



Trezirea din visul viziunii iluzorii: Nevoia de a urma calea spirituală

Sanctitatea Sa Sakya Trichen



Publicat de "The Sakya Tradition"

Publicat de "The Sakya Tradition"

<https://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/@traditiasakya>

Twitter: Sakya_Tradition

Strictly Not for Sale, Free Distribution Only



2023© All Rights Reserved

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.

Trezirea din visul viziunii iluzorii: Nevoia de a urma calea spirituală

Sanctitatea Sa Sakya Trichen

Publicat de "The Sakya Tradition"

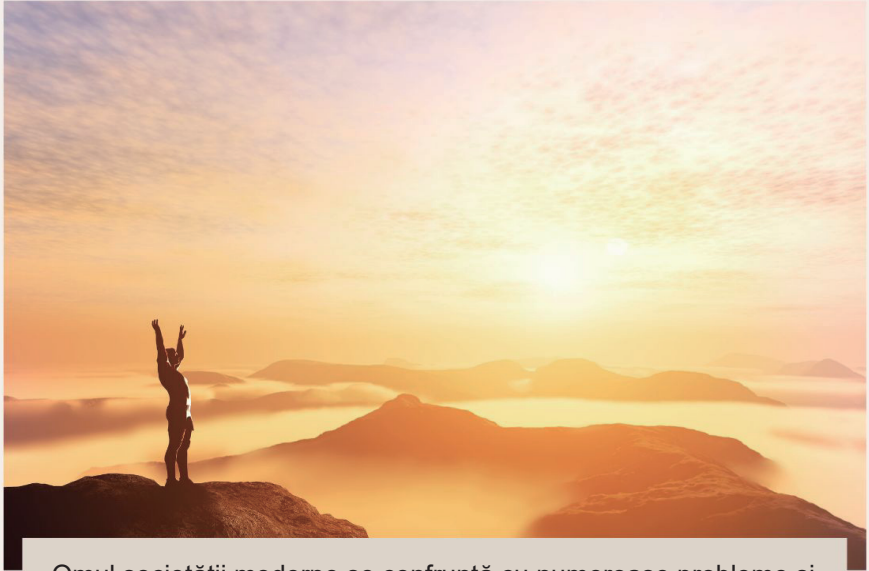
Mențiune

Sanctitatea Sa Sakya Trichen, cel de-al 41-lea Sakya Trizin, a conferit această învățătură în anul 1984, cu ocazia vizitei sale la centrul Rigpa din Londra. În anul 2023, transcripția în limba engleză a fost pregătită, editată și publicată de The Sakya Tradition, Inc., o organizație non-profit dedicată prezervării și diseminării cât mai vaste a prețioaselor învățături Dharma aparținând glorioasei linii Sakya. În anul 2023, textul a fost tradus în limba română de către colectivul de traducători aparținând The 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 doamnelor Maria Julia Silva și Isabella Fehler.

Dorim să le mulțumim tuturor voluntarilor pentru dedicația și efortul cu care lucrează la sistematizarea acestor învățături.

Prin meritul acestei activități, fie ca Sanctitatea Sa Sakya Trichen să se bucure de o sănătate perfectă, de o viață îndelungată și să continue să întoarcă roata Dharmei.



Omul societății moderne se confruntă cu numeroase probleme și dificultăți. Care este cauza tuturor acestor probleme?

Suntem mereu ocupați precum un roi de albinele lucrătoare. Ne-am oprit vreodată din vâltoarea acestei vieți pentru a ne întreba care este sensul ei adevărat?

Ne dorim ca suferința să înceteze și să găsim fericirea. Care este calea spre fericire? Cine ne poate îndruma pe calea fericirii?

Acum este timpul să aflăm răspunsul.

În cadrul acestei învățături, Sanctitatea Sa ne va oferi cheia către toate stadiile practicii Dharmei. Învățătura de astăzi nu este destinată doar practicanților, ci se dorește să fie o sursă de inspirație pentru toți, fără nicio excepție.

CUPRINS

Trezirea din visul viziunii iluzorii:

Nevoia de a urma calea spirituală

1

Întrebări și răspunsuri

22

Trezirea din visul viziunii iluzorii: Nevoia de a urma calea spirituală

După ce am recitat împreună rugăciunea de laudă și mantra lui Mahāguru Padmasambhava, doresc să ofer cele mai cordiale gânduri de bun venit tuturor celor prezenți la conferirea acestei învățături Dharma. Mă cuprinde o imensă bucurie de fiecare dată când am oportunitatea de a transmite învățăturile lui Buddha. Învățăturile Sale reprezintă remediul autentic menit să purifice toate afecțiunile și să vindece toate suferințele noastre interne și externe.

De această dată am luat naștere în dimensiunea umană, suntem înzestrați cu toate condițiile favorabile practicării Dharmei, am întâlnit învățăturile prețioase și un maestru spiritual. Prin urmare, practica Dharmei este acum, sau mai ales acum, scopul cel mai înalt spre care putem tinde. Învățăturile pun în lumină importanța recunoașterii acestei oportunități extraordinare. Trebuie să beneficiem de această oportunitate și să nu o irosim. Trebuie să beneficiem de această oportunitate fără întârziere.

Acestea sunt adevărurile esențiale expuse în învățături, însă, și noi, prin propria noastră experiență, putem deveni conștienți de înțelesul acestora.

Diversele tradiții religioase au dat lumii un număr vast de învățători și de învățături. Toate aceste sisteme diferite de credințe religioase au formulat diferite metode spirituale menite să răspundă aspirațiilor spiritului uman. Calea Lordului Buddha și învățăturile Sale, pe care vi le voi face cunoscute în această seară, au menirea de a aduce beneficii tuturor ființelor fără excepție și nu doar unui grup restrâns de oameni.

Buddha a generat aspirația supremă de a atinge iluminarea înspre beneficiul tuturor ființelor, și, timp de trei *eoni*, a cultivat calea acumulării înțelepciunii și a meritelor supreme. Acesta s-a eliberat de toate defecte mentale și de toate defectele în calea cunoașterii și a atins destinația finală a căii, iluminarea perfectă. Buddha, cel perfect trezit, a reflectat cele mai nobile și nemărginite calități spirituale: înțelepciune nemărginită, compasiune nemărginită și putere nemărginită. Motivată în profunzime de aspirația de a ne ilumina Calea, Buddha s-a consacrat predării învățăturilor. Cea mai importantă dintre învățăturile Sale ne spune: *“Ești propriul tău salvator. Doar prin efortul tău te vei salva”*. Așadar, Buddha ne învață faptul că eliberarea completă de suferință și atingerea stării reale

de fericire sunt posibile doar grație propriului efort. Doar noi înșine și nimeni altcineva nu ne poate salva de suferință. Nimeni, în afara noastră, nu ne poate transpune în starea fericirii depline. Realizarea supremă stă doar în puterea efortului nostru.

Esența și scopul marilor tradiții religioase, a sistemelor filosofice sau a celor sociale, au fost și sunt scoaterea omului din condiția de suferință și deschiderea căilor către o dimensiune a fericirii reale. Chiar și cei ce nu urmează o formă de credință sau de filosofie caută fericirea. Chiar și insectele minuscule o caută. Toate acțiunile noastre, virtuose sau nevirtuose, pornesc din aceeași unică dorință de a fi fericiți. Fericirea umanității este dezideratul care a stat la baza progresului civilizației moderne - spre exemplu, tehnologiile inovatoare sau tratamentele revoluționare ce pot vindeca boli despre care, în trecut, se credea că sunt incurabile. Indiferent de cât de înalt va deveni nivelul de dezvoltare al civilizației noastre, vom putea fi fericiți cu adevărat doar dacă ne vom dezvolta din interior, dacă vom urma calea spirituală. Dincolo de contribuția pe care progresul material și-o aduce în existența umană, nu trebuie să ne limităm doar la acest nivel extern. Progresul extern, fără cultivarea interesului față de evoluția noastră spirituală, va contribui, în mod inevitabil, la intensificarea suferinței umanității. Pentru a atinge nivelul real de fericire, trebuie să ne cultivăm mintea cu

ajutorul practicii spirituale. Cunoaștem, din propria experiență, că starea minții contribuie în mod crucial la nivelul nostru de fericire. Minte este asemenea unui stăpân și corpul este asemenea unui servitor. Tot ceea ce mintea comandă, corpul înfăptuiește. Minte este cea care trăiește suferința, minte este cea care determină direcția acțiunilor noastre într-un sens virtuos sau nevirtuos, și tot minte este cea care realizează eliberarea. Totul este minte!

Conform învățăturilor lui Buddha, natura reală primordială a minții tuturor ființelor nu a fost niciodată „pătată” de impurități. Din acest considerent, iluminarea este complet posibilă. Dacă natura reală a minții ar fi fundamental impură, atunci nu ar fi vreodată posibil să o purificăm. Următorul exemplu poate ajuta la clarificarea acestei afirmații. Cărbunele, are de la natură culoarea neagră și, indiferent cât de mult am spăla un cărbune, acesta nu se va albi niciodată. Tot astfel, starea de impuritate a minții nu este inerentă naturii noastre, ci externă ei și, de aceea, poate fi îndepărtată. Să luăm exemplul unui obiect prețios dar acoperit complet de murdărie; după ce îl vom curăța cu apă și săpun, vom descoperi realitatea ascunsă privirii noastre, sau cu alte cuvinte, vom putea recunoaște condiția originală a obiectului. În mod foarte similar, pentru o foarte lungă perioadă de timp, natura reală a minții a fost „acoperită” vederii noastre de impuritățile emoționale sau cognitive temporare care ne

generează viziunea iluzorie. Câtă vreme mintea noastră va rămâne captivă obscurărilor emoționale și viziunii iluzorii, nu ne vom elibera din *saṃsāra* și vom continua să suferim. Așadar, este important să cultivăm metodele de purificare a acestei minți ce este „acoperită” complet de obscurări. Viziunea noastră din prezent este generată de obscurările emoționale și cognitive, și este la fel de iluzorie precum imaginile fictive produse în timpul unui vis. Realitatea pe care o putem percepe prin intermediul simțurilor noastre, este asemenea unui vis prelung din care, doar prin puterea practicii spirituale, ne vom putea trezi într-o zi.

Conform învățăturilor, luarea refugiului în Buddha, Dharma și Saṅgha este primul pas spre trezirea din visul viziunii iluzorii. Refugiul este un aspect comun tuturor tradițiilor budiste. Putem privi rolul refugiului pornind de la următorul exemplu. Dacă dorim să învățăm un lucru nou, avem nevoie de îndrumarea unui învățător cu experiența cunoașterii. Acesta este Buddha. Învățătura la care aspirăm este Dharma, și, însoțitorii noștri pe calea învățării, sunt membrii Saṅgha.

Pasul următor este purificarea minții. În prezent, mintea noastră este „acoperită” complet de obscurările ale căror natură este doar temporară. Pentru a ne purifica mintea, trebuie să cultivăm gândul renunțării la atașamentul față de această

existență. Chiar dacă am fi binecuvântați cu o longevitate extraordinară, - deși puțini oameni pot atinge vârsta de o sută de ani -, la finalul vieții vom părăsi negreșit această lume. De moarte nu va scăpa nimeni, nici cei mai puternici oameni, nici cei mai mari conducători ai lumii, nici cei mai săraci, nici cei mai necăjiți și lipsiți de adăpost. Moartea va veni pentru noi toți născuți în această lume. Cu toții vom lăsa în urmă toate lucrurile pe care le considerăm importante și toate activitățile la care ne gândim atât de mult. Vântul karmic ne va purta spre o cu totul altă destinație. După ce murim, doar conștiința continuă să subziste și să traverseze spre următoarea reîncarnare. Așadar, nu vă atașați de această existență, ea este complet iluzorie, asemenea unui spectacol de magie!

Pentru a cultiva gândul renunțării la atașamentul față de această lume, învățăturile ne îndrumă să contemplăm asupra vieții umane prețioase, asupra celor optsprezece libertăți și avantaje ale nașterii în formă umană, și asupra dificultății de a obține această naștere în dimensiunea umană^[1]. Contemplând în profunzime asupra acestor teme, vom conștientiza cât de importantă este practica Dharmei cât încă mai avem timp. Pentru o înțelegere profundă asupra dificultății obținerii unei renașteri în dimensiunea umană, învățăturile ne îndrumă să examinăm după criteriile cauzei, numărului, exemplului și naturii. Nu uitați, dacă vom pierde oportunitatea de a

practica Dharma în timpul acestei vieți, nu vom putea ști când o vom putea dobândi din nou. În continuare, învățăturile ne îndrumă să contemplăm asupra impermanenței vieții și asupra incertitudinii cu privire la momentul morții. Viața noastră umană prețioasă este tranzitorie. Tot ceea ce ia naștere pe baza cauzelor și condițiilor are natura impermanenței. Orice moment al vieții noastre poate fi și ultimul. Nu trebuie să ne atașăm de nimic legat de această viață, întrucât, va veni o zi în care cu toții vom lăsa în urmă toate bunurile materiale acumulate și toată bunăstarea acestei vieți lumești.

Aceste două teme de meditație, dificultatea de a obține o viață umană prețioasă și impermanența vieții, au o importanță deosebită. Prin cultivarea meditației asupra dificultății de a obține o viață umană prețioasă, generăm nevoia lăuntrică de a practica Dharma. Prin cultivarea meditației asupra impermanenței vieții, generăm nevoia stringentă de a practica Dharma fără întârziere. Totodată, practica meditației asupra acestor două teme importante ne va conferi puterea interioară de a renunța complet la atașamentul față de această viață. Nu uitați, doar prin practica spirituală ne vom elibera total de suferință și vom atinge starea reală de fericire. Pentru a fi fericiți, nu este suficient să ne rezumăm la progresul material social sau la cel individual. Sursa fericirii reale se află în cultivarea minții profunde. Calea spirituală este cu adevărat aspectul cel mai esențial al vieții umane.

Dacă motivația noastră reală de a practica disciplina morală, de a studia, de a contempla sau de a medita, este ancorată în atașamentul față de această viață sau în câștigarea bunăstării acestei vieți, atunci niciuna dintre aceste practici nu vor constitui o Dharma autentică, ci vor rămâne legate de sfera unei religiozități lumești. Scopul fundamental al tuturor practicilor spirituale este de a ne ajuta în momentul morții, când conștiința noastră se va separa de această lume, și de a ne aduce beneficii în renașterile noastre viitoare.

Persoana care și-a deșurdat din minte atașamentul față de această viață, se află pe „calea aspirației minore”. Această denumire se referă la cel care intră pe calea practicii spirituale, nemotivat de obținerea beneficiilor pentru viața prezentă, ci motivat de beneficiul unei renașteri viitoare în oricare dintre dimensiunile înalte^[2], cum este dimensiunea umană în care întâlnim minimele oportunități pentru practicarea Dharmei. Totuși, scopul acestui tip de persoană țintește spre ceva ce încă se află în roata existenței și nu spre eliberarea completă sau spre iluminare. Cu toate acestea, deoarece persoana țintește spre o renaștere într-una dintre dimensiunile mai înalte, se consideră că deține nivelul minim acceptabil de aspirație.

Totodată, trebuie să ne străduim să deșurdam din mintea noastră nu doar atașamentul față de viața prezentă, ci față de

Întreaga roată a existenței impregnată de suferință numită *saṃsāra*. *Saṃsāra* este denumită *roata existenței* întrucât este asemenea unui cerc, fără început și fără sfârșit. Mentea este nenăscută; prin urmare nașterea unei noi minți nu este un punct de vedere valabil. Originea minții este în mintea însăși. Obiectele materiale nu pot deveni minte și nu pot produce minte întrucât obiectele materiale pot produce doar obiecte materiale. Atunci când vom muri, vom lăsa corpul material în urmă, însă continuumul minții va traversa în viitoarea noastră reîncarnare în oricare dintre dimensiunile *saṃsārice*, fie joase sau înalte, și astfel vom intra într-un nou ciclu de suferință.

Prima învățătură pe care Buddha a predat-o după ce a atins iluminarea este cunoscută sub numele de *Cele patru adevăruri nobile*. Acestea sunt:

1. Adevărul suferinței
2. Adevărul originii suferinței
3. Adevărul încetării suferinței
4. Adevărul Căii (care duce la încetarea suferinței)

Cele patru adevăruri nobile pot fi comparate cu un remediu care vindecă o afecțiune. Dacă o persoană este bolnavă, este mai întâi necesar să recunoaștem boala de care suferă sau

altfel spus, să-i stabilim diagnosticul. Dacă nu recunoaștem boala de care persoana suferă, nu îi vom putea oferi remediul potrivit. În același mod, este mai întâi necesar să recunoaștem și să înțelegem faptul că natura întregii *saṃsāra* este suferință. Acesta este primul adevăr nobil, *Adevărul suferinței*. Experiența ne arată că *saṃsāra* este impregnată de suferință. Fără o aprofundare a învățăturilor, fără cultivarea concentrării minții în starea de calm și a meditației în starea înțelepciunii, nu vom putea dobândi înțelegerea profundă asupra naturii *saṃsārei*. Conform învățăturilor, recunoașterea suferinței din *saṃsāra* este fundamentală pentru a intra pe calea iluminării, în același mod în care recunoașterea naturii bolii de care suferim este crucială pentru a intra pe calea vindecării. În acest scop, învățăturile descriu natura, cauzele și tipurile de suferință specifice dimensiunilor *saṃsārice* de la cele mai înalte până la cele mai joase.

Cel de-al doilea adevăr nobil este *Adevărul cauzei* (originea suferinței). Atunci când realizăm că factorii care influențează starea de impuritate a minții constituie sursa suferinței noastre, îi vom putea evita sau elimina complet. Al doilea adevăr nobil poate fi înțeles prin prisma următoarei analogii medicale: odată ce recunoaștem natura bolii de care suferim, este necesar să evităm cauzele îmbolnăvirii. Pentru a preîntâmpina revenirea bolii, trebuie să luăm remediul adecvat, dar mult mai important,

trebuie să evităm sau să eliminăm complet cauzele îmbolnăvirii. Tot astfel, pentru a ne elibera de cauzele suferinței, trebuie să eradicăm definitiv impuritățile din mintea noastră. Următorul adevăr nobil este *Adevărul încetării suferinței*. *Nirvāṇa* sau starea de încetare a suferinței este realizată atunci când ne-am eliberat complet de cauzele suferinței. În această stare, toate tulburările minții încetează. Dacă aspirăm la starea complet lipsită de boală, trebuie să luăm remediul adecvat și să urmăm sfaturile medicului. În același mod, dacă aspirăm la starea de eliberare completă de suferință, trebuie să ne cultivăm mintea și să urmăm calea lui Buddha. Acesta este cel de-al patrulea adevăr nobil, *Adevărul Căii*.

Lordul Buddha a conferit învățătura *Celor patru adevăruri nobile chiar* la începuturile activității sale ca învățător. Aceste adevăruri constituie fundamentul tuturor celorlalte învățături. *Cele patru adevăruri nobile* pun în lumină latura importantă a meditației asupra suferinței, fără a avea însă menirea de a ne întrista sau a ne deprima. Scopul meditației asupra suferinței este de a ne ajuta să abandonăm atașamentul față de *saṃsāra* și să generăm gândul autentic de renunțare la *saṃsāra*. De asemenea, *Cele patru adevăruri nobile* aduc lumină asupra unei alte laturi importante, respectiv asupra *legii karmei*, supranumită și *legea cauzei și efectului*. Conform învățăturilor lui Buddha, toate experiențele trăite de noi în această lume,

întreaga noastră existență în acest plan și în această formă, mintea și corpul nostru - toate acestea sunt efectele propriilor noastre acțiuni. Nimeni altcineva în afara noastră nu ne provoacă suferință și nimeni nu poate atinge starea de fericire sau de eliberare în locul nostru. Toate experiențele pe care le trăim sunt rezultatul propriilor noastre acțiuni.

Mintea noastră este creatoarea viziunii iluzorii și creatoarea *karmei* (în sanscrită *karma* însemnând *acțiune*). Toate acțiunile noastre sunt profund înrădăcinate în cele trei otrăvuri mentale: furia, aviditatea și ignoranța. Aceste acțiuni creează semințe cauzale care, odată plantate, vor rămâne în stare latentă în continuumul nostru mental. La timpul oportun, aceste semințe cauzale vor germina, se vor matura și vor produce fructul sau altfel spus consecințele karmice. Legea karmei funcționează conform acestui principiu, al condiționării cauzale, prin care toate acțiunile noastre virtuozose sau nevirtuozose vor produce fructul sau consecințele karmice^[3].

Până în acest moment nu am dobândit înțelegerea că natura reală sau natura fundamentală a minții noastre este complet pură. În locul înțelegerii fundamentale a naturii reale a minții, am perpetuat atașamentul față de mănunchiul celor cinci agregate (sanscrită, *skanda*), atribuindu-le valoarea de *eu*. Să luăm exemplul unei persoane aflate într-un spațiu întunecos

care confundă o sfoară colorată cu un șarpe. Persoana, aflată sub dominația percepțiilor sale false și deci, sub convingerea eronată că sfoara este de fapt un șarpe, va manifesta o stare de frică intensă sau de aversiune față de subiectul perceput. În mod similar, deși de la origini și până în prezent natura reală a minții noastre este luminozitate clară și pură, totuși mintea are tendința puternică de a perpetua falsa convingere că *eul* are o existență reală (substantială). Și, firește, atunci când mintea formulează conceptul de eu, aceasta minte conceptuală va formula în mod reflex și conceptul de *ceilalți*, în același mod în care noțiunile de *stânga* și *dreapta* sunt inseparabil legate una de cealaltă. Iluzia viziunii dualiste ia naștere pe baza acestui tip de gândire, în termeni de *eu* și *ceilalți*. În acest context, *dualismul* se referă la subiectul conștiinței și la obiectul ei.

Gândirea dualistă, bazată pe polaritatea *eu și ceilalți*, dă naștere atașamentului față de tot ceea ce reprezintă *eu*, și aversiunii față de ce tot ceea ce reprezintă *ceilalți*. Atașamentul față de propriul sine și aversiunea față de ceilalți, produc cauzele fundamentale ale *samsārei* sub forma celor trei otrăvuri mentale: ignoranța, aviditatea și ura. Această ignoranță denumită „fundamentală” este starea profundă de necunoaștere a naturii reale a minții. Natura reală a minții este desemnată prin diferite sintagme: „luminozitatea pură” a minții, „natura clară” a minții, sau „lumina clară fundamentală” a minții. Ignoranța fundamentală

apare atunci când mintea substituie cunoașterea naturii sale reale cu concepția falsă privind existența reală a *eului*. Această ignoranță fundamentală dă naștere avidității și urii. Și, pe baza acestor trei otrăvuri mentale, a ignoranței, avidității și urii, iau naștere acțiunile noastre. Așa cum am menționat deja, acțiunile plantează semințe cauzale în continuumul nostru mental, semințe care, la momentul oportun, se vor matura și vor produce rezultate.

Prin cultivarea meditației asupra suferinței din *saṃsāra* și asupra *legii karmei*, ne vom putea întoarce mintea de la atașamentul față de întreaga roată a existenței numită *saṃsāra*, vom genera gândul autentic de renunțare la *saṃsāra* și vom abandona complet atașamentul față de întreaga *saṃsāra*. Vom realiza că natura întregii *saṃsāra* este suferință, de la dimensiunile sale cele mai înalte până la cele mai joase.

Cel ce cultivă aceste metode, se află pe calea „de mijloc”, sau la al doilea nivel al căii. La acest nivel, persoana nu țintește doar spre o renaștere superioară, ci spre *nirvāṇa*, sau spre eliberarea din roata existenței. După eliminarea completă a otrăvurilor mentale cauzatoare de suferință, se atinge starea permanentă de încetare a suferinței. Starea permanentă de încetare a suferinței este comparată cu focul care încetează să mai ardă atunci când sursa care îi menținea arderea s-a consumat definitiv. Deși acest

nivel este deosebit de înalt, nu este însă cel mai înalt. Al treilea și cel mai înalt nivel este cel la care persoana abandonează atașamentul față de propria eliberare. Persoana intră pe calea cea mai înaltă prin practica metodelor meditației asupra compasiunii și a generării gândului iluminării numit *bodhicitta*. La acest nivel al căii, este crucial să avem convingerea fermă că toate ființele aspiră, în aceeași măsură ca și noi, la eliberarea de suferința întregii *samsāra*. Cum v-am spus și la început, toate ființele, indiferent dacă sunt sau nu religioase, aspiră la fericire. Așadar, este insuficient să ne gândim doar la propria persoană. Trebuie să luăm în considerare fericirea tuturor ființelor. Trebuie să considerăm că între unul singur și mai mulți, ceilalți mai mulți au o importanță mai mare. Gândind în acest mod, vom genera aspirația de a atinge iluminarea ultimă înspre salvarea tuturor ființelor fără excepție. Pentru a genera gândul iluminării, sau aspirația de a atinge iluminarea ultimă înspre salvarea tuturor ființelor, trebuie să cultivăm iubirea universală și compasiunea față de toate ființele fără nicio discriminare. Grație cultivării iubirii universale și a compasiunii față de toate ființele, gândul iluminării se va manifesta în mod natural. Aceste trei aspecte, iubirea universală, compasiunea și gândul iluminării constituie rădăcina învățăturii Mahayana. Acestea sunt metodele fundamentale prin care persoana renunță la căutarea eliberării personale și aspiră la iluminare înspre beneficiul tuturor ființelor.

Dacă aspirăm către iluminarea înspre beneficiul tuturor ființelor, trebuie să ne străduim să dezrădăcinăm din minte cauza *saṃsārei*, adică concepția falsă sau fixația pe care am dezvoltat-o de-a lungul timpului privind existența reală a *eului*. Doar prin cultivarea iubirii universale, a compasiunii și a gândului iluminării nu vom putea atinge acest nivel suprem de realizare. Aceste practici pot îndepărta doar părțile aeriene sau vizibile ale copacului, în timp ce rădăcina va rămâne bine ascunsă. Calea unică prin care putem dezrădăcina din minte întreaga suferință a *saṃsārei* este prin realizarea adevărului ultim numit și gândul iluminării absolute sau *bodhicitta absolută*.

Înainte de a accede la cultivarea meditației asupra gândului iluminării absolute, trebuie mai întâi să ne stabilizăm mintea prin *śamatha* sau meditația de aducere a minții în starea de calm. *Samatha* sau meditația de aducere a minții în starea de calm constituie baza stabilizării fluxului torrențial de gânduri. Fără această bază nu vom putea accede la viziunea profundă a înțelepciunii și nu vom putea aduce gândul iluminării absolute la starea de desăvârșire. Atunci când practicăm meditația *śamatha*, este important să cunoaștem care sunt metodele de stabilizare a minții: recunoașterea greșelilor în concentrare, evitarea greșelilor în concentrare și aplicarea corectă a antidoturilor^[4] care neutralizează greșelile în concentrare.

În plus, este foarte important să urmăm cu strictețe toate instrucțiunile detaliate conferite de maestrul nostru. Prin puterea concentrării meditative, mintea va deveni foarte stabilă, asemenea unei ape învolburate care, odată ce se va domoli, își va lăsa sedimentele la fund și va deveni complet calmă. Acest exemplu edificator pune în corespondență imaginea apei calme cu rezultatul meditației *śamatha*: tumultul gândurilor se pacifică complet și mintea rămâne stabilă în starea de claritate.

După ce am atins nivelul de stabilitate mentală în starea de claritate, vom putea accede la practica meditației asupra adevărului absolut sau asupra viziunii profunde a înțelepciunii. Prin perfecționarea celor două metode de meditație, - concentrarea minții în starea de calm și meditația asupra viziunii înțelepciunii, atașamentul față de viziunea iluzorie dualistă va înceta definitiv. Atașamentul va înceta definitiv, ne vom trezi din visul viziunii iluzorii și vom atinge starea iluminării perfecte.

Diferite școli budiste prezintă tot atâtea căi diferite de a accede la acest nivel, însă *Mādhyamaka* sau Calea de mijloc este considerată calea cea mai înaltă și dincolo de toate extremele, așa cum a explicat însuși fondatorul ei, marele maestru Nāgārjuna. Maestrul Nāgārjuna ne-a făcut cunoscut faptul că la baza învățăturii lui Buddha se află cele două adevăruri:

adevărul relativ (sau convențional) și adevărul absolut. Calea reunește și ea două aspecte: metoda și înțelepciunea. Urmând calea lui Buddha, vom dobândi rezultatul, adică cele două corpuri ale lui Buddha: *dharmakāya*, corpul-adevăr și *rūpakāya*, corpul-formă. Adevărul relativ este realitatea convențională așa cum o vedem cu ochi obișnuiți, este viziunea noastră comună. Este experiența noastră neexaminată. Este existența ce premerge realizării viziunii profunde a înțelepciunii. După o examinare profundă, vom descoperi natura reală a viziunii iluzorii, și vom dobândi viziunea înțelepciunii sau realizarea naturii adevărului absolut. Unde se găsește natura adevărului absolut? Oricat de mult vom examina, nu o vom găsi niciunde. Aceasta se află dincolo de cele patru extreme: transcende *existența* și *nonexistența*, este dincolo de *ambele* și de *niciuna*. Adevărul absolut transcende lumea realității convenționale, este dincolo de modul nostru de a vedea sau de a ne exprima.

Voi reveni pentru a sintetiza ceea ce v-am transmis până acum. Așadar, în primul rând, prin cultivarea meditației asupra dificultății de a obține o viață umană prețioasă și a meditației asupra impermanenței vieții, vom putea abandona atașamentul față de beneficiile acestei vieți. În al doilea rând, prin cultivarea meditației asupra *legii karmei* și a meditației asupra suferinței din *saṃsāra*, vom putea abandona atașamentul față de întreaga roată a existenței. În al treilea rând, prin cultivarea iubirii

universale, a compasiunii și prin generarea gândului iluminării, vom putea abandona atașamentul față de căutarea eliberării personale. În al patrulea rând, prin cultivarea concentrării minții și a meditației asupra viziunii înțelepciunii, vom putea abandona atașamentul față de viziunea dualistă.

Primul nivel de realizare este denumit *calea persoanei cu aspirații minore*, iar cel de-al doilea nivel de realizare este denumit *calea persoanei cu aspirații intermediare sau de mijloc*. Ultimul nivel de realizare este denumit *calea persoanei cu aspirații supreme*, sau calea iluminării supreme. Așa cum v-am spus, conform învățăturilor lui Nāgārjuna, la baza învățaturii lui Buddha se află cele două adevăruri - cel relativ și cel absolut, iar calea lui Buddha unifică metoda și înțelepciunea. Metoda se referă la cultivarea iubirii universale, compasiunii și la generarea *gândului relativ al iluminării*. Înțelepciunea se referă la cultivarea concentrării minții în starea de calm și la generarea *gândului absolut al iluminării*. Prin aducerea la perfecțiune a metodei și înțelepciunii, vom elimina toate formele de suferință. Prin cultivarea iubirii universale, a compasiunii, și a gândurilor pozitive îndreptate spre ceilalți - în mod special, prin cultivarea egalității și prin practica luării suferinței celorlalți asupra noastră (*tonglen*), vom slăbi atașamentul excesiv față de propria persoană și față de propria suferință. Totodată, prin cultivarea iubirii universale și a compasiunii, vom putea „dezrădăcina”

complet cauza *saṃsārei* sau convingerea falsă privind existența reală a *eului*. Apoi, contemplând asupra naturii iluzorii a existenței și asupra faptului că realitatea ultimă transcende toate extremele, vom crea un suport extraordinar pentru a eradica din minte întreaga suferință.

În *Prajñāpāramitā-sūtra* se spune: „Forma este fără conținut, lipsa de conținut este formă; forma nu este alta decât lipsa de conținut și lipsa de conținut nu este alta decât forma”^[5]. Aceste versuri iluminează inseparabilitatea adevărului relativ de adevărul absolut al *śūnyatei*^[6]. Realitatea ultimă transcende viziunea noastră iluzorie, transcende întreaga noastră experiență convențională, transcende modul nostru superficial de percepere și de înțelegere a lumii. Adevărul absolut este dincolo de viziunea iluzorie dualistă.

Prin cultivarea metodei și a înțelepciunii vom atinge fructul sau cele două beneficii: cele două corpuri sau *kāya* ale lui Buddha. Formele de manifestare ale corpului-adevăr, *dharmakāya* privesc beneficiile individuale: eliberarea completă de suferință, descoperirea naturii reale a minții, revelarea luminii clare fundamentale, dezvăluirea clarității minții, purificarea completă a tuturor obstacolelor în calea cunoașterii, a defectelor mentale și a viziunii iluzorii. Formele de manifestare ale corpului-formă, *rūpakāya* privesc beneficiile îndreptate către toate

ființele; conferă puterea de a ajuta toate ființele să progreseze în practica vastă a metodei și a acumulării meritelor. Corpul-formă reunește două aspecte sau corpuri, *saṃbhogakāya* și *nirmāṇakāya*. Prin realizarea acestor două *kāya*, vom fi asemenea unui buddha care acționează înspre beneficiul tuturor ființelor fără nicio excepție.

După această scurtă recapitulare a învățăturilor lui Buddha, îmi voi conchide prezentarea din această seară. Sunt bucuros să vă pot răspunde la întrebări.

Întrebări și răspunsuri

Studentul 1 - Sunt novice în Budism și mă atrage ideea de non-atașament. Totodată, sunt profund preocupată de problemele omenirii, și consider că suferința lumii este o cauză în care merită să mă implic. Mi-ar fi greu să renunț la un asemenea tip de implicare.

Sanctitatea Sa - Simți că ți-ar fi greu să renunți la acest tip de atașament?

Studentul 1 - Simt că trăiesc un conflict interior. Cred că acest tip de atașament este necesar.

Sanctitatea Sa - Pentru a eradica complet suferința personală dar și a celorlalți, trebuie să generăm gândul de renunțare la *saṃsāra*; pentru a putea genera gândul autentic de renunțare, trebuie să abandonăm atașamentul față de *saṃsāra*. În primul rând, nu are sens să avem niciun fel de atașament față de această lume, întrucât o vom părăsi cu toții într-o zi. Cu toții vom muri. Nu vom putea rămâne o veșnicie în această lume.

Apoi, din punctul de vedere relativ, *saṃsāra* este impregnată de suferință. Din punctul de vedere absolut, *saṃsāra* nu este reală, este o iluzie. Așadar, atât din punctul de vedere al metodei cât și al înțelepciunii, trebuie să înțelegem că orice formă de atașament față de *saṃsāra* este lipsită de sens.

Studentul 1 - Simt în continuare o stare contradictorie.

Sanctitatea Sa - Trebuie să poți depăși acest conflict interior prin studiu și contemplație. Te vei putea dedica întrajutorării ființelor prin însăși cultivarea gândului iluminării. În același timp, este absolut necesar să cultivi gândul de renunțare la *saṃsāra*.

Studentul 1 - Sfinția Sa Dalai Lama se implică în dezbaterile și soluționarea problemelor întregii lumi. Dincolo de nivelul personal de suferință la care fiecare dintre noi se raportează în prezent, problemele pe care le creăm acum, vor cauza, peste 100 de ani, suferință la nivelul întregii omeniri. Cum mă pot implica într-un mod pozitiv și concret în această privință? Sper că înțelegeți la ce mă refer.

Sanctitatea Sa - Pe baza unei obișnuințe perpetuate de-a lungul unei perioade foarte lungi de timp, mintea noastră a devenit extrem de atașată de *saṃsāra* și, din acest motiv, renunțarea la acest atașament este un proces dificil și de lungă

durată. Învățăturile explică faptul că *saṃsāra* este impregnată de suferință și că *saṃsāra* este doar o iluzie. Dacă vom cultiva în timp acest mod de înțelegere exprimat de învățături, puterea atașamentului nostru față de *saṃsāra* va slăbi. Îți pot spune din propria experiență că acest mod de gândire este deosebit de benefic. Poate că nu vei reuși să elimini acest atașament foarte repede, însă, cu timpul, puterea atașamentului se va diminua.

Studentul 1 - Vă mulțumesc.

Studentul 2 - Dacă îmi permiteți să adaug câteva cuvinte pentru a clarifica problema pe care (studentul anterior) a încercat să o exprime: din punctul de vedere relativ, nu doar noi suferim, ci multe alte ființe din această lume suferă. Bineînțeles, trebuie să venim în ajutorul celorlalte ființe existente în această lume, cu fiecare ocazie care apare. Spre exemplu, există unii oameni care fac totul pentru a distruge lumea,ucid alți oameni sau alte ființe; în acest caz, este imperios necesar să acționăm pentru a veni în ajutorul tuturor celor aflați în suferință.

Sanctitatea Sa - Desigur, desigur. Acesta este un motiv în plus pentru care trebuie să depunem eforturi pe calea iluminării. La nivelul existenței noastre convenționale, suntem condiționați de numeroasele noastre impurități mentale și de *karma*; din acest motiv nu putem face prea mult pentru ceilalți. Ce vreau să spun este că, bineînțeles, puținul bine pe care-l putem face,

trebuie făcut. În învățături se spune că pentru a fi acționa în spre beneficiul celorlalți, este fundamental să cultivăm cele șase perfecțiuni: generozitatea, disciplina morală, răbdarea și tot așa. Prin practica noastră și prin propagarea Dharmei, îi vom putea ajuta pe ceilalți în mod real. Totuși, câtă vreme noi, ființele obișnuite, nu ne-am eliberat complet de defectele minții, nu vom putea ajuta ființele într-un mod real. Le vom putea ajuta cu adevărat numai atunci când vom atinge iluminarea. De aceea este atât de important să ne străduim pe calea iluminării.

Studentul 3 - Dacă *śūnyatā* este natura tuturor lucrurilor, care este diferența dintre a face bine și a face rău?

Sanctitatea Sa - Nu trebuie să gândim că dacă natura tuturor lucrurilor este *śūnyatā*, totul este lipsit de importanță - aceasta este o gândire nihilistă. În lumina adevărului absolut, *śūnyatā* înseamnă că totul este dincolo de extremele existenței, non-existenței, este dincolo de ambele și de niciuna. Adevărul absolut este dincolo de concepțiile noastre obișnuite, dincolo de modurile noastre obișnuite de a vedea sau a ne exprima. Învățăturile explică principiul sunyatei și faptul că întreaga existență este doar o iluzie, însă, până ce nu vom avea realizarea directă a realității ultime, vom rămâne captivi în viziunea dualistă a *saṃsārei* unde vom simți în continuare frigul și foamea. Câtă vreme vom fi captivi în viziunea dualistă,

vom continua să creăm karma. Dacă vom face lucruri bune, rezultatele vor fi pozitive și invers, dacă vom face lucruri rele, vom suferi. Până în clipa în care vom realiza adevărul ultim, este foarte important să evităm acțiunile nevirtuoase și să cultivăm acțiunile virtuozitate. În percepția noastră obișnuită, lucrurile pozitive ne conferă fericire și lucrurile negative ne creează suferință. Însă, atunci când vom avea realizarea adevărului suprem, vom transcende *karma* și acțiunile, vom transcende viziunea dualistă ce se manifestă în termeni de eu și ceilalți, de bine și rău.

Studentul 4 - Ne puteți reaminti teoria reîncarnării vă rog?

Sanctitatea Sa - Există o minte și există obiecte ale minții. Obiectul nu poate deveni niciodată minte, și mintea nu poate deveni niciodată obiect. Obiectul continuă să apară în modul de obiect sau de materie, și mintea continuă să apară în modul de minte. Mintea nu poate apărea din materie, ci poate apărea doar din minte. Nu există un asemenea lucru precum „începutul” unei minți noi întrucât această minte nu are început ci este doar manifestarea unui continuum. Când vom muri, vom lăsa corpul material în urmă, însă mintea va continua. Deși mintea se schimbă de la un moment la altul, ea se manifestă ca un continuum neîntrerupt din viețile trecute, în cea prezentă, în cele viitoare.

[1] Cele 18 libertăți și avantaje ale obținerii unui nașteri în forma umană sunt clasificate în cele 8 libertăți și cele 10 avantaje. Cele 8 libertăți se referă la faptul că am obținut libertatea de a nu ne fi născut în cele 8 stări de existență în care nu există oportunitatea practicării Dharmei. Primele 4 libertăți fac referire la faptul că nu am luat naștere în oricare dintre stările non-umane ca: 1) ființă infernală 2) fantomă înfometată 3) animal și 4) zeu înzestrat cu o longevitate extraordinară. Următoarele 4 libertăți se referă la libertățile dobândite în planul uman, la faptul că nu am luat naștere 1) printre barbari 2) având înțelegeri greșite 3) într-o eră în care un Buddha nu și-a făcut prezența sau nu a predat Dharma 4) cu incapacități mentale sau senzoriale care împiedică înțelegerea sau practicarea Dharmei.

[2] Cele trei dimensiuni mai înalte, sunt: dimensiunea zeilor, dimensiunea semizeilor și dimensiunea oamenilor.

[3] Ființele iluminate s-au eliberat de toate impuritățile și au încetat să genereze orice fel de *karmă* sau de semințe *karmice*. Aceste ființe iluminate au transcens complet legea *karmei*. Acțiunile ființelor iluminate îndreptate înspre beneficiul ființelor, se manifestă prin corpul-formă, *rūpakāya* și din înțelepciunea primordială (nicidecum din mintea obișnuită).

[4] Tradițional, învățăturile descriu cele cinci greșeli frecvente pe care practicantul le face în timpul meditației aducerii minții în starea de calm și cele opt antidoturi care neutralizează aceste greșeli. Aceste instrucțiuni sunt des predate în budism întrucât constituie un suport practic pentru meditația *śamatha*. Sanctitatea Sa le explică în *Natura Minții*, publicată de Sakya Tradition, Inc. (2022). <https://sakyatradition.org/archived-teaching/the-nature-of-mind/>

[5] Din "*Sutra Inimii*", denumirea concisă pentru "*Mama Bindecuvântată, Inimă a Perfecțiunii Înțelepciunii*" <https://read.84000.co/translation/toh21.html>

[6] Termenul agreat pentru traducerea termenului sanskrit *śūnyatā* este cel de *vacuitate*; în anumite traduceri apar și termenii de *gol*

sau *vid*. Conform explicației Sanctității Sale oferite în cadrul acestei învățături, prin formularea întâlnită în această sūtră „forma este fără conținut, ceea ce este fără conținut este formă”, nu trebuie înțeles prin faptul că nimic nu are o existență reală și că, prin urmare, nimic nu are importanță. În lumina adevărului absolut, *sūnyatā* înseamnă că realitatea ultimă transcende extremele existenței și ale nonexistenței, le transcende pe ambele și pe niciuna. Adevărul absolut este dincolo de mintea conceptuală, dincolo de modul nostru convențional de a vedea și de a-l explica. Adevărul absolut este viziunea realității ființelor iluminate. Sanctitatea Sa afirmă despre adevărul absolut următoarele: „Realitatea ultimă transcende întreaga noastră experiență convențională, tot ceea ce vedem și trăim în mod obișnuit, întreaga noastră viziune iluzorie prin care percepem existența la momentul prezent”. În cadrul tradiției Sakya *Lamdré*, adevărul ultim este denumit *viziunea nediferențiată a saṃsārei și nirvāṇei*.



■ His Holiness the Sakya Trichen is revered as the forty-first throne holder of the Sakya lineage of Tibetan Buddhism. Born in Tibet in 1945, His Holiness is from the noble Khön family, whose predecessors date to the early days of Tibetan history and established the Sakya order in the eleventh century. In his youth, His Holiness received intensive training in Buddhist philosophy, meditation, and ritual from eminent masters and scholars.

Widely regarded as an emanation of Mañjuśrī, His Holiness is the spiritual guide to many in the next generation of Buddhist teachers and practitioners, and has bestowed Sakya's core teaching cycle known as the Lamdre (the Path with the Result) in both eastern and western countries. His Holiness manifests profound wisdom and compassion, tirelessly working to establish monasteries, nunneries, and educational institutions and to impart the Buddha's teachings to countless students around the world.



**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved