

The Compassionate Life

© 2003 Tenzin Gyatso, the Fourteenth Dalai Lama

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: Ana-Maria Datcu

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BSTAN-DZIN-RGYA-MTSHO, DALAI LAMA XIV

Viața plină de compasiune / Dalai Lama;

trad. din lb. engleză de Iuliana Leonti. -

București: For You, 2026

Index

ISBN 978-606-639-803-9

I. Leonti, Iuliana (trad.)

29

TENZIN GYATSO,
al 14-lea Dalai Lama

Viața plină de compasiune

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Consider că următoarele 3 versete sunt foarte puternice. Dacă ești de acord și te simți confortabil cu ele, gândește-te la ele și recită-le ori de câte ori ai timp. Îți vor oferi o anumită putere interioară, iar acest lucru este foarte valoros.

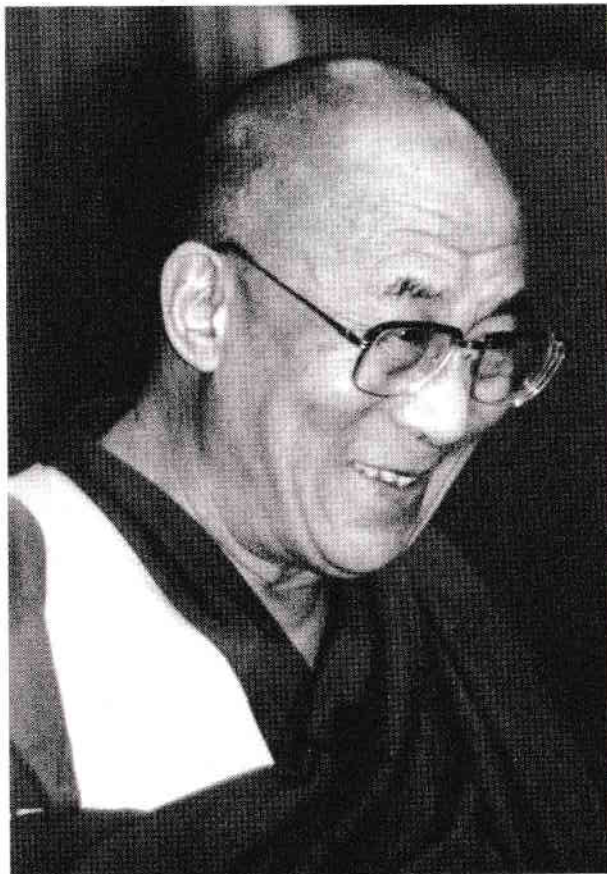
Cu dorința de a le elibera pe toate ființele,
 voi căuta întotdeauna refugiu
 în Buddha, Dharma și Sangha,
 până când ating iluminarea deplină.

Inspirat de înțelepciune și compasiune,
 astăzi, în prezența lui Buddha,
 îmi generez mintea pentru trezirea completă
 spre beneficiul tuturor ființelor.

Cât timp există spațiul,
 cât timp există ființe,
 până atunci, fie să dăinui și eu
 și să înlătur suferințele lumii.

Cuprins

Prefață.....	7
1. Beneficiile compasiunii	11
2. Cultivarea compasiunii	26
3. Compasiunea globală	45
4. Pluralismul religios	55
5. Budismul elementar	64
6. Calea bodhisattva	76
7. Cele 8 versete pentru antrenarea minții	97
 Anexă / Generarea minții iluminării	 113



1

Beneficiile compasiunii



Experiențele mele nu sunt deosebite, ci simple experiențe umane obișnuite. Totuși, de-a lungul pregătirii mele budiste am învățat despre compasiune și dobândirea inimii iubitoare, ceea ce s-a dovedit foarte util în viața mea cotidiană. De exemplu, regiunea din Tibet din care provin se numește Amdo și se consideră de obicei că oamenii care provin de acolo sunt irascibili. Astfel, în Tibet, când cineva își pierde cumpătul, se consideră adesea că acea persoană este din Amdo! Totuși, observ o diferență notabilă când îmi compar temperamentul de acum cu cel de pe vremea când aveam 15–20 de ani. În prezent mă enervez rareori, iar când se întâmplă, îmi trece repede. Este un beneficiu minunat al practicilor și antrenamentelor personale: acum sunt întotdeauna destul de fericit!

În timpul vieții mele, mi-am pierdut țara și am ajuns să depind complet de bunăvoința altora. Mi-am pierdut și mama, iar majoritatea tutorilor și lamașilor mei au murit. Desigur, acestea sunt evenimente tragice și mă întristează când mă gândesc la ele, dar nu mă simt copleșit de

tristețe. Chiar dacă fețele vechi și bine cunoscute dispar, iar altele noi apar, reușesc să îmi păstrez fericirea și liniștea sufletească. Această capacitate de a ne raporta la evenimente din perspectivă mai largă este în opinia mea una dintre minunile naturii umane și cred că își are rădăcinile în capacitatea noastră de compasiune și bună-tate față de ceilalți.

Natura noastră fundamentală

Câțiva prieteni mi-au spus că, deși minunate și benefice, iubirea și compasiunea nu sunt atât de relevante. Lumea noastră, spun ei, nu este un loc în care astfel de virtuți să aibă prea multă influență sau putere. Ei susțin că furia și ura reprezintă o mare parte din natura umană, iar omenirea va fi întotdeauna dominată de ele. Eu nu sunt de acord.

Noi, oamenii, existăm în forma actuală de circa 100 000 de ani. Cred că populația ar fi scăzut dacă în acest timp mintea umană ar fi fost controlată în principal de furie și ură. Dar astăzi, în ciuda tuturor războaielor, observăm că populația umană este mai ridicată în număr ca niciodată. Acest lucru îmi indică limpede că, deși furia și agresivitatea sunt evident prezente, în lume predomină iubirea și compasiunea. Iată de ce tot ceea ce numim „știri“ este compus în cea mai mare parte din evenimente neplăcute sau tragice. Activitățile pline de compasiune

fac atât de mult parte din viața cotidiană, încât sunt luate ca de la sine înțelese și, astfel, sunt în mare parte ignorate.

Dacă privim natura umană fundamentală, observăm că este mai mult genetică decât agresivă. De exemplu, când examinăm diverse animale, observăm că, dintre ele, cele cu natură mai pașnică au o structură corporală adecvată, în timp ce animalele de pradă au o structură corporală care s-a dezvoltat în funcție de natura lor. Să comparăm tigrul și căprioara: există mari diferențe în structura lor fizică. Atunci când ne comparăm propria structură corporală cu a lor, observăm că semănăm mai mult cu căprioarele și iepurii decât cu tigrii. Chiar și dinții noștri seamănă mai mult cu cei ai iepurilor, nu-i așa? Nu sunt precum ai tigrului. Unghiile sunt un alt exemplu bun: nu rănim nici măcar un șobolan doar cu o lovitură a unghiei. Desigur, grație inteligenței umane suntem capabili să concepem și să folosim diverse instrumente și metode ca să realizăm lucruri dificil de îndeplinit în absența lor. Dar, din cauza situației noastre fizice, aparținem categoriei animalelor blânde.

Suntem, în fond, animale sociale. Fără prietenie, fără zâmbetul uman, viața noastră ar deveni nefericită. Singurătatea devine insuportabilă. O astfel de interdependență umană este o lege naturală – altfel spus, conform legii naturii, depindem de alții pentru a trăi. Dacă în anumite circumstanțe, întrucât ceva este în neregulă în interior, atitudinea față de semenii de care depindem devine ostilă, cum să sperăm să obținem pacea sufletească sau o viață fericită? Conform naturii umane de bază sau legii

naturale, cheia fericirii o reprezintă interdependența – a oferi și a primi afecțiune.

Acest fapt devine mai evident dacă reflectăm la tiparul fundamental al existenței noastre. Ca să reușim mai mult decât să supraviețuim cu greu, avem nevoie de adăpost, hrană, tovarăși, prieteni, stima celorlalți, resurse etc.; acestea nu vin doar de la noi, ci toate depind de alții. Să presupunem că o persoană ar trebui să trăiască singură într-un loc îndepărtat și nelocuit. Indiferent cât de puternică, sănătoasă sau educată ar fi, nu există nicio posibilitate ca ea să ducă o existență fericită și împlinită. Dacă o persoană trăiește, de exemplu, undeva în adâncul junglei africane și este singura ființă umană dintr-un sanctuar de animale, maximul la care va ajunge este să devină probabil regele junglei, având în vedere inteligența și istețimea sa. Poate o astfel de persoană să aibă prieteni? Să dobândească renume? Să devină erou, dacă dorește să fie astfel? Cred că răspunsul la asemenea întrebări este un „Nu“ categoric, întrucât toți acești factori apar doar în relație cu alți semeni.

Când ești tânăr, sănătos și puternic, ai uneori sentimentul că ești total independent și nu ai nevoie de nimănui altcineva. Dar aceasta este o iluzie. Chiar și la cea mai înfloritoare vârstă a vieții, doar întrucât ești ființă umană, ai nevoie de prieteni, nu-i așa? Acest lucru este valabil mai ales când îmbătrânim. Să luăm ca exemplu cazul meu, Dalai Lama: acum în vârstă de peste 60 de ani, încep să arăt diverse semne de apropiere de bătrânețe. Observ apariția mai multor fire de păr alb în cap

și încep să am uneori probleme cu genunchii atunci când mă ridic sau mă așez. Pe măsură ce îmbătrânim, trebuie să ne bazăm tot mai mult pe ajutorul altora: aceasta este natura vieții noastre ca ființe umane.

Există cel puțin un sens în care putem spune despre ceilalți că sunt cu adevărat sursa principală a tuturor experiențelor noastre de bucurie, fericire și prosperitate, nu numai în ceea ce privește relațiile zilnice cu oamenii. Vedem că toate experiențele dezirabile pe care le prețuim sau pe care aspirăm să le obținem depind de cooperarea și interacțiunea cu ceilalți. Este un fapt evident. În mod similar, din perspectiva practicantului budist, multe dintre nivelurile înalte de conștientă dobândite și progresele efectuate în călătoria spirituală depind de cooperarea și interacțiunea cu ceilalți. Mai mult decât atât, în stadiul de iluminare supremă activitățile pline de compasiune ale ființei *buddha* apar în mod spontan doar în relație cu alte ființe care sunt destinatarii și beneficiarii acestor activități iluminate.

Chiar și din perspectivă complet egoistă – când dorim doar fericirea, confortul și satisfacția noastră în viață, fără a ține cont de binele celorlalți –, eu susțin în continuare că împlinirea aspirațiilor proprii depinde de ceilalți. Chiar și comiterea acțiunilor dăunătoare depinde de existența altora. De exemplu, ca să înșeli, ai nevoie de cineva ca obiect al actului tău.

Toate evenimentele și întâmplările din viață sunt atât de strâns legate de soarta altora, încât persoana nu are cum să acționeze de una singură. Multe activități umane

obișnuite, atât pozitive, cât și negative, nu pot fi nici măcar concepute în afara existenței altor persoane. Grație celorlalți avem posibilitatea de a câștiga bani, dacă acesta este lucrul pe care ni-l dorim în viață. În mod similar, pe baza existenței altora devine posibil ca mass-media să creeze celebritate sau discreditare pentru cineva. De unul singur nu ai cum să le creezi, oricât de tare ai striga. În cel mai bun caz, vei crea un ecou al propriei voci.

Astfel, interdependența este o lege fundamentală a naturii. Nu numai formele superioare de viață, ci și multe dintre cele mai mărunte insecte sunt ființe sociale care, fără nicio religie, lege sau educație, supraviețuiesc prin cooperare reciprocă bazată pe recunoașterea înăscută a interconexiunii lor. Cel mai subtil nivel al fenomenelor materiale este și el guvernat de interdependență. Toate fenomenele, de la planeta pe care locuim până la oceanele, norii, pădurile și florile care ne înconjoară, depind de tipare subtile de energie. Fără interacțiunea lor corespunzătoare, acestea se dizolvă și se descompun.

Nevoia de iubire

Care este scopul vieții? Această întrebare semnificativă stă la baza experienței noastre, indiferent dacă ne gândim la ea în mod conștient sau nu. Eu cred că scopul vieții noastre este să fim fericiți. Din momentul nașterii, fiecare ființă umană își dorește fericire și nu dorește suferință. Condiționarea socială, educația sau ideologia

nu afectează acest fapt. Din adâncul ființei, ne dorim pur și simplu mulțumirea. Nu știi dacă Universul, cu nenumăratele sale galaxii, stele și planete, are sens mai profund sau nu. Dar cel puțin este limpede că noi, oamenii care trăim pe acest Pământ, ne confruntăm cu sarcina de a ne crea o viață fericită.

Nu suntem asemenea unor obiecte fabricate de mașini. Suntem mai mult decât simpla materie, avem sentimente și experiențe. Dacă am fi doar entități mecanice, atunci mașinile ne-ar alina toate suferințele și ne-ar satisface toate nevoile. Confortul material nu este de ajuns. Niciun obiect material, oricât de frumos sau de valoros ar fi, nu ne face să ne simțim iubiți. Avem nevoie de ceva mai profund, ceea ce eu numesc de obicei „afecțiune umană”. Cu afecțiune umană (compasiune), toate avantajele materiale pe care le avem la dispoziție sunt foarte constructive și produc rezultate adecvate. Fără afecțiune umană, totuși, beneficiile materiale în sine nu sunt suficiente pentru a ne satisface și nici nu ne oferă starea de pace interioară sau fericire. De fapt, avantajele materiale în lipsa afecțiunii umane vor genera chiar probleme suplimentare. Așadar, când revenim la originile și natura noastră, descoperim că nimeni nu se naște fără nevoia de iubire. Iar oamenii nu pot fi definiți doar prin trăsăturile fizice, deși unele școli moderne de gândire încearcă să o facă.

În cele din urmă, iubirea și compasiunea aduc cea mai înaltă fericire întrucât natura noastră le prețuiește mai presus decât orice altceva. Individul, oricât de capabil