

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TENZIN GYATSO, DALAI LAMA XIV

Mintea liniștită și senină / Tenzin Gyatso, al paisprezecelea

Dalai Lama; trad.: Mircea Alin Tocaciu.

Ed. a 2-a – București : Herald, 2025

Bibliogr.; Index

ISBN 978-630-336-117-8

I. Tocaciu, Mircea Alin (trad.)

294.3

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

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Mind in confort and ease

The Vision of Enlightenment in the Great Perfection

© 2007 The Tertön Sogyal Trust and Tenzin Gyatso,

the 14th Dalai Lama

Wisdom Publications, USA

DALAI LAMA

Mintea liniștită și senină

VIZIUNEA ILUMINĂRII ÎN ÎNVĂȚĂTURILE
DZOGCHEN (MĂREAȚA PERFECȚIUNE)

Include lucrarea lui Longchen Rabjam
Găsirea liniștii și seninătății
prin meditația asupra Măreței Perfecțiuni

Prefață:

SOGYAL RINPOCHE

Traducere din engleză și îngrijire ediție:
MIRCEA ALIN TOCACIU

EDITURA  HERALD
București

324, 327, 330, 377

268, 300, 372
 Vasubandhu 49, 135, 136, 235,
 240, 389, 395

U

Udayana, rege 319
 unirea conștiinței și a vacuității,
 154

V

vacuitate 26, 151, 187
 vacuitatea realității 105
 Vaibhashika 45, 206
 Vairochana 359
 Vajrakilaya 11, 19, 146, 265, 370,
 371, 372, 373, 374, 375,
 376, 377, 379
 Vajrayana 11, 34, 121, 122, 129,
 177, 178, 184, 238, 249,

Vasul sublim al nectarului nemu-
ririi 29
 Vehiculul de Bază 121
 Vehiculul Elementar 121, 122, 129,
 151, 238
 Vehiculul Bodhisattva 121
Versurile rădăcină despre
înțelepciune 51
 vieți trecute și viitoare 214, 215,
 292
 Vinaya 12, 133, 135, 177, 178

W

Wallace, B. Alan 34

Y

Yang Nying Pudri 12, 265, 370,
 372, 373, 377, 378, 379,
 380, 381, 386
 Yeshe Lama 312

CUPRINS

VERSETE DE OMAGIU de Kyabjé Trulshik Rinpoche	7
Cuvânt înainte	9
Prefață	16

PARTEA ÎNTÂI

PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE BUDDHADHARMEI

CAPITOLUL 1	
INTRODUCERE	39
Obiectivul comun al tuturor religiilor	40
Diferite căi	42
Un adevăr, o religie	44
Învățând din alte tradiții spirituale	46
Preliminariile pentru învățături	47
Laudă Prajnaparamitei	51
Omagiu lui Buddha	51
Luarea refugiului și generarea Bodhicittei	52
CAPITOLUL 2	
TRANSFORMAREA MINȚII	54
Cele Trei Nestemate	54
Procesul de transformare a minții: jocul contrariilor	57
Prevenirea apariției problemelor	58

Ce este necesar pentru a transforma mintea	60
Motivație, cauză și credință	62
Puterea raționamentului	63
Fixația pentru progresul material	66
Importanța afecțiunii și iubirii umane	67
Semnul unei ființe umane bune	69
CAPITOLUL 3	
APARENȚĂ ȘI REALITATE	
Impermanența subtilă și cea evidentă	74
Apariția dependentă	75
O privire asupra timpului	76
Absolutul și relativul: cele două adevăruri	78
Golul de existență inerentă	82
Modul în care există lucrurile	85
CAPITOLUL 4	
PROBLEMA CONȘTIINȚEI	
Senzații și percepții	89
Conștiința, definită	91
Continuitatea materiei fizice	93
Grade de subtilitate în conștiință	95
Continuitatea conștiinței	96
CAPITOLUL 5	
ÎNVINGEREA CAUZELOR SUFERINȚEI	
Cele Patru Adevăruri Nobile	100
Trei tipuri de suferință	102
Ignoranța este confuză în ceea ce privește natura realității	104
Două feluri de otrăvuri ale minții, două feluri de antidoturi	106
Potențialul nelimitat al minții	107
Ignoranța și întinările (sau otrăvurile) sunt purificabile	109
Calitățile libertății și ale realizării	111

Caracteristicile Dharmei	113
Trei stadii ale înfrângerii întinărilor mentale	118
Vehicule superioare și inferioare	120
Cele trei înțelepciuni	122
Aprofundând nivelurile de experiență	124
Spulberarea concepțiilor greșite	125

PARTEA A DOUA

GĂSIREA LINIȘTII ȘI SENINĂȚĂȚII PRIN MEDITAȚIA ASUPRA MĂREȚEI PERFECȚIUNI

CAPITOLUL 6	
STRĂVECHEA TRADIȚIE NYINGMAPA	
Păstrarea unui echilibru între studiu și practică	133
Abordarea generală și cea individuală	135
CAPITOLUL 7	
UNICITATEA MĂREȚEI PERFECȚIUNI	
Găsirea liniștii prin meditația asupra Măreței Perfecțiuni	139
Luarea înțelepciunii primordiale drept Cale	140
Un aspect profund și crucial al Dzogpachenpo	145
Vacuitatea înzestrată cu toate caracteristicile supreme	151
Omagiu naturii primordiale	153
Înțelepciunea propriei conștiințe care cunoaște de la sine	155
CAPITOLUL 8	
MEDIUL ȘI LOCURILE CARE CONDUC LA MEDITAȚIE	
159	
CAPITOLUL 9	
PRACTICANTUL INDIVIDUAL	
Cum să urmărim un învățător spiritual	174
Meditația: puterea familiarității	181

Integrarea învățaturii complete a lui Buddha	183
Atenție conștientă, vigilență și conștientă	188
Cele opt preocupări lumești	189

CAPITOLUL 10

SINE ȘI LIPSA SINELUI	192
Ajungerea la rădăcina atașamentului și aversiunii	192
Senzația de sine	194
Dorița sau atașamentul	197
Vătămarea produsă de furie și de ură	198
Atașare și aversiune: implicații mai ample	202
Adevărata răbdare și toleranță	204
Lipsa de sine personal: vacuitatea lui „eu” și „al meu”	205
Lipsa de sine și fenomenele: viziunea școlii „Numai Minte”	206
Lipsa de sine și fenomenele: viziunea școlii Calea de Mijloc	209

CAPITOLUL 11

VIAȚA, MOARTEA ȘI PRACTICA	210
----------------------------	-----

CAPITOLUL 12

DHARMA DE PRACTICAT: PRELIMINARIILE	221
A. Practicile preliminare	221
Preliminariile generale și specifice	221
Preliminariile speciale, supreme	223
1. Percepția pură a divinității	223
2. Guru Yoga	224

CAPITOLUL 13

BODHICITTA, INIMA SAU ESENȚA MINȚII ILUMINATE	225
Domeniul vast al motivației	225
Rădăcinile compasiunii	227
Compararea viziunii centrate pe sine cu cea altruistă	229
Rezultatele pe termen lung și pe termen scurt	231

Moștenirea compasiunii	232
Importanța Bodhicittei	235
Curajul: darul compasiunii	236
Bodhicitta în învățăturile lui Buddha	238

CAPITOLUL 14

DEPUNEREA JURĂMÂNTULUI DE BODHISATTVA	240
Vizualizarea: invitarea câmpului de merit	240
Rugăciunea cu șapte ramuri	242
Prosternare	244
Ofrandă	245
Mărturisire	246
Jubilare	246
Implorarea Buddhașilor să învârtă roata Dharmei	246
Cererea ca Buddhașii să nu intre în Nirvana	247
Dedicare	247
Trezirea Bodhicittei în aspirație	247
Luarea jurământului Bodhisattva	249
Partea principală a transmisiei jurământului Bodhisattva	255
Încheiere: înălțând propria minte și mințile celorlați	258
Rugăciuni de încheiere	261

CAPITOLUL 15

ÎMPUTERNICIREA LUI PADMASAMBHAVA ȘI A CELOR OPT MANIFESTĂRI ALE SALE	263
Mijloacele pricepute și înțelepciunea	266

CAPITOLUL 16

LUMINA CLARĂ	270
B. Practica principală	270
Cele două adevăruri superioare	271
Unde sălășluiește lumina clară	278
Lumina clară ca natură de Buddha	279
Meditația analitică și viziunea Căii de Mijloc	281

CAPITOLUL 17

O RECAPITULARE A ÎNVĂȚĂTURII	288
Fericirea, scopul vieții	288
Interdependența: o perspectivă mai amplă	290
Dependența de ceilalți	291
Adevărata esență a religiei	294
Esența Buddhadharme	296
Păstrând autenticitatea Dharme	299

CAPITOLUL 18

ÎNȚELEPCIUNEA RIGPEI	303
Două metode pentru a realiza lumina clară	303
Bazarea pe lucrările autentice ale tradiției	305
Înțelepciunea rigpei	307
Introducerea în rigpa	310
Importanța viziunii Căii de Mijloc	319
Esența, puritatea primordială	324
Natura, prezența spontană	326
Energia plină de compasiune care pătrunde absolut totul	327
Unele puncte cheie ale practicii Dzogchen	328
Cuvinte de încheiere	331

