

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DALAI LAMA

Fundamentul învățăturilor budiste: *Lamrim* - Ghid practic al etapelor pe Calea spre Iluminare / Dalai Lama; trad. din tibetană în lb. engleză: Thupten Jinpa; pref. de Thupten Jinpa și Christine Cox; trad. din lb. engleză în lb. română: George Arion Jr.. - București: Herald, 2020

Conține bibliografie

Index

ISBN 978-973-111-831-4

I. Thupten, Jinpa (trad.) (pref.)

II. Cox, Christine (pref.)

III. Arion, George, jr. (trad.)

29

The Dalai Lama

The Complete Foundation:

The Systematic Approach to Training the Mind

Copyright © 1991 by H.H. the Dalai Lama, Tenzin Gyatso

Dalai Lama

FUNDAMENTUL ÎNVĂȚĂTURILOR BUDISTE

Lamrim - Ghid practic
al etapelor pe Calea spre Iluminare

Traducere din limba engleză:
George Arion

EDITURA  HERALD
București

Concepție grafică și DTP:

Ela Stoica

Corectură:

Cristian Pașcalău

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Copyright © 2020. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editurii. Ediție în limba română publicată de Editura Herald.

CUPRINS

PREFAȚĂ	7
PARTEA I	
INTRODUCERE	11
1. INTRODUCERE GENERALĂ	13
2. ORIGINEA ÎNDRUMĂRILOR DIN <i>LAMRIM</i>	21
PARTEA A II-A	
PRACTICI PREGĂTITOARE	31
3. CREAREA UNUI MEDIU FAVORABIL PENTRU MEDITAȚIE	33
4. PREGĂTIREA MINȚII	37
5. VIZUALIZAREA CÂMPULUI DE MERIT	55
6. PRACTICA CELOR ȘAPTE MEMBRE	57
7. CELE TREI ASPIRAȚII	63
8. INVOCAREA PUTERII INSPIRATOARE A LINIEI DE TRANSMITERE	67
9. RECAPITULAREA ETAPELOR CĂII	73
10. DIZOLVAREA CÂMPULUI DE MERIT	77
11. ACTIVITĂȚI DIN TIMPUL PERIOADELOR DINTRE SESIUNI	81
12. REZUMAT	83
PARTEA A III-A	
PRINCIPALELE MEDITAȚII <i>LAMRIM</i>	85
13. ÎNCREDEREA ÎNTR-UN ÎNVĂȚĂTOR SPIRITUAL	87
14. RECUNOAȘTEREA POTENȚIALULUI UMAN	99

15. MOARTEA ȘI IMPERMANENȚA	111
16. SUFERINȚELE DIN TĂRĂMURILE INFERIOARE	119
17. CĂUTAREA REFUGIULUI	125
18. KARMA	137
19. NEAJUNSURILE EXISTENȚEI CICLICE ÎN GENERAL	143
20. SUFERINȚELE SPECIFICE DIFERITELOR TĂRĂMURI	155
21. CALEA SPRE ELIBERARE	157
22. MINTEA CARE DENOTĂ ÎNZESTRĂRI EXCEPȚIONALE	161
23. METODA CAUZĂ-EFECT ÎN ȘAPTE PUNCTE	163
24. A FI EGALI CU CEILALȚI ȘI CUM NE PUNEM ÎN LOCUL LOR	175
25. RITUL JURĂMINTELOR BODHISATTVA	191
26. FAPTELE UNUI BODHISATTVA	203
27. CALMUL NESCHIMBĂTOR AL MINȚII	211
28. ÎNȚELEPCIUNEA PRIN ÎNȚELEGERE PROFUNDĂ	217
29. TANTRA ÎN CONTEXT	225
 ANEXA 1	
ANGAJAMENTE ȘI PRECEPTE ALE PRACTICII DE TRANSFORMARE A GÂNDIRII	227
 ANEXA 2	
JURĂMINTELE UNUI BODHISATTVA	231
 ANEXA 3	
STRUCTURA TEXTULUI <i>DELAM</i>	237
 GLOSAR	241
 BIBLIOGRAFIE	245
 INDEX	250

