



Aducerea suferinței pe Cale

Sanctitatea Sa Sakya Trichen



Publicat de "The Sakya Tradition"

Publicat de "The Sakya Tradition"

<https://sakyatradition.org>

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

Youtube: @traditiasakya

Twitter: Sakya_Tradition

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 conferit această învățătură pe data de 18 mai 2019, cu ocazia vizitei sale la centrul Sakya Phuntsok Ling din Maryland, America. În anul 2019, transcripția în limba engleză a fost pregătită, editată și publicată de The Sakya Tradition, Inc., o organizație non-profit dedicată prezervării și diseminării cât mai vaste a prețioaselor învățături Dharma aparținând glorioasei linii Sakya. În anul 2023, textul a fost tradus în limba română de colectivul de traducători Sakya Tradition. Mulțumim tuturor celor care au contribuit la aducerea acestei învățături la lumină, unind pe mulți cu calea prețioasă a Dharmei spre obținerea beneficiilor temporare și ultime.

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

Aducerea suferinței pe Cale

Sanctitatea Sa Sakya Trichen

Publicat de "The Sakya Tradition"

Conținut

| | |
|-----------------------------|----|
| Aducerea suferinței pe Cale | 1 |
| Întrebări și răspunsuri | 14 |

Aducerea suferinței pe Cale

Cu ocazia reîntâlnirii noastre de astăzi, doresc să vă salut cu multă căldură și să vă spun un bine ați venit. Astăzi celebrăm sărbătoarea Vesak, ziua sfântă a triplului eveniment. ^[1] Toate activitățile pozitive pe care le realizăm în zilele de o asemenea importanță aduc beneficii și rezultate deosebit de meritorii.

Noi, ființele umane, avem nenumărate nevoi pe care căutăm să le împlinim pe tot parcursul vieții. Este important să înțelegem faptul că toate nevoile noastre comune sunt, prin natura lor, temporare. Nevoia fundamentală și durabilă a ființei umane corespunde realizării noastre pe calea spirituală. Calea spirituală nu se mărginește la o singură viață, ci se continuă neîntreruptă de la o viață la alta, din viețile trecute, în cea prezentă, în cele viitoare. Parcursul nostru spiritual continuă neîntrerupt până la destinație. De aceea, cea mai esențială necesitate a ființei umane este realizarea pe calea spirituală.

Conform învățăturilor, toate ființele existente dețin natura (lui) buddha. Natura reală a minții noastre este dintotdeauna fundamental pură, de la originile ei și până în prezent. Natura reală a minții noastre nu a fost niciodată „pătată” de impuritățile emoționale sau cognitive. Natura reală a minții noastre este Buddha. Fundamental, între natura reală a minții unei ființe obișnuite și natura reală a înțelepciunii lui Buddha nu există nicio diferență. Cu toate acestea, învățăturile trasează o distincție clară între ființele obișnuite și Buddha (pe care o voi expune în cele ce urmează), însă din punctul de vedere al naturii reale a minții noastre, nu există absolut nicio diferență. Asadar, deosebirea dintre noi, ființele obișnuite și Buddha, provine din faptul că natura-buddha fundamental pură a minții noastre este complet „acoperită” de impuritățile emoționale și de impuritățile cognitive. Câtă vreme mintea noastră va rămâne captivă în impuritățile emoționale și în impuritățile cognitive care stau în calea cunoașterii, natura noastră reală buddha nu se va putea dezvălui și, prin urmare, existența noastră în *saṃsāra* și suferința noastră intensă se vor perpetua la nesfârșit. Câtă vreme ne vom afla *saṃsāra*, în oricare dintre dimensiunile sale mai joase sau mai înalte, vom continua să suferim. Pentru a înțelege legătură cauzală dintre *saṃsāra* și suferință, putem lua ca obiect de contemplare legătura cauzală între foc și căldură. Focul emană întotdeauna căldură

indiferent dacă vorbim despre un foc mic sau un foc mare. Pe același principiu causal, *saṃsāra* dă naștere întotdeauna și în mod invariabil suferinței. Practica Dharmei este singura cale prin care vom putea stinge definitiv suferința *saṃsārei*. Doar prin practica Dharmei vom reuși să ne eliberăm complet de suferința *saṃsārei*.

Fiecare ființă fără excepție are natura-buddha, de la formele cele mai mici de viață precum bacteriile și insectele, până la ființele umane. Toate ființele dețin natura-buddha. Totuși, grație înzestrărilor noastre naturale, condițiile ființelor umane sunt considerate cele mai oportune pentru practicarea Dharmei. Deținem abilitatea de a vorbi, abilitatea de a înțelege și avem forța inteligenței. Forța minții ființelor umane este mult mai mare decât a altor ființe. Faptul că mintea umană este înzestrată cu această putere extraordinară este un aspect foarte important sau aspectul cel mai important pe care trebuie să-l avem în vedere.

Renașterea în forma umană este foarte dificil de obținut. Pentru a înțelege dificultatea de a obține o renaștere umană, învățăturile invocă numeroase criterii însă ne vom opri doar asupra celui numeric. În prezent, se estimează că numărul oamenilor de pe întreg pământul este unul foarte mare. Totuși, dacă facem o evaluare comparativă între numărul oamenilor

și numărul diferitelor alte ființe existente, vom realiza că noi oamenii suntem cu mult mai puțin numeroși. Spre exemplu, se poate determina cu precizie numărul de locuitori al unei țări. Pe de altă parte, într-un habitat mult mai restrâns pot viețui atât de multe insecte încât numărul lor este imposibil de cuantificat. Comparativ cu numărul altor ființe existente, numărul oamenilor este cu mult mai mic. Învățăturile invocă multe alte criterii, toate având menirea de a ne deschide înțelegerea asupra faptului că renașterea umană este foarte greu de obținut.

Premisele necesare renașterii în forma umană sunt: meritele înalte, rugăciunile înalte, și faptele virtuozitate - în special, faptele virtuozitate bazate pe o disciplină morală pură. Disciplina morală este o premisă de o importanță cardinală pentru obținerea unei renașteri în forma umană.

*Viața umană este foarte prețioasă. Învățăturile menționează un complex de criterii menite să ne deschidă înțelegerea asupra vieții umane prețioase.^[2] Criteriul de bază definit în învățături, este cunoscut sub numele de *Cele 18 condiții favorabile (cele 8 libertăți și cele 10 avantaje ale nașterii în forma umană)*.*

Cât timp suntem legați de condiția umană, este deosebit de important să înțelegem că suntem guvernați de *legea karmei*.

Buddha a afirmat că toate experiențele pe care le trăim de-a lungul vieții, suferință, fericire, (...) totul, nu apar fără o cauză și, de asemenea, nu apar dintr-o cauză greșită. Fiecare lucru și toate lucrurile se manifestă pe baza cauzelor proprii unice precise. Acest proces de cauzalitate (cauză-efect) este denumit *karma*.

Există numeroase credințe religioase distincte. Unele dintre acestea afirmă existența unui creator al tuturor lucrurilor. Din punctul de vedere al budismului însă, nu există un Creator (demiurg) ca atare. Noi înșine suntem creatorii. Noi înșine suntem creatorii propriei *karme*. Odată ce *karma* atinge gradul de maturare, va lua expresia tuturor experiențelor pe care le vom trăi. Karma are o forță definitorie și dominantă, și de aceea, în tradiția budistă, lumea noastră este numită *dimensiunea karmei*.

În absența cauzelor karmice, fructul, sau consecințele karmice nu pot fi produse. Pe de altă parte, de îndată ce am creat semințele cauzale (*karmice*), acestea vor persista într-o stare latentă în continuumul nostru mental, apoi se vor matura și, în cele din urmă, vor produce rezultate chiar și după sute de ani.

Ne rugăm adesea să fim feriți de boală, de ghinion, și de multe alte experiențe nefaste. Totuși, doar actul rugăciunii nu ne va

îndeplini toate dorințele. Doar prin puterea rugăciunii nu vom primi răspunsul la toate nevoile noastre. Trebuie, totodată, să depunem eforturi în direcția fericirii noastre și pentru crearea unei *karme* pozitive, și în acest mod vom dobândi cu certitudine sănătate, fericire, noroc, și alte beneficii. Așadar este deosebit de important să depunem un efort conștient în direcția *karmei* noastre.

Ce este *karma*? *Karma* este produsul ignoranței noastre fundamentale. Ignoranța este starea profundă de necunoaștere a naturii adevărate a minții. Întrucât mintea noastră a persistat în starea de ignoranță fundamentală de-a lungul unei vaste perioade de timp, a creat convingerea puternică în faptul că *eul* există în mod real și concret. Presupunând că *eul* are o existență reală și intrinsecă, atunci trebuie să poată fi găsit ori în nume, ori în corp, ori în minte. *Eul* nu poate fi identic cu numele, întrucât acesta din urmă nu este o entitate stabilă și intrinsecă. În funcție de obiectele de referință, denumirile sau calificările sunt pot fi supuse în orice moment schimbării. Examinând corpul, constatăm că acesta este o alcătuire de elemente și părți distincte. *Eul* nu poate fi identificat cu niciunul dintre elemente. Părțile diferă unele de altele: fiecare parte se află într-un loc diferit al corpului, are o denumire distinctă și o funcție specifică. Așadar, *eul* nu este prezent în niciuna

dintre părți. Continuând cu analiza minții, constatăm faptul că mintea trece printr-un proces continuu de schimbare. Mintea din trecut a dispărut deja, mintea din viitor se prefigurează și, mintea din prezent se află într-o continuă schimbare. Prin urmare, ceea ce este supus schimbării permanente, nu poate fi stabilit ca *eu*. Deci, în afara numelui, corpului și minții, unde poate fi găsit *eul*?

În vorbirea uzuală, folosim expresii precum: *corpul meu*, *lucrurile mele*, *casa mea*, *mașina mea*, etc. Atunci când spunem *mașina mea*, facem referire la faptul că mașina ne aparține, nu la faptul că noi suntem mașina. La fel, atunci când spunem *corpul meu*, facem referire la faptul că acest corp ne aparține, nu la faptul că noi suntem acest corp. Și, la fel, atunci când spunem *mintea mea*, ne referim la faptul că mintea ne aparține, nu la faptul că noi suntem mintea. Și totuși, cine este acest proprietar sau posesor al numelui nostru, al corpului nostru sau al minții noastre? Oricât de minuțios am cerceta, nu îl vom putea găsi niciunde.

Convingerea noastră în existența reală a *eului* se întemeiază pe puterea unei obișnuințe foarte îndelungate, a unei tendințe profund înrădăcinată în minte. De o foarte lungă perioadă de timp am perpetuat concepția falsă privind existența reală a *eului*. *Eul* este pus în mișcare de acest automatism al gândirii

transpus în conceptele dualiste de *eu și al meu*. În realitate, *eu și al meu* nu există. *Karma* intră în funcțiune pe baza principiului cauzalității, respectiv din necunoașterea naturii reale a minții și din întărirea convingerii că *eul* are o existență reală. Odată ce *eul* apare în câmpul gândirii noastre, apare în mod automat și conceptul de *ceilalți*, în același mod în care existența noțiunii de dreapta este inseparabil legată de existența noțiunii de stânga. Așadar, atunci când *eul* începe să existe în câmpul nostru mental, începe să existe și conceptul de *ceilalți*. Atunci când avem acest tip de gândire dualistă exprimată în termeni de *eu și ceilalți*, manifestăm atașament față de *eul propriu* și aversiune față de *ceilalți*. Punctul de pornire al acestui tip de gândire falsă este ignoranța sau altfel spus necunoașterea realității ultime. Atașamentul nostru față de ideea existenței reale a *eului* rezultă din lipsa noastră de înțelepciune și din nerealizarea naturii reale a minții. Aceasta este cea mai profundă formă de ignoranță. Și, din această ignoranță fundamentală, continuăm să dăm naștere atașamentului față de *eul propriu*, și aversiunii îndreptate spre *ceilalți*. În acest mod iau naștere cele trei otrăvuri mentale: ignoranța, atașamentul și aversiunea,^[3] care, la rândul lor, generează numeroase alte emoții negative precum mândria, avariția, gelozia, etc. Acesta este procesul de creare al karmei proprii, adică prin perpetuarea tuturor defectelor de gândire și a impurităților emoționale ce se transpun mai apoi în acțiuni fizice, verbale și mentale.

