

TENZIN GYATSO, al 14-lea Dalai Lama, este liderul spiritual al poporului tibetan. S-a născut la 6 iulie 1935 în Taktser, un sătuc din nord-estul Tibetului. La vîrstă de doi ani, a fost recunoscut drept reîncarnarea predecesorului său, al 13-lea Dalai Lama, fiind, prin urmare, încarnarea lui Avalokiteshvara, Buddha al Compasiunii. La vîrstă de patru ani și jumătate a fost adus la Lhasa și instalat pe tron în calitate de șef suprem temporal și spiritual al Tibetului. Și-a început educația monahală la vîrstă de șase ani și a obținut doctoratul în filozofie budistă la vîrstă de 23 de ani. În 1950, la un an după invadarea Tibetului de către China, a fost chemat să-și asume puterea politică. Patru ani mai târziu, a mers la Beijing, pentru negocieri de pace cu liderii chinezi. În cele din urmă, în 1959, după invazia trupelor chineze în Lhasa, a fost forțat să plece în exil. De atunci, trăiește în Dharamsala, în nordul Indiei, acolo unde se află sediul puterii administrative tibetane.

De-a lungul timpului, Sanctitatea Sa Dalai Lama a întreprins călătorii în peste 62 de țări și a purtat dialoguri la cel mai înalt nivel cu lideri ai lumii politice, lideri religioși, dar și cu personalități ale lumii culturale și științifice, pledând, de fiecare dată, pentru iubire, nonviolență, compasiune și ecumenism. În semn de recunoaștere a neobositiei sale strădanii, în 1989, i-a fost decernat Premiul Nobel pentru Pace.

În martie 2011, Sanctitatea Sa a anunțat că se retrage din funcția politică în favoarea unui reprezentant ales democratic, rămânând însă liderul spiritual al tibetanilor.

JEFFREY HOPKINS este, de mai bine de un deceniu, interpretul lui Dalai Lama. Autor a peste 35 de cărți și traduceri, este profesor emerit de studii tibetane și budiste în cadrul Universității din Virginia, unde a și întemeiat cel mai mare program academic dedicat acestui domeniu spiritual.

## SANCTITATEA SA DALAI LAMA

împreună cu  
JEFFREY HOPKINS, PH.D.

# CALEA SPRE ILUMINARE

Traducere din engleză de  
Iustina Cojocaru

Respect pentru oameni și cărți

Jorden, Geshe Lobsang, Lobsang Choephel Ganchenpa și Jeremy Russell. *Stages of Meditation*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1994.

Rinchen, Geshe Sonam și Ruth Sonam. *Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyel-tsap on Aryadeva's Four Hundred*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1994.

Sherbourne, Richard, S.J. *A Lamp for the Path and Commentary*. London: Allen & Unwin, 1983.

Sonam, Ruth. *Atisha's Lamp for the Path: An Oral Teaching by Geshe Sonam Rinchen*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1997.

Sopa, Geshe Lhundup, Elvin W. Jones și John Newman. *The Stages of Meditation: Bhavanakrama II*. Madison, Wis.: Deer Park, 1998.

Tsongkhapa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, 3 volume. Joshua W. C. Cutler, editor-șef. Guy Newland, editor. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 2002-2004.

Wallace, Vesna A. și B. Alan Wallace. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1997.

## CUPRINS

Cuvânt înainte .....	7
----------------------	---

### CALEA SPRE ILUMINARE

Capitolul 1	
O carte despre iluminare .....	15
Capitolul 2	
O comparație între religii .....	20
Capitolul 3	
Un cadru budist al practicilor spirituale .....	28
Capitolul 4	
Practicarea budismului .....	33
Capitolul 5	
Importanța cunoașterii calificărilor unui învățător ..	48
Capitolul 6	
Budismul în India și în Tibet .....	56

### NIVELUL INITIATICAL DE PRACTICĂ

Capitolul 7	
Recunoașterea situației favorabile .....	75
Capitolul 8	
Când înțelegi că moartea este inevitabilă .....	85
Capitolul 9	
Să ne gândim la viețile viitoare .....	98

Capitolul 10	
Identificarea refugiu lui .....	110
Capitolul 11	
Karma .....	131

## NIVELUL MEDIU DE PRACTICĂ

Capitolul 12	
Înțelegerea problemei și vindecarea .....	149
Capitolul 13	
Consecințele impermanenței .....	181

## NIVELUL SUPERIOR AL PRACTICII

Capitolul 14	
Altruismul .....	191
Capitolul 15	
Generarea Măreței Compasiuni .....	201
Capitolul 16	
Schimbarea de la preocuparea de sine la preocuparea pentru ceilalți .....	228
Capitolul 17	
Percepția realității .....	242
Capitolul 18	
Modul de a analiza .....	257
Capitolul 19	
Starea de Buddha .....	262
Capitolul 20	
Trecerea în revistă a pașilor .....	272
<i>Bibliografie</i> .....	311

## CALEA SPRE ILUMINARE

MARIA IRIMIESCU-HALADA este un nume cunoscut în scrierile românești din secolul XX. În vîrstă de patruzeci și cinci de ani, ea este cunoscută și ca scriitoare, și ca traducătoare, și ca cercetătoare literare. Cuvântul său în literatură este în modul său unic, și nu poate fi înlocuit de nimeni altădată. Cu o creație literară bogată și diversificată, ea a devenit un număr semnificativ de cititori și critici literari să o aprecieze și să o urmărească. Această carte reprezintă o selecție din operele sale, care să demonstreze că ea este o scriitoare deosebit de talentată și originală.

Cărțile săle sunt numeroase și deosebit de bune. În cadrul acestei selecții, am ales să prezintă operele săle mai cunoscute și mai apreciate, precum și cele mai interesante și mai inovatoare. În cadrul acestor opere, am inclus și unele documente istorice și critice care să ne dezvăluie mai multe aspecte ale creației săle. Această carte este un omagiu în cinstea scriitorului Maria Irimescu-Halada, și este o cale spre iluminare.

Aceste opinii sunt exprimate de către critici și profesori de literatură din țară și din străinătate. Acești interviuri sunt realizate în cadrul unei expoziții organizate de către Muzeul Național de Artă din București.

## CAPITOLUL 1

### O carte despre iluminare

AM AJUNS ÎN SECOLUL al XXI-lea, o epocă marcată de un semnificativ progres material, bazat în mare parte pe cuceririle tehnologice, stimulate de o avalanșă de descoperiri științifice. Cu toate acestea, secolul al XX-lea a fost măcinat de foarte multă violență, mai mult decât oricând în istorie, iar la începutul secolului al XXI-lea, violența criminală pare să îmbrace noi forme, de o forță din ce în ce mai mare. Acest haos a fost provocat nu de insuficienta cunoaștere tehnică și nici de penuria de materiale, ci de neorânduiala minții.

În timp ce un număr considerabil de oameni de pe acest pământ se bucură de o prosperitate crescândă, mulți alții continuă să își ducă existența într-o săracie lucie. În cele mai multe țări, există o mare discrepanță între clasele sociale. Lipsiți de mijloace de trai, săracii sunt extrem de vulnerabili. Totodată, gândiți-vă cât de multe animale sunt crescute pentru a fi sacrificeate, într-un număr atât de mare, încât mediul înconjurător este perturbat.

Aceste realități triste se datorează unei insuficiente preocupări pentru iubire. Dacă interesul oamenilor pentru

binele celorlalți ar crește, nu doar ei ar fi mai fericiti, dar și nenumăratele animale ale căror viață le influențăm în mod direct ar avea, de asemenea, o viață mai bună. Pentru a ne spori altruismul, trebuie să ne dorim să luăm în considerare efectele acțiunilor noastre atât în prezent, cât și în viitor.

Dacă suferința indezirabilă ar putea fi eliminată, iar fericirea ar putea fi atinsă doar prin dezvoltare materială și bogătie, atunci oamenii bogăți ar trebui să fie exonerati de suferință, dar, în mod evident, nu aşa stau lucrurile. De fapt, odată ce dobândesc mai mulți bani, confort și putere, mulți tind să devină în mod exagerat vanitoși și invidioși, în mod special lacomi, mai preocupăți să facă rău și din ce în ce mai temători. Cei care duc o existență echilibrată sunt, fără îndoială, imuni la cele trei otrăvuri, a dorinței, a urii și a ignoranței, dar, în cea mai mare parte, ei sunt cu mult mai puțin deranjați de unele probleme suplimentare.

Ce ne face nefericiți? Mintea noastră a ajuns să se lase pradă într-o măsură atât de mare influenței emoțiilor autodistructive, încât aceste comportamente, departe de a fi percepute ca fiind nocive, sunt îmbrățișate și încurajate. Este ceea ce ne face să ne simțim încorsetați în strânsoarea unei stări de disconfort.

Dacă oamenii ar putea să se bucure atât de prosperitatea exterioară, cât și de virtuțile interne ale bunătății, de bogăția exterioară și cea interioară, acest lucru ar asigura, într-adevăr, o existență umană confortabilă. Fericirea nu își are sursa doar în circumstanțe externe; ea se naște, în principal, din atitudinea interioară. În zilele noastre, țările care au atins un mare progres material încep să înțeleagă

faptul că sănătatea fizică și boala, precum și starea generală a societății, sunt strâns legate de procesele noastre mintale.

Investigarea analitică a modului în care gândim și a celui care simțim este foarte importantă. În ultimii trei mii de ani, cea mai revelatoare analiză a proceselor mintale interne a avut loc în India, de aceea, exact aceste introspecții reprezintă baza de la care pornesc ca să prezint în cartea de față, într-o manieră ușor accesibilă, gama completă de practici spirituale care conduc la iluminarea dobândită în starea de Buddha.

### Prezentarea budismului

În urmă cu aproape două mii cinci sute cincizeci de ani, Buddha punea bazele unei noi religii în India. Unele orientări ale ideilor sale apăruseră deja pe aceste meleaguri mai devreme, însă nimeni nu prezintase perspectivele și tehnicele despre care vorbim într-un mod atât de concluziv cum avea să o facă el. Ce stă la baza lor? Altruismul. Cu mult timp înaintea sa, își propuseseră și alții să analizeze natura sinelui, iar aceștia nu doar că au susținut în învățăturile lor existența sinelui, dar totodată, au afirmat că acesta există independent de minte și de corp. Totuși, Buddha a ajuns la concluzia că atunci când afirmăm că sinele există în mod independent, egocentrismul nostru înnăscut sporește și se consolidează. Ca urmare, dorința, mânia, vanitatea, invidia și îndoiala, care își au sursa în această atitudine, devin mai intense, mai profunde.

După ce a observat că dispozițiile mintale negative, precum dorința și ura, sunt înrădăcinate în egocentrism,

Buddha a predicat un lucru care nu mai fusese explicitat până atunci, altruismul. Învățatura a avut o valoare inestimabilă și, într-adevăr, timp de peste două mii cinci sute de ani, timpul care s-a scurs de atunci, nimici care să fi fost în afara tradiției sale nu a mai împărtășit această viziune.

Învățatul tibetan Jamyang Shepa, spre sfârșitul secolului al XVII-lea, afirma: „Atât perspectiva nonbudistă, cât și cea budistă își au originea în a aproba sau a respinge ceea ce se înțelege prin perspectiva asupra sinelui.“ Prin fundamentarea viziunii asupra altruismului, Buddha transmitea, prin intermediul învățăturii sale, că nu există un sine permanent imuabil, separat de minte și corp. Scolile non-budiste nu numai că nu acceptă viziunea despre un astfel de sine, dar caută, prin diverse abordări, să demonstreze existența lui independentă, în vreme ce sistemele budiste își propun să o respingă.

Problema nu o reprezintă faptul că sinele este în totalitate nonexistent; este evident că un sine care aspiră la fericire și nu își dorește suferința nu există, de fapt. Dar Buddha susținea, prin învățatura sa, că sinele este menit să fie dependent de minte și de corp. În acest fel, Buddha punea bazele viziunii cunoscute drept *geneza condiționată*, care pune accentul pe starea de interconectare dintre toate lucrurile. În ciuda aparențelor care arată contrariul, nimic nu există în mod autonom sau în izolare totală. Totul este interconectat. Viziunea genezei condiționate [sau dependentă cauzală, n. trad.] constituie învățatura centrală a doctrinei promovate de Buddha.

Geneza condiționată înseamnă că toate fenomenele — indiferent dacă sunt fizice, mintale ori de altă natură — se produc pe baza anumitor cauze și condiții. Fericirea pe

care o caută sinele și suferința pe care acesta încearcă să o îndepărteze nu iau naștere în mod independent, ci sunt generate de propriile lor cauze specifice, temporare, particulare. Conform budismului, acestea nu se nasc din cauze permanente, precum existența unui Creator etern autogenerat sau a unei Naturi imuabile, aşa cum era încetătenită credința populară în India. Conform învățăturilor lui Buddha, fenomenele iau naștere *doar* în dependență de cauzele și condițiile care le determină. Totul se află în permanență într-un flux nesfârșit.

În mod frecvent, sunt întrebăt care este perspectiva budistă despre lume, iar eu răspund că viziunea sa este dependent cauzală, iar comportamentul corespunzător este nonviolență. Aceasta înseamnă să fii motivat de compasiune, ceea ce presupune să-i ajuți pe ceilalți și, dacă acest lucru nu este posibil, atunci, cel puțin, să nu le provoci vreun rău. Geneza condiționată și compasiunea reprezintă esența religiei budiste și cheia pentru a accede la cea mai înaltă stare a sa: iluminarea.

## CAPITOLUL 2

### O comparație între religii

CÂND ÎI COMPARĂM pe nenumărații învățători religioși care au apărut de-a lungul timpului, trebuie să o facem ținând seama de ceea ce au predicat și analizând domeniile în care s-au remarcat; nu este suficient doar să cităm din elogii aduse de adeptii lor, deoarece acestea sunt prezente în toate religiile. Procesul comparației presupune să se facă diferențieri, iar, când procedăm în acest fel, înțelegem că doctrina lui Buddha este unică prin observarea modului nostru de a înțelege greșit sinele și punerea accentului pe faptul că soluția o reprezintă altruismul. În plus, budismul invită la înfăptuirea stării de bine a tuturor ființelor simțitoare prin transformarea comportamentelor noastre obișnuite, centrându-le pe sine și ceilalți: ar trebui să ne înfrânamă prețuirea de sine și, în schimb, să îi prețuim pe ceilalți. În acest fel, Buddha Shakyamuni face dovada unei înțelepciuni și a unei compasiuni infinite.

Accentul pe care Buddha îl punea pe generarea unei intenții altruiste pentru a deveni iluminat, prin prețuirea celorlalți în locul prețuirii de sine, și importanța pe care o acordă altruismului ca un antidot la concepțiile noastre eronate despre sine, au făcut ca budismul să fie o doctrină

#### O COMPARAȚIE ÎNTRE RELIGII

21

profundă într-un mod aparte. Dar oare ar fi lumea aceasta un loc mai bun, dacă am deveni cu toții budiști? Pe vremea când Buddha Shakyamuni își predica învățărurile, nici măcar India nu devenise pe de-a întregul budistă. Dacă nu ar fi fost nevoie să vorbească despre dispozițiile și interesele discipolilor săi, ar fi putut să-i învețe pe toți cel mai profund sistem filozofic. În schimb nu aşa au stat lucrurile; este necesar ca doctrina să fie semnificativă și utilă pentru fiecare student în parte. Fiindcă dispozițiile și interesele ființelor simțitoare sunt diverse, era necesar, chiar și pentru Buddha, să le transmită o serie amplă de învățături.

Dacă cea mai profundă învățătură — cea conform căreia oamenii și tot ce ființează nu există în mod independent, în virtutea propriei lor naturi — nu este semnificativă pentru un student, atunci trebuie să-i fie predat un sistem parțial centrat pe altruism. Astfel, Buddha îi învăță pe elevii săi că oamenii nu există în mod efectiv, în schimb, ceea ce există este sistemul minte-corp, în acest fel scoțându-l în afara sferei altruismului. Acelor studenți pentru care niciun nivel al doctrinei altruismului nu putea să se potrivească, pentru moment, cu felul lor de a gândi, Buddha le explică o teorie modificată a sinelui, aşa cum se întâmplă când spunea: „Sistemul minte-corp este greutatea; purtătorul greutății este omul.“

În acest fel, Buddha își orienta învățărurile în direcția capacitații elevilor săi. Dacă o învățătură nu este adecvată unui anumit discipol, atunci, chiar dacă doctrina este corectă, nu există nicio cale prin care ea să contribuie la starea de bine a discipolului. De aceea, elevilor în cazul cărora doctrina altruismului nu este adecvată este indicat să le fie explicitată o doctrină potrivită cu dispoziția și interesul lor.

Din această perspectivă, putem vedea în mod limpede că numeroasele sisteme religioase care au apărut în lume sunt benefice pentru un număr mare de ființe umane.

Este posibil să descoperim care este religia cea mai profundă, dar, dacă ne întrebăm care este cel mai bun sistem religios, este greu să dăm un răspuns. Valoarea unei religii e în funcție de fiecare individ. Perspectiva filozofică a unei religii poate fi cea mai profundă și cuprinzătoare, dar, cu toate acestea, poate să fie inadecvată pentru un anumit individ. Așa cum am menționat mai înainte, Buddha nu le predă întotdeauna nici măcar adeptilor săi cea mai profundă perspectivă. În loc să încerce să impună filozofia sa fiecăruia în parte, el predă învățătura în conformitate cu interesele și dispozițiile fiecăruia.

În acest fel, chiar dacă opinia conform căreia toate fenomenele sunt golite de o existență independentă poate fi cea mai profundă, este greu de spus că ea este cea mai bună. Învățătura trebuie să fie relevantă pentru discipol. De exemplu, ne putem întreba ce medicament este cel mai valoros și, într-adevăr, există medicamente care sunt foarte scumpe și altele care sunt ieftine. Dar, dacă ne întrebăm ce medicament este cel mai eficient, acest lucru depinde în întregime de pacient. Dacă toate persoanele suferind ar lua cel mai scump medicament, considerând că acesta trebuie să fie cel mai bun, el ar putea să le facă rău unora și să nu le fie de niciun ajutor altora, în vreme ce un altul, care este cel mai puțin scump, ar putea să le fie de cel mai mare ajutor. În mod similar, valoarea unui sistem religios depinde de relevanța sa pentru practicanțul individual; contează doar ceea ce individul consideră în favoarea lui.

Problema valorii depinde de cadrul de referință, care este primordial în cazul sistemelor religioase, indiferent dacă acesta îi este de ajutor sau îi dăunează practicanțului. Din această perspectivă, nu se poate spune că budismul este cel mai bun, în general, deși este cel mai bun pentru cei cu o anumită dispoziție și concepție despre lume. Oamenii au nevoie de un sistem care să li se potrivească. De aceea, este foarte important să ținem seama de toate sistemele religioase. Cu toate că între ele există mari diferențe din punct de vedere filozofic, toate dețin principii de cultivare a unei atitudini pozitive față de ceilalți, ceea ce presupune necesitatea practicării iubirii, compasiunii, răbdării, înțelegerii și aprecierii regulilor după care funcționează societatea. Deoarece toate religiile împărtășesc aceste scopuri, este important să fie respectate, iar rolul jucat de ele să fie prețuit.

Când reflectăm în mod nepărtinitoare asupra religiilor construite pe fundamente filozofice, observăm cât se poate de clar că fiecare a fost beneficiă pentru un număr mare de persoane în trecut, continuă să fie în prezent și va fi pe mai departe. Cu toate că multe dintre probleme au fost provocate în numele religiei, cred că acestea au ajutat mai mult decât să facă rău. Când este lansat îndemnul de a alege un comportament mai bun din partea adeptilor unei religii ar trebui să-i respectăm, indiferent dacă opiniile lor filozofice sunt valide sau nu.

### Nevoia de raționament

Conform unui vechi proverb tibetan, trebuie să prețuim persoana unui învățător religios, dar să analizăm învățătura. Chiar în contextul învățăturii lui Buddha Shakyamuni, este nevoie să facem distincția dintre ceea ce necesită o