PREFAȚĂ

Sistemul de meditație cunoscut sub denumirea de *Lamrim*, care conține etapele căii spre iluminare, a fost inițiat de marele sfânt și învățat Atisha, în secolul al XI-lea, și dezvoltat de-a lungul timpului de către practicantii meditației tibetani. Își are originile în revelatoarea lucrare în versuri a lui Atisha, intitulată atât de potrivit *Lamp for the Path to Enlightenment (O lumină pe calea spre iluminare)*, în care a condensat esența întregului antrenament budist al minții, împărțit în etape ale pregătirii mentale potrivite atât pentru novici, cât și pentru cei cu un nivel mediu de experiență, dar și pentru cei care stăpânesc această metodă de meditație. Marele învățat și sfânt Tsongkhapa și-a întemeiat mult apreciatul său text, *Lamrim Chenmo (Marea expunere a etapelor căii spre iluminare)*, pe această lucrare clasică; textul lui Tsongkhapa analizează în profunzime subiectul tratat de Atisha în lucrarea sa.

Conform intenției autorilor săi, frumusețea *Lamrim*-ului se află în abordarea sistematică pe care o are asupra antrenamentului minții prin contemplare meditativă, luând

3. CREAREA UNUI MEDIU FAVORABIL PENTRU MEDITAȚIE

În primul rând, căutați-vă un mediu potrivit și un loc de ședere confortabil, ușor ridicat la spate ca să nu vă simțiți oboșiți după sesiunile lungi de meditație. Corpul e bine să fie ținut în postura Vairocana: picioarele încrucișate, dacă puteți; spatele drept; capul ușor înclinat în față și ochii privind spre pământ, în fața voastră. Vârful limbii trebuie să vă atingă cerul gurii. Stabiliți singuri cum vreți să țineți ochii: unii constată că meditația lor este mai puternică dacă stau cu ochii deschiși, în timp ce altora li se pare că acest lucru îi distrage – pentru ei e mai bine dacă țin ochii întredeschiși. În general, cred că vizualizați mai clar zeitățile etc. dacă stați cu ochii deschiși. Uneori poate fi util să vă așezați cu fața la perete, ca să nu fiți distrași de nimic. Ideea e că fiecare dintre voi trebuie să descopere metoda care vă distrage cel mai puțin și vă permite cea mai mare claritate.

E posibil să găsiți că poziția e incomodă. Dacă se întâmplă acest lucru, la începutul meditației – simbolic, ca semn de bun augur – încercați să stați cu picioarele încrucișate, iar mai târziu să le așezați într-o poziție mai comodă.

Așezați mâinile în poziția echilibrului meditativ, la patru degete sub buric, palma dreaptă peste cea stângă, cu degetele mari atingându-se și formând un triunghi. Țineți-vă coatele ușor depărtate de corp, cât să lăsați aerul să treacă. Vârful limbii care atinge cerul gurii previne senzația de sete; altfel, dacă doar țineți gura deschisă, ca urmare a exercițiilor de meditație prin respirație, e posibil să vi se facă sete.

Cel mai important e să aveți un obiect potrivit pentru meditație. Ca să puteți vizualiza mai bine, vă ajută să aveți la îndemână o reprezentare a zeității asupra căreia meditați, cum ar fi Buddha Shakyamuni, maestrul doctrinei, și să vă uitați la

ea frecvent. Nu e nicio problemă dacă nu aveți o reprezentare, dar dacă aveți astfel de reprezentări, ele trebuie aranjate cum se cuvine – statuete, scrieri ș.a.m.d.

Precizez mereu că în Tibet, după ce chinezii au distrus la scară largă monumentele religioase, statuile sunt importante pentru că tinerele generații pot să vadă cum arată Buddha, cum arată Avalokiteshvara, zeul ocrotitor al Tibetului și compasiunea întrupată, cum arată Manjushri, zeul înțelepciunii ș.a.m.d. Dar, în cazul meditației, pentru un practicant serios, reprezentările nu sunt indispensabile. Mulți maeștri din trecut, precum marele practicant al meditației Milarepa, au avut revelații importante fără să depindă de acești factori externi. E important să putem discerne care sunt elementele cu adevărat esențiale.

