

LBRIS

We know
books



Mesajul lui Samdhong Rinpoche, prim ministru al guvernului tibetan în exil, din 22 ianuarie 2009: „După cum v-am informat verbal, Sanctitatea Sa Dalai Lama a fost de acord cu titlul cărții și a autorizat reproducerea versiunii manuscrise a discursului său din 10 martie 2007.”

Mon Autobiographie Spirituelle

Copyright © Dalai lama și © Presses de la Renaissance, Paris, 2009.

Copyright © 2024 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială,

sub orice formă, a textului din această carte este posibilă

numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Iuliana Leonti

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Bstan-'dzin-rgya-mtsho, Dalai Lama XIV

Autobiografia mea spirituală / Dalai Lama; învățături culese și ed. de Sofia Stril-Rever; trad. din lb. franceză de Ana-Maria Datcu. -

București : For You, 2024

ISBN 978-606-639-724-7

I. Stril-Rever, Sofia (antolog.; ed.)

II. Datcu, Ana-Maria (trad.)

DALAI LAMA

Autobiografia mea spirituală

Învățături culese și editate
de Sofia Stril Rever

Traducere din limba franceză
de Ana-Maria Datcu



Cuprins

Prefață – Ascultând apelul către întreaga lume
al lui Dalai Lama... / 5

Cele trei angajamente de viață ale mele / 11

PARTEA I – CA FIINȚĂ UMANĂ

1 – Umanitatea noastră comună / 15

2 – Viețile mele fără început și fără sfârșit / 39

PARTEA A II-A – ÎN CALITATE DE CĂLUGĂR BUDIST

1 – Transformarea / 79

2 – Transformarea lumii / 108

3 – Îngrijirea Pământului / 137

PARTEA A III-A – ÎN CALITATE DE DALAI LAMA

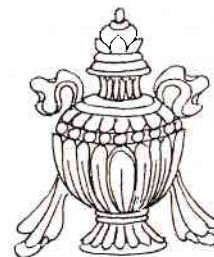
1 – În 1959, Dalai Lama s-a întâlnit cu lumea / 171

2 – Fac apel la toate popoarele lumii / 204

Concluzie / 274

Bibliografie / 281

1

Umanitatea noastră comună

NU SUNT O PERSOANĂ SPECIALĂ

Suntem toți la fel

Sunt foarte fericit să mă aflu printre voi astăzi pentru a primi Premiul Nobel pentru Pace. Cu modestie și emoție profundă, mă simt onorat că ați conferit această distincție distinsă unui simplu călugăr tibetan. Nu sunt o persoană specială. Dar cred că acest premiu reflectă recunoașterea valorilor autentice ale altruismului, iubirii, compasiunii și nonviolentei, pe care încerc să le practic în conformitate cu învățăturile lui Buddha și ale marilor înțelepți din India și Tibet.

Indiferent de originea noastră, suntem în esență cu toții aceleași ființe umane. Toți căutăm fericirea prin

evitarea suferinței. Toți avem nevoi și preocupări similare. În calitate de ființe umane, aspirăm la libertate și la dreptul de a ne modela propriul destin, atât individual, cât și ca popor. Aceasta este natura umană.

Problemele cu care ne confruntăm astăzi sunt create de om, fie că este vorba despre conflicte violente, distrugerea mediului, sărăcie sau foamete. Aceste probleme pot fi rezolvate prin eforturi umane, prin înțelegerea faptului că suntem cu toții frați și surori și prin dezvoltarea sentimentului de fraternitate. Trebuie să cultivăm o responsabilitate universală unii față de alții și să o extindem la întreaga planetă – pe care am primit-o împreună.

Pe măsură ce ne îndreptăm către ultimul deceniu al secolului XX, mă simt optimist în privința faptului că vechile valori care au hrănit omenirea se reafirmă astăzi, deschizând calea pentru un secol XXI mai bun și mai fericit.

Mă rog pentru noi toți, pentru opresori și pentru prietenii noștri, ca împreună să putem construi o lume mai bună. Un viitor mai luminos prin împărtășirea înțelegerii și iubirii reciproce, pentru a alina durerea și suferința tuturor ființelor.¹

În 10 decembrie 1989, acest mesaj al lui Dalai Lama de acceptare a Premiului Nobel pentru Pace a fost transmis în întreaga lume. Cauza Tibetului devenise

¹ *Umanitatea noastră comună*, Discursul de acceptare a Premiului Nobel pentru Pace, Oslo, 10 decembrie 1989.

internațională. Dar Dalai Lama nu a acceptat Premiul Nobel în calitate de lider al unui guvern în exil sau ca tibetan. El a împărtășit această distincție ca ființă umană, alături de toți aceia care se recunosc în valorile umane fundamentale. Afirmându-și umanitatea în limbajul universal al inimii, care transcende diviziunile și revendicările identitare, Dalai Lama ne-a readus la esența noastră umană.

