



O Învățătură despre Renunțare, Bodhicitta și despre Tărâmul pur al lui Amitābha

Sanctitatea Sa al 43-lea Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche



Publicat de "The Sakya Tradition"

Publicat de "The Sakya Tradition"

www.sakyatradition.org

E-mail: 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 al 43-lea Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche, a oferit această învățătură pe data de 11 august, 2021, la rugămintea Sakya Drogon Ling în Denia, Spania. În anul 2022, 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 română de colectivul de traducători aparținând Sakya Tradition, în anul 2022. Mulțumim tuturor celor care au contribuit la aducerea acestei învățături la lumină, unind pe mulți cu Dharma prețioasă spre obținerea beneficiilor temporare și ultime.

Prin meritul acestei activități, fie ca Sanctitățile Lor Sakya Trichen al 42-lea și al 43-lea, să se bucure de o perfectă stare de sănătate, de vieți îndelungate și să continue să întoarcă roata Dharmei.

**O Învățătură despre Renunțare,
Bodhicitta și despre Tărâmul pur al lui
Amitābha**

Sanctitatea Sa al 43-lea Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche

Publicat de "The Sakya Tradition"

CONȚINUT

| | |
|--|----|
| Introducere | 1 |
| Cele patru calități pentru a [ne] renaște în Sukhāvātī | 3 |
| Concluzie | 10 |

Introducere

Inainte de a vă oferi învățătura despre Sukhāvātī, cred că este important să înțelegem care este originea acestui tărâm pur. Sukhāvātī este tărâmul pur al lui Buddha Amitābha. Înainte de a deveni iluminat, Buddha Amitābha a fost rege. În timpul său ca rege, l-a întâlnit pe Buddha Nampar Nangdze (tibetană རྒྱལ་པོ་སྤང་ཇེ་མཛེན་; sanscrită Vairocana), pe care l-a întrebat despre tărâmurile pure, deoarece avea cunoștință despre existența multor tărâmurii pure diferite. Pe măsură ce Buddha Amitābha a auzit despre toate aceste tărâmurii pure, a înălțat spontan o aspirație puternică și a creat un tărâm pur care a cuprins toate calitățile tuturor tărâmurilor pure, pe care l-a numit Sukhāvātī.

Buddha Amitābha este un buddha foarte puternic. După cum probabil cunoașteți, Guru Padmasaṃbhava, Tārā și Avalokiteśvara sunt considerate emanațiile lui Buddha Amitābha. În special în budismul tibetan, Guru Padmasaṃbhava, Tārā și Avalokiteśvara sunt unele dintre cele mai răspândite practici printre practicanții laici.

Spre deosebire de alte tărâmurii pure, Sukhāvātī este [un loc] unic,

deoarece în acest loc ființele obișnuite se pot naște fără să fi obținut vreo realizare.



Cele patru calități pentru a [ne] renaște în Sukhāvātī

Este vital să înțelegem cum ne putem renaște în Sukhāvātī. Pentru a ne naște în Sukhāvātī, există patru calități sau puncte la care trebuie să ne gândim.

În primul rând, **trebuie să creăm și să rechemăm în minte dorința puternică de a ne renaște în Sukhāvātī**. Aceasta înseamnă că trebuie să ne gândim întotdeauna la Sukhāvātī, imaginându-ne: „Îmi doresc să mă [re]nasc în Sukhāvātī”, „Mi-aș dori să ajung în Sukhāvātī”. Zi după zi, rechemăm în minte [tărâmul pur] Sukhāvātī și calitățile sale, din nou și din nou.

În al doilea rând, trebuie să acumulăm merite. Una dintre cele mai bune metode de a acumula merite este prin practicarea celor-șapte-ramuri.

Practica celor-șapte-ramuri [discipline]

Prima ramură este prosternarea. Nu vom face prosternarea doar din perspectivă fizică. În general este foarte bine dacă facem prosternări

fizice. Însă în acest caz, vom vizualiza că ne prosternăm cu corpul, vorbirea și mintea în fața lui Buddha, Dharma și Saṅgha.

A doua ramură este ofranda. Dacă avem un altar acasă sau atunci când vizităm un templu sau o stūpă, curățăm altarul și aducem ofrande precum flori, fructe, substanțe aromatice și așa mai departe. Aceasta este ofranda.

A treia ramură este confesiunea. Confesiunea este o metodă foarte puternică atunci când este executată corect. Nu este [importantă] doar confesiunea pe care o facem, însă [important este și] în ce mod ne confesăm. Pentru a ne confesa într-o manieră corectă, vom așeza o statuie a lui Buddha în fața [reprezentării] unui bodhisattva sau a maestrului nostru. Având înțelegerea tuturor greșelilor pe care le confesăm, luăm jurământul să nu mai repetăm aceste greșeli, fie și cu prețul vieții - aceasta este partea esențială a unei confesiuni puternice. Nu există păcat sau faptă negativă care să nu poată fi confesată sau purificată câtă vreme îndeplinim toate cerințele pentru confesiune. Trebuie să înțelegem puterea confesiunii.

A patra ramură este bucuria. Bucuria înseamnă că simțim exaltare față de activitățile susținute de buddha și bodhisattva, precum și pentru activitățile întreprinse de orice ființă obișnuită înspre ajutorarea celorlalți. Dacă vedem că alții înfăptuiesc acte bune, trebuie să ne bucare și să fim foarte de fericiți pentru aceștia.

A cincea ramură este rugăciunea și rugămintea înălțată către toți buddha și bodhisattva să rămână în saṃsāra, și să nu intre în nirvāṇa.

Ne rugăm tuturor buddha și bodhisattva să rămână aici pentru a continua să ne învețe, să ne îndrume și să ne arate calea către eliberare și către iluminare.

A șasea ramură este rugăciunea către buddha și bodhisattva pentru ca aceștia să continue să învârtă roata Dharmei. Ne rugăm către ei, cerându-le să continue să ne ofere învățături.

A șaptea ramură este dedicarea. Vom dedica orice merit acumulat [înspre binele] tuturor ființelor. A nu ne dedica meritele, este asemenea unei picături de apă care cade pe un pământ uscat și se evaporă instantaneu. Însă dacă ne vom dedica meritele, va fi ca și cum am adăuga o picătură de apă într-un ocean; aceasta va rămâne în ocean pentru foarte mult timp. Așadar, dedicarea meritelor noastre este o practică mult mai puternică. Dedicarea este, de fapt, una dintre cele mai bune și mai fructuoase metode pentru acumularea meritului.

A treia calitate este să deținem mintea-bodhicitta [iluminată].

Cum putem dobândi mintea-bodhicitta?

În primul rând, pentru a dobândi mintea-bodhicitta, trebuie să avem o minte plină de compasiune față de noi înșine, de familia, vecinii, față de toți cei din jurul nostru – practic față de toate

ființele. Cum generăm compasiunea? Putem genera compasiune prin iubire-în-bunătate. Cum generăm iubirea-în-bunătate?

Trei moduri de a genera iubirea-în-bunătate și compasiunea

Pentru a genera iubirea-în-bunătate, în primul rând recunoaștem că fiecare ființă a fost, într-un fel sau altul, propria noastră mamă. Deoarece [noi budiștii] credem în reîncarnare, aceasta înseamnă că toate ființele au fost, într-un fel sau altul, mama fiecăruia dintre noi. În viziunea majorității oamenilor mama este cea mai prețioasă, iubitoare și grijulie persoană și de aceea spunem că fiecare dintre ființele existente ne-a fost mamă [într-una dintre vieți]. Cu toate acestea, putem reflecta și la faptul că toate ființele ne-au fost cândva tată sau cineva foarte apropiat și drag nouă. Din cauza [maturării] karmei, în această viață prezentă nu mai recunoaștem grija sau iubirea pe care ne-au purtat-o aceste ființe în trecut. Însă dacă reflectăm mai adânc la faptul că fiecare ființă ne-a fost aproape și ne-a protejat într-una dintre vieți sau într-o alta, vom putea crea aceste legături și, în cele din urmă, vom realiza că toate ființele au fost [dintotdeauna] familia noastră apropiată.

În al doilea rând, este important să reflectăm și să recunoaștem extraordinara dragoste și grijă pe care toate ființele conștiente ni le-au oferit.

În al treilea rând, vom conștientiza că fiecare ființă a fost caldă și

compasională cu noi. Toate și fiecare dintre ființele conștiente sunt [acum] la fel de importante ca și oamenii speciali care ne ajută și au grijă de noi în această viață prezentă.

Acestea sunt cele trei motive pentru a genera iubirea-în-bunătate. Apoi, reflectăm la aceleași motive pentru a genera compasiunea.

După ce am generat iubirea-în-bunătate și compasiunea, înălțăm aspirația ca fiecare ființă să dobândească bodhicitta, mintea bodhi și înălțăm dorința ca toate și fiecare [dintre ființe] să atingă starea de buddha și să se trezească din defectele samsarei.

Cele trei tipuri de minte-bodhicitta

Există trei tipuri de minte-bodhicitta: cea asemenea unui rege, cea asemenea unui luntraș și cea asemenea unui păstor.

Mintea-bodhicitta asemuită unui rege. Asemenea unui rege care își conduce poporul, a avea o minte- bodhicitta asemenea unui rege, se referă în primul rând la faptul că prin realizarea stării de buddha [iluminare], vom dispune de puterea de a conduce toate ființele către eliberare și iluminare.

Mintea-bodhicitta asemuită unui luntraș. Misiunea luntrașului este să-i aducă pe toți cei aflați pe barcă, inclusiv pe el însuși, la malul celălalt al râului.

Mintea-bodhicitta asemuită unui păstor. Un păstor își îngrijește

oile, ținându-se în urma lor. Aceasta este similară cu metoda unui bodhisattva: „Eu însumi nu mă voi ilumina până când nu se vor ilumina toate ființele”.

Acestea sunt cele trei tipuri de minte-bodhicitta și rezultatele cultivării fiecăreia dintre ele sunt aceleași.

Toate practicile pe care le urmăm, cum ar fi practica sādhana, practica rituală sau meditația, sunt metode pentru a ne trezi. Practicile ne arată calea – adevărul ultim, realitatea adevărului sau natura adevărată a tuturor fenomenelor. Nu vom practica sādhanale, retragerile solitare sau meditația [doar] pentru a le înfăptui bine. Mai degrabă, toate aceste practici se înfăptuiesc pentru antrenarea minții proprii și pentru purificarea propriilor defecte – deci, pentru a ne trezi din saṃsāra.

Acesta este modul prin care generăm mintea-bodhicitta. Generarea bodhicittei este esențială deoarece [doar] cei ce realizează bodhicitta pot realiza iluminarea perfectă. Mintea-bodhicitta este diferită de compasiune și de iubirea-în-bunătate. Dacă avem doar o minte compasiională sau doar iubire-în-bunătate, nu vom putea atinge starea de buddha perfectă. În termeni simpli, compasiunea reprezintă aspirația noastră ca fiecare ființă să fie eliberată de suferință, în timp ce de iubirea-în-bunătate reprezintă aspirația noastră ca întreaga lume să atingă fericirea. Însă mintea-bodhicitta este vastă, are o amploare mai largă. Pentru a realiza mintea-bodhicitta trebuie să avem o inimă foarte mare

și mult curaj. De aceea bodhisattva sunt cunoscuți ca cele mai curajoase dintre ființe, deoarece activitățile pe care le conduc înspre ajutorarea tuturor ființelor sunt foarte dificile. Rolul unui bodhisattva este de a ghida toate ființele pe calea către eliberare și iluminare.

A patra și ultima calitate este să ne rugăm pentru toate ființele.

Rugăciunile prezintă două aspecte. În primul rând, începem să ne rugăm pentru bunăstarea și fericirea tuturor ființelor, dorindu-le eliberarea din suferință, eliberarea din saṃsāra și realizarea iluminării. În doilea rând, vom avea o rugăciune activă [numai] atunci când vom practica Dharma înspre binele tuturor ființelor.

Concluzie

Concluzionând, Sukhāvātī este o dimensiune celestă creată de Buddha Amitabha pentru ființele obișnuite. Odată născuți în Sukhāvātī, vom avea oportunități nesfârșite de a practica Dharma, fără de obstacole în calea practicii. În general, putem realiza iluminarea în Sukhāvātī într-un timp scurt.



Trebuie să înțelegem și să realizăm că totul reprezintă practica noastră, totul reprezintă o metodă. Indiferent de ce practică alegem să urmăm, fiecare dintre ele reprezintă o metodă pentru a ne elibera și a ne ilumina. Avem la dispoziție diferite metode însă scopul tuturor acestor practici este [același], ne ajută să ne trezim. [Acest proces] este asemănător cu a prescrie remediul unui copil. A-i oferi copilului un remediu amar poate fi un lucru complicat. Însă pentru a ajunge la un rezultat, pentru a convinge copilul să ia remediul care îl va vindeca de boală, recurgem la îndulcirea amarului sau modelarea remediului în diferite forme de animale simpatice, cum ar fi un urs sau un iepuraș. Aceste metode vor încuraja copilul să accepte remediul, și prin aceasta [ca rezultat], se va recupera din boală.

Așadar, deoarece ființele dețin abilități diferite pentru a realiza scopul eliberării și al trezirii, practicile care sunt menite să ajute la împlinirea scopului sunt și acestea diferite. De exemplu, pentru a contracara dorința, vom practicăm impermanența. Odată ce realizăm că nimic nu durează pentru totdeauna, dorința noastră pentru obiectele materiale se va diminua. Pentru a contracara furia, vom practica compasiunea. În același mod, pentru a contracara ignoranța, vom contempla la interdependența tuturor lucrurilor. Reflectând, dacă *unul* nu există, firește că nu va exista un *al doilea*. Așadar un *al doilea* există doar în condițiile în care există *unul*. În același mod, *dreapta* există doar în condițiile în care există o *stânga*.

Dacă vom înțelege cu adevărat că toate practicile reprezintă metode prin care ne vom trezi din saṃsāra, putea progresa eficient pe cale și, în cele din urmă, ne vom îndeplini scopul.



- Sfinția Sa al 43-lea Sakya Trizin, Gyana Vajra Rinpoche este cel de-al doilea fiu al Sanctității Sale Sakya Trichen (al 41-lea Sakya Trizin). Acesta provine din nobila familie Khön, ale cărei generații succesive au oferit o descendență neîntreruptă de maestri budiști remarcabili.

La o vârstă fragedă, Rinpoche și-a început pregătirea în ritualurile și rugăciunile principale specifice liniei de descendență Sakya. Rinpoche a primit - de la Sanctitatea Sa Sakya Trichen, majoritatea inițierilor majore, împuternicirilor, transmițerilor orale, binecuvântărilor și instrucțiilor seminale care sunt intime liniei de descendență Sakya. Mai mult, Rinpoche a primit numeroase învățături comune și speciale de la învățători proeminenți din budismul tibetan contemporan.



**"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