

BRUCE NEWMAN

**GHIDUL ÎNCEPĂTORULUI
ÎN BUDISMUL TIBETAN**

Cu o prefață de Chökyi Nyima Rinpoche

Traducere din limba engleză și note de
Mihai Liță

Editura Paralela 45

Redactare: Mugur Butuza, Mihai Liță
Tehnoredactare: Mihail Vlad
Corectură: Dușa Udrea-Boborel
Pregătire de tipar: Marius Badea
Design copertă: Laurențiu Midvichi

Ilustrația copertei: mr_owlman/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NEWMAN, BRUCE

Ghidul începătorului în budismul tibetan / Bruce Newman; cu o pref.
de Chökyi Nyima Rinpoche; trad. din lb. engleză și note de Mihai Liță. -

Pitești: Paralela 45, 2022

ISBN 978-973-47-3694-2

I. Chökyi Nyima, Rinpoche (pref.)

II. Liță, Mihai (trad.; note)

2

A Beginner's Guide to Tibetan Buddhism. Notes from a Practitioner's Journey
Bruce Newman

Copyright © 2004 by Bruce Newman

Copyright © Editura Paralela 45, 2022

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate,
iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i>	13
CAPITOLUL 1: „Natura de <i>buddha</i> “: Baza	25
CAPITOLUL 2: Îndrumătorul.....	37
CAPITOLUL 3: Găsirea unui îndrumător	46
CAPITOLUL 4: Împuternicirea.....	58
CAPITOLUL 5: Centrele budiste.....	71
CAPITOLUL 6: Calea „naturii de <i>buddha</i> “: Instrucțiuni și practici.....	85
CAPITOLUL 7: Începutul.....	95
CAPITOLUL 8: Înțelegerea greșită.....	107
CAPITOLUL 9: Sisteme și etape de practică.....	125
CAPITOLUL 10: Cele Patru Nobile Adevăruri	134
CAPITOLUL 11: Cele Patru Gânduri.....	145
CAPITOLUL 12: <i>Ngondro</i> : Refugiul și <i>bodhichitta</i>	161
CAPITOLUL 13: <i>Ngondro</i> : Practica lui Vajrasattva și ofranda <i>mandala</i> -ei	175
Practica lui Vajrasattva 175 • Ofranda <i>mandala</i> -ei 179	
CAPITOLUL 14: <i>Ngondro</i> : <i>Guru Yoga</i> și devoțiunea	183

CAPITOLUL 15: <i>Kyerim</i>	194
CAPITOLUL 16: Ritualurile.....	210
CAPITOLUL 17: <i>Dzogrim</i> și corpul	228
CAPITOLUL 18: Calea Eliberării.....	246
CAPITOLUL 19: Fructul	255
ANEXĂ: Viitorul.....	269
<i>Note despre carte și autor</i>	273

EDITURA PARALELA 45

Prefață

Bruce Newman a fost elevul meu apropiat timp de aproape 30 de ani. Locuind mult timp atât în India, cât și în Nepal, Bruce a petrecut mulți ani studiind și practicând budismul tibetan cu mai mulți maștri budiști ai meditației care sunt bine-cunoscuți și au o înaltă calificare.

Fiind un practicant sânguincios, Bruce a finalizat cu succes retragerea tradițională de patru ani la Samye Ling, în Scoția, calificându-se astfel pentru a fi denumit „lama”. În prezent, el locuiește la Tashi Choling Retreat Center, fondat de S.S.¹ Dudjom Rinpoche în Ashland, Oregon, unde Bruce predă meditația și oferă de aproape un deceniu ghidare în practicile budiste [de ordin] general.

Având în vedere natura excepțional de amabilă a lui Bruce, dispoziția sa stabilă și inteligența sa nativă, sunt încrezător că el va fi capabil să împărtășească și altora intuițiile sale, ajutându-i [să progreseze] pe calea budistă. Mă bucur [să aflu] că noua sa carte va fi publicată în curând și îi doresc toate cele bune.

Chökyi Nyima Rinpoche

¹ Sanctitatea Sa (în limba engleză, H.H. = *His Holiness*). [Toate notele pentru care nu se face altă precizare aparțin traducătorului.]

Introducere

Am vrut să intitulez această carte *Tantra for Dummies*. Din păcate, sintagma *...for Dummies*³ este marcă înregistrată. Cu toate acestea, ea va fi [exact] acel gen de carte.

Atunci când cumpărați un computer, el vine însoțit de un manual de instrucțiuni. De obicei, acesta este prea succint, prea obtuz și nu vorbește niciodată despre lucrurile care vă interesează cu adevărat. Așa că vă duceți să cumpărați o carte gen *Windows for Dummies* sau *Macs for Dummies*, care vă poartă pas cu pas prin tot ce aveți de făcut. Nu presupune că știi ceva de dinainte și nu lasă nimic neacoperit.

Atunci când studiați budismul tibetan – fie citind cărți, fie ascultând învățăturile, fie participând la [activitățile] unui centru [budist] –, rămân multe lucruri nespuse. Autorul, vorbitorul, elevii mai vechi care se ocupă de [respectivul] centru presupun că aveți deja unele cunoștințe de bază. Pentru un neofit [însă] este nevoie de un anumit timp pentru a acumula această cunoaștere și a se pune la punct cu ea. Iar până atunci, cine știe? Este posibil să se descurajeze și să renunțe.

Eu nu vreau ca voi să renunțați. Budiștii tibetani au un sistem absolut uimitor, care [combină] înțelepciunea și tehnicile. Cu cât învăț mai multe despre el, cu atât sunt mai impresionat. Sunt convins și de faptul că interesul vostru este sincer – chiar vreți să deveniți mai buni și, probabil, să atingeți un [anumit] nivel de realizare [interioară]. Deci, în această carte, vom încerca „să facem toate piesele să se potrivească“.

³ Serie celebră de cărți introductive în diferite domenii. *For dummies* (aici) = „pentru diletanți“.

Poate că lucrurile ar fi mai clare dacă am începe prin a vorbi despre mine și despre modul în care m-am implicat în budismul tibetan, despre modul în care m-am luptat și am perseverat, nu fără ezitări, de-a lungul anilor. Am o anumită rezervă să vorbesc prea mult despre mine: ca budist, ar trebui să fiu mai discret, anonim și să fac o prezentare mai tradițională și mai puțin personală. Cu toate acestea, pe când făceam efortul de a începe să scriu această carte, maestrul meu rădăcină – Chökyi Nyima Rinpoche – m-a sfătuit să o fac mai personală și mai autobiografică. Atunci când i-am urmat sfatul, materialul a început [cu adevărat] să se reverse din mine. Cu timpul am ajuns să cred că, mai mult decât orice altceva, ceea ce noi, elevii mai vechi, avem de oferit este povestea noastră personală despre modul în care am practicat Calea. Tibetanii au fost timp de secole entuziasmați de poveștile și cântecele lui Milarepa; ele au servit ca model și ghid pentru nenumărați adepți. Eu nu sunt Milarepa; poate că cititorul va fi însă capabil să învețe și să tragă folos citind despre limitările mele și despre erorile pe care le-am făcut de-a lungul drumului. Cred cu tărie că, împărtășind [aceste] experiențe unice tuturor occidentalilor din epoca noastră modernă, le oferim un sprijin.

Acestea fiind spuse, iată povestea mea:

Nu am fost niciodată „tipul anilor '60“. În multe feluri „inima mea nu era acolo“. Pe de-o parte nu mi-am însușit jargonul. [Pe de alta] eram prea timid și retras pentru a participa cu adevărat. Dar, în orice caz, de aici începe povestea mea.

Am studiat la University of California, din frumosul [oraș] Santa Barbara, între 1968 și 1972. Principalul meu domeniu de studiu a fost chimia teoretică, adică aplicarea principiilor mecanicii cuantice la explicarea fenomenelor chimice. M-am îndrăgostit cu adevărat de mecanica cuantică, de paradoxurile și de aparentele ei paralele cu gândirea orientală.

De asemenea, am început o importantă „poveste de dragoste“ cu drogurile, în special fumatul de marijuana, și, indiferent de efectele pozitive sau legate de expansiunea conștiinței pe care drogurile le-au

avut asupra mea, toate acestea au fost în curând umbrite de inerția tot mai mare, de depresia, apatia și izolarea pe care fumatul mi le-a cauzat.

Prima mea întâlnire cu budismul a fost prin fratele mai mare al celui mai bun prieten, care începuse să se intereseze de budism, ceea ce l-a purtat către un centru [budist] din Scoția (unde 20 de ani mai târziu am făcut eu însumi o retragere de patru ani) și către o mănăstire în Thailanda. Mi s-a trezit atât interesul pentru budism, cât și teama de el. Pur și simplu nu părea ceva de făcut [doar] în timpul liber. Dacă cineva era cu adevărat convins de premisele sale – că suferim în iluzie –, atunci părea că trebuie să abandoneze totul și să înceapă imediat o practică intensivă, ceea ce, desigur, mulți au [și] făcut de-a lungul secolelor. Budismul părea să solicite ceva mai mult decât să mergi duminica la biserică și să fii un om bun. În plus, analiza pe care o făcea fenomenelor în termenii vacuității părea să fie în acord cu intuițiile mecanicii cuantice, cu o diferență majoră: budismul oferea o cale [practică] de a experimenta aceste adevăruri, în loc să facă doar speculații despre ele. Indiferent cât de profunde sunt descoperirile oamenilor de știință, știința nu pretinde că oferă o cale de transformare personală.

În momentul în care am absolvit, în 1972, eram realmente zdrobit. Dependența de droguri pune problema continuării educației mele și făcea ca viața mea socială să fie dezastruoasă. De asemenea, interesul meu pentru spiritualitatea orientală a făcut ca știința occidentală [să înceapă] să-mi pară irelevantă pentru o viață dedicată înțelegerii realității.

Cum aveam niște bani de la familia mea, am decis să urmez un cuplu de prieteni într-o călătorie în „lumea a treia”. Speram că o schimbare de mediu îmi va oferi și oportunitatea de a-mi schimba personalitatea și de a renunța la obiceiul de a mai consuma droguri; de asemenea, eram sincer interesat să explorez budismul și hinduismul în țările lor de origine. Am călătorit aproximativ un an și jumătate, dar, din păcate, dependența de canabis s-a agravat. Am reușit, cu toate acestea, să stabilesc o legătură cu tibetaniile din India și Nepal.

Pentru a întâlni un partener de călătorie, m-am dus la Dharamsala, în India, [care este] reședința S.S. Dalai Lama și căminul multor

refugiați tibetani. De îndată ce am coborât din autobuz, am simțit imediat un fel de beatitudine interioară, o experiență unică pentru mine la momentul respectiv. Am început să particip la cursurile de la Library of Tibetan Works and Archives, într-o școală pentru occidentali fondată [chiar] de Sanctitatea Sa. Am fost profund impresionat de rigoarea cu care lama Geshe Ngawang Dhargyey preda la clasă. Materialul era sistematizat într-o formă schematică. M-am gândit că, într-o astfel de prezentare, orice eroare a sistemului lor poate fi rapid sesizată. Trebuie să ai mare încredere în propriul sistem pentru a-l structura astfel.

Tatăl meu, Samuel, a fost un personaj genial. A excelat în orice preocupare intelectuală căreia i s-a dedicat. Am crescut nevoit să dezbat cu el despre orice. Împreună cu formarea mea științifică, acest lucru a făcut imposibil să am încredere în ceva care ar putea conține chiar și cea mai mică lacună, vreun articol de credință oarbă sau vreun element care pur și simplu ar contrazice logica bunului-simț. Am abordat studiile mele de început legate de religiile orientale cu o teamă subtilă că în cele din urmă aș putea găsi vreo discrepanță sau contradicție care să-mi turbure complet credința și să mă oblighe să renunț la dedicarea mea. Când l-am auzit pe *Geshe-la*⁴ vorbind atât de competent, de clar, de sistematic și de logic, a fost pentru mine un miracol mai mare decât dacă aș fi văzut un om zburând: am știut că-mi găsisem calea.

Din păcate, mai aveam o mulțime de lucruri „lumești“ de rezolvat. Exista problema mea legată de droguri și toate emoțiile nerezolvate din spatele ei.

Este suficient să spun că am mai căutat, cu sufletul chinuit, încă un an și jumătate înainte de a mă întoarce, la începutul anului 1975, la Dharamsala, la vârsta de 24 de ani, și a-mi începe cu adevărat calea spirituală.

Pregătirea [mea] la Dharamsala s-a axat pe studiile filosofice, în calitatea [lor] de preliminarii ale meditației. Studiind deja perspectivele

⁴ Titlu de respect pentru un cărturar al budismului tibetan. *Geshe* este echivalentul unui titlu academic. Vezi mai jos.

„Natura de buddha“: Baza⁶

Sunt proaspăt căsătorit. Fiul meu vitreg de 15 ani, Nate, tocmai ne-a vorbit – mamei lui și mie – despre sentimentul său că viața este lipsită de sens. Este, evident, fascinat de jucăriile pentru adulți – mașini de lux și altele similare –, dar este, totodată, suficient de inteligent și sensibil pentru a le înțelege limitările și a înțelege că a lucra din greu o viață întregă pentru a cumpăra niște lucruri și apoi a muri nu este ceva de dorit. Susan și cu mine putem, desigur, empatiza cu necazurile lui și suntem mulțumiți de maturitatea lui; ne-am dori, de asemenea, să-l „cooptăm“ mai profund în calea noastră budistă. Cu toate acestea, în cea mai mare parte [a timpului] stăm deoparte, ascultăm, sperăm și ne rugăm să-i fie cât mai bine.

Cu toții am avut aceea dorință de a [descoperi] un sens în viața noastră. I-am putea da și alte nume: adevăr, valoare, iubire, conștiință cosmică, extaz. Atunci când stomacul ne e plin și avem un acoperiș deasupra capului, începem inevitabil să ne punem întrebări și să ne dorim ceva mai profund.

În budism această aspirație în sine este o dovadă a existenței a ceva mai profund în noi. Dacă nu ar exista ceva acolo, cum am putea fi

⁶ În întreaga lucrare am transliterat denumirile tehnice cu majuscule, pentru a le diferenția de cuvântul uzual, față de care au o altă semnificație specifică. Autorul nu adoptă întotdeauna această convenție.

conștienți de absența sa? Ne dorim vreodată ceva complet inexistent? Unii dintre noi vor respinge această aspirație; alții vor fi mistuiți de ea.

Să examinăm mai în profunzime acest aspect. Baza vieții spirituale se numește în tibetană *zhi* (scr.⁷ *alaya*). Ambele cuvinte înseamnă „teren“ [„bază“]. Dacă dorim să construim o casă sau să plantăm o grădină, primul lucru de care avem nevoie este un teren pe care să facem aceasta. Fără acest teren, este imposibil.

Indiferent cât de geniale ar fi planurile noastre, cât de excepționale calitativ ar fi materialele folosite sau cât de harnici suntem, fără acest teren nu vom ajunge nicăieri. Este un lucru pe care îl știm cu toții.

Ce este, deci – în budism – acest pământ, acest teren? El este numit, printre altele, „natura de *buddha*“. Toate ființele au potențialul de a atinge iluminarea, de a fi un *buddha*. Nu este ca și cum numai Buddha [Shakyamuni] și câțiva aleși o pot obține și [apoi] ne învață [și pe noi] din milă. Nu [înseamnă] nici că unii dintre noi au „natura de *buddha*“, în timp ce alții nu. Nici că oamenii o au, în timp ce animalele nu. Atâta timp cât există simțire [cât este vorba despre o ființă vie], există și „natura de *buddha*“.

Poate că ne simțim cei mai nefericiți oameni din lume. Poate simțim că avem nevroze și vicii pe care alții abia și le pot imagina. Poate gândim despre noi că suntem cei mai insignifianți dintre cei mici, complet lipsiți de valoare și total de neubit. Credeți-mă, mi-am petrecut o parte considerabilă din viață simțind aceleași lucruri. Indiferent de cum te simți sau ce crezi tu acum despre tine, ai totuși această „natură de *buddha*“. Nu contează cât de putredă este casa, ea este totuși construită pe un teren.

În prezent, această „natură de *buddha*“ este ascunsă conștiinței noastre, așa cum soarele este [uneori] complet ascuns în spatele norilor. Cu toate acestea, la fel cum putem simți prezența soarelui chiar și în cea mai înnorată zi, avem câteodată sentimentul „naturii noastre de *buddha*“, un anumit simțământ că există ceva mai mult în viață – o anumită capacitate – dincolo de modul nostru normal de a gândi,

⁷ Prescurtarea „scr.“ se referă la limba sanscrită.

a simți și a percepe. Și vă rog să vă amintiți ceea ce tocmai am spus: această aspirație este o dovadă a existenței acestui teren, a acestei Baze. Nu fiți prea aspri cu voi înșivă; ascultați și respectați această mare nevoie din lăuntru vostru.

Unii au această puternică aspirație. Alții au avut o experiență inițială care i-a deschis către o viziune mai vastă asupra vieții lor.

Maestrul meu, venerabilul Chökyi Nyima Rinpoche, este starețul unei mari mănăstiri din Nepal. El îmi relata că mulți occidentali vin la el să învețe câte ceva despre budism după ce au călătorit prin Himalaya. Îmi spunea că vastitatea peisajelor montane [de aici] oferă acestor călători un anumit sentiment al vastității esențiale a propriei minți. Această experiență îi inspiră să facă următorul pas.

Îmi amintesc că – în urmă cu mulți ani – am citit despre o mănăstire chineză foarte strictă [aflată] la nord de San Francisco. Călugării de acolo [mențineau] chiar și când dormeau poziția completă a lotusului. Articolul din ziar vorbea despre trei caucazieni care și-au asumat acest incredibil angajament pe baza experiențelor pe care le-au avut în timp ce făceau surfing. Din nou, un anumit sentiment al vastității, poate de unitate cu natura, precum și proverbialul „a curge odată cu valul“.

Alții și-au găsit inspirația inițială prin intermediul educației religioase primite în copilărie. Ei și-au experimentat religia nativă ca pe ceva plin de putere și de sens, dar au constatat că și-au pierdut legătura cu ea la maturitate. Cu toate acestea, ei și-au păstrat pentru totdeauna dorul pentru această inspirație și acest sens.

Pentru că sunt un om al anilor '60, mulți dintre cei pe care îi cunosc au obținut această inspirație inițială ingerând droguri psihe-delice. Aceste droguri ne-au oferit o nouă perspectivă sau cel puțin un sentiment că există un alt mod, mai profund, de a percepe lumea. Și, deși nu pledez în niciun fel pentru utilizarea lor, probabil că o mare parte din interesul inițial pentru spiritualitatea asiatică a venit, pentru [acești] oameni, din contactul lor cu drogurile.

Această inspirație inițială se poate obține în mai multe moduri. Unii ar putea-o obține ascultând o muzică frumoasă, alții fiind în natură. Mulți au experiențe profunde în timp ce fac dragoste. Alții

descoperă că intuițiile științei moderne îi împing să investigheze mai profund natura realității. Poate că lucrul cu terapeutul vostru v-a adus până la limitele egoului, iar acum căutați o cale de a trece dincolo de aceste limite.

Deci, oricare ar fi cauza, am avut o anumită experiență, o sclipire, o înțelegere care ne-a dezvăluit noi perspective ale potențialului uman și ne-a schimbat pentru totdeauna modul în care vedem lumea. Există însă o problemă: aceste experiențe nu durează. În cele din urmă, redevenim aceeași persoană care eram, cu aceleași gânduri și perspective.

Un lucru s-a schimbat însă; acum știm. Este ca și cum ai vedea dincolo de deghizarea cuiva, iar masca nu te mai păcălește, chiar dacă ea își păstrează înfățișarea. De fapt, exact asta ni s-a întâmplat. Am trecut dincolo de deghizarea propriului ego.

Acum intuim că există un mod mai bun, mai vast, mai profund de a aborda viața. Vechile noastre obișnuințe, pe care le-am considerat atâta timp normale, ne apar acum extrem de limitative. Este ca și cum te-ai întoarce în închisoare după o scurtă, dar grozavă plimbare pe afară. Poate fi dureros și deprimant; ne vom dori, poate, chiar să fugim și să ne ascundem de această nouă intuiție.

Așa a fost pentru mine. Așa cum am menționat în introducere, contactul meu inițial cu budismul tibetan m-a inspirat într-un mod incredibil.

Cu toate acestea, întorcându-mă la familia mea din America, am simțit cum toate problemele mele emoționale foarte profunde revin. M-am temut să mă mai întorc în India, pentru că riscam o agravare a dependenței de droguri, și m-am temut să studiez budismul, pentru că am considerat că este [doar] o simplă evadare [din realitate]. Eram complet zdrobit. Era ca și cum în capul meu se luptau două armate. În această perioadă eram prea puțin conștient de lumea exterioară, deși, într-o anumită măsură, eram capabil să-mi îndeplinesc sarcinile de cercetător chimist. În cele din urmă însă, aspirația mea pentru o viață în armonie cu intuițiile mele inițiale a prevalat.

Înainte de a mă întoarce în India și de a începe să practic, obișnuiam să-mi urmez orbește gândurile și sentimentele, crezând

complet în imaginea mea de sine și în realitatea construită social din jurul meu. Atunci când apărea vreo discrepanță – orice ar fi putut, eventual, amenința această lume construită [artificial] –, mă izolam în lucrurile care îmi abăteau atenția. Din păcate, aceasta este experiența comună a celor mai mulți dintre noi, pentru că nu avem un sistem de a înțelege aceste sclipiri, iar societatea nu ne oferă niciun fel de sprijin pentru a le valorifica.

Pe vremea când era la facultate, o prietenă de-a mea stătea pe o colină și privea cerul împreună cu două alte prietene. Toate trei au văzut o imagine minunată: un grup de zeități feminine care se jucau în cer. Pentru prietena mea [experiența] a fost transformatoare și a avut un rol esențial: ea a început o căutare care, în cele din urmă, a determinat-o să devină o practicantă budistă foarte dedicată. După mai mulți ani, ea s-a întâlnit întâmplător cu celelalte două fete. Ele au tăgăduit orice amintire a respectivei experiențe. Episodul îmi amintește de povestea lui Darwin, care relata că niște băștinași au fost incapabili să vadă nava cu care el naviga, pur și simplu pentru că nu aveau sistemul conceptual necesar pentru a-i atesta [existența].

La modul cel mai concret, societatea noastră este structurată în așa fel încât să nege acest gen de experiențe și sentimente. Căutătorii spirituali nu sunt membri buni [ai societății de] consum. Trăim într-o cultură a dependențelor, de la abuzul de substanțe la diferitele forme de dependență de muncă. Este întotdeauna trist pentru mine să constat cât de ocupați au ajuns unii dintre vechii mei prieteni; speculez frecvent că, la rândul lor, ei fac parte dintre aceia care încearcă să scape de concluziile logice ale propriilor intuiții.

Unii dintre noi ne vom petrece viața ignorând compulsiv acel sentiment imperios, acea aspirație profundă. Pentru unii însă acest lucru nu mai este posibil. Nu mai suntem capabili să trăim într-o deplină înșelare și nu mai suntem complet mulțumiți de cine suntem.

Aceasta reprezintă descoperirea „naturii de buddha“ ca Bază.

Frecvent, acest nou angajament va însoți o experiență legată de moarte – cea a unui prieten, a unui părinte sau, eventual, depistarea

unei boli terminale chiar la noi. De asemenea, poate surveni odată cu o „moarte“ de dimensiuni mai mici – pierderea locului de muncă, un divorț etc. – experiențe care ne ajută să străpungem bula satisfacției de sine. În toate aceste experiențe descoperim că egoul nu ne gestionează viața prea eficient.

Când recunoaștem importanța acestei intuiții – noi sau reînnoite –, când ne simțim inspirați de descoperirea noastră, începem să facem câțiva pași, chiar dacă ezitanți, către a învăța cum să ne întoarcem la această Bază, cum să o experimentăm din ce în ce mai des, pentru o durată din ce în ce mai lungă și cu o tot mai mare intensitate și claritate.

Vom începe, probabil, cu lectura și cu schimbul de opinii cu prietenii mai apropiați. Dacă avem noroc, vom găsi un maestru, îi vom primi instrucțiunile și binecuvântările și vom începe o practică meditativă în care vom și persevera.

Aceasta reprezintă asumarea „naturii de buddha“ ca [și] Cale.

Când, prin sânguința noastră, experiența devine stabilă și sălășluim fără efort în această Bază proprie, *aceasta reprezintă deplina „natură de buddha“ ca Fruct.*

Lama-șilor tibetani le place să explice subiecte de acest gen în termenii acestor trei concepte: Baza, Calea și Fructul.

Baza este „terenul“, fundația, așa cum am discutat mai devreme în acest capitol.

Calea este ceea ce faceți cu această fundație. Poate că aveți sămânța, dar va trebui, de asemenea, să o plantați și să o udați.

În cele din urmă, planta crește și ajunge la maturitate. Acesta este *Fructul*.

Această carte le va discuta pe toate trei – Bază, Cale și Fruct – în termenii „naturii de buddha“. Ca și în exemplul dat, cu toții avem sămânța – „natura noastră de buddha“ –, dar trebuie să o plantăm și să o hrănim până când rodește.

Budismul tibetan se numește Vajrayana. *Vajra* este o armă indestructibilă, un „sceptru de diamant“. Ea se referă la această „natură de buddha“, care este indestructibilă, pe care o avem pentru totdeauna

Note despre carte și autor

Pe măsură ce budismul tibetan își extinde raza de acțiune în Occident, tot mai mulți practicanți își asumă angajamente ferme pe această cale. Tradiția Vajrayana este încă nouă pentru cultura noastră și, de aceea, în educația și înțelegerea elevilor ei occidentali rămân [adesea] lacune semnificative. Acestea pot duce la dificultăți de natură practică pentru practicanții noi sau [chiar] pentru cei de nivel intermediar. Această carte începe prin a trezi interesul aspiranților către spiritualitate, constituind prima lor întâlnire cu budismul tibetan. Apoi ea îi conduce [pas cu pas] prin etapele necesare unei practici încununate de succes în Occident.

Ghidul începătorului în budismul tibetan se adresează direct și plin de vigoare aspirantului occidental care depune efortul de a integra această tradiție incredibil de vastă în contextul realităților vieții [sale] de zi cu zi. Bazându-se pe mulți ani de practică și predare și folosind anecdote cu o tentă personală, autorul dezbate cu abilitate obstacole, îndoieli și confuzii pe care fiecare cititor le va recunoaște.

* * *

„Bruce Newman a fost elevul meu apropiat timp de aproape 30 de ani. Am încredere că el va fi capabil să împărtășească și altora intuițiile sale, ajutându-i [să progreseze] pe calea budistă.“

– Chökyi Nyima Rinpoche, maestru al budismului tibetan și al meditației

BRUCE NEWMAN

„Lama Bruce Newman, vechiul meu prieten întru *Dharma*, scrie cu deschidere și onestitate despre dragostea sa pentru budism și despre ceea ce calea *Dharma*-ei a adus în viața sa de occidental. Această carte constituie o lectură plăcută și practică; ea îi va inspira pe căutătorii interesați, încurajându-i să scoată la iveală tot ce au mai bun în ei.“

– Sangye Khandro, traducătoare [specializată în] budismul tibetan,
Grupul de traduceri *Light of Berotsana*

* * *

Bruce Newman a studiat și practicat timp de peste 30 de ani budismul tibetan, în special în tradițiile Kagyu și Nyingma. În prezent practică și predă sub îndrumarea Venerabilului Gyatrul Rinpoche în Ashland, Oregon.