



*Templul principal al Căii Graduale către Iluminare
Institutul European Buddhist Rabten
Lumbini, Nepal*



Aspectele esențiale ale Buddhismului

Gheșe Rabten Rinpoce și Gonsar Tulku Rinpoce

*Învățăturile a doi dintre cei mai remarcabili
maestri ai Buddhismului Tibetan*

West Monastic Zone-9
Lumbini, Rupandehi, Nepal
+977 9841307670, +977 71580013, +977 71621541
lumbini@rabten.eu





Venerabilul Gheșe Rabten Rinpoce

Un maestru remarcabil al Învățăturii și Meditației,
și un mare pionier al Buddhismului Tibetan în Europa

Introducere

de Gheșe Rabten Rinpoce

Buddhismul nu este o tradiție ciudată din niște ținuturi străine, nici o metodă de a fugi de propriile responsabilități, și nici vreo colecție de cuvinte goale de prin cărți sau biblioteci. Deși asemenea păreri sunt larg răspândite în zilele noastre, ele nu corespund cu adevărata semnificație a ceea ce este Buddhismul. Să încercăm să clarificăm această înțelegere greșită.

Scopurile fundamentale

Om sau animal, toate ființele din această lume aspiră mereu să atingă aceleași țeluri: realizarea fericirii și eliminarea suferinței. De obicei, luăm de bune activitățile proprii și ale altora, și astfel nici măcar nu ne dăm seama de acest lucru. Deși ne petrecem întreaga viață aspirând să atingem aceste scopuri, se pare că nu le împlinim complet niciodată. Fericirea pe care o căutăm, cea adevărată și durabilă, ne scapă mereu; în loc de fericire, în profunzimea conștiinței noastre rămâne mereu o permanentă suferință. În căutarea împlinirii, construim drumuri, școli, spitale, și așa mai departe. Aceasta ne oferă o ușurare și o satisfacție de moment, însă nu poate elimina rădăcinile suferinței fizice și mentale. Dimpotrivă, observăm că evoluția tehnologică este însoțită de o creștere continuă a agitației mentale. De ce se întâmplă asta, în ciuda imenselor noastre eforturi? Este cumva o indicație că eforturile noastre nu sunt depuse în direcția potrivită?

Cauza

În general, considerăm că circumstanțele exterioare sunt cauzele problemelor noastre și, prin urmare, încercăm să le influențăm și să le învingem. Bineînțeles, nimeni nu va nega faptul că circumstanțele exterioare au un efect asupra vieților noastre, și că

ele ne cauzează suferință. Însă, odată ce recunoaștem că rădăcina problemelor noastre se află adânc în propria conștiință și că situația exterioară este numai o circumstanță care contribuie la aceasta, realizăm că doar schimbările din situația exterioară nu vor duce niciodată la o rezolvare satisfăcătoare. Dar ce se află în noi, care cauzează permanent suferință? Este prețuirea de sine și nepăsarea sau disprețul față de alții. Aceasta este cauza tuturor conflictelor, a războaielor dintre popoare, a certurilor din familie, și chiar și a luptelor dintre insecte. Fără prețuirea de sine, niciuna dintre aceste probleme nu ar exista. O persoană care se gândește numai la ea însăși este ca o persoană a cărui corp este acoperit în întregime de răni. Oriunde ar merge și orice ar face o asemenea persoană, rănilor o vor face mereu să se simtă inconfortabil. În același fel, noi nu vom fi niciodată fericiți cât timp conștiința noastră este condusă de prețuirea de sine: chiar și în situațiile plăcute, o lăcomie neastâmpărată pentru altceva ne va separa de orice fericire și calm durabile.

Remediul

Totuși, dacă prețuirea de sine este diminuată, puterea urii și a lăcomiei este redusă și ea. Și cu cât scad mai mult acești factori, cu atât mai mult cresc iubirea noastră pentru alții, mulțumirea și împlinirea. Dar unde putem găsi mijloacele care fac posibilă o asemenea schimbare în conștiința noastră? Ele pot fi găsite în învățăturile lui Buddha. Astfel, calea arătată de către Buddha este extrem de valoroasă pentru toți cei care caută sincer fericirea – fie ei Buddhiști sau Non-Buddhiști – și de aceea, Buddhismul trebuie înțeles numai și numai ca un mijloc de învingere a suferinței mentale, și de împlinire a bunăstării proprii și a celorlalți.

Rezultatul

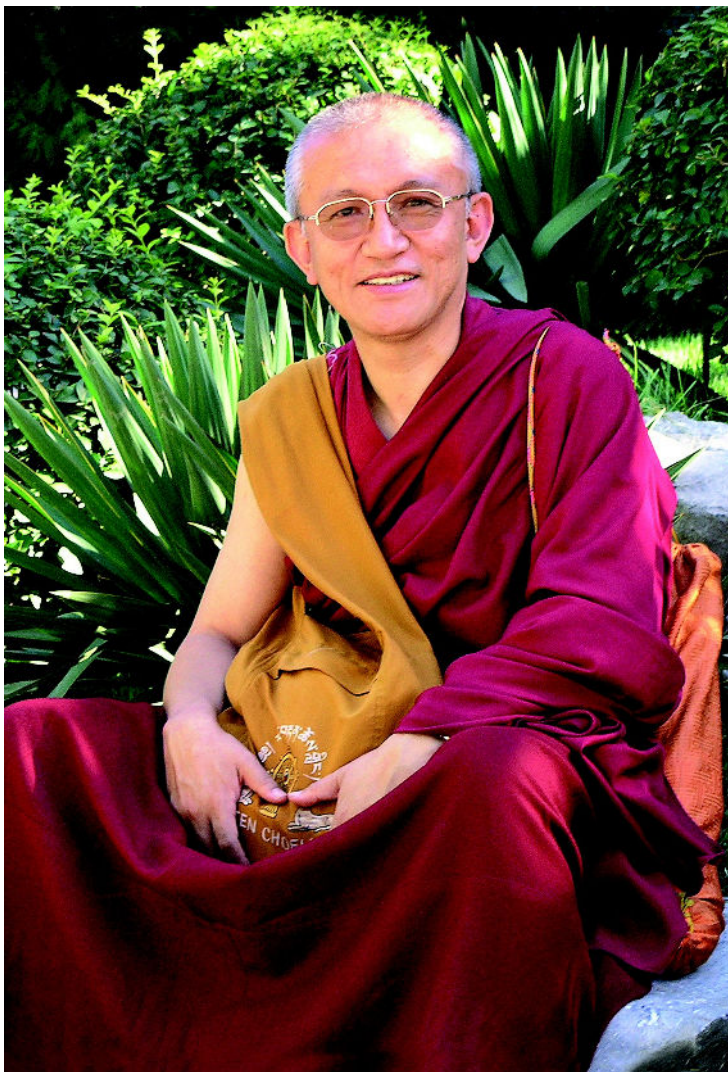
Știm cu toții cât de mult apreciem să fim tratați bine de către alții. Tot așa, ar trebui să înțelegem că și alții apreciază în aceeași măsură dacă noi îi tratăm bine. Atunci când iubirea pentru ceilalți

devine puternică, prețuirea de sine, ura și lăcomia dispar. Atunci experimentăm bucuria, liniștea și fericirea, și ceilalți vor experimenta tot aceleași lucruri. Toate conflictele între oameni, chiar și conflictele între popoare, sunt rezolvate imediat ce prețuirea de sine este înlocuită de iubirea față de ceilalți. Iată de ce iubirea pentru ceilalți este sursa bunăstării individuale și generale, atât în chestiunile lumești cât și în cele religioase. A înțelege și a realiza acest lucru, este cel mai important punct din practica Buddhismului. Totuși, cea mai bună cale de a face bine celorlalți este de a le da posibilitatea de a-și elibera propriile minți de prețuirea de sine, și de a dezvolta iubirea pentru ceilalți.



Mathura Buddha

cea mai frumoasă statuie originală a lui Buddha Śākyamuni,
descoperită în Mathura, și care se află în prezent
în Sala Durbar din Reședința Prezidențială din New Delhi, India.
Brațele și picioarele rupte ale statuii au fost refăcute digital
la centrul Rabten Choeling din Elveția.



