

TENZIN GYATSO, al XIV-lea Dalai Lama, este liderul spiritual al poporului tibetan. S-a născut la 6 iulie 1935 în Takser, un sătuc din nord-estul Tibetului. La vârsta de doi ani a fost recunoscut drept reîncarnarea predecesorului său, al XIII-lea Dalai Lama, așadar reîncarnarea lui Avalokiteshvara, Buddha al Compasiunii. La vârsta de patru ani și jumătate a fost adus la Lhasa și instalat pe tron în calitate de șef suprem temporal și spiritual al Tibetului. Și-a început educația monahală la vârsta de șase ani și a obținut doctoratul în filozofie budistă când avea 23 de ani.

De-a lungul timpului, Sanctitatea Sa Dalai Lama a întreprins călătorii în peste 62 de țări și a purtat dialoguri la cel mai înalt nivel cu lideri ai lumii politice, lideri religioși și cu personalități ale lumii culturale și științifice, pledând pentru iubire, non-violență, compasiune și ecumenism. În semn de recunoaștere a neobositei sale strădanii, în 1989 i-a fost decernat Premiul Nobel pentru Pace. A colaborat la realizarea a peste 70 de cărți, dintre care la Curtea Veche Publishing au apărut: *Cartea înțelepciunii*, *Calea spre iluminare* (împreună cu Jeffrey Hopkins), *Calea budismului tibetan*, *Emoțiile distructive* (în dialog cu Daniel Goleman), *Emoții vindecătoare* (în dialog cu Daniel Goleman).

În 2011, Sanctitatea Sa a anunțat că se retrage din funcția politică în favoarea unui reprezentant ales în mod democratic, rămânând însă liderul spiritual al tibetanilor.

RAJIV MEHROTRA (n. 1953) este un scriitor indian, regizor și producător de televiziune, creator de film documentar multipremiat și unul dintre discipolii timpurii ai celui de al XIV-lea Dalai Lama, cu care colaborează în calitate de secretar al Foundation for Universal Responsibility, înființată de liderul spiritual al tibetanilor în urma obținerii Premiului Nobel. Notorietatea lui Mehrotra se datorează în primul rând faptului că este realizatorul unuia dintre cele mai longevive programe difuzate de televiziunea publică din India, „*In Conversation*“.

despre
fericire,
viață și multe altele

Dalai Lama
conversații cu Rajiv Mehrotra

Ediția a II-a

Traducere din engleză de
BIATRICE RUSU

- Încurajarea și cultivarea *Ahimsa* (nonviolența) ca un principiu călăuzitor în interacțiunea dintre ființele umane și mediile lor înconjurătoare.
- Oferirea de paradigme educative holistice ce acordă prioritate învățării empirice, dialogului transcultural și eticii globale de pace și dreptate.
- Construirea capacității pentru aplanarea conflictului, promovarea drepturilor umane și libertăților democratice prin parteneriate cu societățile civile de pe tot globul.
- Explorarea noilor frontiere pentru înțelegerea minții, prin crearea legăturilor dintre știință și spiritualitate.
- Susținerea dezvoltării profesionale a viitorilor lideri și factori de decizie prin acordarea de burse și ajutoare.
- Crearea de produse media și materiale educaționale ce promovează obiectivele Fundației.

Sfinția Sa Dalai Lama, Președinte
 Rajiv Mehrotra, Membru/Secretar
 Fundația pentru Responsabilitate Universală
 A Sfinției Sale Dalai Lama
 India Habitat Centre, Core 4 A
 Lodi Road, New Delhi — 110013. India

www.furhhdl.org.
 Tel: +91 11 2464845

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
1. Religia în lumea modernă	15
2. Budism	24
3. Rolul gurului	33
4. Compasiune și fericire	43
5. Suferință	54
6. Motivarea pe calea spirituală	62
7. Karma	69
8. Reîncarnare	77
9. Nirvana / Moksa	88
10. Conștiință	100
11. Shunyata	109
12. Fenomene	121
13. Puterea meditației și a vizualizării	132
14. Arta tibetană a antrenării minții	154
15. Știința minții	160
16. Politica conflictului și religia	171
17. Responsabilitatea universală	176
18. Problema Tibetului	182
<i>Mulțumiri</i>	201
Fundația pentru Responsabilitate Universală a Sfinției Sale Dalai Lama	204
Despre fundație	205

