

The Heart of Meditation

Copyright © 2016 by The Dalai Lama Trust

Translated and edited by Jeffrey Hopkins from oral teachings
A teaching on Patrul Rinpoche's *Three Keys Penetrating the Core*

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

Inima meditației: descoperă-ți conștiința profundă / Dalai Lama;
trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București: For You, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-750-6

I. Datcu, Ana-Maria (trad.)

DALAI LAMA

Inima meditației

Descoperă-ți conștiința profundă

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Cuprins

*Cuvinte de apreciere
despre cartea Inima meditației / 5
Prefață / 7*

PARTEA I – CALEA BUDISTĂ

- 1 – Punctul meu de interes / 15
- 2 – Empatia / 22
- 3 – Meditația / 28
- 4 – Cunoașterea / 35

PARTEA A II-A – INTRODUCERE LA MAREA COMPLETITUDINE

- 5 – Principiul fundamental comun
tuturor ordinelor / 51
- 6 – Mîntea înnăscută / 56

PARTEA A III-A – COMENTARIU DESPRE *CELE 3 CĂI DE A PĂTRUNDE ÎN MIEZ,* DE PATRUL RINPOCHE

- 7 – Prima cheie / 63
- 8 – Calea supremă spre odihnă / 71

9 – Mîntea de diamant atotcuprinzătoare / 86

10 – A doua cheie / 90

11 – Calea graduală / 101

12 – A treia cheie / 105

13 – Unicitatea celor 3 chei / 111

PARTEA A III-A – COMPARAȚIE
ÎNTRE ȘCOALA VECHIE
ȘI NOILE ȘCOLI DE TRADUCERE

14 – Structuri de bază ale Marii Completitudini
în Școala Veche de Traducere / 125

15 – Sfaturi / 138

ANEXĂ

Cele 3 căi de a pătrunde în miez,
Dza Patrul Jigme Chokyi Wangpo / 141

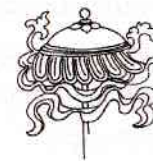
Bibliografie selectivă / 145

Bucuria lecturii nu se oprește aici!
Iată și alte cărți apărute la Editura For You:

- Leo Angart • *Să ne îmbunătățim vederea în mod natural*
Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute* • *Mercur retrograd*
Florentine d'Aulnois-Wang • *Secretele inteligenței erotice*
Dr. Elena Anghel Stănilă • *Dascăli și părinți conectați la copiii lor* • *Psihologia educației pe tot parcursul vieții*
Philippe Barraqué • *Mantre vindecătoare*
Joshua Becker • *Ce contează cu adevărat* • *Bucuria de a trăi cu mai puțin* • *Casa minimalistă*
Irina Binder • *Insomnii* • *Străinul de lângă mine* • *Până la sfârșit* • *Iubirea te învață*
Mary Birch • *Respirația vindecătoare*
Dr. Robert Blaich • *Farmacia ta interioară*
Dr. Charles Blondel • *Introducere în psihologia colectivă*
Dr. Luc Bodin • *Mesajele ascunse ale bolilor* • *Scapă de stres!* • *Medicina spirituală*
Nathalie Bodin • *Ho'oponopono. Cuvinte de înțelepciune pentru rezolvarea conflictelor*
Alexandru Boțoroga • *În căutarea pasului* • *Insula cu tăceri*
Dr. Christian Bourit • *Atitudinea cuantică*
Gregg Braden • *Pur uman* • *Codul lui Dumnezeu* • *Codurile înțelepciunii* • *Efectul ISAIA* • *Matricea divină* • *Secretele pierdute ale rugăciunii* • *Suntem creați cu intenție* • *Vindecarea spontană a credinței*
Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
Michelle Buchanan • *Numerologia pe înțelesul tuturor*
*** • *Buddha și învățăturile lui*
Dr. Carl Johan Calleman • *Mîntea globală și apariția civilizației*
Ali Campbell • *NLP pe înțelesul tuturor*

1

Punctul meu de interes



O mare parte a lumii este acum conectată printr-o rețea de comunicații electronice și informații instantanee. În secolul XXI, economia noastră globală a făcut ca națiunile și oamenii lor să fie și mai dependenți unii de alții. În vechime, comerțul între națiuni nu era necesar. În prezent, este imposibil să rămâi izolat, astfel încât, dacă națiunile nu au respect reciproc, problemele sunt inevitabile.

Deși există semne de probleme grave între națiunile mai sărace și mai bogate și între grupurile mai sărace și mai bogate din cadrul națiunilor, aceste tensiuni economice pot fi vindecate printr-un sentiment mai puternic de interdependență și responsabilitate la nivel global. Oamenii unei națiuni trebuie să îi considere pe oamenii altor națiuni și pe cei din propria națiune ca fiind frați și surori care au dreptul de a evolua liber.

În ciuda eforturilor depuse de liderii mondiali, crizele continuă să izbucnească. Războaieleucid oameni

nevinovați; bătrâni și copiii mor continuu. Mulți soldați de pe câmpurile de luptă nu se află acolo din proprie inițiativă; acești soldați nevinovați experimentează suferințe cumplite, ceea ce este foarte trist. Vânzarea de arme – mii și mii de tipuri de arme și muniții – de către producătorii din marile țări alimentează violența, dar mai periculoase decât armele sau bombele sunt ura, lipsa de compasiune și lipsa de respect pentru drepturile celorlalți. Atât timp cât ura locuiește în mintea omului, pacea adevărată este imposibilă.

Trebuie să facem tot ce ne stă în putință pentru a opri războiul și pentru a scăpa lumea de armele nucleare. Când am vizitat Hiroshima, unde a fost aruncată prima bombă atomică, când am văzut locul și am auzit relatările supraviețuitorilor, inima mi-a fost profund mișcată. Câți oameni au murit într-un singur moment! Câți mulți au fost răniți! Câtă durere și dezolare creează războiul nuclear! Și, totuși, priviți câți bani se cheltuiesc încă pe arme de distrugere în masă! Este șocant, o rușine incomensurabilă.

Progresele din știință și tehnologie au adus beneficii enorme omenirii, dar nu fără un preț. În timp ce, de exemplu, ne bucurăm de dezvoltarea avioanelor cu reacție, care ne permit să călătorim cu ușurință în lume, au fost create și arme extrem de distructive. Indiferent cât de frumoase sau îndepărtate sunt ținuturile lor natale, mulți oameni trăiesc cu teama constantă de o amenințare foarte reală: mii și mii de focușe nucleare îndreptate spre ei, pregătite de atac, sau chiar o singură armă

nucleară introdusă ilegal într-un oraș. Ființele umane ar trebui să renunțe la asemenea moduri de a fi, căci intenția umană este în mare măsură responsabilă de cum decurg evenimentele.

Singura modalitate de a obține o pace durabilă este încrederea reciprocă, respectul, iubirea și bunătatea. Singura cale! Încercările puterilor globale de a se domina reciproc prin concurența în domeniul armamentului (nuclear, chimic, biologic sau convențional) sunt contra-productive. Cum poate o lume plină de ură și furie să ajungă la o pace reală?

Pacea exterioară este imposibilă fără pace interioară. Este nobil să lucrăm la soluții externe, dar acestea nu pot fi implementate cu succes atât timp cât oamenii simt ură și furie în sufletul lor. Aici trebuie să începă schimbarea profundă. Trebuie să ne străduim să transformăm perspectiva de care depind sentimentele noastre. Putem face acest lucru doar prin formare, prin implicarea în practică, pentru a ne reorienta treptat modul în care ne percepem pe noi înșine și pe ceilalți.

Starea disperată a lumii noastre ne cheamă la acțiune. Fiecare dintre noi are responsabilitatea de a încerca să ajute la nivelul mai profund al umanității noastre comune. Din păcate, umanitatea este prea des sacrificată în apărarea ideologiei. Acest lucru este absolut greșit. Sistemele politice ar trebui, de fapt, să aducă beneficii oamenilor, dar, la fel ca banii, ele ne controlează în loc să lucreze pentru noi.

Dacă, folosindu-ne de o inimă caldă și de răbdare, luăm în considerare punctele de vedere ale celorlalți și facem schimb de idei în cadrul unei discuții calme, vom găsi puncte de acord. Este responsabilitatea noastră – din dragoste și compasiune pentru omenire – să căutăm armonia între națiuni, ideologii, culturi, grupuri etnice și sisteme economice și politice.

Atunci când recunoaștem cu adevărat unicitatea întregii omeniri, motivația noastră de a găsi pacea devine mai puternică. În cel mai profund sens, suntem cu adevărat surori și frați, așa că trebuie să împărțăm suferința celorlalți. Respectul reciproc, încrederea și grija pentru starea de bine a celorlalți reprezintă cea mai bună speranță pentru o pace mondială durabilă.

Desigur, liderii naționali au o responsabilitate specială în acest domeniu, dar fiecare individ trebuie să aibă inițiative în acest scop, indiferent de credința religioasă. Prin simplul fapt de a fi oameni, de a căuta să obținem fericirea și să evităm suferința, suntem cetățeni ai acestei planete. Cu toții suntem responsabili pentru crearea unui viitor mai bun.

Pentru a obține o atitudine prietenoasă, o inimă caldă, respect pentru drepturile celorlalți și preocupare pentru starea lor de bine, trebuie să ne antrenăm mintea. Obiectivul esențial al pregătirii minții este cultivarea unei atitudini de compasiune și calm – o stare de spirit deosebit de importantă în societatea umană de astăzi datorită puterii sale de a produce o armonie adevărată între națiuni, rase și oameni din diverse sisteme religioase, politice și

economice. Cu o minte plină de compasiune și calm, putem dezvolta voința, impulsul de a produce schimbări.

Ești de acord? Sau crezi că este absurd, imposibil? Eu sunt doar un călugăr budist. Ceea ce spun provine din propria mea practică, care este limitată. Dar încerc să implementez aceste idei în viața mea de zi cu zi, mai ales când mă confrunt cu probleme. Desigur, uneori nu reușesc. Câteodată, devin iritat. Ocazional, folosesc vreun cuvânt dur, dar, atunci când o fac, simt imediat că „Oh, asta este greșit”. Simt asta pentru că am interiorizat practicile compasiunii și înțelepciunii.

Când eram copil, comuniștii chinezi au invadat estul Tibetului, iar în decurs de un an, guvernul tibetan a decis că eu ar trebui să conduc afacerile de stat ale Tibetului. A fost o perioadă dificilă, în care am văzut cum libertatea noastră era erodată, iar în anul 1959 am fost forțat să fug din capitală la adăpostul nopții. În exilul din India, ne-am confruntat zilnic cu probleme, de la nevoia de a ne adapta la climatul extrem de diferit până la necesitatea de a ne restabili instituțiile culturale. Practica mea spirituală mi-a oferit o perspectivă care mi-a permis să continui să caut soluții fără să pierd din vedere faptul că suntem cu toții oameni, înstrăinați de idei greșite și uniți de legături comune, gata să se îmbunătățească.

Acest lucru m-a învățat că perspectiva plină de compasiune, calm și înțelegere este esențială pentru viața de zi cu zi și trebuie cultivată în practica zilnică. Problemele sunt inevitabile, astfel încât cultivarea atitudinii corecte este crucială. Furia ne diminuează puterea de a

distinge binele de rău, iar această putere este unul dintre cele mai înalte atribute umane. Dacă este pierdută, noi suntem pierduți. Uneori, este necesar să răspundem cu fermitate, dar acest lucru poate fi făcut fără furie. Furia nu este necesară. Ea nu are nicio valoare. Compasiunea și calmul sunt cele care fac viabilă voința puternică de lungă durată.

Eu numesc compasiunea o cerință globală. Pacea mentală a unei perspective pline de compasiune consecventă este o nevoie de bază pentru întreaga omenire. Pentru studenți, politicieni, ingineri, oameni de știință, gospodine, medici, profesori, avocați, pentru toți oamenii, din fiecare etapă a vieții, motivația sănătoasă, plină de compasiune, este fundamentul unei creșteri sănătoase.

Majoritatea oamenilor din zilele noastre care au avut contact cu tibetanii îi plac, spunând că tibetanii au un caracter bun și că, deși se află într-o stare de suferință neobișnuită, după ce și-au pierdut țara în urma unei invazii, ei rămân relaxați. Unii cred că aceasta este doar natura poporului tibetan, dar majoritatea înțeleg că acest lucru rezultă dintr-un mod de gândire, din dorința de a folosi circumstanțele nefavorabile pentru creșterea spirituală. Din această cauză, tibetanii nu sunt tulburați, iar eliberarea lor interioară de anxietate apare în exterior sub forma unei maniere relaxate. Acest lucru se datorează învățării compasiunii, care a fost larg răspândită în Tibet.

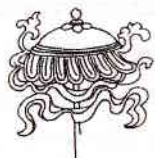
Este foarte avantajos să practicăm orice grad de compasiune posibil. De asemenea, este foarte important să

aspirăm la a acționa cu mai multă compasiune în viitor. Compasiunea și dragostea sunt vitale pentru orice activitate legată de societatea umană, indiferent dacă cineva este politician, om de afaceri, asistent social, om de știință, inginer și așa mai departe. Dacă oamenii își desfășoară activitatea cu motivație bună, acea activitate devine un instrument pentru beneficiul tuturor oamenilor. Însă când oamenii își folosesc profesia nu cu această motivație, ci din egoism sau furie, profesia devine denaturată. În loc să aducă beneficii omenirii, cunoștințele dobândite în profesie aduc mai mult dezastre. Așadar, compasiunea este esențială.

Știu din propria experiență că este posibil să schimbăm atitudinile interioare și să îmbunătățim mintea umană. Deși este incoloră, lipsită de formă și uneori slabă, mintea umană poate deveni mai puternică decât oțelul.

Pentru a antrena mintea, trebuie să exersăm răbdarea și voința de care este nevoie pentru a modela acest oțel. Dacă practicăm îmbunătățirea minții cu o voință și o tărie de caracter puternice, încercând, încercând și iar încercând, atunci, indiferent de dificultățile pe care le întâmpinăm la început, vom reuși. Cu răbdare, practică și timp, schimbarea va veni. Nu fi descurajat, ci fii curajos pentru a permite implementarea a tot ceea ce poți!

2

Empatia**Practica de bază**

În următoarele 3 capitole, voi spune câte ceva despre calea spirituală budistă, care constă în practicarea empatiei, a meditației și a cunoașterii. Prima, empatia – bună-tatea sau compasiunea –, constituie baza budismului. Există diferite filosofii și metode în diversele tipuri de budism, însă toate au aceeași motivație a compasiunii, iubirii, bunățatii, toleranței și autodiscipliniei, iar scopul lor final este de a ajuta toate ființele.

Budismul este bogat, cu numeroase explicații ale tehnicilor de dezvoltare, formare și implementare a compasiunii. La începutul practicii spirituale, principala miză este de a nu-i răni pe ceilalți. Non-violența, sau a nu-i răni pe ceilalți, este rădăcina; astfel, compasiunea este abordarea de bază. Apoi, ne extindem perspectiva pentru a-i servi pe alții, pentru a-i ajuta pe alții pe baza reprimării egoismului.

Compasiunea se maturizează. Exersarea compasiunii la început, când capacitățile noastre de a-i ajuta pe alții nu sunt încă dezvoltate, constă în a nu le face rău celorlalți, dar apoi, când aceste capacități s-au dezvoltat, constă în a merge la alții pentru a-i ajuta. Astfel, în ambele cazuri, învățătura de bază este compasiunea.

Dezvoltarea interioară este esențială pentru aceasta și, prin urmare, este important să știm cum să o generăm. Există un „eu“ care există în dependență de minte și corp și pe care noi toți îl concepem în mod înăscut. Acest sentiment de „eu“ este o concepție naturală, înăscută, corectă și, pe baza lui, ajungem să ne dorim fericirea și să nu ne dorim suferința. Și aceste dorințe sunt corecte și ne determină să căutăm să dobândim fericirea și să evităm suferința. Obținerea fericirii este un drept natural, justificat și validat prin simplul fapt că ne dorim în mod natural și corect fericirea și nu ne dorim suferința.

Toată lumea are același sentiment de a dori fericirea și, pe această bază, toată lumea are dreptul egal de a obține fericirea și de a elimina suferința. Acum, trebuie pusă o întrebare. Eu sunt doar o singură persoană, în timp ce ceilalți sunt în număr infinit. Condiția noastră este aceeași în sensul că toți ne dorim fericirea. Singura diferență dintre noi este numărul – eu sunt singur, pe când ceilalți sunt nelimitați. Prin urmare, întrebarea este: ar trebui să mă folosesc de toată lumea pentru a-mi atinge fericirea sau ar trebui să lucrez eu pentru a obține fericirea altora?