

Lama Thubten Yeshe

Introducere în Tantra

TRANSFORMAREA DORINȚEI



Traducere din limba engleză:
DANIELA ANDREESCU

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

Nota traducătorului.....	5
Cuvânt înainte.....	7
Prefață.....	10
CAP I - Puritatea esențială.....	19
Shakyamuni, întemeietorul buddhismului.....	19
Puritatea fundamentală a minții.....	20
Abordarea tantrică.....	22
Principiul transformării.....	23
CAP II - Dorință și fericire.....	26
Dorință, frustrare și autocontrol.....	26
Religia și respingerea plăcerii.....	30
Buddha și calea bucuriei.....	33
A urma calea astăzi.....	35
CAP III - Plăcere, dezamăgire și împlinire.....	38
Tantra și desfătarea.....	38
Imagini ale unității.....	40
Patru clase ale tantrei.....	42
Dorință și distorsionare.....	44
Sursa nemulțumirii.....	47
Soluția tantrică.....	48
Cuvânt de atenționare.....	50
CAP IV - Detronarea tiraniei aparențelor obișnuite.....	53
Dincolo de limitări: a se vedea pe sine ca zeitate.....	53
Problemele emanării de sine.....	56
Mintea distrasă în exterior.....	61
Provocarea explorării spațiului interior.....	63
CAP V - ieșirea din nemulțumire.....	66
Ce este renunțarea?.....	66

Dezvoltarea detașării.....	68
Renunțarea la falsul refugiu.....	72

CAP VI - Deschiderea inimii.....	73
Egoism sau dedicare celorlalți?.....	73
Motivația bodhichitta a inimii deschise.....	76
Eliberarea de preocuparea de sine	77
Concepții greșite despre bodhichitta.....	78
Dezvoltarea egalității de spirit - fundamentul compasiunii universale...80	
Bodhichitta este necesară pentru practicarea tantrei.....	85

CAP VII - Dizolvarea limitărilor create de sine.....	88
Povara concepțiilor greșite.....	88
Visele și vacuitatea.....	90
Agățarea de ego și nesiguranța.....	92
Identificarea inamicului interior.....	94
Slăbirea strânsorii concepțiilor false.....	96
Cultivarea căii de mijloc.....	98

CAP IX - Spațiul clar al minții.....	103
A face loc prin „a nu vedea”.....	103
Claritate și nondualitate.....	106
Manifestări ale conștiinței	109
Claritate, iubire și pace.....	112
Claritate, culoare și beatitudine.....	114
Absorbirea extatică în realitate.....	116
A face să rodească potențialul nostru iluminat.....	118

CAP X - Inspirația și Gurul.....	121
Nevoia de a primi inspirație.....	121
Gurul interior și cel exterior.....	123
Ghidul și modelul spiritual.....	125
Transmiterea prin inițiere.....	128
Primirea inițierii.....	131
Practica formală a Guru Yoga.....	133

Continua recunoaștere a unității.....	135
Inima atinsă de inspirație.....	137
A învinge rutina experiențelor obișnuite.....	139
CAP XI - A intra în practica celei mai înalte tantra.....	141
Corpul vajra și mintea rezidentă.....	141
Schimbarea viziunii noastre despre moarte.....	144
Moarte, stare intermediară și renaștere.....	146
Cele trei aspecte ale naturii de Buddha.....	148
A profita de forma umană.....	149
Procesul morții.....	150
Moartea și dharmakaya.....	153
Bardo și sambhogakaya.....	158
Renaștere și nirmanakaya.....	159
Încetarea renașterii.....	160
CAP XII - Apariția ca zeitate.....	164
De la compătimirea de sine la emanarea divină de sine.....	164
Disoluția.....	166
Reapariția.....	170
Abandonarea.....	172
Mândria divină și apariția clară.....	174
Personalitatea tantrică.....	176
Integrarea înțelepciunii și delectării	178
CAP XIII - Realizarea finală.....	182
Stadiul desăvârșirii: focul intern și controlul energiei.....	182
Luciditatea extatică.....	186
Daka și dakini.....	188
Rodul practicii tantrice.....	189
Calitățile care duc la succes.....	191
Glosar.....	197
Lecturi suplimentare.....	210
Index.....	215

Prefață

Materialul care alcătuiește această introducere în lumea deseori greșit înțeleasă a tantrei buddhiste a fost compilat din învățăturile expuse în perioada 1975-1983 de călugărul tibetan Thubten Yeshe, pe care numeroșii săi studenți din întreaga lume îl numeau afectuos Lama Yeshe.

Lama Yeshe s-a născut în 1935 lângă Lhasa, la Tölung, și la vârsta de șase ani a intrat în mănăstirea Sera Je, unde a primit o vastă educație academică și spirituală. După preluarea Tibetului de către chinezi în 1959, și-a desăvârșit educația în tabăra pentru refugiați Buxaduar în nord-estul Indiei, stabilindu-se apoi lângă stupa Boudhanath, în preajma orașului Kathmandu, în Nepal.

Contactele lui cu occidentalii au început mai serios în Nepal, iar până în 1971 Lama Yeshe și Zopa Rinpoche fondaseră deja Gompa Centrului Nepalez Mahayana pe dealul Kopan, locul unde aveau loc anual cursuri de meditație care atrăgeau un număr din ce în ce mai mare de studenți. Erau studenți care ulterior au înființat în Occident numeroase centre unde putea fi studiat și practicat buddhismul, iar Lama Yeshe și-a petrecut ultimii zece ani din viață vizitând acele centre, dar și altele, asigurând învățătura, conducerea organizațiilor și, poate cel mai important, oferind inspirația exemplului său neobosit de a-i servi pe ceilalți. A murit pe 3 martie 1984, la Spitalul Cedars-Sinai din Los Angeles - în zorii zilei Anului Nou Tibetan - în urma unei afecțiuni a inimii care îi amenința viața de mai mult de doisprezece ani.

Ideea acestei cărți a apărut în 1981, când Lama Yeshe spunea că simte nevoia unei lucrări care să introducă tantra buddhistă în

Occident într-un fel non-tehnic, ușor de înțeles. Deși tantra este considerată de diversele tradiții tibetane ca fiind cea mai profundă și avansată dintre toate învățăturile buddhiste, el simțea că mesajul central era simplu și clar, și extrem de relevant pentru viață în secolul douăzeci. După cum spunea în multe ocazii, Occidentul descoperise cum să folosească atât de multe surse puternice de energie din natură, însă într-o foarte mare măsură nu-și dădea seama de forța extraordinară, chiar mai puternică decât energia nucleară, care sălășluiește în fiecare dintre noi. Câtă vreme această puternică energie interioară va rămâne nedescoperită, viața noastră este sortită să rămână fragmentată și fără scop, iar noi vom continua să cădem pradă presiunilor mentale și emoționale atât de caracteristice vremii în care trăim. Practica tantrei, menită să profite de existența acestei resurse interioare ascunse și să o utilizeze la capacitatea maximă, ne oferă cel mai bun prilej de a depăși presiunile și a ne transforma viața în acea totalitate integrată, cu sens, pe care ne-o dorim cu toții.

După Lama Yeshe, practica tantrei este atât de potrivită Occidentului modern pentru că este „științifică”. Cu alte cuvinte, departe de a fi un sistem de dogme care să fie acceptat pe baza credinței sau autorității, tantra este de fapt o explorare practică, pas cu pas, a condiției umane, care conduce la descoperirea de sine, iar rezultatele sunt verificabile prin propriile noastre observații și experiențe. Tocmai acest accent pe experiența directă ar trebui să facă tantra atractivă pentru un mare număr de occidentali care au fost dezamăgiți de căile care cer credință și încredere oarbă. Mai mult, așa cum va reieși clar din capitolele care urmează, tantra este o cale a bucuriei și afirmării, calități care din păcate lipsesc în multe din formele curențe, secătuite, a ceea ce odată au fost puternice tradiții spirituale.

În iarna lui 1982-1983 a avut loc o întâlnire-retragere lângă Cecina, Italia, cu scopul de a trece prin multele transcrieri ale învățăturilor tantrice ale lui Lama Yeshe în pregătirea unei eventuale publicări. Fiecare membru al acestui grup s-a concentrat pe o învățătură sau un grup de învățături legate de o anumită practică tantrică. Ca parte a acestui proces, editorii au încercat să identifice temele introductive majore comune tuturor învățăturilor lui Lama Yeshe asupra tantrei, descoperind cum erau tratate aceste teme în învățăturile separate. În acest fel, a fost ales un corp extins de materiale selectate din multe surse diferite și au fost aranjate pe subiecte, lăsând explicațiile mai detaliate asupra unor practici specifice pentru o publicare ulterioară.

Cel care a compilat prezenta lucrare, a editat și rearanjat acest material selectat încercând să producă o prezentare coerentă. Ceea ce a rezultat a fost apoi citit lui Lama Yeshe în Dharamsala, India, în aprilie 1983, când el a oferit multe corecturi, explicații suplimentare și sugestii pentru îmbunătățirea tonului și conținutului. În acel an, Lama a continuat să predea în multe locuri din lume, iar selecții din aceste prelegeri - în special cele oferite la Pomaia, Italia, și Boulder Creek, California - au fost incluse în manuscris.

Aveam speranța că întregul manuscris revizuit va fi verificat din nou cu Lama Yeshe, dar nu a fost să fie. Multe luni după moartea sa, munca mea la manuscris a încetat aproape complet, pentru că mi-era extrem de dificil să fac față sarcinii de a edita cuvintele în timp ce încercam să mă împac cu faptul trist, dar de neschimbat, că nu voi mai auzi vreodată vocea plăcută și plină de veselie care rostise acele cuvinte. Totuși, în final, cu sprijinul binevoitor și extrem de răbdător al multor prieteni, a fost posibil să duc manuscrisul la bun sfârșit și să-l ofer aici.

Nu pot face această ofrandă fără câteva cuvinte de scuză sau cel puțin de explicare. Nimeni dintre cei care au avut experiența ascultării lui Lama Yeshe vorbind nu se va gândi că ar fi posibil să prinzi pe hârtie efectul extraordinar pe care îl avea asupra oamenilor. Ca atât de mulți mari învățători, ceea ce dezvăluia prin însăși prezența lui era scânteia care dădea învățăturilor sale o imensă putere și eficacitate, mult mai mult decât limbajul foarte neortodox și deseori negramatical pe care îl folosea. Cititorilor familiarizați cu Lama Yeshe, prezenta selecție din învățăturile sale orale - reformulate într-o engleză mai mult sau mai puțin standard - li se va părea probabil o palidă imitație a originalului. Mai mult, cu nici un chip o lucrare ca aceasta n-ar putea pretinde să reprezinte viziunea definitivă a lui Lama Yeshe asupra tantrei. După cum spun relatările istorice privind învățăturile originare ale lui Buddha Shakyamuni însuși, învățăturile lui Lama Yeshe pot fi înțelese la tot atât de multe niveluri câți sunt cei care ascultă. De aceea ar fi o aroganță să ne gândim că vreuna din interpretările pe care le-a predat ar fi singura interpretare posibilă. Tot ceea ce poate face un editor, cum sunt eu, este să asculte cu atenția concentrată prelegerile sau înregistrările, să citească transcrierile cu deosebită grijă, iar apoi să prezinte pe cât de clar poate ceea ce aude în interior în timp ce se familiarizează cu învățăturile. De aceea, este important să avem în minte că dacă cineva ar fi lucrat cu aceleași înregistrări și transcrieri, e posibil să fi rezultat o carte cu un ton și un conținut foarte diferit.

Lama Zopa Rinpoche se referea la această calitate cu multe fațete a învățăturilor lui Lama Yeshe spunând: „Majoritatea învățătorilor ca mine predau doar ce știu ei înșiși și nu atât de mult în conformitate cu nevoile oamenilor. Însă pentru Lama, ori de câte ori dădea învățătura, nimic nu era fix; nu vorbea doar despre

un singur subiect. În public erau oameni cu diferite probleme - probleme spirituale, personale, de familie - iar Lama le vorbea fiecăruia dintre ei. Și astfel, după o oră și jumătate de prelegere ținută de Lama, fiecare dintre cei de acolo primise un răspuns la propriile probleme. La început, unii poate veneau doar ca să vadă cum arată un lama tibetan, iar alții poate sincer dorind doar pace. Când Lama termina, cu toții mergeau acasă cu o minte fericită, cu o soluție la problemele lor.”

Altfel spus, și cu referire directă la subiectul acestei cărți, Lama Yeshe avea minunata abilitate de a atinge în oamenii cu care intra în contact un centru de pace, înțelepciune și bucurie, de care ei poate că mai înainte nu erau decât vag conștienți. Poate că cea mai profundă învățătură a lui era chiar aceasta: că fiecare dintre noi avem în interior nu numai răspunsul la propriile probleme, dar și potențialul de a ne trăi viața la un nivel mult mai înalt decât ne imaginăm în mod obișnuit că este posibil. Nu numai că Lama Yeshe părea că împlinise acest potențial în el însuși, deși cu siguranță exemplul său de continuă dăruire altruistă, în ciuda unei inimi afectate care ar fi trebuit să-l fi omorât cu mulți ani înainte, era o sursă de profundă inspirație pentru toți cei care îl cunoșteau. Chiar și mai izbitor era faptul că putea insufla în cei care îl ascultau încrederea că și ei posedă un potențial nelimitat similar, gata să fie accesat.

Pe parcursul întregii prezentări a acestei introduceri făcute de Lama Yeshe vastului și profundului subiect al tantrei, s-au depus eforturi pentru a menține la minim terminologia tehnică și referințele istorice. Am făcut acest lucru în conformitate cu dorințele lui Lama Yeshe în încercarea de a transmite cât mai direct posibil savoarea acestor învățături. Totuși, atunci când s-au folosit termeni tehnici - fie în engleză, sanscrită ori tibetană - ei au fost

notați în glosar. Iar pentru cei interesați să exploreze mai departe diversele teme abordate în această lucrare, la sfârșit este inclusă o listă cu lecturi sugerate, adnotată pe scurt.

Finalizarea acestei lucrări ar fi fost imposibilă fără contribuția unui mare număr de oameni, dintre care doar câțiva pot fi menționați aici. Cele mai adânci mulțumiri în primul rând celorlalți membri ai grupului de editare de la prima întâlnire-retragere când a fost inițial selectat acest material: Hermes Brandt, Lee Bray, Robyn Brentano, Stephen Carlier, Sharon Gross și Nick Ribush. În următoarele etape ale editării materialului, familia Aryatara din Jaegerndorf și Munchen și-au oferit timpul și ospitalitatea fără rezerve, la fel ca și familia Philipsen din Dronten, Olanda, și Geoff Jukes din Londra. Recunoștința pe care o simt pentru acest sprijin binevoitor și plin de iubire nu poate fi exprimat cu ușurință. Mulțumiri speciale se cuvin lui Yeshe Khandro pentru încurajările și sprijinul de neprețuit. În sfârșit, tuturor celor implicați în activitatea organizației Wisdom Publications - în special Robina Courtin, de a cărei contribuție această carte a beneficiat în fiecare stadiu al elaborării - aș dori să le transmit profunda apreciere pentru răbdarea de-a lungul multor luni cât a durat finalizarea manuscrisului, precum și pentru frumoasa prezentare făcută lucrării finale.

Jonathan Landaw

INTRODUCERE ÎN TANTRA

CAPITOLUL I

Puritatea esențială

Shakyamuni, întemeietorul buddhismului

Învățăturile și practicile cunoscute ca tantra buddhistă datează de acum 2.500 de ani, din vremea lui Buddha Shakyamuni. Buddha istoric – pentru a face diferența între Shakyamuni și multe alte ființe iluminate dinaintea lui și după el – s-a născut ca prinț indian, Siddhartha, în secolul al VI-lea î.Hr. Conform tradiției, el și-a petrecut primii douăzeci și nouă de ani din viață practic închis în palatele plăcerii construite pentru el de tatăl său excesiv de protector, Regele Shuddhodana. În cele din urmă, când a realizat pentru prima oară că există boală, bătrânețe și moarte, a evadat din regatul tatălui său și a început să caute calea pentru a pune capăt suferinței și nemulțumirii.

Timp de șase ani a dus o viață ascetică strictă, în negare de sine, încercând să câștige controlul asupra propriului corp și asupra minții. Ceea ce însă a descoperit a fost că această abordare extremă era la fel de greșită ca viața lui anterioară de satisfacere a plăcerii simțurilor. În cele din urmă, adop-

tând calea de mijloc între satisfacere și negare, și evitând de asemenea toate celelalte extreme, a fost capabil să dezrădăcineze din minte chiar și cele mai subtile cauze ale suferinței și ignoranței, devenind astfel un iluminat complet trezit: un buddha. În următorii patruzeci și cinci de ani din viață a transmis în forme diverse învățătura despre abordarea vieții pe calea de mijloc și despre dezvoltarea spirituală, fiecare fiind concepută pentru a corespunde temperamentului și aptitudinilor diferitelor tipuri de persoane.

Învățăturile lui Buddha – cunoscute în sanscrită sub numele de Dharma: ceea ce ne ferește de suferință și cauzele ei – conțin mii de metode diferite pentru depășirea obstacolelor mentale și fizice care stau în calea fericirii și bunăstării noastre, și toate se încadrează în cele două categorii ale sutra și tantra. Între aceste așa-numite vehicule (*yana*) există diferențe, dar fundația comună atât pentru sutrayana cât și pentru tantrayana este natura fundamental pură a minții.

Puritatea fundamentală a minții

Conform învățăturilor buddhiste, oricât am fi acum de tulburați și derutați, natura fundamentală și esențială a ființei noastre este clară și pură. Precum norii pot întuneca temporar soarele, dar nu îi pot deteriora puterea de a lumina, tot astfel perturbările temporare ale corpului și minții – confuzia, anxietatea și suferința pe care le provoacă – pot acoperi, însă nu pot distruge și nici măcar atinge natura fundamental clară a conștiinței. Sălășluind adânc în inima noastră, și în inimile tuturor ființelor, fără nicio excepție,

există o sursă nesfârșită de iubire și înțelepciune. Iar scopul ultim al tuturor practicilor spirituale, fie că sunt numite buddhiste sau nu, este de a scoate la iveală și a lua contact cu această natură esențial pură.

Când am dezvoltat propria puritate interioară, compasiunea interioară și iubirea interioară, putem mai apoi vedea reflectarea acestei purități și blândeți-iubitoare în ceilalți. Însă dacă noi nu am intrat în legătură cu aceste calități în noi înșine, îi vom vedea pe ceilalți ca fiind urâți și limitați. Căci orice vedem în fiecare zi în realitatea exterioară nu este de fapt nimic altceva decât o proiecție a propriei noastre realități interioare.

Existența acestei naturi adânci a minții, în mod esențial pură, nu este o chestiune de credință sau acceptare oarbă a unei dogme. Ea ține de experiență. De-a lungul vremurilor, nenumărați oameni au descoperit în ei înșiși această uriașă comoară de pace, iubire și înțelepciune. Nenumărați mari învățători și ghizi au arătat altora cu măiestrie cum pot și ei la rândul lor să descopere propria natură profundă și să trăiască experiența fericirii desăvârșite pe care această descoperire o aduce cu sine automat. Printre acești ghizi spirituali extraordinari de binevoitori este și Buddha Shakyamuni, iar scopul numeroaselor învățături și metode pe care el le-a transmis este atingerea celui mai înalt potențial uman.

Conform terminologiei buddhiste, țelul ultim al evoluției noastre umane individuale este iluminarea sau starea de Buddha. Această stare, la care oricine poate ajunge, este atinsă atunci când perturbările – lăcomia, ura, ignoranța și celelalte asemenea – care acum ne întunecă mintea au

fost îndepărtate complet și toate calitățile noastre pozitive au fost dezvoltate pe deplin. Această stare de împlinire completă, de trezire totală, este caracterizată de înțelepciune nelimitată, compasiune nelimitată și capacitate, sau putere, nelimitată.

Abordarea tantrică

Conform sutrayana, calea către împlinire este un proces treptat de curățare a minții de toate defectele și limitările ei și dezvoltarea în locul lor a unor calități benefice precum iubirea și înțelepciunea. Această cale constă în a crea cauzele specifice – prin comportarea etică, dezvoltarea puterii de concentrare, antrenarea înțelegerii prin meditație și așa mai departe – pentru a atinge în viitor trezirea deplină. Datorită accentului pus pe crearea cauzelor pentru un rezultat viitor, abordarea treptată a sutrelor este uneori cunoscută ca vehiculul cauzal către iluminare.

Comparată cu această abordare treptată a sutrelor, tantrayana este o cale mult mai rapidă către iluminare. Deși practicanții tantrei nu neglijează crearea acelorași cauze ca și cei care urmează sutra, ei iau rezultatul viitor al evoluției spirituale desăvârșite tocmai ca punct de pornire pe calea lor. Cu alte cuvinte, *yogi* și *yogini* – cum sunt numiți în sanskrită acești bărbați și femei cu o practică desăvârșită – învață să gândească, să vorbească și să acționeze acum ca și cum el sau ea ar fi deja un Buddha pe deplin iluminat. Întrucât această abordare puternică aduce rezultatul viitor al trezirii complete în momentul prezent al practicii spirituale, tantra este uneori numită vehiculul rezultatant către iluminare.