



# Simplă Instrucție în Antrenarea- Minții Oferită de Mañjuśrī

de Sanctitatea Sa Sakya Trichen



Publicat de "The Sakya Tradition"



Publicat de "The Sakya Tradition"

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

E-mail: [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the\_sakya\_tradition

Facebook: TheSakya

Vânzarea strict interzisă. Distribuția permisă doar pe bază de gratuitate



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 Sakya Trichen (al 41-lea Sakya Trizin) a oferit această învățătură pe data de 6 August, 2018, în cadrul Fundației Sera Jey, California. În anul 2021, transcriptia în limba engleza a fost pregătită, editată și publicată de The Sakya Tradition, Inc., o organizație nonprofit dedicată prezervării și diseminării cât mai vaste a prețioaselor învățături Dharma aparținând glorioasei linii Sakya. Textul a fost tradus în limba romana de colectivul de traducători aparținând 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 să se bucure de o perfectă stare de sănătate, de o viață îndelungată și să continue să întoarcă roata Dharmei.

# **Simplă Instrucție în Antrenarea- Minții Oferită de Mañjuśrī**

de Sanctitatea Sa Sakya Trichen

Publicat de "The Sakya Tradition"

**D**omnul Buddha a oferit un număr enorm de învățături; toate au ca scop antrenarea minții. Există unele sutre care solicită un proces îndelungat de pregătire și practică. Câțiva mari maeștri au studiat, contemplat și meditat asupra acestor învățături. După meditație, au acumulat experiență. Apoi, și-au preschimbat propriile experiențe în cuvinte și ne-au oferit un sumar pentru a putea practica cu mai mare ușurință.

Acest antrenament al minții pe care îl voi preda acum, a fost oferit direct de Mañjuśrī marelui Lama Sakyapa Sachen Kunga Nyingpo. Lama Sakyapa a atins marea realizare prin aceasta practică. Această strofă are doar patru versuri:

*Dacă ai atașament pentru această viață, nu ești o persoană religioasă.*

*Dacă ai atașament pentru saṃsāra, nu deții o renunțare corectă.*

*Dacă ai atașament pentru sine, nu deții bodhicitta sau mintea iluminată.*

*Dacă atașamentul este prezent [se manifestă], nu deții înțelegerea.*

***Dacă ai atașament pentru această viață, nu ești o persoană religioasă.***

Acest vers explică în mod direct care sunt căile corecte și care sunt căile incorecte de practică a Dharmei. Calea incorectă de a practica Dharma este de a avea atașament pentru această viață; în acest caz, orice vom practica – fie studiu, contemplație sau meditație – chiar și dacă este vorba despre meditații înalte – deși acestea apar ca fiind Dharma, nu sunt adevărata Dharma. Ceea ce facem de fapt, este să continuăm să practicăm în interesul acestei vieți, pentru a acumula faimă, bogăție, discipoli, statut social și tot așa. Deci aceste [moduri de practică] nu sunt religioase, nu sunt adevărata Dharma.

Unii oameni fac afirmații precum: „Deși practic Dharma, viața mea nu este împlinită și plină de reușită; afacerea mea nu prosperă; nu mă ajută să-mi îndeplinesc scopurile pe care mi le-am propus.” Este greșit să gândim și să vorbim astfel. Dharma nu este înspre beneficiul acestei vieți. Dharma este cel puțin înspre beneficiul vieților viitoare, și de aceea, dacă vom renunța la atașamentul față de această viață, ne va ajuta, cel puțin, să nu regresăm în dimensiunile cele mai joase. Trebuie să ne menținem o conduită morală bună pentru a continua să ne renaștem în dimensiunile înalte.

***Dacă ai atașament pentru saṃsāra, nu deții o renunțare corectă.***

Dintotdeauna a existat și continuă să existe o suferință extrem de vastă în dimensiunile joase – în dimensiunea iadului, în dimensiunea fantomelor înfometate și în dimensiunea animalelor. Am putea gândi că în dimensiunile mai înalte există un amalgam de fericire și de suferință. Am putea gândi că uneori există fericire și că alteori există suferință, dar această [gândire] se datorează unei lipse de analiză atentă a samsarei. Dacă vom examina cu atenție, saṃsāra nu are nici o fericire; saṃsāra este saturată de suferință. Din această cauză, nici dimensiunile mai înalte nu merită forma noastră de atașament. Așadar, trebuie să renunțăm complet la întreaga saṃsāra.

Pentru aceasta, este nevoie să cunoaștem ce este suferința samsarei și legea karmei. De ce ne aflăm aici în saṃsāra? Faptul că ne aflăm în saṃsāra nu este datorită unor forțe externe ci dimpotrivă, din cauza propriilor noastre fapte. Faptele noastre bune și faptele noastre rele determina în ce direcție ne îndreptăm. Dacă vom face fapte bune ne vom renaște în dimensiunile mai înalte. Dacă vom face fapte rele, vom regresa în dimensiunile joase. Însă, chiar dacă ne renaștem în dimensiunile mai înalte, nu va fi permanent și, chiar și în aceste dimensiuni mai înalte există suferință. Odată ce ne renaștem în acestea, în cele din urma tot vom cădea în dimensiunile joase. Așadar, întreaga saṃsāra, fie dimensiunile joase sau dimensiunile înalte, nu merită atașamentul nostru față de ea. Trebuie prin urmare, să renunțăm total la aceasta.



***Dacă ai atașament pentru sine, nu deții bodhicitta sau mintea iluminată.***

Din timpurile imemorabile până în prezent, avem acest atașament pentru „sine”. Mereu ne gândim să facem lucruri pentru binele personal; avem un scop personal. Scopul personal este unicul lucru de care ne-am preocupat, și cu toate acestea tot ceea ce am realizat a fost suferință. De această dată ne-am născut ca ființe umane și deținem toate atributele pentru a studia și a practica Dharma; așadar, trebuie să renunțăm la atașamentul față de întreaga saṃsāra și să căutam nirvāṇa și liberarea.

Acest vers înseamnă și că, de această dată, trebuie să distrugem „scopul personal” și să ne devotăm complet timpul și energia înspre beneficiul celorlalte ființe. Pentru aceasta, avem nevoie de iubire-în-bunătate și compasiune genuine. Fără acestea două, iubire-în-bunătate și compasiune, nu vom putea genera bodhicitta, sau mintea iluminată. În alte cuvinte, această instrucție explică bodhicitta în mod nemediat. Indirect însă, explică și care este originea bodhicittei, adică iubirea-în-bunătate și compasiunea.

***Dacă atașamentul este prezent [se manifestă], nu deții înțelegerea.***

Pentru a explica acest punct, voi exemplifica prin pasările care zboară pe cer cu ajutorul celor două aripi. Acestea nu pot zbura cu

o singură aripă. În mod similar, nu putem realiza iluminarea doar parțial, doar prin metodă sau doar prin înțelepciune. Avem nevoie atât de metodă cât și de înțelepciune. Metoda este iubire-în-bună-tate, compasiunea, bodhicitta, și tot așa. Pe cealaltă parte, avem nevoie de înțelepciune. Ca să exemplific, pentru a merge pe un drum, avem nevoie de picioare dar și de ochi. Dacă avem picioare dar nu avem ochi, atunci nu vom putea vedea drumul. Dacă avem ochi dar nu avem picioare, nu vom putea merge. De aceea spunem că pentru a putea merge pe un drum avem nevoie atât de ochi cât și de picioare. În mod similar, pentru a atinge iluminarea, avem nevoie de metodă și de înțelepciune. Metoda se referă la acumularea de merit. Înțelepciunea se referă la a avea înțelegerea, înțelegerea finală.

În Buddhism există numeroase școli și curente filosofice diferite, însă cea mai înaltă dintre acestea este Madhyamika, Școala Căii de Mijloc. Acesta spune că realitatea ultimă este dincolo de toate extremele cum ar fi „existență” și „nonexistență”, sau, „și existență cât și nonexistență” și „nici existență, nici nonexistență”. Se spune aceasta pentru că înțelegerea realității ultime este dincolo de percepțiile noastre. Deci, această instrucție spune: dacă atașamentul se manifestă, dacă îl fixezi în „existență” sau dacă îl fixezi în „nonexistență” sau, dacă îl fixezi în „ambele” sau în „niciuna”, atunci nu deții înțelegerea corectă. Înțelegerea corectă este dincolo de expresie, dincolo de limbaj, dincolo de gândire. Pentru a deține înțelegerea corectă, avem nevoie de o „concentrare” solidă [riguroasă].

Într-un mod indirect, acest vers de instrucție explică ce este concentrarea. În primul rând, trebuie ca mintea noastră să poată fi menținută stabilă în concentrarea într-un singur punct. Pe aceasta bază, vom putea mai apoi medita și în cele din urma vom avea reușita [concentrării solide].

Renunțarea la atașamentul pentru această viață ne va salva măcar din căderea în dimensiunile joase. Abandonul atașamentul față de saṃsāra ne va salva din căderea în saṃsāra. Bodhicitta, iubirea-în-bunătațe și compasiunea ne vor salva din căderea de a deveni śrāvaka și pratyekabuddha. Și, în cele din urmă, renunțarea la „fixația în înțelegerea [incorectă]” ne va salva din a nu atinge iluminarea completă. Dacă vom avea atașament pentru toate fenomenele, dacă vom considera fenomenele prezente ca fiind reale, dacă vom considera fiecare semn sau entitate ca fiind reale, va fi asemenea cu a ne dori cu ardoare un miraj în loc de apă iar mirajul nu ne va potoli setea. Mirajul nu este apă; doar seamănă cu apa. Și, atunci când ne vom apropia de un miraj, acesta va dispărea.

Am învățat că unele animale însetate după apă continuă să alerge și într-un final ajung să se stingă din cauza extenuării, a setei și a alergatului. În mod similar, prezența tuturor lucrurilor frumoase din dimensiunile înalte nu ne vor îndeplini scopul. Așadar, trebuie să renunțăm la atașamentul pentru fixație și să lucrăm înspre realizarea iluminării. Atunci când vom atinge iluminarea, vom dobândi calități

incomensurabile. Putem întreprinde numeroase practici de zeități, vizualizări, recitații, meditații și chiar dintre cele mai înalte învățături tantrice, însă a deține iubire-în-bunătate, compasiune, mintea iluminată și shunyata [vacuitate], acestea sunt extraordinar de importante pentru toate aceste practici. Fără iubire-în-bunătate, compasiune, mintea iluminată, și înțelegerea vacuității, nu vom reuși. Pe de o parte, aceste practici sunt practici preliminare, dar în același timp, acestea reprezintă cea mai înaltă forță vitală a tuturor practicilor Dharma.

Cu aceasta voi concluziona sesiunea. Doresc să vă urez tuturor o reușită deplină pe calea voastră spirituală.





■ Sanctitatea Sa Sakya Trichen este venerat ca cel de-al patruzeci și unulea deținător al tronului liniei Sakya din Buddhismul Tibetan. Născut în Tibet în 1945, Sanctitatea Sa provine din familia nobilă Khön, ai cărei predecesori datează din cele mai vechi timpuri istorice ale Tibetului. Aceștia au fost și cei care au consacrat ordinul Sakya în secolul al unsprezecelea. În anii săi timpurii, Sanctitatea Sa a primit o instruire intensivă în filosofia Buddhistă, în meditație și în practica ritualică de la maștri și învățatori eminenți.

Unanim respectat ca emanația lui Mañjuśrī, Sanctitatea Sa este ghid spiritual pentru numeroși învățatori și practicanți Buddhiști din noua generație. Acesta a oferit ciclul seminal de învățături Sakya, numit Lamdre (Calea și Rezultatul) atât în țările din est cât și în cele din vest. Sanctitatea Sa manifestă înțelepciune profundă și compasiune, activând neîncetat ca fondator de mănăstiri de călugări și de călugărițe, de instituții pentru educație și diseminând învățăturile lui Buddha nenumăraților studenți din întreaga lume.



**"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