Acțiunile sunt asemenea unor semințe pe care le sădim într-un pământ fertil. La momentul oportun, aceste semințe cauzale vor crește și vor produce fructul. Cu alte cuvinte, în momentul în care semințele *karmice* vor atinge stadiul final de maturare, vor începe să se reflecte sub forma acțiunilor fizice (ucidere, furt, acțiuni sexuale improprii), acțiunilor verbale (mințit, crearea discordiei, limbaj jignitor și bârfă) și acțiunilor mentale (ură, lăcomie și vederile greșite).^[4] Consecințele acțiunilor noastre negative se vor reflecta în toate experiențele negative pe care le vom trăi - o viață scurtă, boală, sărăcie, imposibilitatea de a ne îndeplini dorințele, eșecuri, insuccese, etc. Așadar, toate experiențele noastre negative sunt rezultatul direct al acțiunilor noastre nevirtuoase.

Revin la tema noastră de astăzi: cum putem aduce în mod efectiv durerea și boala pe cale. Cum v-am explicat deja, faptele noastre nevirtuoase rezultă în toate experiențele negative pe care le trăim. În momentul în care vom fi nevoiți să suportăm consecințele acțiunilor noastre, firește, nu vom mai putea face nimic pentru a le opri. Cu toate acestea, indiferent care vor fi experiențele dificile pe care le vom întâmpina de-a lungul vieții, nu trebuie să ne temem, ci să le tratăm cu calm. Acesta este un punct esențial.

Dacă sunteți foarte bolnavi sau dacă suferiți de dureri

insuportabile, este bine să nu atingeți starea de epuizare mentală. Gândiți-vă că boala poate fi o experiență cu un real potențial pozitiv. În realitate, suferința bolii și experiențele dureroase sunt un proces de purificare al *karmei* noastre negative. Odată ce ne-am purificat *karma* negativă în timpul acestei vieți, nu ne vom mai renaște în dimensiunile joase și, în viitor, vom lua formă în dimensiunile fericite.

Chiar dacă viața noastră prezentă este una extrem de fericită, există posibilitatea căderii viitoare în dimensiunile mai joase ale saṃsārei și în suferința lor extremă. Suferința din dimensiunile joase este atât de intensă încât nu poate fi comparată cu niciuna dintre cele mai crunte suferințe regăsite în dimensiunea umană. Acest lucru este exemplificat în textul *Suḥṛllekha* ^[5]. În acest text regăsim o expunere comparativă a gradelor diferite de suferință. Astfel, dacă o ființă umană este străpunsă cu o lance de 300 de ori, deși va suferi o durere extremă, intensitatea durerii este incomparabilă cu cea întâlnită în oricare dintre dimensiunile joase. Așadar, comparând oricare formă de cruzime sau de durere extremă ce poate fi trăită în dimensiunea umană cu suferința îndurată în dimensiunile mai joase, vom înțelege că suferința umană este cu mult mai puțin intensă.

Prin durere ne purificăm karma negativă și eliminăm cauzele

renașterii în dimensiunile mai joase. Aceasta este latura pozitivă a suferinței și ar trebui să ne confere o stare de bucurie. Practica spirituală contribuie la procesul de purificare al karmei noastre negative. Durerea și boala sunt o practică în sine. Boala este un amplu proces de purificare al ființei. Așadar, este important înțelegem acest potențial pozitiv al suferinței, al durerii sau al bolii cu care ne confruntăm în timpul acestei vieți. Prin trăirea acestor experiențe, trecem printr-un proces de purificare care ne va salva de renașterea în dimensiunile mai joase și de suferința lor extremă.

