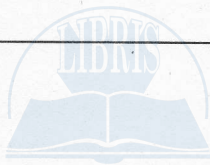


A portrait of the Dalai Lama, an elderly man with glasses, wearing a red and yellow robe, with his hands clasped in a prayer gesture. He is set against a dark background with intricate, golden, mandala-like patterns. The text is overlaid on yellow rectangular boxes.

DALAI  
LAMA

O MINTE  
PROFUNDĂ

Cultivarea  
înțelepciunii  
în viața de  
zi cu zi



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 karmeii	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





# I

## DIVERSITATEA TRADIȚIILOR SPIRITUALE

**B**udiștii 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 adeptii 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 învățaturii 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 învățăături. Dacă, în cadrul practicii budiste, înțelegerea profundă nu ar fi fost atât de importantă, mă îndoiesc că eminentii 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 mânioase 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 savoirea 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 viețile 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 Shakyamuni 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 virtuose. 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 greșală gravă, deoarece, în esența sa, Islamul are aceleași valori etice ca toate celelalte mari tradiții religioase mondiale, Islamul fiind o religie care pune un accent deosebit pe bunătatea 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.