



# Deschiderea porții către Dharma Partea I din II: Condițiile Preliminare incluzând Refugiul

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 5 iunie, 2019, în cadrul Tsechen Kunchab Ling în Walden, New York. În anul 2020, transcripția 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 traductori 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.

# **Deschiderea porții către Dharma Partea I din II: Condițiile Preliminare incluzând Refugiul**

de Sanctitatea Sa Sakya Trichen

Publicat de "The Sakya Tradition"

# Conținut

|   |    |
|---|----|
| Condițiile Preliminare incluzând Refugiul | 1  |
| Devoțiunea/crediința                      | 4  |
| Refugiul                                  | 8  |
| Concluzie                                 | 23 |

# Condițiile Preliminare incluzând Refugiul

**P**entru a beneficia cu adevărat de primirea sau ascultarea învățăturilor Dharma, este nevoie să îndeplinim câteva condiții preliminare. Atunci când primim sau ascultăm învățăturile, trebuie să avem motivația corectă, să adoptăm conduită sau atitudinea corectă și să avem credință [devoțiune]. Primul pas pe calea Budistă este luarea refugiului în Cele Trei Nestemate: Buddha, Dharma și Saṅgha.

## Motivația și Conduita

Pentru început, atunci când primim învățăturile Dharma, trebuie să avem motivația corectă. Dacă vom avea motivația incorectă - cum ar fi dorința, furia sau ignoranța - atunci va exista mai mult prejudiciu decât beneficiu. Dacă nu avem nici motivația corectă dar nici motivația incorectă, sau dacă suntem simpli spectatori, în acest caz [actul refugiului] este inutil. Așadar, dacă vom avea o motivație pozitivă [potrivită] vom beneficia imens din primirea învățăturilor Dharma.

Există niveluri diferite ale motivației bune. Pentru a primi o învățătură Mahāyāna, trebuie să avem cea mai înaltă motivație. Asemenea spațiului care nu are limite, ființele sunt și ele nelimitate. Ca și Budiști, credem în renaștere [reîncarnare]. Am avut nenumărate vieți trecute. Fiecare ființă ne-a fost părinte la un moment dat de-a lungul vieților noastre trecute. Însă, datorită schimbărilor petrecute prin trecerea de la o viață la următoarea, acum suntem incapabili să ne recunoaștem unii pe alții. Pe unii îi vedem acum ca pe dușmani, pe alții ca pe prieteni, și față de alții suntem indiferenți. Cu toții însă ne-au fost tații noștri dragi și mamele noastre, - nu doar o singură dată dar de nenumărate dați. Ne-au protejat de multe pericole. Și, ne-au adus beneficii imense cu nenumărate ocazii. Așadar, înspre beneficiul tuturor ființelor [care ne-au fost] mame, trebuie să atingem iluminarea perfectă. Atingerea iluminării este singura cale pentru a putea să ajutăm [ființele] într-un mod complet.

Astfel, unicul scop pentru a primi învățăturile Dharma nu este înspre binele acestei vieți prezente sau al vieților viitoare, ci pentru liberarea tuturor ființelor din suferința samsarei (al ciclului existenței) și pentru a-i conduce spre calea fericirii. Din acest motiv trebuie să atingem iluminarea perfectă. Când deținem cea mai înaltă și nobile motivație, atunci toate celelalte scopuri - longevitatea, prosperitatea, realizările lumești - se vor îndeplini în mod natural.



Trebuie, de asemenea, să avem o conduită corectă. Asemenea unui pacient care primește sfaturi de la un medic, trebuie să îl privim pe învățător ca pe un medic, Dharma ca pe un remediu, pe noi înșine ca fiind pacientul, defectele noastre ca pe o suferință severă, pe cei ce ne ajută ca pe asistenții medicali, și primirea învățăturilor ca primirea tratamentului medical. Trebuie să adoptăm această atitudine.

Mai departe, trebuie să fim liberi de ceea ce numim cele trei defecte ale unui recipient [vas]. În primul rând, dacă un recipient este găurit, atunci orice vom turna în el se va scurge și nu va rămâne nimic înăuntrul său. În mod similar, dacă nu ne putem aminti învățăturile după ce le-am ascultat, atunci aceste învățături nu se vor păstra în mintea noastră. În al doilea rând, dacă un recipient este întors cu susul în jos, atunci nimic nu poate fi introdus în acesta. În mod similar, dacă nu oferim atenție în momentul în care ascultăm învățăturile, atunci nimic nu va intra în mintea noastră. În al treilea rând, dacă un recipient este murdar, atunci orice lucru vom introduce în acesta va deveni impur. În mod similar, dacă atunci când ascultăm învățăturile vom avea motivația incorectă, nu vom avea niciun beneficiu.

Trebuie să primim învățăturile cu o motivație și o conduită corectă așa cum v-am descris, și trebuie să ne eliberăm de aceste defecte.

## Devoțiunea/credința

**C**redința este esențială. Fără credință, virtuoaasa Dharma nu va crește în noi. Semințele arse nu vor da roade; în mod similar, cei ce nu au credință, nu dețin o bază pentru actele virtuoaase. Nu vor putea căuta liberarea și nici nu vor putea crește în ei calitățile ființelor nobile – buddha și bodhisattva. Își vor pune de unii singuri piedici în primirea binecuvântărilor de la guru și de la Cele Trei Nestemate.

Pentru a practica Dharma, credința este foarte importantă. Credința este asemenea unei mame. Ne ajută să ne dezvoltăm toate calitățile nobile și ne elimină nesiguranța. Credința este totul.

Există trei tipuri de credință: încrezătoare sau credința prin convingere, doritoare sau credința în dorință, și credința vie sau clară. Credința încrezătoare apare atunci când, prin analiza logică, credem în legea karmei, în originea dependentă, în cele patru adevăruri nobile și în Cele Trei Nestemate. Credința doritoare apare atunci când, văzând calitățile imense și miraculoase ale Celor Trei Nestemate, ne dorim să realizăm acele aceleași calități. Credința vie

apare atunci când, văzând calitățile [acestora], mintea noastră este împrăștiată și confuzia și nesiguranța sunt îndepărtate.

Întrucât devoțiunea este baza sau rădăcina dezvoltării tuturor calităților nobile, aceste trei tipuri de credință trebuie stabilizate - și nu pierdute din cauza dorinței, a furiei sau a ignoranței.

În ceea ce privește dorința, dacă am cunoaște consecințele severe pe care le vom suferi în urma faptului că ne lăsăm pradă dorinței, atunci credința noastră în Dharma nu s-ar micșora niciodată în nici o circumstanță, chiar dacă ar fi să câștigăm regate, bogății sau putere în schimbul părăsirii Dharmei.

Furia ne poate cauza îndepărtarea de la calea Dharmei. Furia ne cauzează implicarea în acțiuni negative. Așadar trebuie să înțelegem că a ne lăsa pradă furiei ne aduce un imens prejudiciu. Nu există un rău mai mare decât furia. Mii de eoni de merit - acumulat prin practica generozității și prin aducerea de ofrande Celor Trei Nestemate - pot fi distruse de un singur moment de furie. Nu există un act mai greșit și mai sever decât furia. Deși răbdarea este cea mai dificilă de practicat dintre cele șase pāramitā, este important să o practicăm prin diferite metode pentru a contracara furia. Dacă dăm uitării Dharma și ne lezăm inamicul, [această act] ne va aduce prejudiciu doar nouă înșine. Prin faptul că deținem o înțelegere clară asupra acestui punct, conduita noastră se va ajusta înspre Dharmei

și nu o vom abandona niciodată - indiferent de situația în care ne-am afla sau de cât de furioși am putea fi.

În ceea ce privește frica: dacă o altă persoană ne amenință cu moartea dacă nu vom abandona Dharma, trebuie să considerăm că pierderea acestei vieți prezente este o suferință minoră prin comparație cu teribila suferință pe care o vom trăi în viețile viitoare. Așadar trebuie să cultivăm o credință de nezdruccinat în Cele Trei Nestemate, indiferent de ce dificultăți ni se arată în cale. Chiar dacă am spune că fiecare ființă din această lume ar fi dușmanul nostru, acestea nu pot cauza căderea noastră în dimensiunile cele mai joase. Însă defectele noastre pot determina aceasta, ele sunt cel mai aprig dușman al nostru și pot cauza căderea noastră în dimensiunea cea mai joasă a iadului.

Ignoranța trebuie și aceasta confruntată. Dacă nu recunoaștem ignoranța în momentul în care se manifestă, există pericolul să pierdem credința în Dharma. Pentru a putea discerne binele de rău trebuie să studiem multe scripturi Budiste și hagiografiile marilor maestri.

Așadar trebuie să creștem în noi o credință puternică, de nezdruccinat, indiferent de ce defecte sau de ce opoziții înfățișăm.

Ca un sumar, pentru a cultiva credința, trebuie să ne rugăm la guru și la Cele Trei Nestemate, să citim hagiografiile marilor maestri, să

studiem sūtrele autentice, să ne asociem cu prieteni virtuoși și să-i evităm pe cei nevirtuoși. Acestea vor permite maturarea credinței noastre.

Ar fi ideal să ne cultivăm credința într-un loc propice. Locul ar trebui să satisfacă următoarele criterii: să fie un loc în care să ne putem câștiga traiul cu ușurință sau în care găsim adăpost și hrană; să fie lipsit de oameni periculoși precum hoții sau bandiții; pământul și apa să nu fie contaminate; să fie lipsit de prieteni nocivi sau nevirtuoși care ne-ar putea intensifica defectele; și, ar trebui să fie un loc lipsit de activitate umană pe timpul zilei și liniștit pe timpul nopții. Trebuie să ne străduim să găsim un astfel de loc pentru a practica. În acest loc nu ar trebui să ne întindem. Trebuie să ridicăm un altar cu statui sau picturi reprezentându-i pe buddha și bodhisattva, și să le aducem ofrande. Pe timpul practicii noastre, vom rămâne într-o postură corectă de meditație – postura celor șapte puncte a lui Buddha Vairocana – sau vom încerca să stăm așezați cu picioarele încrucișate [în poziția lotusului] într-un loc confortabil.

# Refugiul

**P**rimul pas pe cale este luarea refugiului în Cele Trei Nestemate. Refugiul este rădăcina întregii Buddha Dharma, practica preliminară a întregii căi, fundamentul tuturor jurămintelor, și este ceea ce diferențiază un Budist de un non-Budist. Refugiul prezintă cinci aspecte, așa cum vor fi descrise mai jos.

## **Cauzele pentru care luăm refugiul**

Primul aspect descrie care sunt cele trei cauze sau motivații pentru luarea refugiului: frica, credința și compasiunea. Prima dintre cauze este frica. Ne înfricoșăm atunci când vedem imensa suferință din samsara. Pentru a ne salva din aceasta suferință, luăm refugiul. A doua dintre cauze este credința. Sunt trei tipuri de credință așa cum v-am descris mai devreme. A treia cauză este compasiunea. Cei ce au o inclinație către Mahāyāna dețin deja această motivație. Aceștia dețin o compasiune naturală -atunci când văd suferința celorlalți, dezvoltă sentimente imense [de compasiune] față de aceștia. Pentru a-i salva în mod complet din aceasta suferință, luăm refugiul în

Cele Trei Nestemate. Trebuie să nu uităm aceste [trei] cauze; altfel, jurământul nostru de refugiu nu va fi foarte eficace.

## **Obiectele refugiului**

Obiectele refugiului trebuie înțelese corect. Legat de această temă, refugiuul poate fi clasificat în refugiul lumesc [mundan] și refugiul dincolo de mundan.

Refugiul mundan prezintă două aspecte: refugiul în obiectele mundane, și refugiul cu o motivație mundană sau cu o minte lumească. Refugiul în obiectele mundane este atunci când, din disperare sau din ignoranță, căutam refugiul spiritual în copaci, în soare, lună sau în zeitățile mundane, toate acestea fiind lipsite de o reală forță de a ne salva din suferință. Refugiul cu o minte lumească este atunci când luăm refugiul în Cele Trei Nestemate înspre beneficiul acestei vieți prezente. Însă această viață este ca o volbură de apă și nu merită atașamentul nostru.

Refugiul dincolo de mundan include refugiul Hīnayāna și Mahāyāna.

### *Buddha*

Chiar dacă discipolii ambelor căi Hīnayāna și Mahāyāna iau refugiul în Buddha, refugiul Hīnayāna nu îi atribuie lui Buddha cele trei kāya sau corpuri. Însă, conform refugiului [doctrinei] Mahāyāna, Buddha prezintă trei kāya: dharmakāya (corpul realității ultime),

saṃbhogakāya (corpul delectării), și nirmāṇakāya (corpul de emanație).

Dharmakāya prezintă două [tipuri de] purități: puritatea naturală și puritatea lipsită de obscurății externe. Minteia fiecărei ființe deține puritatea naturală. Nu există o diferență între natura minții ființelor și natura înțelepciunii transcendente a lui Buddha. Există însă o vastă diferență între ființe și Buddha, pentru că ființelor le lipsește a doua puritate. În cazul ființelor, puritatea naturală nu este manifestă; este învăluită de cele două obscurări: obscurările emoțiilor negative și obscurările cognitive. Acumulând merit și înțelepciune timp de nenumărați eoni, buddha și-au curățat toate obscurările, incluzând rădăcina acestora. În acest mod aceștia au realizat al doilea [tip de] puritate.

Dharmakāya nu este obținută din afara noastră. Este, din timpuri imemorabile și întotdeauna, înăuntrul nostru, însă în acest timp prezent nu se manifestă. Dharmakāya este obținută atunci când obscurările sunt purificate. Aceasta se numește și înțelepciunea dharmadhātu.

Înspre beneficiul personal, vom realiza dharmakāya. Apoi, înspre beneficiul celorlalți vom realiza rūpakāya, care se referă la cele două forme de corpuri respectiv saṃbhogakāya și nirmāṇakāya.

Saṃbhogakāya sau corpul desfătărilor, este obținut printr-o acumulare imensă de merit timp de nenumărați eoni. Prin această acumulare,



corpul nostru ordinar va deveni un corp Buddha marcat de cele treizeci și două de semne particulare majore și de cele optzeci de semne particulare minore. Vocea noastră ordinară se va transforma în cele șaiszeci de aspecte ale discursului melodios a lui Brahmā. Mintea noastră va deveni înțelepciunea omniscientă care realizează cele două adevăruri, cel ultim și cel relativ. Toate aceste calități vor fi obținute odată ce am realizat saṃbhogakāya.

Saṃbhogakāya prezintă cele cinci certitudini: certitudinea locului, certitudinea timpului, certitudinea formei, certitudinea învățăturilor, și certitudinea împrejurărilor. În ceea ce privește certitudinea locului, saṃbhogakāya se găsește întotdeauna în cea mai înaltă dimensiune buddha numită Akaniṣṭha. Saṃbhogakāya nu va apărea într-un alt loc. Mai mult, saṃbhogakāya nu apare în forme variate ci doar în forma unui buddha perfect, perfect iluminat, marcat cu cele treizeci și două de semne particulare majore și de cele optzeci de semne particulare minore. Această formă nu este condiționată de naștere sau moarte; rămâne permanent în dimensiunea buddha cea mai înaltă. Saṃbhogakāya nu conține alte învățături ci doar învățăturile Mahāyāna. Mediul înconjurător reprezintă discipolii. Saṃbhogakāya nu are discipoli comuni, ci doar bodhisattva care au atins starea ireversibilă.

Nirmāṇakāya este corpul de emanație. În contrast cu saṃbhogakāya, nirmāṇakāya se manifestă în diferite forme pentru a beneficia

ființele, indiferent de ce loc sau de ce formă este nevoie pentru a le veni în ajutor. Aceste forme [îi] includ pe śrāvaka, pratyekabuddha, regii universali, împărăteșe, învățătorii obișnuiți, animale, poduri, vase, etc. Nirmāṇakāya se arată acolo unde se află discipoli meritoși, însă, un buddha nirmāṇakāya [urmează] întotdeauna să dispărea [să se stingă]. Ca un exemplu al unei nirmāṇakāya supreme este Buddha Shakyamuni. S-a născut ca un prinț însă mai târziu a renunțat la traiul la palat. Conform [doctrinei] Mahāyāna, Buddha a atins iluminarea cu mult înainte să apară în India veche și în Nepal. Cu alte cuvinte, dinainte de a fi conceput, a fost un buddha complet iluminat. S-a manifestat în această lume pentru a ne arăta calea. A creat un exemplu, ne-a arătat întregul proces de realizare al iluminării și a demonstrat impermanența prin trecerea sa în mahāparinirvāṇa. Nirmāṇakāya apare și dispăre, manifestând diferite forme și oferind diferite învățături, precum învățăturile Hīnayāna sau Mahāyāna. Drept discipoli, nirmāṇakāya îi are în cortegiul său atât pe bodhisattva cât și ființe ordinare.

### *Dharma*

Ca obiect al refugiului, Dharma prezintă două aspecte: Dharma transiterii și Dharma realizării. Ambele aspecte sunt Dharma Mahāyāna.