Pe lângă asta, deseori amintesc de faptul că, deși în Tibet au existat maeștri foarte mari, care au avut revelații importante, în același timp în Tibet au existat și multe neajunsuri. Lucrurile lumești s-au strecurat până și în practicile religioase, prin urmare e foarte important ca toți practicanții să-și dea seama că practica *dharma*-ei înseamnă disciplinarea minții – cu alte cuvinte, antrenarea minții.

Prin urmare, practica *dharma*-ei nu trebuie privită precum ceva decorativ, care presupune statui și imagini sub formă de bunuri materiale sau ornamente, și nici nu trebuie să spunem vreodată că, dacă tot avem un spațiu liber pe perete, am putea la fel de bine să-l umplem cu o *thangka*. Genul acesta de atitudine nu trebuie cultivat. Trebuie să aranjăm statuetele sau *thangka* cu un respect profund, mânați de credință și convingere. Pe de altă parte, e periculos și dăunător să le considerăm doar bunuri materiale. Am impresia că unii oameni care au un dulăpior sau ceva asemănător în care își țin toate lucrurile prețioase ar fi în stare să amenajeze pe el un altar doar de dragul decorării. E un gest profund greșit.

Este, de asemenea, periculos și să aranjați statui ale unor *dharmapala* sau protectori foarte mânioși fără să aveți printre

ele o statuie a lui Buddha Shakyamuni. Este riscant să aranjați statuile în baza unor considerente lumești, ca de exemplu să alegeți statuia unui cutare protector crezând că așa vă veți îmbogăți. Uneori am impresia că e ca și cum am spera ca zeitățile de pe dulăpior să protejeze lucrurile dinăuntru lui și poate chiar să le înmulțească! O asemenea atitudine contrazice practica *dharma*-ei. Vă garantez că dacă mari maeștri Kadampa, precum Dromtonpa, ar vedea personal un astfel de aranjament făcut în baza unei astfel de motivații, nu l-ar admira și nici n-ar fi mulțumiți de el, ci l-ar descalifica.

Nu prin motivații de genul acesta deveniți budiști. Budiști deveniți când realizați transformări pozitive la nivelul minții. Orice exercițiu practic prin care căpătați mai mult curaj când treceți printr-o perioadă dificilă și care vă oferă alinare și liniște e o practică *dharma* bună.

M-am gândit că ar fi mai benefic să explic dezavantajele de a amenaja altarul din considerente lumești și din motivații greșite decât dacă aș explica avantajele amenajării sale corecte. Ar fi foarte rău să ne consumăm toată energia și tot timpul doar amenajând altare frumoase, neglijând complet dezvoltarea minții.

Ambianța în care meditați trebuie să fie curată. În timp ce faceți curat, ar fi bine să cultivați motivația că, din moment ce ați hotărât să vă dedicați unei sarcini care vă aduce mult merit – ați invitat o mulțime de *buddha*-și și *bodhisattva*-și în ambianța respectivă –, e important ca locul să fie curat. Trebuie să observați că praful și murdăria din jurul vostru sunt, de fapt, o manifestare a greșelilor și a impurităților din propria minte. Trebuie să observați că scopul cel mai important este eliminarea acestor impurități și greșeli. Prin urmare, în timp ce curățați ambianța, gândiți-vă că vă purificați și mintea. Gândiți-vă că dacă faceți curat îi invitați în ambianță pe nenumărații *buddha*-și și *bodhisattva*-și care formează cel

mai desăvârșit câmp de merit și că ulterior veți porni pe o cale ce vă permite să vă curățați mintea de impuritățile amăgirilor.

Apoi, dacă aveți o reprezentare a cuvântului lui Buddha, cum ar fi un text despre *Lamrim*, *Perfecțiunea înțelepciunii în opt mii de versuri* sau orice alte texte, e bine să le aranjați lângă voi. Puteți face asta și cu ofrandele, dacă aveți – dacă nu aveți, nu-i nimic. Când aduceți ofrande e important să fiți siguri că nu au fost obținute în moduri greșite. Nu sunt deloc de admirat ofrandele elaborate dacă au fost procurate în mod necorespunzător, pentru că negativitatea pe care au strâns-o când au fost obținute nu va fi depășită de meritele obținute prin dăruirea lor. Așadar, ofrandele dobândite pe căi greșite sunt inutile și nesăbuite. Pe de altă parte, meritul obținut este foarte mare când ofrandele sunt aduse cum se cuvine.

4. PREGĂTIREA MINTII

Motivația de la început e foarte importantă, pentru că succesul și eficiența practicii depinde de atitudine și de motivul pentru care realizăm respectiva practică. Pentru dezvoltarea atitudinii corecte sunt vitale practica refugiului și a generării de *bodhicitta*. Prin cele două practici ar trebui să vă puteți disciplina și transforma mintea.

Așadar, odată ce vă așezați confortabil, adoptați postura fizică potrivită și apoi generați motivația corespunzătoare. După ce vă așezați cu fața spre Est (sau vă imaginați că sunteți cu fața spre Est), gândiți-vă că sunteți foarte norocoși că aveți ocazia să practicați *dharmă* și că o veți fructifica la maximum. Bucurați-vă de asta și gândiți-vă că, în acest moment, când v-ați creat cele mai importante condiții ca să înaintați pe cale, există speranța să porniți pe calea cea dreaptă și să progresați din punct de vedere spiritual.

E aproape ca și cum v-ați afla la un punct de cotitură important în călătoria voastră și ați porni pe calea care vă conduce spre starea de omnisciență – nu doar de dragul vostru, ci pentru ca toate ființele să beneficieze de pe urma ei.

Gândiți-vă și că, la fel ca toate ființele, aveți în voi potențialul sau sămânța *stării de buddha* și că aveți acces și la mijloacele de a activa acest potențial. Spuneți-vă în sinea voastră: „Voi explora la maximum potențialul acesta și voi fructifica la maximum ocazia de față”. Mai mult, gândiți-vă la faptul că ați fost extrem de norocoși că ați primit multe învățături de la maestrul vostru și că aveți la dispoziție cunoștințele care vă permit să realizați practica în mod corect.

Trebuie să înțelegeți că ascultăm învățăturile, le asimilăm și le studiem pentru a le pune în practică, la fel cum, după ce am învățat cum se pregătește un fel de mâncare, ne folosim de cunoștințele obținute ca să reproducem preparatul și să ne bucurăm de valorile lui nutritive. Trebuie să punem ime-

diat în practică ceea ce am învățat. Astfel, ne putem bucura de beneficiile transformărilor din minte. Chiar dacă efortul poate fi mic, ca o simplă frântură de antrenament care-și lasă doar amprenta în mintea noastră, tot trebuie să considerăm că a meritat să-l facem. Altfel, cunoașterea *dharma*-ei devine neroditoare, ca și cum am asculta ceva pe o casetă.

În etapa inițială e important să avem cât mai multe sesiuni scurte pe zi. În general, textele recomandă patru, două dimineața și două după-amiaza, dar le putem transforma în șase. Durata și numărul sesiunilor trebuie stabilite în funcție de dispoziție. Practica trebuie efectuată consecvent și cu efort susținut, dar pentru că la început multe depind de condiția fizică – influența corpului asupra minții e foarte puternică – trebuie să o luăm în calcul. E foarte important să fim atenți. Unii practicanți care își supun corpul unui efort prea mare în timpul practicii *dharma* ajung să renunțe, pentru că e un gest cât se poate de distructiv.

Pe măsură ce înaintați pe calea spirituală, veți căpăta treptat control asupra corpului și a minții prin dobândirea stabilității în meditație. Mai ales când căpătați control asupra energiilor subtile veți putea să vă folosiți corpul oricât de mult timp fără să riscați vreun dezechilibru provocat de practicile spirituale. E destul de greu de ajuns la această etapă, prin urmare e foarte important ca în etapa inițială să aveți grijă și să fiți foarte iscușiți.

