

# DALAI LAMA DESPRE EL ÎNSUȘI

O introducere în filosofia  
și învățările sale

Rajiv Mehrotra, editor

Traducere din engleză de  
Bogdan Vasilescu

*Lifestyle*

TREBUIE  
SĂ ȘTII

# Cuprins

<i>Introducere</i> .....	9
Unu                  Despre fericire.....	13
Doi                  Ce este budismul? .....	27
Trei                 Principalele învățături budiste .....	39
Patru               Legea karmei .....	51
Cinci               Transformarea minșii .....	71
Sase                Cum să meditezi .....	85
Şapte               Mintea trezită .....	97
Opt                 Opt versete pentru instruirea minșii .....	113
Nouă               Trăind și murind cu rost .....	123
Zece                Înțelegerea vacuității .....	133
Unsprezece        Responsabilitatea universală .....	145
Doisprezece        Știința la răspântii .....	159
<i>Mulțumiri.</i> .....	171
<i>Mulțumiri pentru drepturile de autor</i> .....	173
<i>Fundația pentru Responsabilitate Universală</i> .....	174

# Introducere

FUNDAȚIA PENTRU RESPONSABILITATE UNIVERSALĂ a Sfinției Sale Dalai Lama este încântată, binecuvântată și onorată să prezinte această scurtă introducere în ideile, învățările și mesajul său pentru lumea noastră fărâmătită și agitată, folosind chiar cuvintele Sfinției Sale.

Tenzin Gyatso, născut din părinți tărași, se descrie pe sine ca „simplu călugăr budist“. El este elogiat de milioane de oameni din întreaga lume pentru pătrunzătoarele sale vizuni asupra condiției umane, motivelor pentru care suferim și modurilor în care ne putem găsi cu toții fericirea. Acesta este rodul profundei și permanentei sale angajări și experiențe personale în domeniul unora dintre cele mai sofisticate și mai complexe tehnici și practici spirituale ce au fost dezvoltate de-a lungul istoriei umane.

Pentru budiștii din întreaga lume, el întruchipează exemplul perfect al credinței lor, cea mai înaltă aspirație umană; pentru ei el este *bodhisattva*, o ființă ce a ales în mod conștient să ia naștere sub forma omenească, acceptând inevitabilă suferință a îmbătrânirii, a bolii și a morții sale, pentru ca astfel să-i învețe pe ceilalți și să slujeascăumanitatea. Pentru mai bine de șase milioane de tibetani, în ciuda neîntreruptului genocid comis de China, el reprezintă speranța într-un viitor în Tibet, unde vor fi liberi să readucă la viață o veche civilizație ce va sintetiza trecutul și modernul, împlinind viziunea lui Dalai Lama despre viitorul lor. În conformitate cu învățările budiste, el își continuă eforturile de a-i democratiza pe tibetanii din exil. În repetate rânduri, a arătat

că problema Tibetului nu este aceea a viitorului lui Dalai Lama, ci a drepturilor și libertăților tuturor tibetanilor, în interiorul și în afara Tibetului. Astăzi, în exil, există un parlament autonom ales, un prim-ministru și un sistem judiciar. A cerut de multe ori să-i fie îngăduit să se retragă de la conducerea temporară a cauzei tibetane. Proeminenta sa statură globală, precum și devotamentul poporului său ar fi presupus ca el să rămână punctul central. Pentru milioane de oameni din întreaga lume, el este, simplu, „Sfântia Sa“, familiar mulțumită chipului său mereu zâmbitor, mesajului său de compasiune, altruism și pace.

Dalai Lama, precum toți marii învățători, întruchipează ceea ce îi învață pe alții și practică ceea ce predică. La cei 70 de ani ai săi, urmează un set de practici regulate care încep la ora 4, în fiecare dimineață, și continuă mai multe ore. Încă mai primește indicații și inițieri de la alți lama. Pentru el, nu a existat niciun punct culminant, niciun moment epifanic, de iluminare atotcuprinzătoare. Cu toate că este privit și elogiat ca un Buddha în viață de adepții săi, nu are astfel de pretenții. La fel ca Buddha, este o ființă umană „obișnuită“, ca oricare dintre noi. Prin exersarea etapelor căii, cu toții putem să găsim fericirea și să evităm suferința.