RELIGIA ÎN LUMEA MODERNĂ

*Sfinția Ta, cât de importantă este religia în lumea modernă?
Chiar avem nevoie de ea?*

Influența religiei este în principal la nivel individual. Indiferent de credința sau filosofia de viață a unei persoane, transformarea are loc în interior, ceea ce, într-un fel, ar trebui să ne dea speranță. Din punct de vedere material, mulți și-au pierdut speranța. Cu toate acestea, la un nivel mai profund, credința va susține speranța. Speranța este unul dintre factorii ce contribuie în prezent la religie. În momentul în care cineva își pierde speranța, atunci acea persoană înnebunește, comite acte de violență, are un comportament distructiv sau, în cel mai rău caz, se sinucide.

Societatea este formată din indivizi. Există din ce în ce mai multă nebunie în societatea actuală din cauza persoanelor ce și-au pierdut speranța și au un comportament negativ. Dacă numărul acestora va crește, întreaga societate va avea de suferit. Dacă vom aplica și vom înțelege tradițiile religioase în mod corect, indivizii vor avea de câștigat și, astfel, și societatea în întregime.

Din păcate, în prezent religiile se axează prea mult pe formalități și ritualuri, acestea fiind uneori învechite și de cele mai multe ori restrictive. Ce ar trebui să facem acum ar fi să descoperim esența a ceea ce este cu adevărat important în viața noastră de zi cu zi și să o corelăm cu mesajele religioase relevante, sfaturile și inspirația.

Cred că un factor important în cadrul religiei este „frica de Dumnezeu”. Chiar dacă individul crede că are puteri și abilități particulare, credința în Dumnezeu asigură o oarecare disciplină. Multe țări se confruntă în prezent cu crize morale, iar numărul infracțiunilor este în creștere. Puterile disciplinatorii ale societății cuprind metode convenționale de a controla infracționalitatea, dar delincvenții au descoperit căi mult mai sofisticate de a scăpa nepedepsiți. Deci, fără autodisciplină, fără un anumit grad de conștientizare a spiritului și fără un sentiment de responsabilitate, controlul va fi extrem de dificil. Astfel, diferitele tradiții religioase au un rol important și eficient.

Care credeți că ar fi mesajul esențial al religiei?

Cred că marile religii ne propovăduiesc să avem mai multă compasiune. Toate religiile transmit mesaje de dragoste, milă și iertare, iar din iertare rezultă toleranța și înțelegerea importanței drepturilor și opiniilor altei persoane, ceea ce constituie baza armoniei. Poate că la un nivel mai profund, opiniile noastre se transformă datorită tradițiilor religioase. Religia ne învață unele lucruri evidente, dar există unele înțelegeri, forțe și influențe mai profunde ce ne deschid perspectiva asupra vieții. De exemplu, dacă o persoană trebuie să îndure durere și suferință, experiența sau înțelegerea religioasă îi va oferi un sens mai profund situației respective și va contribui la diminuarea zbuciumului la nivel mental, a anxietății sau a durerii suportate.

De exemplu, budiștii cred în legea karmică, legea cauzalității, și astfel ei știu că indiferent de ce se întâmplă în viața lor, acest lucru se datorează unei acțiuni din trecut sau karmei. În final, ei știu că trebuie să-și asume responsabilitatea pentru acțiunile lor, ceea ce diminuează frustrarea mentală și anxietatea.

Chiar dacă toate religiile au același scop, există idei și zone diferite de interes. Ca o persoană implicată în dialogul inter-religios, cum ați defini punctul comun sau baza pentru atingerea armoniei între diferite religii?

Deși toate religiile din această lume propovăduiesc dragostea și compasiunea, nu ar fi corect să spunem că toate au același obiectiv sau aceleași credințe; există diferențe importante. De exemplu, unele religii cred în Creator, în timp ce altele nu cred — ceea ce reprezintă o diferență fundamentală.

Sunt diferențe cruciale între abordările filosofice ale religiilor din lume. De ce s-au dezvoltat aceste filosofii diferite? Cred că există un anumit scop pentru aceste opinii multiple. Oamenii au multe înclinații diferite, și o singură filosofie pur și simplu nu le poate satisface pe toate. Astfel, marii maeștri din vechime au fost nevoiți să conceapă diferite filosofii și tradiții.