Într-o altă lumină, o stare bună de sănătate, o minte sănătoasă și un corp sănătos, constituie un mijloc prețios pentru realizarea activității virtuoză și pentru practicarea activității spirituale. Prin dezvoltarea practicii, vom acumula merite vaste și vom progresa tot mai mult pe calea spirituală.

Acestea sunt metodele fundamentale de aducere a bolii și a suferinței pe Cale.

Întorcându-ne la tema principală, doresc să mă refer la ipostaza omului bolnav sau aflat în durere a cărui minte devine copleșită de suferința fizică. În această situație, starea de suferință a omului se va dubla. Dacă ne confruntăm cu o boală dar o tratăm cu calm, starea noastră generală se va ameliora și

vom depăși momentele grele mult mai ușor. Totul este minte, și dacă mintea se va păstra calmă, vom trece mai ușor prin experiențele dureroase. Mintea umană este puterea noastră cea mai mare. Este crucial să ne ținem mintea sub control. Dacă suferința corpului fizic ne va afecta și mintea, atunci suferința noastră va fi dublă. Prin cultivarea stării de relaxare a minții, vom genera o gândire pozitivă și vom cunoaște o adevărată ușurare a suferinței.

Un practicant autentic este cel care transformă toate experiențele trăite în această viață, fie boală, durere sau dezastre, totul, absolut totul, într-o practică. Prin practica transformării suferinței vom putea face progrese reale pe Cale. Mintea are o importanță crucială. Având o minte fericită, vom fi fericiți indiferent unde ne-am afla. Având o minte nefericită, vom fi nefericiți chiar dacă vom avea cele mai favorabile condiții de existență. Totul este minte! Dacă vom cultiva o gândire negativă, starea noastră se va înrăutăți, însă dacă vom cultiva o gândire pozitivă și o stare de relaxare a minții, atunci toate experiențele noastre dificile vor deveni mult mai ușor de înfruntat. Așadar, aspectul fundamental este aducerea a tot, fie bine sau rău, pe Cale. Trebuie să aducem toate experiențele vieții noastre pe Cale. Un practicant autentic aduce totul pe Cale.

Cu acestea voi încheia prezentarea învățaturii de astăzi. Sunt bucuros să vă răspund acum întrebărilor dumneavoastră.

Întrebări și răspunsuri

Întrebare: Ne puteți explica cum putem integra durerea, referindu-mă aici la senzația suferinței fizice produse de o boală, așadar cum putem integra durerea fizică în practica noastră?

Răspuns: Desigur. Așa cum v-am explicat deja, în mod normal, simțim durerea ca pe o mare greutate. Putem însă privi durerea și boala ca pe un proces de purificare al karmei noastre negative. Putem gândi: *„Prin suferința mea fizică, îmi voi purifica karma negativă și în viețile viitoare voi fi fericit; aștept aceasta cu nerăbdare.”* Gândind în acest mod, durerea se va ameliora și mintea se va lumina. Acest mod de gândire este extraordinar de benefic.

Întrebare: Sanctitatea Voastră, am o altă întrebare. Care sunt metodele de practică - exceptând practica Buddha Medicinii,

a cărei inițiere ne-o veți transmite mâine - așadar, care sunt vizualizările, ritualurile sau posturile de meditație care pot fi practicate în cazul în care ne confruntăm cu durerea?

Răspuns: Există numeroase metode de practică. Mâine vă voi transmite inițierea pentru Buddha Medicinii. În timpul transmiterii inițierii, Buddha Medicinii va revărsa nectarul asupra noastră și ne va purifica de toate bolile și toate impuritățile. Acest tip de practică și de vizualizare este indicat în cazul tuturor celor aflați în durere. Așadar, aceste practici se referă la *calea metodei*. Referitor la *calea înțelepciunii*, trebuie să avem înțelegerea că persoana aflată în durere nu are o existență reală și că nici durerea nu există în mod real. Durerea ca atare nu există cu adevărat. Dacă veți contempla asupra *sūnyatei* sau asupra naturii lipsite de conținut a întregii existențe, toată conceptualizarea și toate experiențele legate de suferință se vor stinge.