Dalai Lama elogiază diversitatea, recunoscând unicitatea fiecărui individ de pe planeta noastră, nevoile individuale, trecutul și perspectivele. El ne invită să învățăm din viziunile și experiențele sale, aşa cum putem și trebuie să-o facem în toate tradițiile, și, totodată, ne îndeamnă să ne elaborăm propriile călătorii de învățare și dezvoltare personală. Dalai Lama încurajează cea mai riguroasă cercetare a oricărui învățător sau învățătură, îndemnându-ne să avem mare grija înainte de a ne încredea vreunei astfel de învățături, și îi descurajează pe diletanții spirituali. Nu există scurtături pe această cale, nu există weekenduri și nici cursuri de o săptămână sau cursuri scurte pentru atingerea fericirii și a iluminării. Destinația este chiar călătoria, iar momentul potrivit pentru a porni este fiecare clipă a prezentului.

Viziunea eclectrică, atotcuprinsătoare i-a permis lui Dalai Lama să ajungă în lumea largă, dincolo de îndatoririle sale față de drepturile poporului tibetan și de poziția sa proeminentă în calitate de unul dintre marii maeștri spirituali ai vremurilor noastre. Cu o filosofie a incluzerii, a ajuns la o mulțime de oameni și grupuri — la un dialog real cu alte credințe, la conversații cu oameni de știință, politicieni, academicieni, oameni de afaceri și activiști — astfel încât împreună ne putem mișca, dincolo de celebrarea unei „unități în diversitate”, spre o mai profundă înțelegere a modului în care putem trăi împreună, în armonie și în pace cu noi însine, unii cu alții, cu pământul, cu universul. Culegerea de față te invită să începi această călătorie împreună cu unul dintre cei mai mari maeștri spirituali și religioși ai tuturor timpurilor.

**Unu**

**Despre fericire**

O ÎNTREBARE IMPORTANTĂ stă la baza experienței noastre, indiferent că o conștientizăm ori nu: care este scopul vieții? Am reflectat la această întrebare și aş dori să-mi împărtășesc gândurile în speranța că vor fi un ajutor direct și practic pentru cei ce le vor citi.

Cred că scopul vieții este acela de a fi fericit. Din clipa nașterii, fiecare ființă omenească își dorește fericirea și nu vrea să suferă. Nici condițiile sociale, nici educația și nici ideologia nu schimbă această situație. Din străfundul ființei, ne dorim, simplu, mulțumire. Nu știu dacă universul, cu nenumăratele sale galaxii, stele și planete, are un sens mai adânc sau nu, dar cel puțin este clar că noi, oamenii care trăim pe acest pământ, ne confruntăm cu datoria de a ne crea o viață mai bună. De aceea, este important să descoperim ce ne va aduce cel mai înalt grad de fericire.

Pentru început, am putea împărți orice tip de fericire sau suferință în două categorii principale: mentală și fizică. Dintre cele două, mintea este aceea care manifestă cea mai mare influență la cei mai mulți dintre noi. Exceptând cazurile în care suntem extrem de bolnavi sau privați de necesitățile de bază, condiția noastră fizică joacă un rol secundar în viață. Dacă trupul este mulțumit, atunci, la modul virtual, îl ignorați. Mintea, în schimb, înregistrează fiecare eveniment, ori căt de mărunt ar fi. Așa se face că ar trebui să depunem cele mai serioase eforturi pentru a aduce pacea mentală.

Din puțina mea experiență, am ajuns la concluzia că cel mai înalt grad de liniște interioară vine din dezvoltarea iubirii

și a compasiunii. Cu cât ne pasă mai mult de fericirea celor-lalți, cu atât mai mult sentimentul nostru de bine se împlineste. Cultivarea unui sentiment cald, de apropiere față de ceilalți, ușurează automat mintea. Acest lucru ne ajută să scăpăm de orice temeri ori nesiguranțe am avea și ne dă tăria de a face față obstacolelor pe care le întâlnim. Este sursa fundamentală a succesului în viață.