De exemplu, unora le place mâncarea maltificată, altora nu. Spiritualitatea este hrana minții, iar diferitele religii sunt necesare pentru diferitele înclinații spirituale. Unora le convine filosofia referitoare la faptul că omul nu are nicio valoare, iar Creatorul este cel mai important. Dacă totul stă în mâinile Creatorului, atunci nu ar trebui să facem nimic împotriva dorințelor Creatorului. Dacă oamenii acționează conform acestui principiu, acest lucru le dă o oarecare satisfacție mentală și stabilitate morală. Sunt alte persoane ce abordează filosofia din perspectiva logicii. Aceștia au o anumită independență sau o oarecare putere. Dacă li se explică faptul că nu stă totul în mâinile Atotputernicului Creator, ci lucrurile depind de ei, atunci se schimbă totul.

Chiar dacă există filosofii diferite, esența lor este de a domoli și disciplina mintea și de a încălzi inima. Din păcate, în prezent, sunt prea multe conflicte, dezbinări și vărsare de sânge în numele religiei.

Pe când trăiam în Tibet, nu aveam niciun fel de contact cu alte tradiții religioase. Pe vremea aceea, gândirea mea era

diferită. În prezent, ca urmare a ocaziilor pe care le-am avut de a întâlni oameni cu diferite tradiții religioase, sunt total convins că toți avem același potențial de a deveni ființe umane bune. Mi s-au deschis ochii după ce am vorbit cu persoane importante, cum ar fi regretatul Thomas Merchant, Maica Tereza și mulți alții. Am făcut schimb de experiențe spirituale profunde și mi-am dat seama că este important să ne aliem și să colaborăm îndeaproape.

În calitate de laureat al Premiului Nobel, a cărui contribuție la anticlericalism este în special lăudată, care este mesajul dumneavoastră referitor la pluralismul religios?

În India există multe tradiții diferite de gândire și filosofie, incluzând tradițiile altor culturi. India este ca un supermarket cu multe tradiții religioase și cred că acesta este unul din lucrurile frumoase legate de această țară. Datorită acestei realități, ahimsa religioasă a devenit o parte din tradiția indiană. Prin aceasta, India dă un exemplu lumii întregi. Oamenii pot locui împreună ca frați și surori în ciuda diferitelor credințe religioase. Astfel, lumea devine mai mică și foarte interdependentă. În trecut, națiunile și continentele erau mai mult sau mai puțin izolate. Conceptul referitor la un singur adevăr, o singură religie era foarte important pe atunci. Dar în prezent, situația este diferită. Pluralismul credințelor religioase este necesar și relevant în lumea actuală.

În calitate de budist, este extrem de important pentru mine să cred că budismul este adevărata religie sau unicul adevăr. Este la fel de important pentru un creștin să creadă că creștinismul este religia adevărată pentru el și pentru ceilalți. Dar cum putem soluționa contradicția referitoare la faptul că există o legătură între diferitele adevăruri și tradiții?

În realitate, nu există nicio contradicție. Cu toate acestea, în raport cu societatea și masele, existența mai multor adevăruri și tradiții este relevantă. Sunt budist și cred că budismul este cel mai bun, ceea ce nu înseamnă că religia oricăruia

dintre frații mei, fie că este hindus, creștin, musulman sau evreu, are o validitate mai mică. Urmăm religia care ni se potrivește.

În prezent avem ocazia de a intra în contact direct cu diferite tradiții, ceea ce ne ajută să dezvoltăm ideea de pluralism și să apreciem valorile și sanctitatea altor obiceiuri. Am învățat multe lucruri valoroase din alte tradiții. În mod similar, unii dintre prietenii mei sunt de asemenea nerăbdători să învețe din tradiția budistă. Aceasta este calea normală de a ne îmbogăți propria tradiție și de a simți respect și admirație reciprocă. Cred că este o bază solidă pentru atingerea armoniei religioase.

Care este opinia budistă referitor la convertirea unei persoane la o altă credință? În prezent, în special în Occident, există multe persoane de diferite credințe ce s-au arătat interesate de budism. Ce sfat le-ați da?

