



Intrarea pe Calea Iluminării

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



Publicat de "The Sakya Tradition"

Published by “The Sakya Tradition”

www.sakyatradition.org

Email : 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 Sakya Trizin al 42-lea, Ratna Vajra Rinpoche a participat la acest interviu la invitația Academiei Budiste Internaționale din Nepal, în anul 2019. În anul 2021, transcripția în limba engleză 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. În anul 2022, textul a fost tradus în limba română de colectivul de traducători aparținând Sakya Tradition. 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 alături de Sakya Trizin să se bucure de o perfectă stare de sănătate, de o viață îndelungată și să continue să întoarcă roata Dharmei.

Intrarea pe Calea Iluminării

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

Publicat de "The Sakya Tradition"

CONȚINUT

Budismul: o prezentare succintă	1
Esența învățăturilor lui Buddha	6
Renunțarea la Saṃsāra	8
Cele două adevăruri	13
Cum se completează credința și înțelegerea una pe cealaltă?	17
Motivația corectă și practica Dharmaei	19
Karma	21
Jurămintele în tradiția budistă	26
Rolul învățătorului budist	28
Mahāyāna	31
Iubirea-în-bunătate și compasiunea	33
Bodhicitta	36
Bodhisattva și practica seminală a unui bodhisattva	38
Structura căii și rolul meditației	40
Practica Vajrayāna	43

Budismul: o prezentare succintă

La originea tuturor tradițiilor budiste se află învățătura lui Buddha Śākyamuni. Acum 2.500 de ani, ființa supremă Buddha Śākyamuni a descins din dimensiunea paradisiacă Tuṣita și s-a întrupat în pântecul Reginei Māyādevī. Ca semn prevestitor al întrupării lui Buddha, Regina Māyādevī a visat un elefant alb cu cinci colți care i-a pătruns în pântec. Pe toată perioada sarcinii și a nașterii, Regina Māyādevī nu a avut dureri, ci doar o stare de extaz. Supremul Buddha Śākyamuni s-a născut la Lumbinī ca Prințul Siddhārtha. Părinții lui au fost Regele Śuddhodana și Regina Māyādevī din Regatul Kapilavastu. Nașterea sa miraculoasă este marcată ca *prima* și cea mai importantă *activitate* nobilă a lui Buddha.

De îndată ce Prințul Siddhārtha a venit pe lume în Grădina Lumbinī, a făcut șapte pași, în urma fiecărui pas manifestându-se câte o floare de lotus. Apoi Buddha a spus, „Sunt ființa supremă a acestei lumi.” La momentul nașterii Prințului

Siddhārtha, s-au manifestat numeroase semne miraculoase de bune auspicii, și nenumărați regi alături de consoartelor lor au fost binecuvântați cu naștere de fii nobili. Aceste semne miraculoase constituie o indicație prețioasă a faptului că Prințul Siddhārtha s-a manifestat în această lume ca o ființă cu adevărat extraordinară. Pe tot timpul copilăriei sale, acesta a continuat să își manifeste calitățile extraordinare.

La vârsta de douăzeci și nouă de ani, într-una din zile, Prințul a ieșit în afara palatului și mergând pe drum, a întâlnit o persoană suferindă. Într-o clipă, a resimțit înăuntrul său aceeași durere fizică și suferință mentală pe care bolnavul le simțea. Prințul, trăind cu adevărat întreaga suferință a bolnavului, a decis să contemple la găsirea unei soluții care să înfrângă suferința bolii. Inițial s-a gândit să studieze medicina, însă, a realizat că alegând această cale, va putea vindeca doar boala trupească însă nu va reuși să stingă întreaga suferință.

Astfel, Prințul Siddhārtha tot continuat să contemple la găsirea unei metode care ar putea elimina întreaga suferință. Apoi, a mai făcut o călătorie în afara palatului. De aceasta dată a întâlnit o persoană aflată la bătrânețe. La fel ca în ziua anterioară, într-o clipă, a resimțit înăuntrul său aceeași durere fizică și suferință mentală trăite de persoana aflată la vârsta bătrâneții. A mai făcut o călătorie și, de această dată, a văzut trupul neînsuflețit

al unui om. Într-o clipă, Buddha a simțit înăuntrul său suferința reală a morții.

Aceste trei întâlniri l-au făcut să contemple la gândul: „Sunt prinț într-un regat glorios și dacă voi rămâne aici, nu voi găsi calea care aduce beneficii tuturor ființelor.” Cu acest gând, a renunțat la regatul său, a părăsit palatul și a plecat în căutarea Dharmei.

Ajungem peste timp la momentul la care Prințul practica Dharma de ani buni. La un moment dat, când acesta medita sub copacul Bodhi, numeroase spirite malefice sau mări au încercat să îi creeze obstacole pentru a-i întrerupe meditația. Acestea l-au atacat cu arme letale și neavând succes, au manifestat femei voluptuoase care l-au împresurat cu dansurile lor. Grație puterii bunătății și compasiunii sale Prințul a înfrânt toate aceste ființe malefice. A transformat ploaia de lovituri ale armelor într-o ploaie de flori. Toate acestea au fost posibile prin practica, bunătatea, compasiunea și prin bodhicitta sau mintea sa iluminată.

Buddha a atins iluminarea la Bodh Gaya înspre beneficiul tuturor ființelor. Acest moment este marcat ca a *doua* cea mai importantă *activitate nobilă* a lui Buddha Śākyamuni. Însă Buddha nu a învârtit Roata Dharmei imediat după momentul iluminării sale. Acesta a declarat, „Dețin învățăturile Dharma

cele mai prețioase și cele mai profunde asemenea nectarului, însă nimeni nu este pregătit să primească asemenea învățături.” Totuși, Brahmā și alții l-au suplicat pe Buddha să întoarcă Roata Dharmei, adică să transmită învățătura. După patruzeci și nouă de zile după realizarea iluminării, Buddha a întors *prima Roată a Dharmei* la locul numit Parcul Căprioarelor, la Sarnath, lângă Varanasi. Acesta le-a transmis primilor lui cinci discipoli nobili învățăturile despre Cele Patru Adevăruri Nobile: adevărul suferinței, adevărul despre originea suferinței, adevărul despre încetarea sau întreruperea suferinței și adevărul sau calea care conduce la încetarea sau întreruperea suferinței.

Apoi, pentru a pătrunde mentalitățile distincte ale discipolilor, pentru a-i ajuta să se libereze din dimensiunile joase și din întreaga saṃsāra, pentru a-i ajuta să realizeze liberarea și starea de iluminare, Buddha le-a transmis un număr extraordinar de vast de învățături. Așadar, a *treia* cea mai importantă *activitate nobilă* lui Buddha este întoarcerea Roții Dharmei prin predarea vastelor învățături nenumăraților săi discipoli, în locul numit Parcul Căprioarelor, la Sarnath, lângă Varanasi. În esență, pentru a putea pătrunde diferitele mentalități ale nenumăraților săi discipoli, Buddha le-a transmis un număr extraordinar de învățături - cu simultaneitate, într-un singur glas, dar într-o multitudine de limbi. În acest mod Buddha a întors Roata Dharmei timp de mulți ani.

