

The Bodhisattva Guide

© 1994 by Association Bouddhiste des Centres de Dordogne

Translation of the *Way of the Bodhisattva*:

© 1997, 2006 by Padmakara Translation Group

The Bodhisattva Guide was previously published as *For the Benefit of All Begins* (Shambhala, 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 XIV, dalai lama

Ghidul Bodhisattva: comentariu la Calea Bodhisattva / Dalai Lama;pref. de Pema Wangyal Rinpoche; trad. din tibetană realizate de Padmakara
Translation Group, trad. din lb. engleză de Ana-Maria Datcu. - București:

For You, 2025

Conține bibliografie

ISBN 978-606-639-799-5

I. Rinpoche, Pema Wangyal (pref.)

II. Datcu, Ana-Maria (trad.)

III. Padmakara Translation Group (trad.)

DALAI LAMA

Ghidul Bodhisattva

Comentariu la *Calea Bodhisattva*

Prefață de Pema Wangyal Rinpoche

Traduceri din tibetană realizate
de Padmakara Translation GroupTraducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Editura



For You

Cuprins

Prefață / 5

Notă / 7

Introducere – Calea Bodhisattva / 13

1. Beneficiile bodhichitiei / 25

2. Dăruirea și purificarea / 41

3. Îmbrățișarea bodhichitiei / 55

4. Empatia / 62

5. Atenția deplină / 69

6. Răbdarea / 86

7. Efortul / 118

8. Concentrarea meditativă / 136

9. Înțelepciunea / 174

10. Dedicarea / 188

Glosar / 193

Bibliografie / 201

Mulțumiri / 203

Introducere

Calea Bodhisattva



Bodhicharyavatara (*Calea Bodhisattva*) mi-a fost transmisă de Tenzin Gyaltsen, Kunu Rinpoche¹, care a primit-o el însuși de la un discipol al lui Dza Patrul Rinpoche², considerat acum unul dintre principalii moștenitori spirituali ai acestei învățături. Se spune că, atunci când Patrul Rinpoche explica acest text, apăreau semne de bun augur, cum ar fi înflorirea florilor galbene, remarcabile prin numărul mare de petale. Mă simt foarte norocos că sunt, la rândul meu, în stare să ofer un comentariu la acest mare clasic al literaturii budiste.

¹ Kunu Rinpoche (1885-1977), originar din India, a studiat în Tibet și a devenit unul dintre profesorii lui Dalai Lama.

² Patrul Rinpoche (1808-1887) a fost un profesor remarcabil din Kham, în estul Tibetului El a fost recunoscut ca emanația lui Shantideva și a lui Chenrezi, Buddha Compasiunii. E cunoscut mai ales pentru cartea sa *Kunzang lame shelung* (tradusă sub titlul *Words of My Perfect Teacher* de către Padmakara Translation Group, ediție revizuită, publicată de Yale University Press, 2010).

Shantideva a compus acest text sub forma unui dialog interior.¹ El și-a întors propriile arme împotriva sa, luptându-se cu emoțiile sale negative. Prin urmare, atunci când predăm sau ascultăm acest text, este important să procedăm la fel pentru a progresa din punct de vedere spiritual, mai degrabă decât să facem din el un simplu subiect de studiu academic. În acest sens, începem fiecare sesiune de predare prin a-i aduce un omagiu lui Buddha și a recita extrase din sutre.

Abandonează faptele rele;

Practică virtutea bine;

Supune-ți mintea:

Aceasta este învățătura lui Buddha.

Ca o stea, o iluzie optică sau o flacără,

O iluzie magică, o picătură de rouă sau o bulă,

La fel ca un vis, un fulger sau un nor –

La fel ar trebui să considerăm toate lucrurile compuse.

În timp ce recităm aceste cuvinte, ar trebui să reflectăm asupra impermanenței și asupra lipsei de realitate a fenomenelor și să încheiem cu o rugăciune de dedicare:

¹ Shantideva a fost un maestru budist din secolul al VIII-lea la universitatea monahală Nalanda din India. Călugărilor din Nalanda le-a predat pentru prima dată *Bodhicharyavatara*.

Prin aceste merite putem să ajungem la omnisciență
Și să ne învingem dușmanul, faptele noastre dăunătoare,
Și fie ca ființele, zguduite de valurile nașterii,
bătrâneții, bolii și morții,
Să fie eliberate de oceanul existenței.

Apoi, ar trebui să recităm *Sutra Inimii, Rugăciune către Manjushri* și să oferim ca ofrandă mandale.¹ Aceia care nu le pot recita ar trebui să se gândească pur și simplu la bunătatea lui Buddha și să reflecteze asupra perspectivei de vid interior, acesta fiind sensul sutrelor *Prajnaparamita*.

În cele din urmă, ar trebui să ne reînnoim angajamentele, retrăgându-ne și generând *bodhichitta* de trei ori.

În Nestematele lui Buddha, Dharma și Sangha,

Ne retragem până când vom atinge iluminarea.

Prin meritul de a practica generozitatea și altele asemenea,

Fie ca noi să obținem starea de buddha pentru binele tuturor

ființelor.

¹ *Sutra Inimii* este cea mai concisă formă a sutrei *Prajnaparamita* și conține esența învățăturilor despre vid. *Rugăciune către Manjushri (Shrijñānagunabhadranamastuti)* este o rugăciune către Buddha Înțelepciunii, adesea recitată înainte de studierea unui text budist. Mandala, reprezentare simbolică a Universului, îi este oferită profesorului împreună cu rugămintea de a-și transmite învățăturile.

Vom începe acum studierea lucrării *Bodhicharyavatara*.

Maestrul acestor învățături, Buddha, a început prin a genera dorința de iluminare. Apoi, a acumulat acțiuni pozitive de-a lungul multor vieți, pe o perioadă de trei mari și nenumărabile *kalpa*. În cele din urmă, în epoca în care durata medie a vieții umane era de 100 de ani, el a intrat în această lume și a atins iluminarea pe Tronul Vajra din Bodh Gaya, în India. În cele 25 de secole de când el a întors pentru prima dată Roata Dharmei a învățăturilor vaste și profunde, calea budistă a fost una dintre cele mai importante tradiții spirituale ale lumii.¹

De obicei, clasific învățăturile lui Buddha în două categorii: activitate și viziune. *Activitatea* înseamnă a te abține din a le face rău celorlalți. Este un lucru universal util, pe care toți oamenii îl apreciază, indiferent dacă sunt religioși sau nu. *Viziunea* se referă la principiul interdependenței. Fericirea, suferința și ființele care le experimentează nu apar fără cauză și nici nu sunt concepute de vreun creator etern. De fapt, toate lucrurile apar din cauze care le corespund. Această idee este susținută de toate școlile de budism, așa că de obicei spun că punctul nostru de vedere (viziunea) este cel al interdependenței.

Viziunea interdependenței determină o mare deschidere a minții. În general, în loc să realizăm că ceea ce trăim provine dintr-o rețea complicată de cauze, tindem

¹ Roata Dharmei este simbolul învățaturii lui Buddha. Întoarcerea Roții Dharmei este sinonimă cu expunerea învățăturilor. Mai multe explicații sunt oferite ulterior în acest capitol.

să atribuim fericirea sau tristețea, de exemplu, unor surse unice, individuale. Dar, dacă ar fi așa, de îndată ce am intra în contact cu ceea ce considerăm a fi bun, am fi automat fericiți și, invers, în cazul lucrurilor rele, am fi invariabil triști. Cauzele bucuriei și tristeții ar fi ușor de identificat și de vizat. Totul ar fi foarte simplu și ar exista motive întemeiate pentru furia și atașamentul nostru.

Pe de altă parte, atunci când considerăm că tot ceea ce experimentăm rezultă dintr-o interacțiune complexă de cauze și condiții, constatăm că nu există un singur lucru pe care să îl dorim sau să îl resimțim, iar apariția tulburărilor legate de atașament sau furie este mai dificilă. În acest fel, viziunea/vederea interdependenței ne relaxează și ne deschide mintea.

Antrenându-ne mintea și obișnuindu-ne cu această viziune, ne schimbăm modul de a vedea lucrurile și, ca urmare, ne schimbăm treptat comportamentul și le facem mai puțin rău celorlalți. Așa cum se spune în sutre:

Abandonează faptele rele;

Practică virtutea bine;

Supune-ți mintea;

Aceasta este învățătura lui Buddha.

Ar trebui să evităm chiar și cele mai mici acțiuni negative și să realizăm cele mai ne semnificative acțiuni pozitive fără a le subestima valoarea. Motivul este că fericirea pe care ne-o dorim cu toții și suferința pe care încercăm să o evităm sunt produse tocmai de acțiunile

noastre sau de karma noastră. Tot ceea ce experimentăm este, ca să spunem așa, programat de acțiunile noastre, iar acestea, la rândul lor, depind de atitudinea noastră. Tot ceea ce facem, spunem și gândim în tinerețe este cauza fericirii și suferinței pe care le experimentăm la bătrânețe. Mai mult, ceea ce facem în această viață va determina fericirea și suferința din viața următoare. Iar acțiunile din această *kalpa* vor avea ca rezultat experiențele din *kalpa*-le viitoare. Aceasta este ceea ce înțelegem prin legea karmei, legea cauzei și efectului.

Pe această bază, o acțiune este numită „negativă“ sau „rea“ dacă duce la suferință, ceea ce dorim să evităm. Este numită „pozitivă“ sau „virtuoasă“ dacă duce la fericire, ceea ce ne dorim. Considerăm o acțiune ca fiind pozitivă sau negativă nu în funcție de ea însăși, ci în funcție de faptul dacă duce la bucurie sau la suferință. Toate acestea depind de motivație și, de aceea, textul spune „Supune-ți mintea“. O minte care nu este disciplinată va experimenta suferință, dar o minte care se află sub control va fi fericită și în pace.

Este important să cunoaștem toate metodele de subjugare a minții prin instrucțiunile căii vaste și profunde. Antidotul urii este meditația asupra iubirii. Pentru a depăși atașamentul, ar trebui să medităm asupra urăteniei a ceea ce ne atrage. Antidotul mândriei este meditația asupra *skandha*-lor, agregatelor. Pentru a contracara ignoranța, ar trebui să ne concentrăm asupra mișcării respirației și asupra interdependenței. Rădăcina tulburării minții este, de fapt, ignoranța, din cauza căreia nu reușim să înțelegem

adevărata natură a lucrurilor. Mintea este adusă sub control prin purificarea ideii noastre greșite despre realitate. Aceasta este învățătura lui Buddha. Prin antrenarea minții putem transforma modul în care acționăm, vorbim și gândim.

Ar fi util în acest moment să spunem ceva despre învățătura lui Buddha în general. Conform tradiției Mahayana, după atingerea iluminării Buddha a învățat Roata Dharmei, prezentându-și învățătura în trei etape. Mai întâi, el a predat cele Patru Adevăruri Nobile, pe care se bazează întreaga doctrină budistă. Acestea sunt adevărul suferinței, adevărul originii suferinței, adevărul încetării suferinței și adevărul căii. Cu cea de-a doua întoarcere a Roții, el a oferit învățăturile despre vacuitate și aspectele profunde și detaliate ale căii, care alcătuiesc sutrele *Prajnaparamita*. Odată cu a treia întoarcere a Roții, el a prezentat învățăturile despre vacuitate într-o manieră mai accesibilă. În sutre precum *Sutra Naturii lui Buddha* el a vorbit despre o natură absolută care este lipsită de conceptul dualist de subiect și obiect. Acesta este, de asemenea, subiectul din *Continuumul sublim*.

Originea suferinței (și anume emoțiile negative) poate fi înțeleasă cu diferite grade de subtilitate, iar acest lucru necesită o înțelegere a naturii fenomenelor. În a doua întoarcere a Roții, Buddha a explicat în detaliu adevărul încetării suferinței. El a arătat că o analiză din ce în ce mai subtilă a fenomenelor conduce la o mai bună înțelegere a emoțiilor negative și, în final, la o înțelegere din ce în ce mai rafinată a naturii vidului/vacuității. Aceasta,

la rândul său, conduce la o înțelegere mai profundă a adevărului căii.

În a treia rotire, găsim o explicație detaliată a căii de atingere a iluminării. Aceasta subliniază potențialul pe care îl avem cu toții pentru iluminarea viitoare. Acest potențial, numit *Tathagatagarbha*, sau natura de buddha, este ceva ce am avut dintotdeauna, din timpuri fără început. Când vorbim despre adevărul căii, nu ne referim la ceva complet străin de natura noastră ce ar putea apărea brusc, ca o ciupercă, ca și cum ar fi lipsit de o sămânță sau de o cauză. Pentru că avem această fundație sau capacitate de omnisciență supremă, suntem capabili să atingem iluminarea.

Textele aparținând celei de-a doua rotiri demonstrează natura vidă a fenomenelor, în timp ce *Sutra Naturii lui Buddha* și alte învățături referitoare la a treia întoarcere subliniază înțelepciunea, aspectul clar și luminos al minții.

Buddha a predat mai întâi cele Patru Adevăruri Nobile ca fundament al întregii sale doctrine. Pe măsură ce și-a elaborat învățăturile, el și-a adaptat cuvintele pentru a se potrivi diferitelor nevoi și capacități mentale. Modul în care a predat variază considerabil, iar ceea ce a grăit a avut profunzimi diferite, în funcție de cei cărora li se adresa. Prin urmare, este important să știm care învățături exprimă sensul ultim și care au fost adaptate la capacitățile particulare ale discipolilor săi. Dacă, în urma analizei, constatăm că vorbele lui Buddha, luate literal, par ilogice sau duc la contradicții, ar trebui să înțelegem că aceste învățături sunt o expresie relativă a

adevărului, adaptată în mod necesar la capacitatea de înțelegere a anumitor ființe. Pe de altă parte, dacă vorbele sale pot fi luate literal și sunt lipsite de contradicții sau defecte, putem accepta aceste învățături ca exprimând adevărul suprem.

Credința este foarte importantă în budism, dar înțelepciunea este și mai importantă. Credința adevărată trebuie să se bazeze pe raționament. A spune pur și simplu „Mă retrag în izolare“ sau „Sunt evaluos“, orbește și fără reflecție, nu are nicio valoare. Fără o investigație rațională, este imposibil să distingi dacă Buddha vorbea într-un sens adaptat sau relativ ori dacă vorbele sale trebuie luate literal ca exprimând sensul ultim. Acesta este motivul pentru care sutrele menționează cele *patru incredințări*:

Nu vă bazați pe indivizi, bazați-vă pe învățături.

Nu vă bazați pe cuvinte, bazați-vă pe înțeles.

Nu vă bazați pe sensul adaptat, bazați-vă pe sensul ultim.

Nu vă bazați pe cunoștințe intelectuale, bazați-vă pe înțelepciune.

Spre deosebire de înțelegerea intelectuală obișnuită, adevărata natură a minții este clară și cunoscătoare și nu a fost niciodată voalată de obscurități. Practica Mahayana se bazează în întregime pe această înțelegere.

În Tibet, toate învățăturile lui Buddha, de la cele Patru Nobile Adevăruri până la cele mai înalte tantră yoga, au fost păstrate și sunt practicate în următoarea ordine tradițională. Prima etapă este Shravakayana, sau Vehiculul Fundamental, calea celor Patru Nobile