Convertirea este greșită atunci când nu oferă alternative și se face forțat. Convertirea voluntară apare atunci când o persoană face o alegere conform înclinației sale spirituale, ceea ce mi se pare acceptabil. Uneori, în urma schimbării religiei rezultă dezastru și confuzie; de aceea, poate că este mai sigur și mai normal ca oamenii să se implice în propriile tradiții culturale.

Sfatul meu pentru cei ce doresc să se convertească: în primul rând, dacă cineva vrea să urmeze o credință, ar fi mai bine să-și urmeze propriile valori tradiționale sau propria religie. Unii occidentali ce își schimbă religia brusc, fără o analiză corectă și atentă, ajung într-o stare de confuzie. În cazul în care ajungeți la concluzia că abordarea sau calea budistă este mai eficientă și logică, gândiți-vă bine. Merită să reflectați și să analizați. În final, dacă credeți totuși că se potrivește mai bine cu înclinația voastră spirituală, atunci e în regulă. O persoană are dreptul de a adopta o nouă religie.

Și pentru a devia un pic de la subiect, atunci când o persoană își schimbă religia în care a fost născută, există tendința de a critica religia inițială pentru a-și justifica decizia, ceea ce este extrem de greșit. Acest lucru trebuie evitat. Budismul ar putea fi mai potrivit pentru mulți, dar asta nu înseamnă că celelalte milioane de oameni nu au valori. Acele milioane de oameni beneficiază de pe urma religiilor lor.

Unii practicanți ai budismului au așteptări mult prea mari, poate datorită faptului că unii maeștri le spun că pot ajunge la starea de iluminare* în trei ani. Un asemenea tip de învățatură este doar simplă propagandă — nu puteți obține realizarea spirituală cea mai înaltă într-o perioadă atât de scurtă, cu excepția cazurilor extraordinare. Este greșit să aveți prea multe așteptări la început. Eu însumi mă gândesc la eonii nelimitați ce mi-au dat putere interioară. O perioadă de o sută de ani de viață nu înseamnă nimic.

Unii adepți adoptă o singură practică fără a înțelege întreg sistemul budist. Transformarea minții noastre nu poate fi realizată doar printr-un singur efort sau o singură practică. Minte noastră este foarte slabă și în același timp foarte puternică și, mai ales, foarte sofisticată. Atunci când vă concentrați mai mult pe învățat, s-ar putea să ajungeți să vă mândriți. Dacă vă veți concentra mai puțin pe mândrie, uneori vă veți pierde încrederea în sine. Dacă veți avea prea multă încredere în sine, atunci urmează și mândria. Minte este foarte sofisticată, deci și antidotul este sofisticat. Gândiți-vă la nestărnicie, la eoni, la natura lui Buddha, la realitatea crudă a vacuității și la potențialul mental. Gândiți-vă din mai multe puncte de vedere și adoptați diferite metode pentru situații diferite. Aceasta este calea de a ne modela sau schimba mintea. Durează. Din acest motiv este extrem de important să cunoașteți structura de bază a practicii budiste. Acesta este sfatul sau sugestia mea.

* În original, *Buddhabood*: starea de Buddha (n. red.).

Cum poate cineva să discearnă care este cea mai bună practică? De exemplu, practicile budiste depind în mare parte de logică, gândire și minte. Cu toate acestea, atunci când o persoană se confruntă cu experiențe „extraordinare” s-ar putea să ajungă la o contradicție între categorii pe care să le respingă pe motiv că sunt „ilogice”.

Cred că pentru început ar trebui să vă gândiți la diferitele motive sau diferitele metode pe care le considerați a fi cele mai eficiente. Aceasta este singura cale de a judeca. Apoi, într-o etapă superioară, cred că prin intermediul viselor sau uneori prin diferite tipuri de experiențe neobișnuite, puteți cerceta diferite căi.

Pentru a da o explicație din tantra: putem deduce anumite experiențe din nivelele brute ale minții noastre și altele, din nivelele subtile. În timpul somnului, în starea de visare, conștiința noastră ajunge la un nivel mai subtil decât în starea de veghe, ceea ce ne dă ocazia de a arunca o privire asupra anumitor experiențe, lucru ce nu ar fi posibil în timpul stării de veghe când mintea este activă la nivelele brute. Din această cauză, o persoană se poate implica cu adevărat în anumite cercetări în timpul stării de somn. Astfel, acea persoană poate spune de asemenea că anumite lucruri există, lucruri pe care cineva le poate înțelege doar prin intermediul experiențelor neobișnuite sau al experiențelor în somn.

După cum am spus mai devreme, toate religiile importante au un singur scop — de a crea oameni buni. Din acest punct de vedere, toate religiile sunt la fel. În afară de asta, există diferențe între variatele tradiții spirituale. Un grup, de exemplu, creștinii, cred că oamenii ajung în final în Rai. Totuși, budismul, jainismul și unele vechi tradiții indiene acceptă nirvana, moksa. În cadrul budismului, există diferite definiții și interpretări ale conceptului de moksa.

Ideea principală este că sunt diferențe între sistemele ce acceptă existența nirvanei și a moksa. Chiar și între budiști există diferențe în explicațiile referitoare la nirvana. Budiștii

explică nirvana ca dispariția totală a tuturor iluziilor, o minte fără iluzii. Cu toate acestea, dacă am fi întrebați dacă există sau nu alte sisteme în care o asemenea stare poate fi obținută, răspunsul ar trebui să fie nu. În mod similar, dacă budiștii ar fi întrebați dacă există o practică budistă prin care putem ajunge în Rai — așa cum ajung creștinii — răspunsul ar fi din nou nu.

Trebuie aplicat un sistem complet de metode pentru a obține starea de nirvana în modul explicat de budism. Sunt multe persoane care nu sunt interesate să practice această cale. Există multe persoane mai interesate de credință decât de rațiune.

Ar fi corect să spunem că pentru persoanele mai interesate de gândirea logică și cercetare, budismul este calea desăvârșită, ideală?

Sunt de acord. Totuși, întrebarea ta implică faptul că învățătura budistă arată calea într-un mod exclusiv logic, dar dacă vom analiza, s-ar putea să nu fie evident chiar de la început.

Există nivele diferite ale experienței și percepției directe asupra adevărului total și relativ, nivele ce pot fi atinse prin practici de meditație intensă și yoga. În timpul etapelor inițiale, putem înțelege astfel de experiențe doar prin logică și raționament. Nu le putem trăi direct. De exemplu, sunt foarte puțini oameni ce au această înțelegere profundă, nuanțată și directă a diferitelor nivele de adevăr.

Există trei tipuri de fenomene, unele sunt evidente, unele sunt parțial ascunse, iar altele sunt total ascunse. De exemplu, dacă întrebăm cum s-a născut această carte, explicația normală este că a fost produsă de cauze și condiții. Dacă ne întrebăm de ce s-a născut datorită acestor cauze și care este modul în care sunt incluse toate aceste condiții și cauze, în cele din urmă, ca să divagăm și mai mult, vom ajunge la momentul în care va trebui să spunem că a fost posibilă datorită karmei persoanei ce are legătură cu această carte. Dacă vom cerceta și

mai mult cu scopul de a explica existența cărții, s-ar putea să fim nevoiți să ne întoarcem în trecut până la teoria Big Bang-ului — începutul universului.

Continuitatea materiei, chiar a materiei simple, ne întoarce la etapa anterioară, apoi la o etapă anterioară etapei respective, până la începutul întregului cosmos. Apare următoarea întrebare: care este motivul creării tuturor acestor lucruri? Răspunsul este fie Dumnezeu, fie o altă forță diferită. Dacă răspunsul este Dumnezeu Creatorul, s-ar putea să rezolvăm o problemă dar vom crea altele, și mai multe întrebări. Nu există niciun început; universul este nesfârșit datorită ființelor simțitoare, datorită continuității conștiinței. Aceasta este explicația budistă. S-ar putea să nu răspundă tuturor întrebărilor, dar răspunde la unele. Această teorie oferă unele răspunsuri satisfăcătoare ce pot fi stabilite prin raționament.

De exemplu, anumite lucruri nu pot fi dovedite și, astfel, trebuie să ne bazăm pe declarațiile unei a treia persoane. Știm că avem o anumită vârstă, dar nu știm acest lucru din propria experiență și nici nu putem dovedi prin raționament. Trebuie să credem ceea ce ne spun mamele noastre. Avem încredere în mamele noastre deoarece nu există niciun motiv pentru care ne-ar minți. Atunci când ajungem să întâlnim o persoană în care avem încredere totală, putem accepta declarațiile sale. Ceea ce înseamnă raționament sau credință este înțelegerea consecințelor anumitor acțiuni, înțelegere acumulată într-o perioadă determinată de timp.