Apoi, pentru a transmite sau a demonstra adevărul impermanenței, Buddha a intrat în mahāparinirvāṇa, întins între doi arbori în Kuśinagara. Aceasta este a *patra activitate nobilă* a lui Buddha. Ca punct interesant, observăm că fiecare dintre activitățile nobile principale sunt legate de prezența arborilor. Buddha s-a născut sub un arbore, a atins iluminarea sub copacul Bodhi, a întors prima Roată a Dharmei în Parcul – sau Pădurea Căprioarelor, și, spre finalul vieții, a intrat în mahāparinirvāṇa culcat între doi arbori. Așadar toate cele patru activități nobile principale ale lui Buddha sunt într-o directă relație cu arborii sau cu mediul natural.

Conform tradiției Mahāyāna - sau Marele Vehicul, toate aceste activități nobile sunt destinate înțelegerilor oamenilor comuni, cu vederi comune. În realitate, Buddha Śākyamuni a realizat iluminarea cu nenumărați eoni înainte de a accede în această lume ca Prințul Siddhārtha. Cele patru locații - locul nașterii, locul iluminării, locul primei întoarceri a Roții Dharmei, și locul intrării în mahāparinirvāṇa – sunt considerate locurile cele mai sacre pentru Budiști grație asocierii lor cu activitățile nobile principale ale lui Buddha.

Înainte ca Buddha să intre în parinirvāṇa, acesta și-a instruit discipolii să practice în aceste patru locuri și, ca rezultat al acțiunilor lor virtuozose și urmare a practicilor în aceste locuri sacre, discipolii vor acumula merite și beneficii deosebite.

Esența învățăturilor lui Buddha

Buddha a conferit multe tipuri de învățături. În esență, învățăturile lui Buddha se fundamentează pe *legea karmei și pe originea interdependentă* a tuturor fenomenelor. Aceste învățături pot fi clasificate sau grupate în diferite categorii. Una dintre clasificări urmează cele trei întoarceri ale Roții Dharma. Buddha a întors prima Roată a Dharmei la Parcul Căprioarelor în Sarnath, lângă Varanasi. Aici a conferit învățături despre cele patru adevăruri nobile: adevărul suferinței, adevărul despre originea suferinței, adevărul despre încetarea sau întreruperea suferinței, și adevărul sau calea care conduce la încetarea sau întreruperea suferinței.

Ca o primă analogie care să lumineze înțelesul celor patru adevăruri, este important să cunoaștem sau să conștientizăm boala de care suferim. În al doilea rând, trebuie să îndepărtăm cauza acestei boli. În al treilea rând, trebuie să atingem condiția liberă de boală. În al patrulea rând, pentru a reuși să ne vindecăm, trebuie să aplicăm remediul sau antidotul corect

care pot îndepărta atât boala cât și cauza bolii. Utilizând o analogie, *adevărul suferinței* este asemuit conștientizării că suferim de o boală. *Adevărul despre originea suferinței* este asemuit conștientizării că există o cauză a bolii de care suferim. *Adevărul despre încetarea sau întreruperea suferinței* este asemuit stării în care suntem complet vindecați de boală, - starea în care suntem eliberați de suferință. *Adevărul sau calea care conduce la încetarea sau întreruperea suferinței* este asemuit aplicării remediului corect care învinge boala și care eradică cauzele îmbolnăvirii – așadar, pentru a dezrădăcina suferința și cauzele suferinței, trebuie să alegem calea Dharma corectă, metoda Dharma corectă și practica Dharma corectă.

Buddha a întors a doua Roată a Dharmei pe Muntele Vârful Vulturului, unde a predat învățături despre *śūnyatā* și despre perfecțiunea înțelepciunii. A treia întoarcere a Roții Dharmei a avut loc în Śrāvastī și învățăturile s-au concentrat asupra *naturii buddha* și pe unificarea învățăturilor sūtra cu tantra.

Renunțarea la Saṃsāra

La prima întoarcere a Roții Dharme, Buddha le-a predat primilor săi cinci discipoli nobili cele patru adevăruri nobile, la Sarnath, în Varanasi. Primul dintre cele patru adevăruri nobile este *adevărul suferinței*.

Ce este suferința? Conform învățăturilor lui Buddha, există trei tipuri de suferință, cunoscute drept: suferința cauzată de procesul de suferință sau *suferința suferinței*, suferința cauzată de procesul de schimbare sau *suferința schimbării* și suferința cauzată de existența condiționată a fenomenelor lumii fenomenale sau *suferința atot-pătrunzătoare*.

Suferința cauzată de procesul de suferință face referire la suferința oamenilor obișnuiți care apare ca răspuns la durerea fizică, la anxietatea de ordin mental, la îngrijorări, și tot așa.

Suferința cauzată de tranziență sau de procesul de schimbare face referire la suferința produsă în urma insațietății noastre

pentru experiențe plăcute - ceea ce noi oamenii numim fericire, și în urma realizării că toate plăceri sunt tranzitorii. Sentimentele sau emoțiile noastre născute din experiența naturii tranzitorii a fericirii și din realizarea că ceea ce numim fericire se sfârșește în suferință, reprezintă suferința cauzată de schimbare. În dimensiunea noastră mundană, ne putem simți fericiți în anumite momente însă această fericire nu durează continuu, fără să trecem prin suferință. Spre exemplu, când suntem extenuați, obișnuim să ne întindem articulațiile pentru a ne simți mai relaxați, mai confortabil. Însă, dacă ne vom întinde articulațiile timp de câteva ore în continuu, vom resimți durere și sentimentul de bine va dispărea. După un timp, senzația inițială de plăcere se transformă în suferință. În mod similar, orice formă de fericire de ordin mundan se sfârșește în suferință. Acesta este ceea ce denumim suferința produsă de schimbare.

Suferința existenței condiționate atot-pătrunzătoare este mai profundă și mai dificil de înțeles pentru cei aflați la început de cale. Cu cât vom studia învățăturile lui Buddha, cu atât vom dezvolta o înțelegere mai clară a acesteia. În esență, ca urmare a propensiunii noastre inerente de a ne atașa față de cele cinci agregate, sau *skandha*, vom trăi suferință. Există trei aspecte ale acestui tip de suferință:

- *Suferința cauzată de faptul că activitățile mundane nu încetează niciodată; acestea continuă fără întrerupere.* Activitățile lumești nu încetează niciodată indiferent de cât de mult timp sau efort depunem pentru a le duce la sfârșit.
- *Suferința cauzată de faptul că niciodată nu ne simțim împliniți indiferent de cât de multe forme de dorință ne satisfacem.* Indiferent de cât de multe posesiuni deținem sau acumulăm, nu suntem niciodată mulțumiți și aspirăm mereu la mai mult.
- *Suferința cauzată de faptul că nu deținem conștiența despre adevărul ciclului nesfârșit al nașterii și al morții.* Din timpuri imemorabile până în prezent, ca produs al karmei și al impurităților noastre, continuăm să luăm naștere în cele șase dimensiuni, din nou și din nou.

