

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

DALAI LAMA

**Cartea
înțelepciunii**

Traducere din engleză de
Elena Ceciu

CURTEA  VECHE

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DALAI LAMA

Cartea înțelepciunii / Dalai Lama ; trad. din engleză de Elena Ceciu. -

București : Curtea Veche Publishing, 2018

ISBN 978-606-44-0132-8

I. Ceciu, Elena (trad.)

29

159.9

Redactor: Ludovic-Ștefan Skultéty

Corector: Elena Tătaru

Tehnoredactor: Dana Ionașcu

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

DALAI LAMA

Dalai Lama's Book of Wisdom

Originally published in the English language
by Harper Collins Publishers Ltd. under the title

THE DALAI LAMA'S BOOK OF WISDOM

© His Holiness the XIV Dalai Lama 1999

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2018
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-44-0132-8



CUPRINS

PARTEA ÎNTÂI:

MULȚUMIREA, BUCURIA ȘI STAREA DE BINE

11

PARTEA A DOUA:

CONFRUNTAREA CU MOARTEA

37

PARTEA A TREIA:

CONTROLUL FURIEI ȘI AL ALTOR EMOȚII

59

PARTEA A PATRA:

A DĂRUI ȘI A PRIMI

93

~

Cartea înțelepciunii reprezintă un fragment din volumul *The Power of Compassion*, care include o serie de învățături ale Sfinției Sale Dalai Lama, oferite în cadrul unor conferințe ținute în mai 1993, la Londra.

Sperăm că acest fragment – *Cartea înțelepciunii* – va purta către un public mai larg mesajul Sfinției Sale Dalai Lama legat de importanța iubirii, a compasiunii și a iertării.

~

~

Sunt budist și metoda mea personală de formare este în concordanță cu învățătura budistă, sau *Dharma Buddha*. Deși vorbesc doar din experiența proprie, cred că nimeni nu are dreptul să-i impună altcuiva credința sa. Nu pretind că metoda mea este cea mai bună și că ar trebui să o adopți. Alegerea îți aparține. Dacă vei găsi aici idei care îți se potrivesc, ești liber să le urmezi și să le pui în practică. Dacă nu le consideri a fi de folos, atunci le poți respinge.

Sfinția Sa al XIV-lea Dalai Lama

~

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



PARTEA ÎNTÂI

MULȚUMIREA, BUCURIA
ȘI STAREA DE BINE



Faptul că toate ființele, în special oamenii, caută fericirea și se feresc de durere și suferință este un fapt fundamental. Pe acest temei avem dreptul să fim fericiți și să folosim diferite metode pentru a depăși suferința și pentru a avea o viață fericită. Merită să ne gândim serios la consecințele pozitive și la cele negative ale acestor metode.

Ar trebui să fii conștient de diferența dintre avantajele și consecințele pe termen scurt și cele pe termen lung – și de faptul că cele pe termen lung sunt mai importante. Budiștii au o vorbă: nimic nu este absolut, totul este relativ. Așadar, trebuie să gândim în funcție de circumstanțe.



Respectarea omului este
Tot ceea ce experimentăm, inclusiv sentimentele, e legat de corpurile și de mințile noastre. Știm din experiența de zi cu zi că fericirea mintală este binefăcătoare. Bunăoară, deși doi oameni se pot confrunta cu același tip de situație tragică, unul o acceptă mai lesne decât celălalt, datorită atitudinii sale mentale.

~

~

Dacă cineva își dorește cu adevărat o viață fericită, atunci este foarte important să aibă în vedere atât mijloace interne, cât și externe. Cu alte cuvinte, o minte evoluată și o stare materială mai bună. Cineva ar putea sugera sintagma „dezvoltare spirituală“, dar atunci termenul de „spiritual“ nu ar trebui să se refere neapărat la vreun fel de credință religioasă. Când folosesc acest cuvânt am în vedere calitățile umane fundamentale, care sunt: afecțiunea, implicarea, onestitatea, disciplina și inteligența călăuzită de o motivație justă. Avem toate aceste calități încă de când ne naștem, nu e nevoie să le așteptăm să apară mai târziu.

~

Avem cu toții același potențial uman, exceptând situația în care apare vreo întârziere în funcționarea creierului. Admirabilul creier uman este originea puterii noastre și cel cu ajutorul căruia ne clădim viitorul, cu condiția să-l întrebuițăm într-o direcție bună. Dacă folosim minunatul creier uman într-un mod greșit, este cu adevărat un dezastru.

~

~

Consider ființele umane ca fiind ființele conștiente superioare de pe această Planetă. Oamenii au potențialul nu doar de a crea vieți fericite pentru ei înșiși, ci și de a ajuta alte ființe. Avem capacitatea înăscută de a crea, și este foarte important să o folosim.

~