

Dalai Lama



O MINTE PROFUNDĂ

CULTIVAREA ÎNȚELEPCIUNII
ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Traducere din limba engleză:
Marilena Constantinescu



EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

<i>Prefață</i>	5
<i>Introducere</i>	9
I Diversitatea tradițiilor spirituale	11
II Elemente distinctive ale budismului	24
III Budismul – școlile și diviziunile	33
IV Cele Patru Adevăruri Nobile	45
V Rolul karmei	50
VI Identificarea sinelui	56
VII Perspectiva școlii Hinayana	75
VIII Perspectiva școlii Doar Conștiință	80
IX Calea de mijloc	85
X Mijloacele juste ale căii	111
XI Cum să practicați	136
<i>Postfață</i>	151

PREFAȚĂ

Poate că deosebirea majoră dintre budism și celelalte tradiții religioase principale ale lumii constă în modul în care este reprezentată identitatea noastră fundamentală. Existența sufletului sau a sinelui individual – afirmată în diferite moduri în hinduism, iudaism, creștinism și islamism – nu numai că este negată cu fermitate în budism; credința într-un suflet sau într-un sine individual și separat este considerată a fi sursa întregii suferințe umane. În mod fundamental, calea budistă reprezintă un proces orientat, pe de-o parte, către dobândirea capacității de a recunoaște principiul esențial al inexistenței unui sine separat și permanent, în timp ce, pe de altă parte, încearcă să îi ajute și pe alții să realizeze acest lucru.

Însă simpla recunoaștere intelectuală a inexistenței unui sine individual intrinsec nu ne va elibera de suferințele și dificultățile cu care ne confruntăm. Iată de ce este nevoie atât să cultivăm o minte profundă – prin adâncirea propriei noastre înțelegeri – cât și să o consolidăm – prin contemplare și studiu logic.

Pentru ca această minte profundă să evolueze și, în cele din urmă, să devină mintea omniscientă a unui Buddha capabil să îndrume în mod eficient toate ființele umane pe calea lor spre iluminare, aceasta trebuie să fie motivată de o dorință mult mai vastă decât propria noastră pace interioară.

În anul 2003, Khyongla Rato Rinpoche, fondatorul centrului Kunkhyab Thardo Ling („Ținutul Ființelor care Caută Eliberarea”, cunoscut și sub numele Tibet Center), s-a alăturat lui Richard Gere (și organizației sale caritabile, Healing the Divide) pentru a susține invitația făcută Sfinției Sale Dalai Lama de a vizita orașul New York. Aceștia i-au solicitat lui Dalai Lama ca în prelegerile sale să vorbească despre principiul budist al lipsei unui sine independent intrinsec, așa cum acesta este expus în Versuri-rădăcină despre filosofile indiene – Răgetul Leului, un text tibetan din secolul al XVII-lea, al cărui autor este Jamyang Shepa, un mare erudit, renumit pentru cunoștințele sale în ceea ce privește diferitele puncte de vedere filosofice existente în India perioadei de înflorire a budismului. Pentru ca prelegerile Sfinției Sale să includă și un aspect practic, aceștia i-au cerut să vorbească și despre tehnicile meditative descrise în Antrenarea Minții în șapte puncte, o scurtă lucrare compusă în secolul al XII-lea de către renumitul înțelept tibetan, Chekawa Yeshe Dorje.

Câțiva ani mai târziu, în 2007, Khyongla Rato Rinpoche și Richard Gere l-au invitat din nou pe Sfinția Sa la New York, de data aceasta pentru a ține o prelegere despre Sutra Diamantului Tăietor, un discurs clasic al lui Buddha, al cărui subiect este vacuitatea (absența) unei existențe intrinseci proprii tuturor fenomenelor manifestate. Cu prilejul acelei vizite, Dalai Lama a inclus și o prelegere despre Șaptezeci de versuri despre Vacuitate – al căror autor este renumitul înțelept Nagarjuna, filosoful budist care a trăit în secolul al II-lea, considerat de mulți ca fiind cel mai valoros și mai competent interpret și comentator al învățăturilor date de Buddha (adesea provocatoare și aparent paradoxale) în legătură cu conceptul de vacuitate, de absență a sinelui separat.

De-a lungul tuturor acestor discuții, Sfinția Sa a căutat nu numai să își conducă ascultătorii prin complexitatea doctrinei budiste referitoare la absența unui sine individual și permanent, ci a încercat să le prezinte acestora și modul în care pot să implementeze în mod activ aceste învățături în propriile lor vieți cotidiene. Căci numai experimentarea directă a acestor învățături face posibilă apariția unei transformări reale în percepția pe care o avem despre noi înșine și despre viața noastră.

Cartea de față este rezultatul acestor prelegeri și discuții care, ulterior, au fost traduse minunat de către

Geshe Thupten Jinpa. Prezenta lucrare le este oferită cititorilor care trăiesc în Occident, cu speranța sinceră că le va putea favoriza înțelegerea doctrinei budiste referitoare la lipsa unui sine individual intrinsec, și că ea își va găsi utilitatea, conducându-i pe cititori la o viață mai plină de sens și mai fericită.

Aș dori să le mulțumesc din inimă tuturor celor care m-au ajutat în pregătirea acestei lucrări, și vreau să-i asigur pe cititorii acestei cărți că toate erorile pe care le vor găsi pe parcursul ei îmi aparțin în exclusivitate.

Khen Rinpoche Nicholas Vreeland

INTRODUCERE

Speranța mea este ca în cuprinsul acestei cărți să putem explora adevăratele credințe ale budismului, astfel încât toate concepțiile greșite să poată fi eliminate. De asemenea, în cazul celor care sunt adepții unei alte religii, sper ca această carte să îi ajute să înțeleagă credințele tradiției religioase tibetane. Iar dacă în ceea ce privește tradiția budistă va exista ceva ce ați dori să includeți în practica voastră spirituală, m-aș bucura să faceți acest lucru.

În această carte vom aborda unele interpretări filosofice ale învățăturilor pe care Buddha le-a expus acum 2 500 de ani, și vom examina subiecte cum ar fi: vacuitatea, absența unui sine intrinsec și producerea dependentă. Vom discuta apoi modul în care putem integra aceste teme în viața noastră cotidiană și, totodată, vom aborda problema minții altruiste a iluminării, care în sanscrită poartă numele *bodhicitta*.

În același timp, pe măsură ce vom parcurge cartea, va trebui să punem în practică tot ceea ce învățăm. Un proverb tibetan spune că nu este bine să existe un spațiu prea mare între starea noastră mintală și ceea ce învățăm, pentru că am putea să cădem în el. Sper că, pe măsură ce citiți textul cărții, veți face o legătură între ceea ce auziți și experiența voastră personală; și eu, cel care scriu, încerc să fac același lucru.

Dacă lucrurile pe care încerc să le împărtășesc îmi sunt neclare, atunci cum aș putea transmite cititorilor mei înțelesul lor? Deși nu pot pretinde că stăpânesc la perfecțiune subiectele pe care le discutăm aici – datorită aprecierii deosebite pe care o acord acestor subiecte extrem de vaste, chiar și o înțelegere modestă este mult mai bună decât o lipsă totală a ei. Cu toate acestea, ca urmare a faptului că citiți o carte care este rezultatul înțelegerii mele modeste, puteți spera să obțineți în urma lecturii o înțelegere care va fi pe jumătate înțelepciune și pe jumătate ignoranță. Dar acest lucru este, în orice caz, mult mai bun decât o lipsă totală de înțelegere!

I

DIVERSITATEA TRADIȚIILOR SPIRITUALE

Budiștii consideră că noi înșine suntem responsabili pentru calitatea vieții pe care o trăim, pentru fericirea și pentru resursele noastre. Pentru a dobândi o viață plină de sens trebuie să ne transformăm propriile emoții, iar acesta este cel mai eficient mod de a ne asigura fericirea viitoare, atât pentru noi înșine, cât și pentru toți ceilalți.

Nimeni nu ne poate forța să ne transformăm mintea, nici măcar Buddha. Noi trebuie să facem acest lucru în mod voluntar. Acesta este motivul pentru care Buddha a declarat: „Tu ești propriul tău stăpân”.

Eforturile noastre trebuie să fie realiste și, de asemenea, trebuie să putem verifica prin experiența noastră personală dacă metodele pe care le folosim duc la rezultatele scontate de noi. Pentru că nu ne putem baza pur și simplu pe credință! Este esențial să analizăm calea pe care intenționăm să o urmăm, și este bine să facem acest lucru pentru a putea stabili în

mod clar ce este și ce nu este eficient, astfel încât metodele pe care le folosim să aibă succesul dorit de noi. Acest lucru, cred eu, este esențial atunci când dorim să dobândim adevărata fericire.

Ezit să vă vorbesc despre o tradiție spirituală care este diferită de a voastră. Există, de bună seamă, multe tradiții religioase care, de-a lungul secolelor, i-au ajutat pe adepții lor să atingă pacea sufletească și fericirea adevărată.

S-ar putea totuși să existe anumite aspecte ale budismului pe care le-ați putea integra în practica voastră spirituală. De asemenea, unii dintre voi s-au îndepărtat de propria religie și caută în altă parte răspunsurile la întrebările cele mai profunde. Este posibil să aveți o înclinație spre filosofile orientale, care susțin existența karmei și a vieților anterioare. În mod similar, unii tibetani mai tineri au renunțat la originile lor budiste, găsindu-și consolarea spirituală în creștinism sau în islam.

Din păcate, mulți dintre noi – indiferent de tradițiile budiste din care provenim (chineză, japoneză, thailandeză sau din Sri Lanka) – pretindem a fi budiști chiar necunoscând cu adevărat semnificația învățăturii lui Buddha. Nagarjuna, unul dintre cei mai mari erudiți și practicanți ai budismului, este autorul multor lucrări cu caracter explicativ în ceea ce privește gândirea și practica budistă, ce reflectă nevoia

de a cunoaște în profunzime învățătura lui Buddha. Pentru a ne putea dezvolta înțelegerea, trebuie să studiem aceste învățături. Dacă, în cadrul practicii budiste, înțelegerea profundă nu ar fi fost atât de importantă, mă îndoiesc că eminenții erudiți ai trecutului s-ar fi deranjat să scrie tratate atât de importante.

De-a lungul timpului au apărut multe concepții greșite în legătură cu budismul, mai ales în ceea ce privește budismul tibetan – care este adesea descris ca fiind misterios și ezoteric, ca fiind o practică ce presupune închinarea la niște zeități mândre și însetate de sânge. Cred că noi, tibetani, datorită predilecției pe care o avem pentru ceremoniile complexe și pentru ținutele sacerdotale elaborate, suntem oarecum responsabili pentru acest lucru. Cu toate că o mare parte a ritualurilor din cadrul practicii noastre provine de la însuși Buddha, suntem cu siguranță vinovați pentru unele exagerări ornamentale. Poate climatul rece din Tibet a devenit o justificare pentru excesele noastre în ceea ce privește costumația rituală. Învățătorii tibetani – lama – sunt, de asemenea, responsabili pentru concepțiile greșite pe care alții și le-au făcut despre noi. Fiecare sătuc tibetan a avut mereu propria sa mănăstire în care își avea rezidența un lama, care prezida peste populația locală. Această tradiție a fost identificată în mod eronat ca fiind așa numitul lamaism, sugerând că religia noastră ar fi diferită de budism.

În această perioadă marcată de globalizare, familiarizarea cu credințele altora mi se pare deosebit de importantă. Marile orașe ale Occidentului, cu savoairea lor multiculturală, au devenit veritabile microcosmosuri. În aceste metropole religiile lumii trăiesc una lângă alta. Pentru ca armonia să existe între aceste comunități, este esențial să avem noțiuni despre credințele fiecăreia dintre ele.

Din ce motiv există toate aceste filosofii atât de diferite, cu atât de multe (și de variate) tradiții spirituale, fundamentate pe aceste principii filosofice? Budismul recunoaște și validează marea diversitate a înclinațiilor și dispozițiilor mintale ale ființelor umane. Nu numai că oamenii sunt atât de diferiți unul față de altul, dar și tendințele și dispozițiile mintale – pe care budiștii le consideră a fi moștenite din viațele anterioare – variază de asemenea foarte mult. Având în vedere diversitatea umană pe care o implică această stare de fapt, este de înțeles că ne găsim în fața unui spectru extrem de vast al tuturor acestor sisteme filosofice și tradiții spirituale. Acestea constituie un patrimoniu extrem de important al omenirii, care deservește nevoile umane. Trebuie, așadar, să prețuim valoarea diversității filosofice și spirituale.

Chiar și în cadrul învățăturilor lui Buddha Shakya-muni găsim o mare varietate de poziții filosofice. Sunt situații în care Buddha afirmă în mod explicit

că părțile fizice și mintale (care îl alcătuiesc pe fiecare dintre noi), pot fi comparate cu o povară purtată pe umeri, lucru ce sugerează că cel care duce pe umeri povara respectivă există ca un sine autonom, că are un „eu” care este posesorul și stăpânul părților „sale” constitutive. În alte învățături, Buddha dezmente total orice fel de existență obiectivă. Noi acceptăm diversitatea învățăturilor lui Buddha ca pe o reflexie a capacității sale de a se raporta la marea varietate de înclinații mintale ale diverșilor săi adepți.

Dacă examinăm tradițiile spirituale existente în lume, constatăm că toate sunt de acord asupra importanței pe care o deține comportamentul etic. Chiar și nihiliștii indieni, așa-numiții Charvaka – cei care neagă orice formă de viață după moarte – afirmă că, din moment ce aceasta este singura noastră viață, este important să o trăim în moralitate, și că putem face acest lucru prin disciplinarea minții și prin încercarea de a fi mai buni.

Toate tradițiile spirituale au drept scop depășirea suferinței (temporare sau pe termen lung) și dobândirea fericirii de durată. Nicio religie nu urmărește să sporească nivelul suferinței. Putem vedea că în cadrul diferitelor tradiții teiste, înțelepciunea și compasiunea reprezintă aspectele fundamentale ale lui Dumnezeu. În nicio tradiție sau credință divinitatea nu este concepută ca fiind întruchiparea urii sau a ostilității.

Acest lucru se datorează faptului că înțelepciunea și compasiunea sunt calități pe care noi, oamenii, în mod natural și spontan, le considerăm a fi virtuozitate. Știind în mod intuitiv că aceste calități sunt extrem de importante, noi le proiectăm în mod firesc asupra concepțiilor noastre despre divinitate.

Eu cred că dacă am fi cu adevărat devotați lui Dumnezeu, iubirea noastră pentru Dumnezeu s-ar exprima în comportamentul nostru de zi cu zi, iar acest lucru s-ar vedea mai ales în modul în care îi tratăm pe alții. Iubirea pe care i-o purtăm lui Dumnezeu și-ar pierde sensul dacă comportamentul nostru față de alții ar fi unul lipsit de iubire.

Atunci când am fost invitat să vorbesc în cadrul ceremoniei interreligioase care a avut loc la National Cathedral din Washington, D.C., în septembrie 2003, serviciu religios dedicat comemorării victimelor tragediei suferite la data de 11 septembrie 2001, am simțit că este important să-mi exprim temerea că unii ar putea vedea Islamul ca pe o religie beligerantă. Am avertizat auditoriul că acest lucru ar fi o greșeală gravă, deoarece, în esență sa, Islamul are aceleași valori etice ca toate celelalte mari tradiții religioase mondiale, Islamul fiind o religie care pune un accent deosebit pe bunătața manifestată față de alții. Totdeauna am fost impresionat de atenția pe care Islamul o acordă justiției sociale, în special în ceea ce

privește interzicerea exploatării financiare (care se exprimă prin impunerea unor dobânzi pentru sumele împrumutate) și, de asemenea, interzicerea consumului de substanțe intoxicante (alcool). Potrivit afirmațiilor prietenilor mei musulmani, pentru un adevărat practicant al Islamului nu există nicio justificare pentru acțiunile vătămătoare comise față de alte ființe umane. Ei subliniază faptul că orice persoană care în numele Islamului atentează la viața unei alte ființe umane nu este un musulman adevărat. Este important să ne asigurăm că nu cădem în tentația de a critica Islamul pentru greșelile unor anumiți indivizi care au reprezentat atât de greșit una dintre marile religii ale lumii.

M-am bucurat foarte mult să întâlnesc atât călugări și călugărițe practicanți ai religiei creștine, cât și rabini evrei, care, rămânând profund fideli tradiției lor religioase, au adoptat în același timp și anumite practici budiste pe care le-au considerat a fi benefice. Atunci când, în urmă cu 2 500 de ani, Sakyamuni Buddha a dat primele învățături budiste, introducând o nouă filosofie și o nouă practică spirituală, el a încorporat și unele elemente utile care își aveau originea în alte surse spirituale. În acest fel, el a inclus multe credințe și practici deja existente, cum ar fi acceptarea vieților trecute și tehnica de meditație a atenției focalizate asupra unui singur punct sau obiect.