

# Lama Yeshe

## Cum sa devii propriul tău terapeut

### O introducere in modalitatea de gândire budistă

#### INTRODUCEREA EDITORULUI

Învățăturile lui Lama Yeshe sunt unice. Nimeni nu explica precum Lama. Spontan, din suflet, ancorat în prezent, direct; fiecare cuvânt fiind o învățătură care să fie practică. Engleza lui Lama era unică. Nimeni nu vorbea ca Lama. Extrem de creativ, Lama se exprima nu numai verbal, cât și fizic și facial. Cum să transcrii pe hârtie această transmisie miraculoasă? Așa cum am mai menționat în altă parte, cei dintre noi care au primit cadou această provocare, fac tot ce le stă în putință.

Așa cum lui Lama îi placea frecvent să sublinieze, învățăturile sale nu erau discursuri filozofice seci, academice, ci metode practice, cu picioarele pe pământ, pentru a scruta în interiorul minții și a o înțelege. Lama ne provoca mereu în a afla cine și ce suntem. În stilul său inimitabil, stimulat, ne provoca să îndrăznim să ne examinăm prejudecățile fără teamă, în speranța de a observa chiar noi înșine cum totul provine din minte, că ne auto-creăm suferința și fericirea și că trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru orice experimentăm, bun sau rău.

În această secțiune oferim trei prelegeri ale lui Lama Yeshe pe tema generală a Budismului. Acestea sunt prelegeri publice ținute cu aproape trezeci de ani în urmă, îndeosebi publicului vestit. Cu toate acestea, așa cum îi placea și lui Lama să sublinieze, eternele învățături ale lui Buddha sunt relevante în mod universal în zilele noastre, așa cum erau când au fost expuse pentru prima dată, cu peste 2500 de ani în urmă. De aceea, nu este nici o îndoială că acum, la aproape 3000 de ani de atunci, învățăturile lui Lama Yeshe sunt aplicabile în mod global, așa cum erau și în anii șaptezeci.

Fiecare prelegere este urmată de o sesiune de întrebări și răspunsuri. Lama și publicul său savurau mereu frecvențele acestor schimburi pline de viață, și aproape orice era acceptat. Pentru majoritatea oamenilor, era prima lor întâlnire cu un lama tibetan, așa ca aveau întrebări acumulate timp de câțiva ani. Așa cum este evident, Lama trata totul cu mare compasiune, umor și îndrăzneală. Cu toate că aceste discuții se numeau prelegeri, eu cred că Lama dorea ca fiecare dintre noi să le folosească ca o oglindă a minții sale și să privească dincolo de cuvinte, să se găsească pe sine însuși, și să devină propriul său psiholog.

Aș dori să-i mulțumesc lui Cheryl Bentsen, Rand Engel și Wendy Cook pentru comentariile lor intuitive, care au îmbunătățit enorm versiunea editată a acestor discuții.

## REGĂSINDU-NE PRIN BUDISM

Când studiem Budismul, ne auto-studiem, studiem natura propriei noastre minți. În loc să se concentreze asupra unei ființe supreme, Budismul accentuează chestiuni mai degrabă practice, cum ar fi cum să ne trăim viața, cum să ne integrăm mintea și cum să ne menținem viața de zi cu zi liniștită și sănătoasă. Cu alte cuvinte, Budismul accentuează întotdeauna mai degrabă înțelepciunea bazată pe experiență, decât niște puncte de vedere dogmatice. De fapt, nici măcar nu considerăm Budismul ca fiind o religie în sensul uzual al cuvântului. Din punctul de vedere al lama-ilor, învățăturile budiste se află mai degrabă pe tărâmul filozofiei, științei sau psihologiei.

Mintea umană caută în mod instinctiv fericire. Orient, Occident – nu există nici o diferență; toată lumea face același lucru. Dar dacă cautarea fericirii te face să te agăți din punct de vedere afectiv de lumea simțurilor, poate fi foarte periculos. Nu ai control.

Să nu vă gândiți acum că controlul este ceva oriental, ceva budist. Toți avem nevoie de control, mai ales cei prinși în viața materialistă; psihologic, emoțional, suntem prea implicați în obiecte de atașament. Din punct de vedere budist, aceasta este o minte nesănătoasă; ești bolnav mental.

De fapt, deja știți că doar dezvoltarea tehnologică științifică, externă, nu poate satisface poftele atașamentelor voastre sau să vă rezolve celălalte problemele emoționale. Ceea ce învățăturile lui Buddha vă prezintă este natura caracteristică a potențialului uman, capacitatea minții umane. Când studiați Budismul, învățați ceea ce sunteți și cum să vă dezvoltați pe mai departe; în loc să accentueze un fel de sistem de credință supranaturală, metodele budiste vă învață cum să dezvoltați o înțelegere mai adâncă a voi înșivă și a tuturor fenomenelor.

Și totuși, fie că ești religios sau materialist, un credincios sau un ateu, este crucial să știi cum funcționează propria ta minte. Dacă nu știi, vei continua să crezi că ești sănătos, când de fapt originea sentimentelor mizerabile, adevărata cauză a tuturor bolilor psihologice este prezentă, dezvoltându-se în interiorul tău. Din această cauză, este nevoie ca doar un factor extern mărunț să se schimbe, ceva nesemnificativ să meargă prost, și în decurs de câteva secunde, ești supărat în totalitate. În ceea ce mă privește, aceasta denotă faptul că ești bolnav mental. De ce? Pentru că ești obsedat de lumea simțurilor, orbit de atașament, și sub controlul cauzei fundamentale a tuturor problemelor – ignoranța naturii adevărate a propriei tale minți.

Nu contează dacă încercați să respingeți ceea ce spun prin a-mi spune că nu credeți. Nu e o chestiune de credință. Oricât ați spune „Nu cred că am un nas”, nasul e la locul lui, exact între ochii voștri. Nasul vostru se află întotdeauna acolo, indiferent dacă credeți sau nu.

Am întâlnit mulți oameni care declarau cu mândrie, „Nu sunt un credincios”. Sunt atât de mândri de declarata lipsă de credință în orice! Verificați; este important de știut. În lumea de azi sunt atât de multe contradicții. Materialiștii științifici se laudă „Nu cred”, oamenii religioși spun „Cred”. Însă orice ai crede, tot ai nevoie să cunoști natura caracteristică a propriei tale minți. Dacă nu o cunoști, nu contează cât de mult vorbești despre neajunsurile atașamentelor: nu ai habar ce este cu adevărat un atașament sau cum să îl controlezi. Cuvintele sunt ușor de spus. Ceea ce este cu adevărat dificil este să înțelegi adevărata natură a atașamentului.

De exemplu, când oamenii au construit pentru prima dată mașini și avioane, intenția lor a fost să fie capabili să facă lucruri mai repede, astfel încât să aibă mai mult timp de odihnă. Dar ceea ce s-a întâmplat de fapt este că oamenii sunt mai lipsiți de odihnă ca niciodată. Examinați-vă propria viață de zi cu zi. Din cauza atașamentului, vă implicați sentimental într-o lume concretă a simțurilor apaținând propriei voastre imaginații, negându-vă spațiul și timpul pentru a vedea realitatea propriei voastre minți. În ceea ce mă privește, aceasta este definiția autentică a unei vieți grele. Nu poți găsi satisfacție sau mulțumire. Adevărul este că plăcerea și bucuria vin de fapt din minte, nu din fenomenele externe.

Cu toate acestea, unii oameni inteligenți, sceptici, înțeleg până la un punct că obiectele materiale nu garantează o viață plăcută, de toată lauda și încearcă să afle dacă există întradevăr altceva care ar putea să ofere adevărată satisfacție.

Când Buddha a vorbit despre suferință, nu s-a referit pur și simplu la probleme superficiale, cum ar fi boală sau leziune, ci la faptul că natura nesatisfăcută a minții este suferință. Nu contează cât de mult obții din ceva, nu îți satisface niciodată dorința pentru mai bine sau mai mult. Această dorință continuă este suferință; natura sa este frustrarea emoțională.

Psihologia budistă descrie șase emoții fundamentale care duc mintea umană la frustrare, disturbându-i liniștea, agintând-o: ignoranța, atașamentul, furia, mândria, îndoiala înșelătoare și vederile deformatate. Acestea sunt atitudini mentale, nu fenomene externe. Budismul accentuează că, pentru a depăși aceste miraje - sursa tuturor suferințelor - credința și crezul nu sunt un ajutor prea mare: trebuie să le înțelegi natura.

Dacă nu-ți investighezi propria minte cu o cunoaștere-înțelepciune introspectivă, nu vei vedea niciodată ce este înăuntru. Fără a verifica, indiferent cât vorbești despre mintea și sentimentele tale, nu vei înțelege niciodată cu adevărat faptul că sentimentul tău fundamental este egocentrismul și că acesta este cel care te face neliniștit.

Ei, pentru a vă depăși ego-ul, nu trebuie să renunțați la tot ce aveți. Păstrați-vă bunurile; nu ele sunt cele care vă fac viața grea. Sunteți neliniștiți deoarece vă agățați de bunurile voastre cu atașament. Ego-ul și atașamentul vă poluează mintea, făcând-o neclară, ignorantă și agitată, împiedicând lumina înțelepciunii să se dezvolte. Soluția acestei probleme este meditația.

Meditația nu implica doar dezvoltarea concentrării asupra unui singur punct, așezat într-un colț, nefăcând nimic. Meditația este o stare mentală alertă, opusul lenei; meditația este înțelepciune. Trebuie să rămâneți vigilenți în fiecare clipă a vieții voastre zilnice, în întregime conștienți de ceea ce faceți și de ce și cum o faceți.

Facem aproape totul inconștient. Mâncăm inconștient; bem inconștient; vorbim inconștient. Cu toate că pretindem că suntem conștienți, suntem complet în necunoștință de cauză în ceea ce privește supărările care fac războaie prin mințile noastre, influențând tot ceea ce facem.

Verificați singuri; experimentați. Nu sunt critic și nu vreau să vă judec. Așa funcționează Budismul. Îți oferă idei pe care le poți verifica prin propria ta experiență, pentru a vedea dacă sunt sau nu adevărate. Este foarte cu picioarele pe pământ; Nu vorbesc despre oareceva aflat acolo sus, în ceruri. De fapt este ceva foarte simplu.

Dacă nu știți natura caracteristică a atașamentului și obiectele sale, cum puteți genera bunăvoință iubitoare pentru prietenii, părinții sau țara voastră? Din punctul de vedere budist, este imposibil. Când vă răniți părinții sau prietenii, este opera minții voastre inconștiente. Când acționează din mânie, persoana furioasă este complet neatentă la ceea ce se întâmplă în mintea sa. Starea inconștientă ne face să rănim și să lipsim de respect alte ființe simțitoare; faptul de a fi inconștienți de comportamentul nostru și de atitudinea noastră mentală ne face să ne pierdem umanitatea. Asta e tot. Este așa de simplu, nu-i așa?

În zilele noastre, oamenii studiază și se pregătesc pentru a deveni psihologi. Ideea lui Buddha este că toată lumea trebuie să devină un psiholog. Fiecare dintre voi trebuie să-și cunoască mintea proprie; trebuie să deveniți propriul vostru psiholog. Așa ceva este posibil cu siguranță; fiecare ființă umană are abilitatea de a-și înțelege propria minte. Când îți înțelegi propria minte, controlul rezultă natural.

După cum spuneam, să nu credeți că controlul este doar un obicei aparținând zonei Himalayane sau că trebuie să fie mai ușor pentru oamenii care nu au multe bunuri. Nu este neapărat adevărat. Data viitoare când sunteți supărați din punct de vedere afectiv, verificați singuri. În loc să vă autodistrageți prin a vă ține ocupați cu ceva, relaxați-vă și încercați să deveniți conștienți de ceea ce faceți. Întrebați-vă „De ce fac asta? Cum fac asta? Care este cauza?”. Veți descoperi aceasta ca fiind o experiență uimitoare. Principala voastră problemă este lipsa de intensă cunoaștere-înțelepciune, conștiență sau conștiință. De aceea, veți descoperi că prin înțelegere, vă puteți rezolva problemele cu ușurință.

Pentru a simți bunăvoință iubitoare pentru alții, trebuie să cunoașteți natura obiectului. Dacă nu o cunoașteți, chiar dacă spuneți „Îl iubesc; O iubesc”, este doar mintea voastră arogantă la lucru pe o altă cărare a ego-ului. Asigurați-vă că știți cum și de ce. Este foarte important să deveniți propriul vostru psiholog. Atunci vă puteți trata prin înțelegerea înțeleaptă a propriei voastre minți; veți fi capabili de a vă relaxa și a vă bucura cu prietenii și bunurile voastre, în loc să deveniți neliniștiți și nebuni de furie, irosindu-vă viața.

Pentru a deveni propriul vostru psiholog, nu trebuie să învățați nu știu ce filozofie. Tot ceea ce trebuie să faceți este să vă examinați mintea în fiecare zi. Faceți asta deja, examinând zilnic bunurile materiale – în fiecare dimineață verificați mâncarea din bucatărie – dar nu vă investigați niciodată mintea. Este mult mai important să vă verificați mintea.

Cu toate acestea, marea majoritate a oamenilor par să creadă cu totul altceva. Ei cred, se pare, că pot cumpăra pur și simplu soluția oricărei probleme cu care se confruntă. Atitudinea materialistă cum că banii pot cumpăra tot ceea ce îți este necesar ca să fii fericit, că poți achiziționa o minte liniștită, este cu siguranță neadevărată, însă chiar dacă nu exprimați aceasta prin cuvinte, aceasta este ceea ce gândiți. Este o concepție total greșită.

Chiar și oamenii care se consideră religioși au nevoie să-și înțeleagă propria minte. Credința de una singură nu stopează problemele, însă înțelegerea cunoașterii-înțelepciunii o face întotdeauna. Buddha însuși spunea că credința în Buddha este periculoasă; că în loc să creadă pur și simplu în ceva, oamenii trebuie să-și folosească mintea pentru a încerca să descopere propria lor natură reală. Credința bazată pe înțelegere este binevenită – de vreme ce ai realizat sau ești lămurit intelectual asupra ceva – dar dacă credința ta este bazată pe concepții greșite, poate fi cu ușurință distrusă de ceea ce alții au de spus.

Din nefericire, chiar dacă se autoconsideră religioși, mulți dintre cei inclinați spiritual sunt slabi. De ce? Deoarece ei nu înțeleg adevărata natură a minții lor. Dacă știi cu adevărat ceea ce este mintea ta și cum funcționează, vei înțelege că ceea ce te împiedică să fii sănătos este numai energia mentală. Când vă veți înțelege punctul de vedere al minții, sau percepția lumii, veți realiza nu numai că vă agățați în permanență de lumea simțurilor, dar și că, de fapt, acel ceva de care vă agățați constant este pur și simplu imaginar. Veți observa ca sunteți prea preocupați de ceea ce urmează să se întâmple într-un viitor ne-existent și, complet inconștienți de momentul prezent, trăiți pentru nimic altceva decât o proiecție. Sunteți de acord că o minte care este inconștientă în prezent și care se agăță în permanență de viitor, este de fapt, nesănătoasă?

Este important să fiți conștienți în viața de zi cu zi. Natura conștiinței conștiente și a înțelepciunii este liniștea și bucuria. Nu trebuie să vă agățați de o bucurie care rezultă în viitor. Câtă vreme urmați calea înțelegerii și acțiunii corecte la capacitate maximă, rezultatul va fi imediat, concomitent cu acțiunea. Nu trebuie să gândiți „Dacă îmi trăiesc viața acționând corect, poate că voi obține rezultate bune în viața următoare”. Nu trebuie să deveniți obsedați de dobândirea unor realizări viitoare. Câtă vreme acționați în prezent cu atâta înțelegere câtă vă stă în putință, în cel mai scurt timp veți realiza liniștea eternă.

Și cred că, în ceea ce mă privește, aceasta a fost de ajuns. Mai bine să avem o sesiune de întrebări și răspunsuri, în loc de pălăvrăgeala mea tot timpul. Mulțumesc.

*Întrebare:* Când vorbeați despre meditație, nu ați menționat vizualizarea. Aparent, unii oameni o găsesc ca fiind relativ ușoară, în timp ce pentru alții este foarte dificilă. Cât de important este să dezvoltăm abilitatea de a vizualiza lucruri în minte?

*Lama:* Mulți oameni au dificultăți de a vizualiza ceva ce le este decris, pur și simplu pentru că nu și-au antrenat mintea în aceasta, însă pentru alții este din cauză că sunt lipsiți de imaginație; sunt prea materiali. Poate ei cred că tot ceea ce constituie ființa lor este corpul fizic; că nu există minte, cu excepția creierului lor. Totuși, Budismul are metode prin care îți poți antrena mintea și îți poți dezvolta abilitatea de a vizualiza în meditație. Dar în realitate, vizualizezi cât e ziua de lungă. Micul dejun pe care îl mănânci dimineața este o vizualizare. Ori de câte ori mergi la cumpărături și te gândești „Acest obiect e frumos”, sau „Nu-mi place asta”, orice ar fi acel ceva, te uiți de fapt la o proiecție a minții tale. Când te trezești dimineața și vezi soarele strălucind și te gândești „Oh, azi va fi o zi frumoasă”, este mintea ta care vizualizează. De fapt, vizualizarea este înțeleasă destul de bine. Până și comercianții și agenții publicitari cunosc importanța vizualizării, așa că ei creează reclame sau panouri pentru a-ți atrage atenția: „Cumpără asta!”. Ei știu că ceea ce vezi îți afectează mintea, vizualizarea. Vizualizarea nu este ceva supranatural; este științifică.

*Întrebare:* Din ceea ce spuneți, am impresia că sunteți oarecum critic la adresa Occidentului, că râdeți de ceea ce facem și de felul în care încercăm să-i civilizăm pe cei necivilizați. Nu am o întrebare anume, însă ce viitor întrevedeți pentru omenire, în termeni a ceea ce așa-numitul Occident progresiv dezvoltă: avioane mai mari, case mai mari, supermarketuri mai mari? Ce viitor întrevedeți pentru Occident?

*Lama:* Observ că vesticii devin tot mai ocupați, tot mai agitați. Nu critic dezvoltarea materială sau tehnologică propriu-zisă, ci mai degrabă mintea necontrolată. Datorită faptului că nu știți cine și ce sunteți, vă petreceți viața agățându-vă orbește de ceea ce eu numesc „calitatea supermarketului”. Vă agitați propria viață; vă auto-neliniștiți. În loc să vă întregiți viața, o sfărâmați. Verificați voi înșivă. Nu încerc să vă critic! De fapt, Budismul nu ne permite din punct de vedere dogmatic să criticăm stilul de viață a nimănui. Ceea ce încerc să sugerez este că ar trebui să aveți în vedere a privi lucrurile într-un alt mod.

*Întrebare:* Lama, ca și dumneavoastră, cea mai mare parte a învățătorilor tibetani pe care îi cunoaștem sunt bărbați. Mă întrebam dacă există femei *rinpoche*<sup>1</sup> sau *tulku*<sup>2</sup>?

*Lama:* Da, desigur. Bărbații și femeile sunt în întregime egali când vine vorba de a dezvolta stări mentale superioare. În Tibet, călugării primesc câteodată învățături de la femei rinpoche. Budismul ne învață că nu putem judeca oamenii în funcție de aspectul lor exterior; nu putem spune „El este un nimic; eu sunt special”. Nu poți judeca niciodată în funcție de aparențele exterioare cine este superior și cine inferior.

*Întrebare:* Rolul unei călugărițe Budiste este foarte diferit de cel al unui călugăr?

*Lama:* Nu tocmai. Studiază aceleași chestiuni și își învață discipolii în același fel.

*Întrebare:* Câteodată este greu să găsești un învățător. Este periculos să încerci să practici tantra, de exemplu, fără un învățător, doar citind din cărți?

*Lama:* Da, foarte periculos. Fără instrucții specifice, nu poți pur și simplu să iei o carte despre tantra și să te gândești, „Vai, ce idei fantastice. Vreau să practic asta chiar acum!” Această atitudine nu aduce niciodată realizări. Ai nevoie de îndrumarea unui învățător experimentat. Desigur că ideile sunt fantastice, dar dacă nu știi metoda, nu le poți pune în practică; trebuie să ai cheia. Multe cărți Budiste au fost traduse în engleză. Ele îți vor spune „Atașamentul este rău; nu te înfură”, dar de fapt cum faci să abandonezi atașamentul și furia? Biblia, de asemenea, recomandă iubire universală, dar cum să pui în practică iubirea universală? Ai nevoie de cheie, și câteodată doar un învățător poate să ți-o dea.

*Întrebare:* Ce să facă occidentalii dacă nu pot găsi un învățător? Ar trebui ca cei care caută cu adevărat, să meargă în Orient să găsească unul?

*Lama:* Nu vă îngrijorați. Când vine timpul potrivit, vă veți întâlni propriul învățător. Budismul nu crede că-i poți forța pe alții: „Toată lumea trebuie să învețe să mediteze; toată lumea trebuie să devină budistă”: Este o prostie. Este nechibzuit să forțezi oamenii. Când ești pregătit, un fel de energie magnetică te aduce la învățătorul tău. Când despre mersul în Orient, depinde de situația personală a fiecăruia. Verifică. Important este să cauți cu înțelepciune și nu orbit de credință. Câteodată, chiar dacă mergi în Orient, tot nu vei găsi un învățător. Ia ceva timp.

---

<sup>1</sup> **Rinpoche** este un termen onorific aplicat lama-ilor din Budismul Tibetan. Cuvânt cu cuvânt înseamnă “deosebit de prețios” și este dat maștrilor care sunt extrem de prețuiți pentru cunoașterea lor spirituală. Un Rinpoche este crezut a fi reîncarnarea unui lama, guru sau chiar a unui Bodhisattva sau Buddha.

<sup>2</sup> **Tulku** este un lama din Budismul Tibetan care a hotărât în mod conștient să se renască, adesea de multe ori, pentru a-și continua preocupările religioase. Cel mai celebru exemplu în acest sens este linia Dalai Lama-ilor, despre care se spune că sunt reîncarnări ale celor treisprezece Dalai Lama anteriori, începând cu Gedun Drub (1391 – 1474). Cea mai veche linie de tulku este cea a Karmapa-ilor, care a început cu Düşum Khyenpa (1110-1193).

*Întrebare:* Care este atitudinea budistă față de sinucidere?

*Lama:* Cei care își iau propria viață nu înțeleg scopul sau valoarea faptului de-a se fi născut om. Se sinucid din ignoranță. Nu pot găsi mulțumire, așa că se gândesc „Sunt lipsit de speranță”.

*Întrebare:* Dacă cineva, probabil din ignoranță, crede că a atins iluminarea, ce rost are să mai continue să trăiască?

*Lama:* O persoană ignorantă care crede că este iluminată este în totalitate poluată mental și pur și simplu amestecă ignoranța pe care o are deja. Ceea ce trebuie să facă este să-și verifice acțiunile minții sale necontrolate și va realiza că nu este iluminat. De asemenea, nu trebuie să-i întrebăm pe ceilalți „Sunt oare iluminați?”. Verifică-ți pur și simplu propriile experiențe. Iluminarea este o chestiune extrem de personală.

*Întrebare:* Îmi place felul în care subliniați importanța înțelegerii credinței, însă mi se pare dificil de priceput cum o persoană crescută în Occident sau care a primit o educație științifică, poate înțelege noțiunea de reîncarnare: vieți trecute, prezente și viitoare. Cum puteți demonstra că ele există?

*Lama:* Dacă puteți realiza continuitatea minții voastre de când erați un embrion minuscul în uterul mamei voastre și până în momentul prezent, atunci veți înțelege. Continuitatea energiei voastre mentale se aseamănă oarecum cu valul de curent electric emis de un generator prin sârme, până ajunge să ilumineze o lampă. Din momentul concepției, pe măsură ce corpul vostru evoluează, energia mentală se mișcă în permanență prin el, schimbând, schimbând, schimbând – iar dacă observați asta, vă puteți înțelege mai ușor continuitatea *precedentă* a propriei voastre minți. Așa cum continui să afirm, nu este niciodată o simplă chestiune de *credință*. Desigur că inițial, ideea de reîncarnare este dificil de acceptat, deoarece în prezent este o noțiune atât de nouă pentru majoritatea oamenilor, mai ales pentru cei crescuți în Occident. Continuitatea conștiinței nu vă este predată în școli; nu studiați natura minții la facultate – cine sunteți, ce sunteți. Așadar, desigur că este nou pentru voi. Dar dacă credeți că este important să știți cine și ce sunteți și vă investigați mintea prin intermediul meditației, veți reuși să înțelegeți cu ușurință diferența dintre trupul și mintea voastră; veți recunoaște continuitatea propriei voastre conștiințe; de acolo veți fi capabili să vă înțelegeți pe de-a-ntregul viețile anterioare. Nu este necesar să acceptați reîncarnarea numai ca și credință.

*Întrebare:* Ați putea explica va rog relația dintre meditație, iluminare și puterile mentale supranormale, cum ar fi vederea în viitor, citirea minții altora și vederea a ceea ce se întâmplă într-un loc îndepărtat?

*Lama:* În vreme ce este posibil să dobândim clarviziune prin dezvoltarea concentrării asupra unui singur punct, totuși avem o cale lungă de străbătut. Pe măsură ce, încet-încet, încet-încet, obțineți o înțelegere mai bună a propriei voastre minți, treptat veți dezvolta abilitatea de a vedea asemenea lucruri. Însă nu este chiar așa de ușor, faci doar o singură meditație și dintr-o dată poți vedea viitorul sau poți deveni iluminat. La timp.

*Întrebare:* Dacă meditezi, în ideea de a obține iluminarea, aceste puteri se dobândesc odată cu controlul sau brusc, fără nici un fel de control?

*Lama:* Puterile adevărate se obțin prin control. Ele nu sunt ca și halucinațiile emoționale necontrolate pe care le experimentezi sub influența drogurilor. Chiar înainte să atingi iluminarea, poți dezvolta discernământ asupra vieților tale trecute și viitoare și să citești mintea altora, însă aceasta se dobândește numai prin controlul și dezvoltarea graduală a înțelepciunii.

*Întrebare:* Dumneavoastră aveți puterea de a vă separa mintea de trup și să călătoriți în astral sau să faceți alte lucruri?

*Lama:* Nu.

*Întrebare:* Sfinția Sa Dalai Lama are puterea să facă asta?

*Lama:* Budismul Tibetan Mahayana cuprinde cu siguranță o tradiție orală neîntreruptă de învățături despre dezvoltarea puterilor supranormale, tradiție transmisă de la guru realizat la discipol, din timpurile lui Buddha însuși și până în prezent, însă numai datorită faptului că această învățătură există, nu înseamnă că eu am desăvârșit-o. Mai mult decât atât, Budismul Tibetan interzice oricărui lama care are asemenea realizări să le declare. Chiar și atunci când atingi iluminarea, înafară de situația în care există un motiv bine întemeiat, nu îți este permis să spui tuturor că ești un buddha. Atenție! Sistemul nostru este diferit de al vostru. În Occident, auzi de unii care spun, „Noaptea trecută Dumnezeu mi-a vorbit în vis”. Noi credem că poate fi periculos pentru oameni să facă publice detaliile experiențelor lor mistice și de aceea nu permitem așa ceva.

*Întrebare:* În urmă cu câțiva ani am citit o carte intitulată *Al treilea ochi*, despre un individ care avea puteri extraordinare. Sunt mulți cei care au deschis al treilea ochi?

*Lama:* Ceea ce autorul acelei cărți, Lobsang Rampa, afirmă, este de fapt o concepție literală greșită. Al treilea ochi nu este ceva fizic, ci mai degrabă o metaforă pentru înțelepciune. Al treilea ochi este cel care vede dincolo de percepțiile normale ale simțurilor, înăuntrul naturii proprii voastre minți.

*Întrebare:* Întrucât Budismul crede în reîncarnare, îmi puteți spune cât timp este între vieți?

*Lama:* Poate fi oricât – de la câteva momente până la șapte săptămâni. În momentul în care conștiința se desparte de trup, corpul subtil al stării intermediare este deja acolo, așteptând-o. Datorită râvnei puternice pentru un alt trup fizic, ființa stării intermediare caută o formă potrivită, iar când găsește una, se produce renașterea.

*Întrebare:* Cum explică Budismul explozia de populație? Dacă credeți în reîncarnare, cum se poate ca populația să crească tot timpul?

*Lama:* Este simplu. Ca și știința modernă, Budismul vorbește despre existența a miliarde, miliarde de galaxii. Conștiința unei persoane născută pe pământ ar fi putut proveni dintr-o altă galaxie, îndepărtată, atrasă aici de forța karmei, care conectează energia mentală a acelei persoane cu această planetă. Pe de altă parte, conștiința unei persoane care moare pe acest pământ poate ca, la momentul morții, să fie direcționată karmic spre o renaștere în altă galaxie, departe de aici. Dacă spre pământ sunt atrase



mai multe conștiințe, populația crește; dacă sunt atrase mai puține, populația scade. Asta nu înseamnă că noi conștiințe prind viață. Fiecare conștiință care a luat renaștere aici pe pământ a venit din viața sa anterioară – poate într-o altă galaxie, sau poate chiar de pe pământ, dar nu de nicăieri – în concordanță cu natura ciclică a existenței lumești.

*Întrebare:* Meditația budistă este mai bună decât orice altă formă de meditație sau pur și simplu forme diferite de meditație se potrivesc diferitor oameni?

*Lama:* N-aș putea spune că meditația budistă este mai bună decât cea aparținând altor religii. Depinde numai de individ.

*Întrebare:* Dacă cineva practică deja o formă de meditație, să zicem meditația transcedentală, ar avea rost ca acea persoană să încerce de asemenea și meditația budistă?

*Lama:* Nu neapărat. Dacă crezi că practica ta meditativă îți trezește mintea complet și îți aduce pacea eternă și satisfacție, de ce să încerci altceva? Însă dacă, în ciuda practicii, mintea ta rămâne poluată și acțiunile tale sunt tot necontrolate – rânindu-i pe ceilalți constant, instinctiv – cred că ai o cale lungă de parcurs, pușor! Este ceva foarte personal.

*Întrebare:* Un bodhisattva<sup>3</sup> poate fi marxist cu scopul de a crea armonie socială? Ce vreau să spun, există un loc pentru un Bodhisattva în marxism sau *vice versa*, este loc în marxism pentru Bodhisattva? Ar putea fi marxismul un instrument pentru abolirea suferinței tuturor ființelor simțitoare?

*Lama:* Ei bine, este destul de dificil pentru cineva ca mine să comenteze acțiunile unui Bodhisattva, însă mă îndoiesc că un Bodhisattva are deveni comunist ca să curme problemele sociale. Problemele există în mintea indivizilor. *Tu* trebuie să îți rezolvi *propriile* probleme, indiferent în ce fel de societate trăiești – socialistă, comunistă sau capitalistă. Trebuie să îți verifici propria minte. Problema ta nu este problema societății, nici problema mea. Ești responsabil de problemele tale proprii așa cum ești responsabil de propria ta eliberare sau iluminare. Alminteri vei spune: „Supermarketurile ajută oamenii deoarece ei pot cumpăra lucrurile de care au nevoie. Dacă lucrez într-un supermarket, voi contribui la societate.” Apoi, după ce faci asta o perioadă, vei spune: ”Până la urmă, poate că supermarketurile nu ajută chiar așa mult. Aș fi de mai mare folos celorlalți dacă aș avea un loc de muncă într-un birou.” Nici una din acestea nu rezolvă problemele sociale. Însă, înainte de toate, trebuie să verifici de unde ți-a venit ideea că, fiind comunist, un Bodhisattva ar putea ajuta toate ființele simțitoare.

*Întrebare:* Mă gândeam că mulți oameni din lumea de azi sunt înfomețați și lipsiți de nevoile de bază și că, în timp ce sunt preocupați de foame și de siguranța și securitatea familiilor lor, este dificil ca ei să îmbrățișeze aspectele mai subtile ale fenomenelor, cum ar fi natura propriei lor minți.

*Lama:* Da, înțeleg la ce te referi. Dar nu uita că cel înfometat, preocupat de foame, și cel obez, obsedat de ce să mai cumpere de la supermarket, sunt de fapt la fel. Nu te concentra doar asupra celor care au lipsuri materiale. Bogatul și săracul sunt la fel de tulburați mental, și, în esență, unul este mai nefericit decât celălalt.

---

<sup>3</sup> **Bodhisattva** (Sanskrită), în Budismul Mahayana, este o persoană care a atins iluminarea, dar și-a amânat trecerea în Nirvana pentru a-i ajuta pe ceilalți să atingă iluminarea.

*Întrebare:* Dar Krishna a unificat India într-un război spiritual, războiul Dharmei și ca rezultat, dintr-o dată, toți locuitorii Indiei au avut posibilitatea de a se angaja în practica spirituală. Oare nu am putea răspândi acum Dharma printre toți locuitorii pământului și să instituim o societate globală mai bună printr-un fel de socialism spiritual?

*Lama:* Înainte de toate, cred că ceea ce spui este în mod potențial foarte periculos. Foarte puțini oameni ar înțelege exact la ce te referi. În general, nu poți afirma că acțiunile care rănesc ființele simțitoare aparțin unui Bodhisattva. Budismul îți interzice să ucizi alte ființe simțitoare, chiar și pentru presupuse motive religioase. În Budism, nu există așa numitul război sfânt. Trebuie să înțelegeți asta. În al doilea rând, este imposibil să egalizezi prin forță pe toată lumea de pe pământ. Până când veți înțelege în totalitate mintea tuturor ființelor din întreg universul și veți fi abandonat mintea auto-aprecierii și a atașamentului, nu veți reuși niciodată să faceți toate ființele trăitoare să fie aceleași. Este imposibil.

*Întrebare:* Nu mă refeream la a face toți oamenii să fie la fel, deoarece este evident că vor exista diferite nivele mentale. Dar am putea stabili o societate umană universală pe bazele teoriei socialismului economic.

*Lama:* Nu cred că trebuie să îți bați capul cu asta. Mai bine ar începe să te preocupe societatea propriei tale minți. Merită mai mult, este mult mai realist decât să faci planuri despre ceea ce se întâmplă în lumea din jurul tău.

*Întrebare:* Nu este însă o practică spirituală să pui în balanță realizările tale personale și serviciile aduse umanității?

*Lama:* Ba da, poți servi societatea, însă nu poți pur și simplu uniformiza acțiunile tuturor ființelor simțitoare. Buddha dorește ca toate ființele simțitoare să devină imediat iluminate, însă karma noastră negativă este atât de puternică, încât rămânem necontrolați. Nu poți să fluturi pur și simplu bagheta fermecată, „Vreau ca toată lumea să fie în mod egal fericită”, și să te aștepti ca asta să se întâmple pe loc. Fii înțelept. Numai o minte înțeleaptă poate oferi egalitate și liniște. Nu poți realiza asta prin raționalizare emoțională. Și trebuie să știi că ideile comuniste despre metoda cea mai bună de a egaliza ființele simțitoare sunt foarte diferite de cele ale lui Buddha. Nu puteți amesteca asemenea idei diferite. Nu vă faceți iluzii; fiți realiști!

*Întrebare:* Înseamnă că, în concluzie, afirmați că este imposibil să creăm pe această planetă o societate spirituală comună?

*Lama:* Chiar dacă am putea, tot nu ar curma problemele oamenilor. Chiar dacă am crea o singură societate a tuturor locuitorilor din întregul univers, tot ar mai exista atașament, mânie, foamete. Problemele se găsesc la nivelul fiecărui individ. Oamenii nu sunt la fel; fiecare este diferit. Fiecare dintre noi are nevoie de metode diferite, în funcție de conformația noastră psihologică individuală, atitudine mentală și personalitate; fiecare dintre noi are nevoie de o abordare diferită astfel încât să atingă iluminarea. De aceea Budismul acceptă în totalitate existența celorlalte religii și filozofii. Admitem că toate sunt necesare dezvoltării umane. Nu putem afirma că doar una dintre modalitățile de gândire este corectă pentru toți. Aceasta ar fi o dogmă.

*Întrebare:* Ce părere aveți despre drogurile care dezvoltă conștiința? Este posibil ca cineva să experimenteze *bardo*<sup>4</sup> sub influența drogurilor?

*Lama:* Da, este posibil – ia o supradoză și foarte curând vei experimenta bardo. Nu, nu, glumesc. Nu există nici o șansă să experimentezi Bardo luând droguri.

*Întrebare:* Puteți citi aura oamenilor?

*Lama:* Nu, însă toată lumea are o aură. Aura înseamnă vibrație. Când ești supărat mental, mediul tău fizic se schimbă vizibil. Toată lumea trece prin asta. Așa cum, atât știința, cât și Budismul afirmă, toate obiectele fizice au propria lor vibrație. Starea mentală a unor oameni afectează vibrația trupului lor, iar aceste schimbări se reflectă în aură. Aceasta este explicația simplă a auri. Pentru a ajunge la o înțelegere mai profundă, trebuie să vă înțelegeți mintea. Învățați mai întâi să vă citiți mintea, iar apoi veți fi în măsură să citiți mințile altora.

*Întrebare:* Cum poate meditația să elimine blocajele emoționale?

*Lama:* Există o multitudine de metode. Una dintre ele este prin a înțelege natura sentimentelor tale. În acest fel, sentimentele sunt asimilate de cunoaștere-înțelepciune. Merită cu adevărat să îți asimilezi sentimentele prin intermediul înțelepciunii.

Mulțumesc. Noapte bună. Mulțumesc mult de tot.

*Auckland, Noua Zeelandă  
7 iunie 1975*

---

<sup>4</sup> **Bardo** (Tib.) – cuvânt cu cuvânt înseamnă “stare intermediară” - tradus de asemenea “stare de tranziție” sau “între stări”. În Sanskrită conceptul se numește *antarabhāva*. Folosit în general, termenul “bardo” se referă la starea de existență intermediară dintre două vieți.

## RELIGIA: CALEA INVESTIGAȚIEI

Oamenii au o multitudine de păreri diferite despre natura religiei în general și despre Budism în special. Cei care analizează religia și Budismul la nivel superficial, intelectual, nu vor înțelege niciodată adevărata lor semnificație. Iar cei a căror înțelegere asupra religiei este și mai superficială, nu vor considera Budismul nici măcar ca fiind o religie.

Înainte de toate, în Budism nu suntem interesați în a vorbi despre Buddha însuși, și nici el nu era interesat de asta; nu era preocupat ca oamenii să creadă în el, așadar până în ziua de azi Budismul nu și-a încurajat niciodată adepții să creadă pur și simplu în Buddha. Am fost întotdeauna mult mai interesați să înțelegem psihologia umană, natura minții. Astfel, cei care practică Budismul încearcă întotdeauna să înțeleagă propriile lor atitudini mentale, concepte, percepții și conștiință. Acestea sunt chestiunile care contează cu adevărat.

Altfel, dacă uiți de tine însuși și de iluziile tale și în schimb te concentrezi pe vreo idee elevată – cum ar fi „Cine este Buddha?” – călătoria ta spirituală devine o halucinație ca un vis. Aceasta este posibil, așadar fiți atenți! În mințile voastre nu există o legătură între Buddha sau Dumnezeu și voi înșivă. Ei sunt cu totul altceva: voi sunteți aici jos, Buddha sau Dumnezeu este acolo sus. Nu există nici o legătură. Nu e realist să gândiți așa. Este prea extrem. Puneți lucrurile în extreme. În Budism, acest tip de minte se numește „dualistă”.

Mai mult decât atât, dacă oamenii, prin natura lor, sunt complet negativi, ce rost are să căutăm o idee mai nobilă? Oricum, ideile nu sunt realizări. Oamenii își doresc mereu să știe totul despre aptitudinile superioare sau natura lui Dumnezeu, dar asemenea cunoaștere intelectuală nu are de-a face deloc cu viețile sau mințile lor. Religia adevărată ar trebui să fie urmărirea propriei realizări, nu un exercițiu bazat pe acumularea de fapte.

În Budism, nu suntem tocmai interesați în a căuta doar cunoașterea intelectuală. Suntem interesați mai mult în a înțelege ce se întâmplă acum și aici, în a pricepe experiențele noastre din prezent, ceea ce suntem chiar în clipa asta, natura noastră fundamentală. Dorim să aflăm cum să găsim satisfacție, fericire și bucurie, în loc de depresie și mizerie, cum să depășim sentimentul că natura noastră este complet negativă.

Buddha însuși ne-a învățat că, inițial, mintea umană este pură, lipsită de ego, precum la origine cerul este senin, fără nori. Norii vin și pleacă, dar cerul albastru rămâne tot acolo; norii nu transformă natura fundamentală a cerului. În mod asemănător, mintea umană este fundamental pură, neavând ego. Oricum, chiar dacă ești sau nu o persoană religioasă, dacă nu te poți detașa de ego, ești nechibzuit în totalitate; ți-ai auto-creat o filozofie de viață complet irealistă, care nu are nimic de-a face cu realitatea.

Ar fi mai bine dacă ați încerca să dobândiți înțelegere asupra naturii fundamentale a minții voastre și cum să vă purtați cu ea chiar în clipa asta, decât să vă agățați de cunoașterea intelectuală, din dorința de a ști care este cea mai intensă experiență. Este atât de important să știm cum să reacționăm efectiv: metoda este cheia oricărei religii, cel mai important lucru de învățat.

Să zicem că aflați despre un tezaur uimitor, conținând bijuterii ispititoare, dar nu aveți cheia ușii: toate iluziile despre cum veți cheltui noua voastră avere sunt doar halucinații. În același fel, este complet irealist să halucinăm despre idei religioase nemaipomenite și experiențe de vârf, fără a fi interesați într-o acțiune imediată sau metode de realizare. Dacă nu ai metodă, nici cheie, nu poți integra religia în viața ta de zi cu zi, mai bine îți vezi de Coca Cola. Macar asta îți potolește setea. Dacă religia ta

este pur și simplu o idee, este la fel de nesubstanțială precum aerul. Trebuie să fii extrem de precaut să înțelegi exact ce este religia și cum trebuie practică.

Buddha însuși spunea, „Credința nu este importantă. Nu credeți ceea ce am spus doar pentru că am spus asta”. Acestea au fost ultimele sale cuvinte. „V-am învățat diferite metode deoarece există mulți indivizi diferiți. Înainte de a adopta oricare dintre ele, folosiți-vă judecata pentru a verifica dacă ele se potrivesc cu structura voastră psihologică, cu propria voastră minte. Dacă metodele mele par a avea sens și funcționează pentru voi, adoptați-le fără doar și poate. Însă dacă nu aveți legături cu ele, chiar dacă vă par nemaipomenite, renunțați la ele. Ele au fost explicate pentru alții.”

În zilele noastre, nu poți să spui majorității că ar trebui să creadă în ceva numai datorită faptului că Buddha sau Dumnezeu a zis asta. Nu este suficient pentru ei. Vor respinge o asemenea idee, vor cere dovezi. Însă cei care nu pot înțelege că natura minții lor este pură, nu vor fi în stare să observe posibilitatea de a descoperi puritatea lor firească și vor pierde orice șansă de a reuși asta. Dacă crezi că mintea ta este fundamental negativă, tinzi să-ți pierzi toată speranța.

Desigur că mintea umană are ambele aspecte – pozitiv și negativ. Dar aspectul negativ este efemer, foarte temporar. Sentimentele tale fericite sau nefericite sunt precum norii de pe cer; dincolo de ele, natura umana reală, de bază, este curată și pură.

Mulți înțeleg Budismul greșit. Chiar unii profesori de studii budiste se uită numai la cuvinte și interpretează cuvânt cu cuvânt ceea ce a expus Buddha. Ei nu-i înțeleg metodele și care este esența reală a învățăturilor sale. După părerea mea, cel mai important aspect al oricărei religii stă în metoda sa: cum să aplici religia respectivă în experiențele tale. Cu cât înțelegi mai bine cum să faci asta, cu atât mai eficace devine religia ta. Practica ta devine atât de naturală, realistă; ajungi să-ți înțelegi ușor natura, propria minte și nu te surprinde orice gasești acolo. Atunci când îți înțelegi natura propriei minți, ești în măsură să o controlezi în mod natural; nu va trebui să te opintești prea tare; înțelegerea aduce în mod firesc control.

Mulți își vor imagina că controlul minții este un fel de constrângere apăsătoare, restrictivă. De fapt, controlul este o stare naturală. Dar nu veți spune asta, nu-i așa? Veți spune că minte este necontrolată de la natură, că este natural ca mintea să fie necontrolată. Însă nu este așa. Când vă veți înțelege natura necontrolată a minții, controlul apare la fel de natural precum vă apare în prezent stadiul necontrolat. Mai mult decât atât, singura modalitate de a obține control asupra minții voastre este să îi înțelegeți natura. Nu puteți forța mintea niciodată, lumea voastră internă, să se schimbe. Nici nu vă puteți purifica mintea prin a vă pedepsi fizic, lovidu-vă trupul. Așa ceva este cu totul imposibil. Impuritatea, păcatul, negativitatea sau oricum ați vrea să o numiți este psihologică, un fenomen mental, așadar nu puteți să o opriți fizic. Purificarea necesită o combinație iscusită de metode și judecată.

Pentru a vă purifica mintea, nu trebuie să credeți în existența cuiva special acolo sus – Dumnezeu sau Buddha. Nu vă preocupați de asta. Când veți realiza cu adevărat natura ascendentă și descendentă a vieții voastre zilnice, natura caracteristică a propriei voastre atitudini mentale, automat veți dori să implementați o soluție.

În zilele noastre, mulți sunt dezamăgiți de religie; ei cred că nu funcționează. Religia funcționează. Oferă soluții fantastice la toate problemele. Problema este că oamenii nu înțeleg natura caracteristică a religiei, așa că nu au voința de a aplica metodele sale.

Să ne gândim la viața materialistă. Este o stare de agitație totală și conflict. Nu putem niciodată rezolva ca totul să fie așa cum vrem. Nu putem să ne trezim pur și simplu dimineață și hotărî exact ceea ce vrem să se întâmple în ziua respectivă. Să nu ne gândim la săptămâni, luni sau ani; nu putem influența nici măcar o singură zi.

Dacă v-aș întreba acum dacă v-ați putea trezi dimineața și plănui cu exactitate ziua, ce veți simți în fiecare clipă, ce veți spune? Nu aveți cum să faceți asta, nu-i așa?

Oricât de mult v-ați face comozi din punct de vedere material, oricât v-ați aranja casa – aveți una, aveți alta; puneți un lucru aici, altul acolo – nu veți putea manipula niciodată mintea în acest fel. Nu puteți determina niciodată felul în care vă veți simți toată ziua. Cum v-ați putea seta mintea în acest fel? Cum ați putea spune, „Azi voi fi așa”? Vă pot spune cu pură certitudine că aceasta nu este posibil atâta timp cât mintea vă este necontrolată, agitată și dualistă; este imposibil. Nu intenționez să vă critic spunând aceasta; vorbesc doar de felul în care lucrează mintea.

Ceea ce aceștia intenționează să demonstreze este că, oricât v-ați face de comozi din punct de vedere material, oricât v-ați spune „Oh, aceasta mă face fericit, azi voi fi fericit cât e ziua de lungă”, este imposibil să vă predeterminați viața în acest fel. Sentimentele voastre continuă automat să se schimbe, schimbe, schimbe. Aceasta demonstrează că viața materialistă nu funcționează. Cu toate acestea, nu intenționez să spun că ar trebui să renunțați la viața lumească și să deveniți asceți. Nu mă refer la asta. Ideea mea este că, dacă înțelegeți corect principiile spirituale și acționați în consecință, veți găsi satisfacție mult mai mare și veți da sens vieții mult mai mult decât bazându-vă doar pe lumea simțurilor. Lumea simțurilor de una singură nu poate satisface mintea umană.

De aceea, singurul scop al existenței așa numitei religii este pentru ca să înțelegem natura propriul nostru spirit, propria minte, propriile noastre simțăminte. Oricum am numi calea noastră spirituală, cel mai important lucru este să reușim să ne cunoaștem propriile experiențe, propriile sentimente. De aceea, experiența budistă a lama-ilor este ca, în loc să pună accent pe credință, acordă importanța principală experimentării personale, punând în practică metodele Dharme<sup>5</sup> și evaluând efectul pe care acestea îl au asupra minții noastre: oare aceste metode ajută? Ni s-a schimbat mintea sau este tot la fel de necontrolată cum a fost dintotdeauna? Acesta este Budismul, iar această metodă de verificare a minții se numește meditație.

Este o chestiune personală: nu puteți generaliza. Totul se reduce la înțelegere personală, experiență personală. Dacă calea voastră nu oferă soluții la problemele voastre, răspunsuri la întrebările voastre, satisfacție minții, trebuie să verificați. Probabil ceva legat de punctul vostru de vedere și de înțelegerea voastră nu este în regulă. Nu puteți concluda neapărat că ceva nu este în regulă cu religia voastră numai pentru că ați încercat și nu a funcționat. Indivizi diferiți au propriile lor idei, puncte de vedere și înțelegere asupra religiei și pot face greșeli. De aceea, asigurați-vă că felul vostru de a înțelege ideile propriei voastre religii este corect. Dacă faceți efortul potrivit bazat pe înțelegere corectă, veți experimenta satisfacție lăuntrică profundă. Astfel, vă veți auto-demonstra că satisfacția nu depinde de nimic extern. Adevărata satisfacție vine din minte.

Ne simțim adesea jalnic și propria noastră lume pare a fi pe dos, deoarece credem că lucrurile externe vor funcționa exact cum am plănuit și ne așteptăm ca ele să facă asta. Ne așteptăm ca, lucruri care au o natură schimbătoare, să nu se schimbe, lucruri impermanente să dureze o veșnicie. Apoi, când ele se schimbă, ne supărăm. A te supăra când ceva în casa ta se strică demonstrează că nu ai înțeles întocmai natura sa impermanentă. Când vine timpul unui obiect să se rupă, se rupe, indiferent ce aștepti tu.

Cu toate acestea, ne așteptăm totuși ca lucrurile materiale să dureze. Nimic material nu durează; este imposibil. De aceea, pentru a găsi satisfacție de durată, ar trebui să puneți mai mult efort în practicile voastre spirituale și în meditație, decât în a manipula lumea din jurul vostru. Satisfacția de durată vine din mintea voastră, din

---

<sup>5</sup> Dharma – învățăturile lui Buddha, una din Cele Trei Nestemate (Buddha, Dharma și Sangha).

interiorul vostru. Problema voastră principală este mintea necontrolată, nesatisfăcută, a cărei natură este suferința.

Știind aceasta, când apare orice problemă, în loc să vă supărați din cauza așteptărilor voastre neîmplinite și să vă distrageți preocupați de activități externe, relaxați-vă, stați jos și examinați situația cu propria voastră minte. Este un mod mult mai constructiv de a trata problemele și de a vă liniști mintea. Mai mult decât atât, când faceți aceasta, faceți posibilă creșterea cunoașterii-înțelepciunii inerente. Înțelepciunea nu poate spori niciodată prin intermediul unei minți agitate, confuze și neliniștite.

Starile mentale de agitație sunt obstacole majore în calea atingerii înțelepciunii. La fel este și concepția greșită că ego-ul și natura minții voastre este una și același lucru. Dacă aceasta este ceea ce credeți, nu veți fi capabili niciodată să le separați și să ajungeți dincolo de ego. Atâta timp cât credeți că sunteți în întregime în natura păcatului și negativității, nu veți fi niciodată în stare să le depășiți. Ceea ce credeți este foarte important și vă perpetuează vederile greșite în mod foarte eficace. În Occident, oamenii par să creadă că, dacă nu ești totuna cu ego-ul tău, nu poți avea o viață, obține un loc de muncă sau face orice altceva. Aceasta este o iluzie periculoasă – nu puteți desprinde ego-ul de minte, ego-ul de viață. Aceasta este marea voastră problemă. Credeți că, dacă vă pierdeți ego-ul, vă veți pierde personalitatea, mintea, natura umană.

Aceasta este pur și simplu neadevărat; acest fapt n-ar trebui să vă îngrijoreze. Dacă vă pierdeți ego-ul, veți fi fericiți – *trebuie* să fiți fericiți. Dar, desigur, aceasta ridică întrebarea, ce este ego-ul? În Occident, oamenii par să aibă extrem de multe cuvinte care definesc ego-ul, dar oare știu cu adevărat ce este ego-ul? Oricum, nu contează cât de perfectă este engleza ta, „ego” nu este un cuvânt; cuvântul este doar un simbol. Ego-ul efectiv este în interiorul vostru: este o concepție greșită că individualitatea ta este independentă, permanentă și existentă în mod inerent. În realitate, ceea ce credeți a fi „Eu” nu există.

Dacă aș ruga pe toată lumea prezentă aici să verifice profund, dincolo de cuvinte, ceea ce credeau că este ego-ul, fiecare persoană ar avea o opinie diferită. Nu glumesc; aceasta este experiența mea. Ar trebui să verificați pe cont propriu. Spunem totdeauna, foarte superficial, „Acesta este ego-ul tău”, dar nu avem habar ce este ego-ul cu adevărat. Câteodată folosim chiar termenul peiorativ: „Oh, nu te îngrijora, este doar ego-ul tău”, sau ceva de genul acesta, dar dacă vă uitați mai adânc, veți vedea că omul de rând crede că ego-ul este personalitatea sa, viața sa. Bărbații au senzația că, dacă ar fi să-și piardă ego-ul, și-ar pierde personalitatea, nu ar mai fi bărbați; femeile au senzația că, dacă ar fi să-și piardă ego-ul, și-ar pierde calitățile feminine. Aceasta nu este adevărat; nu este adevărat deloc. Totuși, cam la atât se reduce viața și ego-ul, în urma interpretării occidentalilor. Ei cred că ego-ul este ceva pozitiv, în sensul că este esențial pentru a trăi în societate; că, dacă nu ai ego, nu te poți infiltra în societate. Verificați mai în profunzime – la nivel mental, nu fizic. Este interesant.

Chiar mulți psihologi descriu ego-ul atât de superficial încât ai crede că este o entitate fizică. Din punctul de vedere al Budismului, ego-ul este un concept mental, nu ceva fizic. Desigur, simptome ale activității ego-ului se pot manifesta în exterior, cum ar fi când, de exemplu, cineva este furios și fața și trupul său reflectă acea vibrație furioasă. Însă aceasta nu este furia însăși; este un simptom al furiei. În mod similar, ego-ul nu este manifestarea sa externă, ci un factor mental, o atitudine psihologică. Nu îl puteți vedea dinafară.

Când meditezi, poți vedea de ce azi ești bine dispus, mâine ești prost dispus: oscilările stărilor sufletești sunt cauzate de mintea voastră. Oamenii care nu controlează interiorul lor vin cu motive foarte superficiale, cum ar fi „Astăzi sunt nefericit deoarece soarele nu strălucește”, însă de cele mai multe ori bucuriile și necazurile lor se datorează în primul rând factorilor psihologici.

Când bate un vânt foarte puternic, norii se împrăștie și cerul albastru apare. În același fel, când răsare înțelepciunea puternică care înțelege natura minții, norii întunecați ai ego-ului dispar. Dincolo de ego – mintea agitată, necontrolată – se află pacea eternă și satisfacția. De aceea Buddha a prescris analize pătrunzătoare, atât ale laturii noastre pozitive, cât și negative. În mod particular, când mintea noastră negativă apare, în loc să fiți speriați, ar trebui să o examinați mai îndeaproape.

Vedeți, Budismul nu este deloc o religie plină de tact, încercând tot timpul să evite să jignească. Budismul spune cu precizie ceea ce ești și ceea ce face mintea ta aici și acum. Aceasta îl face atât de interesant. Nu vă puteți aștepta să auziți numai lucruri pozitive. Desigur că aveți o latură pozitivă, însă unde lăsați aspectele negative ale naturii voastre? Pentru a dobândi o înțelegere egală a amândorura, o înțelegere a întregului ființei voastre, trebuie să vă uitați atât la trăsăturile voastre negative, cât și la cele pozitive, fără a încerca să le ascundeți.

Nu mai am multe de spus în clipa aceasta, dar aș fi încântat să încerc să răspund la câteva întrebări.

*Întrebare:* Lama, spuneți că ar trebui mai degrabă să ne exprimăm decât să ne reprimăm acțiunile negative, că ar trebui să lăsăm negativitatea să iasă la suprafață?

*Lama:* Depinde. Există două chestiuni. Dacă sentimentul negativ a clocotit deja la suprafață, probabil este mai bine să îl exprimați într-un anumit fel, dar este de preferat dacă puteți să vă ocupați de el înainte să fi ajuns la acel nivel. Desigur, dacă nu aveți o metodă de a vă ocupa de sentimente negative puternice și dacă încercați să le închideți adânc în interior, aceasta ar putea duce eventual la probleme serioase, cum ar fi o explozie de furie care îi face pe unii să ia o armă și să împuște oameni. Ceea ce Budismul ne învață este o metodă de a examina cu înțelepciune acest sentiment și de a-l asimila prin meditație, ceea ce permite sentimentului să se dizolve pur și simplu. Exprimarea externă a sentimentelor negative puternice lasă o amprentă grozav de adâncă în conștiința voastră. Acest fel de amprentă face să vă fie mai ușor să reacționați din nou în același mod nociv, atâta doar că a doua oară ar putea fi chiar mai puternic decât prima dată. Aceasta formează un lanț karmic al cauzei și efectului care transmite asemenea comportament negativ. De aceea, trebuie să vă exersați abilitatea și judecata în felul de a trata energia negativă, să învățați când și cum să o exprimați, și, în mod special, cum să o recunoașteți din timp și să o asimilați cu înțelepciune.

*Întrebare:* Ați putea explica, vă rog, relația dintre tehnicile meditației budiste și hatha yoga?

*Lama:* În Budism avem tendința să ne concentrăm mai mult pe introspecția pătrunzătoare decât pe mișcarea corporală, deși există anumite practici în care tehnicile meditative sunt intensificate de exerciții fizice. În general, meditația budistă ne învață să privim în interior la ceea ce suntem, să înțelegem adevărata noastră natură. Cu toate acestea, meditația budistă nu implică neapărat să stai în poziția lotus cu ochii închiși – meditația poate fi introdusă în toate aspectele vieții noastre zilnice. Este important să fim conștienți de tot ceea ce facem, ca să nu ne facem rău în mod inconștient nici nouă, și nici altorai. Fie că ne plimbăm, vorbim, muncim, mâncăm ... orice am face, să fim conștienți de acțiunile trupului, vorbei și minții noastre.



*Întrebare:* Budiștii își controlează *prana* [energia respirației] în totalitate prin intermediul minții?

*Lama:* Da. Dacă îți poți controla mintea, poți controla orice. Este imposibil să-ți controlezi corpul fizic fără a-ți controla mai întâi mintea. Dacă încerci să-ți controlezi corpul cu de-a sila, dacă te forțezi fără a avea înțelegerea relației minte-trup, poate fi foarte periculos și îți poate vătăma mintea rău de tot.

*Întrebare:* Este posibil să atingem o stare meditativă profundă în timpul mersului, asemenea celei obținută șezând?

*Lama:* Teoretic este desigur posibil, dar depinde de fiecare. Pentru începători, este în mod evident mai ușor să atingă stări de concentrare mai profunde stând în meditație. Cu toate acestea, meditorii experimentați pot menține, orice ar face, o concentrare într-un singur punct, o minte întregită în totalitate. Desigur, dacă mintea cuiva este tulburată în totalitate, chiar și a sta în meditație ar putea să nu fie de ajuns pentru ca să-și întregască mintea. Una dintre caracteristicile Budismului este că nu poți spune că toată lumea ar trebui să facă asta, toată lumea ar trebuie să fie în acest fel; depinde de individ. Cu toate acestea, avem o cale a practicii meditației clar definită, pas cu pas: mai întâi dezvoltă asta, apoi te muți la altceva, și așa mai departe prin nivelele diferite de concentrare. În același fel, întreaga cale spre iluminare - pe care o numim *lam-rim* - a fost trasată într-un manieră graduală, logică, pentru ca fiecare persoană să-și poată găsi nivelul propriu și să înceapă de acolo.

*Întrebare:* Lama, este posibil ca diversele gânduri negative care apar în mintea noastră să vină dintr-o sursă exterioară nouă, de la alți oameni, sau poate de la spirite?

*Lama:* Ei bine, aceasta este o întrebare foarte bună. Sursa reală, rădăcina adâncă a negativității, se află în interiorul minții noastre, dar pentru ca aceasta să se manifeste, necesită de obicei interacțiune cu o cauză colectivă, de anturaj, cum ar fi alți oameni sau lumea materială. De exemplu, unii oameni experimentează schimbări de dispoziție, ca rezultat al influențelor astrologice, cum ar fi vibrația mișcărilor planetare. Emoțiile altora fluctuează datorită schimbărilor hormonale din corpul lor. Asemenea experiențe nu vin doar din mintea lor, ci prin intermediul interacțiunii energiei fizice și mentale. Desigur, am putea spune de asemenea că, faptul că ne găsim într-un corp sensibil la acest fel de schimbare, vine inițial din mintea noastră. Însă nu cred că Buddha ar spune că există un spirit extern care să vă rănească în acest fel. Ceea ce este posibil e că energia voastră să aibă legătură cu o energie externă, și interacțiunea este cea care vă îmbolnăvește.

Puteți vedea din propriile voastre experiențe de viață cum mediul vă poate afecta. Când vă găsiți printre oameni liniștiți, generoși, fericiți, sunteți înclinați și voi să vă simțiți fericiți și liniștiți. Când vă aflați printre oameni furioși, agresivi, tindeți să deveniți ca ei. Mintea umană este ca o oglindă. O oglindă nu discriminează, ci pur și simplu reflectă orice se afla în fața ei, indiferent că este oribil sau minunat. În același fel, mintea voastră ia aspectul mediului vostru, și dacă nu sunteți conștienți de ceea ce se întâmplă, mintea voastră poate fi umplută cu gunoi. De aceea, este foarte important să fiți conștienți de mediul vostru și de cum vă afectează mintea.

Chestiunea pe care trebuie să o înțelegeți despre religie este cum se raportează ea la propria voastră minte, cum se raportează la traiul pe care îl duceți. Dacă puteți controla aceasta, religia este fantastică; realizările apar. Nu trebuie să subliniați credința în Dumnezeu, sau Buddha, sau păcat sau orice altceva; nu vă preocupați de toate acestea. Acționați pur și simplu cu înțelegere corectă, cât vă stă în putință, și tot veți obține rezultate, chiar și astăzi. Uitați de supra-conștiință sau supra-iubire universală -

iubirea universală crește încet, ferm, treptat. Dacă totuși vă agățați de noțiuni, „Oh, fantastic! Cunoaștere infinită, putere infinită”, sunteți pur și simplu în căutare de putere. Desigur, puterea spirituală există cu adevărat, dar singura modalitate prin care o puteți obține este prin a vă angaja în acțiunile spirituale corecte. Puterea vine din interiorul vostru; o parte din voi devine de asemenea putere. Nu vă gândiți că singura putere adevărată este acolo sus, undeva în cer. Aveți putere; mintea voastră este putere.

*Întrebare:* Percepția este unul din cele cinci agregate care, conform filozofiei budiste, alcătuiesc o persoană. Cum funcționează?

*Lama:* Da, aceasta este o altă întrebare bună. De cele mai multe ori, percepția noastră este iluzorie; nu percepem realitatea. Desigur, vedem lumea simțurilor – forme atractive, culori frumoase, gusturi plăcute și așa mai departe – însă de fapt nu percepem natura reală, adevărată a formelor, culorilor și gusturilor pe care le simțim. Acesta este felul în care, de cele mai multe ori, percepția noastră este greșită. Așadar percepția noastră greșită procesează informația furnizată de cele cinci simțuri și transmite informație incorectă minții noastre care reacționează sub influența ego-ului. Rezultatul acestui fapt este că halucinăm mai tot timpul, fără a vedea natura adevărată a lucrurilor, fără a înțelege măcar realitatea lumii simțurilor.

*Întrebare:* Karma din trecut ne afectează percepția?

*Lama:* Da, desigur. Karma din trecut ne afectează foarte mult percepția. Ego-ul nostru se agăță de vederea percepției necontrolate, și mintea noastră îl urmează: întreaga situație necontrolată este ceea ce numim karma. Karma nu este pur și simplu o teorie neînsemnată; este percepția de fiecare zi prin intermediul căreia trăim; asta e tot.

*Întrebare:* Care este relația dintre trup și minte cu privire la hrană?

*Lama:* Trupul nu este minte, mintea nu este trup, însă cele două au o legătură foarte specială. Sunt legate foarte îndeaproape, foarte sensibile la schimbările din fiecare din ele. De exemplu, când oamenii iau droguri, substanța nu afectează mintea în mod direct. Însă, câtă vreme mintea este legată la sistemul nervos al corpului și de organele de simț, schimbările induse de către drog în sistemul nervos o dezechilibrează și îi cauzează halucinații. Există o legătură foarte puternică între corp și minte. În yoga tantrică tibetană, profităm de această legătură puternică: prin concentrarea puternică asupra canalelor fizice ale corpului, putem afecta mintea în consecință. De aceea, chiar și în viața de zi cu zi, hrana pe care o mâncați și celălalte lucruri pe care corpul vostru le atinge, au efect asupra minții voastre.

*Întrebare:* Postul este bun?

*Lama:* Postul nu este deloc important, doar dacă sunteți angajați în anumite practici speciale de instruire mentală. Atunci, postul ar putea fi esențial. Aceasta este cu siguranță experiența lama-ilor. De exemplu, dacă mâncați și beți toată ziua și apoi încercați să meditați seara, concentrarea voastră va fi foarte slabă. De aceea, când facem meditație serioasă, mâncăm doar o dată pe zi. Dimineața bem numai ceai; la amiază luăm prânzul; iar seara, în loc să mâncăm, bem din nou ceai. Pentru noi, acest fel de rutină face ca viața să se vrea simplă, și trupul foarte confortabil; însă pentru cineva care nu este angajat în instruirea minții, ar fi ca o tortură. În mod normal, nu susținem postul. Spunem oamenilor să nu se auto pedepească, ci să fie pur și simplu

fericiți și rezonabili și să-și mențină trupurile cât de sănătoase posibil. Dacă corpul vostru slăbește, mintea devine inutilă. Când mintea devine inutilă, prețioasa voastră viață umană devine inutilă. Dar cu ocazii speciale, când postul vă intensifică practica de meditație, când avem un scop mai înalt, aș spune că da, postul poate fi bun pentru voi. Vă mulțumesc mult de tot. Dacă nu mai sunt întrebări, nu vă mai rețin. Vă mulțumesc mult.

*Brisbane, Australia  
28 Aprilie 1975*

## **O PRIVIRE ASUPRA PSIHOLOGIEI BUDISTE**

Studiul Budismului nu este o inițiativă seacă, intelectuală sau analiza sceptică a unei doctrine religioase și filozofice. Din contră, când studiezi Dharma și înveți cum să meditezi, *tu* ești subiectul principal; ești interesat în principal de propria ta minte, propria ta natură reală.

Budismul este o metodă de a controla mintea nedisciplinată cu scopul de a o duce de la suferință la fericire. Deocamdată toți avem minți nedisciplinate, dar dacă putem dezvolta o înțelegere corectă a naturii sale caracteristice, controlul va veni în mod natural și vom fi capabili să eliberăm ignoranța emoțională și suferința pe care o aduce după sine în mod automat. Așadar, indiferent dacă ești credincios sau necredincios, religios sau nereligios, creștin, hindus sau om de știință, negru sau alb, oriental sau occidental, cel mai important lucru este să îți cunoști mintea și cum funcționează ea.

Dacă nu îți cunoști mintea, concepțiile tale greșite te vor împiedeca să vezi realitatea. Chiar dacă ai spune că ești practicant al unei sau altei religii, dacă analizezi mai profund, s-ar putea să descoperi că nu te afli nicăieri. Aveți grijă. Nici o religie nu este împotriva ideii de a-ți cunoaște propria natură, dar indivizii exagerat de religioși se implică prea mult în istoria religiei lor, filozofie sau doctrină și ignoră cum și ce sunt ei înșiși, starea lor existențială prezentă. În loc să-și folosească religia pentru a-i atinge scopurile - salvare, eliberare, libertate interioară, fericire eternă și bucurie – ei se joacă jocuri intelectuale cu propria religie, ca și cum ar fi un bun material.

Fără înțelegere a cum funcționează natura ta interioară, cum ai putea în vreun chip descoperi fericirea eternă? Unde este fericirea eternă? Nu este în ceruri sau în junglă; nu o vei găsi în aer sau sub pământ. Fericirea veșnică este în tine, în sufletul, conștiința, mintea ta. De aceea este atât de important să cercetezi natura propriei tale minți.

La ce bun dacă teoria religioasă pe care o studiați nu ajută la a aduce fericire și bucurie în viața voastră de zi cu zi? Chiar dacă spuneți „Sunt practicant al acestei religii”, verificați ce ați făcut, cum ați reacționat, și ce ați descoperit de când o urmați. Și să nu vă fie teamă să vă chestionați pe voi înșivă în mod detaliat. Experiența voastră proprie este bună. Este esențial să chestionați tot ceea ce faceți, altfel cum oare să știți ceea ce faceți? Cum sunt sigur că deja știți, credința oarbă în orice religie nu va putea niciodată să vă rezolve problemele.

Mulți oameni sunt nepăsători de practica lor spirituală. „E ușor. Mă duc în fiecare săptămână la biserică. Aceasta este suficient pentru mine”. Nu acesta este răspunsul. Care este scopul religiei voastre? Obțineți răspunsurile de care aveți nevoie sau practica voastră este doar o glumă? Trebuie să verificați. Nu încerc să discreditez pe nimeni, dar trebuie să fiți siguri de ceea ce faceți. Oare practica voastră este greșit îndrumată, poluată de halucinație, sau este realistă? Dacă calea voastră vă îndrumă să acționați și să vă străduiți în mod corect și vă duce la realizări spirituale precum iubire, compasiune și înțelepciune, atunci evident că merită. Dacă nu, vă pierdeți doar vremea.

Poluarea mentală a concepțiilor greșite este cu mult mai periculoasă decât drogurile. Ideile eronate și practica greșită se înrădăcinează adânc în minte, de dezvoltă de-a lungul vieții voastre, și vă însoțesc mintea în viața următoare. Este mult mai periculos decât o substanță fizică.

Cu toții deopotrivă, religioși sau nereligioși, orientali sau occidentali, vrem să fim fericiți. Toată lumea caută fericirea, dar căutați oare în locul potrivit? Poate că fericirea este *aici*, dar voi căutați *acolo*. Asigurați-vă că vă uitați după fericire acolo unde poate fi găsită.

Noi considerăm învățăturile lui Buddha ca fiind mai degrabă înrudite cu psihologia și filozofia decât cu ceea ce ați putea să vă imaginați în mod normal că este religia. Mulți par să creadă că religia este cel mai adesea o chestiune de credință, dar dacă practicile voastre religioase se bazează în principal pe crez, câteodată o întrebare sceptică din partea unui prieten – „Ce Dumnezeu faci?” – o poate distruge complet: „Doamne Dumnezeule! Tot ceea ce am făcut este greșit!”. De aceea, înainte de a vă angaja pe orice cale spirituală, asigurați-vă că știți cu exactitate ce faceți.

Psihologia budistă ne învață că atașamentele emoționale față de lumea simțurilor rezultă din simțămintele fizice și mentale. Cele cinci simțuri furnizează informații minții voastre, producând diverse simțăminte, care pot fi clasificate în 3 grupe: plăcute, neplăcute și neutre. Aceste simțăminte apar ca răspuns la stimuli, fie fizici sau mentali.

Când experimentăm simțăminte plăcute, rezultă atașament emoțional, iar când simțământul plăcut scade, apare pofta, dorința de a-l experimenta din nou. Natura acestor minți este nemulțumirea; ne perturbă pacea mentală deoarece natura sa este agitația. Când experimentăm simțăminte neplăcute, le antipatizăm în mod automat și vrem să ne descotorosim de ele; apare aversiunea, perturbându-ne din nou pacea mentală. Când ne simțim în mod neutru, ignorăm ceea ce se petrece și nu vrem să vedem realitatea. De aceea, orice fel de simțăminte apar în viața noastră de zi cu zi – plăcute, neplăcute sau neutre – ele ne perturbă emoțional și în mintea noastră nu mai există stabilitate sau echilibru.

Așadar, examinarea simțământelor voastre în acest fel nu are de-a face cu credința, nu-i așa? Aceasta nu este o chestie orientală, din munții Himalaya. Aceasta sunteți voi; este chestiunea voastră. Nu puteți respinge ceea ce spun, pretinzând: „Nu am simțăminte”. „E atât de simplu, nu-i așa?”

Mai mult decât atât, marea parte a acțiunilor noastre negative sunt reacții la simțăminte. Observați-vă pe voi înșivă. Când vă simțiți plăcut, ca rezultat al contactului cu oameni sau alte obiecte percepute, analizați cum vă simțiți în mod exact, de ce vă simțiți plăcut. Sentimentul plăcut nu se află în obiectul extern, nu-i așa? Se află în mintea voastră. Sunt sigur că putem fi cu toții de acord că simțământul plăcut nu se află înafara voastră. Prin urmare, de ce simțiți în acest fel? Dacă experimentați în acest fel, veți descoperi că fericirea și bucuria, neplăcerea și nefericirea și simțămintele neutre se află toate în voi. Veți descoperi că voi înșivă sunteți în principal responsabili de simțămintele pe care le trăiți și că nu-i puteți acuza pe alții pentru felul în care vă simțiți: „El mă face să mă simt prost; ea mă face să mă simt prost; chestia aceea mă face să mă simt prost”.

Nu puteți acuza societatea pentru problemele voastre, chiar dacă asta facem tot timpul, nu-i așa? Nu este realist.

De îndată ce realizați adevărata evoluție a problemelor voastre mentale, nu veți mai da vina niciodată pe vreo ființă pentru felul în care vă simțiți. Acea realizare este începutul buneii comunicări cu alții și respectului pentru alții. În mod normal, suntem inconștienți; acționăm inconștient și îi lipsim de respect sau îi rănim pe ceilalți automat. Nu ne pasă; o facem pur și simplu, asta e.

Mulți oameni, chiar și unii psihologi, par să creadă că puteți opri sentimentul dorinței nesățioase, alimentând-o cu un obiect sau altul: dacă suferiți deoarece soțul sau soția v-a părăsit, găsindu-vă pe altcineva vă va rezolva problema. Aceasta este imposibil. Fără a înțelege caracteristica naturii simțămintelor de plăcut, neplăcut și neutru, nu veți descoperi niciodată natura atitudinilor voastre mentale, și fără a descoperi aceasta, nu puteți niciodată pune capăt problemelor voastre emoționale.

De pildă, Budismul spune că trebuie să simțiți compasiune și iubire pentru toate ființele. Cum ați putea oare simți până și echilibrul sufletesc față de toate ființele, atâta vreme cât mintea ignorată, dualistă, funcționează atât de puternic în voi? Nu puteți, deoarece, din punct de vedere afectiv, sunteți prea în extremă. Când vă simțiți fericiți deoarece un simțământ plăcut a apărut prin contactul cu un anumit obiect, exagerați în mod grosolan ceea ce considerați ca fiind calitățile bune ale acelui obiect, umflându-vă simțămintele atât cât vă stă în putință. Însă știți că mintea voastră nu poate rămâne așa. Este impermanentă, efemeră, așa că, desigur, foarte curând vă veți prăbuși din nou. Atunci, în mod automat, mintea voastră dezzechilibrată devine deprimată. Trebuie să înțelegeți exact cât de multă energie folosiți în goana după simțămintele mentale. Suntem întotdeauna prea mult în extremă; trebuie să găsim calea de mijloc.

Dacă priviți puțin mai în adâncime, veți descoperi de asemenea că simțămintele sunt responsabile pentru toate conflictele din lume. De la doi copii mici care se ceartă pentru o bomboană, până la două națiuni imense care se luptă chiar pentru existență, de fapt pentru ce se ceartă? Pentru simțăminte plăcute. Chiar și copiii prea mici să vorbească, se luptă deoarece vor să fie fericiți.

Prin intermediul meditației puteți cu ușurință observa adevărul acestui fapt. Meditația dezvăluie tot ceea ce se află în mintea voastră; tot gunoiul, toată pozitivitatea; totul poate fi văzut prin meditație. Însă să nu credeți că meditația înseamnă doar să stai pe podea în lotus, fără a face nimic. A fi lucid, conștient de tot ceea ce faci – umblând, mâncând, bând, vorbind – este meditație. Cu cât mai curând realizați aceasta, cu atât mai repede veți realiza că voi înșivă sunteți responsabili de acțiunile voastre, că voi înșivă sunteți responsabili de simțămintele fericite pe care le doriți și simțămintele nefericite pe care nu le doriți, și că nimeni altcineva nu vă controlează.

Când un simțământ plăcut apare, iar apoi, așa cum îi este natura, se stinge, făcându-vă să vă simțiți frustrați deoarece îl doriți din nou, acesta nu este creat de Dumnezeu, Krishna, Buddha sau orice altă entitate externă. Propriile voastre acțiuni sunt responsabile. Nu e oare atât de simplu de observat? Mintea slabă gândește: „Oh, el mă dezgustă, ea mă face să mă simt groaznic”. Aceasta este mintea slabă în acțiune, încercând întotdeauna să dea vina pe altcineva sau altceva. De fapt, cred că este un lucru extraordinar să vă examinați experiențele din viața de zi cu zi pentru a observa cum apar sentimentele voastre fizice și mentale. Învățați tot timpul; nu există nici un moment în care să nu învățați. În acest fel, prin aplicarea propriei voastre cunoașteri-înțelepciuni, veți descoperi că realizarea liniștii sufletești eterne și a bucuriei se află în voi. Din păcate, mintea slabă nu posedă multă energie a cunoașterii-înțelepciunii; trebuie să alimentați acea energie în interiorul propriei voastre minți.

De ce oare Budismul Mahayana ne învață să dezvoltăm un simțământ de echilibru sufletesc față de toate ființele simțitoare? Deseori alegem doar un lucru mic, un

atom mic, o singură ființă simțitoare, gândind: "Acesta este pentru mine; acesta este cel mai bun": De aceea, creăm extreme ale valorii: exagerăm în mod grosolan această valoare a celui pe care îl placem și producem dispreț pentru tot restul. Aceasta nu este bine pentru voi, pentru liniștea voastră mentală. În schimb, ar trebui să vă examinați comportamentul, „De ce fac asta? Mentea mea nerealistă, egocentrică, îmi poluează conștiința”. Apoi, meditănd asupra echilibrului sufletesc – toate ființele umane sunt exact la fel în a dori fericire și a nedorii suferință – puteți învăța să eliminați extremele unui atașament enorm față de ceva și aversiunea enormă față de altceva. În acest fel vă puteți păstra mintea echilibrată și sănătoasă cu ușurință. Mulți oameni au avut această experiență.

Prin urmare, psihologia lui Buddha poate fi de mare ajutor atunci când încercați să faceți față frustrărilor care vă disturbă viața de zi cu zi. Amintiți-vă că, atunci când răsar sentimente plăcute, apariția lor este urmată de dorință, tânjire și atașament; atunci când răsar simțăminte neplăcute, apare aversiune și ură; și atunci când vă simțiți neutru, ignoranță și orbire față de realitate vă ocupă mintea. Dacă, prin intermediul acestor învățături, puteți învăța realitatea felului în care simțămintele voastre răsar și cum reacționați la ele, viața voastră se va îmbunătăți mult și veți experimenta multă fericire, pace și bucurie.

Aveți întrebări?

*Întrebare:* Budismul vorbește totdeauna despre Karma. Ce este Karma?

*Lama:* Karma este experiența trupului și a minții. Cuvântul însuși este în Sanskrită; înseamnă cauză și efect. Experiențele voastre de fericire sau nefericire mentală și fizică sunt efectele anumitor cauze, însă acele efecte ele însele devin cauzele rezultatelor viitoare. O acțiune produce o reacțiune; aceasta este karma. Atât filozofiile orientale, cât și știința explică că toată materia este în corelație; dacă puteți înțelege aceasta, veți înțelege cum funcționează karma. Întreaga existență, interioară sau exterioară, nu se întâmplă în mod accidental; energia întregului fenomen interior și exterior este interdependentă. De exemplu, energia trupului vostru este înrudită cu energia trupului părinților voștri; energia trupului lor este înrudită cu energia trupului părinților lor și așa mai departe. Acest tip de evoluție este karma.

*Întrebare:* Ce este *nirvana* și sunt mulți cei care o realizează?

*Lama:* Când vă dezvoltăți puterea de concentrare în așa fel încât să vă puteți integra mintea într-o concentrare pe un singur punct, treptat vă veți reduce reacțiile emoționale ale ego-ului până când vor dispărea cu totul. În acel moment, treceți dincolo de ego-ul vostru și descoperiți o stare mentală veșnic binecuvântată, tihnită. Aceasta este ceea ce numim *nirvana*. Mulți au atins această stare și chiar și mai mulți sunt pe calea înspre ea.

*Întrebare:* În nirvana, încetezi să exiști într-o formă trupească; persoana dispare?

*Lama:* Nu, ai formă, dar ea nu are un sistem nervos necontrolat precum cel pe care îl avem acum. Și nu vă faceți probleme, când atingeți *nirvana*, încă mai existați, însă într-o stare de fericire perfectă. Așadar, încercați din greu să o atingeți cât de curând posibil.

*Întrebare:* Buddha nu a spus oare că nu se va mai renaște niciodată de îndată ce a atins nirvana?

*Lama:* Probabil, dar ce a vrut să spună cu aceasta? Vroia să spună că nu va lua o naștere necontrolată impulsionată de forța energetică a ego-ului, care este modul în care noi, ființele simțitoare din samsara, ne renaștem. Mai degrabă, se poate reîncarna sub control perfect, singurul său scop fiind să ajute ființele simțitoare.

*Întrebare:* Ați vorbit mult despre plăcere și fericire, și încerc să-mi clarific în minte deosebirea dintre cele două. Sunt același lucru? Ar putea cineva să se atașeze de plăcere, dar nu de fericire?

*Lama:* Sunt același lucru și ne atașăm de amândouă. Ceea ce ar trebui să țintim este experiența plăcerii fără atașament; ar trebui să ne bucurăm de sentimentele noastre de fericire în vreme ce înțelegem natura subiectului, mintea noastră, obiectul și sentimentele noastre. Cineva care a atins nirvana este capabil să facă aceasta.

*Întrebare:* Aș dori să clarific sensul budist al meditației. Am dreptate când o interpretez ca fiind „observarea trecerii minții tale”?

*Lama:* Da, puteți spune așa. Cum am spus înainte, meditația budistă nu înseamnă neapărat a sta cu picioarele încrucișate, cu ochii închiși. Prin a observa pur și simplu cum mintea voastră răspunde la lumea simțurilor, în vreme ce voi vă vedeți de treburile voastre – umblând, vorbind, făcând cumpărături sau orice altceva – poate fi cu adevărat o meditație perfectă și poate da rezultate perfecte.

*Întrebare:* Cu privire la renaștere, ce este acel ceva care se renaște?

*Lama:* Când muriți, conștiința voastră se separă de trup, intră într-o stare intermediară și de acolo se renaște într-o altă formă fizică. Numim aceasta renaștere. Energia fizică și mentală sunt diferite una de alta. Energia fizică este extrem de limitată, însă energia mentală are întotdeauna continuitate.

*Întrebare:* Este posibil ca conștiința să se dezvolte în starea de după moarte sau poate evolua doar în timpul vieții?

*Lama:* În timpul procesului morții, conștiința voastră continuă să circule, precum curentul electric, care provine din generator, dar circulă continuu prin case diferite, aparatură diferită și așa mai departe, ocupând lucruri diferite. Așadar, este posibil ca conștiința să se dezvolte în starea intermediară.

*Întrebare:* Deci mintea nu are nevoie de un corp fizic ca să se dezvolte?

*Lama:* Ei bine, există un corp al stării intermediare, dar nu este ca al nostru; este un corp foarte ușor, psihic.

*Întrebare:* Când recitați mantră, vă concentrați vreodată pe vreunul dintre organele fizice ale corpului sau vă concentrați numai pe minte? Vă puteți concentra pe chakre sau centre de energie?

*Lama:* Este posibil, dar trebuie să țineți minte că există metode diferite pentru scopuri diferite. Să nu credeți că Buddha ne-a învățat un singur lucru. Budismul conține mii și

mii, poate chiar nenumărate metode de meditație, oferite toate cu scopul de a se potrivi diverselor tendințe și mentalități ale infinitelor ființe simțitoare individuale.

*Întrebare:* Conștiința care se dezvoltă în timpul vieții noastre și care pleacă când murim, este cumva parte dintr-o conștiință supremă? Cum ar fi Dumnezeu sau conștiința universală?

*Lama:* Nu, este o minte foarte obișnuită, simplă și este într-o continuitate directă cu mintea pe care o aveți chiar acum. Diferența este că s-a separat de corp și caută un altul. Această minte a stării intermediare se află sub controlul karmei și este agitată, în conflict și confuză. Nu o puteți numi în nici un fel superioară sau supremă.

*Întrebare:* Sunteți familiar cu conceptele hinduse de *atman* și *brahman*?

*Lama:* În vreme ce filozofia hindusă acceptă ideea unui suflet [atman], nu e cazul Budismului. Noi respingem cu totul existența unui Eu existent prin el înșuși, sau a unui suflet permanent, independent. Fiecare aspect al corpului și minții voastre este impermanent: se schimbă, se schimbă, se schimbă... Budiștii resping de asemenea existența unui iad permanent. Fiecare durere, fiecare plăcere pe care o experimentăm se află într-o stare de schimbare constantă; atât de vremelnică, atât de impermanentă, mereu în schimbare, niciodată de durată. De aceea, recunoscând natura nesatisfăcătoare a existenței noastre și renunțând la lumea în care obiectele vremelnice contactează vremelnicele organe de simț pentru a produce sentimente vremelnice, dintre care nici unul nu merită să ne agățăm de el, căutăm în schimb realizările perene, eterne, îmbucurătoare ale iluminării sau ale nirvanei.

*Întrebare:* Credeți că ritualul este la fel de important pentru o persoană din Occident care încearcă să practice Budismul, precum pentru una din Orient, care simte față de acest ritual?

*Lama:* Depinde de ceea ce vrei să spui. Meditație budistă adevărată nu necesită acompaniamentul obiectelor materiale; singurul lucru care contează este mintea. Nu trebuie să sunați din clopoțel sau să fluturați chestii. Aceasta este ceea ce vroiai să spui prin ritual? [Da]. Bun; așadar, nu trebuie să vă preocupați, și aceasta se aplică în mod egal Orientului, cât și Occidentului. Cu toate acestea, unii au nevoie de aceste lucruri; minți diferite au nevoie de metode diferite. De exemplu, tu porți ochelari. Ochelarii nu sunt cel mai important lucru, însă unii oameni au nevoie de ei. Din același motiv, diferitele religii ale lumii ne învață căi diferite în funcție de abilitățile individuale și nivelele numeroșilor și diverșilor lor adepți. De aceea, nu putem spune „Aceasta este singura metodă. Toată lumea trebuie să-mi urmeze calea”.

*Întrebare:* Sunt oare necesare astăzi metode noi de practică pentru Occident?

*Lama:* Nu. Nu sunt necesare metode noi. Toate metodele există deja; trebuie doar să le descoperiți.

*Întrebare:* Încerc să înțeleg relația dintre minte și trup în Budism. Mintea este mai importantă decât corpul? De exemplu, în cazul unor călugări tantrici care psalmodiază cu armonice, este evident că dezvoltă o parte a corpului cu scopul de a cânta, așadar, cât de important este corpul?



*Lama:* Mentea este cel mai important lucru, dar există unele practici de meditație care sunt intensificate de anumite exerciții fizice de yoga. În schimb, dacă corpul este bolnav, aceasta poate afecta mintea. Așadar, este de asemenea important să vă mențineți sănătatea corpului. Dar dacă vă preocupați numai de aspectul fizic și neglijați să investigați realitatea propriei voastre minți, aceasta nu este înțelept; este dezechilibrat, nerealist. Cred că suntem cu toții de acord că mintea este mai importantă decât corpul, dar în același timp, nu putem uita cu totul de corp. Am văzut occidentali care veniseră în Orient pentru învățături, iar când au auzit de yoghinii tibetani care trăiesc în vârful munților fără mâncare, au spus „Oh, fantastic! Vreau să fiu și eu ca Milarepa”. Aceasta este o greșeală. Dacă te-ai născut în Occident, trupul tău este obișnuit cu anumite condiții specifice, așadar pentru a-l menține sănătos, trebuie să crezi un mediu favorabil. Nu poți întreprinde o călătorie himalayană. Fiți înțelepți, nu extremiști.

*Întrebare:* Este adevărat că atunci când se naște un om, mintea sa este pură și nevinovată?

*Lama:* Așa cum știm cu toții, când te naști, mintea nu este ocupată de complicații intelectuale. Însă pe măsură ce se maturizează și începe să gândească, începe să se umple de atât de multă informație, filozofie, „aia, aialaltă”, asta e bine, asta nu, trebuie să am asta, nu trebuie să am asta... intelectualizezi prea mult, umplându-ți mintea cu gunoi. Desigur ca aceasta îți înrăutățește mintea. Și totuși, aceasta nu înseamnă că te-ai născut complet pur și că doar după sosirea intelectului ai devenit negativ. Nu înseamnă aceasta. De ce nu? Deoarece dacă la origine ai fi fost lipsit de ignoranță și atașament, orice gunoi care s-ar apropia de tine nu ar fi în stare să îți intre în minte. Din nefericire, nu suntem așa. Fundamental, nu numai că suntem larg deschiși la orice gunoi intelectual care ne apare în față, dar mai și afișăm la intrare un semn mare pe care scrie Bine ai venit! Așadar, clipă de clipă, tot mai mult gunoi se acumulează în mintea noastră. Este greșit. Bebelușii plâng deoarece au simțăminte. Când apare ceva neplăcut – poate că tânjesc după laptele mamei – ei plâng.

*Întrebare:* Avem această concepție despre conștiința care migrează de la un corp la altul, de la o viață la alta, dar dacă există o continuitate a conștiinței, de ce nu ne amintim viețile anterioare?

*Lama:* Prea multa informație de supermarket care se inghesuie în mintea noastră ne face să uităm experiențele anterioare. Chiar și știința spune că creierul este limitat astfel încât informația nouă o reprimă pe cea veche. Așa se spune, însă nu este tocmai corect. Ceea ce se întâmplă de fapt este că, în esență, mintea umană este aproape inconștientă, ignorantă și ajunge să fie atât de preocupată de noile experiențe încât le uită pe cele vechi. Revizuiți ultima lună: ce s-a întâmplat cu exactitate, ce fel de sentimente ați avut zilnic, în mod precis? Nu vă aduceți aminte, nu-i așa? Examinând și mai demult, tocmai pe vremea când erați doar câteva celule în pântecul mamei voastre, iar apoi și mai demult de atât: este foarte greu, nu-i așa? Dar dacă practicați aceasta încet-încet, încet-încet, examinând continuu în interiorul minții, în cele din urmă veți fi capabili să vă amintiți tot mai mult din experiențele voastre anterioare. Mulți dintre noi se poate să fi avut experiența de a reacționa în mod ciudat la ceva ce s-a întâmplat și să fi fost nedumeriți de reacția noastră, care pare să nu se fi bazat pe nici una din experiențele acestei vieți: „Ce ciudat. De ce am reacționat în acest fel? Habar nu am de unde a apărut această reacție”. Aceasta deoarece este bazată pe o experiență dintr-o viață anterioară. Psihologia modernă nu poate explica asemenea reacții deoarece continuitatea mentală, natura fără început a minții fiecărui individ nu este înțeleasă. Ei nu

înțeleg faptul că reacțiile mentale pot să rezulte din impulsuri care au fost generate cu mii și mii de ani în urmă. Însă dacă coninuați să vă cercetați mintea prin intermediul meditației, în cele din urmă veți înțelege toate acestea prin propria voastră experiență.

*Întrebare:* Ar fi negativ să aflăm despre viețile noastre anterioare? Ar putea fi tulburător?

*Lama:* Ei bine, ar putea fi o experiență pozitivă sau negativă. Dacă realizați viețile anterioare, va fi pozitivă. Tulburarea apare din ignoranță. Ar trebui să încercați să realizați natura caracteristică a negativității. Când faceți aceasta, problema este rezolvată. Înțelegerea naturii negativității oprește problemele pe care aceasta le creează. De aceea, înțelegerea corectă este singura soluție pentru ambele probleme – fizice și mentale. Trebuie să verificați tot timpul cu multă atenție cum vă folosiți energia: vă va face fericiți sau nu? Ce părere aveți, este o responsabilitate mare, nu-i așa? Este alegerea voastră: calea înțelepciunii sau calea ignoranței.

*Întrebare:* Care este înțelesul suferinței?

*Lama:* Agitația mentală este suferință; nemulțumirea este suferință. De fapt, este foarte important de înțeles diferitele nivele subtile ale suferinței, alminteri lumea va spune: „De ce Budismul spune că toată lumea suferă? Eu sunt fericit”. Când Buddha a vorbit despre suferință, nu s-a referit doar la durerea unei răni sau acel tip de suferință mentală pe care deseori o experimentăm. Spunem că suntem fericiți, dar dacă ne cercetăm fericirea mai îndeaproape, vom descoperi că în mintea noastră mai există încă destulă nemulțumire. Din punctul de vedere al Budismului, simplul fapt că nu ne putem controla mintea este suferință mentală; de fapt, este chiar mai rea decât diversele suferințe fizice pe care le experimentăm. De aceea, atunci când Budismul vorbește despre suferință, subliniază mult mai mult nivelul mental decât cel fizic, și acesta este motivul pt care, în termeni practici, învățăturile budiste sunt de fapt psihologie aplicată. Budismul ne învață natura suferinței la nivel mental și metodele pentru eradicarea ei.

*Întrebare:* De ce experimentăm cu toții suferință și ce învățăm din ea?

*Lama:* E așa de simplu, nu-i așa? De ce suferiți? Deoarece sunteți prea implicați în acțiunea din ignoranță și a vă agăța de totul cu atașament. Învățați din suferință prin a realiza de unde vine și ce anume vă face să suferiți. În infinitele noastre vieți anterioare am avut atâtea experiențe, dar încă tot nu am învățat prea mult. Mulți cred că învață din experiențele lor, dar nu este așa. În subconștientul lor se află infinite experiențe trecute, însă ei tot nu știu nimic despre propria lor natură.

*Întrebare:* De ce avem ocazia să fim atașați?

*Lama:* Deoarece halucinăm; nu vedem realitatea, nici a subiectului, nici a obiectului. Când înțelegeți natura unui obiect al atașamentului, mintea subiectivă a atașamentului dispare automat. Este mintea obscură, mintea care este atrasă de un obiect și desenează pe el o proiecție deformată, care vă face să suferiți. Asta e tot. Este chiar foarte simplu.

*Întrebare:* Am văzut imagini tibetane ale unor divinități furioase, însă cu toate că arătau fioros, nu păreau rele. Aceasta m-a făcut să mă întreb dacă Budismul pune sau nu accent pe rău și lucruri rele.

*Lama:* Budismul nu pune niciodată accent pe existența răului extern. Răul este o proiecție a minții voastre. Dacă răul există, se află în voi. Nu există rău exterior de care să vă fie teamă. Divinitățile furioase sunt emanații ale înțelepciunii iluminate și servesc la a ajuta oamenii care au foarte multă furie necontrolată. În meditație, persoana furioasă își transformă furia în înțelepciune, care este vizualizată atunci ca o divinitate furioasă; astfel, energia furiei sale este asimilată de înțelepciune. Pe scurt, acesta este felul în care metoda funcționează.

*Întrebare:* Ce părere aveți despre uciderea cu scopul autoapărării? Credeți că oamenii au dreptul să se protejeze pe ei înșiși, chiar cu prețul vieții agresorului?

*Lama:* În cele mai multe cazuri de ucidere în legitimă apărare, fapta se petrece din furie necontrolată. Trebuie să vă protejați cât de bine puteți, fără a ucide pe alții. De exemplu, dacă mă atacați, sunt responsabil să mă protejez, însă fără a vă omorî.

*Întrebare:* Dacă singurul mod de a mă opri ar fi să mă omorîți, ați face-o?

*Lama:* În acest caz ar fi mai bine să mă omori tu pe mine.

Ei bine, dacă nu mai aveți alte întrebări, nu vă mai rețin. Mulțumesc mult pentru tot.

*Christchurch, Noua Zeelandă  
14 Iunie 1975*

© LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE • BOSTON

[www.LamaYeshe.com](http://www.LamaYeshe.com)