Fac această remarcă pentru cei care practică *dharma* cu multă seriozitate, ca pustnicii care meditează în munți. Pentru voi e important ca încă de la bun început să fiți abili și atenți, astfel încât să puteți susține efortul. Dacă începeți aceste practici din tinerețe, veți putea progresa mult, în vreme ce dacă începeți când deja sunteți prea bătrâni, e posibil să nu puteți progresa mult.

Sesiunile din etapa inițială pot dura cam o jumătate de oră sau o oră, în funcție de condiții, după care puteți să încheiați sesiunea și să începeți alte practici sau să vă odihniți.

Aceia dintre voi care nu-și pot aloca tot timpul meditației au, totuși, posibilitatea să se dedice acestei practici într-un mod serios. De pildă, studenții de la universitățile monastice din sudul Indiei pot, cu un anumit efort, să mediteze în timpul rugăciunilor. Când spuneți rugăciunile, cu mintea puteți contempla. Stilul de viață și rutina de zi cu zi de la aceste mănăstiri au fost structurate de către marii maeștri ai trecutului astfel încât să fie cât mai propice practicilor individuale, dar și înfloririi *dharma*-ei.

Dacă observați că sunteți într-o dispoziție foarte fluctuantă – dacă simțiți furie, ură, dependență etc. –, mai întâi încercați să vă liniștiți și să risipiți emoția puternică. Puteți face acest lucru începând prin a transforma emoția într-o stare neutră, pentru că nu aveți cum să treceți imediat de la o stare negativă la una pozitivă. Prin urmare, înainte de orice trebuie să micșorați puterea emoțiilor și a fluctuațiilor ca să vă liniștiți, folosind orice mijloace – puteți să vă plimbați sau să vă concentrați asupra inspirației și expirației – care v-ar putea ajuta să uitați ce simțiți în clipa aceea. Astfel, micșorați forța emoțiilor puternice, găsind calmul necesar pentru practica *dharma*-ei. Așa cum o bucată de pânză albă poate primi orice culoare, la fel starea neutră a minții poate fi transformată într-o stare virtuoaasă.

Puteți încerca și practicile preliminare care constau în 100 000 de mătării, recitarea mantrei lui Vajrasattva etc. Când începeți aceste practici, realizați-le cu seriozitate, nu vă concentrați doar asupra numărului. Mulți mari maeștri din trecut, din toate tradițiile, au subliniat importanța acestor practici preliminare – vă vor ajuta să porniți cu dreptul. Dacă prin ele obțineți o minte fertilă, când plantați sămânța meditației veți culege neîntârziat roadele revelațiilor.

După ce ați neutralizat fluctuațiile emoționale din minte și ați redobândit o stare de calm, începeți practica refugierii și a generării aspirațiilor altruiste pentru a obține iluminarea totală. Refugiul în Cele Trei Giuvaiere e factorul care conduce practica pe calea cea dreaptă, iar generarea minții altruiste o face superioară căilor care năzuiesc eliberarea individuală.

REFUGIUL PRELIMINAR

Mai întâi, vizualizați obiectele de refugiu. Vizualizați-l, deasupra și în fața voastră, pe propriul vostru maestru spiritual în ipostaza lui Buddha Shakyamuni. Măinile lui sunt în poziție normală, cea stângă, într-o atitudine meditativă, ține un vas plin cu nectar care simbolizează triumful asupra morții și a tuturor piedicilor, cea dreaptă atinge pământul, semnificând triumful asupra demonului *Mara*ⁱ.

Vizualizarea propriului guru rădăcinăⁱⁱ ca obiect de refugiu ne permite să obținem inspirația imediată. Vizualizarea lui ca aspect al lui Buddha Shakyamuni face ca această inspirație să devină mult mai vastă. Astfel, ar trebui să ne vizualizăm învățătorul spiritual în forma lui Buddha Shakyamuni, care deține toate semnele nobile mari și mici ale lui Buddha, cum ar fi protuberanța craniană în formă de coroană, de natura

ⁱ Literatura budistă vorbește despre toate nivelurile de obstacole care împiedică transformarea spirituală și le numește „cele patru *mara*”. Acestea sunt influențele negative ale agregatelor, ale amăgirilor, ale tinereții divine și ale morții. Prima *mara* se referă la agregatele psihosomatice care sunt produsele amăgirilor noastre și ale forțelor karmice negative. A doua se referă la emoții negative cum ar fi dorința, ura, gelozia și mânia care ne domină mintea și aduc răul asupra noastră. A treia se referă la ispitele spontane pe care le simțim în privința plăcerilor senzuale. A patra *mara* se referă la moartea obișnuită, care survine împotriva dorinței noastre și ca o consecință a acțiunilor anterioare, fără să avem vreun cuvânt de spus în acest sens. Pentru o explicație amănunțită a definițiilor celor patru *mara* și ale nivelurilor spirituale la care sunt depășite, vezi capitolul patru din *Abhisamayalankara* (Ornamentul descoperirilor limpezi) al lui Maitreya.

ⁱⁱ Gurul din partea căruia primim învățătura în mod direct. (*N. red.*)

luminii, limpede și strălucitoare precum cristalul. Claritatea simbolizează unirea dintre trupul iluzoriu și Lumina Clarăⁱ.

Gurul stă așezat în poziția *vajrasana*, cu picioarele încrucișate. Poziția picioarelor simbolizează faptul că Buddha a atins starea de iluminare desăvârșită prin cele patru *vajrasana* (cele patru încrucișări inseparabile): *asana* picioarelor, a canalelor, a suflurilor energetice și a picăturilor vitale. Poziția simbolizează și invulnerabilitatea în fața tuturor piedicilor.

Maestrul vostru spiritual sub forma lui Buddha Shakyamuni stă așezat în mijlocul unui tron uriaș, înconjurat de patru tronuri mai mici și de o varietate de discuri în formă de floare de lotus, de Soare și de Lună. În fața lui, pe unul dintre tronurile mici, stă gurul vostru rădăcină care e bun cu voi în toate cele trei forme, gurul față de care vă simțiți cel mai aproape. Vizualizați-l cu înfățișarea lui obișnuită, fără defectele fizice pe care ar putea să le aibă. Apoi vizualizați-l înconjurat de toți guru de la care ați luat învățături în mod direct.

Am descoperit în unele comentarii că se spune că, și dacă gurul rădăcină e o persoană laică, atunci când îl vizualizați în câmpul de merit ar trebui să-l vedeți sub aspectul unui *bhikshu*ⁱⁱ.

În stânga lui Shakyamuni imaginați-vă că stă Majushri, înconjurat de maestrul liniei Viziunii Profunde, în dreapta lui stă Maitreya înconjurat de maestrul liniei Practicii Vaste, în spate stă Vajradhara înconjurat de maestrul liniei Practicii Experiențiale. Acești maeștri ai liniilor de transmitere sunt cunoscuți sub numele de „cele cinci grupuri de lama”.

Toți sunt înconjurați de zeitățile care meditează ale celor patru clase tantra, *bodhisattva*-și, *arhat*-i, eroi, eroine

ⁱ Lumina Clară este cel mai subtil nivel al minții, care se manifestă numai după ce toate mințile grosiere și-au încetat funcțiile active. Fiiințele obișnuite intră în această stare în mod natural în clipa morții, dar ea poate fi indusă și intenționat prin tehnici meditative. Aici ne referim la această din urmă situație.

ⁱⁱ Călugăr budist. (*N. red.*)

și protectori. Există mai multe feluri de a vizualiza eroii și eroinele: eroii în partea dreaptă și eroinele în stânga sau, în unele tradiții, eroii și eroinele în uniune.

Pentru noi, cel mai important este să avem o încredere profundă în Cele Trei Giuvaiere în general și, în mod special, în posibilitatea de a atinge *dharma*, Buddha și *sangha* în noi înșine. Dacă nu dezvoltăm această încredere, nu vom avea o temelie fermă și stabilă. Fără această convingere, dacă ne completăm practica vizualizând *dharmapala*, eroi, eroine ș.a.m.d., în loc să ne facă bine, diversitatea ne poate face rău și ne poate năuci.

Din acest motiv, e foarte important să înțelegem foarte bine Cele Trei Giuvaiere. La rândul lui, acest lucru presupune să înțelegem *dharma*, care necesită înțelegerea a ceea ce se numește adevărul încetării [suferinței], pentru care avem nevoie să înțelegem bine profunzimea vacuității.

Așadar, în primul rând trebuie să aveți convingerea profundă că încetarea suferințelor și a amăgirilor este posibilă cu adevărat și că este posibilă în interiorul minții voastre. Adevărata încetare a suferinței e o stare din care ați smuls amăgirile de la rădăcină, astfel încât să nu mai poată apărea vreodată. Încetarea suferinței poate fi realizată numai prin căile drepte, care pătrund în natura realității.

Când dezvoltați această convingere, veți putea dezvolta și credința într-o ființă care stăpânește deplin încetarea suferinței, care este Buddha – o persoană care a realizat pe deplin *dharma*. Veți putea dezvolta credința și încrederea în Buddha Shakyamuni și să-l vedeți ca pe un maestru neasemuit.

Ce-i distinge pe practicantii budiști de alții este aspectul adoptării refugiului. Însă căutarea unui refugiu doar din teama de suferință nu e un element strict budist – și non-budiștii pot avea o asemenea motivație. Singura practică a refugiului care ar trebui să fie efectuată de budiști este aceea de a se refugia în Buddha din credința în calitățile și în revelațiile sale excepționale. Dacă gândim astfel, putem înțelege laudele pe

care Lama Tsongkhapa i le aduce lui Buddha Shakyamuni: „Cei ce sunt departe de învățătura lui își întăresc mereu iluzia auto-existenței pe care o au în ei înșiși, în vreme ce aceia care-l urmează se vor putea elibera de astfel de rătăcirii”.

Convingerea că încetarea suferinței e posibilă ne permite să dezvoltăm o credință și o loialitate puternică față de *sangha*, comunitatea spirituală care ne va însoți pe cale. Dacă înțelegeți corect Cele Trei Giuvaiere, veți înțelege bine cadrul general al întregii căi budiste și numeroasele vizualizări – de exemplu, zeitățile din timpul meditației, eroii, eroinele, protectorii, *bodhisattva*-șii, *arhat*-ii etc. – pentru că veți pricepe semnificația înfățișărilor lor diferite.

Așa cum spune și Sakya Pandita în *Domsum Rabye* (Împărțirile celor trei jurăminte), dacă nu înțelegem profund Cele Trei Giuvaiere, nu putem înțelege importanța protectorilor etc. Am o prietenă nemțoaică; ea cunoaște destul de bine învățăturile lui Buddha. Când a vizitat mănăstirile din Himalaya, unii oameni i-au spus că protectorii și zeitățile din meditație îi sunt superioare lui Buddha Shakyamuni. Afirmația nu i s-a părut prea convingătoare. Are dreptate, pentru că dacă nu înțelegi corect Cele Trei Giuvaiere, când vezi toate aceste imagini, vei avea impresia că sunt complet diferite una față de cealaltă, fără vreo legătură între ele, de parcă ar exista inerent – și așa ajungi să înțelegi greșit relația dintre ele.

Prin urmare, cred că dacă ne bazăm cunoștințele despre budism pe o înțelegere corectă a Celor Trei Giuvaiere, o bază comună a practicii budiste, atunci percepția asupra zeităților din timpul meditației va fi și ea corectă. Atunci veți pricepe și importanța diferitelor *kaya*, trupurile lui Buddha¹, și importanța căii care are aspectul îmbinării dintre metodă și înțelepciune. Numai atunci veți putea pătrunde semnificația și importanța zeităților din timpul meditației, care sunt manifes-

¹ Cele trei *kaya*: *dharmakaya* (trupul de adevăr), *sambhogakaya* (trupul de bucurie) și *nirmanakaya* (trupul de emanație).