Întrebare: Mulțumim frumos pentru împuternicirea (*wang*) pe care ne-ați conferit-o astăzi^[7]. Doresc să vă întreb dacă este absolut necesar să integrăm în practica noastră zilnică și această practică și mantra ei pentru care ne-ați împuternicit astăzi. Uneori sunt confuz, nu mai știu exact ce practici

trebuie incluse în viața de zi cu zi, în contextul muncii și al responsabilităților pe care le am de îndeplinit. Ar trebui să fac practica lui Guru Rinpoche? Ar trebui să fac practica lui Buddha Medicinei? Ar trebui să continui să fac practicile preliminare, *ngöndro*? Nu doresc să am o gândire contradictorie însă mă regăsesc adesea având acest tip de confuzie. Mi-ar plăcea să vă ascult punctul de vedere în această privință.

Răspuns: Lordul Buddha, supremul deținător al înțelepciunii infinite, s-a manifestat în mai multe forme diferite cu scopul de a ajuta ființele aflate în circumstanțe și niveluri de înțelegere diferite. Buddha s-a manifestat în forme pacifatoare, în forme furioase, în forme simple, în forme elaborate, etc. Din acest motiv există tot atâtea practici și inițieri diferite. Nu le vom putea practica pe toate. Ne va fi imposibil să practicăm toate divinitățile. Este permisă primirea mai multor inițieri, care, în esență, sunt binecuvântări menite să ne îmbunătățească practica, însă nu este necesar să le practicăm pe toate. Trebuie să practicați divinitatea pentru care simțiți o afinitate karmică, sau pe cea care vă este indicată de maestrul vostru. Afinitatea karmică față de o anumită divinitate se manifestă prin atracția profundă față de aceasta și față de practica ei. În acest mod veți descoperi care este divinitatea voastră principală.

Întrebare: Sanctitatea Voastră, am o altă întrebare în continuarea celei anterioare. Atunci când practicăm recitarea mantrelor, este adesea firesc să ne prestabilim un număr determinat de recitări, să spunem o mie sau o sută de mii de recitări. Cum trebuie să ne antrenăm mintea astfel încât să nu devenim motivați de numărul de recitări și să continuăm să practicăm fără a fi fixați în ideea unui anumit quantum sau a fi atașați de un anumit scop prestabilit?

Răspuns: Într-adevăr, numărul ca atare nu este aspectul cel mai important. Importantă este calitatea, nu cantitatea. Asemenea ție, mulți alți practicanți obișnuiesc să cuantifice numărul de repetiții, însă nu acesta este lucrul cel mai important. Calitatea practicii este aspectul cel mai important de urmărit. Vom ști că practica unei zeități este completă atunci când se vor manifesta semne clare de realizare fie în starea de trezire, fie în starea de visare.

Întrebare: Mulțumesc, am o altă întrebare. Privitor la cei dintre noi care suntem binecuvântați cu un corp sănătos și cu o minte echilibrată, cum îi putem ajuta pe cei ce sunt complet dependenți de suportul altora, referindu-mă aici în special la cei ce au incapacitatea de a se deplasa sau la cei ce suferă de

probleme mentale majore și care nu au abilitatea de înțelegere a faptului că suferința este o binecuvântare? Știu că rugăciunea este esențială, însă doresc să știu dacă putem face mai mult pentru a-i sprijini pe cei aflați în suferință.

Răspuns: Rugăciunea ajută întotdeauna. Îndeosebi, le putem da sfaturi, putem conversa cu ei, le putem aduce alinare; prin faptul că vorbim cu ei, prin blândețea cuvintelor noastre, îi putem consola. Firește, dacă îi spuneți unui om bolnav „suferința ta este groaznică, este extrem de dureroasă, este teribilă, este oribilă”, un asemenea mod de a vorbi îi va înrăutăți starea. Însă dacă îi veți spune că „durerea va trece, vei fi cu siguranță bine, în curând te vei face bine”, atunci le veți ameliora suferința. Și neîncetat trebuie să ne rugăm pentru toți cei aflați în suferință.

