



Tripla Viziune: o privire de ansamblu

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



Publicat de "The Sakya Tradition"

Publicat de "The Sakya Tradition"

<https://sakyatradition.org>

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

[https://www.youtube.com/c/ 萨迦传承](https://www.youtube.com/c/萨迦传承) TheSakyaTradition

Twitter: Sakya_Tradition

Vânzarea strict interzisă. Distribuția permisă doar pe bază de gratuitate



Această lucrare este oferită sub protecția Creative Commons CC - BYNC - ND (Atribuție -Non- Comercială- Non - Derivată).4.0 drepturi de autor.

Poate fi copiată sau printată pentru uz personal, doar cu atribuții depline și nu pentru avantaje comerciale sau compensații financiare.

Pentru toate detaliile, a se citi licența Creative Commons.

Mențiune

Sanctitatea Sa cel de-al 42-lea Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, a conferit această învățătură on-line, în iarna anului 2021, la rugămintea studenților săi devotați. În 2022, textul în limba engleză a fost pregătit, editat și publicat de The Sakya Tradition, Inc., o organizație non-profit dedicată prezervării și diseminării prețioaselor învățături Dharma aparținând glorioasei linii Sakya. În anul 2023, 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. Publicarea transcripției acestei învățături a fost posibilă grație donațiilor generoase venite din partea domnului Edward Kuoy și a familiei Chan. Dorim să le mulțumim tuturor voluntarilor pentru dedicația și efortul cu care lucrează la sistematizarea învățăturilor.

Prin meritul acestei activități, fie ca Sanctitățile sale Sakya Trichen și Sakya Trizin, să se bucure de sănătate perfectă, de viață lungă și să continue să învârtă roata Dharmei.



Lamdré, sau *Calea și Rezultatul*, reprezintă învățătura cea mai înaltă și calea completă spre iluminare din tradiția școlii Sakya.

De ce este considerată Lamdré o învățătură profundă? Ce cuprinde Tripla Viziune, sau partea preliminară din Lamdré? Ce semnificații și ce valori unifică această învățătură? Cum trebuie să studiem, să contemplăm și să practicăm această învățătură?

În cadrul acestei învățături, Sanctitatea Sa va prezenta o privire de ansamblu asupra practicii Triplei Viziuni, menită să ne permită o evoluție naturală spre destinația ultimă a căii.

Tripla Viziune: o privire de ansamblu

Lamdré este considerată cea mai importantă și cea mai prețioasă învățătură din tradiția Sakya; sublimul Buddha Vajradhara i-a transmis învățătura Lamdré lui Vajra Nairātmyā și prin acesta lui Mahāsiddha Virūpa. La rândul său, Mahāsiddha Virūpa a transmis această învățătură prețioasă discipolilor săi, care au continuat să o predea discipolilor lor într-o tradiție de transmitere neîntreruptă.

La originea liniei de transmitere Lamdré întâlnim cinci mahāsiddha indieni (Virūpa, Krishnapa, Damarupa, Avadhutipa, și Gayādhara). Al cincilea Mahāsiddha, Gayādhara, i-a transmis învățătura Lamdré primului său discipol de origine tibetană, Drogmi Lotsawa Shakya Yeshe. Drogmi Lotsawa i-a transmis învățătura Lamdré lui Setön Kunrik, care a transmis-o mai departe lui Shangtön Chöbar. Shangtön Chöbar a transmis-o marelui Lama Sakyapa, Sachen Kunga Nyingpo,

principalul maestru dintre cei cinci maestri fondatori ai liniei de descendență Sakya.

Asadar, învățătura Lamdré pornește de la sublimul Buddha Vajradhara și a continuat să fie propagată până astăzi în interiorul tradiției neîntrerupte de descendență Sakya. Eu însumi am primit de multe ori atât învățăturile prețioase Lamdré comune (generale), cât și cele necomune (extraordinare) de la maestrul meu rădăcină, Sanctitatea Sa, al 41-lea Gongma Trichen Rinpoche.

Tripla Viziune constituie partea preliminară a învățăturii Lamdré și Tripla Tantra constituie partea sa principală. Învățătura Lamdré include toate stadiile și elementele fundamentale necesare căii complete - pornește de la luarea refugiului și se finalizează cu realizarea stării de iluminare sau starea de Vajradhara.

Tripla Viziune iluminează Buddhadharma prin perspectiva doctrinei Mahāyāna, denumită și Pāramitāyāna. Învățătura prezintă trei diviziuni: partea preliminară, partea principală și partea concludentă. Partea preliminară include luarea refugiului și rugăciunile de invocare. Partea principală conține învățătura centrală a Triplei Viziuni. Învățătura se concludă cu dedicarea meritelor - punctul important este dedicarea nu doar a meritului rezultat în urma acestei practici specifice, ci

a tuturor meritelor acumulate din toate timpurile. Următorul punct important este menținerea stării de prezență a minții în perioada post-meditativă, sau în perioada dintre sesiunile de practică.

Pentru început vă voi explica într-un mod concis care este semnificația luării refugiului. Pentru o practică virtuoaasă, trebuie să înțelegem și să contemplăm asupra celor trei cauze sau motive care stau la baza luării refugiului: teama, credința și compasiunea. TEMA și credința sunt denumite *cauze comune*; denumirea decurge din ideea că aceste cauze sunt comune tuturor școlilor budiste. TEMA, - se referă la teama de a nu mai suferi în saṃsāra. Motivați de teamă, căutăm un refugiu complet lipsit de suferință, un spațiu protejat al fericirii. La rădăcina tuturor problemelor și suferințelor din saṃsāra se află gândurile noastre autocentrate sau egoiste. Să luăm următorul exemplu: dacă un șarpe veninos își face prezența în camera noastră, atunci, motivați de frică (de pericol), ne vom îndepărta de acesta și vom căuta un loc în care să ne refugiem. Acest tip de frică este înrădăcinată în gândirea noastră, în atașamentul profund față de binele sau conservarea propriei persoane. Așadar, primul motiv pe baza căruia vom căuta refugiu în Cele Trei Nestemate și în maestrul nostru este din teama de a nu suferi, - teama care apare din cauza gândurilor de autocompătimire.

Al doilea motiv pe baza căruia luăm refugiul este credința. Pentru a exemplifica importanța credinței, sūtrele utilizează adesea metafora seminței. O sămânță arsă nu va fi niciodată roditoare, fie și dacă o plantăm în pământul cel mai fertil. În mod similar, dacă nu vom cultiva o credință autentică, atunci indiferent de multitudinea învățăturilor primite sau a practicilor inițiate, toate acestea nu vor conduce nici la beneficii și nici la rezultate. Există trei tipuri de credință: credința clară, credința-aspirație și credința-devoțiune. Generăm o credință clară atunci când suntem cuprinși de admirație și suntem puternic sensibilizați de calitățile infinite ale Celor Trei Nestemate și ale maestrului. Generăm credința-aspirație atunci când generăm aspirația arzătoare de a dobândi aceste calități sublime pentru beneficiul tuturor ființelor. Credința-devoțiune se manifestă atunci când am dobândit convingerea absolută în calitățile sublime ale Celor Trei Nestemate și ale maestrului.

Al treilea motiv pe baza căruia luăm refugiul este compasiunea; luăm refugiul motivați de dorința de a elibera de suferință și de cauzele suferinței toate ființele fără excepție. Generarea compasiunii infinite creează vaste beneficii. Însă pentru a putea elibera toate ființele din saṃsāra, puterea aspirației compasionale infinite nu este suficientă fără punctul crucial al luării refugiului în Cele Trei Nestemate. Așadar, vom lua refugiul motivați de această compasiune nemărginită.

Acestea sunt cele trei cauze sau motivele care stau la baza luării refugiului în Buddha, Dharma și Saṅgha, pentru beneficiul tuturor ființelor, de acum și până când vom atinge starea de Buddha. Scopul refugiului nu se îndreaptă niciodată spre interesul propriu sau al câtorva persoane, ci spre beneficiul tuturor ființelor, fără discriminare și fără excepție. Atunci când luăm refugiul în Cele Trei Nestemate, trebuie să ne gândim că, indiferent de situațiile cu care ne vom confrunta în viață, fie fericire fie tristețe, nu vom abandona niciodată credința sau devoțiunea în Cele Trei Nestemate. Așadar, luăm refugiul cu fermitate, cu o credință neabătută și o devoțiune puternică. De asemenea trebuie să dobândim o înțelegere clară asupra beneficiilor vaste ce rezultă în urma luării refugiului în Cele Trei Nestemate. Sūtrele ne exemplifică astfel: dacă beneficiile luării refugiului ar lua o formă fizică atunci întregul univers ar fi de prea mici dimensiuni pentru a le cuprinde. Este așa, întrucât aceste beneficii sunt inconceptibile și infinite. La final, ne vom angaja să respectăm cu strictețe jurămintele luate la primirea refugiului.

Însă, pentru început, cum luăm refugiul? Metoda cea mai favorabilă este conferirea refugiului direct de maestru, urmând cu rigoare instrucțiunile și procedurile ritualului. După primirea refugiului este necesar să respectăm atât regulile generale cât și regulile specifice. Respectarea regulilor generale se

referă la atenta observare a celor cinci precepte. Privitor la regulile specifice, instrucțiunile consemnează faptul că după luarea refugiului în Buddha, nu ne vom refugia în niciun alt zeu lumesc; după luarea refugiului în Dharma, nu vom mai crea niciun fel de rău ființelor; după luarea refugiului în Saṅgha, nu ne vom mai însoți de prieteni spirituali non-budiști. Acest aspect face referire doar la prietenii spirituali; în afara acestei condiții ce trebuie respectate, suntem liberi să legăm prietenii de ordin lumesc, să avem prieteni non-budiști. După luarea jurământului de refugiu, vom continua cu rugăciunile specifice și vom încheia cu rugăciunea de dedicație a meritelor.

Dacă vom dori să continuăm cu studiul secvențial al temelor învățaturii și cu practica acestora, putem trece la partea principală, denumită Tripla Viziune. Cele trei viziuni sunt: viziunea impură, viziunea experienței și viziunea pură.

Contemplarea viziunii impure constituie prima parte a învățaturii centrale - a Triplei Viziuni; aceasta prezintă trei diviziuni sau stadii. Primul stadiu este contemplarea asupra *defectelor saṃsārei* pentru a genera gândul de renunțare la saṃsāra (atașamentul față de această existență - existența înrădăcinată în ignoranță). Al doilea stadiu este contemplarea asupra *dificultății de a obține o naștere umană prețioasă* pentru a genera bodhicitta [mințea iluminării]. Al treilea stadiu se

referă la studierea și contemplarea *legii karmei*, sau legea cauzei și a efectului pentru a învăța să discernem între acțiunile corecte și cele incorecte.

Privitor la *defectele saṃsārei*, sūtrele iluminează adevărul conform căruia tot ceea ce reprezintă saṃsāra este doar suferință. Chiar și vârful unui ac este constituit tot din suferință - astfel încât nu găsim fericirea reală nici în cel mai infim loc din saṃsāra.^[1] Dacă vom examina în profunzime, vom observa că niciun loc din această lume nu este lipsit de suferință; dacă vom lua în considerare diversitatea formelor lumii, a țărilor, culturilor, raselor sau religiilor, nu vom găsi niciun loc cât de mic unde să nu existe suferință. Un număr vast de oameni migrează sau se stabilesc într-un loc diferit, mai favorabil, - spre exemplu se mută dintr-o țară subdezvoltată într-una dezvoltată. Totuși, dacă privim în profunzime, efortul lor nu îi conduce la o fericire reală. Indiferent dacă își schimbă locul de viațuire, oamenii continuă să sufere de dureri fizice și mentale, continuă să treacă prin suferințele implacabile ale dimensiunii umane, prin boală, bătrânețe și prin moarte.

Din alcătuirea saṃsārei fac parte cele șase dimensiuni și ființele specifice fiecăreia. Există trei dimensiuni mai înalte și trei dimensiuni mai joase. În dimensiunile mai joase regăsim ființele infernale, fantomele înfometate și animalele. În

dimensiunile mai înalte îi regăsim pe zei, semizei și pe oameni. Nu voi ilustra aici nemărginitele forme de suferințe specifice fiecăror dintre aceste șase dimensiuni, însă toate ființele prinse în saṃsāra sunt supuse formelor de suferință.

Conștientizarea suferințelor din saṃsāra constituie o motivație reală pentru generarea dorinței sincere de renunțare la, și de liberare din saṃsāra. Gândul de renunțare este unul deosebit de important și în lipsa acestuia nu ne putem numi budiști autentici. Lordul Buddha a transmis un număr extraordinar de învățături, toate având ca scop devierea ființelor de la suferințele și neplăcerile saṃsārei și aducerea lor pe calea eliberării și a iluminării. Buddha nu a predat niciodată nicio învățătură cu menirea obținerii beneficiilor și rezultatelor mundane. Scopul unic al învățăturilor lui Buddha este eliberarea și iluminarea tuturor ființelor existente fără excepție.

Dacă practicăm învățăturile prețioase și profunde ale lui Buddha cu scopul de a obține beneficii lumești, atunci scopul nostru și scopul învățăturilor lui Buddha se vor afla în contradicție. Dezideratul nostru este de a continua în saṃsāra și aspirația lui Buddha este de a ne elibera din aceasta. Aceste două tipuri de intenții se află într-o relație antagonică, la fel de contradictorie precum a dori să rămânem în casă în același

moment cu a dori să ieșim din casă, - sunt două vederi contrare care nu pot fi puse în aplicare în mod simultan. Dacă aspirăm cu adevărat să călcăm pe urmele lui Buddha, trebuie să practicăm Dharma cu aceeași motivație autentică și cu același gând autentic de renunțare la saṃsāra. Dacă nu vom genera gândul de renunțare la saṃsāra, atunci legămintele de refugiu nu vor avea valoare și nu vom deveni niciodată budiști în adevăratul sens. Prin urmare, este deosebit de important să conștientizăm suferința din saṃsāra; aceasta este motivația reală care stă la baza renunțării noastre la întreaga saṃsāra. Aceasta este și practica fundamentală a învățăturilor lui Buddha și, pornind de la această contemplație esențială, vom putea progresa în practicarea tuturor celorlalte învățături Dharma.

După contemplarea asupra *defectelor saṃsārei*, trebuie să pătrundem înțelesul *dificultății de a obține o naștere umană prețioasă*; această înțelegere ne va motiva să dezvoltăm diligența în practică. Nașterea în forma umană este foarte rară. Acest aspect este ilustrat în conținutul textelor învățăturilor prin explicația cauzei, numărului, exemplului și naturii. Dacă vom pătrunde înțelesul *dificultății de a obține o naștere umană prețioasă*, atunci nu vom irosi această sublimă oportunitate prezentă și vom practica Dharma. Fructificarea acestei existențe prețioase, în această formă umană, este cu mult mai valoroasă decât o nestemată care îndeplinește toate dorințele.

Nestemata ne poate oferi tot ceea ce ne este material necesar în această viață - hrană, îmbrăcăminte, locuință, însă nu ne va oferi fericirea perpetuă și nici iluminarea. Dacă vom alege să valorificăm prețioasa noastră viață umană, dorințele legate de existența noastră prezentă se vor împlini și, cu mult mai special, ne vom renaște sub auspicii favorabile și, la final, vom atinge iluminarea.

Viața umană prețioasă este impermanentă. Moartea este o certitudine. De asemenea, viața are natura fragilității. Dacă cele mai dure obiecte pot fi distruse sau ruinate, cu atât mai mult corpurile noastre fragile sunt susceptibile pentru a fi distruse, rănite sau prădate de animale - există o multitudine de cauze ale vătămării corporale sau a morții. De cum ne naștem ne apropiem de moarte, încetul cu încetul, clipă după clipă, zi după zi. Moartea este o certitudine însă nu cunoaștem în ce moment anume se va înfățișa; durata vieții noastre este incertă. Ne putem stinge în orice moment sau în orice etapă a vieții. Unii mor în pântecul mamei lor, alții mor în timpul nașterii. Există numeroase condiții externe și interne care conduc la rezultatul morții. Desigur, există și o serie de condiții care favorizează menținerea vieții, dar uneori, aceste condiții aparent favorabile - cum ar fi hrana sau medicamentele - ne pot deveni nefavorabile și pot rezulta în terminarea vieții; putem muri spre exemplu din cauza unei toxiinfecții alimentare sau

din cauza unei administrări greșite a medicamentelor.

Atunci când se prefigurează moartea, nici bogăția, nici posesiunile, nici prietenii și nici familiile noastre nu ne vor mai fi de ajutor. În fața morții, nici puterea și nici calitățile pozitive cultivate în timpul vieții nu ne vor fi sprijin - în acel moment, unica și reala noastră protecție va fi propria practică alături de maestrul nostru. De aceea, bazându-ne pe o înțelegerea clară și corectă a caracterului prețios al vieții umane, trebuie neîntârziat și în mod univoc să ne dedicăm practicii Dharmei cu puterea credinței și devoțiunii.

Toate trăirile și experiențele noastre, - cum spre exemplu este suferința, își au rădăcina cauzală în acțiunile noastre trecute. Pentru a putea aprofunda înțelegerea acestui aspect, vă voi explica cea de-a treia parte a viziunii impure, *karma*, - termen sinonim cu *acțiunea*. Următoarele versuri care ne vorbesc despre caracterul important al karmei reprezintă spusele lui Buddha, extrase din *Sūtra Sfaturi pentru Rege*:

În momentele de suferință (urmare a trecerii timpului), o, rege, - în acel moment al morții, bunurile, ființele iubite, rudele și prietenii, nu ne vor urma. În schimb, oriunde vom transmigra, doar faptele vor fi cele ce ne vor însoți asemenea unei umbre.^[2]

Karma individuală - în cazul în care nu a trecut printr-un proces de purificare, se va matura din nou și din nou în propriile noastre existențe; nu se va răsfrânge asupra celorlalte ființe animate, ci doar asupra noastră.

Legea karmei are o importanță deosebită și constituie aspectul central al învățaturii Lordului Buddha; karma se manifestă dintotdeauna, - nu doar în această viață, ci pe toată durata vieților noastre trecute, prezente și viitoare. Legea karmei are efect în mod egal și fără discriminare în cazul tuturor ființelor fără excepție. Nimeni nu este exceptat, nimeni nu face obiectul unui tratament special; pentru a vă ilustra acest fapt, mă voi da pe mine ca exemplu. În momentul prezent sunt deținătorul unui titlu înalt în cadrul comunității Sakyapa. Această calificare nu mă situează deasupra legii karmei, ci dimpotrivă, sunt obligat să o respect. Dacă voi înfăptui acte negative, voi suferi rezultatele cuvenite. Așadar, cu toții, fără excepție, suntem egali în fața legii karmei indiferent de nivelul nostru de bogăție sau de statut, indiferent dacă suntem ființe obișnuite sau de rang înalt.

Desigur, ne putem înșela sau trișa semenii, dar nu vom putea eluda karma și nu ne vom putea răscumpăra cauzele și efectele pe baza cărora acționează legea karmei. În realitate, karma se manifestă pentru toate ființele în același mod și nefăcând

excepție. Să spunem că o persoană decide să bea otravă. Indiferent dacă o va face de față cu ceilalți sau de una singură, în secret, rezultatul acțiunii va fi același - băutul otrăvii va produce aceeași consecință - otrăvirea. În mod similar, indiferent dacă acțiunile noastre negative sunt manifestate în public sau sunt bine tănuite, consecințele pe care le vom suporta vor fi aceleași. Acțiunile negative vor produce doar consecințe negative și suferință. Întrucât legea karmei este deosebit de importantă, trebuie să o respectăm, să acționăm în perfectă armonie cu învățăturile lui Buddha și să abandonăm înfăptuirea acțiunilor nevirtuoase.

După cum deja cunoașteți, există zece tipuri de acțiuni nevirtuoase. Trei dintre aceste acțiuni negative sunt legate de aspectul fizic: uciderea, furtul și comportamentul sexual neadecvat. Următoarele patru acțiuni negative sunt legate de aspectul vocii sau vorbirii: minciuna, cuvintele care dezbină sau care aduc discordie, vorbirea aspră și clevetirea. Ultimele trei acțiuni negative sunt legate de aspectul minții: lăcomia sau invidia, reaua-voință sau gelozia și vederile greșite. Timpul nu ne permite detalierea celor zece abateri sau acțiuni negative, însă trebuie să aprofundăm înțelegerea lor clară. Rezultatul faptelor rele este întotdeauna suferința și ar trebui să ne străduim să ne abținem de la a le săvârși.

Mai departe, trebuie cultivăm buna cunoaștere a celor zece acțiuni virtuozose - ce se află în antiteză cu cele zece fapte nevirtuoze. Aceste acțiuni virtuozose creează fundamentul fericirii adevărate și trebuie să ne străduim să le urmăm. O a treia categorie, pe lângă faptele virtuozose și faptele nevirtuoze, sunt faptele neutre precum statul, dormitul, etc. Acestea sunt denumite neutre în sensul că nu produc nici fericire, nici suferință. Desigur, atunci când mâncăm, ne putem gândi la substanțele nutritive benefice pe care le asimilăm în corp ori, putem medita asupra faptului că hrana ne va conferi longevitate și că astfel vom putea continua să ne consacram timpul asupra practicii Dharmei. Cu acest al doilea tip de atitudine mentală, mâncatul devine o activitate virtuoză.

Cu acestea voi conchide această sumară explicație a primei viziuni, *viziunea impură*. Recapitulând, viziunea impură include cele trei teme: defectele sașsării, dificultatea obținerii vieții umane prețioze și legea karmei.

Cea de-a doua viziune din cadrul învățaturii Triplei Viziuni este denumită *viziunea experienței*. Aceasta este divizată în două categorii: cea comună și cea necomună (sau extraordinară). Viziunea comună a experienței constituie subiectul principal al învățaturii Triplei Viziuni. Nu vom discuta aici despre viziunea necomună sau extraordinară a experienței, întrucât

impune anumite restricții specifice învățăturilor Vajrayāna. Termenul *comun* prezent în titlul subdiviziunii *viziunea comună a experienței* face referire la apartenența învățăturii la Pāramitāyāna. Viziunea comună a experienței include trei teme: iubirea-binevoitoare, compasiunea și aspiratia minții iluminate sau bodhicitta.

Iubirea-binevoitoare reprezintă dorința ca toate ființele să fie fericite și să obțină cauza fericirii. Cu toții deținem această iubire-binevoitoare, unii într-o măsură mai mică, alții într-o măsură mai mare. În cazul oamenilor obișnuiți, iubirea-binevoitoare se manifestă într-un mod condiționat și se limitează doar la cei iubiți, la prieteni sau la persoanele apropiate. Această iubire condiționată nu are o putere suficientă; de aceea este necesar să cultivăm o iubire-binevoitoare infinită pe care să o generăm față de toate ființele existente, fără discriminare și fără excepție. Trebuie să iubim necondiționat toate ființele!

Dacă practicăm iubirea-binevoitoare în speranța câștigului unui avantaj, înseamnă că atât motivația noastră cât și iubirea noastră binevoitoare nu sunt pure, înseamnă că nu am generat o iubire-binevoitoare necondiționată față de toate de toate ființele existente. Atunci când vorbim despre iubirea necondiționată față de *totalitatea ființelor* nu ne referim la oamenii ce aparțin

unei nații specifice, la cei ce aparțin unei religii sau școli, ci la toate ființele existente fără excepție, indiferent de cine sunt și unde se află, fie că sunt budiști sau adepți ai altor religii, fie că parte din aceeași țară sau dintr-o alta.

Condițiile fundamentale ale fizicii fac irealizabilă extinderea concretă a iubirii noastre binevoitoare către fiecare ființă. Însă, prin capacitatea noastră mentală, prin practica la nivelul minții, putem transmite iubirea-binevoitoare către toate ființele fără nicio excepție. Realizarea acestui nivel absolut al iubirii-binevoitoare infinite și fără excepții, va depinde de obiectul iubirii noastre. Dacă obiectul iubirii noastre va fi limitat, atunci, indiferent de intensitatea practicii noastre, nu vom putea atinge o iubire-binevoitoare vastă. Dacă obiectul iubirii noastre este nemărginit precum vastitatea ființelor existente din cele șase dimensiuni, atunci și subiectul sau forța gândului iubirii-binevoitoare va fi, în mod natural, infinită - așadar obiectul și subiectul se află într-o relație de dependență.

Este important să ne reamintim care este semnificația sintagmei *ființele infinite* - aceasta reunifică toate ființele din saṃsāra, ființele dimensiunilor mai joase, ființele dimensiunilor mai înalte, ființele din *bardo*, și *śrāvaka*, *pratyekabuddha* și *bodhisattva* care au atins eliberarea însă care nu au realizat complet starea perfectă de iluminare. Toate aceste ființe pot

deveni obiectele iubirii noastre binevoitoare, întrucât nu au atins starea ultimă de fericire. Reamintiți-vă că iubirea-binevoitoare înseamnă a ne dori ca toate ființele să fie fericite și să obțină cauza fericirii. Fericirea nu semnifică doar o stare de fericire temporară, ci starea fericirii absolute. Śrāvaka, pratyekabuddha și nobilii bodhisattva au intrat în stadiile superioare de realizare sau bhūmi însă nu au atins starea perfectă de buddha sau starea supremă de fericire și, de aceea, pot deveni obiectele iubirii noastre binevoitoare.

Iubirea-binevoitoare este deosebit de importantă și în lipsa sa nu vom putea realiza compasiunea vastă. Fără o compasiune vastă nu vom putea realiza bodhicitta. Fără bodhicitta, nu vom putea intra pe calea Mahāyāna. Dacă nu vom obține accesul intrării pe calea Mahāyāna, nu vom putea obține eliberarea din saṃsāra. Așadar, iubirea-binevoitoare creează fundația pentru realizarea stării perfecte de buddha și este elementul central al tuturor practicilor și rezultatelor de pe cale.

Compassiunea vastă este a doua temă din cadrul viziunii comune a experienței. În lucrarea *Madhyamakāvātāra*, marele Ācārya Candrakīrti, aduce omagii compasiunii infinite, nu cum în mod tradițional li se aduc lui Buddha și ființelor bodhisattva. În acest text autorul consemnează faptul că śrāvaka și pratyekabuddha iau naștere din Buddha, Buddha

ia naștere din bodhisattva, iar bodhisattva ia naștere din bodhicitta, din înțelepciunea non-duală, și din vasta compasiune. Bodhicitta și înțelepciunea non-duală se nasc din compasiunea infinită. Așadar compasiunea infinită este sursa tuturor calităților sublimе.

Candrakīrti continuă:

*Compasiunea este sămânța care dă recolta abundentă -
iluminarea perfectă,*

Este umezeala care favorizează creșterea și, se spune

Că este cea care dă fructul eternei fericiri.^[3]

Prin aceste versuri înțelegem că pentru calea Mahāyāna, compasiunea infinită este virtuoasă la început, virtuoasă la mijloc și virtuoasă la final. Învățăturile spun că practica compasiunii sincere față de vastitatea ființelor existente conduce la obținerea calităților autentice. Trasând o analogie, - este precum am invita un împărat să ne fie oaspete; dacă ne va onora invitația, va veni însoțit, așa cum este cutuma, de întreg cortegiul său regal - fără a fi fost nevoiți să trimitem invitații fiecărui oaspete în parte. În mod similar, grație cultivării compasiunii vaste și sincere, calitățile sublimе vor deveni manifeste - se vor manifesta în mod natural în continuumul nostru mental, și astfel vom putea progresa pe cale până la

realizarea iluminării perfecte.

Marea compasiune este expresia dorinței noastre ca toate ființele să fie eliberate de suferință și de cauzele suferinței. Există trei aspecte ale suferinței: suferința suferinței, suferința schimbării și suferința atot-pătrunzătoare. O clasificare alternativă este suferința temporară și suferința îndelungată. În ceea ce privește cauzele suferinței, aceasta fac referire la acțiunile noastre nevirtuoase.

Începem practica contemplând asupra imaginii mamei noastre și generând față de aceasta gânduri altruiste de iubire-binevoitoare și compasiune. Continuăm cu vizualizarea figurii tatălui nostru, a membrilor familiei noastre, rudelor și prietenilor. Vom extinde gândurile de iubire și compasiune către dușmanii noștri, către persoanele care ne-au făcut rău și, în cele din urmă, către toate ființele existente. În acest mod treptat vom extinde iubirea-binevoitoare și gândul compasional către toate ființele. *Treptat* nu are înțelesul unei durate lungi de ani presărați cu frecvente întreruperi în practică. Trebuie să realizăm rezultatul cât mai curând posibil, chiar dacă practica ar putea dura ore sau zile. Trebuie să încercăm să perfecționăm practica iubirii-binevoitoare și a compasiunii nemărginite în câteva zile sau câteva săptămâni și nu în zeci de ani.

După ce am perfecționat cultivarea acestor două gânduri

pozitive infinite, - iubirea-binevoitoare și marea compasiune - ne vom angaja în practica bodhicittei. Bodhicitta sau aspirația minții iluminate este a treia temă a viziunii comune a experienței și prezintă două stadii: bodhicitta relativă sau convențională, și bodhicitta absolută.

Bodhicitta relativă sau convențională

1. Bodhicitta-aspirației

În contextul Budismului Mahayana, practicile iubirii-binevoitoare și a compasiunii sunt deosebit de virtuozitate, însă rămân incomplete dacă nu sunt reunite cu practica esențială a învățaturii, generarea bodhicittei. În lucrarea *Discriminarea celor Trei Legăminte*, marele Sakya Paṇḍita Kunga Gyaltsen Pal Sangpo menționează următoarele: „Nu există nicio practică Mahāyāna fără bodhicitta". Înțelesul aici este că doar prin prezența bodhicittei (aspirației minții iluminate), practicile vor fi pecetluite sau le vor fi conferite autenticitatea Mahāyāna.

Practica bodhicittei poate fi motivată de tipuri diferite de aspirații. Spre exemplu, cu toții avem aceeași dorință de a atinge fericirea și de a elimina suferința. Pe baza acestui tip de aspirație putem practica generarea gândurilor altruiste infinite față de toate ființele - însă punctul esențial aici este practica generării bodhicittei. Cu toții am luat naștere în saṃsāra nu

doar o singură dată, ci de un număr infinit de ori. Din nou și din nou am avut cu totul alți părinți și alte ființe iubite; în realitate, toate ființele fără excepție ne-au fost părinți sau ființe iubite la un moment dat. Așadar, vom genera bodhicitta sau aspirația minții iluminate cu gândul că, în acest moment, în această viață prezentă, deținem cea mai favorabilă oportunitate de a le răsplăti tuturor ființelor bunătatea pe care ne-au oferit-o de-a lungul tuturor existențelor noastre.

Totodată, la acest moment prezent, nu deținem o îndeajunsă putere pentru a ajuta totalitatea ființelor. Doar un buddha deține această putere. Astfel că, - pentru deveni apti să eliberăm toate ființele de suferința și de nefericirea din saṃsāra, și să le îndrumăm către fericirea temporară și către fericirea ultimă, trebuie să generăm aspirația bodhicittei, aspirația realizării stării de Buddha. Acesta este modul prin care trebuie să cultivăm bodhicitta-aspirației, sau aspirația de a realiza starea de buddha înspre beneficiul tuturor ființelor fără excepție.

2. Bodhicitta-activității

După practica bodhicitta-aspirației vom accede la următorul stadiu, la practica bodhicitta-activității. Practica bodhicittei nu este completă doar prin generarea aspirației de a atinge iluminarea. Pentru a atinge rezultatul dorit, trebuie să intrăm



efectiv pe cale, să pășim în mod activ pe calea a cărei destinație finală este iluminarea. Spre exemplu, să spunem că dorim să vizităm un loc sfânt, cum ar fi Bodhgaya; este evident că nu vom ajunge vreodată la destinație fără a ne pregăti itinerariul în avans și fără a păși realmente pe drumul ales. În același mod, pentru a putea ajunge la realizarea stării de iluminare, este necesar să cultivăm primul stadiu sau bodhicitta-aspirației după care vom accede la stadiul activității sau la practica efectivă a Dharmei. O primă metodă de generare a bodhicitta-activității este practica *egalității dintre noi și ceilalți*. Metoda implică contemplarea faptului că noi și toate ființele fără excepție suntem egale în dorința noastră comună de a atinge fericirea și de a elimina suferința. Vom practica *egalitatea dintre noi și ceilalți* generând dorința de a fi fericiți - nu numai noi înșine ci toate ființele existente. A doua metodă este denumită *schimbul nostru cu ceilalți*. Vom genera gândul luării asupra noastră a întregii suferințe a tuturor celorlalte ființe și le vom întoarce gândul fericirii absolute. În lucrarea sa *Bodhicaryāvatāra*, marele maestru indian Śāntideva a spus: „Fără o practică a *schimbului nostru cu ceilalți*, nu vom obține fericirea reală și nu vom realiza starea de Buddha”. Prin practicarea acestor metode la nivelul minții, vom acumula atât merite vaste cât și puterea extraordinară de a ajuta în mod efectiv toate ființele existente.

Următoarele aspecte majore specifice căii Mahayana sunt: practica celor *șase pāramitā* - sau a celor șase perfecțiuni transcendente^[4], și practica celor *patru factori de adunare (sau de reunire)*. Ca și în cazul tuturor celorlalte practici, putem aplica cele șase perfecțiuni într-un mod conform adevărului învățăturii sau le putem aplica într-un mod neconform. Spre exemplu, dacă oferim alcool unei alte persoane, acest act este considerat un mod impropriu de punere în practică a generozității. Într-adevăr, actul oferirii este unul generos, însă trebuie să-l evităm atunci când implică o substanță intoxicantă precum alcoolul. Așadar, doar în urma dobândirii abilității de a discerne între o practică adecvată și o practică inadecvată, vom putea aplica cele șase perfecțiuni într-un mod autentic.

Voi continua în cele ce urmează cu explicarea *celor patru factori (sau a celor patru calități ale maestrului)* ce conduc la adunarea sau la atragerea discipolilor pe calea budistă. Cei patru factori sunt: generozitatea prin oferire (predarea Dharmei); discursul armonios incluzând transmiterea Dharmei prin metode abile; încurajarea tuturor înspre practicarea Dharmei, și practicarea diligentă a Dharmei care creează un exemplu viu pentru ceilalți. Este necesară cultivarea tuturor acestor calități într-un mod autentic.

Bodhicitta ultimă sau absolută

Vă voi explica acum înțelesul *bodhicittei absolute* sau ultime. În primul rând trebuie să cultivăm o practică autentică a bodhicittei absolute; fără cultivarea acesteia nu vom putea eradica gândurile de autogratificare înrădăcinate în continuumul nostru mental. Bodhicitta absolută este înțelepciunea care realizează în mod direct natura reală a fenomenelor și este opusul tuturor gândurilor egotice. Gândirea egotică reprezintă sursa tuturor suferințelor din saṃsāra, și, practica bodhicittei ultime este cea care eradică complet toată această suferință. Atunci când vom realiza bodhicitta ultimă, ne vom elibera complet din saṃsāra - acest moment marchează intrarea în primul bhūmi sau în primul stadiu (de realizare pe calea bodhisattva): vederea (adevărului realității fenomenelor).

Pentru a realiza bodhicitta absolută, mai întâi trebuie să cultivăm starea de stabilitate a minții. Pentru aceasta, vom începe cu practica meditației śamatha, sau cu *aducerea și menținerea minții în starea de calm*. Practica corectă a acestei meditații necesită cunoașterea celor cinci factori negativi (care interferează cu starea meditativă de calm) și a celor opt antidoturi care neutralizează acești cinci factori negativi. Apoi, trebuie să cunoaștem care sunt cele nouă metode abile care

sustin o bună practică meditativă a *aducerii și menținerii minții în starea de calm*.

Metoda meditației śamatha este următoarea: în primul rând vom lua un punct de referință asupra căruia ne vom concentra atenția; trebuie să alegem un obiect fix (nemișcat), pe care îl vom așeza în fața noastră la o distanță nici prea mică, nici prea mare, la o înălțime nici prea joasă nici prea elevată. Poziția corpului trebuie să respecte cu strictețe postura corectă de meditație (denumită postura lui Buddha Vairocana care respectă cele șapte puncte); rămânem nemișcați în această poziție și nu mutăm privirea de la obiectul de concentrare meditativă. După ce aplicăm instrucțiunile conform celor ce v-am descris, vom practica cele două metode abile care ne vor susține practicarea autentică a meditației *aducerii și menținerii minții în starea de calm*.

Experiența meditativă a stării de calm sau śamatha conferă accesul spre practicarea metodei meditative denumită înțelepciunea vederii clare sau vipaśyanā. Perfecțiunea înțelepciunii, a șasea pāramitā, este asemenea ochiului care vede calea și este cea care desăvârșește toate celelalte pāramitā.

V-am oferit o explicație succintă, o privire de ansamblu asupra învățăturilor și practicilor specifice *viziunii comune a*

experienței. După un timp, dacă vom dori să practicăm Vajrayāna - denumită și Mantrayāna, va fi necesar să accesăm cunoașterea *viziunii necomune* (sau extraordinare) a experienței.

A treia și ultima parte centrală a învățăturii Tripla Viziune este *viziunea pură* și se referă la starea de iluminare. Întrucât până la acest moment nu am dobândit calitățile infinite ale unui Buddha, ne vom dedica studierii și contemplării acestora. Calitățile lui Buddha sunt cu adevărat inconceptibile și infinite precum spațiul, dar cu toate acestea este deosebit de virtuos să depunem efortul de a le cunoaște în profunzime.

Învățătura ne vorbește despre calitățile corpului, calitățile vorbirii și calitățile înțelepciunii lui Buddha. Atunci când ne referim la corpul lui Buddha, vorbim despre un ansamblu sau o colecție a celor trei corpuri denumite kāya: dharmakāya, saṃbhogakāya și nirmāṇakāya. Dharmakāya se referă la corpul înțelepciunii ultime non-duale. Al doilea corp a lui Buddha este saṃbhogakāya, înzestrat cu cele cinci certitudini^[5] sau cele cinci perfecțiuni. Al treilea corp a lui Buddha este denumit nirmāṇakāya. Spre beneficiul tuturor ființelor, corpul Buddha nirmāṇakāya poate propaga miriade de emanații și, cu simultaneitate, poate lua forma adepților din toate direcțiile: poate lua formele de buddha, bodhisattva, regi ai Dharmei, ființe umane, animale sau obiecte neînsuflețite precum poduri

sau vase. Aceasta este una dintre calitățile transcendente ale lui Buddha, puterea manifestării sub orice formă cu unicul scop de a veni în ajutorul ființelor.

Privitor la aspectul vocii lui Buddha, - se spune că învățăturile predate de Buddha transcend spațiul și timpul; Buddha poate transmite Dharma discipolilor din toate locurile, simultan și în limbi diferite. Învățătura continuă să ne enumere multele calități ale vocii lui Buddha.

Calitatea supremă a lui Buddha este înțelepciunea, omnisciența sau atot cunoașterea. Noi, ființele obișnuite, putem cunoaște legea karmei, însă nivelul cunoașterii noastre este unul grosier. Buddha însă deține profunzimea înțelegerii tuturor subtilităților karmei, cunoaște originea a tot incluzând procesele de formare a culorilor, formelor sau gusturilor, și tot așa. Buddha deține cunoașterea profundă și exactă a vieților noastre anterioare, cunoaște spre exemplu locurile în care am ființat sau cine au fost ființele iubite de care ne-am înconjurat în trecut. Buddha deține cunoașterea profundă a vieților noastre viitoare, a tuturor formelor noastre viitoare de manifestare. Pentru a vă reda într-un mod concis infinitudinea calităților absolute ale lui Buddha voi enumera câteva dintre ele: înțelepciune, cunoaștere, compasiune, putere, și toate acele calități care transcend puterea noastră de înțelegere.

Cu aceasta voi încheia aici prezentarea succintă a Triplei Viziuni. V-am oferit astăzi doar un scurt rezumat al temelor învățaturii. Sper din toată inima ca binecuvântările maștrilor noștri rădăcină, precum și ale tuturor celorlalți maștri, binecuvântările conferite prin Buddha, Dharma și Saṅgha, să fie cu noi acum și pentru totdeauna.

[1] De exemplu, Sūtra aducerii minții în starea de prezență, *Mindfulness Sūtra (Smṛtyupasthānasūtra)*.

[2] *Rājāvavādakasūtra*, citată în Ngorchen Konchog Lhundrup, *The Beautiful Ornament of the Three Visions*, Frumosul ornament al Celor Trei Viziuni, trad. de Cyrus Stearns (Golden Vase Publications, 1987).

[3] *Introduction to the Middle Way: Chandrakirti's Madhyamakavatara with Commentary by Ju Mipham, O introducere la Calea de Mijloc: Madhyamakavatara lui Chandrakirti, cu un comentariu de Ju Mipham*, traducere de Padmakara Translation Group (Shambhala, 2002).

[4] Cele șase *pāramitā* sau perfecțiuni sunt: generozitatea, moralitatea sau disciplina bună, răbdarea, diligența sau energia, concentrarea meditativă și înțelepciunea.

[5] Cele cinci certitudini, uneori numite perfecțiuni, sunt: învățătorul perfect, învățătura perfectă, locul perfect, discipolii perfecți și timpul sau eonul perfect.



■ Sanctitatea Sa al 42-lea Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, este fiul cel mare 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 de descendență din tradiția budistă tibetană. El 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 ocean de învățături de sutra și tantra, împuterniciri, transmisii și instrucțiuni sincere de la Sanctitatea Sa Sakya Trichen, precum și de la mulți alți maeștri învățați și desăvârșiți. După ani de studii riguroase de filozofie la Colegiul Sakya din India, i s-a acordat diploma kachupa. Și începând de la vârsta de doisprezece ani, a finalizat numeroase retrageri de meditație, inclusiv retragerea Hevajra. Cu cea mai mare umilință, el călătorește mult pentru a oferi învățături și împuterniciri 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**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved