

Stages of Meditation

© 2001 by His Holiness the 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 Darcu

Design copertă: Răzvan Mera

Tehnoredactare: Stelian Bigan

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BSTAN-'DZIN-RGYA-MTSHO, dalai lama XIV

Etapele meditației : textul clasic budist al lui Kamalashila

despre antrenarea minții, comentat de Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso,

al 14-lea Dalai Lama / Dalai Lama ; trad. din lb. engleză

de Iuliana Leonti. - București : For You, 2026

Conține bibliografie. - Index

ISBN 978-606-639-804-6

I. Leonti, Iuliana (trad.)

Dalai Lama

Etapele meditației

Textul clasic budist al lui Kamalashila
despre antrenarea minții,
comentat de Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso,
al 14-lea Dalai Lama

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti



Cuprins

Prefață.....	5
--------------	---

ETAPELE MEDITAȚIEI

Prolog.....	11
Introducere	19
1. Ce este mintea?	31
2. Antrenarea minții	40
3. Compasiunea	46
4. Dezvoltarea echilibrului sufletesc, rădăcina bunătații iubitoare	52
5. Identificarea naturii suferinței	63
6. Înțelepciunea.....	91
7. Premisele uzuale pentru meditația de liniștire a minții și înțelegerea profundă specială.....	101
8. Practica meditației de liniștire a minții	115
9. Actualizarea înțelegerii profunde speciale.....	131
10. Unificarea metodei și înțelepciunii	151
Glosar	171
Bibliografie	175

Prolog



În limba indiană *Bhavanakrama*, iar în limba tibetană *Gom-pai Rimpa*.

Omagiu tânărului Manjushri. Voi explica pe scurt etapele meditației pentru cei care urmează sistemul sutrelor Mahayana. Cel inteligent care dorește să-și actualizeze omnisciența extrem de rapid ar trebui să depună eforturi deliberate pentru a-i îndeplini cauzele și condițiile.

Marele maestru spiritual Kamalashila a compus acest text numit *Etapele meditației* în 3 părți: etapele inițiale ale meditației, etapele intermediare ale meditației și etapele finale ale meditației. Aici voi explica etapele intermediare ale meditației. Subiectele esențiale ale acestui tratat sunt trezirea minții *bodhichitta* și vederea desăvârșită.

Există două căi spirituale care duc la obiectivul final al stării de iluminare: metoda și înțelepciunea. Aceste două calități produc corpul fizic, *rupakaya*, și respectiv corpul înțelepciunii, *dharmakaya*. Primul reprezintă desăvârșirea de a lucra pentru starea de bine a altor ființe, iar al doilea reprezintă desăvârșirea propriilor scopuri.

Metodele de generare a *bodhichitiei* și înțelepciunea care conștientizează vidul formează fundamentul învățăturilor budiste, iar textul de față oferă expunerea clară a acestor două aspecte ale căii budiste către iluminare.

Când privim mai atent aceste învățături, ajungem să înțelegem că gândul plin de compasiune este rădăcina *bodhichitiei*, minții trezite. Gândul iluminării trebuie să fie pus în practică împreună cu înțelepciunea care conștientizează vidul, natura ultimă a tuturor fenomenelor. Această înțelepciune trebuie să reprezinte uniunea între înțelegerea specială și mintea liniștită, concentrată ne-strămutat asupra obiectului său, vidul.

Cei mai mulți dintre voi, cei care ascultați aceste cuvinte, sunteți din regiunile Lahaul, Kinnaur și Spiti din India și majoritatea aveți o anumită educație. Însă tehnica de predare pe care o voi folosi aici este orientată în primul rând către cei care nu cred în religie. În acest proces, vreau să arăt cum se generează interes pentru religie în general și pentru budism în special. Există numeroase raționamente care ne ajută să ne dezvoltăm interesul pentru religie. În acest fel, ne dăm seama că religia nu se bazează doar pe credință, ci credința apare alături de rațiune și logică.

Practic, există două tipuri de credință: cea care nu se bazează pe niciun motiv special și cea susținută de rațiune. În cazul celui de-al doilea tip de credință, persoana examinează obiectul credinței sale și investighează relevanța acestuia pentru nevoile și cerințele sale. Credința este generată după ce îi găsim avantaje. În budism, în

general, și în calea Mahayana, în special, examinăm conținutul învățăturilor, le acceptăm pe cele logice și rezonabile și le respingem pe cele ilogice. Ca atare, uneori nu ar trebui să-i luăm literal învățăturile lui Buddha, ci să le interpretăm. Învățăturile din scripturi care nu rezistă analizei logice nu ar trebui luate literal, ci necesită interpretare. Pe de altă parte, cele care rezistă analizei logice ar trebui luate literal. Totuși, cădem în capcana regresului infinit dacă vom căuta o altă autoritate scripturală ca să facem distincția între scripturile care trebuie înțelese literal și cele care trebuie interpretate. Este necesar să examinăm ambele tipuri de învățături scripturale cu logică. Vedem așadar că analiza logică este foarte importantă în studiul scripturilor budiste.

Înainte să te lansezi în investigație, este esențial să studiezi tehnicile de testare a obiectului analizei tale. Simpla credință nu este suficientă pentru cei care doresc să urmeze învățăturile lui Buddha în practică. Această credință trebuie să fie susținută de rațiune. Când studiezi, urmează o metodă logică. În timp ce predau, vreau să fii foarte atent; ia notițe sau folosește alte mijloace ca să reții ceea ce te învață.

Voi începe cu explicația a ceea ce înțelegem prin binecuvântare atunci când vorbim despre binecuvântarea unui lama sau despre binecuvântarea Dharmei în context budist. Binecuvântarea trebuie să apară din interiorul propriei minți. Nu este ceva care vine din exterior, chiar dacă vorbim despre binecuvântarea unui lama sau despre binecuvântarea celor 3 Obiecte de Refugiu. Este

o binecuvântare când calitățile pozitive ale minții sporesc, iar cele negative se diminuează. Cuvântul tibetan pentru „binecuvântare“ (*byin rlab*, pronunțat „chin-lap“) este împărțit în două părți: *byin*, care înseamnă „potențial magnific“, și *rlab*, care înseamnă „a transforma“. *Byin rlab* înseamnă, deci, transformarea în potențial magnific. Așadar, binecuvântarea se referă la dezvoltarea calităților virtuozose pe care nu le-ai deținut anterior și la îmbunătățirea calităților pozitive pe care le-ai dezvoltat deja. Înseamnă totodată și diminuarea impurităților minții care obstrucționează generarea calităților sănătoase. Astfel, binecuvântarea reală este primită când atributele virtuozose ale minții câștigă putere și caracteristicile sale defectuoase slăbesc sau se deteriorează.

Textul spune: „Cel inteligent care dorește să-și actualizeze omnisciența extrem de rapid ar trebui să depună eforturi deliberate pentru a-i îndeplini cauzele și condițiile.“ Ceea ce înseamnă că această carte tratează în primul rând procedurile și practica meditației, nu analiza elaborată a obiectelor infirmate sau prezentate într-o lucrare mai filosofică. Nu înseamnă că există două seturi de tratate budiste, separate și fără legătură între ele – că unele tratate sunt doar subiect de discurs, iar altele sunt doar manuale de practică. Toate scripturile conțin învățături pentru împlânzirea și controlul minții. Totuși, accentul este plasat pe diferite niveluri. Anumite practici și texte sunt potrivite în primul rând studiului și contemplării, iar alte texte sunt predate cu accent pe procedurile de meditație. Acest text face parte din ultima

categorie. Ca atare, în conformitate cu conținutul său, poartă numele de *Etapale meditației*. Și, așa cum sugerează titlul, textul descrie modul în care o cale spirituală poate fi dezvoltată în fluxul mental al meditatorului într-o secvență adecvată, nu în mod dispersat, pe bucăți.

Dintre cele 3 părți ale lucrării *Etapale meditației*, aceasta este partea de mijloc. Acharya Kamalashila a predat-o inițial în limba sa indiană. Textul începe cu titlul în sanscrită, a cărui menționare este menită să-i aducă beneficii cititorului prin crearea în plan mental a aptitudinii pentru această limbă sacră. Citarea titlului în limba literară a Indiei are și o dimensiune istorică. Încă de la începuturile civilizației ținutului înzăpezit al Tibetului, odată cu dezvoltarea treptată a națiunii tibetane, s-a instaurat asocierea naturală cu țările vecine. Privind în urmă, se pare că tibetanii au adoptat numeroase elemente socioculturale benefice de la vecinii lor. De exemplu, India, vecina noastră din sud, a fost sursa religiei și a sistemelor și subiectelor culturale care îmbogățesc mintea. În mod similar, alte culturi și științe străvechi, precum medicina, filosofia budistă, limba sanscrită etc., au fost introduse din India, patria multor mari erudiți. Astfel, noi, tibetanii, considerăm prin tradiție India drept Țara Sfântă.

China era cunoscută pentru mâncarea sa bună și pentru marea sa varietate de legume. În limba tibetană folosim același cuvânt pentru „legume“ precum în limba chineză; chiar și astăzi continuăm să folosim cuvinte chinezești pentru numeroase legume. Asta am importat din

China. În mod similar, deoarece îmbrăcămintea mongolă este potrivită pentru climatul rece, tibetanii au adoptat unele stiluri ale mongolilor. Așadar, de-a lungul secolelor în care tibetanii au fost în contact cu vecinii lor, am importat multe lucruri bune și ne-am dezvoltat propriile caracteristici socioculturale distincte. Textul începe cu expresia „în limba indiană” pentru a indica autenticitatea cuvintelor – faptul că acestea provin din tratatele măestrilor indieni.

Apoi, textul spune „în limba tibetană” și ni se oferă titlul tibetan. Acest lucru indică faptul că textul a fost tradus în limba altei țări, Tibetul. Limba tibetană este suficient de bogată pentru a exprima cu acuratețe marile tratate, inclusiv sutrele și comentariile acestora. Ea a reprezentat de-a lungul secolelor un mijloc important pentru discursul și aspectele practice ale budismului. Chiar și astăzi, se pare că tibetana este aproape singura limbă din lume care comunică pe deplin întreaga învățătură budistă cuprinsă în canoanele Hinayana, Mahayana și Tantra. Așadar, tibetana este o limbă foarte importantă și este deosebit de valoroasă în ceea ce privește budismul.

„Omagiu tânărului Manjushri.” Acesta este versetul traducătorului de supunere și rugă. Traducătorii își încep munca prin a-și aduce omagiul, astfel încât să fie capabili să o finalizeze fără să întâmpine obstacole. Totodată, reprezintă aspirația lor de a-și îndeplini scopurile temporare și finale. Ruga este adresată lui Manjushri în urma unui decret promulgat de regii religioși în trecut. S-a intenționat să se indice limpede căreia dintre cele 3

diviziuni (*pitaka*, „coșuri”) ale învățăturilor lui Buddha îi aparține orice sutră sau comentariu. Dacă textul aparține Colecției de discursuri, ruga este adresată către toate ființele *buddha* și toți bodhisattvașii. Iar dacă textul face parte din Colecția cunoașterii, cel omagiat este Manjushri. Pentru a indica faptul că un anumit text aparține Colecției disciplinei, li se aduce omagiu Celor Omniscienți. Așadar, ruga traducătorului este conformă cu practica tradițională. Principala temă a tratatului se referă la consacrarea absenței sinelui, bazându-se pe concentrarea nestrămutată reprezentând uniunea dintre înțelegerea specială și mintea liniștită. Și, deoarece aparține Colecției cunoașterii, ruga este adresată lui Manjushri.

Prin expresia „pentru cei care urmează sistemul sutrelor Mahayana” autorul dezvăluie pe scurt procesul de meditație pentru cei care studiază acest tratat. Acum apare întrebarea: care este scopul final al celor care practică învățăturile Mahayana? Iar răspunsul este: starea de iluminare deplină. Ce înseamnă aceasta? Cel care posedă înțelepciunea transcendentală atotcunoscătoare este o ființă *buddha*, iar această stare este considerată a fi starea de iluminare deplină. Din moment ce scopul final al învățăturilor Mahayana este atingerea acestei stări omnisciente, practicantul trebuie să investigheze îndeaproape mijloacele și metodele care conduc spre ea. Printr-o astfel de investigație, el trebuie să se străduiască să urmeze cursul corect și complet pentru dobândirea stării de omnisciență. Acesta este un scurt rezumat al temei cărții de față.