Dharma transiterii constă din învățăturile lui Buddha, ce sunt clasificate în tripitaka sau cele trei coșuri: vinaya, sūtrele și

abhidharma. Scopul pentru care Buddha a oferit învățăturile a fost pentru a contracara defectele. Ca remediu împotriva dorinței, a predat vinaya, care are ca preocupare principală conduita morală. Ca remediu împotriva furiei, a oferit multe discursuri denumite sūtre. Ca remediu împotriva ignoranței, [a oferit] învățăturile abhidharma ce expun o cunoaștere mai înaltă. În acest mod, avem cele trei serii de învățături.

Dharma realizării constă din cele trei antrenamente înalte în [ce privește] preceptele conduitei morale, meditației și înțelepciunii. Dharma realizării poate fi totodată înțeleasă prin adevărul încetării<sup>[1]</sup> și prin adevărul căii, ce sunt actualizate în urma [ca rezultat al] acestor antrenamente. Adevărul încetării este a recunoaște și a abandona defectele. Adevărul căii este cel care ne conduce la adevărul încetării.

### *Saṅgha*

Saṅgha este comunitatea sacră. În Mahāyāna, luăm refugiul în Saṅgha nobilă sau cea adevărată, ce se referă la cortegiul de bodhisattva care au atins starea ireversibilă, din care nu se mai pot îndepărta de la realizările lor. În termeni obișnuiți însă, Saṅgha se referă la membrii Saṅgha obișnuiți, ce ne sunt seniori și la prezența cărora recurgem pentru a ne acompania pe cale.

Aceasta explica obiectele refugiului.

## **Modul în care luăm refugiul**

Al treilea aspect descrie modul în care luăm refugiul.

Înaintea unui altar, vom începe prin a face prosternări către buddha și bodhisattva și prin a le aduce ofrande. Apoi stând așezați confortabil în postura de meditație, ne imaginăm că – în spațiul dinaintea noastră - toți buddha, bodhisattva, śrāvaka și pratyekabuddha se manifestă ca obiecte de refugiu. Ne imaginăm că ne aflăm în prezența părinților noștri din această viață, și că toate ființele din cele șase dimensiuni (ființele iadului, fantomele înfometate, animale, oameni, semizei și zei), toate apar în formă umană, pentru a le crea auspiciile obținerii prețioasei vieți umane.

Apoi, luăm refugiul cu corpul, vocea și mintea: fizic, mâinile noastre sunt unite în rugăciune, verbal, vom recita plini de respect versurile refugiului, și, mental, vom genera o credință și o devoțiune puternică. Ne luăm promisiunea:

Din timpuri imemorabile până acum, nu am urmat îndrumările maestrilor mei spirituali. Din cauza faptului că nu am căutat refugiul în Cele Trei Nestemate, mă aflu în continuare captiv în samsara și trăiesc o suferință atât de vastă. De acum înainte până voi atinge iluminarea, indiferent ce se va întâmpla cu mine, fie bine sau rău, realizare sau eșec, îmi voi găsi sprijinul complet în Guru și în Cele Trei Nestemate.

Cu această promisiune luată, vom lua apoi refugiul în Buddha, cel ce va fi ghidul nostru care ne va arăta calea spre liberare. Pentru a atinge o anumită destinație, avem în primul rând nevoie de un ghid care să ne arate calea corectă.

Dharma este calea noastră de urmat. Buddha a spus: "V-am arătat calea spre liberare, dar liberarea depinde de voi înșivă." Aceasta înseamnă că nu putem primi liberarea în dar de la Buddha. Mai degrabă, ne sprijinim în el și îi practicăm învățăturile. Așadar, cea care ne salvează cu adevărat din samsara este Dharma și de aceea, pentru a ne salva, trebuie să practicăm. Pentru a oferi o analogie, atunci când o persoană este bolnavă, este important ca aceasta să aibă alături un doctor bun. Însă dacă persoana nu va urma îndrumările doctorului, nu va putea fi vindecată. În mod similar, Buddha este asemenea unui doctor care ne oferă tratamentul. Însă pentru a atinge iluminarea, trebuie să practicăm virtutea și să evităm faptele negative.

Cei ce fac parte din Saṅgha sunt companiile noastre pe cale. Dacă ne dorim să mergem spre o destinație necunoscută, în loc să mergem de unii singuri, este mai de ajutor să avem companiile alături de noi. Așadar, luăm refugiul în Saṅgha simbolizându-i pe companiile noastre [pe cale].