Atât timp cât trăim în această lume, suntem nevoiți să ne confruntăm cu probleme. Iar dacă în astfel de vremuri ne pierdem speranța și ajungem să fim descurajați, ne reducem și capacitatea de a înfrunta problemele. Pe de altă parte, dacă ne amintim că nu doar noi suferim, ci toți trebuie să îndure suferința, atunci această perspectivă mai realistă ne va spori hotărârea și capacitatea de a depăși problemele. Într-adevăr, cu o astfel de atitudine, fiecare nou obstacol poate fi considerat o nouă posibilitate prețioasă de a ne îmbunătăți mintea. Astfel, putem năzui să ajungem mai plini de compasiune; astfel, putem dezvolta o adevărată compasiune față de suferința celor-lalți, precum și dorința de a-i ajuta să scape de durere. Iar, drept rezultat, liniștea și forța noastră interioară vor crește.

## Nevoia noastră de iubire

La urma urmelor, motivul pentru care iubirea și compasiunea aduc cea mai înaltă fericire este pur și simplu acela că firea noastră le îndrăgește mai presus de orice. Nevoia de iubire stă la temelia existenței omenești. Ea provine din interdependență profundă pe care o împărtășim toți. Indiferent cât de capabil și de priceput ar fi un individ, lăsat singur, el nu va supraviețui. Indiferent cât de viguros și de independent s-ar putea simți un om în cele mai prospere perioade ale vieții, când este bolnav sau foarte Tânăr, sau foarte bătrân, va fi obligat să depindă de ajutorul celor-lalți.

Interdependența este evident o lege fundamentală a naturii. Și nu numai formele avansate ale vieții, ci și multe dintre

cele mai mici insecte sunt ființe sociale care, fără nicio religie, lege sau educație, supraviețuiesc printr-o cooperare mutuală bazată pe o recunoaștere înăscută a caracterului lor interconectat. Chiar și cel mai subtil nivel al fenomenelor fizice este guvernat de interdependență. De fapt, toate lucrurile, fie ele din oceanele, din norii sau din pădurile care ne încjoară, apar ca dependente unele de altele potrivit unor subtile modele energetice. Fără interacțiunea lor specifică, s-ar dezintegra și s-ar deteriora.

Iubirea stă la temelia existenței noastre tocmai fiindcă existența noastră omenească este aşa de dependentă de ajutorul celorlalți. De aceea, avem nevoie de un veritabil simț al responsabilității și de o sinceră preocupare pentru bunăstarea celorlalți.

Trebuie să ținem seama de ceea ce suntem noi, ființele omenești, cu adevărat. Noi nu suntem ca obiectele fabricate. Dacă am fi fost numai entități mecanice, atunci mașinile însăși ne-ar fi putut alina toate suferințele și ne-ar fi împlinit dorințele. În orice caz, atâtă vreme cât nu suntem doar creațuri materiale, este o greșală să ne punem toate speranțele de fericire numai în dezvoltarea externă. În loc să facem acest lucru, ar trebui să ne analizăm originile și natura pentru a descoperi cine suntem și de ce avem nevoie.

Lăsând deoparte întrebarea complexă despre creația și evoluția universului nostru, putem cel puțin să fim de acord că fiecare dintre noi este produsul părintilor. În general, conceperea noastră s-a petrecut nu doar în contextul dorinței sexuale, ci și ca urmare a deciziei părintilor de a avea un copil. Astfel de decizii se intemeiază pe responsabilitate și altruism — pe angajamentul părintilor de a avea grija de copilul lor până când el va fi în stare să se îngrijească singur. Si astfel, din primul moment al conceperii, iubirea părintilor este prezentă în crearea noastră. Mai mult decât atât, suntem total dependenți de atenția mamelor noastre din primele clipe ale vieții. Potrivit anumitor oameni de știință, starea mentală a unei femei însărcinate, de calm sau

de agitație, are un efect fizic direct asupra copilului încă nenăscut.

Exprimarea iubirii este, de asemenea, foarte importantă la naștere. De vreme ce primul lucru pe care îl facem este să sugem lapte de la sânul mamei, în mod firesc, ne vom simți apropiati de ea, iar ea trebuie să simtă iubire pentru noi spre a ne hrăni aşa cum trebuie; dacă este supărată sau are resen-timente, laptele ei ar putea să nu curgă liber. Apoi, există perioada critică a dezvoltării creierului, de la naștere și până la vârsta de trei sau patru ani, în care contactul fizic plin de iubire este cel mai important element al unei creșteri nor-male. Dacă copilul nu este ținut de mâna, îmbrățișat, purtat în brațe sau iubit, dezvoltarea sa va avea de suferit, iar creierul său nu se va maturiza cum trebuie.

După ce cresc și ajung la școală, nevoia de sprijin a copi-ilor trebuie să fie satisfăcută de învățători. Dacă un profesor nu predă numai învățătură academică, ci își asumă și respon-sabilitatea de a-i pregăti pe tineri pentru viață, atunci ele-vii săi vor simți pentru el respect și incredere, iar ceea ce i-a învățat va lăsa o urmă de neșters în mintea lor. În schimb, ceea ce este predat de un profesor care nu arată un interes real pentru binele elevilor săi nu va fi reținut mult timp.

În zilele noastre, mulți copii cresc în familii nefericite. Dacă nu primesc afecțiunea cuvenită, mai târziu rar se va întâmpla să-și iubească părinții și, nu de puține ori, le va fi greu să-i iubească pe ceilalți. Aceasta este un lucru foarte trist.

În concluzie, câtă vreme un copil nu poate trăi fără aten-ția celorlalți, iubirea este cea mai importantă hrană a sa. Fericirea copilăriei, alinarea temerilor copilului și sănătoasa dezvoltare a încrederii în sine depind, toate, direct de iubire.

La fel, dacă cineva este bolnav și este tratat într-un spital de un doctor cu o fire caldă, atunci acela se simte ușurat, iar dorința doctorului de a oferi cel mai bun tratament se dove-dește prin sine vindecătoare, dincolo de priceperea sa teh-nică. Pe când, dacă doctorul este lipsit de afecțiune și arată o atitudine neprietenioasă, nerăbdătoare sau de indiferență,

atunci omul se va simți temător, chiar dacă este vorba de cel mai calificat doctor, iar boala a fost corect diagnosticată și medicația a fost bine prescrisă. În mod inevitabil, sentimentele pacienților fac diferența între cât de bine și cât de mult se recuperează.

Chiar și atunci când participăm la conversații obișnuite, în viața de zi cu zi, dacă cineva vorbește cu afecțiune, ne face placere să-l ascultăm și îi răspundem în același fel; întreaga discuție devine interesantă, indiferent cât de lipsit de importanță se dovedește a fi subiectul. Pe când, dacă o persoană vorbește rece sau aspru, suntem nerăbdători și vrem să terminăm repede. De la cel mai neînsemnat și până la cel mai important eveniment, afecțiunea și respectul celorlalți sunt vitale pentru fericirea noastră. Recent, am întâlnit în America un grup de oameni de știință care spuneau că rata afecțiunilor mentale din țara lor este foarte mare — în jur de 12% din populație. Din discuțiile avute cu ei, a devenit clar că principală cauză a depresiei nu era inexistența unor obiecte materiale, ci lipsa afecțiunii celorlalți. Prin urmare, după cum poți vedea în tot ceea ce am scris până acum, indiferent că suntem sau nu conștienți de acest lucru, din clipa în care venim pe lume, nevoia de afecțiune umană se află în sângele nostru. Chiar dacă afecțiunea vine de la un animal sau de la cineva pe care, în mod normal, l-am considerat inamic, atât copiii, cât și adulții vor gravita în jurul său.

Cred că nimeni nu s-a născut fără nevoie de iubire. Iar aceasta demonstrează că ființele umane nu pot fi definite numai din punct de vedere fizic, cu toate că unele curente moderne de gândire încearcă să-o realizeze. Niciun obiect material, oricât de frumos sau de prețios ar fi, nu ne poate face să ne simțim iubiți fiindcă identitatea noastră profundă și adevaratul nostru caracter se află în natura subiectivă a minții.

## Compașiunea

Unii dintre prietenii mei mi-au spus că, deși iubirea și compasiunea sunt minunate și bune, ele nu sunt foarte relevante. Lumea noastră, afirmă ei, nu este un loc în care astfel de credințe să aibă o influență sau o putere prea mare. Ei susțin că ura și mânia constituie o parte atât de importantă a naturii omenești, încât umanitatea va fi mereu dominată de ele. Eu nu sunt de acord.

Noi, oamenii, existăm în forma actuală de aproape 100 000 de ani. Și cred că, dacă în acest timp mintea umană ar fi fost controlată cu precădere de mânie și ură, atunci populația totală ar fi scăzut. Dar, astăzi, în ciuda tuturor războaielor, vedem că populația este mai numeroasă ca oricând. Asta îmi arată într-un mod clar că iubirea și compasiunea predomină în lume.

Tocmai din această cauză, evenimentele neplăcute generăză știri; activitățile pline de compasiune reprezintă o parte atât de mare a vieții cotidiene, încât sunt considerate evidente și, ca atare, ignorate în mare măsură.

Până acum, am discutat în special despre beneficiile mentale ale compasiunii, dar aceasta contribuie totodată și la o sănătate fizică bună. Potrivit experienței personale, stabilitatea mentală și condiția fizică bună sunt direct legate. Fără nicio îndoială, furia și agitația ne fac mult mai puțin rezistenți la boli. Însă, dacă mintea este liniștită și preocupată de gânduri pozitive, trupul nu va cădea ușor pradă bolii.

Dar, evident, este de asemenea adevărat că avem cu toții înnăscut un egoism care ne inhibă iubirea pentru ceilalți. Și, de vreme ce ne dorim fericirea, care ne este adusă numai de o minte calmă, și de vreme ce o astfel de pace mentală ne este dată numai de o stare de compasiune, cum o putem dezvolta pe aceasta? Desigur, nu este suficient să ne gândim la cât de drăguță este compasiunea! Trebuie să depunem un efort concertat pentru a o dezvolta; trebuie să ne folosim de toate

împrejurările vieții noastre cotidiene pentru a ne transforma gândirea și comportamentul.

Înainte de toate, trebuie să ne fie clar ce înțelegem prin compasiune. Multe forme ale sentimentului de compasiune sunt amestecate cu dorința și atașamentul. Spre exemplu, dragostea pe care părinții o simt pentru copilul lor este adeseori asociată, de fapt, cu propriile lor nevoi emoționale, iar, din această cauză, nu este pe deplin o formă de compasiune. Îarăși, în căsătorie, iubirea dintre soț și soție — în special la început, atunci când fiecare nu cunoaște încă în profunzime caracterul celuilalt — depinde mai mult de atașament decât de dragostea adevărată. Dorința noastră poate fi atât de puternică, încât persoana de care suntem atașați, el sau ea, ne apare ca fiind bună, când, de fapt, este negativă. În plus, avem tendința de a exagera miciile însușiri pozitive. Astfel, când atitudinea unuia dintre parteneri se schimbă, celălalt se simte de multe ori dezamăgit, iar, apoi, atitudinea își se schimbă și ea. Acest lucru ne arată că iubirea a fost motivată mai mult de o nevoie personală decât de o grija veritabilă față de celălalt.

Adevărată compasiune nu este doar un răspuns emoțional, ci un angajament ferm, fondat pe rațiune. Drept urmare, o compasiune adevărată față de ceilalți nu se schimbă nici dacă ei se comportă într-o manieră negativă.

Evident, dezvoltarea unei astfel de compasiuni nu este deloc ușor! Înainte de toate, ar trebui să avem în vedere următoarele lucruri: indiferent dacă oamenii sunt frumoși și prietenoși sau respingători și problematici, la urma urmălor ei sunt ființe omenești, la fel ca noi. La fel ca noi, ei își doresc fericirea și nu vor să sufere. Mai mult decât atât, dreptul lor de a învinge suferința și de a fi fericiți este egal cu al nostru. Acum, când recunoști că toate ființele sunt egale atât în dorința pentru fericire, cât și în dreptul de a o obține, vei simți empatie și apropiere față de ele. Obișnuindu-ți mintea cu acest sentiment universal al altruismului, ajungi să dezvolti și un sentiment de responsabilitate față de ceilalți: