

DALAI LAMA

Cartea  
deșteptării



## CUPRINS

*Cuvânt înainte*

7

Capitolul 1

Prezentarea celor patru  
adevăruri nobile

37

Capitolul 2

Adevărul suferinței

49

Capitolul 3

Adevărul originii suferinței

95

Capitolul 4

Adevărul încetării suferinței

129

Capitolul 5

Adevărul căii

161

*Concluzie*

181

*Note*

187

## CUVÂNT ÎNAINTE

Cele Patru Adevăruri Nobile reprezintă piatra de temelie a învățaturii budiste și, ca atare, sunt foarte importante. De fapt, dacă nu înțelegem semnificația celor Patru Adevăruri Nobile și dacă nu am experimentat adevărul acestei învățături la nivel personal, este imposibil să practicăm Dharma transmisă de Buddha. De aceea sunt întotdeauna încântat când mi se ivește ocazia de a le explica.

În general, consider că toate religiile majore ale lumii dețin potențialul de a sluji omenirea și de a contribui la dezvoltarea unor ființe umane

bune. Prin „bun“, sau „binevoitor“, nu înțeleg o aparență: ceea ce vreau să spun este că oamenii au o inimă bună, plină de compasiune. De aceea, întotdeauna susțin că este mai potrivit ca fiecare să-și urmeze propria tradiție religioasă, fiindcă, odată cu schimbarea religiei, ai putea întâmpina, în cele din urmă, dificultăți emoționale sau spirituale. De exemplu, în Occident, cultura religioasă tradițională este cea creștină, așadar, ar fi mai indicat să urmezi această religie.

Totuși, calea budistă de a explica lucrurile ar putea să-i atragă în mare măsură pe cei care consideră că religia lor tradițională nu este eficientă în ceea ce îi privește sau pe atei radicali. Probabil că în acest caz este potrivit ca aceștia să urmeze doctrina budistă – în general, după

părerea mea, este mai indicat să aibă orice educație religioasă decât să le lipsească în totalitate. Dacă te simți cu adevărat atras de doctrina budistă și de exersarea budistă a minții, este foarte important să reflectezi cu atenție și, doar atunci când o consideri cu adevărat adecvată pentru tine, adoptă budismul drept religia ta personală.

O altă idee foarte importantă este următoarea. Mentalitatea noastră e de așa natură, încât uneori, pentru a ne justifica alegerea unei noi credințe, o criticăm pe cea veche sau religia tradițională a țării noastre și susținem că este nesatisfăcătoare. Așa ceva nu ar trebui să se întâmple. În primul rând, chiar dacă n-a fost eficientă în cazul tău, fosta religie poate avea idei valoroase pentru alte

milioane de oameni. Având în vedere că ar trebui să respectăm toate ființele umane, se impune, de asemenea, să-i respectăm pe cei care urmează căi religioase diferite. Mai mult, religia ta anterioară – la fel ca toate religiile – are, de fapt, potențialul de a ajuta anumite genuri de oameni. Este evident faptul că pentru unii doctrina creștină este mai eficientă în comparație cu cea budistă. Totul depinde de dispoziția minții fiecărui individ. Prin urmare, trebuie să prețuim acest potențial existent în fiecare religie și să-i respectăm pe toți cei care o urmează.

Al doilea motiv este acela că, în prezent, suntem la curent cu numeroasele tradiții religioase existente în lume, iar oamenii își propun să cultive o armonie autentică între ei. La această

Oamenii au căutat mereu plăcerea. Acum, în epoca tehnologiei, distracția e la doar câteva clicuri distanță. Dar, paradoxal, se pare că suntem din ce în ce mai nefericiți. Și asta fiindcă, așa cum ne învață budismul, căutarea satisfacțiilor este ea însăși o formă a suferinței, pe care o considerăm, iluzoriu, ca fiind opusul plăcerii.

Există însă o cale de eliberare de suferință. Sanctitatea Sa Dalai Lama ne vorbește tocmai despre această cale. Îndemnul lui laureatului Premiului Nobel pentru Pace la compasiune și toleranță sunt, cu siguranță, unele dintre cele mai înțelepte mesaje contemporane.

CURTEA  VECHЕ

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0213-4



9 786064 402134