Renunțarea la Saṃsāra înseamnă generarea dorinței sincere de a ne elibera din întreaga saṃsāra.

Pentru a putea genera această dorință trebuie să cunoaștem în primul rând care este natura saṃsārei. Dacă vom examina îndeaproape, vom realiza că natura saṃsārei nu este alta decât suferința. De exemplu, în această lume există numeroase țări cu grade diferite de dezvoltare. Totuși, în orice direcție a acestei lumi am merge, nu vom întâlni un loc lipsit de suferință. Așadar,

oriunde am merge, vom întâlni durere fizică, suferințe de ordin mental, [...] toate formele de suferință.

Prin acest mod de observare și de reflecție, vom ajunge la înțelegerea că toată această lume este doar suferință. Întreaga saṃsāra are natura suferinței. Așadar nu trebuie să cultivăm atașamente puternice față de saṃsāra. Dimpotrivă, trebuie să generăm o aspirație sinceră pentru a ne elibera din întreaga saṃsāra.

Această aspirație autentică este numită gândul de renunțare la saṃsāra.

Liberarea

Conform învățăturilor lui Buddha, atunci când spunem *liberare* ne referim la mintea care se liberează de suferință. Există numeroase categorii de liberare în funcție de cât de multe obscurații sunt eliminate din minte.

Pentru a atinge liberarea, este important în primul rând să cunoaștem care este sursa tuturor acestor suferințe saṃsārice. Atunci când vom examina saṃsāra, vom înțelege că suferințele sunt cauzate de acțiunile negative cauzate de ignoranță, care nu permite înțelegerea legii karmei și a rezultatelor atașamentelor noastre, de furie și de toate celelalte impurități mentale generate

de noi. Identificăm rădăcina tuturor acestor impurități mentale în atribuirea unei ‚false’ identități, în fixația conceptului unui *eu* propriu și concret sau în credința într-un *eu* cu existență reală și independentă. Aceste gândiri falsificate reprezintă rădăcina întregii suferințe din întreaga saṃsāra.

Calea prin care putem controla și elimina o asemenea gândire este să atingem liberarea din saṃsāra. Odată ce am realizat liberarea din întreaga saṃsāra, ne vom emancipa pe cale și vom atinge o liberare mai înaltă, conformă înțelepciunii și realizării noastre. În cele din urmă, cu motivația altruistă a beneficiului total îndreptat înspre toate celelalte ființe, vom putea atinge cea mai înaltă realizare, starea buddha.

Cele două adevăruri

Totalitatea învățăturilor lui Buddha pot fi înțelese ca o expoziție a celor două adevăruri: adevărul relativ și adevărul absolut.

Adevărul relativ ne revelează modul prin care se manifestă lucrurile sau cum apar ele, spre exemplu relația dintre *eu* și *ceilalți*. Toate fenomenele dualiste pe care le percepem sunt în realitate inexistente. Această înțelegere este validă întrucât, prin prisma realității adevărului relativ, originea existenței tuturor lucrurilor sau a fenomenelor compozite este interdependența – adică, existența tuturor lucrurilor este condiționată de cauze și condiții. Așadar, toate lucrurile și toate fenomenele sunt impermanente. Întrucât toate fenomenele compozite au o origine interdependentă, adică depind unele de celelalte, - prin deducție, și „eu” exprimă doar un adevăr relativ; acest *eu* nu are o existență reală întrucât, dacă ne bazăm pe adevărul relativ, atunci toate lucrurile compozite sunt supuse impermanenței. Nimic nu este neschimbabil. Totul este într-o schimbare

perpetuă, deși, la acest moment putem percepe doar aspectul grosier al impermanenței. În realitate, totul se schimbă în fiecare moment, în mod continuu. Acesta este aspectul subtil al impermanenței pe care în mod obișnuit nu îl putem percepe cu ușurință - o minte obișnuită nu poate realiza acest aspect profund.

Al doilea adevăr este numit *adevărul ultim*, care nu este altul decât realitatea ultimă. Adevărul ultim ne revelează modul în care lucrurile sau lumea fenomenală sunt cu adevărat dincolo de dualism. Pentru a realiza realitatea ultimă, este în primul rând esențial să realizăm natura adevărului relativ. Fără a deține realizarea adevărului relativ nu vom putea realiza adevărul absolut. Cu alte cuvinte, fără să realizăm adevărul originii dependente a întregii lumi fenomenale, sau ceea ce numim principul impermanenței, nu va fi posibil să realizăm adevărul ultim. Mai mult, dacă nu vom deține realizarea adevărului relativ, nu vom reuși să cunoaștem natura reală a tuturor fenomenelor și, dacă nu vom cunoaște realitatea ultimă, nu vom putea atinge liberarea sau iluminarea.

Învățătura care expune adevărul ultim este foarte profundă. Este așadar foarte important ca discipolul să primească această învățătură la momentul propice. Dacă un discipol primește această învățătură la un moment nefavorabil – spre exemplu

în stadiul în care discipolul nu s-a maturizat în practică, atunci primirea unei asemenea transiteri îi poate crea un mai mare prejudiciu decât beneficiu, - spre exemplu poate apărea pericolul căderii în gândirea nihilistă. Este important să fim precauți. Acolo unde există o neînțelegere a adevărului ultim, va exista un mai mare prejudiciu decât beneficiu. Așadar, fiți cu atenție, învățați într-un mod gradual și așteptați răbdători primirea învățăturilor la timpul potrivit.

Cum ne poate elibera de suferință faptul că dobândim înțelegerea non-existenței eului?

Atașamentul este rădăcina întregii suferințe din saṃsāra, acțiunile negative reprezintă cauza întregii suferințe. Aceste acțiuni negative sunt la rândul lor cauzate de cele trei gânduri-otrăvuri sau, altfel spus, de impuritățile mentale. Rădăcina tuturor acestor impurități mentale este atașamentul. Așadar, acest atașament este rădăcina întregii suferințe a saṃsārei. Dacă nu vom, și până când nu vom dezrădăcina acest atașament, nu vom putea realiza liberarea completă din saṃsāra. Dacă rădăcina unui arbore este otrăvitoare, atunci ramurile sale, trunchiul, frunzele, florile, vor fi toate otrăvitoare. Chiar dacă îi vom tăia ramurile sau trunchiul, nu vom eradica complet otrava arborelui întrucât rădăcina va continua să existe. Așadar, pentru a eradica complet acest arbore otrăvitor trebuie să-i îndepărtăm

rădăcina otrăvitoare. În mod similar, pentru a elimina suferința, este important să-i îndepărtăm rădăcina din saṃsāra.

