

SANCTITATEA SA

# DALAI LAMA

## Calea budismului tibetan

SFĂRȘITUL SUFERINȚEI  
ȘI DESCOPERIREA FERICIRII



METTA



## CUPRINS

Prefață .....	9
Capitolul 1	
Cuvintele adevărului .....	13
Capitolul 2	
Cum poate contribui religia la binele omenirii? .....	16
Capitolul 3	
O trecere în revistă a căilor budismului tibetan.....	29
Capitolul 4	
Învățături asupra celor trei aspecte principale ale căii, definite de Je Tsongkhapa .....	107
Capitolul 5	
„Stadiile prescurtate ale căii spre iluminare“, de Je Tsongkhapa .....	174
Capitolul 6	
Generarea minții iluminării .....	249
Capitolul 7	
Geneza condiționată .....	268

# CAPITOLUL 1

## Cuvintele adevărului

O RUGĂCIUNE COMPUSĂ de Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama al Tibetului, onorând și invocând Măreața Compasiune a Celor Trei Giuvaiere: Buddha, Învățăturile și Comunitatea Spirituală.

---

O, voi, înțelepți Buddha din trecut, prezent și viitor, voi, Bodhisattve, și voi, discipoli,  
Care aveți puteri minunate, nemăsurate precum oceanul,  
Și cei care priviți toate ființele simțitoare ca pe singurul vostru copil,  
Vă implor, luați aminte la adevărul plângerii mele îndurerate.

Învățăturile lui Buddha risipesc durerea vieții pe Pământ și aduc pacea interioară.  
Fie ca ele să înflorească, să răspândească prosperitate și fericire în această lume vastă.

O, păzitori ai Dharmei, înțelepți și practicanți  
împliniți,  
Fie să triumfe rânduiala voastră de zece ori vir-  
tuoasă!

Înlănțuite de faptele karmice profund nocive și  
aparent fără sfârșit,  
Umilele ființe simțitoare sunt cufundate în mi-  
zerie și torturate de neîncetata suferință.  
Fie ca spaimele lor de războaie, foamete și boli să  
fie potolite,  
Și oamenii să se afunde în oceanul de fericire și  
de bine.

Hoardele barbare aflate de partea întunericului îi  
distrug fără milă,  
Prin felurite viclenii, pe oamenii pioși, mai ales  
pe cei de pe Tărâmul Zăpezii.  
Fie ca puterea milei să se înalțe cu duioșie,  
Pentru a stăvili potopul de sânge și de lacrimi.

Prin nebunia sălbatică, adusă de răutățile iluziei,  
Aceste obiecte ale compasiunii aduc deservicii lor  
și altora.  
Fie ca nechibzuiții să dobândească ochiul înțelep-  
ciunii, spre a deosebi binele de rău  
Și a pătrunde în starea de dragoste și prietenie.

Fie ca această dorință izvorâtă din inimă, pentru  
eliberarea totală a întregului Tibet,  
Care a așteptat atâta vreme, să fie de îndată împli-  
nită.

Dăruiți-ne curând marele noroc de a ne bucura  
De sărbătorirea stăpânirii spirituale și temporale.

De dragul învățăturilor și ucenicilor, a țării și  
poporului ei,  
Mulți au îndurat nenumărate greutăți,  
Sacrificându-și viețile, trupurile și belșugul.  
O, protectorule Chenrezig, milostivește-te și ai  
grijă de ei.

Astfel, marele Stăpân al Dragostei Nemărginite,  
cel de dinainte de Buddha și Bodhisattva,  
A îmbrățișat oamenii de pe Tărâmul Zăpezilor.  
Fie ca roadele bune să se arate grabnic,  
Prin jurămintele credincioase pe care le-ai făcut.

Prin puterea realității profunde a vidului și a  
formelor sale relative,  
Alături de forța măreței compasiuni a Celor Trei  
Giuvaiere și a Cuvintelor Adevărului  
Și prin infailibilele legi ale acțiunilor și efectelor lor,  
Fie ca această rugăciune adevărată să se înalțe ne-  
stânjenită spre ceruri și repede să fie îndepli-  
nită.

---

## CAPITOLUL 2

### Cum poate contribui religia la binele omenirii?

ÎNAINTE DE A DISCUTA despre cum poate contribui religia la binele omenirii, e util să ne întrebăm de ce are nevoie rasa umană. Răspunsul este că toate ființele umane caută în permanență să găsească fericirea, să depășească problemele și să evite suferința. Indiferent cu ce fel de probleme se confruntă indivizii sau grupurile, indiferent că e vorba de oameni educați sau needucați, bogați sau săraci, tuturor le este comună dorința unei fericiri durabile. Ca ființe umane, avem, cu toții, un corp fizic care, uneori, suferă din cauza bolilor sau a altor probleme și avem și sentimente, ca furia, gelozia și lăcomia, iar de partea cealaltă, pozitivă, găsim iubire, compasiune, bunătate, toleranță și așa mai departe. Acestea toate alcătuiesc natura umană. De asemenea, cu toții ne dorim să fim fericiți, dar nu vrem să suferim.

Astăzi, grație progreselor făcute de știință și tehnologie, mulți oameni din întreaga lume cunosc o îmbunătățire considerabilă a nivelului de trai și beneficiază de facilități și oportunități la care înaintașii lor nici măcar nu visau. Dar, în cazul în care ne întrebăm dacă această dezvoltare materială a eliminat cu adevărat suferința umană, răspunsul

este nu. Necazurile și suferințele fundamentale ale omului au rămas. Oamenii încă nu au ceea ce-și doresc și se trezesc adesea în circumstanțe neplăcute. În ciuda confortului sporit, ei resimt singurătatea, frustrarea și neliniștea sufletească.

Dintre problemele cu care se confruntă omenirea, în ansamblul ei, unele, ca de pildă dezastrele naturale, inundațiile și secetele, nu pot fi stăvilite, dar altele sunt create de om. Ele includ conflictele care apar între ființele umane din cauze legate de rasă, ideologie, convingeri religioase și așa mai departe. Acest lucru e foarte trist, căci, indiferent cărei rase aparțin, oamenii sunt, în primul rând, membri ai familiei umane. În ceea ce privește ideologia sau religia, acestea sunt menite să aducă beneficii omenirii, și nu să fie un teren propice pentru violențe și antagonism. Este important să ne reamintim că scopul diferitelor ideologii, sisteme religioase și așa mai departe rămâne acela de a servi ființele umane, de a le îndeplini necesitățile. Pe parcursul secolului anterior, au existat două războaie mondiale și numeroase alte conflicte locale, iar măcelurile continuă, în jurul nostru, chiar și în ziua de azi. Pentru moment, trăim cu toții sub spectrul amenințării nucleare, mai ales din cauza conflictelor ideologice.

O altă categorie de probleme cauzate de om vizează relațiile dintre rasa umană și mediul înconjurător, precum și problemele legate de ecologie și poluare. Și oricât de grave ar fi despăduririle și poluarea solului, a apei și a aerului pentru actuala generație, asemenea probleme vor avea o gravitate sporită în viitor, dacă nu facem ceva pentru a le stopa. Iar acest ceva poate fi făcut, întrucât, așa cum omul