celelalte specii e capacitatea de a-și folosi inteligența păstrându-și, totodată, calitățile umane – iubirea, bunătatea și sinceritatea față de ceilalți. E esențial ca aceia care recunosc o dimensiune mai profundă a naturii umane să nu se lase înrobiți de materialism. Putem să muncim pentru viața de zi cu zi și totuși să nu ne lepădăm de sinceritate și de onestitate. Ironic e că, deși scopul fundamental al dezvoltării materiale e obținerea de mai multă fericire și liniște, dacă am duce o viață preocupată în totalitate numai de dezvoltarea materială și am neglija nevoile vieții spirituale, probabil că nu am putea îndeplini acest scop elementar.

Pentru noi este extrem de evident că experiențele minții sunt mult mai puternice și mai intense decât cele ale trupului. Prin urmare, dacă această continuitate a minții persistă chiar și după moarte, este esențial să ne gândim la soarta noastră de după moarte. E important să cercetăm dacă e sau nu posibil,

pe baza conștiinței sale, ca un individ să atingă o stare permanentă de liniște și fericire. Dacă e posibil, atunci devine o chestiune de interes personal să luăm inițiativa și să depunem eforturile necesare ca să atingem această stare.

Când vorbim superficial despre conștiință, pare că am vorbi despre o singură entitate. Dacă însă aprofundăm, descoperim că există multe tipuri și niveluri de conștiință. Unele tipuri sunt indezirabile, în sensul că, atunci când ies la suprafață, chinuie mintea individului, dar există și altele, a căror apariție aduce cu sine liniște și pace. Așadar, sarcina noastră e să diferențiem cu precizie cele două categorii de conștiință.

La modul general, conștiința se află în natura clarității și a cunoașterii. E susceptibilă de a suferi modificări și transformări. Prin urmare, natura esențială a conștiinței e pură și clară, lucru ce sugerează că amăgirile care poluează mintea nu au pătruns în natura ei. Toate impuritățile mentale, cum ar fi ignoranța și celelalte amăgiri care ne chinuie deseori, sunt aspecte accidentale și, prin urmare, separate de mintea noastră. Întrucât aceste amăgiri, concepții dualiste și așa mai departe sunt instabile și zăbovesc doar temporar în conștiința noastră, ele pot fi slăbite și, în cele din urmă, eliminate cu totul dacă forțele opuse lor sunt aplicate cum se cuvine. Această reușită înseamnă atingerea păcii și a fericirii permanente.

Remarc deseori că în lumea aceasta există multe categorii de oameni: cei care aderă la o formă de credință spirituală, cei care sunt cu desăvârșire împotriva oricărei forme de credință spirituală și cei cărora religia le e pur și simplu indiferentă. Când oamenii se confruntă cu împrejurări care sfidează o explicație rațională, capacitatea de a le gestiona diferă mult de la individ la individ. Câtă vreme cei care nu cred în vreun sistem spiritual întâlnesc situații explicabile prin prisma cunoașterii omenești, le pot gestiona. Însă orice întâmplare care le depășește propria înțelegere apare drept un șoc, iar încercările lor de a ieși din circumstanța respectivă se sfârșesc

prin frustrare și anxietate. Cineva care practică *dharmă* înțelege mai bine viața, așadar nu se va descuraja și nu va dispera, două condiții esențiale pentru susținerea forței vitale. Prin urmare, e limpede de ce dezvoltarea spirituală e importantă în viața noastră. În acest sens, cred că doctrina budistă are multe de oferit.

Există multe feluri de a aborda practica *dharmă*-ei. Ele variază de la individ la individ. Unii pot să renunțe complet la viața lumească și să aleagă calea pustniciei, dedicându-și tot timpul și toată energia meditației. Alții abordează practica păstrând, totodată, viața lumească de zi cu zi. Nu trebuie să credem în mod greșit că practica *dharmă*-ei trebuie amânată pentru mai târziu, când vom avea timp de ea – e mai bine s-o integrăm chiar acum în viața noastră. Esențial este să ne trăim viața conform principiilor nobile ale *dharmă*-ei și să ne găsim o direcție și un scop în viață. Dacă avem această abordare, *dharmă* nu ne va ajuta doar pe noi ca indivizi, ci va contribui și la bunăstarea comunității în care trăim.

La modul general, altruismul e adevărata sursă de bine și fericire în lume. Astfel, dacă ne-am naște într-un tărâm al existenței unde altruismul nu ar putea să se dezvolte, ne-am afla într-o situație disperată – dar, din fericire, nu e cazul. Ca oameni, dispunem de toate instrumentele necesare dezvoltării spirituale, printre ele cel mai prețios fiind creierul nostru. E foarte important să nu risipim șansa uriașă pe care ne-o oferă faptul că suntem oameni, pentru că timpul e un fenomen efemer, care nu așteaptă pe nimeni. E în firea lucrurilor ca totul să treacă printr-un proces de schimbare și dezintegrare. Prin urmare, e cât se poate de important să dăm sens vieții noastre.

Așa cum am explicat mai devreme, așa cum noi avem dreptul natural să căutăm fericirea, același drept îl au, în egală măsură, toate ființele simțitoare. Atunci, care e diferența dintre sine și ceilalți? Singura diferență e că propriile

noastre chestiuni, indiferent cât de importanți am fi, privesc o singură persoană, pe noi, în vreme ce chestiunile altora privesc bunăstarea nenumăratelor ființe. Diferența dintre cele două moduri de a privi ține de cantitate.

Mai mult, dacă am fi complet independenți față de ceilalți și nu am avea nicio relație cu ei, indiferența noastră ar fi de înțeles – dar lucrurile nu stau așa. Toate ființele supraviețuiesc depinzând unele de celelalte – chiar fericirea și suferința apar în cadrul interacțiunii cu ceilalți. Dependența noastră de ceilalți nu se limitează doar la supraviețuirea de la o zi la alta; și întreaga noastră dezvoltare spirituală depinde de ei. Doar în relație cu ceilalți putem cultiva calități umane precum compasiunea universală, iubirea, toleranța, generozitatea etc. Chiar și activitățile nobile ale lui Buddha apar pentru că există alte ființe simțitoare pentru care să fie împlinite. Dacă gândim în acești termeni, vom descoperi că a lucra în folosul nostru, neglijând cu desăvârșire bunăstarea celorlalți, este o dovadă de egoism, prin urmare nu e corect. Când comparăm bunăstarea noastră cu aceea a nenumăraților „ceilalți”, descoperim că bunăstarea lor e mult mai importantă și, prin urmare, dacă renunțăm la acumularea bunurilor de către o singură persoană de dragul altor ființe nenumărate, facem o faptă corectă și justă. Invers, dacă sacrificăm bunăstarea multora pentru binele unuia singur, comitem un gest nu doar incorect, ci și necugetat.

La această răscruce, unde avem inteligența să discernem între bine și rău și ne putem și inspira din exemplele marilor *bodhisattva*-și din trecut, ar trebui să depunem tot efortul să inversăm abordarea noastră egocentristă. Atitudinea față de propria bunăstare ar trebui să fie de așa natură încât să ne deschidem complet spre slujirea altora, într-atât încât din partea noastră să nu existe nici cel mai vag sentiment de posesiune față de propriile bunuri sau de ființa noastră. Avem această mare șansă chiar acum.

Ar trebui să ne bucurăm că avem această prețioasă șansă, ca oameni, să practicăm altruismul, despre care eu, unul, cred că e cea mai mare desăvârșire a valorii umane. Mă simt extrem de norocos că pot să vorbesc despre importanța și meritele unei inimi bune și ale altruismului. Să rămânem în continuare pradă tendințelor și comportamentului nostru egoist, în ciuda faptului că ne-am născut oameni, ar însemna să irosim o șansă uriașă. Timpul nostru în această lume nu ar trebui folosit provocând probleme în comunitatea umană. Prin urmare, e foarte important să ne dăm seama cât de prețioasă e șansa prezentului și că ea apare doar prin îmbinarea mai multor condiții favorabile.

În calitate de practicanți ai *dharma*-ei, pentru noi e foarte important să punem principiile nobile ale doctrinei budiste în practică în cadrul vieții noastre, bucurându-ne, astfel, de adevăratele roade ale *dharma*-ei. Practicanții *dharma*-ei trebuie să fie un exemplu bun pentru ceilalți și să arate adevărata valoare a acesteia. Altfel, dacă *dharma* noastră rămâne doar la nivel conceptual și nu e transformată în experiență, e posibil ca adevărata ei valoare să nu fie niciodată realizată.

Esența practicării *dharma*-ei e disciplinarea minții, atingerea unei stări lipsite de ură, de poftă sau de intenții negative. De fapt, întregul mesaj al *buddhadharma*-ei ar putea fi sintetizat prin două afirmații scurte: „Ajută-i pe ceilalți” și „Dacă nu poți să-i ajuți pe alții, măcar nu le face rău”. Facem o greșală gravă dacă ni se pare că, în afară de disciplinarea facultăților fizice și mentale, mai există și altceva numit „practica *dharma*-ei”. În scripturi, Buddha ne învață metode variate – uneori divergente – prin care putem ajunge la o asemenea disciplină interioară.

Sarcina disciplinării interioare poate părea complexă și foarte dificilă la început, dar, dacă ne străduim cu adevărat, vom vedea că nu e atât de complicată. Suntem prinși în confuzia a tot felul de concepții lumești și emoții negative, dar,

dacă izbutim să descoperim cheia potrivită practicând *dharmă*, vom putea desface acest nod al confuziei.

Practicanții *dharmă*-ei ar trebui să urmărească nu doar scopul suprem al atingerii iluminării totale, ci și pe acela de a deveni ființe corecte și bune la inimă în timpul acestei vieți. Să presupunem că la această prelegere a venit cineva care în mod normal nu are răbdare, dar după ce ascultă învățăturile și pune în practică instrucțiunile se transformă – ar fi dovada vie a cuiva care a beneficiat de pe urma *dharmă*-ei. E greu să găsim răspuns întrebărilor fundamentale cum ar fi dacă există sau nu renaștere, dacă iluminarea totală e sau nu posibilă. Însă pentru noi e foarte evident că o stare sufletească pozitivă și acțiunile pozitive conduc la mai multă fericire și pace, în timp ce contrapărțile lor negative conduc la consecințe nedorite. Prin urmare, dacă rezultatul practicării *dharmă*-ei e acela că ne putem alina suferințele și putem avea parte de mai multă bucurie, acesta ar fi în sine un rod îndeajuns de bun încât să ne încurajeze să perseverăm pe calea noastră spirituală.

Chiar dacă nu avem mari realizări spirituale în viața aceasta, dar reușim să dezvoltăm mintea altruistă *bodhicitta* – chiar și în mică măsură –, suntem în stare măcar să percepem toate ființele ca pe cei mai dragi prieteni. Dacă, pe de altă parte, ne agățăm de atitudinea individualistă și de concepția greșită care îmbrățișează existența inerentă a lucrurilor, atunci nu avem nicio posibilitate să atingem liniștea și fericirea adevărate, de durată, chiar și dacă toate ființele din jurul nostru ar fi prietenoase cu noi. Observăm adevărul acestei afirmații în viața noastră de zi cu zi. Cu cât suntem mai altruști într-o zi, cu atât ne simțim mai împăcați. La fel, cu cât rămânem mai individualiști, cu atât întâmpinăm mai multe obstacole și necazuri. Din toate aceste remarci tragem concluzia că o inimă bună și o motivație altruistă sunt surse reale de bucurie și sunt, așadar, adevărate giuvaiere care ne îndeplinesc dorințele.

Am ajuns la începutul secolului XXI, o eră marcată de revoluții în multe domenii ale cunoașterii. În secolul al XVIII-lea și al XIX-lea, în timpul descoperirilor științifice revoluționare, religia și știința s-au separat tot mai mult. Mulți au fost de părere că erau incompatibile. Dar, în secolul acesta, când inteligența omenească a fost atât de îmbogățită datorită noilor descoperiri științifice importante, apare, din fericire, o nouă tendință. Specialiștii din diverse domenii științifice sunt din nou interesați de concepte spirituale și morale și sunt gata să-și regândească atitudinile cu privire la relevanța dezvoltării spirituale, astfel încât să aibă o imagine de ansamblu mai cuprinzătoare asupra vieții și a lumii. Comunitatea științifică e tot mai interesată în mod special de filosofia budistă. Sunt optimist că, în următoarele câteva zeci de ani, în imaginea noastră asupra lumii vor apărea mari schimbări, atât din perspectivă materială, cât și din perspectivă spirituală.