



**Sādhana lui Avalokiteśvara numită**  
*Beneficiul infinit al ființelor, nemărginit*  
*precum spațiul – Explicație*

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



Publicat de "The Sakya Tradition"



Published by “The Sakya Tradition”

<https://sakyatradition.org>

Email : [info@sakyatradition.org](mailto: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

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 conferit această învățătură online la rugămintea Sakya Kachod Choling (Sakya Society), pe data de 10 iulie, 2021. În anul 2022, 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.

Publicarea transcripției acestei învățături a fost posibilă grație donațiilor generoase venite din partea doamnei Maria Julia Silva și Familiei Chan. Dorim să le mulțumim tuturor voluntarilor pentru dedicația și efortul cu care lucrează la sistematizarea învățăturilor.

Prin meritul acestei activități, fie ca Sanctitatea Sa al 42-lea Sakya Trichen și Sanctitatea Sa al 43-lea Trizin să se bucure de sănătate perfectă, de viață îndelungată și să continue să întoarcă roata Dharmei.



Thangtong Gyalpo



---

Dacă ar exista o practică simplă care să cuprindă esența tuturor Dharmelor - și dacă grație practicii sale cu devoțiune, vom obține rezultate – ați fi interesat/ă de o asemenea practică?

De ce sādhanele reliefează întotdeauna importanța practicilor preliminare precum refugiul sau compasiunea? Ce diferențiază un maestru de un practicant începător?

Prin această învățătură, Sanctitatea Sa introduce și detaliază practica unei sādhană simple dar puternice. Totodată, în interiorul acestui text, veți putea afla răspunsurile la întrebările de mai sus.

# CONȚINUT

Introducere	1
Sādhana	6
O perspectivă asupra pandemiei	26

## Introducere

**V**ă voi prezenta o descriere concisă a originii lui Avalokiteśvara. Odată, Buddha Shakyamuni transmitea învățături. Părea mai fericit ca în alte zile; zâmbea mai mult ca de obicei. Discipolul Său Ānanda l-a întrebat din ce motiv zâmbește. Buddha i-a răspuns, și, adresându-se tuturor celor prezenți la adunare, a început să le vorbească despre Avalokiteśvara. În timpul discursului Său, din inima Sa au emanat raze de lumină ce s-au propagat în Dimensiunea Pură, lăcașul lui Amitābha. Razele de lumină l-au pătruns pe Amitābha și din inima acestuia s-a emanat Avalokiteśvara. De aceea, practica tradițională constă în vizualizarea lui Buddha Amitābha deasupra capului lui Avalokiteśvara. Diferitele reprezentări ale zeităților ilustrează diferitele atribute pozitive ale diferiților buddha. Avalokiteśvara este manifestarea compasiunii tuturor buddha. În mod similar, Tārā este manifestarea activității tuturor buddha și Mañjuśrī este manifestarea înțelepciunii tuturor buddha.



Vă voi relata acum despre originea acestei sādhană; aceasta provine de la Thangtong Gyalpo, unul dintre cei mai remarcabili maștri din Tibet. Thangtong Gyalpo, care a trăit în secolele XIII și XIV, este o figură istorică remarcabilă nu doar prin faptul că a fost un maestru Dharma de excepție, ci și pentru faptul că a excelat în inginerie, construcție și multe alte activități. *Thang* înseamnă *ținut, întindere vastă*. *Tong*, ce se trage din *tongpa*, înseamnă *gol*. *Gyalpo* înseamnă *rege*. Așadar, Thangtong Gyalpo înseamnă *regele întinderii goale sau pustii*. Acest nume i-a fost conferit grație excelării sale în practica meditativă. Întrucât și-a dedicat viața studiului, a primit și numele de Tsöndrū care semnifică diligență.

Odată, Thangtong Gyalpo voia să traverseze un râu însă din cauza aspectului său neîngrijit și zdrențuit, vâslașul a refuzat să-l transporte. Preocupat doar cu studiul și practica Dharmei, Thangtong Gyalpo nu dădea o mare importanță aspectului exterior. În acele timpuri, ca și astăzi, traversarea unui râu sălbatic era o încercare periculoasă. Mulți oameni și animale pieriseră riscând trecerea râului.

Contemplând la aceste lucruri și la experiența avută cu vâslașul, Thangtong Gyalpo a decis să înalțe un pod deasupra aceluiași râu. Spre deosebire de zilele noastre, în Tibetul secolelor XIII sau XIV, cunoașterea tehnologică nu era

avansată. Cu toate acestea, Thangtong Gyalpo s-a instruit în studiul mineritului, rafinării și prelucrării fierului și îndeosebi în știința construcției structurilor din metal. Întrucât la început nu deținea banii pentru un asemenea proiect, a început să cerșească. Văzând că din cerșit nu acumulează fonduri suficiente, a fondat o companie de operă tibetană. Acestui grup i s-au alăturat în jur de șapte femei interprete și împreună au reușit să adune fondurile necesare pentru realizarea proiectului de construcție. În regiunea himalayană de astăzi, cu precădere în Bhutan și în Tibet, încă putem vedea podurile pe care acesta le-a înălțat - în jur de cincizeci sau șizeci la număr. Aceste proiecte inovatoare au desăvârșit toate celelalte activități Dharma realizate de Thangtong Gyalpo.

Diferite surse oferă diferite date istorice, însă, se pare că Thangtong Gyalpo a trăit până la vârsta de 120 de ani - însuși acest aspect fiind excepțional. Printre alte activități Dharma, acesta a introdus practica numită *maṇi dungdrup* - devenită extrem de populară în Tibet, prin care un grup de oameni se adună și recită mantra lui Avalokiteśvara de o sută de milioane de ori. Această practică de sorginte vizionară a fost primită - împreună cu numeroase alte învățături, de Thangtong Gyalpo de la însuși Avalokiteśvara.

Sādhana pe care o vom studia astăzi face parte din învățăturile care i-au fost conferite lui Thangtong Gyalpo pe cale vizionară de însuși Avalokiteśvara, care, i-a transmis și că mantra *maṇi* va urma să devină foarte prestigioasă. Zeitățile asociate vizualizării meditative se află într-o relație karmică directă cu ființele, însă Avalokiteśvara are o afinitate specială cu regiunea himalayană. Poate ați observat că multe popoare himalayene recită mantra *maṇi*; această practică are o veche tradiție în regiunea himalayană.

Dacă am fost vreodată martori la anumite discuții dintre oameni, probabil am auzit că unii deplâng faptul că mantra *maṇi* ar fi mult prea simplă sau mult prea comună; mulți aspiră la practici mai sacre, mai înalte. Însă dacă v-ați ascultat maestrul cu atenție, cunoașteți deja că această mantră extraordinar de simplă și concisă reunește totalitatea învățăturilor lui Buddha, - condensate sub formula mantrei din cele șase silabe. Este extraordinar de puternică - astfel că, dincolo de această mantră nu se necesită nimic în plus. De asemenea, Avalokiteśvara a prezis că, prin simpla recitare a acestei mantre *maṇi*, un număr vast de oameni vor fi eliberați din saṃsāra.



## Sādhana

### *Partea Preliminară*

**P**rima parte a sādhaniei este rugăciunea luării refugiului. Conform tradiției, toate practicile budiste și deci, implicit, sādhaniele, se inițiază cu luarea refugiului. În ce luăm refugiul? Luăm refugiul în Buddha, Dharma și Saṅgha. Din ce motiv luăm refugiul? Acesta este un punct fundamental. Înainte de inițierea unei practici, motivația personală determină atât binecuvântările cât și meritele pe care le vom acumula ca rezultat al acestei practici. Luăm refugiul motivați de următorii trei factori: teama de a nu mai suferi în saṃsāra, credința în Cele Trei Nestemate și compasiunea pentru toate ființele din saṃsāra.

Există șase dimensiuni în saṃsāra. Cele trei dimensiuni mai joase sunt: dimensiunea animalelor, dimensiunea fantomelor înfometate și dimensiunea infernului. Cele trei dimensiuni mai înalte sunt cele ale oamenilor, semizeilor și zeilor. Dacă

vom examina cu atenție, toate cele șase dimensiuni sunt caracterizate de suferință, incluzându-le pe cele mai înalte – așadar și dimensiunea zeilor. Deși aceste ființe zeyești pot apărea extraordinar de fericite, la o analiză aprofundată se va evidenția că starea lor nu este deloc astfel. Zeii se bucură de un lux exorbitant și totul în dimensiunea lor este deosebit de frumos. Totuși, aceste ființe sunt condiționate de o existență limitată. Acestea dețin abilitatea de a *vedea* când se apropie sfârșitul, de a-și *vedea* propriul declin. Pentru că deja cunosc apropierea morții, suferă de o frică extremă. În dimensiunea semizeilor, ființele sunt dominate de furie și gelozie. Întrucât râvnesc să acceadă la dimensiunea zeilor, se află într-o perpetuă stare de conflict. Totuși, sunt întotdeauna înfrânți de zei. Așadar, suferă!

În dimensiunea umană, trăim suferința nașterii, bătrâneții, a bolii și a morții. Aceste suferințe sunt inevitabile. Nicio ființă umană nu poate evada suferința acestui proces natural. În cele trei dimensiuni mai joase, suferința animalelor se manifestă prin frica de a nu fi prădate de alte animale și frica de a nu fi supuse de oameni la munci chinuitoare. Fantomele înfometate suferă de extremele foamei și setei. Iar în iadurile înghețate și în iadurile fierbinți, există o suferință atât de teribilă încât orice descriere este de prisos.

Dimensiunea umană este situată la mijlocul acestor șase dimensiuni, într-o poziție mai joasă decât cea a semizeilor. Cu toate acestea, nașterea în dimensiunea umană este considerată cea mai favorabilă practicării Dharmei, întrucât oamenii au oportunitatea de a primi învățăturile și de a le practica – aspect imposibil în cazul ființelor aflate în alte dimensiuni.

Unii ar putea considera că tot ceea ce am menționat până în acest moment sunt învățături de bază, materie pentru începători. Totuși, consider că o contemplație asupra suferinței din saṃsāra creează un fundament puternic pentru orice practică Dharma, - chiar dacă am ascultat aceste învățături de nenumărate ori înainte. De asemenea, a cunoaște un adevăr și a crede într-un adevăr sunt două perspective complet diferite. Putem cunoaște, la un nivel intelectual, faptul că există dimensiunea infernală sau dimensiunea fantomelor înfometate; credem însă în existența lor cu adevărat? De aceea, vă rog din inimă, contemplați aceste lucruri cu toată onestitatea!

Atunci când generăm o înțelegere clară și autentică asupra întregii saṃsāra și asupra suferințelor specifice celor șase dimensiuni, vom lua refugiul cu teamă, credință și compasiune autentice: teama de a nu mai suferi în saṃsāra,

credița în Cele Trei Nestemate și compasiunea față de toate ființele captive în saṃsāra. Această practică preliminară este necesară, întrucât ne instilează motivația corectă premergătoare practicii principale a sādhaniei.

O altă învățătură care ne ajută la înțelegerea saṃsārei este învățătura celor patru finaluri. Aceasta spune:

*Finalul a tot ceea ce se adună este separarea [despărțirea]*

*Finalul acumulării este exhaustiunea [epuizarea completă],*

*Finalul înălțării este căderea*

*Finalul nașterii este moartea.*

Tot ceea ce acumulăm sau protejăm în această viață se va pierde într-o zi. Tot ceea ce vine împreună se va separa. Să luăm ca exemplu această adunare de oameni aici prezentă: la finalul învățaturii, fiecare dintre noi o vom lua pe drumuri separate. Oricât de înalt ar fi statutul sau forma de putere pe care le vom obține, totul se va sfârși în pierderea lor. Toți cei ce se nasc vor muri. Aceste contemplații asupra saṃsārei ne vor ajuta să întoarcem roata Dharmei cu motivația corectă.

Mai mult, în acest ciclu al nașterii și renașterii numit saṃsāra, toate ființele ne-au fost la un moment dat rude apropiate – părinții sau chiar copiii noștri. Reflectând la acest



adevăr, generăm dragoste, bunătate și compasiune pentru ființe și pe acest fundament, cultivăm gândul iluminării sau aspirația de a atinge iluminarea înspre beneficiul tuturor ființelor, fără nicio excepție. În Mahayana, practica nu are niciodată scopul exclusiv al iluminării personale; după o examinare atentă a saṃsārei - din toate aceste perspective diferite, decidem să urmăm Buddhadharma înspre beneficiul tuturor ființelor. Aceasta trebuie să fie în tot timpul motivația practicii noastre, inclusiv pentru sādhana lui Avalokiteśvara pe care o vom învăța astăzi.



### *Partea Principală*

În partea principala a sādhaniei, vizualizăm că în jurul nostru sunt toate ființele existente. Deasupra capului nostru și al tuturor ființelor, se manifestă un lotus de culoare albă; pe acest lotus, este un disc lunar și deasupra discului este litera *hrīḥ* ( ཧྱེཾྃ ).

Vizualizăm cum Avalokiteśvara se manifestă din litera **hrīḥ**. Forma sa este de culoarea albă, are o singură față și patru brațe.

Albul simbolizează puritatea și claritatea, atributele lui Buddha. Avalokiteśvara are numele tibetan de Chenrezig, termenul *chen* având semnificația de *ochi*.

Avalokiteśvara privește plin de compasiune asupra tuturor ființelor. Dintre cele patru brațe ale sale, cele două de sus sunt împreunate la nivelul inimii. Prin acest gest (mudra) de rugăciune, Avalokiteśvara invocă totalitatea buddha și bodhisattva pentru a binecuvânta toate ființele și a le conduce spre eliberare. Cu cealaltă pereche de brațe, în mâna Sa dreaptă ține o mala din cristal formată din 108 mărgele. Claritatea cristalului simbolizează vederea Sa clară, compasională și neîntreruptă ce veghează asupra tuturor ființelor. Fiind inepuizabil, eliberează neîncetat ființele din întreaga saṃsāra. În mâna Sa stângă ține un

lotus simbolizând compasiunea. Este ornat cu veșminte multicolore, înfrumusețat cu ornamente, și poartă o piele de căprioară drapată pe umărul Său stâng. Toate aceste elemente simbolizează compasiunea Sa față toate ființele. Amitābha îi încoronează capul, evocând faptul că, la origine, Avalokiteśvara s-a manifestat din forma lui Amitābha. Cele două picioare ale Sale sunt încrucișate în poziția lotusului, simbolizând uniunea înțelepciunii cu *sunyata*. În spatele capului Său se află un alt disc lunar. Răceala lunii simbolizează răcirea focului furiei și a dorinței, și pacificarea tuturor emoțiilor negative.

La finalul practicii, ne gândim la toți maestrul nostru și la toți buddha și bodhisattva reuniți sub forma lui Avalokiteśvara pe care o vizualizăm în fața noastră. Apoi, îl rugăm pe Avalokiteśvara să ne confere binecuvântările - nouă și tuturor ființelor, făcând prosternări și recitând următoarea rugăciune:

རྫོག་མྱོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར། །  
jowo kyön gyi ma gö kudok kar

*Domn prețios, trupul tău este alb, imaculat,*

རྫོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན། །  
dzok sangyé kyi u la gyen

*Ornamentele coroanei tale sunt buddha perfecți,*

ལུགས་རྗེ་ལྷན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས། །  
tukjé chen gyi dro la zik

*Ochii tăi plini de compasiune veghează asupra tuturor ființelor -*

སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །  
chenrezik la chaktsal lo

*Avalokiteśvara, ție îți aduc omagiu!*

Recităm aceste patru versuri de cât mai multe ori este posibil.

*Rugăciunea celor șapte ramuri*

Următoarea este rugăciunea celor șapte ramuri ce are scopul de purificare înaintea recitării mantrei.

- Prima ramură este aducerea omagiului tuturor buddha și bodhisattva.
- A doua ramură este aducerea ofrandelor, flori, mâncare, muzică sau orice altceva dorim să oferim tuturor buddha și bodhisattva.
- A treia ramură este confesiunea. Ne confesăm toate abaterile, nu doar din timpul acestei vieți dar din timpul tuturor vieților trecute.
- A patra ramură este bucuria. Împărtășim bucuria tuturor activităților pozitive și învățăturilor tuturor buddha și bodhisattva. Atunci când ne bucurăm de acțiunile bune înfăptuite de ceilalți, noi înșine vom acumula beneficii. Dacă un om a salvat o viață sau a hrănit un nevoiaș, și dacă împărtășim bucuria acestor fapte, vom acumula noi înșine merite în urma actelor de binefacere înfăptuite

de ceilalți.

- A cincea ramură este ruga înălțată tuturor buddha și bodhisattva pentru a întoarce roata Dharmei, pentru a transmite învățături și a conferi binecuvântări.
- A șasea ramură este ruga înălțată tuturor buddha și bodhisattva pentru a rămâne alături de noi și a continua să ne ghideze prin învățături, la eliberarea din saṃsāra și spre realizarea iluminării.
- Ultima ramură, a șaptea, este rugăciunea de dedicare. Prin dedicare, toate meritele pe care le-am acumulat prin acest act de rugăciune sunt îndreptate către toate ființele. În contrast cu oferirea obiectelor tangibile, oferirea meritului acumulat în urma acestei practici interioare nu se va diminua ci, dimpotrivă, va spori.

### *Recitarea mantrei și Rugăciunea către Avalokiteśvara*

Următoarea este rugăciunea către Avalokiteśvara. Atunci când recităm această rugăciune, ne gândim că îl invocăm pe maestrul nostru care ia forma lui Avalokiteśvara. Zeitatea reprezintă totul pentru noi, tot ceea ce vedem și auzim. Îl rugăm pe Avalokiteśvara să ne elibereze și să putem fi în prezența Sa. La finalul fiecărei secțiuni ale acestei rugăciuni de mare întindere, recităm mantra *maṇi*.

După încheierea acestei rugăciuni, vizualizăm că prin puterea rugăciunii noastre și prin puterea lui Avalokiteśvara, din trupul Său se emană raze de lumină. Acestea ne pătrund, purificându-ne toate emoțiile negative. Întregul mediu extern se transformă în Dewachen, Dimensiunea Pură a lui Amitābha.

Diferența dintre marii maștri realizați și practicanții începători este că cei dintâi au credință în această vizualizare. Ca practicanți începători, cunoaștem etapele vizualizării, însă nu avem neapărat credință în aceasta.

Cu cât vom genera o credință mai vastă, cu atât forța recitării și vizualizării va crește și va aduce binecuvântări

și merite mai numeroase. Credeți că tot ceea ce vedeți este Avalokiteśvara, mediul extern este Dewachen și fiecare sunet pe care îl percepeți este mantra *maṇi*! Corpul, vorbirea și mintea sunt întrutotul în uniune cu corpul, vorbirea și înțelepciunea transcendentă a lui Avalokiteśvara.

În acest punct, recităm mantra *maṇi*. Ceva mai devreme am menționat că mantra *maṇi* unifică totalitatea învățăturilor tuturor buddha și bodhisattva. Mantra *maṇi* este alcătuită din șase silabe: *oṃ ma ṇi pad me hūṃ* ( ཨོཾཎིཔད་མུཾ ).

**Oṃ** ( ཨོཾ ) conține trei elemente grafice reprezentând trei sunete: Ah ( ཨ ), O ( འ ), Ma ( ཎ ). Aceste trei elemente simbolizează corpul, vocea și înțelepciunea.

**Maṇi** semnifică nestemată în limba sanscrită. Face referire la metodă. Avalokiteśvara are multe forme și într-una dintre reprezentările sale binecunoscute acesta ține un giuvaer care îndeplinește toate dorințele. Așadar, *maṇi* este giuvaerul și metoda.

**Padme** semnifică lotus în limba sanscrită. Face referire la înțelepciune. În vizualizarea noastră, Avalokiteśvara ține în fiecare dintre mâinile (brațele de jos) o mala și un lotus. Toate învățăturile tuturor Buddha constituie uniunea înțelepciunii cu metoda și toate cele șase silabe conțin

totalitatea învățăturilor tuturor buddha.

**Hūṃ** semnifică uniunea înțelepciunii cu metoda. Așa cum pentru a putea zbura, o pasăre are nevoie de ambele aripi, în același mod, pentru a ne putea elibera din saṃsāra avem nevoie de activitatea ce unifică înțelepciunea și metoda.

O altă mantră, mult mai condensată, este *oṃ āḥ hūṃ*. Vizualizăm că aceste silabe sunt aspectele corpului, vorbirii și minții noastre. Apoi, ne rugăm astfel, „Prin înțelepciune și metodă, apropie-mă de tine și liberează-mă din saṃsāra!”

Acestea sunt practici ușor de urmat, simple dar puternice. Toți buddha utilizează metode abile pentru a ne transmite extraordinara înțelepciune a învățăturilor. Deși mantra *maṇi* unifică toate învățăturile tuturor buddha, cred că mulți o ignoră datorită simplității sale. Însă tot ceea ce intră în sfera Dharmei, și cele mai concise învățături, sunt extraordinar de puternice. Există numeroase practici ale zeităților, unele mai simple, altele mai complexe. Toate însă constituie metode abile și, în esență, nu există nicio diferențiere între acestea. Nu are importanță dacă zeitatea pe care o practicăm apare în forma cu două, patru sau mai multe brațe; fundamental este modul în care practicăm.

Adesea sunt întrebat de ce există atât de multe practici ale



zeităților. Gândirea noastră este că zeitățile sunt multe, așadar spunem că sunt numeroase. În esență, toate practicile zeităților sunt metode pentru a ne elibera și pentru a realiza iluminarea – însă fundamental, nu există nicio diferență între acestea. În mod similar, oamenii mă întreabă dacă nu există o discrepanță în ceea ce privește transmiterea învățăturilor lui Buddha – ce au fost conferite acum 2.500 de ani în secolul XXI. De fapt, putem face o paralelă cu aspectul culinar din diferitele culturi; avem bucătăria italiană, franceză, chineză, indiană, americană, engleză. De multe ori ignorăm faptul că gustul vine ca un element secundar. Cel mai valoros aspect aici este faptul că mâncarea ne oferă nutriție, ne susține existența și ne asigură supraviețuirea. Din această perspectivă, toate bucătăriile sunt egale. În realitate, gustul, culoarea și toți ceilalți factori externi sunt secundari.

În trecut, oamenii au suferit de tot felul de dureri fizice; acest aspect se continuă și în zilele noastre. Oamenii s-au confruntat cu aceleași probleme cu care ne confruntăm și astăzi, precum gelozia, furia, și tot așa. În prezent, indiferent dacă avem naționalitate chineză, americană, franceză, italiană, britanică sau rusă, este evident că împărtășim aceleași dificultăți contrar sentimentului nostru de apartenență la o cultură diferită, la o limbă diferită, la o

tradiție diferită. Dacă analizăm trecutul, observăm că, în prezent, ne aflăm în aceeași condiție. Problemele interioare precum atașamentul, ignoranța, dorința sau furia, s-au perpetuat până în prezent.

Buddha nu a transmis învățături despre aspectele externe ci despre cele interne. Ne-a învățat cum să ne întoarcem atenția înspre interior și cum să ne controlăm mintea. Dacă mintea ne dictează că un lucru este pozitiv sau negativ, mintea ne cauzează experiențele de fericire sau de nefericire. Dacă vom prelua controlul asupra minții noastre, vom avea control asupra întregii lumi. Indiferent ce fel de situații vom înfrunta, dacă ne controlăm mintea, nu le vom percepe ca dificile. Nu veți vedea niciodată un maestru realizat acționând în grabă. Aceștia se comportă cu aceeași dinamică calmă și cu același ritm întrucât își controlează mintea. Noi însă ne lăsăm ușor afectați, chiar și lucrurile cele mai mărunte ne declanșează furia și numeroase alte emoții.

Vastitatea învățăturilor care au menirea de a pătrunde mentalitățile diferitelor ființe, sunt, în mod ultim, centrate pe modul prin care putem pacifica furia și emoțiile negative. Punând lucrurile într-o lumină cât mai simplă și nesofisticată: atunci când reușim să ne controlăm mintea, suntem cu adevărat eliberați. Nu mă refer la controlul minții

pentru câteva secunde; mă refer la o minte care se află în această stare continuu. Eliberarea nu înseamnă faptul că ne transportăm pe o altă planetă, într-o altă existență sau într-un alt loc.

Toți ne aflăm aici ca studenți ai Dharmei întrucât am realizat importanța și avem aspirația de a ne controla furia, dorința și ignoranța. Avem devoțiune pentru învățăturile lui Buddha și în faptul că ne vor ajuta. Toți cei ce suntem aici de față, deținem înțelegerea faptului că emoțiile negative reprezintă cauza existenței noastre în saṃsāra.

Practica noastră va avea profunzimi diferite în funcție de gradul de încredere în noi înșine. Uneori, oamenii îmi spun că au sentimentul că sunt neimportanți sau că sunt simpli oameni, simpli practicanți ale unor sādhană. Nu pot vedea ce este în mintea lor însă pot înțelege sensul vorbelor lor. Mă pot uita în propria minte și pot recunoaște cât de multă ignoranță, furie și dorință dețin. Așadar, ne putem simți uneori umili, poate că nu ne simțim persoane atât de bune sau de merituose. Însă, le repet tuturor din nou și din nou: nu există această idee, de a fi un simplu practicant. Dacă ne aflăm pe cale, dacă inițiem o practică și depunem eforturi în direcția ei, înseamnă că deja am parcurs pași importanți. Indiferent care sunt practicile noastre, trebuie să credem

cu desăvârșire că acestea sunt îndreptate înspre beneficiul complet al ființelor.

Cum am menționat și anterior, practicile simple dețin aceeași putere de a elibera ca sādhanale mai complexe. Nu putem face salturi spre excelența practicii noastre însă vom putea progresa într-un mod gradual. De aceea este important să avem încredere în noi înșine.

Reamintiți-vă faptul că toți buddha, bodhisattva și toți maestrii noștri sacri s-au manifestat în saṃsāra pentru a transmite Dharma, însă nu au învățat pe oricine oriunde. Aceștia și-au ales discipoli meritorii, demni de a primi învățăturile. Dacă nu suntem demni de învățăături, nu le vom primi.

Să luăm ca exemplu ziua de astăzi: Thangtong Gyalpo a avut încredere în noi toți, ne-a conferit și ne-a împărtășit această învățătură pe care a primit-o de la însuși Avalokiteśvara. Cred că, prin faptul că ne-a investit cu atât de multă încredere, respect și mai ales onoare, este acum rândul nostru să generăm credință în noi înșine.

Omnisciența este atributul tuturor buddha. Cunosce trecutul, prezentul și viitorul. Dacă Avalokiteśvara ar fi prevăzut că discipolii nu vor practica această învățătură, atunci nu i-ar fi

conferit-o lui Thangtong Gyalpo. Mai mult, maestrul nostru, Thangtong Gyalpo și Avalokiteśvara, toți deopotrivă cred în noi. Avalokiteśvara, Thangtong Gyalpo și toți buddha sunt mereu prezenți veghind asupra noastră. Noi însă nu îi putem vedea; ne lipsește meritul și avem karma negativă. Aceștia ne pot vedea și sunt mereu prezenți în toate cele zece direcții. De aceea, nu trebuie să îi privim ca pe ființe comune – spre exemplu, dacă am înfăptuit o abatere pe care nu o confesăm, să nu gândim că aceștia nu o vor cunoaște. Nu este deloc așa și printr-o asemenea gândire nu vom face altceva decât să ne mințim pe noi înșine.

În planul extern, buddha pot lua reprezentări diferite însă la nivel intern, toți sunt egali. Acum câteva zile am conferit o învățătură despre Guru Padmasambhava. Textul spune: „El se află la intrare și de cum vom deschide ușa, acesta va intra; stă în așteptarea noastră chiar dacă noi nu îl așteptăm.” Dacă ne vom da încredere și dacă vom genera devoțiune față de învățători, totul se va schimba și toate meritele pe care le vom acumula se vor multiplica de sute de ori.

Trebuie să avem devoțiune față de maestrul nostru, față de maestrul maestrilor noștri și tot așa până la maestrul dintâi al liniei de descendență – așa cum pentru sādhana noastră, cel dintâi maestru, cel care a primit învățătura direct de la însuși

Avalokiteśvara, este Thangtong Gyalpo.

Toți Maeștrii din interiorul acestei linii de descendență au avut devoțiune unii față de alții și au transmis învățătura mai departe studenților lor. Pe lângă această devoțiune, trebuie să practicăm recitarea mantrei lipsiți de ego, menținând mintea în starea calmă. Atunci când vor apărea gânduri sau emoții, le vom identifica spunând acesta este *un gând* și, lăsându-le să se elibereze de la sine, vom medita asupra *sunyatei*.

### *Concluzia*

În secțiunea concluzivă a acestei sādhană, îl invocăm pe Buddha Avalokiteśvara, rugându-l să elibereze toate ființele și să le îndrume pe toate către starea Sa. Aceasta este dedicarea meritului, astfel că oferim tuturor ființelor toate meritele acumulate în urma acestei practici. În acest mod, așa cum am explicat anterior, această oferire de merite vă va multiplica meritul personal.

Astfel se conchide explicația acestei sādhană.





Ngulchu Thogme



## O perspectivă asupra pandemiei

**A**m fost rugat să vă vorbesc despre pandemie. Din perspectiva budistă, nu cred că (pandemia) constituie o situație atât de specială. Boala și moartea vor fi întotdeauna prezente, înainte de pandemie, în timpul pandemiei și după pandemie. Întotdeauna karma noastră este cea care determină dacă ne vom îmbolnăvi, sau în ce moment vom muri. Există trei factori care ne susțin existența: viața, karma și meritul. Dacă unul dintre acești factori se slăbește, atunci ne putem revitaliza prin practici de eliberare de vieți. Practicile lui Amitābha și alte practici de asemenea pot regenera acești trei factori, însă atunci când se vor consuma, nu vom mai putea face nimic, și nimeni și nimic, nici măcar toți buddha nu ne vor mai putea prelungi existența.

Există două tipuri de karma: karma individuală și karma colectivă. Putem privi pandemia ca pe karma colectivă a

ființelor. Budiști fiind, credem în adevăr și în realitatea ultimă, așadar vom genera acceptare și vom trece prin toate.

Acum mult timp a existat un maestru realizat pe numele său Ngulchu Thogme. A fost adept al școlii Sakya însă a urmat și maestrării altor școli. Unul dintre studenți i-a adresat câteva întrebări și l-a rugat să îl învețe despre însemnătatea stării de boală și stării de sănătate, despre starea de prosperitate și starea de lipsuri, despre viață și despre moarte. Acestea au fost întrebările ce i-au fost adresate lui Ngulchu Thogme.

Ngulchu Thogme i-a răspuns astfel: boala este cauzată de karma acumulată în viețile precedente și trebuie să apreciem starea de boală ca pe un aspect pozitiv. Boala reflectă procesul de purificare al karmei noastre negative. În realitate, cu cât mai multă suferință vom îndura, cu atât karma se va purifica. Așadar, trebuie să privim boala cu bucurie. Dacă nu suntem bolnavi, este de asemenea un aspect pozitiv; înseamnă că deținem oportunitatea de a înfăptui acțiuni pozitive și de a practica mai intens pentru a acumula merite.

Prosperitatea este un aspect pozitiv. Înseamnă ca avem oportunitatea de a-i ajuta pe ceilalți și de a acumula merite. Dacă trăim în lipsuri, trebuie să manifestăm bucurie din două motive: obstacolele generate de ego nu sunt atât de severe și emoțiile noastre negative nu au o mare putere de

manifestare. Întrucât nu suntem conduși de forța emoțiilor negative, avem oportunitatea de a înfăptui acte virtuozitate. Așadar cele două stări, cea de prosperitate sau de lipsuri sunt ambele pozitive.

Moartea este produsul karmei noastre, este un proces ineluctabil prin care vom trece cu toții. Moartea simbolizează sfârșitul tuturor acțiunilor noastre negative acumulate în această viață. Faptul că suntem acum în viață este de asemenea pozitiv, întrucât avem oportunitatea de a practica Dharma.

La final, doresc să citez din marele Sântideva: „De ce să fim nefericiți din cauza unui lucru/ Dacă poate fi remediat?/ Și ce rost are să fim nefericiți din cauza unui lucru/ Dacă nu poate fi remediat?” Cu alte cuvinte, fie că deținem sau nu soluția unei probleme, nu are rost să ne îngrijorăm. Pe calea Dharmei, ne aflăm pe mâini bune. Deținem măștri remarcabili, noi înșine suntem practicanți ai Dharmei și deținem toată abilitatea de a depăși orice obstacol.





- 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 maeștri 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](http://www.sakyatradition.org)

2022©All Rights Reserved