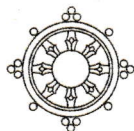


**DALAI LAMA**



**Cartea  
deșteptării**

Traducere din engleză și note de  
IUSTINA COJOCARU

CURTEA  VECHE

I. Cojocar, Iustina (trad.)

29

159.9

Redactor: Ludovic-Ștefan Skultéty

Corector: Elena Tătaru

Tehnoredactor: Dana Ionașcu

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

*The Dalai Lama's Book of Awakening*

Originally published in the English language  
by HarperCollins Publishers Ltd. under the title

*The Dalai Lama's Book of Awakening*

© His Holiness the XIV Dalai Lama 2002

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2019

pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0213-4



## CUPRINS

*Cuvânt înainte*

7

Capitolul 1

Prezentarea celor patru

adevăruri nobile

37

Capitolul 2

Adevărul suferinței

49

Capitolul 3

Adevărul originii suferinței

95

Capitolul 4

Adevărul încetării suferinței

129

Capitolul 5

Adevărul căii

161

*Concluzie*

181

*Note*

187

## CUVÂNT ÎNAINTE

Cele Patru Adevăruri Nobile reprezintă piatra de temelie a învățaturii budiste și, ca atare, sunt foarte importante. De fapt, dacă nu înțelegem semnificația celor Patru Adevăruri Nobile și dacă nu am experimentat adevărul acestei învățături la nivel personal, este imposibil să practicăm Dharma transmisă de Buddha. De aceea sunt întotdeauna încântat când mi se ivește ocazia de a le explica.

În general, consider că toate religiile majore ale lumii dețin potențialul de a sluji omenirea și de a contribui la dezvoltarea unor ființe umane

bune. Prin „bun“, sau „binevoitor“, nu înțeleg o aparență: ceea ce vreau să spun este că oamenii au o inimă bună, plină de compasiune. De aceea, întotdeauna susțin că este mai potrivit ca fiecare să-și urmeze propria tradiție religioasă, fiindcă, odată cu schimbarea religiei, ai putea întâmpina, în cele din urmă, dificultăți emoționale sau spirituale. De exemplu, în Occident, cultura religioasă tradițională este cea creștină, așadar, ar fi mai indicat să urmezi această religie.

Totuși, calea budistă de a explica lucrurile ar putea să-i atragă în mare măsură pe cei care consideră că religia lor tradițională nu este eficientă în ceea ce îi privește sau pe atei radicali. Probabil că în acest caz este potrivit ca aceștia să urmeze doctrina budistă – în general, după

părerea mea, este mai indicat să aibă orice educație religioasă decât să le lipsească în totalitate. Dacă te simți cu adevărat atras de doctrina budistă și de exersarea budistă a minții, este foarte important să reflectezi cu atenție și, doar atunci când o consideri cu adevărat adecvată pentru tine, adoptă budismul drept religia ta personală.

O altă idee foarte importantă este următoarea. Mentalitatea noastră e de așa natură, încât uneori, pentru a ne justifica alegerea unei noi credințe, o criticăm pe cea veche sau religia tradițională a țării noastre și susținem că este nesatisfăcătoare. Așa ceva nu ar trebui să se întâmple. În primul rând, chiar dacă n-a fost eficientă în cazul tău, fosta religie poate avea idei valoroase pentru alte

Re milioane de oameni. Având în vedere că ar trebui să respectăm toate ființele umane, se impune, de asemenea, să-i respectăm pe cei care urmează căi religioase diferite. Mai mult, religia ta anterioară – la fel ca toate religiile – are, de fapt, potențialul de a ajuta anumite genuri de oameni. Este evident faptul că pentru unii doctrina creștină este mai eficientă în comparație cu cea budistă. Totul depinde de poziția minții fiecărui individ. Prin urmare, trebuie să prețuim acest potențial existent în fiecare religie și să-i respectăm pe toți cei care o urmează.

Al doilea motiv este acela că, în prezent, suntem la curent cu numeroasele tradiții religioase existente în lume, iar oamenii își propun să cultive o armonie autentică între ei. La această

oră există numeroase cercuri interconfesionale, iar ideea de pluralism religios prinde rădăcini. E un semn încurajator. În asemenea vremuri, când oamenii promovează înțelegerea religioasă autentică în numeroase regiuni ale planetei, atitudinea critică a unui singur individ poate fi foarte dăunătoare. Ținând seama de aceste considerente, ar trebui să păstrăm viu spiritul respectului față de alte religii.

Am dorit să încep cu aceste precizări fiindcă, în momentul în care voi expune efectiv cele Patru Adevăruri Nobile, voi fi nevoit să demonstrez de ce calea budistă este cea mai potrivită! De asemenea, dacă m-ai întreba care este cea mai bună religie pentru mine personal, răspunsul meu ar fi budismul, fără nicio urmă de ezitare. Dar aceasta nu înseamnă că budismul este cel

mai potrivit pentru toată lumea – în niciun caz. Prin urmare, pe parcursul argumentării, când voi spune că eu consider că cea mai potrivită este calea budistă, nu ar trebui să mă înțelegi greșit.

În continuare, vreau să accentuez faptul că atunci când afirm că toate religiile au un mare potențial, nu sunt pur și simplu politico sau diplomat. Indiferent dacă ne place sau nu, este imposibil ca întreaga omenire să fie budistă – nu încap nicio îndoială. La fel, nu poate fi nici creștină, nici musulmană în întregime. Nici chiar în timpul vieții lui Buddha, în India, populația nu era în totalitate adepta budismului. Este o realitate dovedită. Mai mult decât atât, nu am citit recent cărți despre alte religii, însă am cunoscut practicanți autentici

aparținând altor tradiții religioase. Am stat de vorbă cu aceștia despre experiențe spirituale profunde, în mod special despre bunătatea sufletească ce izvorăște din iubire. Am observat că în mințile lor exista o astfel de bunătate, autentică și profundă. Prin urmare, concluzia mea este că aceste religii diferite dețin potențialul de a cultiva iubirea în inimile oamenilor.

Indiferent dacă ne place sau nu, adevărata problemă nu este filozofia altor religii. Pentru cineva care nu e budist, ideea de *nirvana* și cea a existenței unei vieți viitoare par absurde. În mod similar, de multe ori, ideea unui Dumnezeu Creator li se înfățișează budiștilor ca lipsită de sens. Dar aceste lucruri nu au nicio relevanță; putem renunța la ele. Important este că, prin aceste tradiții diferite, o persoană cu



Res  
atitudine negativă poate fi transformată într-o persoană bună. Acesta este scopul religiei – și acesta este rezultatul concret. Singură această finalitate este un motiv întemeiat pentru a trata cu respect alte religii.

Iată o ultimă idee demnă de a fi luată în considerare. Așa cum poate știți, Buddha a predicat Dharma în diferite moduri, iar budismul include o diversitate de sisteme filozofice. Fiecare dintre aceste școli citează din învățăturile rostite de Buddha și transmise prin *sutre*. Dacă Buddha a predat învățătura în aceste moduri diferite, s-ar putea spune că el însuși nu era foarte sigur cum stau lucrurile în realitate! Dar nu e adevărat; Buddha cunoștea diversitatea dispozițiilor mintale ale adeptilor săi. Principalul scop al predării religiei este acela de a-i ajuta pe

oameni, nu de a deveni faimos. Buddha îi învăța pe discipoli ce era potrivit în concordanță cu dispoziția minții fiecăruia dintre cei care îl ascultau. Așadar, Buddha Shakyamuni însuși respecta opiniile și drepturile indivizilor. O învățătură poate fi profundă, dar dacă nu ți se potrivește, la ce bun să-ți fie explicată? În acest sens, Dharma e ca un medicament. Principala valoare a medicamentului este că vindecă boala. Prețul lui nu contează. Poate fi foarte scump, dar dacă nu e conceput pentru afecțiunea de care suferă un pacient, atunci este inutil pentru acel pacient.

Având în vedere că există diferite tipologii de oameni în această lume, avem nevoie de diferite tipuri de religii. Îngăduie-mi să-ți dau următorul exemplu. La începutul anilor

70, un inginer indian pasionat de budism a devenit, în cele din urmă, călugăr budist. Era o fire deosebit de sinceră și generoasă. Apoi, într-o bună zi, i-am explicat teoria budistă a lui *anatman*, teoria absenței sinelui, sau a absenței sufletului, iar el s-a speriat într-atât de această idee, încât a început să tremure. Dacă nu există un suflet permanent, atunci, considera el, ceva fundamental lipsește. Literalmente, tremura din toate încheieturile. Mi-a venit greu să-i explic sensul noțiunii *anatman*; mi-a luat luni de zile. În cele din urmă, emoția care pusese stăpânire pe el s-a dizolvat treptat. Așadar, pentru o astfel de persoană este mai indicat să practice o învățătură care se bazează pe *atman*, pe o credință în suflet.

Dacă luăm în considerare toate aceste aspecte,

ne va fi ușor să respectăm și să prețuim tradiții diferite de a noastră.

## PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE BUDISMULUI

De fiecare dată când prezint noțiunile de bază ale învățăturilor budiste, încep cu descrierea lor în funcție de două principii fundamentale. Primul dintre ele este natura interdependentă a realității. Întreaga filozofie budistă se sprijină pe înțelegerea acestui adevăr fundamental. Al doilea principiu este cel al nonviolenței, care reprezintă modul de a acționa însușit de un practicant budist care deține viziunea naturii interdependente a realității. Prin nonviolență înțeleg să facem tot ce ne stă în putință pentru a le fi de ajutor celorlalți și, dacă acest lucru