Pe urmele lui Buddha

Pentru a deveni discipoli ai lui Buddha, primul și cel mai important aspect este să purtăm credință în învățăturile sale fundamentale - de exemplu în legea karmei, și să avem devoțiune în Cele Trei Nestemate: Buddha, Dharma și Sangha. Apoi, pe acest fundament, generăm aspirația de a deveni discipolii lui Buddha. Pe această bază a aspirației noastre sincere, trebuie să înțelegem din ce cauză luăm refugiul – vom lua refugiul din teama de a nu mai suferi în saṃsāra. Prin urmare vom genera dorința de a lua refugiul în Cele Trei Nestemate motivați de devoțiunea noastră puternică în Cele Trei Nestemate și de compasiunea noastră vastă, și totodată din cauza temerii de a nu mai suferi în saṃsāra .

Așadar, pe baza acestor motivații și din această cauză luăm refugiul în Cele Trei Nestemate. Apoi, la finalul ritualului sau a ceremoniei specifice de refugiu, ne putem considera Budiști.

Cum se completează credința și înțelegerea una pe cealaltă?

Buddha și-a îndrumat discipolii să-i examineze sau să-i cerceteze validitatea învățăturilor, și să-i accepte sau să creadă în învățăturile sale doar în urma acestei analize conștiințioase. Buddha a mai spus că pentru a avea roade spirituale trebuie să cultivăm o credință adevărată, așa cum pentru o recoltă bogată trebuie să plantăm o sămânță bună. Dacă vom planta o sămânță arsă într-un pământ fertil, indiferent de cât efort sau grijă vom depune în creșterea sa, oricâte condiții favorabile de umiditate sau de temperatură îi vom oferi, această sămânță nu va rodi niciodată.

În mod similar, dacă nu vom planta o sămânță care va da roade - în cazul nostru credința, oricât efort am depune în studiul, contemplarea sau meditația învățăturilor lui Buddha, nu vom putea dobândi o realizare lăuntrică sau dezvolta calitățile interioare. Așadar, credința este foarte importantă. Totuși, credința și procesul de examinare sunt coexistente; cele două

nu sunt contradictorii. În contextul nostru, credința înseamnă o credință dobândită prin înțelegere sau prin examinare atentă. Dacă vom examina în adâncime și vom atinge o înțelegere foarte profundă, vom putea genera o credință foarte puternică și de neclintit – și, cu deosebire, învățăturile lui Buddha pun o foarte mare importanță pe cultivarea acestui tip de credință.

Motivația corectă și practica Dharmei

Privitor la orice practică a Dharmei, deținerea unei motivații corecte este un aspect foarte, foarte important. Motivația corectă reprezintă dorința noastră sinceră sau autentică de a practica Dharma. Beneficiul motivației corecte este acela că practica noastră devine meritorie sau conduce la acumularea meritelor. Dacă, în schimb, nu deținem motivația corectă, nu vom acumula merite și practica noastră nu va fi o practică Dharma reală și autentică - va fi o practică superficială, lipsită de genuinitate. Să luăm exemplul a două persoane care înconjoară ritualic o stûpa sau un templu; ambele persoane realizează același număr de înconjurări, una având o motivație corectă, iar cealaltă cu o motivație mundană - incorectă. Persoana care a generat motivația corectă va acumula merite mult mai vaste. Așadar, cu o motivație corectă putem să transformăm practica într-o cauză reală a liberării și iluminării noastre. Cu alte cuvinte, dacă vom genera motivația corectă, practica noastră va deveni reală și autentică.

Cum să cultivăm motivația corectă?

În primul rând trebuie să generăm o aspirație sinceră de a ne elibera din întreaga saṃsāra. Buddha a conferit un număr enorm de învățături; scopul tuturor acestora a fost de a îndruma toate ființele aflate în saṃsāra fără excepție către rezultatul temporar - liberarea din saṃsāra, și către rezultatul ultim, iluminarea înspre beneficiul tuturor ființelor.

Așadar, în primul rând trebuie să generăm gândul de renunțare la saṃsāra. Buddha ne-a transmis învățăturile sau metodele despre cum să ne eliberăm din saṃsāra. Dacă vom utiliza aceste învățături pentru a continua în saṃsāra, vom efectua un act incorect, un act ce se poziționează în antiteză cu scopul învățăturilor lui Buddha. Așadar, mai întâi trebuie să generăm motivația corectă – adică, gândul de renunțare la saṃsāra. După aceasta, trebuie să generăm iubire, bunătate și compasiune autentice față de toate ființele fără excepție și trebuie să cultivăm bodhicitta, adică aspirația de a realiza starea buddha înspre beneficiul tuturor ființelor. Pentru a realiza starea buddha, este important să cunoaștem în general, dar și cu specificitate, practica Dharmei. După acest stadiu de aprofundare în practică vom putea genera bodhicitta ultimă, vom putea avansa sau progresa pe calea celor zece bhūmi, și, în cele din urmă, vom putea atinge al unsprezecelea bhūmi care reprezintă iluminarea perfectă.

Karma

In termeni generali, karma înseamnă acțiune și include toate activitățile realizate de fiecare și de toate ființele. Dacă o acțiune este motivată de gânduri pozitive, atunci acțiunea va deveni virtuoaasă. Dacă o acțiune este motivată de gânduri negative, atunci acțiunea va deveni nevirtuoasă.

Cum să cultivăm virtutea și să abandonăm non-virtutea?

Este important să cunoaștem mai întâi care sunt rezultatele virtuții și care sunt rezultatele non-virtuții. Dacă devenim conștienți de faptul că rezultatul virtuții este unul pozitiv și că rezultatul non-virtuții este unul negativ, atunci, în mod natural, această conștientă ne va ajuta să cultivăm efortul generării acțiunilor pozitive și să ne abținem de la realizarea acțiunilor nevirtuoase, pe baza faptului că niciuna dintre ființe nu dorește să sufere sau să trăiască consecințele sau rezultatele acțiunilor sale negative.

În esență, acțiunile virtuoaase vor produce întotdeauna rezultate

pozitive și acțiunile nevirtuoase vor produce întotdeauna rezultate negative. Spre exemplu, dacă rădăcina unui arbore are calități vindecătoare, atunci trunchiul, ramurile, frunzele, florile sale sau orice va crește din acest arbore va avea proprietăți medicinale. În contrast, dacă rădăcina unui arbore este otrăvitoare, atunci orice va crește din rădăcina acestui arbore va fi otrăvitor. Așadar, dacă vom înfăptui acțiuni virtuozose, rezultatele acestora vor fi pozitive, dacă vom înfăptui acțiuni nevirtuoze, rezultatele acestora vor fi negative.

