

LAMA SURYA DAS este cel mai avansat lama american în tradiția tibetană. Poet, traducător și maestru spiritual, este autorul bestsellerului *Trezirea lui Buddha lăuntric* și al volumului *Awakening the Sacred*. Conferențiază și conduce sesiuni de meditație în toată lumea. *Awakening the Buddhist Heart* va fi cea de-a patra carte a sa și cea de-a treia publicată de Broadway Books.

Lama Surya Das

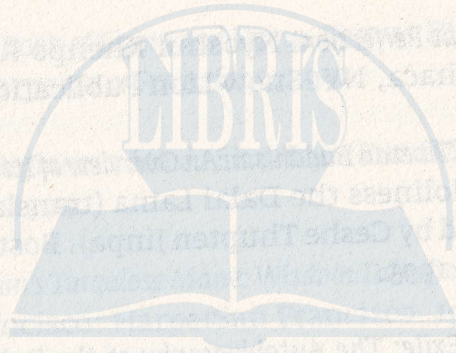
Trezirea lui Buddha lăuntric

Înțelepciunea tibetană pentru lumea occidentală

Traducere din limba engleză

CARMEN ILIE-DUMITRESCU

MISTICA



CUPRINS

Mulțumiri	9
Prefață	11
<i>Prima parte: Descoperirea înțelepciunii antice</i>	
într-o lume modernă	13
Cu toții suntem Buddha	15
O profeție tibetană	41
Demolează casa construită de ego	77
<i>Partea a doua: Străbate calea-cu-opt-ramuri</i>	
spre iluminare - călătoria eroică	107
Cele patru adevăruri nobile.....	109
<i>Perfecționarea înțelepciunii:</i>	
A vedea lucrurile așa cum sunt.....	134
<i>Primul pas: Opinia corectă: Înțelepciunea viziunii clare</i>	136
<i>Pasul doi: Gândirea (bunele intenții)</i>	179
<i>Perfecționarea etică: Trăiește o viață sacră!</i>	225
<i>Pasul trei: Cuvântul drept</i>	228
<i>Pasul patru: Acțiunea dreaptă</i>	259
<i>Pasul cinci: Mijloacele de existență</i>	302

Perfecționarea meditației:	
Conștientizare, atenție și concentrare	340
Pasul șase: Efortul drept	347
Pasul șapte: Atenția	387
Pasul opt: Concentrarea	433
Epilog: Către un budism occidental și Dharma contemporană	484
 Lucrări recomandate	 509

CUPRINS

9
11
13
15
41
77
107
109
134
156
179
225
228
259
302



CU TOȚII SUNTEM BUDDHA

Fie ca toate ființele de pretutindeni, cu care suntem indisolubil legați, să fie împlinite, treze și libere. Pacea să domnească în această lume și de-a lungul întregului univers și poate că noi toți împreună ne vom finaliza călătoria spirituală.

1971 Kopan, Nepal

Este dimineață în luxurianta Vale Kathmandu. Sunt într-o colibă mică cu podeaua de lut, pe vârful dealului Kopan, înconjurat de strălucitoarele vârfuri acoperite cu zăpadă ale Himalayei. Răsăritul soarelui a început să risipească ceața ce acoperă câmpurile de orez de dedesubt. La poalele dealului pot vedea trei tineri săteni din Nepal, desculți, ce își umplu urcioarele cu apa de la un izvor. La scurt timp, unul dintre ei va pune un urcior pe cap și-l va căra sus pe deal, lăsându-l la ușa colibeii mele.

Sunt singur pentru o săptămână, în prima mea retragere de meditație solitară. În timp ce privesc răsăritul și apusul soarelui în fiecare zi, meditez, îmi controlez respirația și

privesc în interior. Mai târziu, urmând vechile tradiții de predare orală, un lama tibetan va veni să mă călăuzească.

Există o glumă despre călători și căutători spirituali – bărbați și femei – așa ca mine: Margie Smith, o femeie cu aspect plăcut care a dat naștere copiilor săi în anii 1950 (June Cleaver sau Harriet Nelson, cred), se apropie de un agent de turism.

„Trebuie să ajung în Himalaya, în vacanță“, spune doamna Smith. „Trebuie să vorbesc cu un guru.“

„Himalaya, doamnă Smith! Sunteți sigură?“ întrebă agentul de turism. „Înseamnă o călătorie lungă, o limbă diferită, mâncare ciudată, care cu boi mirositori. Ce ziceți de Londra sau Florida? Florida este încântătoare în această perioadă.“

Doamna Smith este de neclintit. Trebuie să meargă în Himalaya să vorbească cu un guru. Astfel că doamna Smith, îmbrăcată cu cel mai bun costum albastru și pantofi negri cu toc, se îndreaptă spre Est, cu un avion, un tren, un autobuz și, da, un car cu boi, până când în cele din urmă ajunge la o foarte îndepărtată mănăstire budistă din Nepal. Acolo un bătrân lama cu o robă maro cu galben șofran îi spune că acel guru pe care-l caută ea meditează într-o peșteră din vârful muntelui și că nu poate fi deranjat. Dar doamna Smith a bătut cale lungă și este o femeie motivată, care nu se dă bătută.

În cele din urmă, lama se îndură. „Bine“, spune el, „dacă trebuie, trebuie. Dar sunt câteva obiceiuri ale locului. Nu puteți sta mult, iar când veți vorbi cu guru, nu veți spune mai mult de zece cuvinte. El trăiește acolo singur, în liniște și meditație.“

Doamna Smith este de acord; și cu ajutorul câtorva lama, călugări și cărauși Sherpa, ea pornește obositorul drum pe munte. Este un urcuș lung, dar ea nu renunță. Cu un efort uriaș de voință și energie, ajunge în vârf, la peștera în care meditează guru. Misiunea fiind încheiată, doamna Smith stă la intrare și, cu voce tare și clară, spune ce a venit să spună:

„Sheldon...! Destul! Sunt mama ta! Treci imediat acasă!“

Numele meu era Jeffrey Miller. Dar ar fi putut fi Sheldon. Era un Sheldon care locuia în blocul de alături, în suburbia orașului Long Island, unde am crescut și am trecut prin ceremonia Bar Mitzvah. Părinții mei au fost mult timp membri ai sinagogii; am fost o familie de evrei din clasa de mijloc. Întotdeauna am fost un tip obișnuit, cu performanțe la trei sporturi în liceu. Am crescut cu dorința de a deveni baschetbalist. Am avut prieteni, note bune și o familie suburbană integră. Ce căutam meditănd și incantând mantre budiste și rugăciuni pe un vârf de munte din Himalaya? Astăzi, propria-mi mamă, Joyce Miller, se referă la mine în glumă ca „fiul meu, lama“ sau și mai amuzant ca „Deli Lama“.

URMÂND CALEA USCATULUI

La fel ca mulți tineri, am descoperit tradițiile înțelepciunii antice mai întâi ca student la colegiu. În cazul meu ca student la SUNY¹ din Buffalo, când am participat la o

¹ SUNY, The State University of New York – Universitatea de stat din New York (n. tr.).

retragere Zen în Rochester, New York, la sfârșitul anilor 1960. Știți zicala despre turbulenții ani șaizeci: Dacă vă amintiți, înseamnă că n-ați fost acolo. În multe privințe am fost tipic generației mele. Am fost în San Francisco pentru *be-in*¹-uri, am descoperit întâlnirile de grup și izvoarele termale de la Esalen², am mărșăluit prin Washington, am fost gazat la o demonstrație antirăzboi în apropiere de Pentagon și am stat în ploaie la Festivalul Woodstock în 1969. Războiul, politicile studentești și mișcarea pentru pace au creat un nivel special de intensitate. În 1970, Allison Krause, prietena de nouăsprezece ani a celui mai bun prieten al meu, Barry, a fost împușcată la Kent State atunci când, incredibil, americani membri ai Gărzii Naționale din inima țării noastre au împușcat și ucis patru studenți. Am fost afectat profund și personal. Ca întotdeauna, moartea, marele profesor, a prezentat o gamă largă de lecții pătrunzătoare și schimbătoare de vieți. De asemenea, a mai fost o coincidență bizară la Kent State care mi-a marcat viața: Unul din studenții uciși avea același nume cu al meu, Jeffrey Miller, și era tot din Long Island. Prietenii și cunoștințele care știau că-mi vizitam uneori prietenii de la Kent State, auzind buletinul de știri, au fost convinși că am murit. Telefoanele din casa părinților mei și din apartamentul meu de student au început să sune non-stop.

¹ *Be-in* - mișcare culturală care a concentrat ideile-cheie ale contra-culturii anilor șaizeci: emancipare personală, descentralizare culturală și politică, conștientizare ecologică, acceptarea consumului ilicit de droguri, traiul în comun etc. (n. tr.).

² The Esalen Hot Springs - izvoare termale folosite pentru ritualul de vindecare de indienii Esselen (n. tr.).

Înmormântarea lui Allison a fost umbrită de emoții, foarte multă tristețe și foarte multă durere. Timp de luni de zile părea ca și cum gândurile la viața lui Allison și moartea ei subită, violentă a banalizat orice altceva. Aveam nouăsprezece ani și am dat față în față cu moartea pentru prima dată.

Allison și Barry mă vizitaseră cu doar câteva weekenduri înainte; eu am dormit pe canapea pentru că ei au dormit în dormitor. Am fost cu toții în aceeași bucătărie, am turnat lapte din aceeași cutie de carton în timp ce vorbeam despre planurile noastre comune. Allison, ca și Barry, era artistă; mie mi-a plăcut să scriu. Am vorbit despre călătoriile și despre lucrurile pe care le-am fi putut face împreună. Allison și Barry erau îndrăgostiți și doreau să se logodească; eu i-am sfătuit să nu o facă pentru că mai aveau destul timp. Moartea unei adolescente era ultimul lucru care să-mi fi trecut prin minte.

În acea perioadă, urmând cursurile Kent State, nu puteam să nu mă gândesc la Jeffrey Miller, care a fost împușcat în campusul propriului colegiu. Fotografia tragică a corpului său zăcând într-o baltă de sânge, cu o tânără femeie chinuită de durere plângând deasupra lui, era peste tot. Aș fi putut fi eu în locul său. Dacă aș fi dat crezare telefonului care suna, chiar eu am fost. Această rapidă lecție de neuitat din natura trecătoare a acestei vieți a accelerat modul în care mi-am schimbat orientarea.

În această perioadă dureroasă, scopurile mele originale păreau din ce în ce mai greșite și lipsite de sens. Mi-am petrecut vara anului 1969 lucrând într-o firmă de avocatură din Manhattan. Ascultând nemulțumirile tinerilor avocați de pe Fifth Avenue m-am convins că nu sunt croit pentru a fi unul dintre cei cincizeci de bărbați Cray Flannel

luptând pentru un loc mai bun de pe *Titanic*. Am știut că voiam să învăț mai mult, nu să câștig mai mult. Am început, de asemenea, să fiu dezamăgit de politicile radicale și de retorica mânioasă. Conceptul de luptă pentru pace părea o contradicție de termeni. Kent State m-a ajutat să-mi dau seama că, mai mult decât orice altceva, doream să mă îmblânzesc pe mine și să găsesc un mod non-violent de a contribui la o lume mai armonioasă și mai sănătoasă.

A doua zi după ce am absolvit colegiul – singur, doar în compania Însoțitorului Etern pe care încă îl caut – mi-am început căutarea, imbarcându-mă într-un avion pentru Londra, unde aveam prieteni care stăteau la Sufi Center. Aveam la centură câteva sute de dolari economisiți din slujba de vară și cadourile de absolvire, de care plănuiam să mă țin cu dinții. În scurt timp, am traversat canalul spre Franța. Scriind poezii și făcând autostopul, am început să-mi fac drum prin întreaga Europă. În acele zile aveam o singură mantră principală, „Învață-mă ce știi, indiferent cum se numește“.

În căutarea „înțelepciunii“ și a unor răspunsuri la întrebări pe care nici măcar nu le conturasem, am pornit spre insulele grecești pentru a întâlni un înțelept despre care auzisem în facultate. Era un cioban vârstnic pe nume Theos. Când am ajuns pe mica insulă Simi, l-am găsit pe Theos, așa cum îmi pusesem în gând. Am stat cu el câteva zile, dar nici el nu vorbea engleza, nici eu nu vorbeam greaca. Cuvintele sale înțelepte, dacă au existat, s-au risipit în vânt. Încercând să economisesc bani, am dormit pe plajă, în pensiuni, în adăpostul caprelor lui Theos.

Fără să-mi dau seama, m-am trezit călătorind prin Turcia, Afganistan, Iran, Pakistan și pe calea veche a uscatului prin trecătoarea Khyber și apoi spre India. Cel mai îndepărtat

punct pe această rută a fost Kathmandu. Nici în ziua de azi nu-mi dau seama ce m-a atras la Nepal, exceptând faptul că mi-am urmat inima și ea m-a îndrumat spre Est.

Călătorind astfel, am început să aud din ce în ce mai multe despre înțelepții lama tibetani care, după invazia chineză în îndepărtata lor țară, au fugit peste graniță în India și Nepal. Se spune că, cu cât te apropii mai mult de Tibet, cu atât mai probabil este să găsești unul dintre acești înțelepți autentici. Se mai zvonea, de asemenea, că unul dintre acești lama învățați avea o mănăstire pe vârful unui deal din Valea Kathmandu, că a învățat un pic de engleză și că era dispus să-i învețe pe occidentali. De aceea, în vara anului 1971 am urcat spre Kathmandu, într-un autobuz încărcat cu oameni și pui – vociferând în același spațiu – și am ieșit din oraș pentru prima mea întâlnire cu un lama tibetan, Lama Thubten Yeshe. Dar până la el a trebuit să-mi fac drum cu greu prin câmpurile de orez și să urc dealul Kopan.

CE ESTE REAL? CE ESTE VIAȚA? CE ESTE ADEVĂRUL?

La prima întâlnire cu Lama Yeshe aveam o mie și una de întrebări despre sensul vieții, în general, și despre viața mea, în special. Aveam douăzeci de ani, iar întrebările mele erau, de multe ori, mai subtile decât eram eu. Care este sensul vieții? Care este scopul meu? De unde am venit? Există un Dumnezeu? Unde este el, ea? Dumnezeu este cu mine? Dumnezeu este natura? Este Dumnezeu, întregul munte și tot ceea ce trăiește și crește pe el? Aș putea învăța să trăiesc într-un mod sacru? Ochii lui Lama