



# | Puterea Budismului

Sanctitatea Sa cel de-al 42-lea Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche



Publicat de "The Sakya Tradition"



Published by “The Sakya Tradition”

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

Email : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID : sakyatradition

Weibo : sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

[https://www.youtube.com/c/ 萨迦传承 TheSakyaTradition](https://www.youtube.com/c/萨迦传承TheSakyaTradition)

Vânzarea strict interzisă. Distribuția permisă doar pe bază de  
gratuitate gratuite



Această lucrare este oferită sub protecția Creative Commons CC - BYNC  
- ND (Atribuție -Non- Comercială- Non - Derivată).4.0 drepturi de autor.  
Poate fi copiată sau printată pentru uz personal, doar cu atribuții depline și  
nu pentru avantaje comerciale sau compensații financiare.  
Pentru toate detaliile, a se citi licența Creative Commons.

# Mențiune

Sanctitatea Sa cel de-al 42-lea Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, a conferit această învățătură la Sakya Thinley Rinchen Ling, Bristol, Regatul Unit, la 26 mai 2017. Conform calendarului tibetan, această învățătură a avut loc în prima zi a lunii sfinte Saga Dawa. Luna Saga Dawa comemorează nașterea, iluminarea și parinirvâna lui Buddha Śākyamuni. Această transcriere în limba engleză a fost pregătită, editată și publicată de „The Sakya Tradition” în 2021. Textul a fost tradus în limba română de către echipa de traducători „The Sakya Tradition” în anul 2022. Mulțumim tuturor celor care au contribuit la aducerea acestei învățături la lumină, unind pe mulți cu Dharma prețioasă spre obținerea beneficiilor temporare și ultime.

Prin meritul acestei activități, fie ca Sanctitatea Sa Sakya Trichen și Sakya Trizin să se bucure de o perfectă stare de sănătate, de viață îndelungată și să continue să întoarcă roata Dharmei.

# Puterea Budismului

Sanctitatea Sa cel de-al 42-lea Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche

Publicat de "The Sakya Tradition"

# CONȚINUT

Puterea Budismului	1
Întrebări și răspunsuri	15

## Puterea Budismului

**C**u toții ne dorim să găsim fericirea și să eliminăm suferința. Suntem preocupați cu o multitudine de activități în vederea atingerii acestui obiectiv. Totuși, în încercarea noastră de a dobândi fericirea, cei mai mulți dintre noi încercăm să obținem mai multă bogăție, faimă sau alte scopuri lumești. Deși în ultimele decenii lumea a înregistrat un vast progres material, oamenii prezentului nu sunt mai fericiți decât în urmă cu câteva decenii. Continuă să existe multă durere fizică și un nivel ridicat de anxietate mentală. Acest aspect ne arată în mod clar că fericirea interioară nu poate veni doar din dezvoltarea materială. Cel mai bun mod de a atinge pacea și armonia este prin dezvoltarea minții noastre lăuntrice.

Pentru a elimina suferința și gândurile negative, trebuie să dezvoltăm gânduri pozitive și o minte pozitivă. Gândurile noastre negative constituie cauza suferinței. De aceea, este foarte important să cultivăm și să practicăm iubirea

bunăvoitoare și compasiunea. Conform învățăturii, compasiunea este religia universală. Doar atunci când vom cultiva gândirea pozitivă îi vom putea ajuta cu adevărat pe ceilalți, vom dori cu adevărat să-i servim pe ceilalți, vom dori cu adevărat ca ceilalți să fie fericiți, ne vom dori cu adevărat ca ceilalți să fie liberi de suferință. Aceste gânduri altruiste îi vor face întotdeauna fericiți pe ceilalți și ne vor opri din a le aduce prejudicii celorlalți. Conform învățăturilor lui Buddha, cauza fericirii este dorința ca și ceilalți să fie fericiți, în timp ce cauza suferinței este dorința de a fi fericit numai pentru sine. Gândurile egoiste sunt cauza suferinței proprii, și gândurile altruiste sunt cauza fericirii atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

În budism în general, și cu precădere în Mahāyāna, practica iubirii binevoitoare și a compasiunii reprezintă aspectul central. Însă, la acest moment, bunăvoința și compasiunea noastră sunt limitate. În mod obișnuit, ne oferim iubirea și compasiunea membrilor familiei, prietenilor și altor câtorva persoane, însă nu și tuturor ființelor. Buddha ne-a învățat că trebuie să ne răspândim iubirea binevoitoare și compasiunea către toate ființele fără excepție și fără discriminare.

Scopul practicii Dharmei nu este în numele unei religii, spre binele unui grup sau al unei rase; este înspre binele tuturor, al fiecărei rase. Nu trebuie să discriminăm pe bază de rasă,



religie sau pe orice altă bază. Atunci când practicăm iubirea binevoitoare, formulăm aspirația astfel: fie ca toate ființele să fie fericite și fie ca toate ființele să înfăptuiască numai fapte bune ce constituie cauza fericirii. Când spunem *fie ca toate ființele*, înțelegerea noastră nu trebuie să se limiteze doar la anumiți adepți religioși, la un grup sau la o rasă. *Toate ființele* înseamnă absolut toate și fiecare ființă existentă. Nu este important ceea ce le diferențiază. Așadar, trebuie să răspândim dragostea și compasiunea către fiecare ființă. Iubirea și compasiunea noastră trebuie să existe fără granițe.

Dacă vom practica iubirea binevoitoare și compasiunea cu adevărat și într-un mod pur, atunci nu va exista ură față de ceilalți bazată pe diferențe religioase sau rasiale. Nu va fi posibilă manifestarea acesteia întrucât ura și mânia se află în opoziție cu bunăvoința și compasiunea. Sunt contradictorii. Atunci când deținem iubire și compasiune autentică pentru toți, nu vom putea avea, simultan, ură sau mânie față de ființe. Când suntem furioși, dorim să le facem rău celorlalți și când deținem iubire binevoitoare și compasiune, dorim să îi ajutăm pe ceilalți. A-i ajuta și a le face rău celorlalți sunt două aspecte care se află în contradicție. Nu putem genera în același timp aceste două gânduri contradictorii pentru un același obiect. Așadar, doar atunci când am dezvoltat iubirea binevoitoare și compasiunea autentică pentru toate ființele fără discriminare, ne vom putea

controla mânia; ne vom putea controla gelozia și celelalte gânduri negative. Dacă vom reuși să ne controlăm gândurile negative, atunci vom putea avea experiența stării de fericire.

După cum știm din experiența personală, nu ne simțim fericiți atunci când suntem furioși. Ne urășim. Nu doar fața noastră se urășește, dar ne simțim foarte inconfortabil și în interior. Nu ne simțim fericiți, iar furia noastră îi face nefericiți și pe ceilalți. Furia ne va face întotdeauna nefericiți - atât pe noi înșine, cât și pe ceilalți. Pentru a ne controla furia, trebuie să dezvoltăm iubirea binevoitoare și compasiunea.

De asemenea, un alt obstacol este atașamentul. Deși am putea crede că atașamentul nostru nu le face rău celorlalți, acest atașament poate determina generarea gândurilor negative precum furia sau gelozia, care creează o și mai mare suferință. Acest aspect este cu atât mai real cu cât atașamentul nostru este mai puternic. Atașamentul nu este benefic, întrucât ne determină să comitem numeroase acțiuni negative.

Pentru a atinge starea de fericire, trebuie să ne controlăm mintea. Dacă ne controlăm mintea, atunci ne putem controla comportamentul fizic și expresia verbală. Nu este important doar să deținem o înțelegere intelectuală a iubirii binevoitoare și a compasiunii, însă trebuie să integrăm această cunoaștere în viața noastră de zi cu zi. Trebuie să materializăm această

înțelegere în acțiunile noastre. Doar prin practica noastră vom putea crea o influență asupra minții sau ne vom putea transforma mintea. Având numai o înțelegere intelectuală, nu vom putea manifesta o influență puternică asupra minții.

Cunoașterea și practica sunt legate; se află într-o relație cauză-efect. În primul rând trebuie să știm cum să practicăm. Din această cauză, vom întreprinde practica efectivă a iubirii binevoitoare și a compasiunii infinite față de toate ființele, fără nicio excepție. Această practică ne va aduce fericire nouă înșine, dar și celorlalți.

Ca ființe umane, trebuie să valorificăm ceea ce este asemănător pentru toate ființele în general și pentru ființele umane în particular. Nu trebuie să punem accentul pe diferențele dintre noi. Nu trebuie să punem accent pe faptul că oamenii aparțin unor religii, rase sau țări diferite. Cu cât vom evidenția aceste diferențe, cu atât vom manifesta prejudecăți și gânduri negative mai numeroase. Acest proces va conduce la mai multă suferință. În loc să marcăm diferențele dintre noi, ar trebui să punem umanitatea sub lumina asemănărilor numeroase care ne leagă. De exemplu, trăsăturile noastre sunt în general similare; avem o față și două mâini. În plus, cu toții avem aceeași dorință de atinge starea de fericire și de a elimina suferința. Cu toții împărtășim acest scop comun pe care dorim să-l atingem.

Nu este benefic să ignorăm bunăstarea și binele celorlalți și să ne pese doar de noi înșine. O astfel de gândire nu ne va aduce pacea și fericirea reală. Pentru început, ar trebui să fim în armonie cu familia noastră. Apoi, putem ramifica pacea și armonia noastră înspre vecinii noștri și înspre alte ființe. Treptat, ar trebui să răspândim această armonie către toate ființele, fără nicio excepție. În acest fel, putem face această lume mai plină de pace și mai frumoasă.

Putem schimba lumea cu mintea noastră. Acțiunile fizice și verbale sunt ca niște însoțitori ai minții. Orice comandă mintea, corpul și vorbirea noastră o vor urma. Dacă ne putem controla mintea, atunci ne putem controla acțiunile fizice și verbale.

În general, învățăturile lui Buddha pot fi privite ca metode de formare a minții. Prin practicarea învățăturilor lui Buddha, putem să ne împlânzim, să ne controlăm și să ne stăpânim mintea. În acest mod vom putea realiza starea de fericire autentică. După cum se spune în *Prātimokṣa Sūtra*:

ཇིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།  
དགེ་བ་ལུན་སུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད།  
རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།  
འདི་ནི་སངས་རྒྱལ་བལྟན་པ་ཡིན།

*Renunțați la acțiunile negative*

*Practicați bine virtutea*

*Stăpâniți-vă mintea*

*Acestea sunt spusele lui Buddha.*

Buddha a învățat roata Dharmei, conferind un număr extraordinar de vast și variat de învățături pentru a pătrunde diferitele mentalități ale ființelor, - la fel cum un doctor experimentat prescrie diferite remedii pentru a vindeca diferite tipuri de boli. În mod similar, Buddha a conferit învățături numeroase și diferite pentru a pătrunde mentalitățile noastre diferite. Învățăturile sale constituie o metodă sau o cale care ne conduce, de la suferință și nemulțumire la fericirea temporară și la cea ultimă. Așadar, trebuie să-l privim pe Buddha ca pe un doctor înțelept, și învățăturile sale ca pe un remediu. Mai mult, trebuie să privim ființele și pe noi înșine ca pe niște pacienți, trebuie să privim defectele și gândurile noastre negative ca pe o boală și trebuie să privim primirea și apoi practicarea învățăturilor Dharmei ca și cum am primi și apoi am urma sfatul medicului. Adoptând această atitudine, vom putea practica Buddhadharma în mod corespunzător.

Dacă un pacient doar ascultă dar nu și urmează sfaturile

medicului, boala sa nu va fi vindecată. Pacientul trebuie să urmeze sfatul medicului, de exemplu, luând remediul prescris în doza corectă sau urmând dieta prescrisă, sau renunțând la dieta sau remediul greșit. Urmând sfaturile medicului, pacientul își poate vindeca boala. În mod similar, deși ascultarea învățăturilor Dharma este benefică, nu este suficientă. După ce ascultăm învățăturile, trebuie să le urmăm. Dacă urmăm aceste învățături sau dacă le punem în practică, atunci vom putea exercita o influență asupra minții noastre. Ne vom putea schimba mintea. Ne vom putea pacifica mintea.

Este foarte important ca fiecare dintre noi să practicăm Dharma. Dacă, de exemplu, un pacient bogat donează medicamente sau sponsorizează îngrijirea medicală a pacienților mai săraci, aceștia pot fi ajutați. Dar boala tuturor nu va fi vindecată doar prin generozitatea pacientului bogat. De fapt, fiecare pacient trebuie să ia medicamentul prescris. Numai atunci fiecare pacient își va putea vindeca boala.

De asemenea, este demn de merit să sponsorizezi sau să încurajezi pe alții să practice iubirea binevoitoare și compasiunea, dar nu este suficient. Pentru a ne vindeca sau pentru a ne controla gândurile negative, trebuie să practicăm noi înșine. Fără efortul propriu, sprijinirea sau încurajarea practicii altora nu ne va ajuta să ne controlăm gândurile

negative proprii. Totul depinde de noi înșine. Dacă vom atinge sau nu fericirea autentică depinde de practica noastră și de modul în care urmăm învățăturile. Dacă urmăm învățăturile în mod corespunzător, atunci putem obține fericirea.

De asemenea, vă rog să nu credeți că practica Dharma este doar înspre beneficiul vostru personal. Nu ar trebui să gândim niciodată în acest fel. Ar trebui să gândim că fiecare practică pe care o urmăm este înspre beneficiul întregii lumi - pentru binele tuturor ființelor fără excepție. Așadar, pentru a învinge atât suferința cât și cauza suferinței - impuritățile, trebuie să practicăm.

Dacă o persoană care nu știe să înoate este aruncată într-un ocean, atunci acea persoană nu-și va putea salva propria viață. Acea persoană se va îneca și, de asemenea, nu-și poate ajuta semenii care se îneacă și ei. La fel, în acest moment prezent, suntem înlănțuiți de acțiunile și gândurile noastre negative. Ne scufundăm sau ne îneacă în oceanul sămsărei. Astfel, nu putem salva alte ființe care se îneacă și ele în oceanul sămsărei. Pentru a-i putea salva pe ceilalți din sămsăra, trebuie să ne eliberăm pe noi înșine din sămsăra prin realizarea iluminării. Pentru a realiza acest lucru, trebuie să practicăm și să urmăm învățăturile lui Buddha. În acest mod îi vom putea ajuta pe ceilalți mult mai eficient.

Vom putea accepta învățăturile lui Buddha nu doar bazat pe credință, ci după o examinare sau o investigație amănunțită a acestora. Buddha însuși a transmis adeptilor săi să nu-i accepte învățăturile doar pe baza credinței, ci după o examinare temeinică. Cu cât le vom examina sau analiza mai în profunzime, cu atât mai puternică va fi credința noastră în învățăturile lui Buddha. Atunci când dorim să cumpărăm aur, verificăm dacă aurul este autentic - prin ardere, tăiere sau frecare. Prin aceste teste, ne vom convinge că aurul este într-adevăr autentic. Buddha ne-a transmis să-i examinăm învățăturile într-o manieră similară. Doar după aceea, vom putea dobândi convingerea și vom putea accepta învățăturile vaste și profunde ale lui Buddha.

Practica Dharma ne va conduce la o stare mai bună sau la fericire. Acest cuvânt, *fericire*, are sensuri variate; există diferite tipuri de fericire. Fericirea adevărată transcende saṃsāra și poate fi realizată în momentul în care am devenit un buddha. Așadar, în acest moment prezent, nu trăim fericirea reală. Sentimentele noastre de fericire nu constituie fericirea autentică, ci suferința schimbării, care este un alt tip de suferință. Să spunem că o persoană săracă se mută într-o casă luxoasă; la început, persoane se va simți foarte fericită. Dacă această casă luxoasă ar fi cauza reală a fericirii, atunci persoana ar trebui să fie fericită cât timp va locui acolo. Totuși, după un



timp persoana va înfățișa o formă sau alta de suferință. Se demonstrează astfel că ceea ce denumim fericire poate deveni suferință. De aceea fericirea mundană se numește suferința schimbării. Nu avem nevoie cu adevărat de suferința schimbării. Avem nevoie de o fericire autentică care este dincolo de saṃsāra. În saṃsāra nu vom trăi fericirea autentică. Pentru a transcende suferința, trebuie să atingem eliberarea din saṃsāra.

Mai mult, fiecare dintre noi are potențialul de a obține liberarea și de a deveni un buddha. Acest lucru se datorează faptului că toți avem o minte, iar natura minții noastre este pură din vremuri fără început. Ea nu a fost niciodată pătată de gânduri negative. Aceste gânduri negative sunt temporare și nu reprezintă natura minții noastre. Dimpotrivă, ele pot fi eliminate. De exemplu, murdăria de pe o cârpă albă nu este natura cârpei. Murdăria este temporară. Pentru că este temporară, murdăria poate fi îndepărtată dacă folosim remediu potrivit pentru a curăța cârpa. În mod similar, natura minții noastre este pură; nu este mânie, gelozie sau atașament. Dacă aplicăm remediu corect - Dharma - atunci fără nicio îndoială vom putea elimina gândurile negative. Ar trebui să fim încurajați și să credem în noi înșine. Ar trebui să avem încredere că fiecare dintre noi poate obține eliberarea, deoarece mintea noastră este dintotdeauna pură.

Este foarte important să avem încredere în noi. Dacă avem încredere în noi înșine și în practica noastră, vom fi mai sânguincioși. Prin sânguința noastră pe calea cea bună, putem obține un rezultat excelent.

Trebuie să ne amintim, totuși, că viața noastră este impermanentă. Nu vom trăi pentru totdeauna. Ar trebui să ne gândim că viața noastră ne oferă cea mai bună oportunitate de a practica iubirea binevoitoare și compasiunea față de toate ființele. Deși se poate spune că anumite animale, - cum ar fi delfinii, sunt inteligente, ele nu pot practica meditația ca noi. Ele nu își pot răspândi iubirea binevoitoare și compasiunea față de toate ființele simțitoare. În general, doar ființele umane au această putere de a practica infinita iubirea binevoitoare și compasiunea.

În viața noastră prezentă, avem o oportunitate de aur pentru a practica iubirea binevoitoare și compasiunea. Această șansă nu va fi ușor de obținut din nou în viitor. Cât timp avem această șansă, ar trebui să o folosim cu înțelepciune și să practicăm o infinită iubire binevoitoare și compasiune. Nu ar trebui să avem un atașament puternic față de această viață, ci ar trebui să avem grijă de noi înșine și să folosim această viață ca pe un vehicul pentru a ajunge la următoarea destinație. Ar trebui să folosim această viață ca pe un vas pentru a traversa oceanul sașmărei și

a ajunge la țărnelor eliberării.

Nu ar trebui să ne irosim viața, ci ar trebui să folosim oportunitatea prețioasă a acestei vieți, înțelegând că la sfârșit va intra în disoluție. Nu putem păstra acest corp sute de ani - poate cel mult o sută de ani. Știm că nu toată lumea va trăi până la vârsta de o sută de ani. Unii mor în pânțelele mamelor lor, alții mor imediat după naștere. Nu există o durată de viață sigură pentru ființele umane. Așadar, ar trebui să folosim această viață într-un mod pozitiv, fără întârziere. Nu ar trebui să ne gândim niciodată: „Voi aștepta până când voi fi mai în vârstă pentru a practica iubirea binevoitoare și compasiunea.” Nu există nicio certitudine că o persoană va trăi până la o anumită vârstă. Ar trebui să ne gândim că această viață în acest corp este ca un pahar de hârtie. Vom păstra acest pahar de hârtie până când nu îl vom mai folosi. După ce îl folosim, aruncăm paharul fără niciun atașament. În mod similar, ar trebui să folosim această viață într-un mod eficient. Apoi, nu vom avea altă alegere decât să acceptăm moartea. Corpul nostru va fi eliminat prin incinerare sau prin alte mijloace.

Pe scurt, această viață este foarte prețioasă. Avem cea mai bună șansă de a practica iubirea binevoitoare și compasiunea. În această viață umană, avem cea mai bună șansă de a face această lume mai plină de pace și mai armonioasă. Cu toate acestea,

această viață este foarte scurtă. Ar trebui să folosim această viață în mod corespunzător. Prin practica noastră de iubire binevoitoare și compasiune infinită, putem răspândi cu adevărat pacea și armonia - nu doar într-o singură țară, ci în toate direcțiile cardinale.

## Întrebări și răspunsuri

**Întrebare:** Ar trebui să așteptăm realizarea iluminării pentru a-i ajuta pe ceilalți sau îi putem ajuta pe parcurs?

**Răspuns:** De fapt, practica Dharmei nu înseamnă doar angajarea în practicile personale - cum ar fi recitățile sau meditația. A-i ajuta pe ceilalți într-un mod direct face parte din practica noastră. Practica noastră trebuie să includă ajutorarea celorlalți și realizarea acțiunilor binefăcătoare. Practica Dharma poate fi făcută oriunde și oricând, chiar și atunci când facem o muncă mundană. Dacă avem o inimă autentică și o intenție sinceră de a-i ajuta pe alții, atunci munca noastră mundană este și aceasta o cale a practicii Dharma.

\*\*\*

**Întrebare:** Este practica budismului mai dificilă în anumite țări datorită bunăstării și a nivelului de bogăție?

**Răspuns:** În această perioadă modernă există distrageri mult mai numeroase; de aceea este mai dificil să practicăm. Există însă anumiți oameni ce au căutări profunde. Alții, deși se bucură de tehnologia modernă, nu trăiesc o fericire reală. Când oamenii vor realiza faptul că facilitățile și tehnologia modernă nu sunt o cale viabilă pentru a atinge o stare de fericire reală, - în urma dobândirii acestei înțelegeri, se vor putea întoarce la practica iubirii binevoitoare și a compasiunii.

\*\*\*

**Întrebare:** Care este cel mai bun mod de a depăși limitările sau slăbiciunile minții noastre?

**Răspuns:** Cel mai important este să nu ne descurajăm. Dacă suntem descurajați, atunci devenim slabi. Dacă devenim slabi, atunci vom fi asemenea unei persoane bolnave care nu se poate mișca în mod activ, darămite să ridice obiecte grele. Când suntem foarte descurajați, nu suntem puternici; ne va lipsi dorința de a întreprinde sarcini importante sau de a realiza

obiective majore. Trebuie să avem încredere în noi înșine. Chiar și atunci când ne confruntăm cu o situație foarte dificilă, putem depăși provocarea dacă avem încredere. Viitorul poate fi mai luminos, așa cum spune expresia: „există lumină la capătul tunelului”. Atunci când ne aflăm într-un tunel, nu trebuie să ne gândim că nu există deloc soare. La capătul tunelului, există soarele. Așadar, nu ar trebui să ne pierdem speranța sau să ne descurajăm. Ar trebui să avem încredere în noi înșine. Chiar și atunci când ne confruntăm cu o situație foarte dificilă, putem depăși provocarea dacă avem încredere.

\*\*\*

**Întrebare:** Cum evităm să ne lăsăm copleșiți de mânie?

**Răspuns:** Mânia și alte gânduri negative ne-au întunecat mintea pentru multă vreme - nu numai în această viață, ci din vremuri fără început. Așadar, mânia nu este atât de ușor de controlat. Trebuie să depunem efort pentru a ne controla gândurile negative. Dacă ne înfuriem când cineva ne fură bunurile, furia noastră nu ne va aduce înapoi obiectele furate de hoț. În schimb, trebuie să folosim mijloace ingenioase și să încercăm să le

recuperăm. De asemenea, nu ne vom simți fericiți dacă suntem furioși. Gândindu-ne la consecințele furiei, vom putea recunoaște că furia este inutilă.

Cu toate acestea, furia nu poate fi controlată cu ușurință. Nu este benefic dacă răspundem cu furie atunci când cineva este supărat pe noi. În schimb, atunci când cineva este supărat pe noi, ar trebui să ne gândim că această situație este cea mai bună oportunitate pentru a practica toleranța. Cu o atitudine plină de compasiune, ar trebui să ne gândim la faptul că cealaltă persoană nu are niciun control asupra furiei sale. Apoi ne putem dezvolta compasiunea și putem acumula merite. Dar dacă reacționăm doar cu furie, vom crea mai multe probleme și vom crea mai multă suferință pentru ambele părți. Furia este întotdeauna cauza suferinței. Așadar, înțelegând care sunt consecințele pe care le produce furia în această viață sau în viețile viitoare, ne vom putea controla mintea.

Furia poate apărea în mintea noastră oricând și oriunde. Nu trebuie să ne facem o programare pentru a ne înfuria. Din cauza unor factori care apar din senin, chiar și din cauza unor factori mici sau ne semnificativi, furia poate apărea în mintea noastră. Putem controla acest lucru gândindu-ne că, atunci când cineva se supără pe noi, nu este vina celeilalte persoane. Mai degrabă, el sau ea a fost copleșit(ă) de furie și și-a pierdut controlul



asupra sa din cauza furiei.

Așa cum am mai spus, acțiunile fizice și verbale sunt însoțitorii sau supușii acestei minți. Mentea este conducătorul care dă ordinul de a face ce trebuie făcut. Așadar dacă ne controlăm mintea, în mod implicit și furia noastră va putea fi controlată.





- Sanctitatea Sa al 42-lea Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, este cel mai în vârstă fiu al Sanctității Sale Sakya Trichen (al 41-lea Sakya Trizin). Renumit pentru erudiția sa și pentru claritatea învățăturilor sale, Sanctitatea Sa al 42-lea Sakya Trizin este considerat unul dintre cei mai înalt calificați deținători ai liniei de descendență din tradiția budistă tibetană. Acesta aparține familiei nobile Khön, ale cărei generații succesive au oferit o descendență neîntreruptă de maeștri budiști remarcabili.

Încă din tinerețe, Sanctitatea Sa al 42-lea Sakya Trizin a primit un vast ocean de învățături sutra și tantra, împuterniciri, transmiteri și instrucțiuni seminale de la Sanctitatea Sa Sakya Trichen, precum și de la numeroși alți învățați și maeștri realizați. După ani de studii riguroase de filosofie urmate în cadrul Colegiului Sakya din India, acesta a obținut titlul de kachupa. Începând cu vârsta de doisprezece ani, a finalizat numeroase retrageri de meditație, inclusiv retragerea Hevajra. Înzestrat cu o modestie deosebită, acesta inițiază călătoriile dese pentru a conferi învățături și împuterniciri la cererea discipolilor de pe tot globul.



**"The Sakya Tradition" - Oferim Învățăturile  
Prețioase Sakya, Traduse cu Deosebită  
Acuratețe și în Integralitatea lor în Limbile  
Native**

[www.sakyatradition.org](http://www.sakyatradition.org)

2022©All Rights Reserved