O acțiune pozitivă este o acțiune motivată de gânduri lipsite de atașament, lipsite de furie și lipsite de o formă specifică de ignoranță care se manifestă prin neconștientizarea legii cauzei și efectului. Prin acțiunile virtuozose vom dobândi un rezultat pozitiv – atât o stare de fericire temporară cât și starea fericirii supreme, iluminarea.

Conduc acțiunile pozitive la liberarea din saṃsāra?

Acțiunile pozitive motivate de o vastă bunătate, vastă iubire și vastă compasiune conduc la rezultate favorabile în această saṃsāra. Bunătatea, iubirea și compasiunea sunt antidoturile care pot calma tulburările mentale. Câtă vreme ne aflăm în saṃsāra, toate acțiunile motivate de aceste gânduri bune sau de alte gânduri virtuozose creează cauzele producerii unor rezultate

favorabile. Practicile care cultivă iubirea-în-bunătate și compasiunea pot constitui un factor în realizarea iluminării însă, *nu reprezintă cauza reală care conduce la liberarea din saṃsāra.*

Ațiunea pozitivă care conduce la liberarea din saṃsāra este înțelepciunea care realizează natura adevărată și reală a tuturor fenomenelor.

De ce oamenilor buni li se petrec lucruri negative?

Rezultatul unei acțiuni poate da roade în această viață, într-una viitoare, în câteva vieți sau peste nenumărate vieți. Nu deținem nicio certitudine temporală legată despre când anume va rodi rezultatul unor acțiuni. Atunci când practicanții buni se confruntă cu o boală sau alte obstacole, înseamnă că se confruntă cu rezultatele acțiunilor lor negative din trecut și că obstacolele nu sunt legate de practicile lor pozitive prezente.

În mod obișnuit, dacă o persoană analizează cum acționează o altă persoană, cea dintâi nu poate înțelege în profunzime care este cu adevărat semnificația acțiunii pe care o observă, întrucât nu-i poate percepe decât aspectul verbal sau fizic; de exemplu, persoana care observă nu poate vedea care este motivația persoanei care înfăptuiește în aparență o acțiune pozitivă. În această existență, putem percepe acțiunile anumitor persoane

ca fiind pozitive la suprafață, dar, în realitate, aceste persoane să acționeze dintr-o motivație pur negativă - unele acțiuni doar ni se pot părea pozitive însă în realitate să nu fie deloc astfel. Acest mod de conduită mai sus expus poate constitui una dintre cauzele îmbolnăvirii sau altor tipuri de obstacole.

De fapt, legea karmei este justă cu toate ființele în mod egal, fără discriminare și fără excepție. Nu există privilegii acordate celor de rang înalt, celor cu mai mare putere, faimă, avuție, etc. Fie că deținem un rang înalt sau nu, fie că suntem bogați sau săraci, nu are importanță. Oricine înfăptuiește o acțiune pozitivă va produce un rezultat pozitiv și, în mod egal, oricine comite o acțiune negativă va produce un rezultat negativ.

Conform legii karmei, nu ne putem ascunde faptele. În această existență, putem de exemplu să tănuim anumite fapte față de oficiali ai guvernului, de autorități sau de alți oameni. Însă, nu putem eluda legea karmei. Spre exemplu, indiferent dacă o persoană înghite otravă în public, de față cu mai multe persoane sau în secret, de unul singur, rezultatul final va fi același - otrăvirea îi va cauza dureri de stomac sau chiar moartea. În mod similar, dacă înfăptuim o acțiune în ochiul public sau în secret, vom avea același rezultat. Mai mult, acționând în secret va avea o mai mare putere, întrucât actul este potențat de puterea neîmpărtășirii cu ceilalți. Astfel, dacă vom înfăptui

acțiuni negative sau pozitive în secret, rezultatele vor fi mai puternice în comparație cu acțiunile desfășurate de față cu, sau împărtășite cu ceilalți.

Legea karmei este echidistantă în cazul tuturor ființelor. Dacă vom înfăptui acțiuni pozitive vom fi fericiți - în această viață, în viața viitoare, de-a lungul vieților viitoare, și, într-un mod gradual, vom atinge liberarea din saṃsāra și iluminarea.

Dacă însă vom înfăptui acțiuni negative, vom suporta consecințele suferinței, nu vom putea atinge liberarea din saṃsāra și vom continua să fim prinși în suferință, întrucât natura saṃsarei este însăși suferința. Dacă suntem atașați de saṃsāra, înseamnă că suntem atașați de suferință întrucât natura saṃsarei este suferința. Așadar, dacă dobândim o înțelegere asupra legii karmei și dacă generăm motivația corectă îndreptată înspre beneficiul sau fericirea tuturor ființelor și înspre completa eliminare a suferinței tuturor ființelor, trebuie să depunem eforturi mari, să generăm acțiuni virtuoză și să ne abținem de la comiterea acțiunilor negative.

Jurămintele în tradiția budistă

Jurămintele caracteristice tradiției budiste își au originea în învățăturile lui Buddha Śākyamuni. Aceste jurăminte servesc ca un suport pentru respectarea regulilor și menținerea disciplinei, care, la rândul lor, ne trezesc conștiința de a ne reține din comiterea acțiunilor negative. Totodată, acestea conduc la realizarea fericirii temporare - în timpul acestei vieți, în timpul vieții următoare și de-a lungul nenumăratelor vieți viitoare. În cele din urmă, păstrarea jurămintelor va conduce la atingerea stării de iluminare, la starea de fericire absolută. Spre exemplu, în dimensiunea mundană în care ne aflăm, există numeroase persoane care aspiră la un trup foarte puternic. Pentru a atinge acest rezultat, aceste persoane se restricționează de la un număr de acțiuni - renunță, de exemplu, la plăcerea de a mânca anumite alimente sau băuturi nesănătoase, dar gustoase. Dacă aceste persoane se pot abține de la alimentele nesănătoase - dar foarte apetisante, cu scopul exclusiv de a atinge o formă de putere a trupului, noi de ce nu ne putem abține de la comiterea acțiunilor negative pentru a ne elibera de suferință? De ce nu putem genera mai multe acțiuni virtuozitate

care conduc la fericire? Așadar, în analogie cu o disciplină ce produce ca rezultat un trup puternic, disciplina minții ne poate ajuta să acumulăm beneficii cu mult mai multe și mai mari.

Care sunt jurămintele călugărilor și călugărițelor?

Unul dintre percepțiile principale pe care călugării și călugărițele le respectă sau le observă este celibatul. Intrați pe această cale, călugării și călugărițele respectă numeroase reguli care le impun anumite restricții privitoare la înfăptuirea acțiunilor negative și, le oferă o structură concretă pentru a deveni oameni mai buni. Un alt beneficiu al călugăriei este că, cei ordinați - călugării și călugărițele, își pot dedica tot timpul lor studiului și practicii Dharmei; întrucât nu se mai concentrează asupra grijilor familiale sau mundane, au timpul și oportunitatea să studieze și să practice Dharma. Noi, oamenii obișnuți din timpurile moderne, înfățișăm dificultăți în a ne desprinde de, și a sta departe de preocupările mundane pentru o lună sau două. Dacă de exemplu ne propunem să primim o învățătură pe o durată de timp de o lună sau două, în mod obișnuit ar trebui să ne planificăm acest eveniment cu un an înainte. Însă călugării și călugărițele beneficiază de o mai mare libertate: spre exemplu aceștia se pot angaja să participe la primirea învățăturilor pe o perioadă de multe luni de zile fără nicio planificare în prealabil.

Rolul învățătorului budist

Invățătorul este cel care transmite mai departe învățătura lui Buddha. La acest moment prezent existăm în aceste forme ordinare, în aceste trupuri umane, și nu deținem capacitatea de a-l vedea pe Buddha cu ochii proprii și nici de a primi învățături direct de la acesta. Din acest considerent, ne bazăm pe un învățător; fără învățători, nu vom putea primi sau practica învățăturile.

Unii consideră că pot reuși să studieze sau să practice Dharma bazându-se exclusiv pe lecturarea anumitor cărți. Însă învățăturile lui Buddha nu sunt doar extraordinar de prețioase ci și extraordinar de profunde și prin urmare, necesită numeroase explicații. Lectura exclusivă a cărților nu ne va aduce clarificarea detaliilor iar pentru această clarificare a înțelesului, învățătorul este necesar.

Care sunt calitățile unui învățător calificat?

La modul ideal, învățătorul trebuie să dețină numeroase calități; de exemplu, aspectul cel mai important este ca învățătorul să fi

primit, studiat și practicat învățăturile. Apoi, învățătorul trebuie să păstreze jurămintele și să practice Dharma conform învățăturilor lui Buddha. Dacă un învățător are o conduită în armonie cu învățătura lui Buddha și dacă este un bun practicant, atunci este un învățător calificat.

Este important să examinăm învățătorul înainte de a primi învățături de la acesta. După ce vom avea certitudinea că învățătorul este cu adevărat calificat, îl putem accepta ca pe învățătorul sau învățătoarea noastră.

Un învățător calificat este acela care deține calitățile complete - o compasiune vastă și multe alte gânduri pozitive. În procesul de transmitere a învățăturilor, învățătorii trebuie să fie complet lipsiți de orice motivație greșită, să fie răbdători cu studenții și să mențină o aspirație sinceră de a-i învăța. Învățătorii trebuie, de asemenea, să-i învețe pe studenți conform mentalităților acestora. Spre exemplu, dacă studentul nu are abilitatea de a înțelege decât învățături succinte, atunci învățătorul trebuie să se conformeze și să evite transmiterile de lungă durată. Așadar, învățătorul trebuie să respecte mentalitatea studentului. Privitor la învățăturile transmise publicului larg, învățătorul trebuie să le prezinte într-un mod simplu de predare, prin care oricine poate realiza înțelesul.

Privitor la jurăminte, există diferite jurăminte care pot fi luate combinat; acestea sunt împărțite în trei grupe, prātimokṣa, bodhicitta și Mantrayāna. Unii practicanți iau doar jurămintele prātimokṣa, unii jurămintele prātimokṣa și bodhicitta și alții prātimokṣa, bodhicitta și Mahāyāna. În funcție de ce jurăminte luăm sau de ce învățături dorim să primim, trebuie să întâlnim un învățător care să ne confere acea învățătură distinctă. Însă pentru a-l întâlni pe acel învățător, trebuie ca mai întâi să învățăm la rândul nostru cum să identificăm care sunt calitățile acelu învățător.

În funcție de diferitele învățături predate și învățătorii prezintă diferite calități, și, în funcție de ce tip de învățături dorim să primim, fie Vinaya, Mahāyāna sau Mantrayāna, trebuie să-l întâlnim pe acel învățător care este calificat în transmiterea acelei învățături distincte. Calitățile esențiale ale învățătorului se vor distinge prin respectarea jurămintelor, prin buna cunoaștere a învățăturilor și prin împluternicirea conferită de fluxul continuu de transmitere din cadrul unei linii spirituale neîntrerupte.

Mahāyāna

Ca o privire generală, practica Mahāyāna este fundamentată pe principiul renunțării la întreaga saṃsāra, un aspect comun tuturor școlilor budiste. De asemenea, Mahāyāna se fundamentează pe iubirea-în-bunătate, pe compasiunea față de toate ființele fără excepție, și pe generarea bodhicittei sau a minții iluminate. Bodhicitta este esența-inimă a tuturor practicilor Mahāyāna.

În general putem vorbi despre cele *șapte calități mărețe*, sau *măreții* proprii căii Mahāyāna.

Prima măreție este măreția obiectului sau obiectul asupra căruia ne concentrăm toată atenția, puterea, sau scopul. Însemnătatea acestui aspect este că, în orice practica Mahāyāna ne angajăm, trebuie ca scopul practicii noastre să fie întotdeauna beneficiul tuturor ființelor. Scopul tuturor practicilor din Mahāyāna este binele tuturor ființelor fără excepție. Acest obiect al practicilor Mahāyāna este vast, este infinit; așadar numim această primă calitate, măreția obiectului.

A doua măreție este măreția activității, sau a practicii. Orice

activitate a unui practicant Mahāyāna este întotdeauna și fără excepție îndreptată înspre beneficiul celorlalți și sieși.

A treia măreție este măreția înțelepciunii. În practicile Mahāyāna, înțelepciunea conduce la realizarea perfectă că, în realitate, ființele nu dețin o identitate intrinsecă sau un *eu* concret și că fenomenele nu au o natură substanțială sau de sine stătătoare.

A patra măreție este măreția practicii diligente cu bucurie. Dobândind o diligență vastă în practică, practicantul acumulează merite și înțelepciune timp de trei kalpa-uri nemăsurate.

A cincea măreție - primele cinci măreții din această categorie fac referire la *calea Mahāyāna*, în timp ce a șasea și a șaptea măreție fac referire la rezultat sau la starea buddha.

A șasea măreție este măreția dobândirii calităților; este denumită măreția calităților celor mai supreme ale lui Buddha.

A șaptea măreție este măreția activității iluminate. Activitățile nobile ale lui Buddha sunt în realitate infinite și de necuprins.

Ultimele două măreții fac referire la rezultat – *starea de iluminare*.

Așadar, Mahāyāna esențializează aceste șapte mari calități.

Iubirea-în-bunătate și compasiunea

In contextul învățaturii Mahāyāna, iubirea-în-bunătate este definită ca o iubire-bunătate infinită, nelimitată. Această iubire înseamnă că ne dorim ca toate ființele, fără excepție și fără discriminare, să îndeplinească acte virtuozose ce vor conduce la realizarea stării lor de fericire.

Pentru a practica iubirea-în-bunătate, în primul rând trebuie să ne concentrăm asupra obiectului nostru, adică asupra ființelor în totalitatea lor. Dacă obiectul este nelimitat, atunci pe baza acestui considerent putem dezvolta o iubire-în-bunătate nelimitată. În cazul nostru, obiectul concentrării noastre sunt ființele din toate cele șase dimensiuni. Așadar, acest obiect nu cuprinde doar budiștii sau pe celelalte ființe religioase, ci și pe cei necredincioși, animalele și tot restul ființelor. În esență, când facem referire la *toate* ființele – ne referim la toate *ființele* din cele șase dimensiuni incluzând ființele aflate în *bardo*. Dacă putem să ne concentrăm asupra unui număr nelimitat de ființe atunci, în aceeași măsură, putem să dezvoltăm o iubire-în-bunătate infinită.

Atunci când generăm iubire-în-bunătate și compasiune, vom reuși să controlăm, într-un mod natural, nenumărate gânduri negative ce ar putea fi îndreptate spre ceilalți. Nu vom mai avea furie, gelozie sau gânduri de rivalitate față de nicio altă ființă, întrucât prin practica iubirii-în-bunătate vom genera aspirația de a acționa numai înspre beneficiul tuturor ființelor fără excepție și fără discriminare. Dorința de a face rău, ura și gelozia față de ceilalți se află în opoziție cu dorința de a fi înspre beneficiul celorlalte ființe. În plus, nu putem nutri atât gânduri pozitive cât și gânduri negative în mod simultan asupra unui aceluiași obiect. Spre exemplu, un pahar nu poate conține și apă fierbinte și apă rece concomitent; ori va fi umplut cu apă fierbinte, ori va fi umplut cu apă rece. În mod similar, în continuumul nostru mental - într-un punct temporal definit, vom avea față de un obiect ori numai gânduri pozitive, ori numai gânduri negative. Așadar, numai atunci când ne aflăm în starea în care generăm doar emoții pozitive - iubire-în-bunătate și compasiune, vom reuși într-adevăr să controlăm emoțiile negative. Prin acest proces de control al gândurilor negative și de generare a gândurilor pozitive, vom reuși într-adevăr să împărtășim o stare de pace și de armonie cu toate ființele fără excepție.

Cum putem cultiva iubirea-în-bunătate?

Putem cultiva iubirea-în-bunătate infinită față de toate ființele într-un mod gradual. Mai întâi, dezvoltăm iubirea-în-bunătate și compasiunea față de membrii familiei și de cei dragi nouă, după care ne putem extinde acest gând bun către vecini și către cei pe care ne putem cunoaște, apoi către cei pe care nu îi cunoaștem și către rivali, iar încă cele din urmă, către totalitatea ființelor.

Atunci când ne extindem gândurile pozitive către toate ființele, putem să ne concentrăm iubirea-în-bunătate într-un mod categorial, spre exemplu înspre ființele unui continent, apoi asupra întregii lumi, asupra tuturor animalelor, asupra ființelor aflate în toate celelalte lumi sau dimensiuni. Într-un final, prin acest mod categorial de practică a iubirii-în-bunătate, ne vom putea extinde dragostea și compasiunea către toate ființele fără excepție.

Bodhicitta

Extragem semnificația termenului *bodhicitta* din *bodhi*, care înseamnă iluminare și *citta* care înseamnă minte. Bodhicitta este mintea care aspiră și practică înspre atingerea iluminării cu scopul unic de a beneficia totalitatea ființelor. Bodhicitta este esența învățăturilor Mahāyāna în totalitatea lor și fără bodhicitta nu putem întreprinde nicio practică Mahāyāna. Această bodhicitta este fundamentată pe propria sa cauză și, în mod analog, tot ceea ce rezultă în urma cultivării ei este fundamentat pe cauze și condiții. Așadar, bodhicitta ca rezultat se fundamentează pe o cauză. Cauza pe care se fundamentează bodhicitta este vasta compasiune. Cauza vastei compasiuni este vasta iubire-în-bunătate. Din vasta iubire-în-bunătate vom putea cultiva vasta compasiune. Din vasta compasiune putem genera bodhicitta. Așadar, bodhicitta este mintea care, motivată de sinceritatea de a ajuta totalitatea ființelor, aspiră să atingă iluminarea.

Cum să cultivăm bodhicitta?

În primul rând este important să cunoaștem care sunt beneficiile ce apar în urma cultivării bodhicittei. Așa cum ne este descris în detaliu în *Bodhisattvacaryāvatāra* - opera marelui Ācārya Śāntideva, bodhicitta este asemenea elixirului prin care un metal obișnuit este transmutat în aur. În același mod, bodhicitta este metoda prin care ființele umane obișnuite se transformă în buddha sau prin care mințile ordinare se transformă în înțelepciunea perfectă.

Bodhicitta este asemuită unui căpitan inteligent care își îndrumă pasagerii la destinație în condiții de siguranță. Există numeroase moduri de exemplificare a bodhicittei însă, în sūtre, Buddha a afirmat că „Dacă beneficiile cultivării bodhicittei ar putea fi conținute într-un recipient material, atunci întreg universul ar fi prea mic să le poată conține” Cu alte cuvinte, beneficiile sunt imense. Deținând cunoașterea beneficiilor vaste născute din cultivarea bodhicittei, vom genera și curajul de a o cultiva înspre beneficiul tuturor ființelor fără excepție, și înspre beneficiul propriu în mod egal.

Bodhisattva și practica seminală a unui bodhisattva

In termeni generali, o ființă care a dezvoltat bodhicitta - mintea iluminată, și care a luat jurămintele unui bodhisattva este denumit bodhisattva. Există mai multe niveluri de emancipare ale unui bodhisattva aflat pe cale, de exemplu bodhisattva aflați pe calea acumulării, pe calea aplicării, pe calea vederii, pe calea meditației. Există de asemenea, bodhisattva *obișnuiți și bodhisattva nobili*. În esență, practica seminală a unui bodhisattva este practica *pāramitā* - sau practica celor șase perfecțiuni. Traducerea literală a termenului *pāramitā* este „a trece dincolo de, a transcende” și se referă la aspectul transcenderii oceanului saṃsārei. Așadar, aceste șase perfecțiuni au o importanță seminală.

Perfecțiunea generozității. Posesiunile materiale, meritul și trupul propriu sunt toate oferite înspre beneficiul tuturor ființelor fără excepție.

Perfecțiunea disciplinei morale. Un bodhisattva se abține de la comiterea faptelor nevirtuoase și înfăptuiește acțiuni virtuozose pentru a ajuta și pentru a le fi înspre beneficiu tuturor ființelor fără excepție.

Perfecțiunea răbdării. Mentea pacificată a unui bodhisattva nu va fi tulburată indiferent de circumstanțele pe care le înfățișează. Chiar și atunci când aude vorbe jignitoare la adresa sa sau când i se face un mare rău, un bodhisattva nu se întristează și nu se teme. Mentea pacificată a unui bodhisattva este rezultatul practicii perfecțiunii răbdării.

Perfecțiunea diligenței cu bucurie. Un bodhisattva înfăptuiește acțiuni cu mare bucurie.

Perfecțiunea concentrării meditative. Un bodhisattva deține concentrarea meditativă profundă într-un-singur-punct și fără nicio distragere, și își menține atenția asupra obiectelor meritorii.

Perfecțiunea înțelepciunii. Aceasta este cea mai importantă dintre perfecțiuni. Se spune că atunci când perfecțiunea înțelepciunii lipsește, perfecțiunile anterioare nu mai sunt considerate *pāramitā* sau perfecțiuni. Se consideră că perfecțiunea înțelepciunii este asemenea ochilor cu care poți vedea calea. Fără abilitatea de a vedea clar calea, ne va fi extrem de dificil să putem păși pe ea.

Aceasta este o explicație concisă și esențială a practicilor seminale ale unui bodhisattva.

Structura căii și rolul meditației

Cum este structurată calea Mahayana și ce rol are meditația?

Rădăcina suferinței din saṃsāra este atașamentul nostru față de, sau convingerea noastră într-o identitate reală a *eu*-lui. Pentru a elimina acest atașament față de *eu*, trebuie în primul rând, să urmăm o disciplină morală bazată pe o motivație corectă. După ce vom genera motivația corectă, trebuie să studiem, să contemplăm Dharma și să medităm asupra învățăturilor. În general, în ceea ce privește practica Dharmei, avem nevoie de o astfel de structură.

Pentru a avea o minte stabilizată este important să medităm, să practicăm meditația aducerii-miștii-în-starea-de-calm. Dacă alegem să practicăm aducerea-miștii-în-starea-de-calm, vom așeza un obiect în fața noastră, nu foarte departe și nu foarte aproape de noi. Obiectul poate fi spre exemplu o statuie a lui Buddha Śākyamuni sau o floare albastră. Aspectul important aici este ca obiectul să nu se afle în mișcare. Când ne focalizăm atenția asupra obiectului, poziția corpului trebuie să urmeze cele șapte puncte ale posturii lui Buddha Vairocana: picioarele

încrucișate în poziția lotusului sau jumătate de lotus, spatele perfect drept, mâinile ușor lăsate pe poale sau pe genunchi, umerii deschiși asemenea aripilor unui vultur, capul drept și puțin extins în sus, bărbia ușor aplecată, vârful limbii atingând ușor cerul gurii, privirea îndreptată spre vârful nasului. Nu vom clipi și nu ne vom muta privirea de la obiectul concentrării meditative. În această stare, aflați în meditație, mintea va fi ocupată de un flux de gânduri și dacă ne vom mișca ochii, poate interveni pericolul de a genera un flux și mai mare de gânduri. Nu ne vom mișca corpul; trebuie să rămânem nemișcați și, fără distragere, ne vom focaliza concentrarea într-un singur punct, adică asupra aceluiași obiect imobil.

Pe baza experienței acestei practici meditative numită *śamatha* vom putea, într-un mod gradual, să realizăm natura ultimă sau realitatea ultimă. A vedea direct realitatea ultimă este denumită înțelepciunea introspectivă, care discernere sau care penetrează și este tipul de înțelepciune realizat de ființele nobile sau de bodhisattva. Atunci când deținem înțelepciunea care discernere, deținem antidotul care elimină în mod direct rădăcina suferinței sau atașamentul față de un *eu* propriu. Prin propria înțelepciune și în urma distrugerii rădăcinii suferinței, vedem în mod direct realitatea ultimă și ne eliberăm complet din *saṃsāra*. Așadar, aceste două practici – *vipassanā* și *śamatha*

sunt foarte, foarte importante. Odată ce vom atinge primul *bhūmi* sau primul stadiu al căii spre iluminare și odată ce vom vedea în mod nemediat realitatea ultimă, nu vom mai regresa în saṃsāra. Dimpotrivă, ne vom emancipa pe calea *bhūmi*-lor și într-un final, vom atinge iluminarea înspre beneficiul tuturor ființelor fără excepție.

Practica Vajrayāna

Mahāyāna integrează două tradiții: Pāramitāyana și Vajrayāna. Fie că ne aflăm pe calea acumulării sau pe calea aplicării, tradiția Vajrayāna prezintă mai multe metode de realizare a adevărului ultim sau a realității ultime. Mai mult, Vajrayāna *prezinta* metode numeroase și celor aflați pe calea atingerii iluminării sau a stării buddha înspre beneficiul tuturor ființelor.

Vajrayāna este o tradiție foarte secretă și nu este transmisă oricui. Pentru a primi învățătura Vajrayāna sau tantra, trebuie să îndeplinim criterii specifice sau să dobândim anumite calificări speciale. Un punct important este că trebuie să cunoaștem că toate învățăturile tantrice au fost transmise direct de Buddha. Termenul *tantra* poate face referire la învățătura tantrică, tradiția budistă tantrică sau la continuumul mental al conștiinței noastre.

Cum accedem pe calea Vajrayāna?

Din perspectiva tradiției Vajrayāna este foarte important să

primim împuternicirea înainte de a iniția orice practică Vajrayāna. Voi oferi o analogie; dacă o persoană nu este posesorul pământului pe care dorește să desfășoare o activitate – se impune ca persoana să-i ceară permisiunea proprietarului. Dacă persoana va folosi pământul fără autorizație, va suferi anumite consecințe punitive. Într-un mod similar, fără primirea unei împuterniciri nu vom deține autoritatea sau permisiunea de a practica calea Vajrayāna. Așadar, pentru a practica calea Vajrayāna este foarte important ca înainte de toate să primim împuternicirea. De fapt, împuternicirea din tradiția Vajrayāna nu este considerată doar o poartă prin care accedem spre practica tantrică, ci reprezintă inima și practica centrală a acestei căi. Așadar, împuternicirea este aspectul seminal pentru toți practicanții Vajrayāna.



■ 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, împluterniciri, 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 împluterniciri 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

2022©All Rights Reserved