În 10 decembrie 1989, la Oslo, am primit cu toții Premiul Nobel pentru Pace!

Sunt doar o ființă umană

Termenul „Dalai Lama“ are interpretări variate pentru diferiți oameni. Pentru unii, este sinonim cu prezența unui Buddha în viață, o manifestare pământească a lui Avalokiteshvara, Bodhisattva compasiunii. Pentru alții, este perceput ca un „rege-zeu“. La sfârșitul anilor 1950, a fi Dalai Lama presupunea să îndeplinești funcția de „Vicepreședinte al Comitetului Director al Congresului Național al Poporului din Republica Populară Chineză“. Ulterior, la începutul exilului care a urmat fugii mele, am fost numit „contrarevoluționar“ și „parazit“. Dar niciuna dintre aceste etichete nu mi se potrivește.

Din punctul meu de vedere, titlul de Dalai Lama reprezintă funcția care mi-a fost încredințată. În ceea ce mă privește, sunt doar o ființă umană și, de asemenea, sunt un tibetan care a ales calea călugărului budist.

Este timpul să gândim în termeni *umani*

Când vorbesc despre bunătate și compasiune, nu vorbesc în calitate de budist, de Dalai Lama sau de tibetan, ci mai degrabă în calitate de ființă umană. Și sper că și voi vă vedeți ca ființe umane mai degrabă decât ca americani, occidentali sau membri ai unui anumit grup. Astfel de distincții sunt secundare. Atunci când acționăm ca ființe umane, putem atinge esența lucrurilor. Dacă spun „Sunt călugăr“ sau „Sunt budist“, acestea sunt doar aspecte temporare ale identității mele în raport cu natura mea umană. Faptul de a mă naște *om* este fundamental și nu se va schimba până la moarte. Celelalte aspecte – a fi educat sau nu, bogat sau sărac – sunt secundare.

Astăzi, ne confruntăm cu o serie de provocări. Suntem direct responsabili pentru conflictele alimentate de ideologie, religie, rasă sau economie. Așadar, a sosit momentul să gândim în termeni *umani*, la un nivel mai profund, în care să considerăm cu respect egalitatea celorlalți, pentru că sunt ființe umane la fel ca noi. Trebuie să construim relații strânse bazate pe încredere reciprocă, înțelegere și sprijin reciproc, indiferent de deosebiri culturale, filosofice, religioase sau de credință.

La urma urmei, ființele umane sunt asemănătoare: alcătuite din carne, oase și sânge. Cu toții ne dorim fericirea și căutăm să evităm suferința. Suntem membri ai aceleiași familii umane, iar conflictele noastre derivă din cauze secundare. Disputele, minciunile și crimele sunt lipsite de sens.

Fiecare persoană pe care o întâlnim este fratele sau sora noastră

Doresc să subliniez un aspect pe care îl consider esențial: fericirea fiecărui individ are o contribuție profundă și eficientă ce poate îmbunătăți comunitatea umană în ansamblul ei.

Când înțelegem că avem cu toții aceeași nevoie de a fi iubiți, simțim că în orice situație toți oamenii pe care îi întâlnim sunt frații sau surorile noastre. Nu contează dacă fața este necunoscută, dacă îmbrăcămintea sau comportamentul este ceva neobișnuit. Nu există o diferență semnificativă între noi și ceilalți. Nu are sens să ne concentrăm pe diferențele exterioare, pentru că natura noastră fundamentală este aceeași.

În esență, umanitatea este una, iar casa noastră comună este această mică planetă. Dacă vrem să o protejăm, fiecare dintre noi trebuie să simtă altruismul universal. Doar acest sentiment poate elimina egoismul care îi determină pe oameni să abuzeze unii de alții. Cu o inimă sinceră și deschisă, suntem în mod natural încrezători și siguri pe noi înșine și nu avem de ce să ne temem de ceilalți.

Cred că la orice nivel al societății – familial, național și internațional – cheia unei lumi mai bune și mai fericite este creșterea compasiunii. Nu trebuie să devenim religioși sau să aderăm la o anumită ideologie. Important este să ne dezvoltăm calitățile umane la maximum. Încerc să îi tratez pe toți aceia pe care îi întâlnesc ca pe

niște prieteni vechi, iar acest lucru îmi aduce sentimentul de fericire autentică.

Mă rog pentru o familie umană mai iubitoare

Chiar și atunci când întâlnesc un străin,
Am același sentiment de fiecare dată:
„Acesta este un alt membru din familia noastră
umană cu care mă reîntâlnesc.“
O astfel de atitudine adâncește
Afecțiunea și respectul meu pentru toate ființele.
Sper ca această bunăvoință naturală
Să devină mica mea contribuție la pacea lumii!
Mă rog pentru o lume mai prietenoasă,
Plină de mai multă dragoste și înțelegere
Între toți membrii familiei umane de pe această
planetă.
Acesta este rugăciunea pe care o trimit din adâncul
inimii mele
Către toți aceia care urăsc suferința
Și prețuiesc fericirea durabilă.

Calitățile inimii – condiție a supraviețuirii noastre

La naștere, ființele umane primesc de la natură tot ceea ce le este necesar pentru a supraviețui: îngrijire, hrană și iubire blândă. Chiar dacă aceste dispoziții bune

sunt parte din noi, avem tendința de a le neglija. Rezultatul este că omenirea se confruntă cu probleme inutile.

Trebuie să ne străduim să hrănim și să cultivăm aceste calități de bază. Acesta este motivul pentru care promovarea valorilor umane constituie o prioritate.

De asemenea, trebuie să vrem cultivarea unor relații umane bune, având în minte că, indiferent de deosebiri de naționalitate, credință religioasă, rasă, avere sau educație, suntem cu toții ființe umane. Atunci când ne confruntăm cu dificultăți, vom găsi întotdeauna pe cineva, poate un străin, care se va oferi spontan să ne ajute. Depindem unii de alții în momente dificile și o facem necondiționat. Nu-i întrebăm pe oameni cine sunt înainte de a-i ajuta. Îi ajutăm pentru că sunt ființe umane asemenea nouă.¹

În sângele nostru există nevoia vitală de afecțiune

Viața noastră depinde atât de mult de ceilalți, încât la baza existenței noastre se află nevoia fundamentală de iubire. De aceea este bine să cultivăm un simț autentic al responsabilității și o grijă sinceră pentru starea de bine a celorlalți.

Dar cum rămâne cu adevărata noastră natură umană? Suntem mult mai mult decât ființe materiale și este o

¹ *Drepturile omului, democrație și libertate*, Declarație cu ocazia celei de-a 60-a aniversări a Declarației Universale a Drepturilor Omului, 10 decembrie 2008.

greșeală să ne bazăm toată fericirea pe aspectele exterioare. Fără a intra în debaterile controversate despre originea și evoluția Universului nostru, suntem de acord că fiecare persoană este rezultatul părinților săi. Conceperea noastră a implicat nu doar dorința sexuală a părinților noștri, ci și decizia lor de a avea un copil. Planul lor s-a bazat pe o responsabilitate altruistă și pe dorința de a ne îngriji până când ne vom descurca singuri.

Astfel, din momentul în care am fost concepuți, dragostea părinților noștri a jucat un rol esențial. Mai mult, la începutul vieții am fost în întregime dependenți de îngrijirea mamei noastre. Potrivit unor cercetători, starea de spirit a femeii însărcinate, fie că este calmă sau agitată, are un impact fizic direct asupra copilului pe care îl poartă în pânțe.

Exprimarea iubirii este esențială încă de naștere. Deoarece primul nostru act a fost ne hrănim cu laptele de la sânul mamei, ne simțim instinctiv mai aproape de mama noastră, care trebuie să simtă și ea iubire pentru a ne hrăni, deoarece, dacă este supărată sau nefericită, laptele nu va curge cu ușurință. Apoi, există perioada critică de formare a creierului, de la naștere până în jurul vârstei de 3 sau 4 ani. Contactul fizic afectuos este cel mai important factor în creșterea normală a unui copil. Dacă nu sunt răsfățați, mângâiați sau iubiți, dezvoltarea lor va fi limitată, iar creierul lor nu se va maturiza în mod optim.

Deoarece copiii nu pot supraviețui fără grija celorlalți, dragostea este esențială. Din păcate, în prezent mulți copii cresc în medii nefericite. Lipsiți de afecțiune, mai

târziu în viață își vor iubi rareori părinții și le va fi adesea greu să îi iubească pe alții, ceea ce este foarte trist.

Câțiva ani mai târziu, când copiii încep școala, au nevoie de sprijin din partea profesorilor lor. Dacă un profesor face mai mult decât să predea strict academic, dacă își asumă responsabilitatea de a-și pregăti elevii pentru viață, aceștia îi vor arăta respect și încredere. Lucrurile pe care le învață vor lăsa o amprență de neșters în mintea lor. Pe de altă parte, materiile predate de o persoană căreia îi pasă prea puțin de starea de bine a elevilor săi nu vor prezenta prea mult interes și vor fi uitate rapid.

În mod similar, atunci când un pacient este tratat în spital de un medic afectuos, se simte alinat. Dorința medicului de a oferi cea mai bună îngrijire posibilă este terapeutică în sine, indiferent de aspectele tehnice ale procedurii medicale. Pe de altă parte, atunci când medicul este lipsit de empatie și se arată neprietenos, nerăbdător sau disprețuitor, chiar dacă este o „somitate”, chiar dacă a pus un diagnostic corect și a prescris cele mai eficiente remedii, pacientul este tulburat.

Atunci când suntem implicați într-o conversație în viața de zi cu zi și cealaltă persoană ni se adresează cordial, ascultăm și răspundem cu plăcere, astfel încât conversația devine interesantă în ciuda banalității subiectului său. Dar când cineva ne vorbește cu indiferență sau nepoliticos, ne simțim stânjeniți și vrem să terminăm repede interacțiunea. De la cele mai mărunte evenimente până la cele mai semnificative, afecțiunea și respectul față de ceilalți sunt esențiale.

Am întâlnit recent un grup de cercetători americani care au evidențiat că procentul de boli mintale în țara lor este destul de ridicat, în jur de 12% din populație. Din conversația noastră reieșea clar că principala cauză nu era lipsa de resurse materiale, ci lipsa afectivității.

Așadar, fie că ne dăm seama sau nu, din ziua în care ne naștem simțim în sânge nevoia vitală de afecțiune. Personal, cred că nimeni nu se naște fără această dorință de iubire. Și, contrar presupunerilor anumitor școli contemporane de gândire, acest lucru subliniază faptul că ființele umane nu se rezumă la planul fizic. Niciun bun material, oricât de frumos și de prețios ar fi, nu ne poate oferi sentimentul de a fi iubiți, deoarece esența și autenticitatea noastră sunt ancorate cel mai profund în natura subiectivă a spiritului.

Compașiunea sau, așa cum o numesc eu uneori, *afecțiunea* umană este factorul definitoriu în viața noastră. Conectate la palmă, cele cinci degete devin funcționale, dar devin inutile când sunt separate de aceasta. Similar, orice acțiune umană devine periculoasă atunci când este lipsită de sentimente umane. Când sunt însoțite de empatie și respect pentru valorile umane, toate activitățile devin constructive.

Mama mea, o femeie plină de compasiune

Este o mare onoare pentru mine să primesc Medalia de Aur din partea Congresului SUA. Această recunoaștere

aduce o bucurie imensă și speranță mai ales pentru tibetani, față de care am o responsabilitate specială. Starea lor de bine este motivația mea constantă și consider că sunt, în toate circumstanțele, purtătorul lor de cuvânt liber. Cred că această onoare le transmite un mesaj puternic tuturor celor care își dedică eforturile promovării păcii, înțelegerii și armoniei.

Personal, sunt profund mișcat de faptul că o asemenea distincție îmi este acordată în calitate de călugăr budist, născut într-o familie simplă din îndepărtata provincie Amdo, din Tibet. În copilărie, am crescut înconjurat de dragostea mamei mele, o femeie de o mare compasiune. Iar când am ajuns în Lhasa, la vârsta de 4 ani, toți cei din jurul meu, profesorii și ajutoarele mele, m-au învățat ce înseamnă să fii bun, cinstit și amabil. Acesta a fost mediul în care am crescut.

Mai târziu, educația mea clasică în gândirea budistă m-a introdus în concepte precum interdependența și potențialul uman de compasiune infinită. Acest lucru m-a făcut să conștientizez importanța responsabilității universale, a nonviolentei și a înțelegerii interconfesionale. Astăzi, credința în aceste valori continuă să îmi ofere o motivație puternică pentru a promova calitățile umane esențiale. În contextul luptei mele personale pentru drepturile omului și pentru o mai mare libertate poporului tibetan, aceste valori îmi ghidează angajamentul către calea nonviolentei.¹

¹ Discurs cu ocazia primirii Medaliei de Aur a Congresului, Washington, 17 octombrie 2007.