GĂSIREA LINIȘTII ȘI SENINĂȚĂȚII PRIN MEDITAȚIA ASUPRA
MĂREȚEI PERFECȚIUNI DE LONGCHEN RABJAM

I. Locuri pentru cultivarea samadhi	334
II. Meditatorul	340
III. Dharma de practicat	346
Preliminariile generale și specifice	346
Preliminariile speciale, supreme	346
Metoda marelui extaz	348
Metoda clarității	349
Metoda nonconceptualității	352

Experiența meditativă	354
Îmbunătățirea	355
Realizarea	365
Împlinire	368
Dedicare	368

ANEXĂ	370
Perspective istorice	370

BIBLIOGRAFIE	387
INDEX	399

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

În primul rând, vreau să vă spun cât sunt de fericit să pot petrece aceste câteva zile aici, cu voi, frații și surorile mele în spirit și să vorbesc despre Dharma. Ați venit aici din toate colțurile lumii, ceea ce probabil că nu a fost ușor, pentru că sunteți cu siguranță foarte ocupați și a trebuit să învingeți multe tipuri de greutăți pentru a putea ajunge aici. Câțiva dintre dumneavoastră au muncit pentru a face posibil acest eveniment. Așadar, vreau să vă urez bun venit și să vă mulțumesc tuturor.

Aș dori să spun un lucru, la început. Ați venit cu toții aici pentru a mă întâlni, dar dacă scopul vostru a fost pentru a mă auzi spunând ceva uimitor, sau pentru a primi de la mine un fel de binecuvântare care să vă elimine instantaneu toată suferința și să vă ofere adevărata fericire, mi-e teamă că v-ați înșelat. Aici suntem cu toții pur și simplu numai ființe umane și suntem cu toții la fel. Mințile noastre lucrează în același fel și experimentăm același fel de emoții și de senzații. Avem un lucru în comun, de care trebuie să fim conștienți: cu toții avem capacitatea de a deveni ființe umane bune și de a ne face viețile fericite. Depinde de noi. În egală măsură, avem puterea de a ne face viețile nefericite, de a experimenta nenorociri și durere atât noi înșine, cât și de a cauza durere și nefericire celor din jurul nostru, de a-i duce pe ceilalți la ruină sau la

distrugere. Din acest punct de vedere, nu există nicio diferență între noi.

Așadar, ce am eu de oferit? Eu sunt doar un practicant al Buddhaharmeri, un simplu călugăr buddhist. Am acum șaiszeci și șase de ani. Începând cu vârsta de zece sau cincisprezece ani, am simțit o credință și un interes sincer pentru învățăturile lui Buddha. De-a lungul anilor, nu am reușit să practic foarte mult, dar totuși am încercat pe cât posibil să perseverez în practică. Ceea ce m-a învățat este că toți suntem la fel, dorind să găsim fericirea și să evităm suferința. Din moment ce noi dorim să fim fericiți și să ne ținem departe de suferință, vom fi interesați în mod firesc de ceea ce va fi într-adevăr folositor în timp ce ne trăim viețile. Vom vrea să cunoaștem cauzele și condițiile care conduc la o viață fericită și cele care conduc la o viață nefericită. Iar aici am o oarecare experiență, pe care aș vrea să o împărtășesc cu voi. E posibil ca unii dintre dumneavoastră să aibă beneficii de pe urma cuvintelor mele și dacă veți găsi ceva de ajutor, vă rog să îl luați în considerare. Dar dacă nu găsiți nimic de folos în ceea ce spun, nu e nicio problemă. Nu există nimic rău în asta, nu-i așa?

OBIECTIVUL COMUN AL TUTUROR RELIGIILOR

În cursul vieții mele, datorită antrenamentului în învățăturile buddhiste, am obținut o oarecare înțelegere din experiență; m-am gândit foarte mult la aceste subiecte și asta este ceea ce aș dori să împărtășesc cu voi. Totuși, dacă în timp ce vorbesc vă voi povesti despre experiența mea cu învățăturile buddhiste, nu o voi face pentru a răspândi buddhismul. Nu am nici cea mai mică intenție să fac asta, ci am alte motive.

În primul rând, printre ființele umane găsim o varietate foarte mare de mentalități și interese, și de-a lungul ultimilor trei sau patru mii de ani, pe Pământ au înflorit numeroase reli-

gii și tradiții spirituale majore. Multe dintre ele sunt încă vii pe planetă. De-a lungul istoriei lor, acestea au servit nevoilor spirituale a milioane de oameni. Încă servesc și o vor face cu siguranță și în viitor. Dacă, datorită diferitelor noastre capacități și înclinații, există aceste tradiții spirituale cu propriile vederi și filosofii, aceasta nu poate fi decât extraordinar de folositor individului. De aceea, eu sunt convins că oamenii care aderă la tradiția spirituală a părinților lor și trăiesc conform viziunii și filosofiei sale, vor vedea că li se potrivește foarte bine.

În al doilea rând, deși tradițiile spirituale ale lumii au viziuni și filosofii diferite, oricare ar fi diferențele dintre ele – și unele sunt chiar majore – putem vedea că antrenamentul etic este în cea mai mare parte la fel. De exemplu, atunci când vine vorba despre a cultiva iubirea, compasiunea, răbdarea și mulțumirea, sau respectul pentru autodisciplină și pentru principiile etice, cele mai multe tradiții spirituale sunt asemănătoare. De aceea, eu simt că din punctul de vedere al potențialului lor de a fi de folos persoanelor și de a le ajuta să devină ființe umane bune, cele mai multe tradiții spirituale sunt de fapt la fel - aceasta rămâne convingerea mea fermă. Acesta este un motiv bun pentru a rămâne în cadrul religiei pe care am moștenit-o de la părinții noștri.

În caz contrar, a-ți schimba religia este o chestiune serioasă, și poate ridica probleme; în unele cazuri, poate duce la greutăți serioase. De fiecare dată când țin conferințe în țările occidentale pentru oameni venind din diferite religii și explic învățăturile buddhiste, scopul meu nu este niciodată de a face prozelitism pentru buddhism. De fapt, din când în când, am ușoare îndoieli despre predarea buddhismului în Occident. De ce? Pentru că în aceste țări sunt deja înrădăcinate tradiții spirituale creștine, mozaice sau musulmane. Dacă cineva apare și vorbește despre ceva precum buddhismul, în unele cazuri asta poate face oamenii să aibă îndoieli despre propria lor credință,

îndoieli pe care nu le-au mai avut. De aceea, mă simt puțin inconfortabil și temător.

Cât despre tradițiile spirituale și religiile care există în lume, pot fi evidențiate două dimensiuni sau aspecte. Un aspect constă în viziunile metafizice sau filosofice. Celălalt aspect cuprinde preceptele pe care trebuie să le urmăim pentru a pune în practică aceste viziuni. Aceasta înseamnă practica obișnuită, zilnică a antrenării minții, împreună cu felul potrivit de a vorbi și conduita fizică ce o însoțește. Cred că tradițiile religioase majore au aceste două aspecte.

Uneori vă puteți întreba: care este scopul sau folosul în a avea o asemenea diversitate de viziuni și filosofii metafizice? Scopul lor este de a îmblânzi această minte a noastră și de a ne ajuta să devenim ființe umane bune. Din punctul de vedere al antrenamentului minții, toate tradițiile spirituale sunt mai mult sau mai puțin asemănătoare și au același potențial. Diferențele dintre ele se văd numai când discutăm strict din punctul de vedere al viziunii și filosofiei lor.

DIFERITE CĂI

Din punctul de vedere al antrenamentului efectiv al minții, simt că este dificil să afirmi că o anumită religie este mai bună sau mai puțin bună, sau mai sus sau mai jos decât o alta. Toate există pentru a se potrivi diferitelor noastre capacități și interese și tocmai datorită acestor diferențe putem spune: „Pentru mine, personal, această tradiție spirituală este cea mai profundă și cea mai potrivită.” Însă eu cred că ar fi dificil să pretindem că o anumită religie și numai ea ar fi atât de profundă sau atât de eficientă, încât să fie bună pentru toată lumea.

Pe de altă parte, dacă vorbim despre viziunile și filosofiele diferitelor tradiții religioase, cred că putem descrie o tradiție ca fiind vastă și profundă, și o alta ca fiind mai concisă sau

succintă. Așadar, din punctul de vedere al metafizicii și filosofiei, pare permis să stabilim o asemenea ierarhie. Totuși, oricât de vastă și de profundă ar fi, atunci când se ajunge la a pune în practică o anumită viziune sau filosofie, dacă aceasta nu se potrivește minții unui anumit individ, ea nu va inspira nicio experiență profundă și nici nu va fi de real folos. Invers, deși o viziune filosofică poate să nu fie etichetată ca profundă și vastă, dacă ajută o persoană să își dezvolte mintea, atunci ea este într-adevăr profundă din punctul de vedere al respectivei persoane.

Să vă dau un exemplu. Până și în cadrul învățăturilor buddhiste, se găsesc numeroase sisteme filosofice. În tradiția Mahayana sunt două sisteme principale – școala Numai Mintea (Chittamatra) și școala Calea de Mijloc (Madhyamaka). Ambele școli transmit intenția și viziunea ultimă, cea mai profundă, a lui Buddha, și ambele sunt fundamentate pe cuvintele sale. Și totuși, la prima vedere, ele par să se contrazică total una pe cealaltă.

Școala Numai Mintea consideră anumite aspecte ale școlii Calea de Mijloc ca fiind un fel de nihilism, în timp ce din punctul de vedere al acesteia din urmă, școala Numai Mintea cade fie în extrema materialismului, fie în cea a nihilismului. Așadar, între aceste două școli par să existe contradicții și chiar diferențe majore. Însă ele sunt predate de către același învățător! Deci vă puteți întreba: „Cum le vom reconcilia? Ce-i de făcut?”

Ideea este că atunci când Divinul Buddha a predat Dharma, el a văzut printre adepții săi o varietate de capacități și înclinații, și a văzut cât este de important să își adapteze învățăturile conform acestora. Pentru a se adresa acestei nevoi, el a predat mai multe tipuri de viziune; această aparentă contradicție se poate înțelege și explica în acest fel.

Același principiu ne poate ajuta să examinăm un alt aspect important. Practicanții individuali ai diferitelor religii au nevoie să creadă că religia lor este pentru ei adevărul ultim și singura învățătură autentică. Ei ar putea-o numi „singurul adevăr, singura religie”. Și totuși, din moment ce toate tradițiile spirituale și filosofile există datorită diferitelor interese și mentalități ale persoanelor, reiese că toate, într-un sens, trebuie să fie „corecte sau adevărate”. Dar dacă există toate aceste religii și filosofii autentice, și totuși numai una dintre ele este privită ca fiind corectă, nu este aceasta o contradicție? Se pare că trebuie să ne obișnuim cu două moduri de gândire simultan: ideea că toate religiile sunt bune și ideea că religia pe care o practicăm este cea autentică.

Așa cum am menționat mai înainte, în cadrul învățăturilor buddhiste, o persoană pentru care școala Numai Mintea este cea mai potrivită și a cărei minte este înclinată spre această abordare, va fi un adept al acestei școli și în consecință o va socoti drept cea mai bună. Adepții școlii Numai Mintea vor folosi viziunea propriei școli pentru a evalua punctul final de vedere al școlii Calea de Mijloc, adică starea finală a Buddhității, și vor trage concluzia că sensul școlii Calea de Mijloc, așa cum este explicată de către adepții săi, nu e autentic. Ei sunt sortiți inevitabil să spună asta pentru că ei simt că școala Numai Mintea este abordarea cea mai potrivită capacităților și înclinațiilor lor. Din moment ce această viziune îi servește în acest fel, vor gândi: „Aceasta este cea mai profundă; *aceasta* este cea mai bună. Așadar, a noastră trebuie să fie explicația lipsită de eroare și finală a stării de Buddha.” Vor trebui să simtă astfel, nu-i așa?

În același timp, cineva care este mai imparțial va ști că adepții Divinului Buddha, indiferent pe care dintre cele patru

școli de filosofie buddhistă o susțin – Vaibhashika, Sautrantika, Numai Mintea, sau Calea de Mijloc – sunt cu toții adepții unuia și aceluiși învățător, cu toții dependenți de bunătatea sa. Așadar, această persoană imparțială îi va vedea cu aceeași credință, respect și devoțiune pe adepții oricărei școli buddhiste.

Așadar, putem spune că afirmația că există un singur adevăr este complet validă și autentică pentru un anumit individ, din punctul său personal de vedere. Dar dintr-un punct de vedere global, referindu-ne la un grup de mulți indivizi, trebuie să spunem că există multe adevăruri și mai multe căi autentice. În acest fel, cred că nu există nicio contradicție. Pentru a rezuma: din punctul de vedere al unui singur individ sau din al propriei voastre practici spirituale poate exista numai un singur adevăr. Însă din punctul de vedere al unei mulțimi pot exista mai multe [adevăruri].

Consider că diferitele religii și filosofii ale lumii – creștinismul, iudaismul, islamul, sau oricare dintre numeroasele ramuri ale hinduismului – sunt extrem de binefăcătoare și pot ajuta cu adevărat mulți oameni. De aceea, eu le admir și le respect pe toate. Nu am niciodată intenția de a denigra sau de a găsi greșeli în celelalte tradiții. Bineînțeles, dacă uneori întâlnesc o persoană foarte sectară sau încăpățanată, pot să simt că ea exagerează și să fiu ușor iritat, dar acestea sunt cazuri izolate! În general, am o venerație și o apreciere profundă pentru toate marile tradiții religioase ale lumii. Așadar, prieteni spirituali, aș vrea să vă invit să gândiți la fel. Ar trebui să recunoaștem că toate religiile sunt într-adevăr minunate și folosesc la a ajuta multe persoane. Și pentru noi există un beneficiu în a dezvolta o asemenea apreciere față de celelalte religii. Acesta este un aspect important.