Gonsar Tulku Rinpoce

Principalul discipol al lui Gheșe Rabten Rinpoce și
directorul spiritual actual al tuturor Centrelor Rabten

Aspectele esențiale ale Buddhismului

de Gonsar Tulku Rinpoce

Atunci când vorbim despre Buddhism, ne referim la un subiect extraordinar de vast și de profund. Eu cunosc numai o picătură din acest măreț ocean de cunoaștere, dar totuși vă prezint aici o introducere scurtă și spontană a unor aspecte fundamentale ale Dharmei.

Cu toții probabil știți că Buddhismul este una dintre marile religii ale lumii. Cei mai mulți dintre voi poate știu și că Buddhismul poate fi urmărit înapoi în timp până la Buddha Śkyamuni, care s-a născut în Nepal cu 2557 de ani în urmă (calculat în 2013). Mulți dintre voi probabil știu și despre mărețele fapte ale lui Buddha, a căror descriere completă ne-ar lua mult prea mult timp. La vârsta de treizeci și cinci de ani, Buddha a manifestat atingerea iluminării depline; apoi, a trăit până la vârsta de optzeci și unu de ani. Începând cu atingerea iluminării și până la Parinirvana, el și-a petrecut cea mai mare parte din timp oferind învățături.

Prima învățătură oferită de Buddha a fost învățătura despre Cele Patru Adevăruri Nobile: Adevărul Nobil al Suferinței, Adevărul Nobil al Cauzei, Adevărul Nobil al Încetării (sau Eliberării), și Adevărul Nobil al Căii. Apoi, în decursul timpului, el a dat o mare varietate de învățături, întotdeauna în concordanță cu nevoile și cu dispozițiile mentale ale discipolilor săi.

La început, aceste învățături ale lui Buddha s-au răspândit pe scară largă în India. În secolul al șaptelea după calendarul occidental, tibetanii au intrat în contact cu învățăturile lui Buddha. După ce și-au dat seama cât de extraordinar de valoroase erau aceste învățături, au depus eforturi imense pentru a le aduce în Tibet. Mulți au călătorit în India, pentru a studia Buddhismul acolo. De asemenea, unii mari maeștri Buddhiști de excepție din India au fost invitați în Tibet, pentru a oferi învățături.

Înainte, tibetanii erau numiți „oamenii din spatele Himalayei”, și, ca oamenii ai muntelui, erau puternici și chiar sălbatici. În acele vremuri, tibetanilor le plăcea să se lupte. Aveau armate puternice, și duceau războaie în toate direcțiile. Acești oameni sălbatici au fost îmblânziți numai atunci când învățăturile lui Buddha au sosit în Tibet. Mulțumită învățăturilor lui Buddha, oamenii au devenit mai blânzi, și țara a primit și foarte multe alte beneficii extraordinare.

Să descriem pe scurt ceea ce este Buddhismul: punctul central al învățăturilor lui Buddha sunt ființele, adică ființele care trăiesc, ființele simțitoare (*sattva* sau *prāṇin*); acesta este de fapt punctul central al tuturor învățăturilor lui Buddha. Punctul central nu este nici Buddha, nici dobândirea de puteri supranaturale, nici vreun fel de zeitate și nici vreo temă filosofică. Niciunul dintre acestea nu este punctul central din Buddhism. Acesta este ființele, ființele simțitoare care posedă viață. Atunci când vorbim despre ființe, ne referim la ființe care au o minte (*citta* sau *manas*), o conștiință.

Care sunt caracteristicile ființelor care au conștiință? Asemenea ființe au o minte care le permite să cunoască și să înțeleagă, și au însușirea de a experimenta fericirea și suferința. În întreaga existență, există foarte multe obiecte care nu au minte, obiecte cum ar fi automobilele, care nu au însușirea de a cunoaște, și nici nu trec prin experiențele fericirii și suferinței. Ființele simțitoare au o minte, și astfel ele au senzații și sentimente; ele au calitatea de a experimenta fericirea și suferința. Noi, ființele umane, nu suntem singurele care avem această caracteristică: multe alte ființe cunosc și simt la fel ca noi, indiferent de înfățișarea exterioară pe care ar avea-o.

Noi oamenii, la fel ca și animalele, avem calitatea de a putea să experimentăm atât fericirea cât și suferința; nu numai că trecem prin aceste experiențe, ci avem și aceeași dorință de a obține fericirea și de a fi libere față de suferință. Această dorință de a experimenta

fericirea și de a nu simți suferința este comună tuturor animalelor, până și celor mai mărunte insecte.

De asemenea, toate ființele vii au același drept de a experimenta fericirea și de a nu experimenta suferința.

Astfel, practicarea religiei este un efort care este legat în mod direct de experiențele fericirii și suferinței prin care trece o ființă. Deoarece ființele înzestrate cu minte au calitatea de a-și dori fericirea și de a evita suferința, putem vorbi despre necesitatea și valoarea practicii religioase. În lipsa unei relații cu ființele simțitoare și cu experiențele lor de fericire și suferință, aplicarea religiei aproape că nu ar avea sens. Nu cred că aceasta este numai o caracteristică a învățăturilor lui Buddha, ci că acesta ar trebui să fie scopul efectiv al tuturor practicilor religioase.

Dacă rezumăm practicile Buddhismului, putem vorbi despre viziune (*dṛṣṭi*), comportament sau conduită (*caryā*), și meditație (*bhāvanā*). Acestea sunt cele trei aspecte ale practicii Buddhiste. Orice practică spirituală este validă și completă numai dacă ea conține aceste trei aspecte.

Este necesar să avem o viziune pură și corectă. Minții noastre îi lipsește claritatea, și este plină de ignoranță. Numai prin dezvoltarea unei viziuni sau vederi pure putem obține capacitatea de a vedea corect ceea ce este și ceea ce nu este; putem ști care este adevărul numai pe baza viziunii corecte.

O asemenea viziune nu poate fi orice fel de viziune. Ea trebuie să fie o viziune care înțelege baza, calea și scopul – adică, o înțelegere a situației actuale efective, a procesului transformării, și a scopului care poate fi atins. Astfel, viziunea ar trebui să fie o viziune care înțelege în mod corect baza, calea și scopul. Atunci când spunem „în mod corect”, înseamnă că lucrurile ar trebui să fie înțelese conform modului lor efectiv de existență, adică ele ar trebui înțelese în concordanță cu realitatea, fără fantezii sau fabricații.

Deci aceasta este viziunea corectă. Însă, dacă ne întrebăm dacă viziunea corectă este suficientă, răspunsul este „nu”: doar a avea

o viziune corectă în propria minte nu ajută, dacă propriul comportament sau propria conduită nu este în acord cu ea.

Comportamentul este lucrul cel mai important. Atunci când vorbim despre el, ne referim la comportamentul corpului, vorbirii și minții. Comportamentul nostru este cel mai important dintre aceste aspecte, din moment ce experiențele noastre de fericire și suferință sunt rezultatul conduitei noastre. Tipul de comportament pe care îl avem determină dacă experimentăm fericirea sau suferința. Experiențele noastre de fericire și suferință nu răsar din filosofia noastră, ci din acțiunile noastre. Acest lucru este valabil atât pentru nivelul individual, cât și pentru cel colectiv.

De aceea este atât de important și necesar să acționăm într-o manieră corectă și benefică, și să evităm comportamentul distructiv. Acum, ce este benefic și ce este distructiv? Acțiunile care cauzează suferință, direct sau indirect, pentru sine sau pentru alții, sunt acțiuni distructive. Acțiunile care aduc adevărata bunăstare, nouă și altora, acum și în sens final, sunt acțiuni benefice. Aceasta se înțelege prin acțiuni benefice și acțiuni distructive. A avea un comportament care evită acțiunile vătămătoare și urmează acțiunile benefice este cel mai important.

De aceea, etica este unul dintre cele mai importante aspecte din Buddhism. În funcție de nivelul de dezvoltare al minții unei persoane, există mai multe nivele de etică, dar în Buddhism rădăcina tuturor formelor de etică este întotdeauna Ahimsa, absența vătămării, adică a nu produce vătămare. Ar trebui să evităm complet vătămarea vieții altora, să evităm să le cauzăm orice vătămare cu corpul, vorbirea și mintea noastră. A elimina toate intențiile de a vătăma, și a-i ajuta pe alții cât de bine putem: acesta este înțelesul eticii în Buddhism.

Pentru a putea elimina toate vătămarile și pentru a-i ajuta pe ceilalți în cel mai complet mod, este necesar să eliminăm total egoismul. Cât timp egoismul nu este complet eliminat, nu va fi posibil să evităm orice vătămare a altora, și nu va fi posibil să îi ajutăm în mod complet. Astfel, una dintre cele mai mari greșeli pe

care vrem să o înfruntăm, învingem și eliminăm este egoismul. Dar nu este ușor să îl eliminăm. Sunt mai multe grade de egoism, de la nivelul cel mai grosier și până la un nivel foarte subtil. Poate că suntem capabili să controlăm uneori egoismul cel mai grosier, însă pentru a elimina toate formele de egoism, până la cele mai subtile niveluri, trebuie să ne antrenăm îndelung.

De aceea, în Buddhism, comportamentul (sau conduita) este de cea mai mare importanță; a avea un comportament corect și complet pur, este unul dintre aspectele esențiale.

Odată ce am obținut bazele unei viziuni corecte și a unui comportament corect, practica meditației poate fi foarte folositoare. Este absolut nefolositor să încercăm să practicăm vreun tip de meditație în absența bazelor viziunii pure și a comportamentului pur. Fără acestea două, nici măcar nu este posibil să practicăm vreo meditație adevărată. Aceasta deoarece meditația nu este numai o simplă relaxare, ci este un antrenament treptat al minții; mintea poate fi educată și antrenată numai dacă avem claritatea viziunii pure și dacă urmăm o conduită binefăcătoare, pozitivă. Așadar, toate aceste puncte trebuie să fie unite.

Dacă, de exemplu, vrem să construim o casă, vom avea nevoie de terenul pe care să o construim, și de o fundație stabilă și solidă; apoi, ne trebuie materiale de construcție, cum ar fi cărămidile, lemnul și așa mai departe. După ce avem terenul și materialele, putem începe construcția efectivă a casei, și putem progresa de la o zi la alta. În același fel, avem nevoie de baza eticii corecte și, odată ce am obținut baza, avem nevoie de materialul care vine dintr-o viziune pură. Odată ce le avem pe acestea două putem începe construcția efectivă a casei, cu meditația – dezvoltarea sau antrenamentul efectiv al minții.

Pentru a urma calea meditației, avem nevoie de un maestru calificat. Numai mulțumită instrucțiunilor unui asemenea maestru putem merge corect pe calea meditației, și putem atinge un scop. Este imposibil să facem vreun progres dacă facem eforturi singuri, dacă practicăm la întâmplare.

Atunci când construim o casă, avem nevoie de instrucțiunile unui arhitect calificat. Dacă începem să construim ceva fără ajutorul unei asemenea persoane calificate, este foarte probabil ca, în scurt timp, construcția să se dărâme. De aceea, dacă vrem să construim o clădire în propria minte, avem nevoie de un sfetnic cu experiență, care să ne arate calea de a o face.

Multe persoane cred că meditația este o relaxare a minții, dar în niciun caz nu acesta este adevăratul înțeles al meditației. Dimpotrivă, meditația este un antrenament și o educare a minții, orientate către un scop. Este ceva activ: în loc de relaxare, este mai degrabă ca o bătălie în propria minte. În meditație, încercăm să clădim ceva în propria minte, însă apar mulți factori mentali care sunt obstacole împotriva acestui proces. Pentru un începător, aceasta va conduce fără îndoială la o luptă grea. Însă numai în acest fel – și nu prin a ne petrece timpul fiind somnoroși și leneși – putem realiza ceva.

Dacă suntem capabili să practicăm meditația în mod corect, aceasta este cea mai bună metodă pentru a spori și cultiva în propria minte calitățile extraordinare ale compasiunii, de a dezvolta înțelepciunea și claritatea minții, de a genera iubirea pură în propria minte, și așa mai departe. Dar dacă o facem incorect, meditația devine unul dintre cele mai bune moduri de a ne pierde vremea cu totul. În loc de asta, ar fi mai bine chiar și să ne angajăm în niște activități foarte concrete ale corpului sau vorbirii, și să creăm ceva folositor și tangibil.

Atunci când începem să practicăm meditația, cel mai greu lucru este lipsa controlului asupra propriei minți. Pentru a începe să controlăm mintea, este necesar ca mai întâi să dezvoltăm concentrarea. În prezent, mintea noastră nu este niciodată calmă, liniștită, ci este asemenea un steag fluturând pe un vânt puternic. Mintea trebuie calmată puțin, înainte de a putea fi folosită la urmărirea unor gânduri și raționamente importante. Cât timp

mintea se mișcă haotic fără încetare, va fi foarte greu să urmărim gânduri precise și profunde.

Buddha a explicat numeroase metode de meditație (*bhāvanā*). Ele pot fi clasificate în două mari categorii: meditația de concentrare (*sthāpita bhāvanā*) și meditația analitică (*vicārita bhāvanā*). Ambele tipuri de meditație sunt necesare. Numai meditația de concentrare sau numai cea analitică nu duc de unele singure la realizare. Este necesar să combinăm ambele tipuri de meditație.

Pentru a medita, putem să adoptăm anumite posturi ale corpului, dar cel mai important lucru în meditație este poziția minții. Unele persoane cred că meditația este doar o postură așezat, dar nu este așa. Oricine poate sta într-un anumit fel, dar nu corpul trebuie să facă meditația, ci mintea.

Pentru a practica meditația, mai întâi este necesar să avem cunoștințele și înțelepciunea corespunzătoare (*prajñā*). Sunt trei tipuri de înțelepciune: înțelepciunea din ascultare sau învățare (*śrutimayi prajñā*), din reflectare (*cintamayi prajñā*) și din meditație (*bhāvanāmayi prajñā*). În primul rând, trebuie să obținem cunoștințele și înțelepciunea prin învățare, care deschid ușa înțelegerii punctelor practicii. Apoi, această înțelepciune poate fi adâncită, ducând la o convingere fermă, prin reflectarea într-o manieră clară și corectă. Prin practica meditației de concentrare și a meditației analitice, această înțelepciune poate fi dezvoltată într-o înțelegere și mai profundă, ducând la realizarea directă prin experiență (directă).

Nu este momentul să explicăm acest subiect mai în detaliu. De aceea, voi oferi mai multe descrieri ale primului dintre aceste trei puncte: viziunea în Buddhism.

În Buddhism, unul dintre cele mai importante puncte ale viziunii sunt descrierile minții. Aceasta pentru că, așa cum am menționat la început, ființele simțitoare sunt punctul central al învățăturilor lui Buddha, și mintea este într-o relație directă cu experiențele de fericire și de suferință ale ființelor. Buddha a arătat

clar faptul că rădăcina efectivă a tuturor experiențelor noastre de fericire și de suferință este propria minte.

Această modalitate de a privi lucrurile nu corespunde cu modalitatea noastră obișnuită, spontană, de a vedea lucrurile. Dimpotrivă, credem că sursele, cauzele experiențelor noastre de fericire și suferință sunt undeva în afară. Atunci când experimentăm fericirea și suferința, de obicei punem răspunderea pe altceva, cel mai adesea pe altcineva. Ne gândim că da, am experimentat aceasta din cauza lui (sau a ei), este greșeala lui (sau a ei); sau credem că țara noastră este cauza experiențelor prin care trecem, sau că este casa în care locuim, sau că problema noastră este în totalitate vina vecinului. Acestea sunt reacții obișnuite atunci când experimentăm fericirea sau suferința. În plus, unele persoane au anumite idei și consideră că unele forțe invizibile sunt responsabile pentru suferințele lor; ei își imaginează că suferința experimentată de ei este provocată de spirite malefice. Pe scurt, ele au o viziune care vede cauzele suferințelor lor ca fiind în afară. Cele mai multe persoane văd un dușman ca fiind cauza suferinței lor și, oricând apare suferința, este însoțită de gândul: faptul că trebuie să trec prin această nenorocire este în totalitate vina dușmanului.

În ceea ce privește fericirea, avem o părere similară, vedem obiectele exterioare drept cauză a fericirii noastre. Sursa fericirii este fie „el”, fie „ea”, fie o altă țară, fie banii, fie un obiect pe care îl obținem, fie o nouă filosofie către care ne orientăm. În asemenea lucruri vedem sursa fericirii noastre. Și, din nou, unii oameni au niște idei destul de ciudate și cred că unele spirite bune sau zânele bune sunt sursa fericirii lor.

Însă toate aceste păreri sunt viziuni care caută în exterior cauzele fericirii și suferinței. Nu există nicio îndoială, uneori obiectele exterioare pot fi un factor pentru fericire și suferință. Totuși, noi le considerăm ca fiind însăși cauza experiențelor noastre, când, de fapt, nu sunt. Obiectele exterioare, cum ar fi vremea, pot desigur să fie factori declanșatori pentru experiențele noastre, însă adevărata cauză a fericirii și suferinței noastre – așa cum a fost

clarificat de către Buddha – nu este în exteriorul minții noastre ci, dimpotrivă, în interiorul ei.

Factorii exteriori se pot schimba. Un factor care generează fericire la un moment dat poate să se transforme într-un factor care cauzează suferință; și un factor care cauzează suferință se poate transforma într-un factor care cauzează fericire. O persoană care este un factor pentru fericirea cuiva poate fi cauză pentru nefericirea altcuiva. Sau persoana care a fost un factor pentru bunăstarea noastră în trecut se poate transforma mai târziu într-un factor pentru suferință. Asemenea schimbări apar mereu. Astfel, dușmanii devin prieteni, și prietenii devin dușmani. Experimentăm deseori aceste lucruri.

Pentru multe persoane din Orient, a mânca ardei iuți este un factor pentru o experiență dintre cele mai încântătoare; pentru multe persoane de aici, din Occident, a mânca ardei iuți este un factor pentru o suferință indescritibilă. Iar pentru unii oameni, a mânca varză murată (Sauerkraut) este o fericire pură, în timp ce pentru alții nu este deloc așa.

Pe scurt, acești factori exteriori se pot schimba. Până și obiectele exterioare sacre ca bisericile, statuile ființelor sfinte, templele și așa mai departe, sunt un factor pentru fericirea și binele a numeroase ființe care au credință în aceste obiecte. Contemplarea acestor obiecte le dă acestora o senzație de devoțiune, care declanșează în mințile lor starea de bine, și fericirea. Creștinii au biserici, iar Buddhiștii au temple. Pentru practicanții devotați ai acestor religii, perceperea unor asemenea obiecte declanșează în propriile minți credința și starea de bine. Însă pentru persoanele care nu au credință în religii și cărora asemenea obiecte s-ar putea să nu le placă – și sunt multe asemenea persoane în lume – aceste obiecte exterioare nu sunt un factor care duce la fericire, din moment ce vederea unei biserici sau a unui templu declanșează furia, enervarea și antipatia.

Dacă ne întrebăm dacă aceste obiecte exterioare sacre sunt folositoare, răspunsul este că sunt foarte folositoare, deoarece putem primi binecuvântări de la ele. Dar faptul că suntem sau nu binecuvântați de aceste obiecte exterioare depinde de starea minții noastre. De aceea, obiectul sacru exterior este numai un factor, în timp ce cauza efectivă se află în propria minte.

Buddha a descris foarte limpede faptul că rădăcina efectivă a fericirii se găsește în propria minte, așa cum și rădăcina efectivă a suferinței se află tot în propria minte.

Care sunt cauzele efective ale suferinței? Ele nu sunt deloc misterioase, și nici total necunoscute nouă; de fapt, ele sunt stări ale minții ca lăcomia (*rāga*), invidia (*īrṣyā*), furia (*krodha*), mândria (*abhimāna*), zgârcenia (*mātsarya*) și așa mai departe, stări mentale pe care le cunoaștem cu toții foarte bine. Rădăcina tuturor acestora sunt ignoranța care se agață de existența inerentă a unui sine (*ātmagraha*) și egoismul care prețuiește propriul sine (*aḥampriya*). Așadar, ignoranța și egoismul sunt rădăcinile efective ale suferinței din mintea noastră.

Ignoranța și egoismul sunt factori mentali. Cât timp acești factori sunt prezenți în mintea noastră, cât timp ei sunt puternici în mintea noastră, va trebui inevitabil să experimentăm suferința, chiar dacă dorim mereu să fim eliberați de suferință. O persoană foarte egoistă se poate afla într-o situație exterioară foarte plăcută de fapt, dar ea nu va fi niciodată cu adevărat fericită, nu va experimenta adevărata stare de bine. Oriunde ar merge o asemenea persoană, ceilalți oameni îi vor apărea întotdeauna ca factori negativi, și fiecare loc va fi simțit drept neplăcut; orice obiect pe care îl folosește va fi întotdeauna nesatisfăcător. O asemenea persoană poate fi cu oricine, să meargă oriunde, să folosească orice, însă nimic nu îi va aduce cu adevărat fericirea și mulțumirea.

Așa cum Venerabilul meu Maestru (Gheșe Rabten Rinpoce) obișnuia să spună, o persoană care are un egoism puternic poate fi comparată cu o persoană a cărui corp este acoperit în întregime de răni. Cineva al cărui întreg corp este acoperit cu răni nu se va simți

bine nicăieri. Oriunde stă sau se duce o asemenea persoană, ea va simți durere. Oriunde va fi atinsă o asemenea persoană, o va dura.

Pe de altă parte, cauzele efective ale fericirii, stările mentale cum ar fi mulțumirea și satisfacția, iubirea altruistă pură, compasiunea sinceră, răbdarea sinceră, înțelepciunea adevărată și prețuirea celorlalți, se află tot în propria minte. Acestea sunt stările minții care reprezintă cauzele reale, efective ale fericirii. Dacă acești factori sunt puternici în propria minte atunci, fără îndoială, ne vom simți bine când circumstanțele exterioare sunt plăcute; și chiar dacă ne vom găsi în condiții exterioare nefavorabile, aceste cauze interioare puternice ne vor permite să rămânem netulburați.

Atunci când cineva reușește să își elibereze mintea complet de furie și de ură, atunci nu mai există dușmani, nicăieri în lume. Aceasta pentru că „dușman” este o etichetă, o desemnare pe care o produce propria noastră minte. Nu există obiecte care să fie dușmani pur și simplu, de felul lor, dinspre partea lor. Cât timp furia este prezentă în propria minte, vor fi nenumărați dușmani exteriori.

Această situație a fost descrisă de către maestrul buddhist indian Śāntideva prin următorul exemplu: dacă am vrea să acoperim întregul pământ cu piele, pentru ca picioarele noastre să nu fie rănite de țepi și spini, nu vom găsi niciodată destulă piele pentru așa ceva. Dar dacă ne acoperim propriile picioare cu piele (cu o încălțăminte din piele), vom ajunge la același rezultat (pentru noi) ca și cum am fi acoperit întregul pământ cu piele. În aceeași manieră, el continuă: dacă ar trebui să înfrângem toți dușmanii prin a ne întâlni cu ei, a vorbi cu ei, a ne împrieteni cu ei sau prin a le oferi cadouri, nu am ajunge niciodată la capătul acestei îndeletniciri, deoarece există nenumărate ființe. Dacă însă învingem ura și furia din propria minte, obținem același efect cu a învinge toți dușmanii. Vizitarea fiecărei ființe umane și crearea unei relații bune cu ea este ceva imposibil. Din contră, eliminarea completă din propria minte a iritării și a furiei este ceva posibil.

Cauzele interioare, aceste rădăcini efective ale suferinței sunt numite *kleśa* în Buddhism, un cuvânt care este deseori tradus prin „amăgire”, „perturbări mentale” sau „factori mentali perturbatori”. Aceste amăgiri, acești factori mentali perturbatori se pot manifesta temporar foarte puternic în mintea cuiva, însă pot fi eliminați. Și toată lumea are premisele necesare pentru a-i elimina complet din propria minte, atunci când sunt aplicate mijloacele și metodele corecte.

Motivul este că acești factori mentali perturbatori nu fac parte din însăși natura minții. Natura esențială a minții este pură și lipsită de astfel de defecte; dar, pentru moment, mintea este acoperită de multe asemenea pângăriri și factori mentali perturbatori, foarte asemănător unui cristal care este limpede și transparent, dar care poate fi complet acoperit de o stâncă, poate să se găsească în interiorul ei. Oricum, este posibil să spargem această stâncă și să scoatem la iveală cristalul clar și transparent. În același fel, este posibil să eliberăm mintea de greșelile și obstacolele care o acoperă, și să îi dezvăluim natura pură și clară.

Dacă aceste greșeli și defecte ar face parte din natura esențială a minții, situația ar fi fără speranță. Atunci nu am putea schimba absolut nimic. Dacă lucrurile ar sta astfel, atunci eforturile noastre ar fi ca cele ale unei persoane care ar încerca să spele o bucată de cărbune până când aceasta ar deveni albă. Dar nu suntem în situația aceasta. Dimpotrivă, în natura sa, mintea este pură și neîntinată. Această natură pură este acoperită numai temporar de obstacolele actuale, și de aceea este posibil să eliberăm mintea de ele. Este asemenea cerului senin, clar și gol, care poate fi pentru moment acoperit cu nori grei, dar care în scurt timp sunt alungați de un vânt puternic.

Acesta este unul dintre motivele pentru care este posibil să separăm mintea de obstacole. Dar mai există un motiv: greșelile minții nu au o fundație solidă. Ele se bazează pe o viziune greșită. Dacă, spre exemplu, construim un mare proiect pe o minciună,

putem scăpa de consecințe pentru un timp, însă mai devreme sau mai târziu minciuna va fi descoperită, și proiectul se va năruî.

Același lucru este adevărat și pentru greșelile din propria minte, precum lăcomia, ura, invidia și așa mai departe. Aceste greșeli pot fi covârșitor de puternice pentru moment, însă nu au nicio bază solidă – ele sunt bazate pe viziunea greșită (*mithyā dr̥ṣṭi*), pe ignoranță (*avidyā*).

De aceea subliniază Buddhismul faptul că ignoranța este rădăcina tuturor greșelilor. Pentru a descrie ignoranța în mod complet, ne-ar trebui mai mult timp, pentru că este ceva foarte subtil. Dar să o descriem sumar: știm diverse lucruri; ne știm pe noi înșine, pe alții, diferite obiecte, și așa mai departe. Cunoaștem aceste lucruri, dar modul în care le înțelegem nu corespunde întrutotul realității. Există întotdeauna un factor al proiecției care este greșit, care nu corespunde cu realitatea. Iată ce este numit ignoranță. Lăcomia, ura, invidia și așa mai departe, toate își au rădăcina în această ignoranță.

Acum, care este greșeala pe care o facem atunci când percepem lucrurile, când ne percepem propria persoană și alte persoane? De fapt, noi, ceilalți și toate obiectele existăm interdependent și într-o manieră corelată. Însă noi vedem toate aceste obiecte ca și cum ar exista într-un mod independent, prin ele însele, din propria parte, într-o manieră intrinsecă. Atunci când ne gândim la un dușman, ni se pare că acesta este un dușman din propria sa parte, ca și cum ar exista ca un dușman independent, pe baza propriului corp. Nouă ni se pare că putem efectiv găsi dușmanul undeva în acel corp.

Atunci când ne gândim la noi înșine, ne spunem: „Da, eu sunt aici și eu sunt important.” Și percepem acest „eu” important ca și cum ar putea fi găsit înăuntru, undeva în corp, ca un „eu” puternic, independent, misterios. Fie că este propria persoană, fie că sunt prietenii, dușmanii sau orice alte lucruri, întotdeauna percepem obiectele în acest fel.

Fără îndoială, putem noi înșine să investigăm aceste lucruri. Și dacă gândim și investigăm corect, putem recunoaște dacă este așa sau nu. Nu trebuie să ne încredem în explicațiile altei persoane pentru a o face – putem vedea noi înșine dacă acesta este sau nu modul în care percepem lucrurile.

Acesta este modul nostru de a percepe obiectele. Însă, dacă ne întrebăm „acest mod de a percepe corespunde realității?”, răspunsul este „nu”, această modalitate aparentă de a exista nu corespunde absolut deloc realității. Se poate vedea foarte ușor că nu corespunde. Dacă luăm exemplul unui dușman, noi percepem persoana ca și cum acest dușman ar fi lipit într-un mod foarte concret în interiorul acestei persoane. Să investigăm mai precis, ce anume din acest obiect este dușmanul nostru, să căutăm în corpul acestei persoane, este cumva capul dușmanul? Sunt brațele dușmanul? Sunt picioarele sale dușmanul, sau nasul său? Cu siguranță, nu. Dacă vom continua să investigăm și vom căuta dușmanul în interiorul corpului, vom găsi lucruri chiar și mai problematice prin care să scotocim. În corp găsim multe lucruri, dar niciunul care să fie dușmanul. Dacă oamenii de știință examinează persoana în detaliu, până la cea mai mică particulă, ei nu vor găsi dușmanul nicăieri; nu îl vor găsi nici măcar în quarci (în particulele subatomice). Dacă cineva realizează o meditație analitică profundă și precisă și caută dușmanul în obiect, nici el (sau ea) nu îl va putea găsi nicăieri.

Putem căuta dușmanul oricât de mult dorim în această persoană concretă pe care o considerăm dușman și la care reacționăm spontan cu furie, iritare și antipatie, dar nu îl vom găsi nicăieri. Este exact la fel și pentru propria noastră persoană. Uneori ne gândim că suntem fericiți, că suntem triști, că suntem furioși; și, dacă începem să căutăm în interiorul nostru acest „eu” care generează toate aceste experiențe, oricât de mult l-am căuta, el este de negăsit. Aceste moduri de analiză ne arată limpede că modul nostru obișnuit de a percepe obiectele este incorect, este greșit.

Așadar, cum există obiectele și fenomenele? Ele există interdependent (*pratītya-samutpanna*). Lucrurile există interdependent și într-o relație reciprocă (*apekṣita*) unul față de altul, și nu independent (*svatantraka*), prin ele însele, dinspre partea lor. Și noi și alții existăm în dependență de cauzele, circumstanțele și părțile noastre, și de asemenea în dependență de conștiința care percepe aceste lucruri, și de desemnările date acestor lucruri, cum ar fi „eu” sau „tu”. Ele sunt doar nume, sunt doar desemnări; obiectele există dependent de toți acești factori.

Obiectele există prin adunarea la un loc a cauzelor, factorilor, numelor și conștiinței care le percepe; de aceea, ele există în interdependență, într-o relație reciprocă. Ne gândim la noi înșine ca la ceva foarte important; propriul „eu” este foarte important. Însă, în întreaga lume, suntem „eu” numai pentru noi înșine, iar pentru toți ceilalți suntem „tu”, „el” sau „ea”, dar nu „eu”. Pentru cei foarte apropiați nouă, suntem „tu”. Pentru cei puțin mai îndepărtați, suntem „el” sau „ea”. Iar pentru cea mai mare parte a ființelor, nu avem absolut niciun fel de importanță. Astfel, depinde și de punctul de vedere, de perspectivă. Există o interdependență similară atunci când numim cele două maluri ale unui râu „malul acesta” și „malul celălalt”. În funcție de locul unde ne aflăm, „malul acesta” și „malul celălalt” sunt interschimbabile.

Acesta este modul în care toate obiectele există în interdependență. Vom reuși să înțelegem aceasta prin raționament intelectual, însă modul spontan în care percepem obiectele nu va fi schimbat de înțelegerea noastră. Dimpotrivă, vom vedea în mod spontan obiectele ca și cum ar avea o existență intrinsecă. Și pe baza acestei viziuni greșite, vor apărea stările mentale cum ar fi lăcomia, ura, mândria, invidia și așa mai departe. Ignoranța fundamentală explică toate concepțiile noastre greșite.

Toate aceste stări greșite ale minții sunt bazate pe o viziune fundamentală greșită. Așa cum am spus mai înainte, dacă facem eforturile corecte, acești factori mentali perturbatori ai minții pot fi eliminați, pentru că ei se bazează pe o viziune greșită.

În mod asemănător, avem în noi înșine și semințele, potențialul stărilor mentale benefice, pozitive, binefăcătoare. Toate ființele au aceste potențialități, și în special în starea umană a minții ele sunt într-o situație bună și funcțională. Făcând eforturile corespunzătoare, putem întări și amplifica aceste potențialuri. Între acestea, nu există nici măcar o stare pozitivă care să nu poată fi dezvoltată și sporită prin familiarizare și prin eforturi corecte. Toți factorii pozitivi ai minții pot fi dezvoltați și sporiți prin întreprinderea familiarizării necesare. Iar cei mai importanți dintre acești factori mentali pozitivi sunt compasiunea universală, prețuirea sinceră a celorlalți și înțelepciunea care înțelege precis modul real, adevărat, de existență a fenomenelor.

Așadar, dacă ne întrebăm care este antrenamentul esențial din Buddhism, răspunsul este: prețuirea celorlalți. Asta pentru că nu suntem singurii care doresc să experimenteze fericirea și să evite suferința, ci aceasta este o dorință pe care o au toate ființele. De aceea, a-i prețui pe ceilalți și a dezvolta dorința ca toate ființele să poată obține fericirea dorită și să evite suferința nedorită – această dorință, această compasiune, este esența Buddhismului. Noi o dezvoltăm nu numai prin înțelegerea că ceilalți își doresc fericirea și vor să evite suferința la fel ca și noi, ci și prin realizarea a cât de profund îndatorați suntem față de bunătatea celorlalți. Prin a fi conștienți de câștigurile și beneficiile extraordinare pe care le primim în mod constant de la ceilalți, ne dezvoltăm dorința de a răsplăti această bunătate. Și această profundă recunoștință față de ceilalți ne permite să dezvoltăm hotărârea fermă de a face posibilă, pentru toate ființele, eliberarea de suferințe și bucuria unei stări permanente de fericire.

Modurile în care ceilalți ne aduc constant binefaceri este descris amănunțit și precis în învățăturile Buddhiste, și ar dura prea mult pentru a fi explicate aici.

Faptul că primim beneficii incomparabile din partea celorlalți, în fiecare moment, această recunoaștere a legăturii strânse și inseparabile pe care o avem cu toate ființele, este realizarea esențială care ne duce direct pe calea eroicilor Bodhisattva, care sunt destinați să devină Buddha. Ca rezultat al recunoștinței care apare pe baza acestei realizări, ne luăm responsabilitatea universală de a elibera toate ființele din suferințe. Această motivație superioară (*adhyāśaya*) ne face să urmărim iluminarea completă, cu scopul de a împlini această aspirație curajoasă. Acesta este marele jurământ și marea hotărâre fermă a unui Bodhisattva, cu alte cuvinte generarea Bodhicittei, sau a minții iluminării.

Urmărirea propriei fericiri și chiar a propriei eliberări din ciclul suferinței, în timp ce toate celelalte ființe simțitoare rămân în suferință și nu ating fericirea durabilă, nu este o atitudine pură. Bineînțeles, o asemenea eliberare individuală este un scop valoros, și a aspira la el este o motivație pozitivă, dar acest lucru este insuficient. De aceea, este necesar să înfrângem toate felurile de atitudini egoiste care văd propria persoană drept obiectivul central; în loc de asta, ar trebui să dezvoltăm atitudinea care îi pune pe toți ceilalți în poziția centrală, și urmărește în primul rând bunăstarea celorlalți.

Scopul final, ultim, pe care îl urmărim este Iluminarea deplină (*samyaksambodhi*). Iar această stare nu este nimic altceva decât o stare în care toate defectele – până și cele mai subtile greșeli – sunt complet și definitiv eliminate, și toate calitățile pozitive sunt dezvoltate până la punctul perfecțiunii. Nu încercăm să obținem această stare pentru a deveni „supremul” sau „cel mai bun”, ci încercăm să o obținem pentru că recunoaștem că numai în această stare vom avea mijloacele pentru a face posibilă bunăstarea tuturor ființelor. Ca un mijloc indispensabil pentru a actualiza această dorință centrală pentru binele tuturor ființelor, încercăm să atingem această stare de iluminare prin urmarea învățăturilor Celui Iluminat.



Cea mai sfântă statuie a lui Buddha Śākyamuni,
din templul Jokhang, Lhasa.

Deasupra: fără coroană
Dedesubt: cu coroană și ornament

Abordarea corectă a Buddhismului

de Gonsar Tulku Rinpoce

Atunci când urmăm studiul Buddhismului, studiul Dharmei, este important să dezvoltăm o motivație corectă, și de asemenea să ținem scopul corect. Nu este ca atunci când studiem alte lucruri.

Din moment ce studiem Dharma, și motivația noastră trebuie să corespundă cu Dharma. Asta pentru că Dharma nu este studiată numai pentru a cunoaște mai mult, pentru a acumula mai multe cunoștințe. Dharma este studiată pentru a obține un câștig concret, și nu orice fel de câștig, ci unul vast, cuprinzător, de care putem profita tot timpul.

Și cum putem obține un asemenea câștig vast? Prin a înțelege care sunt rădăcinile efective ale fericirii și suferinței noastre, și prin a le transforma. Dacă, pe de o parte, nu înțelegem cauzele efective ale fericirii și suferinței și dacă, pe de altă parte, le înțelegem însă nu producem transformarea necesară, atunci nu este posibil să obținem acel câștig vast și durabil, indiferent ce alte metode și mijloace vom folosi.

Urmarea altor tipuri de studii nu are acest efect. Atunci când urmăm alte studii, învățăm tot felul de lucruri; însă toate cunoștințele pe care le obținem nu au o asemenea relație directă cu cauzele efective ale fericirii și suferinței, ele nu pot aduce niciun câștig durabil. Este posibil ca printr-o asemenea cunoaștere să câștigăm ceva temporar, dar a obține un rezultat etern este foarte dificil.

Care sunt cauzele efective ale fericirii și suferinței? Asta este explicat în Dharma; iar cum putem să lucrăm direct cu ele și să le schimbăm – aceasta este esența Dharmei. Acesta este de asemenea motivul pentru care studiul Dharmei produce un rezultat tangibil și de durată.

Uneori, noi credem că activitățile noastre obișnuite produc rezultate concrete și reale, în timp ce activitățile legate de Dharma sunt ceva mai degrabă abstract și sunt lipsite de rezultate concrete. Însă adevărul este că cineva care înțelege într-adevăr Dharma și o aplică în practică în mod corect, obține el însuși (sau ea însăși) cel mai bun rezultat tangibil.

Totuși, dacă cineva consideră ca fiind Dharma ceva care are foarte puțin de a face cu Dharma adevărată, sau abordează Dharma într-un mod incorect, atunci există toate riscurile și pericolele ca eforturile sale să fie complet inutile. Atunci, în loc de a obține rezultate concrete și benefice, persoana va sfârși prin a irosi foarte mult timp și energie pentru nimic.

Însă atunci când ne implicăm în adevărata Dharma într-un mod lipsit de greșeli, nimic nu ar putea produce rezultate mai mărețe decât practica acesteia, atât pentru sine cât și pentru ceilalți.

Considerăm că o activitate are sens dacă ne îmbunătățește experiențele fericirii și prevenirea suferinței; și considerăm ceva ca nemeritând efortul, sau bun de nimic, dacă ne înrăutățește situația. Nu există niciun alt criteriu relevant care să distingă între ceea ce are sens și ceea ce este lipsit de sens, să distingă ceea ce este folositor de ceea ce este nefolositor.

Experimentarea fericirii și a suferinței depinde de cauzele fericirii și suferinței. Cea care ne conectează direct la cauzele fericirii și suferinței este Dharma. Și practicând Dharma, aceste cauze pentru fericire și suferință pot fi influențate în mod direct. De aceea, nimic nu este mai folositor și eficient decât a ne implica în Dharma.

Filosofia fundamentală a Buddhismului – a învățăturilor date de Buddha – este afirmația că adevăratele cauze ale fericirii și suferinței se află în propria minte; că obiectele exterioare pot servi ca și condiții, însă nu sunt cauza efectivă a fericirii și suferinței. De exemplu: alte persoane nu sunt cauza efectivă, și nici alte obiecte; nici vreun zeu suprem, sau vreun spirit. Dimpotrivă, cauzele responsabile pentru toată suferința și fericirea noastră există în

propriul continuum. Acesta este un punct central al învățăturilor lui Buddha.

Prin înțelegerea faptului că sursele, cauzele fericirii și suferinței sunt de găsit în propria noastră minte, facem eforturi pentru a le schimba, pentru a împlini adevăratul beneficiu pentru noi și pentru ceilalți. Învățăturile lui Buddha au multe aspecte, însă unele sunt fundamentale. Și este foarte important să le înțelegem corect.

Așa cum am mai spus, scopul final și ultim, punctul central, esența Dharmei lui Buddha sunt ființele; doar ființele și nimic altceva. Unele persoane pot crede că de fapt punctul central al Buddhismului este Buddha, sau Nirvana (adică eliberarea de existența ciclică), sau calmul mental, însă acest lucru nu este corect. Toate acestea, desigur, sunt realizări valoroase, dar nu sunt punctul central al Dharmei. Punctul central al Dharmei sunt ființele simțitoare.

Atunci când vorbim despre „ființe”, ne referim la obiecte care sunt înzestrate cu conștiință. Mulțumită acesteia, ele pot experimenta fericirea și suferința. Învățăturile și practica Dharmei sunt atât de relevante tocmai din cauza existenței ființelor. Astfel, Dharma există numai în relație cu ființele.

Întregul conținut al Dharmei este o descriere precisă a situației ființelor, a experiențelor lor de fericire și suferință, și a posibilităților de a li se schimba situația. Explicațiile Dharmei au o semnificație profundă și măreață numai în relație cu ființele. Explicațiile despre eliberare, despre existența condiționată ciclică, despre starea de Buddha și așa mai departe, toate sunt descrieri ale diferitelor stadii ale ființelor. Fără vreo relație cu ființele, nu au absolut niciun înțeles.

Atunci când vorbim despre existența condiționată, sau Samsara, aceasta este o descriere a situației actuale a ființelor. Atunci când vorbim despre libertate sau Nirvana, aceasta este de asemenea o stare pe care ființele o pot obține. Toate aceste descrieri nu sunt

nimic altceva decât descrieri ale stadiilor în care se află ființele, sau pe care le pot obține în viitor.

Cele Patru Adevăruri Nobile (*catvāri āryasatyāni*) sunt de asemenea descrieri exacte ale situației ființelor. Nobilul Adevăr despre Suferință (*duḥkha āryasatya*) este descrierea situației de bază a ființelor; Nobilul Adevăr despre Origine (*samudaya āryasatya*) este o descriere a cauzei acestei situații a ființelor; Nobilul Adevăr despre Încetare (*nirodha āryasatya*) este o descriere a stării eliberate a ființelor; iar Nobilul Adevăr despre Cale (*mārga āryasatya*) este o descriere a metodei valide care permite ființelor să obțină starea eliberată.

Atunci când vorbim despre starea unui Arhat, aceasta descrie o situație a ființelor; atunci când vorbim despre Bodhisattvași, și aceasta descrie o situație a ființelor. Până și atunci când vorbim despre *śūnyatā* (vacuitate), este o descriere în sens mai profund a situației ființelor. Astfel, există foarte mulți termeni diferiți în Dharma, și toți au o relație directă cu ființele simțitoare.

Prin „practica Dharmei” ne referim la dezvoltarea iubirii (*maitrī*), compasiunii (*karuṇā*), răbdării (*kṣānti*), generozității sau dăruirii (*dāna*), eticii sau moralității (*śīla*), și așa mai departe. Toate aceste practici au o relație directă cu ființele – lucru care se poate înțelege ușor. Atunci când este dezvoltată compasiunea, este compasiune față de ființe. În același fel, dezvoltarea iubirii este posibil de conceput numai în relație cu ființele. Dăruirea este de asemenea ceva care are sens numai în relația cu ceilalți, ca un ajutor direct pentru ei. Etica are sens numai în relație cu alte ființe, pentru că etica înseamnă evitarea acțiunilor distructive și practica acțiunilor benefice. Atunci când spunem „acțiuni distructive”, vrem să spunem acțiuni care rănesc ființele. Și „acțiunile benefice” sunt acțiuni care aduc beneficii ființelor. Astfel, a practica etica are sens numai în relație cu ființele.

Așadar, toate învățăturile Dharmei sunt legate în mod direct de situația ființelor, toate practicile Dharmei sunt legate în mod direct de situația ființelor. Din moment ce există ființe, există

Dharma; pentru ele, este util și necesar să existe Dharma. Dacă nu ar exista ființe, nu ar fi nevoie de Dharma; Dharma nu ar avea nicio utilizare. În acest fel, vedem că punctul central al Dharmei nu este vreun zeu suprem și nici Nirvana, ci numai ființele. Nici măcar Buddha nu este punctul central. Aceasta pentru că Buddha este ceva născut dintr-o ființă simțitoare, și nu invers. De asemenea, starea de Buddha se poate obține numai de către ființe, și în dependență de ființe. Ființele nu apar în dependență de Buddha, ci Buddha apare în dependență de ființe. Astfel, ele sunt punctul central al Dharmei. Acesta este unul dintre cele mai importante puncte ale viziunii Buddhiste, și este esențial să fie înțeles corect.

Atunci când suntem întrebați care este nucleul central al Buddhismului, ar trebui să putem da un răspuns direct. Răspunsul este, pe de o parte „ființele sunt punctul central”, și pe de altă parte „cauzele pentru fericire și suferință pot fi găsite în propria minte, și aceste cauze trebuie să fie transformate”. Acesta este un alt punct esențial al Dharmei.

Cât timp greșelile din minte cum ar fi lăcomia (*rāga*), ura (*dveṣa*) și confuzia (*moha*) sunt prezente în propria persoană, vorbim despre starea de existență condiționată ciclică, în care se găsesc toate manifestările suferinței. Atunci când mintea este eliberată de greșeli ca lăcomia, ura și ignoranța, atunci vorbim despre eliberare, despre o stare care este liberă de orice suferință, și caracterizată de o pace durabilă. Este greșit să nu vedem lucrurile în acest fel, să credem că suntem în Samsara cât timp suntem în această lume, și în Nirvana atunci când mergem într-o altă lume. Este greșită și părerea conform căreia suntem în Samsara cât timp existăm, și că suntem în Nirvana când încetăm să existăm.

Cât timp factorii perturbatori sunt prezenți în mintea noastră, suntem o ființă samsarică obișnuită, din existența ciclică. Imediat ce am eliminat acești factori perturbatori din propria minte, obținem eliberarea de lanțul Karmei, Kleșa-urilor și al suferinței, și obținem astfel Nirvana, care înseamnă „starea de dincolo de durere, de întristare”. Dar aceasta nu înseamnă în niciun caz că noi încetăm

să existăm. Continuăm să existăm, însă într-o stare de libertate totală, și de pace durabilă. În plus, atunci când și cele mai subtile urme pe care le-au lăsat factorii perturbatori în minte sunt complet eliminate, și toate calitățile minții precum înțelepciunea, compasiunea, capacitățile și acțiunile au fost perfecționate pe deplin, vorbim despre obținerea stării de Buddha. Este important să înțelegem și acest lucru: Buddha este o stare a minții, și nu ceva ca o altă lume, sau o stare undeva sus în spațiu; și, deși folosim cuvântul „Iluminare”, nu este neapărat ceva care să fie făcut din lumină, sau să fie luminos. Niciuna din acestea nu este înțelesul „stării de Buddha”.

Starea de Buddha este starea unei ființe atunci când toate obstacolele și piedicile minții, de la cele mai grosiere și până la cele mai subtile, au fost oprite complet și definitiv, și toate virtuțile și calitățile pozitive au fost dezvoltate până la nivelul de perfecțiune, infinitate și spontanenitate. Aceasta este exprimată și de cuvântul exclusiv sanscrit *Buddha*, care înseamnă „perfect trezit” sau „înflorit pe deplin”.

Un alt punct esențial în viziunea Buddhistă este că defectele minții nu fac parte din natura esențială a acesteia, și de aceea mintea poate fi eliberată de defectele și piedicile sale; astfel, este posibil să eliminăm toate greșelile și obstacolele, pentru că ele nu sunt însăși natura minții.

În plus, trebuie să înțelegem că învățăturile date de Buddha au diferite aspecte – nu există doar o singură Dharma (învățătură), indiferent dacă se potrivește ființelor sau nu. Dimpotrivă, în funcție de diferitele posibilități, caracteristici, înclinații și nevoi ale ființelor, găsim învățături corespunzătoare date de Buddhași. O persoană care înțelege corect acest lucru nu poate deveni fanatică față de o formă anume, specifică, a Dharmei. Atunci când acest lucru nu este înțeles, ignoranța din mintea cuiva creează un sentiment de atașare puternică și de aderență fanatică la un anumit aspect. Datorită unei asemenea viziuni, există pericolul de a se dezvolta viziuni fanatice sectare. Asemenea vederi greșite vor fi sursă de dispute și de conflicte.

Ființele au diferite stări, capacități și înclinații. Iar Buddha, din măreția sa compasiune, înțelepciune și pricepere în mijloace, a oferit o varietate foarte mare de învățături, potrivite tuturor ființelor.

O altă calitate specială a învățăturilor lui Buddha este următoarea: validitatea unei învățături și valoarea practicii sale sunt stabilite pe fundația unei baze logice solide și a experienței personale. Ea nu se judecă în termenii statutului unui învățător, cum ar fi rasa, forma sau culoarea fizică, vârsta, rangul social, titlurile, popularitatea etc. ci, dimpotrivă, pe baza acurateții înțelesului, a gradului în care corespunde realității, și a efectului pozitiv asupra minții căutătorilor. Atunci când înțelesul este illogic și lipsit de o esență reală, nu contează cine predă învățătura și în ce manieră elocventă sau poetică o predă – ea este foarte puțin utilă pentru cel care învață și practică Dharma. Așadar, a crede orbește și a urma orice este predat nu este abordarea corectă. Cel Iluminat a indicat foarte clar acest aspect atunci când a spus: „O, călugări și înțelepți, așa cum un căutător de aur examinează aurul prin ardere, tăiere și frecare, așa să judecați și voi învățăturile mele și doar apoi să le acceptați, și nu datorită respectului vostru față de mine.”

Pentru un adevărat practicant, abordarea corectă a Dharmaei ar trebui să fie ca cea a unui bolnav care caută tratament. Pentru vindecarea unei persoane bolnave, trei condiții sunt căutate neapărat: un medic calificat, tratamentul medical corect, și asistenții sau asistentele medicale. Ceea ce ar trebui să aibă pacientul drept motivație sau impuls este a se ști bolnav și a aspira să își revină complet din boală. Pentru a se însănătoși, pacientul este hotărât să caute ajutorul necesar. Această căutare nu se face pentru că este o tradiție, pentru că este distractivă, pentru că ar aduce faimă, reputație, avere etc. Dimpotrivă, se face pur și simplu pentru că persoana nu poate trăi ca un bolnav și, din adâncul inimii sale, aspiră la o bună sănătate.

Exact în același fel, noi ar trebui să fim sinceri în motivația noastră pentru Dharma, văzând rădăcinile suferinței proprii în noi înșine, și văzând Dharma drept singurul tratament bun pentru a

vindeca, și nu pentru orice altceva. Astfel, îl căutăm pe Buddha ca fiind medicul perfect calificat, Dharma ca fiind tratamentul perfect valid, și Sangha ca fiind echipa perfectă cea mai de ajutor.

Această căutare sinceră a acestor trei ajutoare indispensabile este numită A LUA REFUGIUL în cele TREI GIUVAERURI (*triratna śaraṇa gaman*)! Întreaga practică a Dharmei începe cu această atitudine pură.

Traducere: Mircea-Alin Tocaciu, mai 2013

Notă¹ asupra transcrierii cuvintelor sanscrite în limba română

Explicații² cu privire la pronunția sunetelor din limba sanscrită:

- ā, ī, ū se pronunță mai lung;
- ś, ṣ se pronunță ca rom. ș;
- ñ, corespunde fr. *n* muiat din *compagnie*;
- ñ, corespunde engl. *ng* din *king*;
- m̐, indică o nazalizare a vocalei precedente ca în fr. *bon*;
- c, se pronunță ca și *c* în rom. *ceară, cinci*;
- j, se pronunță ca *g* în rom. *gingaș, geam*;
- ṭ și ḍ se pronunță ca *t* și *d* în engleză, vârful limbii fiind întors spre vârlul palatului;
- în silabele precum *kha, gha, dhi, bha*, etc. prezența aspiratei *h* se face simțită printr-o pronunțare distinctă.

Glosar sanscrit – tibetan - român

În paginile următoare găsiți o listă cu termenii cei mai importanți în limba sanscrită, tibetană și română.

¹ Nota editorului.

² Explicațiile au fost preluate și adaptate din *Limba și gândire în cultura indiană* - Al-George S. - 1976, Editura Științifică, București.

सत्त्वः प्राणीन
सोमस'ठव'
sattva, prāṇin
ființă simțitoare

चित्तः मन
सोमस', यीद'
citta, manas
minte

दृष्टि
द्रु'व'
drṣṭi
viziune, vedere

चर्या
चु'द'व'
caryā
conduită

भावना
क्षो'व'
bhāvanā
meditație

स्थापितभावना
अहं'क्षो'
sthāpita bhāvanā
meditație de concentrare

विचारितभावना
वु'द'क्षो'
vicārita bhāvanā
meditație analitică

श्रुतिमयि प्रज्ञा
क्षो'वु'द'गी'मेस'स'
śrutimayi prajñā
înțelepciunea prin auzire

चिन्तामयि प्रज्ञा
वस'व'वु'द'गी'मेस'स'
cintamayi prajñā
înțelepciunea prin reflectare

भावनामयि प्रज्ञा
क्षो'वु'द'गी'मेस'स'
bhāvanāmayi prajñā
înțelepciunea prin meditație

आत्मग्रह
वद'व'अहं'
ātmagraha
agățarea de sine

स्वयंप्रिय
वठे'व'अहं'
ahampriya
egoismul prețurii de sine

मिथ्यादृष्टि

མྱ་བ་ལོག་པ་

mithyā drṣṭi

viziunea greșită

इर्ष्या

ཕྱག་རྒྱུགས་

īrṣyā

invidia, gelozia

मोह

མྱོངས་པ་, གཏི་མུག་

moha

confuzia

अभिमान

ང་རྒྱལ་

abhimāna

mândria

अविद्या

མ་རིག་པ་

avidyā

ignoranța

मत्सर

སེར་རྩ་

matsara

zgârcenia

राग

འདོང་ཆགས་

rāga

lăcomia

प्रतीत्यसमुत्पन्न

རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་འབྱུང་

pratītya samutpanna

apărut interdependent

द्वेष

ཞེ་སྤང་

dveṣa

ura

अपेक्षित

མྱོས་གུབ་

apekṣita

relație reciprocă

क्रोध

ཁོང་ཚྭ་

krodha

furia

स्वतन्त्रक

རང་དབང་དུ་གྱུབ་པ་

svatantraka

independent

बोधीचित्त

བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་

bodhicitta

mintea-iluminare

निरोध आर्यसत्य

འགོག་པ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་

nirodha āryasatya

adevărul nobil al încetării

अध्याशय

ལྷན་བསམ་

adhyāśaya

hotărârea excepțională

मार्ग आर्यसत्य

ལམ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་

mārga āryasatya

adevărul nobil al căii

सम्यक्संबोधि

ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་

samyaksambodhi

starea de iluminare deplină

करुणा

སྤོང་ཇེ་

karuṇā

compasiunea

चत्वारिार्यसत्यानि

འཕགས་པའི་བདེན་པ་བཞི་

catvāri āryasatyāni

cele patru adevăruri nobile

शान्ति

བརྗོད་པ་

kṣānti

răbdarea

दुःख आर्यसत्य

ལྷན་བསྐལ་འཕགས་པའི་བདེན་པ་

dukha āryasatya

adevărul nobil al suferinței

दान

སྤྱིན་པ་

dāna

generozitatea

समुदय आर्यसत्य

རྒྱལ་འབྱུང་འཕགས་པའི་བདེན་པ་

samudaya āryasatya

adevărul nobil al originii

शील

རྒྱལ་ཁྲིམས་

śīla

etica

मैत्री

मृषस'व'

maitrī

iubirea

त्रिरत्न श्रणागमन

दर्श'क'स'व'सु'व'सु'व'स'व'

triratna śaraṇā gamana

luarea refugiului în cele trei

nestemate