În acest mod, cu palmele unite în rugăciune, recităm cele patru versuri ale refugiului de cât de multe ori este posibil.

Eu însumi, împreună cu toate ființele, atât de vaste ca număr cât sunt întinderile nemărginite ale spațiului, începând de acum și până când vom atinge esența Iluminării:

Luăm refugiul în toți Guru sacri, glorioși

Luăm refugiul în toți Buddha Bhagavan perfecți

Luăm refugiul în sacra Dharma

Luăm refugiul în nobila Saṅgha.

Prin aceasta recitație, am luat refugiul în guru și în Cele Trei Nestemate.

Apoi, cu mâinile împreunate, vom cere binecuvântări pentru a fi ajutați să ne îndepărtăm de cele patru atașamente.

Prima dată vom cere: ne rugăm, binecuvântați-ne pentru a ne întoarce mintea către Dharma. Oricine are atașament pentru această viață nu este o persoană Dharmică. Trebuie să realizăm că această viață prezentă este foarte scurtă și lipsită de esență. Este asemenea unei vântori de apă, nu merită să ne atașăm de ea. Este fragilă precum o picătură de apă, care se poate disipa în orice moment. Așadar, nu trebuie să avem nici un atașament pentru această viață.

În al doilea rând, vom cere: ne rugăm, binecuvântați-ne pentru a practica Dharma cu succes. Oricine are atașament pentru samsara și

doar caută o reîncarnare mai înaltă, atunci această persoană nu va avea succes în practică. Chiar dacă ne vom naște în dimensiunile joase sau în dimensiunile înalte, tot vom rătăci fără noimă și vom continua să fim captivi în samsara. A avea atașament pentru oricare aspect al samsarei este asemenea cu a pofti o dulce otrăvă. Unele otrăvuri au gustul dulce, și odată ingerate, pot fi foarte periculoase sau ne pot fi chiar fatale. În același mod, deși ființele din dimensiunile mai înalte trăiesc uneori experiența bucuriei și a fericirii, samsara nu merită forma noastră de atașament, pentru că, niciuna dintre aceste experiențe [de bucurie sau de fericire] nu este permanentă. Dacă ne vom naște în dimensiunile înalte, experiența [fericirii] nu va dura. Într-un final, urmare a maturării karmice, vom regresa în cele trei dimensiuni joase unde vom suferi imens. Pentru a practica Dharma cu succes, trebuie să renunțăm complet la samsara și să căutăm liberarea.

În al treilea rând, vom cere: ne rugăm, binecuvântați-ne pentru a ne clarifica întreaga noastră confuzie de pe cale. Oricine caută liberarea doar pentru sine însuși, se află în confuzie; această motivație este lipsită de bodhicitta. Poate fi comparată cu a crește copilul unui dușman. Chiar dacă acest lucru ne-ar putea plăcea pentru un scurt timp, în cele din urmă ne va aduce suferință și prejudiciu.

În al patrulea rând, vom cere: ne rugăm, binecuvântați-ne ca manifestările iluzorii să se manifeste ca înțelepciune transcendentă. Oricine se fixează, nu deține înțelegerea. Dacă ne atașăm [de ideea

că] fenomenele au o existență intrinsecă, este asemenea cu a dori un miraj în loc de apă, iar mirajul nu ne va potoli niciodată setea.

Apoi vom înălța o binecuvântată suplică, rugându-ne să nu generăm gânduri nevirtuoase pentru nici măcar un moment, cerând binecuvântările pentru a putea genera iubire-în-bună-tate, compasiune și bodhicitta, și pentru a atinge numaidecât starea de buddha.

După recitarea acestor versuri, trebuie să avem convingerea că toți buddha și bodhisattva ne împresoară cu marea lor compasiune, și că vom rămâne complet sub protecția și binecuvântările acestora.

Apoi vom medita asupra bodhicittei absolute [astfel:]. Totul este minte. Însă mintea proprie nu este de găsit. Nu o găsim într-o formă solidă, nu o putem atinge cu mâinile, și nici nu este perceptibilă prin simțul văzului. Totuși, în același timp, mintea este foarte puternică. Totul este înfăptuit prin minte. Așadar, unde este mintea? Atunci când încercăm să aflăm unde se găsește mintea, nu găsim nimic – deși există o minte continuu clară și luminoasă. Aspectul de claritate al minții este [simbolizat de] Saṅgha. Mai departe, atunci când încercăm să căutam mintea, nu o vom găsi niciunde; nu este nimic solid pe care să-l găsim [și care să fie minte]. Acesta este aspectul de śūnyatā<sup>[2]</sup> al minții, care simbolizează Dharma. Claritatea și śūnyatā sunt indivizibile, și acest aspect [al uniunii] îl simbolizează pe Buddha. În acest mod, ne continuăm meditația. Acest [mod de



refugiul] este denumit refugiul absolut.

La final vom dedica meritul. Prin luarea refugiului, vom acumula un merit imens, pe care îl vom dedica înspre liberarea tuturor ființelor.

### **Beneficiile luării refugiului.**

Așa cum am menționat mai devreme, voi explica cele cinci aspecte ale refugiului. Al patrulea aspect descrie beneficiile luării refugiului. Refugiul este cauza și fundamentul pentru luarea tuturor celorlalte jurăminte Budiste. Fără refugiu nu vom putea lua alte jurăminte.

Refugiul are un beneficiu imens. Sūtrele explică astfel: dacă meritul obținut prin luarea refugiului ar avea o formă fizică, atunci întreg spațiul ar fi prea mic ca să îl conțină.

Pentru că luăm acest refugiu unic, special, - de astăzi înainte vom nutri un vast entuziasm atunci când vom căuta refugiu în Cele Trei Nestemate neprețuite.

### **Reguli de urmat.**

Al cincilea aspect descrie regulile de urmat. Chiar și la nivelul mundan avem obligații față de regulile țărilor în care călătorim sau în care locuim. Așadar, după ce vom lua jurământul refugiului, ne obligăm să respectăm regulile legate de refugiu.

Există reguli generale și reguli specifice.

Există cinci reguli generale. Prima regulă generală este să nu abandonăm Cele Trei Nestemate, fie și cu prețul vieții. A doua regulă generală este: chiar dacă înfățișăm o situație extrem de disperată, să nu căutăm un alt refugiu sau să nu urmăm alte metode. Cel mai bine ar fi să căutăm ghidarea, binecuvântările și protecția Celor Trei Nestemate. A treia regulă generală este să aducem ofrande. Ideal ar fi să avem un altar, să aducem ofrande zilnic către buddha și bodhisattva. Aceste ofrande includ, apă, flori, substanțe aromatice, și tot așa. În caz diferit, putem aduce ofrande în zilele speciale, cum ar fi de ziua comemorării nașterii lui Buddha, a iluminării sale, a întoarcerii roții Dharmei, și tot așa; și totodată, de lună nouă, de lună plină sau în zilele cu semilună ale calendarului lunar.

A patra regulă generală este să practicăm refugiul din inimă, cu diligență. Simpla recitație a versurilor refugiului nu este de ajuns. De exemplu, pentru a ne menține protejați de ploaie, vom lua refugiul într-o peșteră. Însă simpla recitație a cuvântului „peșteră” nu ne va proteja de ploaie. Însă dacă ne vom refugia într-o peșteră, atunci vom fi realmente protejați de ploaie. Deși recitația refugiului de mai multe ori este [un act] benefic, punctul cheie este ca din profunzimea propriei minți – indiferent ce se va întâmpla de-a lungul vieții noastre, fie bine sau rău, succes sau eșec - vom promite cu o devoțiune adâncă să ne plecăm total, ghidării, protecției și binecuvântării Celor Trei Nestemate. Atunci vom fi cu adevărat protejați. În timpul recitației versurilor refugiului, vom lua refugiul

din profunzimile minții noastre. Este de altfel un lucru bun să-i încurajăm și pe alții să ia refugiul în Cele Trei Nestemate.

A cincea regulă generală este ca oriunde ne-am îndrepta, să ne aducem aminte care este buddha acelei direcții [cardinale]. De exemplu, dacă suntem cu fața spre, ne îndreptăm sau călătorim spre est, ne amintim de Buddha Akṣobhya. În sud îl avem pe Buddha Ratnasambhava; în vest îl avem pe Buddha Amitābha; în nord îl avem pe Buddha Amoghasiddhi și în centru îl avem pe Buddha Vairocana. Dacă nu reușim să practicăm în acest mod, atunci este bine doar să ni-l reamintim pe Buddha oriunde mergem și orice întreprindem.

Acestea sunt cele cinci reguli generale.

Următoarele sunt regulile specifice, ceea ce ar trebui și ceea ce nu ar trebui să urmăm.

Atunci când luăm refugiul în Buddha, nu trebuie să luăm refugiu și în alte zeități mundane precum Brahmā sau Indra. Putem să le oferim respect sau să le aducem ofrande însă nu trebuie să luăm refugiul în acestea. Există o vastă diferență între a ne oferi respectul și a lua refugiul. Ce ar fi bine să facem, este să cultivăm în noi o devoțiune puternică în Buddha. Chiar și un fragment rupt dintr-o statuie de-a lui Buddha ar trebui tratată cu respect. Ar trebui să oferim același respect tuturor reprezentărilor [artistice sacre] care îl înfățișează pe

Buddha. Nu trebuie să călcăm pe ele, nu trebuie să le așezăm pe jos și nu trebuie să pășim peste ele.

Atunci când luăm refugiul în Dharma, nu trebuie să rănim cu intenție nici o ființă. În acord cu capacitățile fiecăruia, trebuie să ascultăm, contemplăm și să medităm asupra Dharmei. Chiar și un colț de hârtie pe care sunt scrise cuvinte Dharmice trebuie tratată cu respect. Nu trebuie să ne așezăm pe, să călcăm pe sau să pășim peste niciun text Dharma. [Acesta] nu trebuie așezat pe jos sau sub locul pe care suntem așezați. Trebuie să tratăm textele Dharma cu respect prin așezarea lor în locuri mai înalte și prin a le aduce ofrande. Și, atunci când mergem să luăm un text de pe un raft mai înalt, să o facem respectuos.

Atunci când luăm refugiul în Saṅgha, nu trebuie să avem ca prieteni pe cei ce nu au credință. Deși putem avea prieteni obișnuiți lipsiți de credință, nu le vom împărtăși experiențele sau activitățile noastre spirituale. Ar trebui să ne asociem cu membrii Saṅgha și să respectăm fie și o bucătică din roba roșie sau galbenă monastică.

Cât despre mâncare, este sfătuit să împărțim mâncarea în patru porții. Prima dintre porții ar trebui oferită Celor Trei Nestemate, a doua protectorilor Dharmei, a treia este pentru noi și cea care rămâne trebuie oferită spiritelor care urmează Buddha Dharma. Trebuie cel puțin să încercăm să urmăm acest proces atunci când ne aflăm acasă. Pentru [a ne menține] o practică eficientă, ar trebui să mâncăm destul cât să ne susținem, lăsând restul pentru cei aflați în nevoie.

## Concluzie

**I**ndiferent ce [acțiune] veți întreprinde, sprijiniți-vă întotdeauna în Cele Trei Nestemate. Altfel, nu veți avea realizări.

Pentru că ne-a lipsit convingerea fermă în Cele Trei Nestemate și pentru că nu am urmat învățăturile lui Buddha, ne aflăm în continuare în samsara. Din acest motiv ne aflăm în suferință.

Întrucât refugiul este deosebit de important, trebuie să ne străduim să studiem și să practicăm refugiul până când se vor manifesta [în noi] semne bune. Este important să ținem minte numărul de recitații al refugiului. Însă este esențial să practicăm până când vom experimenta semne pozitive, precum o minte mai fericită și mai relaxată asimilată Dharmei și până când împrejurările personale vor deveni mai favorabile.

### Nota traducătorului

1. Adevărul încetării, dukkha-nirodha termen sanscrit ce face referire la al Treilea Adevăr Nobil exprimat de Buddha, la adevărul încetării suferinței; primul dintre Cele Patru Adevăruri Nobile este cel al suferinței (dukkha), al doilea adevăr este cel al originii suferinței (samudāya), al treilea este cel explicat mai devreme, al încetării suferinței (nirodha), și al patrulea adevăr este cel al căii ce conduce la încetarea sau distrugerea suferinței (magga).

2. śūnyatā, termen sanscrit ce face referire la starea perfectă Buddha [a minții], absolută, fără fixație, liberă de orice, complet eliberată, care are însă potențialitatea infinită de manifestare și de acțiune. Este adesea asemuită spațiului.





■ 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 maeștri și învățători eminenți.

Unanim respectat ca emanația lui Mañjuśrī, Sanctitatea Sa este ghid spiritual pentru numeroși învățători și practicanți Buddhisti 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