Spunând toate acestea, se poate întâmpla ca cineva ai căruia părinți urmează o anumită religie să hotărască să adopte o alta. Am putea lua cazul unei persoane dintr-o familie creș-

tină care devine un practicant buddhist, pentru că el sau ea găsește această tradiție ca potrivindu-se mentalității și înclinațiilor sale. El sau ea poate chiar să fie hirotonit(ă) în cadrul buddhismului ca călugăr(iță), și să aleagă calea unuia „fără casă” în locul căii unui laic obișnuit. Tradiția de familie a acestei persoane a fost creștinismul, însă printre milioanele de creștini din lume trebuie să existe, bineînțeles, o mare varietate de capacități și de înclinații. Însă important este ca cei care hotărăsc să urmeze practica buddhismului să își păstreze respectul pentru tradiția părinților lor. Nu ar fi de dorit ca oamenii să urmeze o altă religie și să folosească acest lucru pentru a vorbi și a se purta ca și cum religia lor anterioară a fost inutilă. Religia lor anterioară continuă să aducă beneficii pentru nenumărate persoane.

ÎNVĂȚÂND DIN ALTE TRADIȚII SPIRITUALE

Consider că există un beneficiu evident al învățării despre alte tradiții spirituale și alte religii decât cele ale noastre. Printre altele, putem găsi în alte religii o mare inspirație, care ne aprofundează înțelegerea propriei credințe. De multe ori se întâmplă acest lucru. Unii dintre prietenii mei care sunt practicanți creștini mi-au spus cum au încorporat anumite aspecte ale practicii contemplative buddhiste în viața lor spirituală, și cum i-a ajutat aceasta să își adâncească propria practică. Consider că, în același fel, comunitatea buddhistă și în special comunitatea monastică poate învăța de la frații și surorile creștine – în special din exemplul lor de a munci în folosul comunității, în ariile educației și sănătății și în oferirea de ajutor umanitar, toate acestea ei făcându-le cu o mare dedicare și implicare. Acesta este cu siguranță un exemplu din care comunitatea noastră buddhistă poate învăța și cred că lucrul acesta este extrem de importat.

Deci, pe această fundație a recunoașterii nevoii noastre de a ne îngriji de armonia între diferitele tradiții religioase și de a cultiva o atitudine pură și pozitivă față de ele, în următoarele zile voi vorbi câte ceva despre învățăturile din buddhism. Bineînțeles, voi vorbi din punctul de vedere al buddhismului, voi exprima vederi filosofice semnificativ diferite de cele susținute de alte religii, de exemplu credința într-un Creator, care nu este acceptată în buddhism. Totuși, în explicarea acestor viziuni, scopul meu este de a lămuri punctul de vedere filosofic al buddhismului și nici într-un caz de a crea controverse sau de a respinge punctele de vedere ale altor religii.

PRELIMINARIILE PENTRU ÎNVĂȚĂTURI

De obicei, atunci când ofer o învățătură buddhistă generală, stau așezat pe un scaun și tind să prefer așa. În acel caz, nu este nevoie să începem cu rugăciuni. Totuși astăzi, după cum ați văzut, stau așezat pe un tron. Motivul pentru acest fapt este numai și numai din respect pentru cuvintele lui Buddha, pentru învățătura vastă și profundă pe care a dat-o acum mai mult de două mii cinci sute de ani, și în niciun caz pentru că aș avea sentimentul că aș fi cineva important. Poate ați observat că, înainte de a mă așeza pe tron, am făcut trei prosternări în fața lui. Făcând astfel, am adus omagiu cuvintelor lui Buddha pe care le voi interpreta. Dacă aș fi fost într-adevăr o persoană foarte importantă, nu ar fi fost nevoie ca eu să fac asemenea prosternări. Ar fi suficient să șed și să arăt impresionant. Dar ca să spun adevărul, mă consider numai un simplu călugăr buddhist, un discipol al lui Buddha care interpretează și împărtășește cuvintele sale.

În mod tradițional, de fiecare dată când un învățător se așează pe un tron pentru a preda, el recită acest vers din Sutare:

Să percepi toate lucrurile compuse astfel –

Asemenea stelelor, halucinațiilor și lămpilor care pâlpâie,

Asemenea iluziilor, picăturilor de rouă și bulelor din apă,

Asemenea imaginilor din vise, sclipirilor fulgerelor și a norilor.¹

Învățătorul se urcă pe tron, recită aceste rânduri și apoi își pocnește degetele. În acel moment, el își amintește impermanența oricărui lucru; el reflectează la suferință și își amintește lipsa identității din lucruri. În caz contrar, atunci când te așezi pe un tron, există riscul să începi să te simți mândru de tine. Minteia persoanei care explică învățăturile trebuie să fie în pace, împlănită și lipsită de orice urmă de aroganță sau de mândrie.

Desigur, unii dintre dumneavoastră s-ar putea să vă fi urmat practica spirituală cu o mare perseverență și sinceritate și să fi progresat treptat prin toate nivelurile care duc la realizarea spirituală. Deci, poate că ați atins un stadiu mult mai înalt de realizare decât am atins eu. În acest caz, eu ar trebui să primesc binecuvântări de la dumneavoastră!

Chestiunea principală, pentru absolut fiecare dintre noi, este să ne împlănim și să ne antrenăm mințile, și să punem în practică învățăturile. În acest context, ar fi o greșeală imensă dacă aș sta pe un tron înalt și m-aș considera cineva special și diferit. Întâmplător, nu mă simt chiar confortabil cu toate felurile de ceremonii ostentative în care tindem să ne complacem. De fapt, simt că am fi mult mai bine fără ele. Cu mult timp în urmă, după ce Divinul Buddha s-a trezit la iluminarea

¹ Acest verset provine din *Sutra care taie diamantul*, Vajracchedika [n.t. în sanscrită], sau *Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa rdo rje gcod pa* [n.t. în tibetană, ale cărei versuri sunt]: skar ma rab rib mar me dang / sgyu ma zil pa chu bur dang / rmi lam glog dang sprin lta bu / 'dus byas de ltar blta bar bya.

perfectă și a început să învârtă roata Dharmei, ca o regulă, cu excepția câtorva ocazii speciale, el nu s-a implicat în niciun fel de ceremonie. El mergea pur și simplu pe jos, cu picioarele goale, ducându-și vasul pentru pomeni, mergând dintr-un loc într-altul, în același timp predând Dharma. Nu am auzit nicio relatare în care Buddha să fi fost plimbat în lux, într-o caleașcă împodobită.

Și în cazul lui Nagarjuna, care a fost cunoscut drept „al doilea Buddha”, și în cazul fiului său spiritual Aryadeva, și în al lui Asanga și în al fratelui său, Vasubandhu, lucrurile au stat la fel. Cu toții erau călugări complet ordinați, care își cărau singuri bolurile în timp ce cerșeau pomeni. În afară de asta, se pare că ei nu s-au implicat în niciun spectacol și nicio ceremonie. De multe ori glumesc zicând că eu nu am auzit despre directorul afacerilor, casierul sau secretarul personal al glori-osului protector Arya Nagarjuna. Cel mai probabil, el nu avea așa ceva. Totuși, în Tibet, s-a dezvoltat încet-încet un obicei prin care funcțiile sau rolurile spirituale și politice au fuzionat, și astfel oamenii au fost în același timp și lama și căpetenii. Aceasta a dus la apariția a multă ceremonie și spectacol elaborat. Cu toate acestea, au existat numeroși maestri tibetani învățați și cu realizări superioare, din diferite tradiții – Sakyas, Geluks, Kagyüs și Nyingmas – care au fost adepți fără cusur ai steagului victoriei Dharmei. În cea mai mare parte a timpului, acești maestri acționau într-o manieră foarte obișnuită și trăiau ca niște călugări simpli și puri. Încă un motiv pentru care eu simt că noi nu trebuie să ne lăsăm purtați de ceremonii și de ostentație, ci să ne exersăm înfrânarea și atenția.

Scripturile spun că Dharma sau spiritualitatea nu depinde în primul rând de vreo exprimare la nivel fizic, cum ar fi îmbrăcămintea sau comportamentul, și nici de vreo exprimare verbală, cum ar fi recitarea sau cântarea, ci este experimentată în primul și în primul rând pe baza minții. Se spune că,

mai degrabă decât să accentueze vreo exprimare exterioară, Dharma constă în principal din metode speciale de analiză și veghere a minții, pentru a o transforma.

Metodele oferite în învățăturile buddhiste nu se concentrează în special pe acte exterioare verbale cum ar fi recitățile de rugăciuni și mantră, sau pe acte fizice cum ar fi prosternările și altele asemenea. Dimpotrivă, învățăturile sunt puse în practică prin intermediul minții. Aceasta face ca procesul să fie puțin mai dificil. O altă scriptură spune: „Din acest motiv, tradiția lui Buddha este una subtilă.” Ne-am putea întreba de ce. Pentru că este posibil oricând ca oamenii să se poarte în exterior ca niște practicanți spirituali și în același timp să adăpostească gânduri negative, nedemne de un practicant adevărat.

În același fel, este posibil ca oamenii să recite neîntrerupt rugăciuni și mantră, în timp ce mințile lor sunt poluate cu toate felurile de gânduri distructive. Totuși, dacă practicăm ceva pozitiv în mintea noastră – să spunem ca exemplu că am cultivat credința și compasiunea – atunci este chiar imposibil ca noi să facem să apară o stare nocivă a minții, în același timp cu generarea acelei calități pozitive în propria minte. În același fel, acolo unde există o stare negativă a minții, o stare pozitivă nu poate exista împreună cu ea. Așadar, ideea importantă aici este că totul este îndeplinit pe baza minții noastre.

Acum, pentru a începe, voi recita câteva rugăciuni tradiționale – un omagiu care invocă în minte calitățile corpului, vorbirii și minții lui Buddha, o recitare din Sutra și o dedicare. Acestea sunt „cele trei rugăciuni obișnuite” care se spun înaintea predării învățăturilor. După aceea, voi recita *Sutra Inimii* în traducere tibetană, omagiul din *Podoaba Realizării Clare* – rugăciunea sa care omagiază „mama” Prajnaparamita* – și o rugă-

* Perfecțiunea înțelepciunii - n. t.

ciune de omagiu din *Versurile rădăcină despre înțelepciune*, care omagiază învățătorul nostru nedepășit, Divinul Buddha, ca fiind cel care a dezvăluit adevărul despre apariția dependentă. Cei care sunteți buddhiști poate știți exact cum să cântați aceste versete împreună cu mine, dar este bine și dacă reflectați asupra însușirilor corpului, vorbirii și minții binevoitorului și nobilului Buddha, și vă odihniți mintea câteva momente, cu un sentiment de inspirație vie. Dacă nu sunteți buddhiști, vă puteți pur și simplu relaxa câteva momente.

Omagiu învățătorului, cuceritorului, lui Tathagatha, Arhatului, perfectului Buddha, cel glorios și victorios, înțeleptul clanului Shakya.

LAUDĂ PRAJNAPARAMITEI

Prin cunoașterea a tot, îi conduci către pacea perfectă
pe Ascultătorii care caută pacea,

Prin cunoașterea căii, permiți celor care fac bine ființelor
să genereze binele în lume,

Prin a fi înzestrați cu tine, înțelepții atotștiutori pot preda
în diferite moduri –

Omagiu ție, mamă a Buddhașilor și a tuturor Ascultătorilor,
și a Bodhisattvilor.³

OMAGIU LUI BUDDHA

Cel care a predat apariția dependentă –

Nicio încetare și nicio apariție,

Nicio anihilare și nicio permanență,

³ Maitreya, *Podoaba realizării clare*, versetul 1.

Nicio venire și nicio plecare,

Nici diferit și nici același –

Această calmare temeinică a construcțiilor conceptuale:

Ție, cel care ești vorbitorul suprem

Printre toți Buddhașii perfect iluminați, îți aduc omagiu.⁴

LUAREA REFUGIULUI ȘI GENERAREA BODHICITTEI*

Cineva care predă Dharma ar trebui să o facă cu o motivație complet pură, și cineva care ascultă învățăturile ar trebui să o facă tot cu o motivație complet pură. Dacă învățăturile sunt explicate și ascultate în această manieră autentică, ele pot avea un efect benefic în ghidarea minții voastre însă, fără această motivație pură, nu există un asemenea beneficiu. Și acum noi, învățătorul și studenții, să recităm împreună de trei ori această rugăciune:

În Buddha, în Dharma și în Arya Sangha**,

Îmi iau refugiul până când voi atinge iluminarea.

Prin meritul practicării generozității, și așa mai departe,

Fie să obțin starea de Buddha pentru beneficiul tuturor
ființelor.

Această rugăciune include atât luarea refugiului cât și ge-

⁴ Nagarjuna, *Fundamentele Căii de Mijloc*, 1:1-2; pentru traducere, vezi Dalai Lama, *Esența Sutrei Inimii*, tradusă de Geshe Thupten Jinpa, Wisdom Publications, Boston, 2002, pag. 122.

* Bodhicitta: mintea-iluminare sau mintea iluminării, aspirația altruistă de a atinge starea de Buddha atât pentru binele propriu cât și pentru binele tuturor ființelor simțitoare, în egală măsură, și în care atingerea stării de Buddha de către practicant este numai un mijloc pentru a ajuta toate celelalte ființe simțitoare să ajungă la starea de Buddha - n.t.

** Comunitatea Supremă, a Bodhisattvilor Superiori (Arya) - n.t.

nerarea Bodhicittei. Fără luarea refugiului în cele Trei Năstimate, aceasta nu s-ar califica drept învățătură Buddhistă, și fără generarea aspirației altruiste a Bodhicittei de a căuta iluminarea de dragul tuturor ființelor simțitoare, aceasta nu s-ar putea socoti ca învățătură Mahayana. Așadar, la începutul explicațiilor mele și a ascultării de către voi a învățăturilor, ar trebui să recităm această rugăciune și astfel să luăm refugiul și să trezim Bodhicitta.