Dacă avem de gând să avem încredere în percepțiile directe ale unui Buddha, trebuie să fim convinși că Buddha este lipsit de ignoranță și obscurantism. Ajungem la concluzia că nu are niciun motiv să ne mintă, iar declarațiile sale nu sunt inconsecvente și contradictorii. Atunci când sunt îndeplinite aceste condiții, avem încredere în el și îi suntem credincioși.

BUDISM

Sfinția Voastră, budismul este o comoară ce a călătorit din India în Tibet. Tibetul a păstrat-o și acum dumneavoastră o scoateți la lumină și o oferiți nu doar indienilor, ci lumii întregi. Care este caracteristica ce diferențiază budismul de alte școli spirituale?

Învățăturile lui Buddha Shakyamuni pot fi împărțite în două categorii: viziune și comportament. Comportamentul propovăduit de Buddha este comportamentul bazat pe ahimsa, nonviolență — a nu face rău. Practica de a nu face rău celorlalți poate fi împărțită la rândul ei în două: prima, a ne abține de a face rău celorlalți și a doua, să le facem bine și să facem totul pentru binele lor.

Acest comportament pacifist își are rădăcina în existența lui Buddha. Dacă cineva face rău altor persoane, atunci acționează împotriva dorințelor lui Buddha, dar motivul adoptării unui comportament pacifist trebuie explicat din punctul de vedere al înălțării interdependente, ceea ce stă în centrul învățăturilor budismului.

Se spune că suferințele nedorite și fericirea la care visăm și pe care o prețuim sunt rezultatele unor cauze simple. În plus, nu există niciun Creator. Creatorul final este propria minte. Mentea este pură și bună în mod intrinsec. Având o motivație bună, acțiunile verbale și fizice dictate de minte sunt bune și dau rezultate bune, plăcute și benefice. Pe de altă parte, atunci când mintea nu este împlănită sau devine iritabilă, comitem acțiuni verbale și fizice dure, care prin natura lor deranjează

sau rănesc pe ceilalți, iar rezultatul este neplăcut și dureros. În final, totul are legătură cu propria minte. Nu putem da vina pe alții pentru suferința noastră; putem doar să dăm vina pe noi înșine. Responsabilitatea stă în mâinile noastre. Astfel, budiștii cred în autocreație; nu există un Dumnezeu sau un Creator Atotputernic.

Din punctul de vedere al nonviolenței și compasiunii, toate religiile ne învață să fim oameni buni, să avem motivații bune și un caracter bun. Din acest punct de vedere, toate religiile sunt de acord, nu-i așa? Doar abordările sunt diferite. Unele religii propovăduiesc existența lui Dumnezeu — Dumnezeu Creatorul, noi, cei creați. În final, toate depind de Dumnezeu. Dacă acționăm conform dorințelor lui Dumnezeu, vom obține fericirea permanentă. Scopul tuturor religiilor este mai mult sau mai puțin același — să aducă beneficii întregii umanități, iar realizarea acestui lucru este extrem de importantă.

Budismul este în esență sa un sistem de practică și evoluție personală. Există noțiunea de „bodhisattva” pe care o reprezentați. Simbolizați ideea de budism implicat mai mult în problemele și fenomenele sociale, nu doar ideea de fericire personală. Cum poate fi aplicat în realitatea socială un sistem filosofic centrat în principal pe transformarea personală?

În primul rând, n-am spus niciodată că sunt un bodhisattva. Sunt doar un om ce își dorește foarte mult să devină un bodhisattva. Dar budismul a fost dintotdeauna implicat în societate. Conceptele de dana (generozitate) și shila (disciplină etică) implică această preocupare față de societate. Calea Mahayana reprezintă profunda implicare în societate. Dana înseamnă a dărui celorlalți. Cele trei practici ale shila — abținerea de la o acțiune dăunătoare; cultivarea, protejarea și creșterea virtuții; ajutorarea și binele făcut ființelor vii — sunt legate între ele fără a neglija perfecționarea proprie a unei persoane.