Întrebare: Sanctitatea Voastră, care este rolul gândului de compasiune în ameliorarea suferinței celorlalți?

Răspuns: Compasiunea este cea mai importantă dintre calitățile umane. Dacă nu avem compasiune, nu le vom putea oferi celorlalți alinare, nu le vom putea transmite o stare de bine; de fapt, nu le vom putea oferi nimic pozitiv. Compasiunea este fundamentală.

Nota traducătorului

[1] Vesak comemorează nașterea, iluminarea și parinirvāṇa lui Buddha Shakyamuni (cunoscut și sub numele Siddhārtha Gautama).

[2] Cele optsprezece premise necesare obținerii prețioasei vieți umane sunt: *cele opt libertăți* sau avantaje de a nu ne fi născut în stările tulburate de existență în care nu există oportunitatea practicării Dharmei, și *cele zece avantaje*. Privitor la cele opt libertăți, primele patru fac referire la libertatea de a nu ne fi născut în oricare dintre stările de existență non-umane, respectiv (1) ca ființe infernale (2) ca fantome înfometate (3) ca animale (4) ca zei înzestrați cu viață deosebit de lungă. Ființele umane dețin următoarele patru libertăți de a nu se fi născut (5) printre barbari (6) cu vederi greșite (7) într-o perioadă în care un Buddha nu s-a manifestat în această lume (8) într-o stare de stupiditate, fie de stupiditate a gândirii sau cu o slabă înzestrare a facultății intelectuale ce nu permite înțelegerea sau practicarea Dharma. Privitor la cele zece avantaje, primele cinci se referă la (1) nașterea în forma umană (2) nașterea într-un loc important precum Bodh Gaya, în India, unde Buddha a atins iluminarea, sau în țările unde se pot întâlni cele patru tipuri de practicanți: bhikṣu, bhikṣuṇī, upāsaka și upāsikā (3) deținerea unei stări de integritate trupească (4) credința sinceră în cele trei piṭaka, cu precădere în vinaya (5) nesăvârșirea crimelor abominabile. Următoarele cinci avantaje ne sunt conferite prin ceilalți: (6) renașterea într-un eon în care un Buddha și-a manifestat prezența (7) nașterea într-un eon în care Buddha a transmis Dharma (8) renașterea într-un eon în timpul căruia învățăturile sunt transmise printr-o tradiție vie (9) nașterea într-un eon în care există discipoli, practicanți ai Dharmei (10) nașterea într-un eon în care există protectori (susținători) ai Dharmei înzestrați cu o compasiune sinceră, altruism și dăruire.

[3] Aceste trei otrăvuri sunt ignoranța, atașamentul și aversiunea.

[4] Aceste acțiuni negative enumerate mai sus sunt denumite non-virtuți.

[5] *Suḥṛllekha* (în sanscrită), *Scrisoare către un prieten*, este un tratatul-comentariu la Spusele lui Buddha, compus de Nāgārjuna.

[6] În aceeași zi în care Sanctitatea Sa a conferit această învățătură, a transmis și o inițiere pentru viață lungă.

[7] În aceeași zi în care Sanctitatea Sa a conferit această învățătură, a transmis și o inițiere pentru viață lungă.



- His Holiness the Sakya Trichen is revered as the forty-first throne holder of the Sakya lineage of Tibetan Buddhism. Born in Tibet in 1945, His Holiness is from the noble Khön family, whose predecessors date to the early days of Tibetan history and established the Sakya order in the eleventh century. In his youth, His Holiness received intensive training in Buddhist philosophy, meditation, and ritual from eminent masters and scholars.

Widely regarded as an emanation of Mañjuśrī, His Holiness is the spiritual guide to many in the next generation of Buddhist teachers and practitioners, and has bestowed Sakya's core teaching cycle known as the Lamdre (the Path with the Result) in both eastern and western countries. His Holiness manifests profound wisdom and compassion, tirelessly working to establish monasteries, nunneries, and educational institutions and to impart the Buddha's teachings to countless students around the world.



**"The Sakya Tradition"—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved