



Intrarea pe Calea Mahayana

Sanctitatea Sa Sakya Trichen

Publicat de "The Sakya Tradition"

www.sakyatradition.org

E-mail: info@sakyatradition.org

Wechat ID: sakyatradition

Weibo: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Soundcloud: the-sakya-tradition

Youtube: @traditiasakya

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.

CONȚINUT

PREFAȚĂ	1
PREFAȚA EDITORILOR EDIȚIEI ÎN LIMBA ENGLEZĂ	2
PREFAȚĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ	5
NOTĂ PENTRU CITITOR	7
ASCULTÂND DHARMA	8
PREȚIOASA VIAȚĂ UMANĂ	18
PRACTICA MEDITAȚIEI	25
MINTEA	41
IMPERMANENȚA	44
NATURA SINEI ȘI FENOMENELE	50
MERITUL ȘI ÎNȚELEPCIUNEA	66
PRACTICA DHARMA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI	69
KARMA: LEGEA CAUZEI ȘI A EFECTULUI	72
BUNĂTATEA IUBITOARE ȘI COMPASIUNEA	88

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE	99
CELE TREI TIPURI DE SUFERINȚĂ	102
MÂNIE ȘI RĂBDARE	120
LUAREA REFUGIULUI	131
MINTEA ILUMINĂRII	150
DEDICAREA MERITULUI	159
FIGURI SUPLIMENTARE	162
NOTA TRADUCĂTORULUI	168
GLOSAR	170

PREFAȚĂ

Mi-aș dori ca toată lumea să aibă ocazia de a-l vedea pe Sanctitatea Sa, de a-l asculta și, între timp, de a citi această învățătură care provine din gura lui, care provine de la o ființă iluminată.

Ţigme Khyentse Rinpoche

Portugalia 2019

PREFAȚA EDITORILOR EDIȚIEI ÎN LIMBA ÎNGLEZĂ

Aceste învățături ale Sanctității Sale Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche, al 41-lea Sakya Trizin, au fost oferite la Lisabona în iunie 2016. Aceasta a fost prima vizită a Sanctității Sale în Portugalia, prilej cu care câteva sute de persoane din întreaga lume, atât oameni aflați la început de drum, animați de un interes inițial pentru budism, cât și practicanți cu experiență, au avut șansa de a participa la acest prețios și memorabil eveniment timp de trei zile.

Ca parte a misiunii noastre de a păstra învățăturile Dharmei, Jigme Khyentse Rinpoche a solicitat ca aceste învățături orale să fie puse la dispoziția unui public larg sub forma unei cărți, atât în limba engleză, cât și în limba portugheză.

Din adâncul inimilor noastre, îi mulțumim Sanctității Sale pentru că ne-a împărtășit înțelepciunea și compasiunea sa în cel mai blând și desăvârșit mod prin aceste învățături, care au făcut ca fiecare clipă petrecută lucrând la această carte să fie plină de sens pentru noi toți.

Cu profundă recunoștință îi mulțumim, de asemenea, lui Jigme Khyentse Rinpoche, care a îndrumat această publicație de la primii pași până la finalizarea ei, precum și lui Pema Wangyal Rinpoche, pentru coordonarea activităților și proiectelor Padmakara și pentru crearea condițiilor necesare astfel încât noi toți să putem păși pe această cale.

Ne exprimăm sincera recunoștință față de toți cei care și-au oferit cu generozitate munca voluntară pentru ca această publicație să devină posibilă. Mulțumirile noastre se îndreaptă către Katarzyna Grosz, care a transcris înregistrările audio; către Venerabila Ngawang Sangye Chozom (Ani Diane) și către Venerabilul Tenzin Chosang, care, cu cea mai mare dăruire, s-au alăturat echipei Padmakara pentru acest proiect și au realizat prima editare a textului; precum și către Anne Paniagua, a cărei experiență editorială a dat textului forma sa finală. André Rodrigues și Ana Paula Gouveia au organizat materialul în vederea publicării sub formă de carte, au revizuit manuscrisul și au coordonat proiectul.

În procesul de editare a acestor învățături, am încercat să păstrăm stilul prezentării orale, dorind ca cititorii să poată întâlni aceste cuvinte într-un mod care să păstreze cât mai profund rezonanța vocii și înțelepciunii unice a Sanctității Sale. Deși am depus toate eforturile pentru a reda cuvintele și sensul întocmai așa cum au

fost transmise, recunoaștem că este posibil să se fi strecurat, fără intenție, omisiuni sau neînțelegeri; dacă este astfel, vă rugăm să primiți sincerele noastre scuze.

Fie ca această publicație să fie de folos celor interesați să studieze și să practice prețioasa Dharma. Fie ca ea să contribuie la extinderea activităților ființelor iluminate, și în cele din urmă, fie ca ea să devină o cauză pentru eliberarea de suferință a tuturor ființelor conștiente.

Grupul de Traduceri Padmakara

Filiala Portugheză

Lisabona, Portugalia, 2019

PREFATĂ LA EDIȚIA ÎN LIMBA ROMÂNĂ

La 10 noiembrie 2019, The Sakya Tradition a primit un e-mail din partea Padmakara Portugal.

Mesajul prezenta echipa și explica faptul că Sanctitatea Sa Sakya Trichen vizitase recent din nou centrul lor Dharma pentru a oferi învățături. Sanctitatea Sa oferise pentru prima dată învățăturile cuprinse în această carte la Lisabona, Portugalia, în anul 2016. Pentru a celebra ocazia de bun augur a revenirii sale în 2019, Padmakara Portugal, sub îndrumarea lui Jigme Khyentse Rinpoche și Tulku Pema Wangyal Rinpoche, a pregătit și publicat învățăturile din 2016 sub forma unei cărți în limba engleză și a distribuit exemplare tipărite celor care au participat la eveniment.

În e-mail se explica faptul că echipei i se ceruse să ne contacteze și să împărtășească această carte cu The Sakya Tradition, pentru ca ea să poată fi inclusă în Biblioteca Electronică a Învățăturilor Sakya.

La acea vreme, cartea era disponibilă numai în limbile engleză și portugheză. Organizația noastră este dedicată colectării, organizării

și păstrării învățăturilor Dharmei, în special a prețioaselor învățături ale tradiției Sakya. Prin urmare, după ce am primit cartea, am început traducerea ei în limba chineză și, ulterior, am organizat traducerea în alte limbi, astfel încât și cititorii din medii lingvistice diferite să poată avea ocazia de a întâlni aceste învățături.

În 2022, cu permisiunea și binecuvântările lui Jigme Khyentse Rinpoche, echipa de traducere în limba română a început lucrul la această carte. Prezenta ediție în limba română este rodul aceluși efort.

Îi suntem profund recunoscători Sanctității Sale Sakya Trichen pentru aceste prețioase învățături, lui Jigme Khyentse Rinpoche și Tulku Pema Wangyal Rinpoche pentru îndrumarea lor, precum și Padmakara Portugal pentru pregătirea publicației originale și pentru faptul că a împărtășit-o cu organizația noastră.

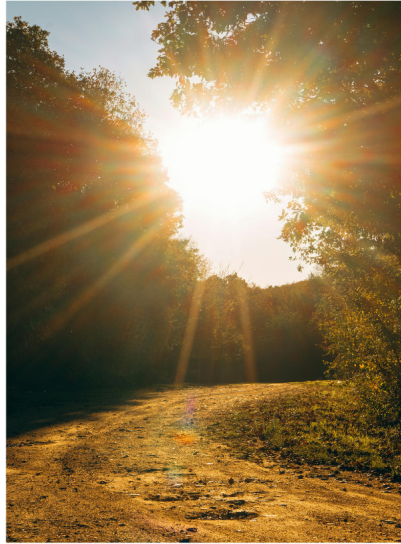
Fie ca această traducere în limba română să facă aceste învățături accesibile cititorilor vorbitori de limba română și să îi sprijine în studierea și contemplarea lor, precum și în punerea Dharmei în practică.

Echipa de Traducere în Limba Română

The Sakya Tradition, Inc.

2026

NOTĂ PENTRU CITITOR



Ce căutăm cu adevărat în această viață?

Cu toții ne dorim să fim eliberați de suferință și să găsim fericirea. Și totuși, poate că nu ne oprim prea des să ne întrebăm dacă lucrurile pe care le urmărim ne pot aduce cu adevărat o pace de durată. Iar atunci când anumite forme de suferință nu pot fi înlăturate prin schimbarea circumstanțelor exterioare, încotro ne putem îndrepta pentru a găsi o cale de urmat?

Dharma este vastă. Unii o abordează așa cum ar urma o serie de cursuri academice, presupunând că, odată parcurs materialul stabilit, procesul de învățare s-a încheiat. Alții consideră că punerea Dharmei în practică ține de ritualuri exterioare sau de activități misterioase, în timp ce alții o privesc doar ca pe un sistem filozofic. Dar ce este, de fapt, Dharma? De unde ar trebui să începem și cum o putem aduce în viața noastră de zi cu zi?

Fie că întâlniți Dharma pentru prima dată, fie că o studiați de mulți ani, vă invităm să continuați lectura păstrând în minte aceste întrebări. Citiți, reflectați cu atenție și, dacă învățăturile vi se par întemeiate, puneți-le în practică și descoperiți-le sensul prin propria experiență. În cele din urmă, Dharma nu se măsoară prin numărul anilor de studiu sau prin cât de multe cunoștințe am acumulat, ci prin faptul că am înțeles direcția căii și am adus această înțelegere în inimile și în faptele noastre.

ASCULTÂND DHARMA

Pentru a primi Dharma, trebuie să aveți întotdeauna motivația corectă – acesta este primul lucru. Tipul de rezultate pe care le obțineți, indiferent de învățăturile pe care le primiți și le practicați, depind de motivația dumneavoastră, care trebuie să fie pură și corectă. Dacă aveți o motivație greșită, contaminată cu impurități, aceasta aduce mai mult rău decât bine. Dacă nu aveți nici motivație bună, nici rea și asistați la învățături ca un spectator, doar din curiozitate, acest lucru nu are niciun rost. Cu toate acestea, dacă aveți o motivație bună, atunci chiar și ascultarea unui singur cuvânt al învățăturii este de mare folos.

Motivația are, de asemenea, niveluri diferite. Unii oameni primesc învățături doar pentru a face această viață mai fericită și mai prosperă; acest lucru este bun, dar, într-un fel, nu este Dharma. Pentru a se califica drept Dharma, motivația ta trebuie să fie cel puțin pentru viețile viitoare, nu doar pentru aceasta. Această viață nu este demnă de atașament, deoarece este la fel ca o bulă de apă. Bulele apar, dar se sparg curând; prin urmare, nu sunt demne de

atașament. De asemenea, în ceea ce privește durata vieții, aproape nimeni nu crede într-o viață care să depășească o sută de ani. Astfel, indiferent cât de bogat sau plin de glorie sunteți, o singură viață nu are niciun beneficiu.

În mod similar, unii oameni care se tem foarte mult pentru viețile viitoare se implică în învățături pentru a crea condiții favorabile care să conducă la renașteri în tărâmurile superioare. Când muriți, corpul vostru fizic se va descompune într-un fel sau altul, dar conștiința voastră mentală nu va dispărea. Aceasta este deja invizibilă, așa că, spre deosebire de corp, nu poate dispărea pur și simplu. Conștiința mentală va exista în continuare, iar faptele voastre vor determina unde va merge. Dacă ați comis fapte negative, veți cădea în tărâmurile inferioare, și dacă ați săvârșit fapte nobile, vă veți renaște în tărâmurile superioare. Astfel, teama de a cădea în tărâmurile inferioare și dorința de a renaște continuu în tărâmurile superioare îi determină pe unii oameni să primească învățături și să practice.

Acest lucru este bun, dar rămâne într-un cadru mundan, deoarece scopul este să te naști în tărâmurile superioare. Desigur, tărâmurile superioare și inferioare diferă foarte mult în ceea ce privește suferința și așa mai departe, dar ambele sunt încă în cadrul saṃsāra, ciclul de existență. Chiar dacă vă nașteți într-un tărâm superior și vă bucurați de calitățile sale superioare, acea stare nu este

permanentă. Veți cădea din nou și acest ciclu nu se va încheia niciodată. Atâta timp cât sunteți în saṃsāra, nu puteți fi liberi de suferința acesteia. Prin urmare, și acest nivel nu este cel al motivației potrivite.

Alți oameni primesc învățături deoarece își dau seama că indiferent unde se nasc, fie în tărâmurile inferioare sau superioare, vor continua să sufere în saṃsāra. Prin urmare, ei doresc să renunțe total la saṃsāra și să caute nirvāṇa pentru eliberarea lor personală. Acest lucru este foarte bun, deoarece atunci când “ajungeți” la nirvāṇa, nu puteți “cădea” din nou în saṃsāra, iar suferința va fi încetat definitiv.

Cu toate acestea, acesta nu este cel mai nobil țel. Deoarece suntem budiști, credem în renaștere și, chiar și în această viață, nu putem supraviețui fără ajutorul altora. Când ne naștem, părinții noștri au grijă de noi, asigurându-ne supraviețuirea. Când suntem copii, profesorii și protectorii noștri ne ghidează și ne ajută să ne maturizăm până la vârsta adultă. Pe măsură ce creștem, ne bazăm și mai mult pe alții. Evident, nu putem supraviețui fără companioni, prieteni și rude. Astfel, dacă ignorăm total toate celelalte ființe conștiente și căutăm eliberarea personală, sau nirvāṇa, doar pentru beneficiul nostru individual, acesta nu este nivelul corect de motivație.

Așadar, de ce avem nevoie? Trebuie să ne gândim la toate ființele conștiente, precum și la cauza suferinței noastre actuale, ce provine din neglijarea celorlalți și din îngrijirea exclusivă a propriei persoane. Principala cauză a suferinței noastre constă în faptul că ne gândim mereu la noi înșine, la bunăstarea și beneficiile noastre, în loc să avem grijă de ceilalți. Prin urmare, trebuie să avem grijă de toți ceilalți. În plus, fiecare ființă conștientă este apropiată de noi și ne-a dăruit foarte multă iubire și beneficii. Din cauza vieților care se schimbă, nu reușim să ne recunoaștem între noi, așa că îi vedem pe unii ca fiind dușmanii noștri, pe alții ca fiind prietenii noștri, iar pe alții ca fiind indiferenți. În realitate, fiecare ființă conștientă ne-a fost un tată, o mamă, un frate, o soră și așa mai departe, foarte apropiați și foarte dragi. Trebuie să ne gândim și la ceilalți.

Trebuie să contemplăm cum să alinăm suferința celorlalți și să-i ajutăm să ajungă pe calea spre fericire. Cum putem face asta? Noi înșine nu avem capacitatea, alegerea sau libertatea. Noi trebuie să mergem oriunde suflă vântul karmei – trebuie să mergem acolo. Deci cum putem ajuta alte ființe conștiente? Singura modalitate de a le ușura suferința este să “ajungem” la iluminare. Când facem asta, lepădăm definitiv toate impuritățile și obținem toate calitățile sublime, fiecare realizare posibilă. Apoi putem ajuta ființele conștiente.

Atunci când primiți învățături, motivația voastră ar trebui să fie să ajungeți la iluminare pentru beneficiul tuturor ființelor conștiente, care sunt atât de numeroase pe cât de nemărginit este spațiul. Pentru a ajunge la iluminare, ascultați învățăturile, contemplați și meditați asupra lor și apoi puneți-le în practică pe cale.

O asemenea motivație este foarte importantă. Când aveți aceasta, atunci ascultarea învățaturii în sine conține practica crucială a bodhisattva, pe care o numim cele șase *pāramitās* sau cele șase perfecțiuni. Atunci când au loc învățături, aduceți ofrande ca discipol, iar maestrul vă transferă cuvintele și semnificația. Aceasta este generozitatea, prima perfecțiune. Ascultând învățăturile, învățați să discriminați între modul corect și cel greșit de a trăi, astfel încât să vă abțineți de la faptele lipsite de virtute. Aceasta este conduita morală, cea de-a doua perfecțiune. În timp ce primiți învățături, suportați cu răbdare orice disconfort sau dificultate fizică și mentală.

Această răbdare este cea de-a treia perfecțiune. A patra perfecțiune, sânguința, înseamnă a practica virtutea, astfel încât ascultarea diligentă a învățaturii este, în sine, strădania. A cincea perfecțiune este meditația. Meditați cu atenție, concentrându-vă asupra fiecărui cuvânt și înțeles al învățaturii. Aceasta este concentrarea.

Atunci când primiți învățături în acest fel, dobândiți înțelepciune – aflați lucrurile pe care nu le știți. A asculta învățăturile este ca și cum ai aduce lumină într-o cameră întunecată. Când lumina strălucește, puteți vedea totul foarte clar. În mod similar, prin ascultarea învățăturilor dobândiți înțelepciune, cea de-a șasea perfecțiune.

Se spune că învățăturile lui Buddha sunt virtuose la început, virtuose la mijloc și virtuose în cele din urmă.

Virtuose la început înseamnă că, ascultând învățăturile lui Buddha, vă dați seama ce anume constituie moduri corecte și greșite de a acționa. Dobândiți această înțelepciune și apoi puteți să vă contestați convingerile anterioare, recunoscând că nu există nimic de reproșat în afara dumneavoastră. Vă dați seama că impuritățile din mintea proprie sunt principala sursă a greșelilor comise.

Virtuos la mijloc indică faptul că, după ce auziți și realizați că principala vină se află în propriile impurități, le sfidați și le suprimați, astfel încât să nu devină active. De exemplu, încercați să nu vă înfuriați sau să dați naștere la ură și suprimați impuritățile recunoscând că ele sunt cauza. Acestea reprezintă adevărații dușmani, așa că le suprimați, ceea ce este virtuos.

Virtuoase în cele din urmă înseamnă că meditați la ceea ce ați auzit și ați analizat atunci când ați contemplat învățăturile. Prin meditație, vă schimbați mintea în întregime, dezgropând rădăcina impurităților și eliminându-le definitiv. Dobândiți înțelepciune; prin urmare, este, de asemenea, virtuos în cele din urmă.

Dacă vă angajați în învățături în mod corespunzător, cu motivația și concentrarea corectă, atunci primirea învățăturii, în sine, are toate practicile importante ale bodhisattva – cele șase perfecțiuni. Cea mai importantă este cea de-a șasea, care este înțelepciunea. Fără înțelepciune, celelalte cinci nu sunt perfecțiuni; ele sunt doar acte obișnuite de generozitate, comportament moral, răbdare și așa mai departe.

Cu toate acestea, atunci când sunt legate de înțelepciune, ele sunt numite *perfecțiuni*.

Înțelepciunea este asemenea unei persoane care are ochi. Dacă există cinci persoane fără ochi și una cu ochi, această persoană cu vedere îi poate conduce pe cei cinci orbi. În mod similar, atunci când generozitatea, conduita morală și așa mai departe, se conectează cu înțelepciunea, acestea devin perfecțiunea generozității, perfecțiunea conduitei morale și așa mai departe. Prin urmare, ascultarea și primirea învățăturilor pot aduce beneficii și merite deosebite.

Rezumând, primele puncte importante sunt să aveți întotdeauna motivația corectă și comportamentul corect. În plus, se spune că atunci când primiți învățături, ar trebui să fiți liberi de cele trei defecte ale recipientului. De exemplu, dacă recipientul este cu susul în jos, atunci indiferent de ceea ce încercați să turnați în el, nimic nu intră în interior. La fel, chiar dacă ascultați învățăturile, dacă mintea voastră nu se concentrează și nu își amintește, nu va conține niciun cuvânt sau sens. Acesta este asemeni primului defect al unui recipient: să fie cu gura în jos.

Al doilea defect este precum recipientul vertical care are găuri în el: tot ceea ce pui înăuntru se scurge afară. În mod similar, chiar dacă ascultați și urmați vag învățăturile, dacă nu le rețineți prin atenție și amintire, odată ce cursul se va termina, nu vă veți aminti nimic și învățăturile nu vă vor fi de niciun folos.

Al treilea defect este asemănător recipientului vertical care nu are găuri, dar este murdar: orice lucru bun pe care îl pui înăuntru se amestecă cu cele murdare și este stricat. Există șase „lucruri murdare”: Primul este mândria – mândria de a fi crescut într-o familie înaltă, mândria de a fi învățat, mândria de a fi înțelept. Se spune că apele calității nu rămân pe umflăturile mândriei. Mândria este un defect pe care nu se păstrează nicio calitate.

Al doilea este lipsa de credință sinceră. Dharma nu este o educație obișnuită, cu învățături obișnuite. Este o cale practică prin care puteți obține eliberarea și iluminarea. Așadar, ar trebui să aveți credință sinceră în Dharma, gândindu-vă: „Prin această învățătură Dharma, pot obține eliberarea și iluminarea și pot aduce beneficii nenumăratelor ființe conștiente.” Fără o astfel de credință, dacă primiți Dharma așa cum ați primi cunoștințe într-un curs obișnuit, nu veți avea acces la binecuvântări. Al treilea este să nu aveți un interes real. Ascultați învățăturile doar din curiozitate, pentru a aduna informații.

Al patrulea defect este precum recipientul răsturnat; mintea dumneavoastră intră cumva înăuntru, precum în timpul meditației. Desigur, meditația este un lucru foarte bun. Cu toate acestea, în timp ce primiți învățături, ar trebui să vă concentrați întreaga atenție asupra învățăturilor, nu pe altceva. Al cincilea este distragerea, care este, de asemenea, ca un recipient răsturnat. În loc să vă păstrați atenția deplină a minții asupra învățăturilor, deveniți distrași de alte lucruri, alte activități și așa mai departe.

Al șaselea este nerăbdarea, care este de două feluri. Una este nerăbdarea de a nu putea suporta disconfortul fizic sau de a nu reuși concentrarea mentală necesară pentru învățături lungi și, în consecință, vă plictisiți. Celălalt tip de nerăbdare apare atunci când este dificil să înțelegeți semnificația reală a învățăturilor.

În ceea ce privește primul tip, trebuie să înțelegeți că este o ocazie foarte rară să primiți învățături. De dragul de a auzi patru rânduri de învățături, mari bodhisattva au renunțat nu doar la confort, ci și la părți ale corpului lor – și-au tăiat picioarele, mâinile, capul și așa mai departe. Conform unor povestiri, ei ardeau sute de lumânări pe corpul lor pentru a primi învățături; acest lucru era, desigur, foarte dureros. Așadar, trebuie să suportați un pic de disconfort.

În ceea ce privește nerăbdarea cauzată de neînțelegerea învățăturilor, trebuie să recunoașteți ceea ce nu știți și să realizați că acesta este motivul pentru care trebuie să vă implicați în învățături. Deci, chiar dacă nu înțelegeți prima dată, dacă le veți primi iar și iar, în cele din urmă veți fi capabili să înțelegeți.

Atunci când participați la învățături, este important să observați dacă prezentați sau nu aceste greșeli. Dacă sunt prezente, eliberați-vă de ele. Apoi, primiți învățăturile pentru a vă elibera pe dumneavoastră și pe toate ființele conștiente, la fel de nemărginite precum spațiul, de suferința din samsāra și pentru a le putea aduce pe calea fericirii.

PREȚIOASA VIAȚĂ UMANĂ

n lumea în care trăim, întâlnim numeroase diferențe între oameni, idei, tradiții și culturi. Cu toate acestea, un lucru comun tuturor, este dorința de a scăpa de suferință și de a deveni fericiți. Fiecare dintre noi aleargă, după un lucru, după altul, doar pentru a găsi fericirea. Oamenii din această societate, din fiecare comunitate și din fiecare țară fac acest lucru. Cu toate acestea, în ciuda faptului că scopul nostru este fericirea, creăm din ce în ce mai multe cauze care provoacă suferință, datorită ignoranței.

Așadar, de data aceasta, ne-am născut fiind ființe umane, cu toate premisele și oportunitățile importante pentru a valorifica esența acestei vieți. Dacă nu profităm de această oportunitate acum, este greu de spus dacă vom mai avea sau nu o astfel de șansă în viitor. De data aceasta ne-am născut oameni, în ciuda faptului că viața umană este foarte rară și greu de obținut din mai multe puncte de vedere.

Din punctul de vedere al cauzelor, cauza nașterii ca ființă umană este una foarte rară. Există o mulțime de oameni, precum și alte

ființe, și atât de mulți dintre ei nu s-au deranjat niciodată să practice fapte virtuozose. Mulți dintre ei nici măcar nu au auzit vreodată de fapte bune sau de Dharma. Mai mult, unii oameni care au auzit despre faptele virtuozose și despre practicarea Dharmei nu pot practica oricum. A reuși să le pună efectiv în practică este un lucru rar.

Chiar și pentru puținele ființe care încearcă să asculte și să practice Dharma, cea mai mare parte a acestei activități este la un nivel superficial. Ele încearcă să facă ceva în exterior. În realitate, practicarea Dharmei în mod serios, de-a dreptul, este extrem de rară și, prin urmare, foarte importantă. Adevărata practică a Dharmei este prin studiu, contemplare, meditație și apoi practică - în special prin abținerea de la faptele lipsite de virtute. Acest lucru este foarte dificil, deoarece gândurile și faptele negative apar ușor și mintea se implică foarte ușor în ele.

Chiar și lucrurile mărunte pot da naștere dorinței, mâniei, geloziei, mândriei, lăcomiei și așa mai departe. Este foarte dificil să ai o minte pozitivă cu bunătate iubitoare, compasiune, toleranță, iertare și așa mai departe. Prin urmare, este o provocare mare să practicăm și să ne abținem de la faptele lipsite de virtute, deoarece atunci când avem gânduri negative, acționăm - fizic, verbal și mental. Odată ce am acționat, comitem fapte negative. Astfel, este foarte dificil să ne abținem de la faptele lipsite de virtute.

Pentru a ne naște oameni, trebuie să practicăm fapte virtuozose și mai ales să ne abținem de la cele negative. Desigur, deoarece această cauză este foarte rară, rezultatul nașterii ca ființă umană este, de asemenea, foarte rar.

Dacă analizăm din punct de vedere numeric, deși există o mulțime de oameni – și astăzi avem problema numărului prea mare de oameni – dacă ne gândim bine, ne dăm seama că este foarte ușor să numărăm câți oameni trăiesc într-o țară. În schimb, este imposibil să numărăm câte insecte trăiesc chiar și într-un loc mic, în special în țările tropicale, unde există atât de multă umiditate și căldură. În comparație cu acestea, ființele umane sunt mult mai puține la număr.

Prin prisma exemplurilor, pentru a te naște ca ființă umană este nevoie de o cauză bună, merite bune, rugăciuni bune și o conduită morală bună, toate acestea fiind extrem de rare. De exemplu, dacă aruncați o mână de mazăre sau de grăunțe pe un perete plat, acestea cad imediat la pământ. În general, nici o boabă nu se va lipi de perete. Există foarte puține șanse ca măcar o singură boabă să adere la perete. Așadar, să te naști om este la fel de rar precum o singură boabă de mazăre care se lipește de perete.

Din punctul de vedere al naturii, nașterea umană este, de asemenea, rară. Acest lucru se referă la viețile umane în general și în special

la cele care au toate cele optsprezece condiții prealabile, sau favorabile. Sunt cinci pe care trebuie să le obțineți din propria voastră parte:

Prima este să te naști ca ființă umană. A doua este să te naști într-un loc central, care are două semnificații: din punct de vedere geografic, un loc central înseamnă un loc precum India, în special Bodhgaya, unde Buddha a realizat iluminarea sub copacul Bodhi. În ceea ce privește Dharma, un loc central poate însemna orice țară care are cele patru tipuri de adepți: călugări și călugărițe pe deplin hirotoniți, precum și practicanți laici bărbați și femei. A te naște într-un astfel de loc este foarte rar.

În plus, trebuie să avem organe sănătoase pentru a primi învățături. Chiar dacă primim învățăturile, nu putem înțelege semnificația profundă fără organe sănătoase. De asemenea, nu trebuie să fi comis acțiuni extreme sau crime odioase. Conform *Pāramitāyāna*, sau *yāna* generală, este dificil pentru cei care au comis crime atroce să se antreneze; prin urmare, nu este posibil să îi angajăm pe calea generală. *Vajrayāna* este diferită, dar *Pāramitāyāna*, sau *yāna* generală, nu este pentru cei care au comis crime odioase, cum ar fi uciderea tatălui sau a mamei, uciderea arhaților, provocarea sângerării corpului unui buddha, crearea disonanței în cadrul *saṅgha*, și așa mai departe.

O altă cerință este să avem o credință puternică, de nezdruccinat în învățăturile lui Buddha și mai ales în *Vinaya*, care este rădăcina învățăturilor. Și aceasta, de asemenea, este greu de găsit și greu de obținut. Acestea sunt lucrurile de care aveți nevoie din partea dumneavoastră.

În ceea ce privește condițiile favorabile necesare din exterior, prima este să te naști într-un moment în care a venit un buddha. Atunci când apare buddha, se numește un *eon luminos*, iar atunci când buddha nu apare, se numește un *eon întunecat*. Există mii de eoni întunecați și foarte puțini eoni luminoși. Așadar, este foarte rar ca buddha să apară în acest univers. În plus, chiar dacă buddha apare, nu oferă învățături imediat, cu excepția cazului în care observă ființe care sunt potrivite pentru a le primi.

În povestea lui Buddha Śākyamuni, care a realizat iluminarea sub copacul Bodhi, acesta nu a oferit învățăturile imediat. El a spus: „Am găsit lumina clară, lumina clară necompusă, întocmai ca nectarul; întocmai ca nectarul pe care l-am găsit, nu am de gând să spun nimănui, pentru că nimeni nu poate înțelege semnificațiile sale profunde.” Apoi *Brahmā* i-a oferit roata din aur cu o mie de spițe și a adresat multe rugăminți. Atunci, Buddha s-a gândit: „Acum este momentul să învârt roata Dharmei, pentru a înlătura suferințele saṃsārei.” Numai atunci Buddha a învârtit roata Dharmei, lucru care este foarte rar pentru Buddha să-l facă.

Dintre roțile Dharmei, este și mai rar ca Buddha să întoarcă roata *Mahāyāna*, deoarece majoritatea ființelor sunt de tipul *Hīnayāna*. În timp ce Buddha era în India, majoritatea publicului erau adepți de tipul *Hīnayāna*. El a învârtit roata învățăturilor *Mahāyāna* pentru aceia care erau foarte norocoși, persoane excepționale.

În plus, învățăturile sunt încă vii. Există mulți Buddha care au plecat deja, iar când va veni următorul Buddha, perioada actualului Buddha va fi deja încheiată. Așadar, până când va începe perioada următorului Buddha, vor exista multe goluri în timp, când învățăturile nu vor mai fi o tradiție vie. Așadar, suntem în momentul în care învățăturile nu numai că există, dar sunt și o tradiție vie. Există încă practicanți care le continuă, iar acest lucru este, de asemenea, foarte rar. Nu doar atât, există și oameni care respectă legămintele și sunt practicanți; ei pot servi drept exemplu, ceea ce este, de asemenea, destul de rar.

Așadar, o viață umană înzestrată cu toate cele optsprezece condiții prealabile este foarte rară. Nu numai că o astfel de viață umană este greu de obținut și totodată rară, dar este și de mare folos, în sensul că viața umană este mai prețioasă decât giuvaierul care îndeplinește dorințele.

Se spune că există o bijuterie care îndeplinește dorințe și că dacă o cureți, o pui în vârful unui steag și îi faci ofrande și rugăciuni, îți

poate oferi orice ai nevoie – toate necesitățile materiale, precum mâncare, haine, adăpost, medicamente și așa mai departe. Cu toate acestea, nu vă va oferi o renaștere superioară sau o liberare personală, precum nirvāṇa; de asemenea, nu vă poate oferi nici iluminarea. Eliberarea nu este ceva ce cineva vă poate oferi. Trebuie să câștigați eliberarea prin propriul efort. Buddha însuși a spus: „V-am arătat calea eliberării, dar eliberarea însăși depinde de voi”. Așadar, nici măcar Buddha nu vă poate ridica și așeza în eliberare – el nu poate face asta. Buddha ajută ființele conștiente prin învățăturile pe care le oferă. El ne-a dat instrucțiuni despre cum să pornim pe calea eliberării, cum să o urmăm și cum să continuăm.

Prin urmare, atunci când avem toate condițiile necesare, este foarte important pentru noi să practicăm, deoarece această viață umană este atât de rară și greu de obținut. De data aceasta, datorită propriilor noastre merite, fapte virtuozose și rugăciuni sincere, am obținut viața umană. Nu numai că am obținut viața umană, dar am obținut și toate cele optsprezece condiții prealabile, ceea ce este extrem de rar și foarte prețios și valoros. Așadar, dacă pierdem această oportunitate, nu știm niciodată când o vom mai putea obține din nou. De aceea, este foarte important să practicăm acum.

PRACTICA MEDITAȚIEI

Cum puteți practica Dharma? Puteți practica fizic, verbal și mental. Practicile fizice includ prosternări, circumambulații și lucruri de genul acesta. Prin practicarea acestora, vă purificați faptele negative și acumulați merite. Verbal, puteți recita rugăciuni și mantră; în felul acesta, purificați faptele negative și obțineți multe merite. Principalul lucru, însă, este mintea; mintea este cea mai importantă. Dacă doar recitați rugăciuni fără să vă gândiți, fără activitate mentală, nu are prea mult rost. Chiar și papagalii pot recita mantră. Papagalii pot, de asemenea, să recite rugăciuni, dar, deoarece papagalii nu gândesc, nu pot reflecta asupra rugăciunilor pe măsură ce le recită. Desigur, acest lucru are unele beneficii, dar nu este un beneficiu semnificativ. Cu toate acestea, noi, ca ființe umane, suntem diferiți.

Viața umană este foarte prețioasă pentru că avem o minte care gândește și poate înțelege semnificații profunde. Așadar, cea mai importantă practică Dharma are de-a face cu mintea. Mintea trebuie

să fie antrenată și să fie controlată. Altfel, dacă doar recităm mantre ani și ani de zile, desigur, vom avea unele beneficii, dar va fi dificil să realizăm progrese astfel.

Mintea este foarte importantă. Dacă practicăm cu atenție, chiar și pentru perioade scurte, vom avea beneficii mari. Așadar, mintea trebuie antrenată, ceea ce necesită concentrarea minții. În acest moment, nu ne putem concentra pentru că mintea noastră este foarte ocupată. În mod normal, nu ne deranjăm să aflăm cât de ocupată este mintea noastră. Suntem atât de distrași de multe alte lucruri încât nu observăm ce facem și cu ce ne preocupăm mintea. Mintea noastră rățăcește constant; apare un flux de gânduri, dar noi nu observăm!

Cu toate acestea, atunci când stai jos și te privești pe tine însuși, îți dai seama cât de ocupată este mintea, cu numeroasele ei fluxuri de gânduri care se ridică unul după altul. Cu o minte atât de ocupată, cum poți practica? Trebuie să ne concentrăm. Ceea ce noi numim *śamatha* este foarte important, iar concentrarea mentală este crucială. Trebuie să știm cum să practicăm asta.

În primul rând, este important să găsim locul potrivit, un loc liniștit, fără perturbări, zgomot sau alte activități. Locul nu trebuie să fie liniștit doar în exterior, ci și noi trebuie să-l facem liniștit în interior; mintea trebuie să fie liniștită. Nu trebuie să ne gândim

la activitățile lumești, cum ar fi afacerile și munca, sau la toate celelalte tipuri de activități pe care le avem. Fără să vă gândiți la acestea, așezați-vă într-un loc liniștit și concentrați-vă mental.

Când începem concentrarea mentală, este important, mai întâi de toate, să recunoaștem cele cinci defecte ale concentrării.

Primul dintre cele cinci defecte este lenea. Suntem foarte leneși. Putem vedea acest lucru în sensul că nu lucrăm pentru a ne antrena mintea. De asemenea, atașamentul nostru față de activitățile obișnuite este atât de puternic încât neglijăm munca importantă a meditației. Nu prea ne deranjăm să stăm jos și să medităm. Așadar, lenea este prima greșeală.

Cea de-a doua greșeală este uitarea. Uităm tehnicile din instrucțiunile de meditație și, de asemenea, instrucțiunile de bază pe care le-am primit. Uitarea este a doua greșeală.

Al treilea defect - principala opoziție împotriva meditației - se numește *scufundare și împrăștiere*. Scufundarea are loc atunci când mintea este atât de plictisită și somnoroasă încât se retrage într-o stare asemănătoare somnului. Împrăștieră are loc atunci când mintea este atât de trează încât nu poate rămâne nemișcată; ea se împrăștie peste tot cu atât de multe gânduri.

Cea de-a patra greșeală este să nu aplicăm antidotul, chiar dacă ne dăm seama că mintea merge în direcția greșită, de exemplu atunci când se scufundă sau se împrăștie. Când realizăm acest lucru, trebuie să aplicăm antidotul și să nu rămânem în acea stare de scufundare sau împrăștiere. Problema este că nu aplicăm antidotul.

A cincea greșeală este aplicarea antidotului în exces. Trebuie să ajustăm cantitatea potrivită, astfel încât să fie echilibrat; altfel, dacă aplicăm antidotul prea mult, acesta poate avea un efect perturbator, în loc să ajute. Acest lucru este similar cu aplicarea ecuanimității: trebuie să fie cantitatea potrivită la momentul potrivit.

Așadar, acestea sunt cele cinci greșeli: lenea, uitarea, scufundarea și împrăștierea, neaplicarea antidotului și supra-aplicarea antidotului. Trebuie să recunoaștem aceste cinci greșeli înainte de a face concentrarea propriu-zisă.

Există opt antidoturi care elimină aceste cinci defecte. Deoarece lenea este principalul defect, ea are patru antidoturi. Primul antidot este să avem inspirația de a face meditația. Când avem inspirație, entuziasm, atunci vom depune efort. Dacă nu avem entuziasm, atunci nu avem interes și nu ne putem implica. Motivația noastră vine din faptul de a ști că prin meditație vom dobândi calități benefice. Cel de-al doilea antidot este efortul. Atunci când sunteți inspirați, veți face efortul de a vă așeza și de a vă relaxa în postura

corectă; la scurt timp după aceea, veți face eforturi susținute pentru a practica meditația. Al treilea antidot este credința, cauza entuziasmului. Mai întâi ai credința că prin meditație îți vei dezvolta calități dezirabile. Al patrulea antidot este flexibilitatea. Prin meditație, dobândiți calități prin care deveniți foarte ușori fizic și foarte calmi mental.

Atunci când oamenii culeg beneficii, depun eforturi; altfel, nu o vor face. De exemplu, atunci când oamenii de afaceri pot vedea un profit, ei se implică, indiferent cât de dificil este. Dacă văd foarte clar profitul, vor depune orice eforturi pentru a obține acel profit, în ciuda tuturor dificultăților. În mod similar, atunci când vedeți rezultatele pe care le aduce meditația – calitățile de a fi ușor, ca bumbacul, și de a avea un calm mental constant – dacă aveți încredere în aceste rezultate și realizați că le obțineți prin meditație, atunci veți depune efort în meditație. Așadar, acestea sunt cele patru antidoturi pentru primul defect, care este lenea.

Al cincilea antidot este amintirea, fiind cu gândul la instrucțiunile de meditație pe care le-ați primit, în special la instrucțiunile esențiale. Cel de-al cincilea antidot provine din cel de-al patrulea. Prin rememorare și atenție, țineți instrucțiunile esențiale foarte atent în minte și aplicați aceste tehnici ori de câte ori este necesar.

Ar trebui să încercați întotdeauna să vă amintiți instrucțiunile de meditație, astfel încât, ori de câte ori trebuie să le aplicați, să fiți gata să o faceți.

Al șaselea antidot este să vă observați mintea și să fiți conștienți dacă cedați celui de-al treilea defect, scufundarea și împrăștierea. Mintea care se scufundă este foarte ternă și somnoroasă, în timp ce mintea care se împrășteie este foarte agitată și împrăștiată. Ambele stări vă inhibă meditația. Prin urmare, o parte a minții trebuie să urmărească dacă merge sau nu în aceste direcții greșite. Apoi trebuie aplicate antidoturile.

Al șaptelea este aplicarea antidoturilor, în sine, pentru a remedia cea de-a patra greșeală, aceea de a nu le aplica. Când observați, în momentul în care vă dați seama că mintea merge într-o direcție greșită, aplicați imediat antidotul. Trebuie să faceți efortul ca mintea voastră să nu meargă în aceste direcții greșite. Așadar, acesta este cel mai important lucru.

Ecuanimitatea este al optulea antidot, care remediază cel de-al cincilea defect de supra-aplicare. Dacă exagerați cu antidotul, atunci în loc să vă ajute să calmați mintea, acesta creează mai multe tulburări. Prin urmare, aplicați ecuanimitatea prin calmarea minții pentru a restabili echilibrul. Desigur, dacă mintea dumneavoastră merge prea mult în direcția greșită, scufundându-se sau împrăștiindu-

se, este incorect. În același timp, aplicarea unei supradoze de antidot este, de asemenea, greșită. Prin urmare, antidotul trebuie să fie echilibrat cu cantitatea potrivită la momentul potrivit. Dacă mintea vă este oarecum tulburată de aplicarea excesivă a celorlalte antidoturi, remediați acest lucru rămânând într-o stare echilibrată și constantă de ecuanimitate. La fel cum celelalte tehnici trebuie să fie echilibrate, mintea are nevoie de ecuanimitate pentru a menține echilibrul. Așa că ar trebui să încercați să practicați în acest fel.

Înainte de a începe să vă concentrați, este important să recunoașteți din nou cele cinci defecte și apoi să aplicați cele opt antidoturi: patru antidoturi pentru primul defect, care este lenea, și apoi câte un antidot pentru fiecare dintre celelalte – uitarea, scufundarea și împrăștierea, neaplicarea antidotului și aplicarea excesivă a antidotului. Este important să știți care sunt defectele concentrării și care sunt defectele și antidoturile referitoare la concentrarea dumneavoastră atunci când începeți meditația.

În ceea ce privește meditația propriu-zisă, există nouă metode de concentrare. Începătorii pot face concentrarea fără niciun obiect, dar este mai ușor și mai propice să o faceți cu un obiect, cum ar fi o imagine a lui Buddha sau o floare, în special o floare albastră. Așezați obiectul drept în față, la nivelul ochilor, nici prea departe, nici prea aproape, la distanța potrivită. Obiectul nu trebuie să se miște. Dacă obiectul se mișcă, ochii se mișcă. Acest lucru vă

tulbură concentrarea, deoarece ochii au canale subtile care sunt conectate la gânduri; astfel, mișcarea ochilor poate crea agitație. Așadar, obiectul trebuie să fie foarte stabil și nu prea departe, nu prea aproape. Corpul trebuie să fie drept în postura de meditație, eventual într-o poziție de lotus complet, cu picioarele încrucișate, cu mâinile așezate în poziția de meditație, cu cele două degete mari atingându-se.

Umerii trebuie să fie drepecți, cu coloana vertebrală foarte dreaptă, ca un turn format din monede. Ochii trebuie să fie pe jumătate închiși și pe jumătate deschiși, privind cumva peste vârful nasului. Limba trebuie să rămână nemișcată, să nu se miște, în timp ce respirați normal. În acest fel, vă concentrați asupra obiectului meditației, fiind în același timp conștienți de faptul că ochii, respirația și mintea se concentrează asupra obiectului. Ar trebui să încercați să le aduceți pe toate trei împreună - ochii, respirația și mintea - în timp ce vă focalizați atenția și doar rămâneți acolo. Nu trebuie să vă gândiți la dimensiunea, forma, culorile sau calitățile obiectului. Pur și simplu aduceți-vă împreună ochii, mintea și respirația, în timp ce vă puneți conștiința pe obiect și o mențineți acolo. Aceasta este prima metodă, numită „*plasarea atenției*”.

Pe măsură ce încercați să mențineți această stare, nu contează dacă este pentru perioade foarte scurte de timp, atâta timp cât rămâneți acolo. Încercați să nu vă gândiți la alte lucruri – la nimic. Încercați doar să fiți liniștiți și să mențineți în continuare atenția acolo.

A doua metodă se numește "*plasare continuă*", pe care începătorii nu o pot face pentru perioade lungi. Ca începător, dacă încercați să faceți acest lucru pentru o perioadă lungă de timp, alte gânduri vor apărea și vă vor perturba concentrarea. Prin urmare, practicați pentru o perioadă foarte scurtă de timp, în care încercați să nu urmăriți niciun gând; concentrați-vă pur și simplu. Faceți acest lucru din nou și din nou. Dacă nu merge bine, nu trebuie să o forțați; iar dacă merge bine, de asemenea, nu trebuie să o prelungiți. Înainte să obosiți, opriți-vă și odihniți-vă, apoi încercați din nou. Începătorii ar trebui să facă multe, multe sesiuni, dar foarte scurte; asta este bine.

A treia metodă se numește "*plasarea unui plasture*". Când vă puneți un petic pe haine, acesta rămâne acolo. La fel, concentrarea asupra obiectului acționează ca un petic, vis-a-vis de alte gânduri care apar. De exemplu, în timp ce sunteți în meditație, dacă auziți un sunet, cum ar fi o frunză care cade, vă gândiți imediat: "Oh, există un sunet, am auzit! Ce este acest sunet? De unde vine?" Când apar aceste tipuri de gânduri, nu ar trebui să vă luați după ele. În schimb,

ar trebui să încercați să vă puneți peticul. La fel cum vă puneți un petic pe haine, ar trebui să încercați să vă concentrați asupra obiectului și apoi să rămâneți acolo. Aceasta este a treia tehnică.

În cea de-a patra metodă, repetați din nou și din nou peticirea. În același mod, indiferent de gândurile care apar, trebuie să vă întoarceți din nou și din nou la obiectul de concentrare și pur și simplu să rămâneți concentrați acolo. De exemplu, atunci când auziți un sunet, gândurile se orientează de obicei direct spre sursă. Cu această tehnică, atunci când auziți un sunet, înainte chiar ca gândurile obișnuite să apară, le întrerupeți imediat aducând concentrarea conștiinței voastre înapoi la obiectul concentrării, aplicându-se precum un petic. Exersați făcând acest lucru din nou și din nou. Aceasta este cea de-a patra tehnică.

A cincea metodă este amintirea calităților concentrării. Atunci când vă concentrați, vă liniștiți mintea stresată și vă calmați; deveniți mai relaxați. Atunci când mintea este mai relaxată, corpul fizic este, de asemenea, relaxat. Așadar, prin amintirea acestor calități, ar trebui să încercați continuu să le consolidați.

Cu cea de-a șasea metodă, atunci când apar perturbări externe sau când se declanșează gânduri, în loc să încercați alte metode pentru a le liniști, trebuie să încercați să vă concentrați asupra obiectului

concentrării și să rămâneți acolo. Nu vă gândiți la obiectul în sine. Încercați doar să aduceți împreună ochii, respirația și mintea și apoi pur și simplu rămâneți cu atenția acolo.

Pentru cea de-a șaptea, atunci când apar gânduri, cum ar fi cele stârnite de lăcomie sau ură, atunci apar și emoțiile negative. Acestea nu sunt rezultatul unor perturbări exterioare; ele vin din interiorul propriei minți în timp ce vă concentrați. Și în acest caz, ar trebui să încercați să vă concentrați atenția asupra obiectului concentrării, permițând atenției voastre să liniștească apariția emoțiilor. Fără a folosi alte metode, permiteți doar ca acel gând să fie plasat pe obiectul concentrării și apoi lăsați-l să se liniștească.

Vă angajați în cea de-a opta metodă atunci când mintea dumneavoastră este capabilă să rămână fixă și concentrată asupra obiectului fără prea mult efort. În acest stadiu, sunteți destul de bine antrenați. Acest lucru nu se poate întâmpla imediat, dar pe măsură ce vă concentrați din nou și din nou, veți reuși în cele din urmă să rămâneți constant fără întrerupere.

În cea de-a noua metodă, în momentul în care vă așezați și vă uitați la obiectul concentrării, mintea voastră se îndreaptă în mod natural și spontan spre el, fără prea mult efort. Puteți rămâne constant și concentrat pe un singur obiect, fără niciun disconfort sau tulburare. Pur și simplu rămâneți acolo.

Acestea sunt cele nouă metode de concentrare. Practic, trebuie doar să vă concentrați ochii, mintea și respirația asupra obiectului concentrării. Dacă se întâmplă ceva sau apar gânduri, pur și simplu vă concentrați asupra obiectului concentrării. Astfel, atunci când practicați concentrarea, orice probleme sau gânduri opuse ies la suprafață, trebuie să încercați să le liniștiți aducând conștiința înapoi la obiectul real al concentrării, în mod constant și rapid, și nu prin alte mijloace.

Concentrarea este foarte importantă. Fără o concentrare adecvată, nu puteți face nicio practică. Când încercați să vizualizați divinitățile sau să recitați mantrale, nu o puteți face dacă vă lipsește o bună concentrare. Chiar dacă încercați să stați și să practicați în postura corectă și să recitați rugăciunile foarte sânguincios, mintea este întotdeauna foarte ocupată. Mintea merge în toate direcțiile și nu o putem aduce înapoi. Este foarte dificil să controlezi mintea; de aceea, concentrarea este foarte, foarte importantă. Odată ce vă puteți concentra asupra unui obiect într-un mod stabil, atunci vă puteți concentra mintea în mod similar, fără un obiect extern. Faceți acest lucru folosind claritatea reală a minții.

Fără nicio interferență sau alte gânduri, încercați doar să fiți conștienți de claritatea minții. Deși nu putem vedea mintea cu ochii – mintea nu are nici formă, nici dimensiune, nici culoare –

mintea este clară. Avem atât corp, cât și minte. Putem vedea corpul, desigur, dar nu putem vedea mintea. Când corpul și mintea sunt împreună, atunci avem viață.

Dacă nu există minte, ci doar un corp, acesta este un corp mort, care nu are nicio utilitate și nu poate rămâne. Atât timp cât avem conștiință, corpul nostru este viu și nu se degradează. În momentul în care această conștiință părăsește corpul, corpul nostru se va descompune - va mirosi și își va pierde toată strălucirea. Așadar, există mintea și, în prezent, această minte se află în corpul nostru.

Avem o minte în sensul că suntem vii și, de asemenea, nu suntem inconștienți; nu suntem leșinați. Încă avem mintea, clară și vie. Așadar, puteți să vă concentrați asupra acestei clarități a minții. Se spune că dacă faci acest lucru foarte constant, este precum lumina lumânărilor fără vânt. Lumina lumânării este clară, iar dacă nu bate vântul, aceasta este constantă. Ar trebui să încercați să practicați sârguincios în felul acesta, până când ajungeți la o astfel de concentrare mentală. Aceasta este ideea, scopul.

După cum se spune, atunci când te concentrezi mental în acest fel, vor apărea cinci semne. Primul semn care apare este precum o cascadă. O cascadă se mișcă constant, fără să rămână statică nici măcar pentru o secundă. În mod normal, există atât de multe distrageri exterioare încât nu vă dați seama cât de ocupată este

mintea. Cu toate acestea, atunci când stai jos, te concentrezi în interior și faci concentrarea meditativă, îți dai seama că mintea ta ocupată este exact ca o cascadă. Mintea are fluxuri de gânduri, unul după altul, care curg tot timpul. Acesta este un semn bun. Unii oameni se descurajează, pentru că atunci când se așează și încearcă să se concentreze, nu pot să o facă – pentru că apar atât de multe gânduri! Nu ar trebui să fiți descurajați. Acesta este un semn bun, pentru că înseamnă că puteți să recunoașteți gândurile. Așadar, se numește *experiența recunoașterii gândurilor*. Este un indiciu bun că meditați cu adevărat. Desigur, dacă nu meditați, nu o puteți face. Așadar, cu toate acestea, meditați, deci puteți să vă recunoașteți gândurile.

A doua experiență este ca un pârâu foarte îngust într-un defileu îngust; unde uneori apa curge foarte repede, iar alteori se scurge. Dacă a plouat torențial, apa țâșnește foarte repede, dar dacă nu plouă, apa încetinește considerabil. Depinde foarte mult de condiții. Așa este și în mintea dumneavoastră dacă meditați continuu. Chiar dacă aveți fluxuri de gânduri, dacă continuați să meditați, după un timp veți experimenta spațiul dintre ele. Apoi din nou vor apărea gândurile.

Aceasta se numește *experiența gândurilor obosite*. Uneori, gândurile devin foarte obosite sau puțin obosite, așa că este precum un flux foarte îngust.

A treia experiență se întâmplă atunci când sunteți deja obișnuiți să meditați. Gândurile sunt asemenea unui râu care curge foarte lin. Deși apare un anumit tip de gând, acesta se mișcă constant. Astfel, primul exemplu este ca o cascadă, al doilea este ca un pârâu îngust, iar al treilea este ca un râu constant.

A patra experiență se referă la momentul în care meditația devine mai stabilă, ca un ocean cu valuri. Spre deosebire de râuri și cursuri de apă, oceanele sunt foarte stabile și nu sunt atât de rapide, dar ocazional apar unele valuri, unele gânduri. La fel cum oceanele au din când în când valuri, dar în rest sunt destul de stabile, la fel și meditația dumneavoastră este, de asemenea, foarte stabilă, în ciuda apariției ocazionale a unui gând sau două. Apoi, la fel cum valurile se dizolvă în ocean, gândurile se dizolvă și ele în meditație.

A cincea experiență este asemenea unui ocean fără valuri. Un ocean fără valuri nu se mișcă; este stabil și se menține. Acest lucru este, de asemenea, ca lumina lumânării tocmai menționată. Lumina lumânării este foarte clară, iar atunci când nu bate vântul, este foarte stabilă.

Acesta este modul în care ar trebui să încercăm să practicăm *śamatha*. Oricând practicăm, începem cu concentrarea meditativă. Această aspect ne ajută ca orice practică pe care o facem să fie mai stabilă și mai semnificativă.

Prin meditație, ne putem schimba mintea. La urma urmei, totul este minte. saṃsāra, nirvāṇa, fericirea, suferința, faptele bune, faptele rele – totul este în mintea noastră. Mintea este cea care face lucrurile bune și rele și totodată experimentează fericirea și suferința. Așadar, trebuie să ne îmblânzim mintea. Până când nu ne antrenăm mintea, nu putem face niciun progres pe cale. Prin urmare, este foarte important să ne antrenăm mintea.

MINTEA

Mintea este cel mai important lucru. Deși avem multe practici - fizice, verbale și mentale - cele mentale sunt cele mai importante. Dacă mintea noastră este constantă și bine antrenată, atunci fiecare practică va avea succes. Acest lucru este foarte dificil de realizat, bineînțeles. Marele yoghin Milarepa a spus că lucrurile dure precum lemnul pot fi făcute moi. Putem face lemnul flexibil, deci îl putem îndoi. Cu toate acestea, mintea noastră este atât de dificilă și de grea, fiind foarte greu de antrenat. Antrenarea sau îmblânzirea minții nu este un lucru ușor, dar dacă facem eforturi, este posibil, deoarece marii maestri care au realizat iluminarea au fost inițial oameni obișnuiți ca și noi. Și ei au avut aceleași neajunsuri și defecte ca și noi - dar au făcut eforturi și au reușit. Astăzi, unii dintre ei sunt mari bodhisattva, iar unii dintre ei sunt deja iluminați. Așa cum ei au natura buddha, tot așa avem și noi.

Toate ființele conștiente - nu numai ființele umane, ci chiar și animalele - conțin natura buddha, indiferent dacă ești credincios sau necredincios. Natura minții fiecărei ființe vii este pură. Nu a fost

niciodată pătată de impurități, deși în acest moment există o mare diferență – diferența dintre pământ și cer – între buddha și ființele conștiente de rând. Suntem ființe conștiente obișnuite. Nu avem de ales: oriunde bate vântul karmei, trebuie să fim acolo. Nu putem spune: "Mă voi naște aici. Nu mă voi naște aici. Voi merge aici. Nu mă voi îmbolnăvi. Nu voi îmbătrâni". Nu putem alege aceste lucruri. Când ne lovește boala sau moartea, nu avem nimic. Nu putem face nimic. Trebuie să suportăm. Suntem oameni obișnuiți, pentru că avem toate impuritățile. Deși conținem natura buddha, momentan nu o recunoaștem, datorită impurităților – impuritățile ignoranței și obscuritatea fenomenelor.

Cei ce au devenit Buddha, însă, sunt complet iluminați; ei au eliminat toate formele de obscuritate și au atins toate calitățile posibile ale celor iluminați. Așadar, există atât de multe diferențe – ca diferența dintre pământ și cer – între noi, ființele umane obișnuite, și buddha complet iluminați!

Cu toate acestea, natura intrinsecă este aceeași! Nu există nicio diferență între adevărata natură a minții noastre și adevărata natură a minții unui buddha, care afișează o mie de tipuri de înțelepciune! La adevăratul nivel, nivelul adevăratei naturi, totul este la fel. Prin urmare, dacă și noi facem efortul, nu există niciun motiv pentru care să nu reușim. Astfel, este foarte important ca toată lumea să

facă efortul. Primul lucru de făcut este concentrarea și liniștea mentală, *śamatha*, să ne concentrăm, să facem mintea foarte stabilă și să rămânem acolo în mod constant.

IMPERMANENȚA

Așa cum am explicat, este important să creăm motivația potrivită și, totodată, comportamentul potrivit. Ar trebui să primim învățăturile la fel cum un pacient primește sfaturi de la un medic. Maestrul este precum un doctor, iar învățătura este medicamentul. Noi înșine suntem ca pacienții, iar primirea învățăturilor este ca și cum am primi tratament, deoarece propriile noastre defecte sunt asemenea unor boli foarte grave. Ar trebui să primim învățăturile cu o astfel de atitudine.

Așa cum am discutat anterior, trebuie să practicăm Dharma deoarece viața noastră actuală, această prețioasă viață umană, este foarte rară din multe puncte de vedere. Nu este doar rară, ci și foarte prețioasă, mai prețioasă decât nestematele care îndeplinesc dorințe. În plus, trebuie să practicăm Dharma fără nicio întârziere, deoarece totul este impermanent. Buddha a spus că toate cele trei tărâmurii sunt asemenea norilor de toamnă, care apar și dispar într-un timp scurt. El a mai spus că nașterile și morțile oamenilor și ale altor ființe sunt asemenea mișcărilor unui dansator. Dansatorii își

schimbă mișcările foarte repede; la fel, și noi ne naștem și murim într-un timp foarte scurt. Viața unei persoane este asemenea unui fulger pe cer sau ca o cascadă rapidă. Viața noastră nu rămâne la fel nici măcar o zi; cu fiecare minut și secundă care trece, durata noastră de viață scade.

Bineînțeles, ceva care scade constant, fără nimic adăugat, este menit să se termine; prin urmare, totul este impermanent.

Buddha a spus: „Toate lucrurile compuse sunt impermanente”, ceea ce înseamnă că orice și totul este creat din cauze și condiții. Nu există nimic creat fără cauze și condiții. Tot ceea ce apare din cauze și condiții este impermanent. Toate lucrurile compuse se termină într-unul dintre cele patru moduri, pe care le numim *cele patru finaluri*.

Sfârșitul unei adunări este separarea. La sfârșitul unei adunări, toată lumea pleacă în direcții diferite. Acest lucru este valabil nu numai pentru adunările mari de oameni, ci chiar și pentru familii, care par a fi mai permanente, cu toți membrii familiei împreună pentru o viață întreagă. Chiar dacă o familie este împreună, cei mai în vârstă pleacă și, în cele din urmă, toată lumea pleacă, separat.

Sfârșitul acumulării este epuizarea. Orice ai acumula – bogăție sau putere sau posesiuni – și oricât de mult ai acumula, nu rămâne pentru totdeauna. În cele din urmă se epuizează.

Sfârșitul de a fi la înălțime este căderea, indiferent cât de sus ai ajunge. În antichitate, un împărat foarte mare numit Ngalenu avea un merit atât de mare încât a cucerit toate cele patru continente și chiar și tărâmurile cerești. Orice a gândit, a realizat. Apoi, într-o zi, el însuși a vrut să ia locul lui Indra, stăpânul tărâmurilor cerești. Ca urmare, a sfârșit prin a-și epuiza toate meritele, căzând pe Pământ și devenind bolnav terminal. Prin urmare, sfatul său pentru oamenii din lume a fost să nu fie niciodată lacomi.^[1] De asemenea, indiferent cât de sus ajungi, în cele din urmă vei cădea; nu rămâi acolo pentru totdeauna.

În cele din urmă, sfârșitul nașterii este moartea. Oricine se naște trebuie să sfârșească prin a muri. Nu există o singură persoană care să se fi născut și să nu fi murit. Nu putem avea nici cea mai mică îndoială cu privire la acest lucru. Oricine se naște trebuie să moară. Deci totul este impermanent.

Impermanența are două aspecte. Unul este o impermanență foarte dură, grosieră, continuă, ceea ce înseamnă că tot ceea ce vedeți se

schimbă. În exterior, există anotimpuri diferite, culori diferite ale copacilor și ale ierbii. Vremea se schimbă de la vară la toamnă și apoi iarnă și primăvară și așa mai departe.

În interior, vă schimbați și voi. Înainte, erați un bebeluș, apoi un adolescent, apoi un adult și apoi o persoană în vârstă. Culoarea părului vostru se schimbă, fața se schimbă, iar corpul se schimbă. Aceasta este schimbarea vizibilă, care este un fel de schimbare brută, foarte dură.

Acum, această schimbare nu are loc brusc, când copacii erau ieri de o culoare, iar astăzi sunt de altă culoare. Nu este așa. Schimbarea este continuă. Aceasta se numește *schimbarea subtilă a momentului*, în care fiecare secundă, fiecare clipă scurtă pe care o petreceți continuă să se schimbe, tot timpul. Până în momentul în care vedeți schimbarea vizibilă, au avut deja loc o mulțime de schimbări. Acesta este motivul pentru care vedeți culori diferite, forme diferite și așa mai departe. Această schimbare nu are loc încet la început și apoi brusc. Schimbarea are loc continuu; fiecare minut, fiecare secundă se schimbă tot timpul.

Un lucru este sigur: vei muri. Într-o zi, mai devreme sau mai târziu, va trebui să muriți. Acest lucru este valabil pentru oricine se naște, chiar și pentru acei mari bodhisattva care sunt complet liberi de naștere, bătrânețe, boală și moarte. Pentru ochii oamenilor, ei chiar

ne arată moartea – ei trebuie să intre în *parinirvāṇa*. Ca o persoană obișnuită, nu aveți nicio putere, nicio alegere, nicio libertate; oriunde suflă vântul karmei, trebuie să fiți acolo. Prin urmare, un lucru este sigur, sută la sută sigur: va trebui să muriți.

Când va lovi moartea? Nimeni nu poate determina asta. Ni se spune în *sūtre*: „Viitorul de mâine sau viața următoare – care dintre ele vine mai întâi, nimeni nu știe, nimeni nu poate spune”. Prin urmare, este mult mai rațional să lucrăm la viitorul vieții următoare decât la viitorul de mâine.

Mulți oameni cred că există motive pentru care vor trăi mult: sunt tineri și sănătoși, au toate facultățile mentale și așa mai departe. Cu toate acestea, niciunul dintre acestea nu este o garanție, după cum puteți vedea foarte clar. Unii oameni îmbătrânesc foarte mult înainte de a muri, în timp ce alții mor foarte tineri. Unii oameni sunt foarte bolnavi ani de zile înainte de a muri, însă unii tineri care sunt 100% sănătoși mor. Chiar și persoanele care tocmai și-au făcut un control, iar medicii le-au dat un certificat de sănătate, spunând că sunt perfect sănătoase, s-ar putea îmbolnăvi, deoarece se pot întâmpla anumite lucruri. În exterior, pot apărea accidente; în interior, de asemenea, se pot întâmpla lucruri. Dintr-o dată, puteți avea un accident vascular cerebral sau un atac de cord și așa mai departe – nimeni nu poate spune, nimeni nu poate ști! Așadar, nu există nicio garanție când vei muri.

Unii oameni mor chiar înainte de a se naște; după cum puteți vedea, se nasc mulți copii morți. Alți oameni mor imediat după naștere. Puteți muri în orice moment, la orice vârstă. Așadar, nu există nicio garanție reală că nu veți muri astăzi.

Prin urmare, trebuie să practicați Dharma fără nicio întârziere, pentru că este singurul lucru de ajutor în momentul morții. Nu contează cât de bogat și puternic ești, nu contează cât de inteligent și curajos ești, nu contează cât de inteligent ești – nimic nu te poate ajuta. Chiar și împărații universali, care sunt înconjurați de gărzi de corp și însoțitori, nu au de ales. Ei nu pot lua nici măcar o persoană cu ei; trebuie să plece singuri. Chiar și cei care sunt foarte bogați, care dețin milioane și milioane, când mor, nu pot lua nici măcar un cent cu ei. Ei trebuie să moară! De asemenea, oamenii care au mulți prieteni și membri ai familiei și care sunt foarte populari – când mor, nicio persoană nu îi poate ajuta.

Fiecare persoană trebuie să experimenteze singură procesul morții. În acel moment, singurul lucru pe care vă puteți baza este practica spirituală pe care ați făcut-o cât timp ați fost în viață. Practicile spirituale sunt singura speranță, singurul refugiu, singurul lucru de care vă puteți agăța și pe care vă puteți baza. Prin urmare, este foarte important să practicați fără niciun fel de amânare – fără întârziere, trebuie să practicați din nou și din nou.

NATURA SINELUI ȘI FENOMENELE

Cel mai important lucru este să ne antrenăm propria minte - trebuie să ne împlânzim mintea. Totul este minte. Mintea este cel mai crucial lucru; prin urmare, este foarte important să o domolim. Pentru a face asta, aveți nevoie de concentrare mentală, așa cum am explicat: concentrarea implică recunoașterea celor cinci defecte și aplicarea celor opt antidoturi. Apoi, prin cele nouă metode, încercați să vă concentrați. În acest proces, cele două defecte principale sunt scufundarea și împrăștierea.

Dacă mintea se scufundă, este foarte plictisitoare, foarte josnică și somnoroasă. În acel moment, trebuie să vă așezați pe un scaun mai înalt, să purtați haine mai subțiri și să recitați rugăciunile cu voce tare. Acest lucru vă ajută să vă treziți și vă redă concentrarea. Pe de altă parte, dacă mintea vă este foarte trează și împrăștiată peste tot, atunci ar trebui să stați pe un scaun mai jos și să purtați haine mai groase și să recitați rugăciunile în tăcere. Acest lucru va ajuta la reducerea trezirii excesive.

Ar trebui să încercați să practicați în felul acesta, iar atunci mintea dumneavoastră va rămâne concentrată într-un singur punct și foarte stabilă. Desigur, antrenamentul în concentrare durează foarte mult timp. Nu este ușor, dar chiar și la început, nu trebuie să vă descurajați – doar practicați continuu. Nu există nimic care să nu poată deveni ușor odată ce v-ați obișnuit cu el.

Trebuie doar să aveți răbdare și să încercați să practicați continuu. În cele din urmă, mintea dumneavoastră va deveni mai constantă și mai stabilă.

Ar trebui să meditați până când mintea devine astfel și puteți menține concentrarea într-un singur punct. Când sunteți obișnuiți să vă concentrați asupra unui obiect exterior, puteți de fapt să rămâneți concentrați și fără un obiect. Trebuie doar să vă concentrați constant pe propria claritate, pe claritatea minții, ca o lumânare fără vânt. Lumina lumânării este foarte clară. În același timp, fără vânt, rămâne fixă, fără să se miște. Ar trebui să practicați până când aveți acest tip de experiență.

Această concentrare este baza, iar partea principală este înțelepciunea; înțelepciunea este cel mai important lucru. Buddha a dat multe învățături, multe căi diferite cu multe practici, cum ar fi generozitatea, comportamentul moral, răbdarea, efortul, meditația – toate acestea sunt de dragul înțelepciunii. Înțelepciunea este

cel mai important aspect, deoarece fără ea, nu puteți fi niciodată complet liberi de suferința din saṃsāra, deoarece rădăcina saṃsārei este fixarea de sine.

Ne agățăm de sine, iar aceasta este cea mai mare ignoranță. Această agățare de sine, care dă naștere gândurilor negative, este motivul pentru care am fost legați în saṃsāra, tot mergând în jur ca o roată, roata vieții. Se învâрте o dată și apoi nu se oprește – se învâрте încă o dată, și continuă. Deci, chiar dacă avem această viață acum, atunci când se termină, vom avea o altă viață, și peste tot din nou vom experimenta viața – deci continuă și continuă. Pentru a ne elibera complet de suferință, avem nevoie de înțelepciunea care realizează altruismul atât al eului personal, cât și al eului fenomenal, de care ne agățăm în mod normal ca și cum ar exista cu adevărat.

Sinele personal se referă la tendința noastră naturală de a crede într-un sine intrinsec. Cu toții ne gândim la „eu” și „al meu” și așa mai departe. Așa că trebuie să gândiți cu atenție: dacă există un sine, acesta trebuie să fie numele, corpul sau mintea. Evident, nu este numele, pentru că acesta este gol; orice nume poate fi dat. Vă puteți schimba numele oricând, deci numele este gol în sine. Corpul este alcătuit din mai multe lucruri la un loc, incluzând totul de la cap la picioare. Dacă examinați cu atenție, veți vedea că este format din mai multe elemente, cum ar fi oasele, sângele, puroiul, nervii,

vene și așa mai departe – mai multe lucruri împreună. Dacă puteți examina separat multe sale elemente, atunci corpul nu poate fi un sine solid. Așadar, corpul este evident că nu este sinele.

În ceea ce privește mintea, mintea trecută a dispărut deja, iar mintea viitoare trebuie încă să apară. Mintea prezentă este în continuă schimbare. În fiecare moment vă schimbați. După cum s-a indicat anterior, schimbarea nu înseamnă că ceva rămâne static acum și apoi devine diferit a doua zi. Nu este așa. Lucrurile continuă să se schimbe tot timpul. Comparând propriile experiențe din copilărie și apoi ca adult, puteți vedea o mare diferență. Mintea este foarte diferită. Acum, ca adult, gândiți diferit decât atunci când erați copil. Așadar, mintea se schimbă constant. Mișcarea ei nu s-a oprit niciodată, niciodată. Continuă să meargă continuu pe aceeași linie. Râul curge mereu, dar apa este mereu diferită. Apa de ieri a dispărut deja, iar apa de astăzi este nouă și proaspătă, însă continuitatea nu este niciodată întreruptă. În mod similar, aceeași conștiință merge mai departe, fără să se întrerupă niciodată. Conștiința voastră continuă și continuă – astfel, încă vă puteți aminti când erați copil și ce ați făcut ca adolescent și ca adult – dar, în realitate, este diferită pe tot parcursul drumului. Așadar, ceva care se schimbă constant nu poate fi sinele. Atunci unde este sinele?

Chiar și în limbajul nostru comun, vorbim despre „bunurile mele, casa mea, mașina mea”. Când spui „mașina mea”, vrei să spui că

mașina îți aparține. Mașina nu ești tu; pur și simplu îți aparține. În mod similar, când spui „casa mea”, vrei să spui că îți aparține, dar casa nu este tu. În același mod, când spuneiți „corpul meu”, înseamnă că corpul vă aparține, la fel cum mașina vă aparține. Corpul nu este sinele. Corpul tău îți aparține.

În mod similar, când spui „mintea mea”, înseamnă că mintea îți aparține. Așadar, acum, dacă încercați să găsiți acest sine care deține totul – care deține corpul, mintea, casa, mașina – unde este acest mare proprietar pe care îl căutați, dar nu îl găsiți nicăieri? Nu este numele, nu este corpul, nu este mintea. Unde este sinele? Nu îl puteți găsi, indiferent cât de mult căutați. Credem că sinele există doar pentru că avem o tendință obișnuită foarte puternică de a ne raporta la „eu” și „am”, iar această tendință obișnuită continuă. Altfel, dacă te gândești cu atenție, vezi că nu există sine. Nu puteți găsi sinele personal nicăieri. În loc să vedem adevărata natură a minții, ne agățăm de ea ca de un sine, fără niciun motiv logic. Nu are nicio logică. Nu există niciun motiv să te agăți de sine, pentru că nu poți găsi sinele. Dacă poți găsi un sine, atunci te poți agăța, dar cum nu poți localiza sinele nicăieri sau oriunde, nu ai niciun motiv să te agăți. Oriunde ați căuta sinele – în nume, corp sau minte – nu îl puteți găsi.

Deci, atunci când vă agățați de un sine, este ca exemplul de a vedea o frânghie colorată ca pe un șarpe. Când vă aflați într-un loc

întunecat în care sunt șerpi, dacă vedeți o frânghie colorată, vă veți gândi imediat: „Oh, acolo este un șarpe!” Și atunci ai instantaneu anxietate – șarpele m-ar putea mușca, șarpele m-ar putea otrăvi. Ai o mare neliniște. Dar în momentul în care îți dai seama că este o funie colorată, nu un șarpe, toate grijile dispar în mod natural. În mod similar, sinele este confundat. Nu există un sine, dar tu te agăți de un sine, iar când se întâmplă acest lucru, ai și o percepție a celorlalți. Percepțiile noastre despre sine și despre ceilalți depind una de cealaltă. Este la fel cu dreapta și cu stânga. Aveți partea dreaptă datorită stângii; nu există o parte dreaptă de sine stătătoare, fără stânga. Trebuie să le ai pe amândouă – este inevitabil.

În mod similar, atunci când există sinele, atunci, în funcție de acesta, există ceilalți. Când îi ai pe ceilalți, simți în mod natural dorință pentru sine și furie față de ceilalți. Astfel, aveți cele trei impurități care stau la bază, iar ignoranța este cea mai importantă.

Ignoranța este rădăcina tuturor impurităților, deoarece este ignoranța de a nu cunoaște realitatea, de a nu vedea realitatea minții. În loc să vedem realitatea minții, ne agățăm de un sine – aceasta este cea mai mare ignoranță. Când ai eul, ai dorință de sine și mânie pentru ceilalți. De asemenea, aveți gelozie, mândrie, zgârcenie, îndoială și tot felul de gânduri care apar. Apoi treceți la acțiune – acțiune fizică, verbală și mentală. Atunci când acționezi, este ca și cum ai planta o sămânță în pământ fertil: la momentul

potrivit, rezultatul se va coace. Așadar, acesta este motivul pentru care astăzi avem atât de multă suferință. Toate experiențele prin care trecem în viață se datorează faptelor noastre, pentru că nu există nicio forță exterioară care să ne creeze experiențele. Noi creăm toate acestea prin propriile noastre fapte.

La fel cum nu există un sine personal, ca atare, la fel, nu există un sine fenomenal. *Eul fenomenal* se aplică tuturor lucrurilor - tot ceea ce vedeți. De asemenea, acestea nu au un sine în sensul că nu au o existență inerentă. De exemplu, cuvântul *masă* se referă la un lucru, dar de fapt nu este un lucru. Sunt multe elemente, multe bucăți de lemn puse împreună într-o anumită formă și care se numește *masă*. Dar dacă o dezmembrați, există multe bucăți de lemn, care sunt făcute din mulți atomi de lemn puși împreună. Sunt multe, foarte multe lucruri puse împreună. Dacă le descompuneți pe toate separat, atunci totul se reduce la atomi, la cei mai mici atomi. Cel mai mic atom - chiar dacă este atât de mic încât nu-l poți tăia în bucăți - are totuși direcții, precum partea estică, partea sudică, partea vestică și așa mai departe. Atât timp cât are direcții, este încă divizibil și, atunci când este divizat și mai mult, în cele din urmă dispare pur și simplu.

Nu există nici un sine personal, nici un sine fenomenal. Totul este ceea ce numim *śūnyatā*, care înseamnă „gol” sau “vacuitate”. Acesta este doar un nume - nu înseamnă „neant”, deoarece existența și

non existența sunt din nou (inter)dependente una de cealaltă, la fel ca partea dreaptă și partea stângă. Deci, dacă lucrurile sunt inexistente, dar depind unele de altele, atunci cel care depinde de celălalt lucru inexistent este, de asemenea, inexistent. Așadar, realitatea ultimă este dincolo de existență și non existență. Realitatea ultimă este dincolo de percepție, dincolo de explicație. Cu toate acestea, deoarece trebuie să aibă un nume – de fapt, nu este un nume – noi îi spunem *vacuitate*. *Śūnyatā* este cuvântul potrivit, de fapt, dar nu înseamnă că *neantul* este realitatea. Realitatea este dincolo de existență și non existență, de ambele și de niciuna. Este o cale. Pentru a ajunge la ea, trebuie să medităm.

Cum se meditează? Mai întâi trebuie să aveți o concentrare foarte stabilă, iar apoi mergeți pas cu pas, pentru că nu o puteți face imediat. Nu există niciun fel de magie pentru a realiza adevărul într-un timp scurt. Desigur, mulți oameni au o legătură karmică foarte puternică cu maeștri care au o putere mare și multe binecuvântări. Când îi întâlnesc, uneori lucrurile se întâmplă foarte repede – se poate întâmpla. Cu toate acestea, pentru noi, oamenii obișnuiți, nu există nicio magie reală care să facă așa ceva să se întâmple instantaneu. Trebuie să dobândești realizarea, muncind din greu pentru a realiza adevărul. De asemenea, aveți nevoie de merit, cel mai bun tip de merit. Puteți acumula merit în multe feluri: ajutând oamenii, ajutând animalele și prin multe alte mijloace.

Cel mai bun mod de a obține merite este prin generarea minții iluminării,^[2] deoarece dezvoltarea minții iluminării înseamnă extinderea minții. Nu ajutați doar un singur tip de ființă sau rezolvați un singur tip de problemă. Această intenție implică toate ființele conștiente fără nicio excepție – nu doar cele apropiate, nu doar cele îndepărtate, nu doar cele pe care le cunoașteți, nu doar cele pe care nu le cunoașteți. Aceasta include aducerea de beneficii tuturor ființelor conștiente și ameliorarea tuturor formelor de suferință. Deci, atunci când aveți un astfel de gând, puteți acumula o mulțime de merite într-un singur moment; acesta este tipul de merit pe care trebuie să-l acumulați. De asemenea, trebuie să meditați la altruismul personal și la altruismul fenomenelor. Nu există sine; realitatea este asemenea – în felul acesta puteți medita.

Modul de a medita este de a merge pas cu pas, iar în a merge pas cu pas, recunoașteți mai întâi că totul este minte. Rădăcina saṃsārei, nirvāṇei, fericirii, suferinței – totul – se află în minte. Minte este cea care experimentează fericirea; mintea este cea care este prinsă în saṃsāra și experimentează suferința; mintea este cea care realizează eliberarea. Deci, cel mai important lucru este mintea și ar trebui să vă antrenați în a ști de fapt că totul este minte; nu există nimic altceva decât mintea. Acest lucru este evident adevărat, deoarece dacă mintea dumneavoastră este fericită, veți fi fericiți, chiar dacă vă aflați într-un loc foarte sărac, cu facilități foarte proaste. Dacă mintea ta este nefericită, nu veți fi fericiți,

chiar dacă aveți cel mai bun loc în care să locuiți, cu cea mai bună mâncare și cele mai bune facilități. Acest lucru arată că totul este mintea. Când mintea este fericită, totul este frumos. Când mintea este nefericită, totul este rău.

Mintea este cea mai importantă; prin urmare, stabiliți că toate aparențele exterioare sunt mentale. Nu există nimic altceva decât mintea, inclusiv visele voastre. Visele sunt minte și nu există nimic altceva decât propria voastră minte. În timp ce visați, visul pare la fel de real ca și realitatea voastră actuală. Credeți că un vis nu este real și că această viață este reală, dar în timp ce visați, visul este la fel de real ca această viață. Visele pot crea multă suferință sau multă bucurie. Visele pot crea multă teamă, dar vă pot oferi și multă fericire. Cu toate acestea, atunci când vă treziți din vis, nu există nici cel mai mic semn a ceea ce ați văzut acolo.

Există multe alte exemple pentru a dovedi că totul este minte. Așadar, a stabili că toate aparențele sunt mentale este primul pas. Apoi stabiliți că toate aparențele mentale sunt ca niște iluzii și că mintea nu este reală, deoarece dacă nu există obiect, atunci nu există subiect. Subiectul și obiectul sunt interdependente. Dacă nu există obiect – fenomene – atunci nici mintea care privește obiectul nu există; ele trebuie să fie împreună. Astfel, toate aparențele mentale sunt, de asemenea, iluzorii – la fel ca aparențele exterioare, care apar doar atunci când cauzele și condițiile se întâlnesc.

Dintre numeroasele exemple, cel mai bun exemplu modern este televiziunea. Sunt necesare multe cauze și condiții pentru ca imaginile să apară pe ecranul televizorului. Aveți nevoie de electricitate, motor, cabluri, fire, antenă și multe alte lucruri care se adună. Atunci când toate acestea se reunesc, pe ecran va apărea o imagine. La fel ca în visele voastre, imaginea se va naște și veți vedea diferite țări și tot felul de lucruri. Totuși, dacă lipsește o mică parte, chiar și un fir minuscul, imaginea nu va apărea. Viața noastră și fenomenele exterioare sunt, de asemenea, la fel. Datorită propensiunilor noastre karmice și a lucrurilor pe care le-am făcut, apare această imagine, imaginea acestei vieți pe care o vedem acum. Dar în momentul în care această viață se termină, această imagine va dispărea și va apărea altă imagine. Cam așa stau lucrurile; viața prin care trecem este asemenea unei imagini.

Astfel, în al doilea rând, stabiliți că toate aparențele mentale sunt ca niște iluzii, care nu au o existență inerentă. Dacă îi spui unei persoane: „Nimic nu există; niciun fenomen nu există”, este dificil pentru ea să înțeleagă. Cu toții experimentăm viața ca fiind reală; în timp ce trăim aici, unele lucruri ne ajută, altele ne fac rău, și putem vedea totul cu ochiul liber. În limba engleză, se spune: „*Seeing is believing*”. Oamenii cred că ceea ce văd este real. Totuși, a vedea nu înseamnă a crede, pentru că vedem și în vise. Vedem multe lucruri în

visele noastre, iar acestea creează o mulțime de sentimente. Atunci când avem coșmaruri, avem atâta anxietate, atâta îngrijorare – și totuși acestea nu sunt reale.

În mod similar, deoarece avem înclinații foarte puternice, tendințe foarte puternice, este foarte dificil să realizăm că această viață nu este reală. Este ușor să recunoști că un vis nu este real, pentru că atunci când te trezești, nu vezi niciun semn, nimic, deoarece nimic nu este cu adevărat acolo. Cu toate acestea, viața este lungă și oarecum stabilă, astfel încât este mai dificil să înțelegeți că acest lucru nu este real. Dacă examinați cu atenție, veți vedea că lucrurile nu sunt reale, deoarece totul se schimbă, totul este mental.

Dacă ar exista o existență inerentă, atunci toată lumea ar trebui să vadă totul în același mod, dar nu este așa. Ființele din tărâmurile diferite percep diferit același lucru. De exemplu, ființele din tărâmurile iadului percep un pahar cu apă ca fiind fier lichid sau bronz topit, în timp ce fantomele înfometate consideră că este puroi și sânge. Pentru unele animale, apa este un loc unde să trăiască, în timp ce pentru ființele umane, este ceva de băut. Zeii o văd ca pe un nectar, în timp ce *asuras*, sau semizeii, o văd ca pe o armă. Dacă apa ar fi cu adevărat reală, toată lumea ar trebui să o vadă ca pe același lucru, dar nu este așa. Chiar și printre ființele umane,

ceva care este frumos pentru o persoană poate părea urât pentru alta, în timp ce o a treia persoană poate fi indiferentă. Toate acestea arată că totul este o proiecție a propriei minți.

Așadar, stabiliți mai întâi că toate aparențele exterioare sunt mintea și apoi că toate aparențele mentale sunt iluzii, la fel ca într-un spectacol magic. Într-un spectacol magic, de asemenea, vedeți multe lucruri, dar niciunul dintre ele nu este real. Atunci când toate cauzele și condițiile necesare se reunesc, lucrurile vor apărea și le veți vedea. Cu toate acestea, dacă lipsesc unele cauze și condiții, ele nu vor apărea. În plus, toate iluziile lipsite de sine au două caracteristici: originea interdependentă și inexpresibilitatea.

Originea interdependentă include cauza și rezultatul, care sunt dependente una de cealaltă. Dacă examinați modul în care rezultatul rezultă în cele din urmă din cauză, nu ajungeți la nicio concluzie, la nicio convingere. La nivel relativ, rezultatul apare din cauză, dar, în realitate, cauza și rezultatul nu se întâlnesc. Ele nu se pot întâlni, deoarece atunci când apare rezultatul, cauza nu mai există, iar atunci când cauza există, nu există încă rezultatul. Dacă există împreună, în același timp, ele nu pot fi cauză și rezultat.

Astfel, totul are o origine interdependentă, ceea ce înseamnă că nimic nu are o existență inerentă, deoarece existența sa depinde de alte lucruri. De exemplu, în realitate, *lung* și *scurt* nu există.

Dacă compari un băț scurt cu un altul puțin mai lung, unul este lung și celălalt este scurt. Dar dacă îl compari pe cel lung cu un altul mult mai lung, atunci acesta devine scurt și nu mai este lung. Dacă *lungimea* ar fi o realitate, indiferent cu ce ai compara un obiect lung, acesta ar trebui să rămână întotdeauna lung, dar nu este așa. Lungul și scurtul depind unul de celălalt, iar toate fenomenele sunt dependente în acest fel.

Când lucrurile se conectează între ele, apar ca fenomene, dar, în realitate, nu există astfel de fenomene așa cum le vedem noi. Ceea ce vedem noi este foarte diferit de realitate. De exemplu, persoanele care suferă de anumite boli, cum ar fi icterul, văd luna ca fiind galbenă. Acest lucru se datorează bolii lor – realitatea nu este așa. În acest exemplu, realitatea este ceea ce vede toată lumea: luna este albă. În mod similar, ceea ce vedem și fenomenele pe care le experimentăm nu sunt realitatea. Vedem forme, auzim sunete, simțim mirosuri și așa mai departe, în funcție de propriile noastre defecte, karma și propensiuni. Aceasta nu este realitatea. Realitatea este altceva – este dincolo de existență și nonexistență.

Oamenii obișnuiți nici măcar nu se obosesc să afle ce este realitatea. Ei iau viața așa cum este. Aceasta este viața lor, așa că trebuie să își câștige existența, să-și servească familia, să presteze muncă în general și așa mai departe. Oamenii obișnuiți sunt la fel ca animalele. Animalele se nasc, iar treaba lor este să găsească mâncare

în fiecare zi; pur și simplu fac asta. Ei nu se obosesc să afle de ce sunt aici, care este adevăratul sens al acestei vieți sau care este adevăratul sens al fenomenelor. Oamenii mai inteligenți se gândesc și examinează cu atenție de ce sunt aici și ce este realitatea – și toți ajung la concluzii diferite.

Multe tradiții non budiste au propriile răspunsuri pentru toate fenomenele. Budismul are, de asemenea, multe școli filosofice. În Hīnayāna, diferite școli ajung la concluzii diferite, spunând: „Este ca aceasta” sau „Este așa”. De asemenea, în Mahāyāna, diferite școli ajung la propriile lor concluzii, dar cea mai înaltă este Madhyamaka, școala Căii de Mijloc.

Lordul Buddha a dat învățături definitive despre *Prajñāpāramitā*, sau *Perfecțiunea Înțelepciunii*, care explică realitatea adevărului suprem. Cu toate acestea, oamenii obișnuiți au dificultăți în a înțelege acest lucru. Așa că Buddha însuși a profetizat că, la patru sute de ani după moartea sa, un călugăr care va avea *nāga* în numele său va înțelege sensul profund al *Perfecțiunii Înțelepciunii*. Conform profeției, marele maestru Nāgārjuna – care a fondat ceea ce a devenit școala Madhyamaka – s-a născut.

El a studiat și a ajuns la o înțelegere completă a *Prajñāpāramitā*, explicând totul conform a două adevăruri: adevărul relativ și adevărul absolut. În ceea ce privește adevărul relativ, el a descris

totul așa cum îl vedem noi: Există sine, există fenomene și există cauză și rezultat. La nivelul relativ, el a explicat: „Aceasta apare din aceea” și așa mai departe. Lucrurile se succed la nesfârșit. Cu toate acestea, la nivel absolut, el a folosit motive foarte clare pentru a arăta că diferența dintre Madhyamaka și alte școli este că Madhyamaka nu ajunge la concluzii, spunând: „Este astfel” sau „Este așa”. Școlile non budiste au răspunsuri clare, la fel ca unele școli budiste, care spun, „realitatea este așa” sau „realitatea este astfel” sau „în realitate, totul este minte” și așa mai departe. Dimpotrivă, Madhyamaka nu trage nicio concluzie, deoarece susține că realitatea este dincolo de explicații – dincolo de cuvinte și dincolo de percepție. Aceasta este diferența și de aceea se explică faptul că Madhyamaka, din care fac parte toate tradițiile budiste tibetane, este cea mai elevată școală.

Aceasta este înțelegerea realității pe care ar trebui să încercați să o înțelegeți și să meditați asupra ei; apoi, în cele din urmă, veți fi capabili să o realizați. Înțelegerea acestui lucru necesită multe cauze și binecuvântările maestrului, alături de merit și meditație din partea dumneavoastră. Trebuie să acumulați multe merite, deoarece fără acestea nu puteți înțelege *śūnyatā*.

MERITUL ȘI ÎNȚELEPCIUNEA

Pentru a putea observa vârful muntelui estic, trebuie să urcați pe vârful muntelui vestic. În mod similar, pentru a realiza śūnyatā, aveți nevoie de merit și aveți nevoie și de înțelepciune. Fără înțelepciune, meritul pe care îl creați este orb. Metoda și înțelepciunea sunt la fel de importante și trebuie să fie la fel de accentuate. Păsările au nevoie de două aripi pentru a zbura; în mod similar, pentru a realiza iluminarea aveți nevoie de amândouă, metoda și înțelepciunea, care depind una de cealaltă. Realizarea śūnyatā depinde de merit, iar acumularea adecvată a acestuia depinde de înțelepciune. Acesta este motivul pentru care Buddha a acumulat cele două "grămezi", înțelepciunea și meritul. Prin acumularea meritului, el a obținut corpul fizic, iar prin acumularea înțelepciunii, el a realizat dharmakāya, „corpul realității”. Înțelepciunea și meritul nu pot fi separate – nu puteți realiza iluminarea doar cu înțelepciune sau doar cu merit.

Principalul lucru este că trebuie să tăiem rădăcina saṃsārei, care este atașarea de sine. În loc să vedem realitatea, ne agățăm de un sine, iar aceasta este cea mai mare greșeală a noastră, fiind cea mai

mare ignoranță. Pentru a tăia asta, avem nevoie de înțelepciune. Înțelepciunea care realizează lipsa de sine este antidotul direct, iar cu aceasta se poate tăia rădăcina saṃsārei și puteți realiza starea buddha. Așa stau lucrurile. Pentru a merge pe drum, ai nevoie atât de ochi, cât și de picioare. Dacă ai doar ochi și nu ai picioare, nu poți merge, iar dacă ai picioare dar nu ai ochi, nu poți vedea. Deci, înțelepciunea este asemenea ochilor, iar metoda este asemenea picioarelor. Cu ochii și picioarele împreună, puteți merge pe drum și ajunge la destinație. În mod similar, trebuie să acumulați merit prin primele cinci din cele șase pāramitās – generozitate, conduită morală, răbdare și așa mai departe. Acestea țin de metodă și lucrează împreună cu cea de-a șasea, care este înțelepciunea. Cu înțelepciunea și metoda împreună, puteți realiza iluminarea. Iluminarea este posibilă deoarece toți avem natura buddha.

Există două tipuri de ființe: cele pe care le numim naturale și cele în creștere. Naturalul se aplică tuturor ființelor conștiente, pentru că noi toți posedăm natura buddha, în sensul că adevărata natură a minții este natura buddha. Astfel, ea se află în mod natural în fiecare dintre noi. Oricine se întâlnește cu metodele potrivite poate realiza iluminarea. Fiecare ființă vie – nu doar oamenii – are potențialul de a deveni buddha. Creșterea se referă doar la cei care au generat mintea iluminării. Cei care nu au cultivat mintea iluminării încă nu și-au activat potențialul de creștere, sau de evoluție.

Odată ce vă aflați pe calea iluminării, se pun în mișcare atât aspectele naturale, cât și cele care cresc. Dacă depuneți efortul potrivit, nu există nicio îndoială că veți fi capabili să realizați starea buddha. Prin urmare, nu trebuie să fiți descurajați. Prin puterea binecuvântărilor lui Buddha, în special prin puterea Dharmei, chiar și cei care aveau defecte semnificative, cum ar fi Aṅgulimāla^[3] și Ajātaśatru^[4], au fost salvați din tărâmurile iadului și au obținut eliberarea.

Așadar, având norocul de a vă naște ca ființe umane cu toate premisele, înseamnă că sunteți într-o poziție mult mai bună decât mulți alții. În plus, dacă sunteți deja pe cale și ați generat mintea iluminării, veți putea reuși, procedând corect pe acest parcurs.

PRACTICA DHARMA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Atunci când aveți ocazia să practicați, nu trebuie să o irosiți. Încercați să îi dedicați timpul și energia de care dispuneți. Mulți oameni spun: „nu avem timp: trebuie să muncim; trebuie să ne ocupăm de oameni; trebuie să facem asta; trebuie să facem aia”. Nu este o chestiune de timp, pentru că practica Dharmei nu înseamnă doar să mergi într-o peșteră și să stai acolo singur toată ziua în meditație și rugăciune. Desigur, ideal ar fi să fie așa, dar oricine poate practica Dharma. Chiar și atunci când lucrați, chiar și în mijlocul multor oameni, chiar și într-un oraș aglomerat, puteți practica Dharma, pentru că practica Dharmei înseamnă să interacționați cu oamenii.

Se spune în *Bodhicaryāvatāra* a lui Śāntideva că realizăm starea buddha datorită binecuvântărilor lui Buddha și, de asemenea, prin intermediul ființelor conștiente, deoarece dacă nu ar exista ființe conștiente, cum am putea practica răbdarea? Cum am putea practica generozitatea? Cum am putea să practicăm ceva? Prin

urmare, se spune că așa cum trebuie să îl respectăm pe Buddha, trebuie să respectăm și ființele conștiente. Este la fel. Ființele conștiente sunt, de asemenea, sursa prin care obținem iluminarea.

În timp ce trăiți o viață aglomerată la oraș, aveți o oportunitate foarte bună de a practica bunătatea iubitoare, compasiunea, răbdarea, toleranța – este doar o chestiune de antrenament. Desigur, dacă mintea dumneavoastră nu este antrenată, dacă nu aveți instrucțiunile, atunci veți avea o viață dificilă la oraș. O mulțime de lucruri vă vor agita și vă vor înfuria, iar viața va deveni foarte mizerabilă. Nu este așa, dacă știți ce este corect: toate ființele conștiente sunt apropiații dumneavoastră – pe care, din cauza trecerii de la o viață la alta, nu îi mai recunoașteți. Chiar și acei dușmani care vă fac rău, vă creează probleme și vă tratează rău sunt dintre cei dragi din altă viață. Astăzi, ei apar sub forma dușmanilor care urmăresc datoriile pe care le aveți față de ei, pentru că nu le-ați plătit anterior beneficiile pentru bunătatea lor. Așa că acum, aceasta este cea mai bună șansă de a le oferi bunătatea dumneavoastră, beneficiile pe care le datorați.

Cel mai important lucru este mintea. Dacă mintea dumneavoastră este bine antrenată, chiar și într-o viață aglomerată puteți face progrese semnificative. Iar dacă mintea dumneavoastră nu este antrenată, dacă mintea dumneavoastră nu este împlânzită, chiar dacă locuiți în cea mai retrasă peșteră, nu puteți face niciun progres.

Există unii meditari care stau în locuri foarte izolate, dar mințile lor sunt încă ocupate cu activități mundane și nu pot face progrese mari. Avem însă multe povești despre cum marii regi ai Dharmei din India și din Tibet, care erau gospodari cu vieți încărcate și au făcut progrese semnificative. Ei au devenit mari regi ai Dharmei și au adus beneficii unui număr enorm de ființe conștiente, obținând în același timp mari rezultate pentru ei înșiși. Totul depinde de modul în care vă antrenați și să știți că oricine poate face asta. Practica nu înseamnă doar recitarea mantrelor și a rugăciunilor. Și nici nu înseamnă să stați singuri într-o peșteră. Practica este mintea - mintea trebuie să fie antrenată. Trebuie să fie îmblânzită, iar apoi, indiferent unde vă aflați, puteți fi un bun practicant al Dharmei. Cu metoda și înțelepciunea împreună, veți obține rezultatul. Așadar, este vital să realizați cât de importante sunt atât metoda, cât și înțelepciunea. Metoda depinde de înțelepciune, iar înțelepciunea depinde de metodă. Cu cele două împreună, puteți obține roadele.

KARMA: LEGEA CAUZEI ȘI A EFECTULUI

Pentru toate acestea, pregătirile sunt importante. Când se construiește o clădire înaltă, este foarte important să se așeze mai întâi o fundație stabilă. Fără o fundație stabilă, nu se poate construi o structură înaltă. Chiar dacă s-ar încerca, clădirea s-ar prăbuși. Prin urmare, este esențial să construim fundații stabile și solide. În ceea ce privește practica, reflecția asupra acestor fundații – dificultățile în a obține o viață umană atât de rară și prețioasă, impermanența și moartea etc. – toate acestea determină dacă practica este autentică sau nu. Un alt aspect foarte important este legea karmei.

De fapt, cred că toate religiile menționează cauza și efectul, dar învățăturile budiste au o explicație foarte detaliată a ceea ce numim legea karmei. Acesta este un punct principal în budism, deoarece tot ceea ce experimentăm are o cauză, iar cauzele nu sunt forțe externe și nici nu sunt fără legătură cu efectele. Lucrurile apar ca proiecții ale propriilor noastre fapte. Prin urmare, este important să știm despre fapte: fapte viciate, fapte virtuose și fapte indiferente.

Dacă rădăcina unui copac este otrăvitoare, atunci tot ceea ce crește din rădăcină – florile, frunzele, totul – va fi otrăvitor. În mod similar, fiecare acțiune pătată de impurități este viciată. Așa cum s-a explicat anterior, toate impuritățile provin din ignoranță. În loc să vedem adevărata natură a minții, ne agățăm de un sine, fără niciun motiv logic sau valid. Ca urmare a acumulării unor tendințe obișnuite atât de puternice de-a lungul unei perioade îndelungate, cu toții ne agățăm în mod natural de un sine, gândindu-ne la „eu” și „al meu” și așa mai departe. Aceasta este cea mai mare ignoranță, iar sinele și ceilalți apar din această ignoranță.

Sinele și *ceilalți* depind reciproc, așa că atunci când „există” sinele, trebuie să existe și ceilalți. În plus, când ai sinele și ceilalți, ai atașament sau dorință pentru propria ta parte și mânie sau ură pentru partea celorlalți. În acest fel, se formează cele trei impurități fundamentale. Din ignoranță, apar dorința și mânia, iar apoi, din aceste trei apar celelalte impurități, precum gelozia, mândria, zgârcenia și așa mai departe. Când aveți aceste impurități, atunci întreprindeți acțiuni fizice, verbale și mentale. Când întreprindeți acțiuni, este ca și cum ați planta o sămânță în pământ fertil – la momentul potrivit, aceasta va produce un rezultat. Toate faptele cauzate de aceste impurități sunt numite *fapte viciate* și sunt cauza tuturor suferințelor noastre: o viață scurtă sau nesănătoasă, dorințe care nu se împlinesc niciodată, o viață fără succes, eșecuri. Tot ceea ce nu ne dorim provine din aceste impurități.

Prin urmare, inamicul nu se află în exterior; inamicul se află în propria noastră minte. Propriile noastre impurități reprezintă cei mai mari dușmani ai noștri. Dacă, în loc să-ți învingi inamicul exterior, o să-l învingi pe cel interior, toți inamicii externi vor dispărea în mod natural. Inamicii externi sunt nenumărați; chiar dacă distrugi un inamic, altul – sau chiar o sută – vor apărea. Dar dacă îți vei învinge propriile impurități, atunci toți inamicii externi se vor dizolva în mod natural. Este important să reflectăm asupra acestui aspect.

Defectele noastre ne determină să comitem cele zece fapte viciate, dintre care primele trei sunt fizice. Prima este omorul – și cred că este similar în creștinism, care, din câte știu, spune: „Să nu ucizi”. Omorul este fapta viciată numărul unu și se aplică tuturor ființelor vii – de la oameni până la insecte mici, chiar și la germenii. Dacă ucizi intenționat orice ființă vie prin orice mijloace – cum ar fi otrăvirea, folosirea armelor sau călcarea pe ființe – este o crimă. Chiar dacă ceri altor oameni să ucidă pentru tine, este același lucru și tu ești responsabil pentru crima comisă. Deci, numărul unu este omorul.

A doua este furtul. Furtul se aplică tuturor tipurilor de lucruri – de la lucruri prețioase, precum aurul, până la lucruri ne semnificative, precum o sfoară sau un ac. Dacă încerci să iei ceva ce aparține altcuiva, este furt. Fie că furi ceva în liniște sau jefuiești pe cineva prin violență – sau chiar dacă înșeli oamenii printr-o afacere și așa

mai departe – toate acestea sunt furt. Este la fel dacă ceri altcuiva să facă astfel de lucruri; dacă ai comandat asta, ești responsabil și trebuie să suporti consecințele.

Cea de-a treia este comportamentul sexual necorespunzător, care înseamnă să te dedici activităților sexuale în afara partenerului tău legitim. Chiar și cu propriul partener, comportamentul sexual necorespunzător include desfășurarea acestor activități într-un loc nepotrivit, la un moment nepotrivit, într-un mod nepotrivit, cu un număr nepotrivit de persoane și așa mai departe. Toate acestea sunt acte de comportament sexual necorespunzător, care provoacă suferință oamenilor. Acestea sunt cele trei fapte viciate care sunt comise fizic.

Apoi, există patru fapte viciate care sunt comise prin vorbire. Prima este minciuna, a nu spune adevărul, mai ales cu o intenție greșită – de exemplu, a înșela sau a-i face pe alții să pară proști. Cu toate acestea, dacă aveți o intenție bună pentru a nu spune adevărul, atunci, desigur, acesta ar fi unul dintre momentele în care acțiunea pare negativă, dar, în realitate, este pozitivă. A doua este crearea unei schisme: folosirea cuvintelor pentru a incita la conflicte între grupuri sau indivizi, astfel încât aceștia să devină ostili.

A treia este rostirea de cuvinte dure, cuvinte care sunt foarte nepoliticoase și provoacă durere doar prin auzirea lor. Deși vorbirea

nu are ascuțime, ea taie; vorbirea nu este asemenea unei săbii, dar poate tăia inima unei persoane. Auzirea de cuvinte dure – cuvinte foarte nefericite, nepoliticoase și răutăcioase – face ca oamenii să se simtă foarte răniți.

A patra este vorbirea inutilă, care înseamnă bârfe ce nu aduc niciun beneficiu și, dimpotrivă, intensifică defectele: de exemplu, vorbind despre parteneri sexuali, ceea ce amplifică dorința; vorbind despre război, ceea ce incită la mânie; și așa mai departe. Aceasta este vorbăria inutilă, care aduce numeroase obstacole, în special pentru practicanți, deoarece vorbăria inutilă îi face să piardă mult timp. Acestea sunt cele patru fapte viciate comise prin vorbire: minciuna, schisma, cuvintele dure și vorbăria inutilă.

Dintre cele trei fapte viciate comise de minte, prima este lăcomia. Aceasta apare atunci când vezi că cineva are ceva frumos – bunuri, o poziție socială sau orice altceva – și îți dorești acel lucru pentru tine. Devii foarte lacom și încerci să obții acel lucru pentru tine. A doua este ura: să vrei ca cineva să sufere, să moară sau să aibă ghinion – toate acestea provin din gânduri foarte rele. A treia este viziunea greșită, cum ar fi să nu crezi în reîncarnare, de exemplu.

De fapt, există trei grupuri de oameni în lume: cei care cred în reîncarnare, cei care nu cred în reîncarnare și cei care spun că nu știu, care nu se pot decide. Principalul motiv pentru care oamenii

nu cred în reîncarnare este pentru că nu o pot vedea imediat. Nu li se poate arătat: „Aceasta este reîncarnarea”. Dar cei care cred în reîncarnare au motive: în principal, faptul că avem un corp și o minte, care sunt foarte diferite. Știm de unde provine corpul; putem vedea cu ochii noștri că provine de la părinții noștri. Putem vedea cum este creat, dezvoltat și întreținut. Îl putem atinge cu mâinile, îi putem măsura dimensiunea, îi putem vedea culoarea și așa mai departe. În cele din urmă, acest corp va fi eliminat într-un fel sau altul, iar apoi va dispărea.

Mintea, însă, este foarte diferită. Mintea nu poate proveni din elemente sau din materie, deoarece materia este ceva ce putem vedea și atinge cu mâinile. Nu putem vedea mintea. Nu o putem vedea cu ochii noștri și nici nu o putem atinge cu mâinile. De asemenea, nu o putem măsura și nici nu îi putem descrie culoarea, dimensiunea sau forma. Cu toate acestea, mintea este, desigur, cea mai puternică – dacă nu ar exista mintea, nimic nu ar funcționa. Fără minte, corpul este mort. Mintea este cea care ne permite să ne mișcăm, să vorbim, să comunicăm și să înțelegem. Cu ajutorul ei, putem face lucruri bune și rele. Totul este minte.

Deci mintea trebuie să aibă propriul ei tip de continuitate. Ea nu poate apărea din neant sau din spațiu. Mintea este total diferită de lucrurile vizibile, precum materia sau elementele. Nu poți avea o minte care să fie asemenea lucrurilor vizibile; este imposibil. De la

naștere, mintea a continuat, mergând într-un flux neîntrerupt tot timpul. Ea e deja invizibilă, așa că, deși corpul va fi eliminat, într-un fel sau altul, mintea nu poate fi incinerată sau aruncată în niciun fel.

Mintea este asemenea spațiului, acoperind totul. Ea nu este afectată de elemente; astfel, mintea și spațiul sunt asemănătoare. Primul moment al minții este un mister – este asemenea găinii și oului: nimeni nu poate spune care a fost primul. În mod similar, de unde vine primul moment al minții? Conform învățăturilor, mintea nu are început. Dintotdeauna, mintea a existat și continuă să existe tot timpul. Când murim, corpul nostru va fi eliminat, dar mintea noastră va continua și va începe o altă viață. Prin urmare, noi, cei care credem în reîncarnare, o facem nu pentru că Buddha a spus că există reîncarnare, ci pentru că, logic și științific, gândim: „Trebuie să existe o minte continuă”.

De asemenea, există oameni obișnuiți, nu doar ghizi spirituali încarnați, care își pot aminti viața trecută și locul nașterii, își pot recunoaște părinții și așa mai departe. Acesta este un alt motiv valid care dovedește că renașterea are loc. *O viziune greșită* înseamnă că nu credem în renaștere sau nu credem că fericirea provine din fapte virtuozose, iar suferința provine din fapte viciate.

A te lăsa pradă faptelor viciate produce un rezultat. Există trei tipuri de rezultate. Primul, numit *rezultatul coacerii*, depinde de

puterea acțiunii – cât de extinsă este și de voința care o conduce. Depinde, de asemenea, de impurități. De exemplu, o determinare și o voință foarte puternice care conduc la ură sau la mânie, asemenea sentimentului față de un dușman, duc la cel mai rău tip de fapte viciate. O persoană care acționează din acest impuls va cădea cel mai probabil în tărâmurile iadului. Desigur, dacă ajungi acolo, vei experimenta o suferință de neimaginat.

Apoi, unii oameniucid animale, nu din mânia lor – ei nu au nimic împotriva animalelor – ci din dorința de a obține carne, piele, oase, coarne și așa mai departe. Unii oameniucid chiar și alți oameni pentru că vor să aibe averea lor, de exemplu. Ca urmare a unor astfel de acțiuni, ei se vor naște în tărâmul fantomelor înfometate.

Apoi, există oameni care nu au nicio dorință reală, dar sacrifică animale în scopuri rituale sau leucid pentru distracție, asemenea vânătorilor. Acești oameni vor cădea probabil în tărâmul animalelor. Acesta este *rezultatul coacerii*, prin care ființele pot cădea în cele trei tărâmuri inferioare.

Al doilea rezultat, numit *rezultatul similar cauzei*, are două aspecte. În primul rând, dacă oamenii au ucis sau au rănit alte ființe și se nasc ca oameni, deși sunt liberi de iad și de tărâmurile fantomelor înfometate, viețile lor vor fi foarte scurte, dureroase și nesănătoase

– pline de boli. Chiar dacă se nasc în tărâmurile superioare, vor trebui să suporte astfel de dureri și suferințe. Acesta este primul aspect al rezultatului similar cauzei.

În cel de-al doilea aspect al rezultatului similar cauzei, fapta devine obișnuință. De exemplu, dacă în viețile lor trecute oamenii s-au angajat în ucidere, vor avea, de asemenea, o tendință naturală de a ucide în această viață. Le va plăcea să ucidă animale doar pentru distracție; acest lucru îi va face fericiți. Obiceiul lor rău va continua în viața următoare și vor crea în mod continuu karmă negativă. Astfel, al doilea rezultat, rezultatul similar cauzei, are două defecte: duce la o experiență similară cauzei, iar cauza devine un obicei. Dacă ați furat în viața anterioară, veți avea acest obicei natural în această viață. Chiar dacă nu aveți nevoie să furați, vă place în mod natural să o faceți. Dacă furați, deveniți săraci. Indiferent de câte oportunități creați, nu veți deveni niciodată bogați și veți suferi mereu de sărăcie.

Acest lucru se aplică și tuturor celorlalte fapte viciate. Dacă aveți concepții greșite în această viață, în viața viitoare veți avea tendința să aveți concepții greșite despre renaștere, despre cele patru adevăruri nobile și așa mai departe. Veți avea, de asemenea, dificultăți în a crede că fericirea provine din fapte virtuozose, iar suferința provine din fapte viciate.

Al treilea rezultat se referă la locul în care te vei naște. Lumea are multe locuri diferite. Unele sunt favorabile, cu multe culturi, fructe și un climat confortabil; în timp ce alte locuri au multe dezastre naturale, sărăcie, foamete, inundații și așa mai departe. Când te dedai la fapte negative, va trebui să te naști în astfel de locuri incomode. Așadar, acestea sunt cele trei rezultate de tipuri diferite.

Faptele viciate sunt cauza tuturor suferințelor noastre. În mod normal, când avem probleme, avem tendința să dăm vina pe altcineva, gândindu-ne: „Acest lucru s-a întâmplat pentru că cineva nu a făcut ceea ce trebuia. Acea persoană a făcut acest lucru; prin urmare, eu sufăr”. De fapt, nu ar trebui să arăți cu degetul spre exterior. Ar trebui să arăți spre tine, pentru că propriile tale impurități au creat faptele negative și, prin urmare, va trebui să suferi. Nu este greșeala altcuiva; a fost greșeala ta. Astăzi suferi pentru că te-ai dedat la fapte negative. Prin urmare, încearcă să te abții de la comiterea faptelor viciate. Nu le comite niciodată.

Poți să faci asta. Întotdeauna îți faci griji pentru propria ta stare de bine, pentru suferința și fericirea ta. Pentru a depăși suferința, te rogi, faci ritualuri, le ceri altora să se roage pentru tine și așa mai departe. Cred că aceste rugăciuni și ritualuri sunt eficiente. Ele ajută, dar ele singure nu îți vor îndeplini dorințele. Dacă îți schimbi acțiunile și te abții de la fapte viciate, suferința ta va înceta în mod natural, pentru că fără o cauză nu poți avea un rezultat.

Mulți oameni ne cer să ne rugăm pentru ca ei să se însănătoșească și așa mai departe. Desigur, noi toți ne rugăm în fiecare zi, nu numai pentru anumite persoane, ci și pentru întreaga lume, pentru întregul univers – pentru ca toate ființele vii să fie libere de suferință și să cunoască fericirea. Sunt sigur că atât cel care se roagă, cât și cel pentru care se roagă vor simți un efect. Cu toate acestea, efectul principal provine din faptele voastre bune și din abținerea de la faptele viciate, care sunt cauza tuturor suferințelor voastre.

Una dintre învățăturile importante din budism este legea karmei, a cauzei și efectului. Noi nu credem într-un „creator” care generează toată fericirea și suferința noastră. Nu avem pe cine să dăm vina. Dacă suferința ar fi produsă de un creator exterior, atunci, desigur, am putea da vina, spunând: „De ce trebuie să suferim în asemenea fel? De ce ne-ai făcut să îndurăm o asemenea suferință?” În tradiția budistă, există multe zeități, mulți protectori și așa mai departe, dar ei ne ajută doar într-o anumită măsură. Nu totul este responsabilitatea lor. Noi înșine suntem principalii responsabili pentru propria noastră fericire și suferință. Buddha a spus: „Tu ești propriul salvator. Nimeni altcineva nu te poate salva; numai tu te poți salva pe tine însuși”. Deci, în tradiția budistă, noi înșine suntem importanți.

Există, de asemenea, fapte virtuozose. Dacă rădăcina unui copac are proprietăți medicinale, tot ceea ce crește din acea rădăcină, întregul copac, va avea și el proprietăți medicinale. În mod similar, orice fapte săvârșite fără impurități – cu bunătațe, compasiune, toleranță și alte gânduri similare – sunt numite *fapte virtuozose*. Ele sunt lipsite de dorință și mânie; în schimb, ele izvorăsc din bunătațe și alte gânduri benefice. Există zece fapte virtuozose, care sunt exact opusul celor zece fapte viciate – asemenea abținerii de la ucidere, minciună, comportament sexual necorespunzător și așa mai departe. Acestea sunt cauza întregii voastre fericiri: a trăi o viață lungă, a vă bucura de sănătate și a vă îndeplini dorințele sunt rezultate care provin din fapte virtuozose. Prin urmare, încercați să practicați fapte virtuozose cât mai mult posibil, fără a neglija nici măcar una foarte mică.

La fel cum faptele negative duc la trei rezultate, la fel se întâmplă și cu faptele pozitive. Primul, rezultatul coacerii, depinde din nou de voință, ampoare, durată și așa mai departe. Astfel, dacă fapta ta este amplă, te vei naște într-un tărâm al zeilor, unul dintre cele trei tărâmurii superioare. Așa cum faptele negative provoacă renașterea în cele trei tărâmurii inferioare, faptele pozitive provoacă renașterea în cele trei tărâmurii superioare. Deci, dacă ai comis multe fapte virtuozose cu o voință puternică, te vei naște în tărâmul zeilor. După cum s-a explicat, există multe tărâmurii ale zeilor diferite:

arūpadhātu, tărâmul fără formă; *rūpadhātu*, tărâmul formei; și *kāmadhātu*, tărâmul dorinței. Toate conțin zei. Te vei naște într-unul dintre acestea.

Dacă ai săvârșit fapte virtuozose de intensitate medie, te vei naște în tărâmul semizeilor, care se află între tărâmul zeilor și cel al oamenilor. Nu este la fel de bun ca tărâmul zeilor, dar este mai bun decât tărâmul oamenilor. Cu o faptă virtuoză mică, te vei naște în tărâmul oamenilor. În ceea ce privește rezultatul, tărâmul zeilor este cel mai bun, deoarece zeii au vieți foarte lungi și corpuri foarte bune; ei au, de asemenea, toate facilitățile și plăcerile. Al doilea este tărâmul semizeilor și al treilea este tărâmul oamenilor. Atunci de ce spunem că viața umană este foarte prețioasă, că este cea mai bună și așa mai departe?

În ceea ce privește existența unei baze propice pentru practicarea Dharmaei, viața umană este cea mai bună. Este mai bună decât tărâmul zeilor, deoarece, în timp ce zeii trăiesc, ei au atât de multe plăceri, atât de multe bucurii și nicio suferință vizibilă. Ei sunt atât de distrași de bucuriile lor încât nu se obosesc să practice Dharma. Ca ființe umane, noi nu avem plăceri asemenea zeilor. Locul nostru, durata vieții noastre și toate celelalte lucruri sunt mult mai rele decât în tărâmul zeilor, dar avem libertatea de a practica. Avem propriile noastre bucurii, dar în același timp avem suferințe vizibile, iar asta ne ajută să urmăm o cale spirituală. Așadar, în ceea ce

privește baza pentru practicarea Dharmei, viața umană este mult mai bună decât viața zeilor, chiar dacă tărâmul zeilor este mai bun în ceea ce privește rezultatul.

Al doilea rezultat este similar cu cauza. De exemplu, când te abții de la a ucide, nu provoci durere și nu scurtezi viața celorlalți, așadar vei avea o viață îndelungată și o sănătate bună.

Apoi, mai există alte două tipuri de karma. Primul se numește *karma propulsivă* sau *karma proiectivă*, iar al doilea este *karma completivă*.

De exemplu, karma proiectivă este asemenea karmei bune care ne „proiectează” în tărâmul uman. Cu toate acestea, unii oameni au o sănătate foarte proastă, o viață foarte scurtă și multe nenorociri. De ce? Deoarece karma lor completivă nu este bună. Cei care se nasc în tărâmurile inferioare au o karma proiectivă proastă, care îi propulsează în tărâmurile inferioare. Cu toate acestea, uneori au parte de o oarecare ușurare a suferinței. Animalele, de exemplu, se bucură uneori de momente plăcute, iar asta se datorează karmei lor completivă care este bună.

Și aici, rezultatul similar cauzei are două părți: experiența este similară cauzei, iar cauza devine formarea unui obicei. De exemplu, datorită abținerii de la ucidere în viețile lor anterioare, unii oameni care nici măcar nu au primit învățături sau instrucțiuni Dharma

au o tendință naturală de a nu ucide. Desigur, este un lucru foarte bun că au o tendință naturală de a se îndepărta de faptele viciate, ceea ce înseamnă că se vor bucura în continuare de o viață fericită.

Al treilea rezultat este că, practicând fapte virtuozose, te vei naște într-un loc cu un climat favorabil, cu recolte și fructe abundente și fără dezastre naturale. Așadar, faptele virtuozose sunt cu adevărat foarte prețioase și trebuie să depui toate eforturile pentru a le practica.

Apoi, există așa-numitele fapte indifferente, care nu sunt nici virtuozose, nici viciate. Deoarece nu produc suferință, ele sunt mult mai bune decât faptele viciate; dar, deoarece nu produc niciun rezultat pozitiv, sunt o pierdere inutilă de timp. Astfel, întrucât totul este minte, trebuie să transformați faptele indifferente în fapte virtuozose prin mijloace abilitate. Care sunt faptele indifferente? Acestea includ dormitul, mersul, statul jos, mâncatul și așa mai departe. Trebuie să le transformați în sensul că totul depinde de motivație. Dacă aveți o motivație bună, faptele voastre devin virtuozose. De exemplu, nu este corect să mâncați doar pentru a deveni puternici și viguroși și așa mai departe. Cu toate acestea, dacă mâncați pentru a putea practica fapte virtuozose – pentru a putea ajuta pe alții și a face alte lucruri bune – atunci mâncatul devine virtuos. La fel este și cu dormitul. Când dormiți, dacă vă

gândiți: „Fie ca toate ființele conștiente să poată obține dharmakāya. Fie ca toate ființele conștiente să aibă ocazia să-l întâlnească pe Buddha”, atunci dormitul devine virtuos.

Ideea e că este important să te abții de la fapte viciate, să practici fapte virtuozose și să transformi faptele indifferente în fapte virtuozose. În acest fel, viața ta devine plină de sens. Devine semnificativă și îți atingi scopul vieții. Practicând bine faptele virtuozose, te vei naște în tărâmurile superioare și nu vei ajunge în tărâmurile inferioare. Toată lumea se teme de suferință, așa că, dacă vei cădea în tărâmurile inferioare, unde există o suferință enormă, nu vei avea cum să o suporti. Dar dacă te naști în tărâmurile superioare – chiar dacă este saṃsāra, chiar dacă este suferință – în comparație cu tărâmurile inferioare, este mult mai bine.

Mai mult, dacă faptele tale virtuozose sunt făcute cu înțelepciune, vei realiza nirvāṇa, eliberarea personală în care ești complet liber de suferință. În plus, dacă faci fapte virtuozose cu mintea iluminată, vei realiza iluminarea, care împlinește nu numai scopul tău, ci și scopul altora. Prin urmare, este foarte important să identifici faptele virtuozose și cele viciate și să știi cum să te abții de la cele din urmă, să le practici pe cele virtuozose și să transformi faptele indifferente în fapte virtuozose.

BUNĂTATEA IUBITOARE ȘI COMPASIUNEA

Bunăitatea iubitoare este o practică importantă pe care ar trebui să o urmezi, deoarece rădăcina tuturor învățăturilor lui Buddha, și în special a învățăturilor Mahāyāna, se află în compasiune. Compasiunea este importantă la început, la mijloc și la sfârșit – iar compasiunea se naște din bunăitatea iubitoare. Ce este bunăitatea iubitoare? Fiecare mamă își iubește copilul. Fiecare mamă dorește ca copilul ei să fie fericit fizic și mental și să se bucure continuu de fericire și de cauza ei. La fel cum noi înșine ne dorim fericirea, toate ființele conștiente își doresc același lucru, de la insectele mici la ființele umane și până la zei.

Desigur, noi nu vedem zeii, dar tărâmurile zeilor sunt descrise detaliat în învățăturile autentice și de asemenea, în comentarii, unde se explică tărâmul în care se află, natura lor, durata de viață și așa mai departe.

De la zei în jos, toată lumea își dorește fericirea. Așadar, a munci doar pentru propria noastră bunăstare nu este corect. În plus, este

o cauză necorespunzătoare în sensul că, dintotdeauna și până în prezent, am avut grijă doar de noi înșine. Întotdeauna vrem să fim cei mai buni, să fim cei mai fericiți. În loc să vrem ca și ceilalți să găsească fericirea, am muncit cu toții numai pentru noi înșine – să fim numărul unu – în fiecare viață, una după alta. Indiferent cât de mult am iubit o altă persoană, acea persoană nu a fost niciodată egală cu noi. Precum numărul unu, am fost întotdeauna pe primul loc și am avut grijă numai de noi înșine.

Dar ne-am atins scopul? Nicidecum! Tot ce am obținut este doar suferință. Ne aflăm în continuare în saṃsāra: suferim și nu avem de ales. Nimeni nu este liber de cele patru suferințe majore ale nașterii, bătrâneții, bolii și morții, care pot apărea în orice moment. În orice zi ne-am putea îmbolnăvi; în orice zi am putea muri. Astfel, nu avem libertate, pentru că ne-am preocupat doar de noi înșine, din timpuri imemorabile și până acum. Ne-am preocupat doar de propria noastră fericire, dar încă nu am reușit să o dobândim.

Între timp, marii bodhisattva și cei ce au devenit buddha au neglijat complet propria lor bunăstare. Ei și-au dedicat în totalitate timpul și energia pentru binele altor ființe și au obținut liberarea și iluminarea. Și-au îndeplinit atât propriul scop, cât și scopul altora. Deci, în acest moment, asta trebuie să facem, și totul începe cu bunătate iubitoare. Bunătatea iubitoare înseamnă dorința ca toată lumea să fie fericită și să aibă cauza fericirii. Așa cum se spune în

sūtre, există un merit mare în a face ofrande nenumărate pentru nenumărați buddha timp de nenumărați eoni. Cu toate acestea, acumulați mai mult merit atunci când meditați pentru un singur moment asupra bunătății iubitoare pentru toate ființele conștiente.

Modul în care tratăm ființele conștiente îi afectează pe toți buddha. Dacă avem grijă de ființele conștiente, toți buddha sunt mulțumiți, iar dacă le rănim, atunci toți buddha sunt și ei răniți. Fiecare buddha are la fel de multă compasiune pe cât are o mamă pentru singurul ei copil. Fiecare mamă își iubește copiii, dar mama care are un singur copil are o legătură foarte specială cu el; zi și noapte se gândește numai la copilul ei. În mod similar, toți buddha iubesc fiecare ființă conștientă ca pe singurul lor copil. Așadar, dacă practicăm bunătatea iubitoare față de alte ființe conștiente, fiecare buddha vor fi foarte mulțumit, iar acest lucru are mai mult merit decât a le oferi daruri. Mai mult, deoarece fiecare ființă conștientă posedă natura buddha, a avea grijă de alte ființe conștiente este echivalent cu a face o ofrandă pentru buddha. Prin urmare, puteți acumula cel mai mult merit practicând bunătatea iubitoare.

Cu toții avem o anumită doză de bunătate iubitoare. Cu toții ne iubim prietenii și familia, dar această bunătate iubitoare se bazează pe motive egoiste. Iubim pe cineva pentru că acea persoană, fie că este o rudă sau un prieten, are o legătură cu noi. Nu iubim oamenii pe care nu i-am văzut și nu-i cunoaștem, nici nu iubim animalele

care sunt împrăștiate peste tot. Bunătatea iubitoare pe care o avem acum este limitată, prin urmare, nu este cea potrivită. Trebuie să cultivăm o bunătate iubitoare universală. Pentru o persoană obișnuită, nu este posibil să practice bunătatea iubitoare pentru toate ființele conștiente, așa că instrucțiunea cheie este să avansăm pas cu pas.

Mai întâi, practicați bunătatea iubitoare pentru subiecte mai puțin dificile. Astfel, practica începe de obicei cu propria mamă, deoarece mama este cea mai apropiată persoană de voi. Ea v-a purtat în pântec de la concepție, timp de multe luni, înainte de a vă naște. Apoi v-a hrănit și așa mai departe. Pentru majoritatea oamenilor, mama este cea mai apropiată persoană, așa că în învățături mama este folosită ca exemplu. Dar oricine este cea mai apropiată și mai ușoară persoană pentru tine cu care să practici este cea pe care ar trebui să o vizualizezi în fața ta și să spui: „Fie ca această persoană să fie fericită și să aibă cauza fericirii. Trebuie să o fac fericită și să o ajut să aibă cauza fericirii”. Astfel, meditația este legată de motivație și de intenție.

De asemenea, roagă-te la Cele Trei Nestemate să facă această persoană fericită și să aibă cauza fericirii – aceasta face legătura între meditație și rugăciune. Apoi, cu o plecăciune, gândește-te: „Trebuie să fac tot posibilul ca această persoană să fie fericită și să aibă cauza fericirii”. Continuă în acest fel până când vei avea un

sentiment real în interiorul tău. Așa ar trebui să încerci să practici cu această persoană. Apoi extinzi practica și asupra altor rude și prieteni care sunt apropiați.

Apoi încercați să practicați bunătatea iubitoare pentru toți vecinii și cunoștințele voastre. Când puteți face asta, continuați și încercați să vă extindeți practica și asupra unor categorii mai dificile, cum ar fi dușmanii și cei care vă creează obstacole, probleme, necazuri și piedici. Gândește-te că, de fapt, ei au fost și mama și tatăl tău, frații și surorile tale – nu o singură dată, ci de multe ori, în mai multe vieți. Au fost atât de buni și ți-au oferit atât de multă iubire și beneficii. Din cauza schimbărilor vieților, nu vă recunoașteți reciproc. Deoarece nu i-ai ajutat pe acești oameni cu bunătate și compasiune atunci, astăzi ei apar sub forma unor dușmani, cerându-ți să le înapoiezi datoriile pe care le ai față de ei.

Dacă te înfurii și încerci să le faci rău, te rănești pe tine însuși. Nu îți faci niciun bine – te rănești singur, nu pe dușmanii tăi. Așadar, în schimb, oferă-le acestor dușmani bunătate iubitoare, și astfel îi vei ajuta să experimenteze fericirea și cauza ei. Cu această intenție, alături de rugăciuni, determinare și promisiuni, toate datoriile pe care le ai față de ei vor fi iertate. Așadar, încearcă să practici bunătatea iubitoare față de persoanele mai dificile – dușmani, cei care îți pun piedici sau oricine ți se pare dificil – și astfel îi vei mulțumi.

Apoi, în cele din urmă, practicați pentru toate ființele conștiente, precum cele din tărâmurile iadului, fantomelor înfometate, animalelor, semizeilor, oamenilor – pentru fiecare ființă conștientă. Uneori puteți practica doar pentru cei dintr-un anumit tărâm, cum ar fi tărâmul iadului, tărâmul fantomelor înfometate sau tărâmul animalelor. Desigur, este mai ușor să practici bunătatea iubitoare pentru animale, pentru că vezi cu ochii tăi cum suferă animalele. Acest lucru te încurajează să practici bunătatea iubitoare și compasiunea pentru toate ființele conștiente. În acest fel, dezvoltă o bunătate iubitoare autentică.

Atunci când aveți bunătate iubitoare, de fapt oferiți ființelor conștiente fericire și cauza fericirii. Când observați lumea, în special în propria voastră zonă, sferă și tărâm, realizați că ființele conștiente nu sunt fericite; niciuna nu este fericită. Deoarece ne aflăm în saṃsāra, suferim, și atâta timp cât ne aflăm în saṃsāra, vom suferi. Când citim ziarele în fiecare zi, majoritatea știrilor sunt despre dezastre, crime, furturi și tot felul de lucruri rele care se întâmplă peste tot – tot timpul, peste tot. Există dezastre naturale, dezastre provocate de om și tot felul de suferințe.

În cadrul comunității noastre, în cadrul familiei noastre, întâlnim și noi multe probleme – toată lumea suferă. Acest lucru este valabil atât pentru credincioși, cât și pentru necredincioși, în toate tipurile de societăți. Cu toții ne dorim să fim fericiți și să avem motive

de fericire; cu toate acestea, din cauza ignoranței și a lipsei de înțelepciune, creăm și mai multe motive de suferință. Chiar dacă ne aflăm deja în mijlocul suferinței, continuăm să generăm și mai multă suferință.

Compasiunea este dorința de a elibera toate ființele de suferință și de cauza suferinței. Asta înseamnă *compasiune*. Acest lucru este foarte important, deoarece compasiunea stă la baza tuturor învățăturilor lui Buddha în general, în special în Mahāyāna. Acolo unde există compasiune, celelalte virtuți și calități se realizează în mod natural. Dacă lipsește compasiunea, chiar dacă ai toate celelalte calități, ești ca un corp fără viață. Prin urmare, compasiunea este importantă. La început, este ca o sămânță. Pentru a cultiva recolta, mai întâi ai nevoie de o sămânță. Compasiunea este precum sămânța recoltelor. Este, de asemenea, la fel cu condițiile necesare care permit seminței să crească – de exemplu, apă, temperatura potrivită și îngrășământ. În plus, compasiunea este asemenea rezultatului coacerii; în final, odată ce recolta a crescut, este similară cu boabele sau fructele care ajung în stadiul de coacere. Prin urmare, compasiunea este importantă la început, la mijloc și la sfârșit. De aceea compasiunea este vitală și trebuie să o practicăm.

Există trei tipuri de compasiune. Primul se numește *compasiune față de ființele conștiente*, adică față de ființele care suferă fizic sau mental. Concentrându-vă asupra acestui lucru, vă doriți ca ele să

fie eliberate de suferință și de cauzele suferinței – impuritățile și faptele negative. Această dorință se numește *compasiune față de ființele conștiente*.

A doua este numită *compasiune legată de dharma sau fenomene*. Cuvântul *dharma* este un cuvânt sanscrit care are zece semnificații diferite, în funcție de context. Aici, nu se referă la sfânta Dharma pe care o practicăm. *Dharma* aici înseamnă „fenomene”, de care vrem ca ființele conștiente să fie eliberate: suferința și cauzele suferinței. În general, cauza suferinței sunt faptele viciate, iar ființele comit aceste fapte datorită ignoranței. Dacă nu există ignoranță, nu vor exista impurități; dacă nu există impurități, faptele viciate nu vor apărea. Vreți să eliberați ființele conștiente nu numai de suferință și de acțiunile viciate care cauzează suferința, ci și de rădăcina acestora, care se află în ignoranță. Aceasta este *compasiunea legată de dharma sau fenomene*, unde te concentrezi în principal pe ignoranță. Nu este suficient ca ființele să fie eliberate de suferința temporară; ele trebuie să fie eliberate de suferință și de cauza ei. Altfel, chiar dacă astăzi sunt eliberate de suferință, mâine vor suferi din nou deoarece cauza încă există. Așadar, trebuie să te concentrezi asupra cauzei.

Cea de-a treia se numește *compasiune fără obiect*, ceea ce înseamnă că, în realitate, nu există un sine. Așa cum am explicat mai devreme, deși cu toții avem o tendință foarte puternică de a ne agăța de un

sine, în realitate, nu există. Dacă examinăm cu atenție, putem ajunge la această concluzie. În realitate, nu există ființe conștiente, pentru că nu există un sine. Cu toate acestea, din cauza lipsei de înțelepciune, ființele conștiente se agață de un sine. Ignoranța apare din această înțelegere greșită a „sinelui”. Apoi, din ignoranță apar impuritățile, iar din impurități rezultă faptele viciate. Dacă ființele conștiente ar realiza lipsa de sine, nu ar mai avea nevoie să sufere. În schimb, ele se agață de un sentiment de sine, care provoacă suferință. Prin urmare, ne dorim ca fiecare ființă conștientă să fie liberă de suferință și de cauza sa de bază, care este agățarea de sine.

Acestea sunt cele trei tipuri diferite de compasiune pe care ar trebui să le practicați. Pentru început, ar trebui să avansați pas cu pas, deoarece nu este ușor să practicați compasiunea pentru toate ființele conștiente. Mai întâi, gândiți-vă la un subiect mai ușor, înainte de a trece la unul mai dificil și, în cele din urmă, la toate ființele conștiente. Când puteți include toate ființele conștiente, atunci aveți compasiune.

Bunătatea iubitoare și compasiunea sunt foarte, foarte importante, în special în învățăturile Mahāyāna. Practica Mahāyāna înseamnă că orice practică faci nu este pentru tine însuși. Trebuie să renunți la scopul tău personal și să-ți dedici tot timpul și energia în beneficiul altora. Orice practică ai face – începând de la refugiu până la a medita asupra śūnyatā – fiecare practică începe cu refugiul și

cultivarea minții iluminării. Cultivarea minții iluminării înseamnă că fiecare practică pe care o faci este pentru binele tuturor celorlalte ființe conștiente, nu doar pentru tine însuși.

Pentru a face asta, ai nevoie de bunătate iubitoare și compasiune autentică. Toată lumea are o anumită doză de compasiune, chiar și oamenii obișnuiți și cei care nu au nicio influență dharmică. Unii oameni au o compasiune naturală foarte mare, dar aceasta se bazează în mare parte pe motive egoiste: cineva are o legătură cu ei, așa că pot avea compasiune. Aceasta nu este compasiune autentică, deoarece este motivată de rațiuni egoiste. Compasiunea autentică este pentru toate ființele conștiente, fără nicio excepție: prietenii voștri, dușmanii voștri, cei apropiați, cei îndepărtați, cei cunoscuți și cei necunoscuți. Ea cuprinde fiecare ființă, de pretutindeni: oameni, animale, zei, semizei, fantome înfometate și ființe din tărâmul iadului. Ar trebui să vă pese de fiecare ființă și să vă doriți ca ele să fie libere de suferință, să fie fericite și să aibe cauza fericirii.

Trebuie să faceți acest lucru. Desigur, este ușor să explicăm acest lucru și să înțelegem semnificația lui, dar, în realitate, trebuie să-l practicăm prin meditație. Nu este ceva ce puteți face pur și simplu. Trebuie să vă antrenați mintea să fie plină de bunătate iubitoare și compasiune. Când aveți bunătate iubitoare și compasiune, atunci, desigur, este foarte ușor să cultivați *bodhicitta*. Bodhicitta, sau mintea iluminării, apare prin bunătate iubitoare autentică și

compasiune. De fapt, cred că toate marile religii ale lumii subliniază importanța practicării bunătății iubitoare și a compasiunii. Fiecare religie spune acest lucru. Deci, este ceva ce trebuie practicat în viața de zi cu zi, iar apoi vor apărea rezultate concrete.

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Pentru a scăpa de suferința din saṃsāra, aveți nevoie de renunțare, iar pentru a da naștere renunțării, trebuie să realizați adevărul suferinței. De aceea, Buddha a predicat cele patru adevăruri nobile odată cu prima învârtire a roții Dharma, după ce a realizat iluminarea.

Cele patru adevăruri nobile sunt următoarele: adevărul suferinței, adevărul cauzei, adevărul încetării și adevărul căii. În ceea ce privește explicația lor, în primul rând, trebuie să cunoașteți adevărul suferinței. Dacă nu cunoașteți acest lucru, nu puteți renunța. În al doilea rând, adevărul cauzei este ceea ce trebuie să evitați, să abandonați și să eliminați. Fără a elimina cauza, nu vă puteți aștepta ca rezultatul, adică suferința, să dispară. În al treilea rând, adevărul încetării este ceea ce trebuie să căutați: să eradicați complet toată suferința și cauza suferinței. Acesta este ceea ce doriți să realizați. În al patrulea rând, adevărul căii este ceea ce trebuie să practicați pentru a realiza acest lucru. Prin practicarea căii, obțineți rezultatul. Aceasta a fost prima învățătură a lui Buddha.

Un exemplu al adevărului suferinței este ca atunci când ești bolnav, primul lucru pe care trebuie să-l afli este natura exactă a bolii tale. Așadar, faci analize, radiografii și tot felul de examinări pentru a afla ce boală ai. În același fel, trebuie să cunoști adevărul suferinței.

După identificarea bolii, trebuie să îi determinați natura exactă. Odată ce ați descoperit acest lucru, remediul este să vă abțineți de la ceea ce provoacă boala. Altfel, chiar dacă aveți cel mai bun medic și cele mai bune facilități medicale, nu vă puteți recupera. Atâta timp cât cauza există, veți avea și boala ca rezultat. De aceea, mulți pacienți care nu au grijă de ei înșiși recidivează în mod repetat, chiar și după tratament. Prin urmare, trebuie să vă abțineți, să renunțați și să eliminați cauza. Recuperarea unui corp sănătos, complet liber de boală, este ceea ce căutați – acesta este scopul. În același mod, încetarea este ceea ce ar trebui să realizați. Pentru a vă recupera, trebuie să urmați tratamentul. La fel, pentru a realiza adevărul încetării, trebuie să practicați calea. Așadar, aceasta este metoda, întregul sistem.

Adevărul suferinței și adevărul cauzei sunt saṃsārice; ele funcționează precum cauza și efectul. Saṃsāra este plină de suferință și este cauzată de impurități. De aceea, primele două sunt legate de saṃsāra.

Următoarele două sunt legate de nirvāṇa. Adevărul încetării – când toate suferințele au încetat complet – se realizează prin punerea în practică a cauzei nirvāṇei, care se întâmplă prin practicarea căii.

Acesta este modul în care funcționează, prin cauza și rezultatul saṃsārei și cauza și rezultatul nirvāṇei. Prin urmare, este foarte important să cultivați renunțarea. Dacă nu aveți gânduri de renunțare, atunci indiferent ce practicați sau cum practicați, veți continua să vă agățați de această viață. Este foarte dificil pentru noi să renunțăm la atașamentul față de această viață, deoarece avem o înclinație foarte puternică și un obicei foarte puternic și stabil de a ne agăța de ea.

CELE TREI TIPURI DE SUFERINȚĂ

Această viață este importantă pentru noi, așa că, desigur, este foarte dificil să realizăm că nu merită să ne atașăm de ea. Mai mult, să renunțăm la atașamentul față de saṃsāra este și mai greu, deoarece ne aflăm în saṃsāra dintotdeauna până în prezent. Viață după viață, ne-am schimbat corpul, la fel cum ne schimbăm hainele. Chiar dacă ne-am schimbat corpul, conștiința noastră a continuat fără întrerupere, ca roata vieții, care se învâрте o dată și apoi se învâрте din nou, fără oprire. Așadar, așa stau lucrurile. Acest ciclu al vieții se sfârșește, dar apoi începe următorul ciclu, și așa mai departe. De aceea suntem prinși în saṃsāra.

Trebuie să înțelegem că saṃsāra și atașamentul față de această viață nu merită, deoarece această viață este doar temporară. Într-o zi vom muri, iar când ne vom confrunta cu moartea, nimic nu o va putea împiedica. Indiferent cât de puternici, glorioși sau prosperi suntem la nivel lumește, nimic nu poate împiedica moartea să survină într-o zi. În vremurile străvechi, au existat împărați universali care au cucerit multe continente. Chiar și în vremurile noastre moderne,

am avut mari imperii care dețineau aproape întreaga lume. Cu toate acestea, niciunul dintre ele nu a durat veșnic. Desigur, la vremea respectivă, au cunoscut o glorie pentru mai mulți ani, dar apoi s-a întâmplat ceva – deoarece totul este impermanent – și s-au micșorat, pur și simplu.

Așadar, prosperitatea și gloria lumească nu au o esență reală și nu merită atașament. Este ca și cum ai gusta o otravă dulce. Unele otrăvuri sunt foarte dulci și gustoase, dar, desigur, îți provoacă multă durere și neazuri după ce le consumi. În mod similar, dacă privești la un nivel superficial, saṃsāra este, de asemenea, plăcută, frumoasă în multe feluri. Mulți oameni cred că lumea este frumoasă; uneori, cu toții simțim că este foarte frumoasă. Totuși, nu merită cu adevărat atașament, deoarece totul este impermanent. Nu putem rămâne aici, într-un singur loc. Oriunde ne poartă vânturile karmei, acolo trebuie să fim. Prin urmare, nu merită cu adevărat.

Este ușor să înțelegi acest lucru intelectual, dar este dificil să-l simți cu adevărat profund în mintea ta. Prin urmare, trebuie să meditezi și, prin meditație, trebuie să-ți antrenezi mintea pentru a da naștere gândurilor adecvate ale renunțării.

Deci, cum poți face asta? Trebuie să cunoști suferința. Trebuie să știi cum și de ce suferă ființele. După cum se spune, există trei variante diferite de suferință.

Prima se numește *suferința suferinței*, care este ceea ce considerăm în mod normal ca fiind suferință – cum ar fi durerea fizică și anxietatea mentală. Se numește *suferința suferinței* deoarece este un fel de suferință dublă, în sensul că, în mod natural, însăși existența noastră în saṃsāra este suferință; apoi, pe lângă asta, avem durerea fizică și anxietatea mentală, care sunt produsele propriilor noastre fapte viciate. Prin urmare, este un fel de suferință dublă.

Dintre cele trei suferințe, suferința suferinței este experimentată în principal în tăramurile inferioare, cum ar fi tăramurile iadului, precum și cele ale fantomelor flămânde și ale animalelor. După cum sunt sigur că mulți dintre voi știți deja, există multe explicații detaliate diferite despre tăramurile iadului – opt iaduri fierbinți, opt iaduri reci, apoi iaduri învecinate și semi-iaduri. În total, există optsprezece tipuri diferite de tăramuri infernale, iar suferința din ele este atât de mare încât nu vă puteți imagina. Așadar, oricât de mare ar fi suferința din tăramul uman, nici măcar cea mai gravă dintre ele nu reprezintă nici măcar o mică parte din suferința din tăramurile iadului.

De asemenea, ființele din iad nu suferă doar pentru perioade scurte de timp, așa cum o fac oamenii; durata lor de viață este inimaginabil de lungă. Acest lucru este evident, desigur, deoarece atunci când suferim, orele sunt foarte lungi, dar când suntem fericiți, orele sunt foarte scurte. Timpul este relativ. Prin urmare, pentru ei, durata

de viață în tăramurile iadului este atât de lungă încât este aproape de neconceput. Nu vă puteți imagina cât de mult trebuie să sufere ființele într-un astfel de loc.

De asemenea, unii oameni cred că tăramul iadului este un fel de iluzie, ca un vis, unde experiența nu este, prin urmare, la fel de severă ca a noastră de aici. Desigur, acest lucru este adevărat. Tăramul iadului nu este un loc separat unde poți merge fizic pentru a vedea cum suferă oamenii. Totul este o reflectare sau o manifestare a minții lor lipsită de virtute, care a proiectat aceste locuri terifiante. Pentru ei, este la fel de real ca și tăramul acesta pentru noi, deoarece această viață, viața noastră, este, de asemenea, o iluzie; viața noastră este, de asemenea, un vis. Viața noastră pare foarte importantă, pentru că suntem plini de speranțe și temeri în această lume, cât timp suntem aici. Așadar, tăramul iadului este la fel de real ca această viață, pentru că tăramul iadului este, de asemenea, iluzoriu, la fel cum și aceasta este iluzorie. Deci, dacă aceasta este reală, dacă aceasta pare solidă și reală, atunci tăramurile iadului apar în același mod și nu există nicio garanție că nu ne vom naște într-un astfel de loc.

Cauza reîncarnării în tăramurile infernale este furia, în esență ura și furia, pe care le simțim în fiecare zi. Furia apare foarte ușor. Chiar și dacă cineva doar se uită la noi sau spune un singur cuvânt, putem deveni furioși și să-l urâm. În fiecare zi, avem nenumărate exemple

de furie și ură, așa că este foarte probabil să fim aruncați în tărâmul iadului. În acest moment, nu putem suporta nici măcar o înțepătură de ac sau o mică scânteie de foc pe corpul nostru, așa că cum am putea suporta o astfel de suferință, așa cum este descrisă în tărâmul iadului? Nu există nicio modalitate de a o suporta. Așadar, fiind ființe umane și având toate oportunitățile și condițiile favorabile, trebuie să facem efortul de a ne elibera cel puțin de tărâmul iadului. Facem acest lucru realizând că saṃsāra este suferință și că trebuie să cunoaștem suferința – natura și cauza ei – și să renunțăm la ea. Astfel, trebuie să facem efortul de a ne elibera complet de suferința tărâmului iadului.

Al doilea tărâm inferior este tărâmul fantomelor înfometate. Oamenii lacomi și plini de dorințe se nasc în tărâmul fantomelor înfometate, unde mediul este extrem de sărac și ființele trăiesc ani și ani fără un singur bob de mâncare sau o picătură de apă de băut. Sunt foarte slăbiți fizic, fără putere. Din cauza suferinței provocate de foame, își târăsc trupurile slăbite, scoțând sunete jalnice, la fel cum un cal foarte bătrân trage o căruță cu multă durere. Există trei tipuri de fantome înfometate: cele cu obscurități exterioare, cele cu obscurități interioare și cele cu obscuritatea obscurităților^[5]. Viețile lor sunt extrem de lungi, deși ceva mai scurte decât ale ființelor din tărâmul iadului.

Al treilea tărâm inferior este cel al animalelor, dintre care există două tipuri. Primul tip include animalele care trăiesc în oceane. Ele suferă foarte mult: animalele uriașe mănâncă multe animale mici într-o clipă, în timp ce multe animale mici le atacă pe cele uriașe. Toate trăiesc într-o incertitudine absolută, deoarece nu au un loc fix unde să stea. Ele trebuie să meargă oriunde le duc valurile oceanului. De asemenea, nu au companioni stabili. Uneori sunt în compania dușmanilor lor, iar alteori sunt cu prietenii și rudele lor. De asemenea, ele sunt mereu în căutare de hrană – unele între continente, în locuri întunecate, unde nu poți vedea nici măcar palma mâinii. Prin urmare, ele trebuie să mănânce orice le iese în cale, comestibil sau nu, bun sau rău, altfel vor rămâne flămânde. Nu au timp să se relaxeze, nici măcar pentru o clipă, deoarece se atacă constant între ele. Nu există nicio modalitate de a ști când va avea loc un atac, deoarece acesta poate avea loc în orice moment. Printre atacatori se numără și ființele umane, deoarece capturăm constant atât de mulți pești și tot felul de animale și ființe marine. În zilele noastre, bărci uriașe pot captura sute de mii de pești și alte creaturi marine, provocând atât de multă suferință.

Al doilea tip include animalele răspândite prin munți și păduri, pe care le cunoaștem cu toții. Nu avem acces la tărâmurile iadului și ale fantomelor înfometate, așa că nu știm prea multe despre ele. Cu toate acestea, putem afla despre ele din sutre și comentarii

autentice. Putem afla despre cauza lor, natura lor exactă, natura suferinței din ele, durata de viață a locuitorilor lor și așa mai departe.

Cu toate acestea, în cazul animalelor, putem vedea cu ochii noștri cum suferă. Nu trebuie să ne bazăm pe învățăături. Unii oameni cred că animalele nu au o minte ca cea a oamenilor, și că, prin urmare, nu suferă foarte mult. Evident, aceasta nu este o gândire atentă. Animalele simt, pentru că atunci când le torturezi, plâng – țipă foarte tare – și, dacă le dai de mâncare, desigur, se simt foarte fericite. Deci, cu siguranță au sentimente. Acest lucru este evident, așa că putem concluziona că animalele sălbatice răspândite în mediul înconjurător sunt la fel.

În general, animalele sunt foarte ignorante – cauza pentru care se nasc ca animale este în principal ignoranța. Causa pentru care se nasc în tărâmul iadului este ura sau mânia, iar cauza pentru care se nasc în tărâmul fantomelor înfometate este dorința sau zgârcenia. Animalele nu pot comunica așa cum o facem noi; ele nu pot vorbi sau să-și exprime sentimentele. Ele pot folosi doar mijloace fizice pentru a-și transmite experiențele și nevoile. În afară de asta, ele nu pot comunica, așa că se află într-o situație foarte dificilă.

Unele animale sunt, desigur, inteligente, dar majoritatea sunt foarte ignorante și nu au cum să știe ce este bine sau rău și așa mai

departe. Animalele domestice au și ele suferințele lor. Sunt forțate să muncească zi și noapte, la fel ca mașinile. Mulți oameni cred că animalele sunt ca mașinile, care pot munci zi și noapte fără să obosească – dar, desigur, animalele oboresc foarte tare. Dacă ești om, muncești toată viața și la final primești pensie. Dacă ești animal, însă, în loc să primești pensie, ești sacrificat. Când animalele nu mai sunt de folos oamenilor, sunt sacrificate pentru carne, piele și așa mai departe. Este atât de crud. Dacă ar trebui să muncim toată viața și apoi să fim uciși, cine ar putea suporta un tratament atât de crud? Așadar, putem înțelege că animalele suferă foarte mult.

Acestea sunt cele trei tărâmurii inferioare, în care există atât de multă suferință. Apoi avem cele trei tărâmurii superioare. A doua suferință, numită *suferința schimbării*, este ceea ce considerăm în mod normal a fi plăcere sau bucurie — pare a fi bucurie prin comparație, dar în realitate nu este. De exemplu, dacă ai sta într-un loc foarte rece și te-ai muta într-o casă calduroasă, te-ai simți foarte fericit, foarte confortabil. Dacă căldura ar fi cauza fericirii, cu cât ai sta mai mult acolo, cu atât ai fi mai fericit. Totuși, nu este așa – dacă ar trebui să stai într-un loc încălzit pentru o lungă perioadă de timp, după un timp, în loc să simți plăcere sau confort, ai simți disconfort, durere și suferință. Deci, sentimentul pe care îl considerăm în mod normal plăcere sau bucurie nu este o bucurie adevărată; este o altă formă de suferință.

Tărâmul uman are această suferință a schimbării deoarece viața însăși este într-o continuă schimbare. În acest moment, poate că nu aveți niciun fel de suferință vizibilă, pentru că sunteți sănătoși și aveți toate facilitățile. Dar acest lucru nu durează. În clipa următoare, puteți simți durere sau vă puteți îmbolnăvi. În general, nimeni nu este liber de cele patru suferințe majore, prima dintre ele fiind suferința nașterii. Când vă aflați în pântecul mamei, suferiți foarte mult, pentru că este complet întuneric și este atât de strâmt încât sunteți strânși. Există atât de multe tipuri diferite de suferință. Când ești în interiorul corpului, este foarte moale, desigur, dar când te naști, este ca și cum ai cădea pe un morman de spini – este foarte dureros. De asemenea, nu poți face nimic. Nu poți vorbi, nu te poți descurca singur și suferi foarte mult. Deci nașterea este o mare suferință.

Apoi, mai este și suferința bătrâneții. Toată lumea îmbătrânește; dacă te naști, trebuie să îmbătrânești. Când îmbătrânești, desigur, culoarea și forma ta se schimbă; înainte, puteai să mergi și să faci tot felul de lucruri pe care nu le mai poți face când ești bătrân. Toată lumea suferă din cauza necazurilor bătrâneții.

Mai există și suferința provocată de boală. Din nou, toată lumea se îmbolnăvește. Corpul funcționează în funcție de elemente. Dacă elementele sunt în echilibru, ești sănătos, dar dacă vreunul dintre elemente iese din echilibru, te îmbolnăvești de una dintre multele

boli existente. Desigur, când te îmbolnăvești, nu ești fericit; te simți foarte inconfortabil și ai dureri mari. Nu poți dormi sau mânca și trebuie să te supui unor tratamente intensive, foarte dure. Deci boala este suferință.

În cele din urmă, toată lumea moare. Nu există nimeni care să se nască și să nu moară. Toată lumea trebuie să moară, lăsând totul în urmă – prieteni, rude, bunuri și chiar și propriul corp prețios. Din ziua în care ești conceput în pântecul mamei, ai grijă de ceea ce consideri a fi un corp prețios. El este cu tine tot timpul, așa că mănânci și iei medicamente. Când corpul este rece, încerci să-l încălzești; când este cald, încerci să-l răcorești. Dar într-o zi, trebuie să lași corpul în urmă. În acel moment, conștiința și corpul se separă. Corpul nu este conștiința, așadar conștiința trebuie să continue singură. La fel cum ai scoate un fir de păr din unt, conștiința părăsește corpul.

Pe lângă aceasta, desigur, în viața ta ai atât de multe alte suferințe: suferința de a întâlni dușmani, de a te despărți de cei dragi sau de a nu-ți putea îndeplini dorințele. Multe lucruri nedorite ți se pot întâmpla, iar multe dintre obiectivele pe care dorești să le atingi s-ar putea să nu se realizeze. Dacă ai bani și bogăție, ai în mod special multe suferințe: mai întâi în dobândirea bogăției, apoi în protejarea ei și, în final, în pierderea ei – așa că, de la început până la sfârșit, totul este suferință. De asemenea, tovarășii aduc

suferință, deoarece este greu să mulțumești oamenii. Când ești cu oamenii – chiar și cu tovarăși apropiați sau parteneri – există multe probleme de relație. Cu toate acestea, este foarte dureros să te desparți de cei dragi. Poți avea și probleme legale, probleme financiare, probleme în afaceri. Apar tot felul de dificultăți. Toate acestea se numesc suferința schimbării, pentru că nimic nu este permanent; totul se schimbă.

Așadar, trebuie să faci tot posibilul pentru a te elibera de toate aceste suferințe. Pentru a te elibera, trebuie să realizezi că viața este suferință; saṃsāra este suferință. Nu trebuie doar să o spui, ci și să o realizezi prin meditație, astfel încât să apară renunțarea adecvată.

A treia categorie de suferință, numită *suferința naturii condiționate*, se referă la sentimentele pe care le considerăm în mod normal indifferente; ele nu sunt nici bucurie, nici suferință. Această a treia categorie înseamnă că însăși existența noastră în saṃsāra este suferință, indiferent unde am merge. Oamenii din țările sărace se confruntă cu multe suferințe legate de lipsa hranei, a hainelor, a adăpostului și a îngrijirii medicale. Ei îndură atât de multă suferință! Există multă foamete și mulți oameni mor de foame. Mulți oameni mor și din cauza lipsei îngrijirii medicale și așa mai departe.

Țările dezvoltate nu se confruntă cu astfel de probleme precum foametea, problemele medicale, etc. Cu toate acestea, oamenii au

o mulțime de alte probleme, cum ar fi stresul mental; mulți oameni suferă de tulburări mentale, etc. Dacă te gândești bine, există atât de multe suferințe în lumea umană – indiferent unde te duci sau ce faci, nu găsești satisfacție deplină. Întâlnești atât de multă suferință peste tot. Acest lucru arată că natura saṃsārei este suferința.

În afară de cele trei tărâmurii inferioare – tărâmul iadului, tărâmul fantomelor înfometate și tărâmul animalelor – mai avem și cele trei tărâmurii superioare. În tărâmul uman, știm cu toții foarte bine cum se schimbă totul: oamenii bogați devin săraci, familiile numeroase devin foarte mici. Familia mea este un bun exemplu. Când am venit din Tibet, eram un grup de aproximativ cincisprezece persoane, dar acum au mai rămas doar trei – toate celelalte au dispărut. Așa că membrii familiei devin din ce în ce mai puțini.

De asemenea, oamenii puternici devin foarte slabi și așa mai departe. Nimic nu este definitiv; totul este impermanent. Așadar, în lumea umană, prin propria noastră experiență, învățăm că nu există satisfacție, plăcere sau bucurie; totul ține de natura suferinței. Desigur, pentru perioade scurte de timp, simțim bucurie și mare plăcere, dar asta nu durează mult; este doar temporar. Când o compari cu experiența suferinței, pare bucurie sau plăcere; dar dacă o examinezi cu atenție, nu există plăcere reală, nici bucurie reală. Totul este suferință.

La fel cum tărâmul uman are suferința schimbării, el are și toate celelalte suferințe. Chiar dacă suferința suferinței este experimentată în principal în tărâmurile inferioare, oamenii o au și ei în sensul durerii fizice și al anxietății mentale. Totul se schimbă și, oricât de mult ai munci, niciodată nu se termină. Chiar și când munca ta în această lume se termină, în viața următoare vei fi din nou ocupat cu activități lumești. Astfel, nu există sfârșit și nici satisfacție. De când te-ai născut, câte alimente ai consumat, câte băuturi? Totuși, nu ai o satisfacție reală. În viitor, va trebui să consumi și mai mult – iar și iar și iar – de atâtea ori încât nu există un sfârșit real.

Există suferință și în celelalte două tărâmuri, unul dintre ele fiind cel ocupat de asura. Tărâmul asura este superior tărâmului uman, dar inferior tărâmului zeilor, astfel încât ființele de acolo sunt numite *asuras* sau *semizeii*. Semizeii sunt în competiție constantă cu zeii, dar, meritele lor nefiind egale cu ale zeilor, sunt mereu învinși. Cu toate acestea, deoarece rădăcina marelui copac care îndeplinește dorințele se află în regatul semizeilor, iar copacul însuși se află în tărâmul zeilor – din acest motiv și din multe alte motive – semizeii se luptă constant cu cei din tărâmul zeilor.

Există un mare câmp de luptă unde asuras participă la războaie și lupte. Toți bărbații – tați, fii și soți – sunt uciși pe câmpul de luptă, iar femeile rămân acasă, trăind în teamă constantă de veștile

pe care le vor primi. Mai mult, se spune că există un lac din care femeile pot vedea câmpul de luptă; astfel, când văd că cei dragi au fost uciși, suferă foarte mult. Prin urmare, în tărâmul semizeilor există o suferință constantă și insuportabilă.

În cele din urmă, există tărâmul zeilor, care are trei niveluri. Unul se numește *kāmadhātu*, „tărâmul dorinței”, care are șase diviziuni, dintre care una este nivelul nostru. Mediul este foarte frumos, iar trupurile zeilor sunt, de asemenea, foarte frumoase. Acești zei se bucură de foarte multe plăceri. Durata lor de viață este foarte lungă, trupurile lor fizice strălucesc cu o lumină puternică și așa mai departe. Ei au multe facilități și bucurii mari, precum și meritul de a asculta Dharma. De exemplu, ei ascultă învățături despre principiile principale ale celor patru mari sigilii: toate lucrurile compuse sunt impermanente, toate lucrurile contaminate sunt suferință, toate fenomenele sunt altruiste, iar nirvāṇa este pace.

Acest tip de Dharma este prezent în permanență, dar ei nu se preocupă de el, deoarece sunt prea distrași de plăcerile lor, de corpurile lor frumoase și de mediul înconjurător, cu multitudinea sa de flori și așa mai departe. Ei nu văd necesitatea de a practica Dharma și, în schimb, se dedau complet plăcerilor. Desigur, când ești fericit, timpul trece foarte repede. Chiar dacă au vieți foarte lungi, timpul trece foarte repede și brusc primesc semnalele că sunt pe cale să moară. Ca semne ale morții, corpurile lor frumoase devin

lente; ghirlandele lor de flori, care de obicei nu se ofilesc niciodată, încep să se ofilească; iar corpurile lor, care de obicei nu transpiră și nu se murdăresc, încep să facă asta.

Ei experimentează cinci semne de moarte iminentă și cinci semne de moarte. Când apar aceste semne, zeii suferă foarte mult mental. Toată lumea se teme de moarte, pentru că atunci când murim nu știm unde vom merge, ce vom face sau ce vom vedea, sau ce fel de experiență vom avea – totul este complet necunoscut. Așadar, desigur, și zeii sunt înspăimântați, dar ei au un avantaj: au ceea ce noi numim *clarviziune contaminată*, prin care știu nu numai că vor muri, ci și unde se vor reîncarna. Deoarece își petrec viața răsfățându-se cu plăceri și fără să se preocupe niciodată de practica serioasă, mulți dintre ei sunt susceptibili să cadă în tărâmurile inferioare.

Când văd că nu numai că vor muri, ci și că se vor renaște în tărâmurile inferioare – unde există suferințe inimaginabile și terifiante – suferă o tortură mentală foarte mare. Aceasta este mult mai gravă decât suferința noastră fizică, mai gravă chiar decât suferința fizică din tărâmul iadului. Prin urmare, nici măcar tărâmul zeilor nu merită, pentru că, deși zeii par temporar frumoși și au multe plăceri, nimic din toate acestea nu durează. Într-o zi se termină și ei trebuie să înfrunte astfel de suferințe! Deci, la ce folosește renașterea în tărâmul zeilor? Nu merită.

Există, de asemenea, două niveluri divine superioare. Unul se numește *rūpadhātu*, care înseamnă „tărâmul formei”. Este foarte mare, cu patru diviziuni principale, iar fiecare diviziune are mai multe niveluri; în total, există șaptesprezece niveluri. Deasupra *rūpadhātu* se află *arūpadhātu*, care înseamnă „tărâmul fără formă”. Acesta are, de asemenea, patru diviziuni, în care nu există suferință vizibilă, așa cum avem noi; dar, din nou, acest lucru nu este permanent. Zeii din acest tărâm ating un nivel foarte înalt prin puterile meditației lumești, astfel încât nu au suferințe vizibile.

Cu toate acestea, indiferent cât de sus zboară o pasăre pe cer, în cele din urmă, trebuie să aterizeze din nou pe pământ. În mod similar, indiferent cât de sus ajung acești zei în cele trei tărâmuri – ei având vieți foarte lungi – în cele din urmă, totul se va sfârși. Așadar, după epuizarea puterii meditației lor lumești, ei cad din nou, iar când cad, trebuie să sufere din nou. Ei pot cădea în tărâmul iadului – pot cădea în orice tărâm – dar vor trebui să o ia de la capăt.

Deci, toată *saṃsāra*, de la cel mai înalt tărâm până la cel mai jos, nu este altceva decât suferință. În întreaga *saṃsāra*, nu există niciun loc demn de atașament. Așadar, trebuie să renunțați complet la ea, realizând că în toată *saṃsāra* nu există niciun loc demn de atașament. Așa cum natura focului este căldura, indiferent dacă focul este mic sau mare, natura *saṃsārei* este suferința, indiferent dacă se află într-un tărâm superior sau inferior. Desigur, gradele

de suferință sunt diferite. Cei din tărâmurile inferioare au o suferință imensă, de neimaginat. Cu toate acestea, chiar dacă cei din tărâmurile superioare nu suferă în aceeași măsură, natura acestor tărâmuri nu este demnă de atașament.

Saṃsāra este suferință în întregime. Pentru a realiza necesitatea de a renunța total la ea, trebuie să meditați. Când veți realiza că, atâta timp cât vă aflați în saṃsāra, nu veți găsi niciun fel de fericire, practica voastră va deveni adevărata Dharma. Altfel, chiar dacă practici Dharma cu seriozitate – studiezi, contempli, meditezi, rostești rugăciuni și mantră – în adâncul inimii tale, încă te agăți de această viață, de saṃsāra. Când te agăți de această viață și de saṃsāra, orice practică ai face nu este Dharma. Pare a fi Dharma, dar în realitate este încă lumească. Scopul ei este de a obține prosperitate și glorie lumească, deci nu este Dharma.

Dacă aveți atașament față de saṃsāra, practica Dharma se află la un nivel elementar și nu poate da naștere gândului de renunțare; nu vă poate elibera de saṃsāra. O astfel de practică nu merită cu adevărat. Așadar, pentru practica autentică a Darmei, trebuie să realizați că în întreaga saṃsāra nu există fericire adevărată, nici bucurie. Când renunțați total la saṃsāra, găsiți bucuria reală, fericirea eternă reală. Dacă vă atașați de cea mai mică fericire temporară,

de oricare dintre micile plăceri pe care le aveți acum, și dacă încă mai credeți că saṃsāra este frumoasă și încă mai doriți să fiți aici, practica voastră nu poate fi de succes sau autentică.

MÂNIE ȘI RĂBDARE

Când ai probleme, devii în mod natural agitat și tulburat, iar când se întâmplă acest lucru, mintea ta devine frustrată și înfuriată. Când ești fericit, nu te vei supăra, dar când ești nefericit, te vei enerva. Dintre toate impuritățile, mânia este cea mai gravă. Așa cum se spune, meritul tuturor faptelor virtuozose pe care le-ai acumulat prin generozitate, respectarea legămintelor și practicarea tuturor tipurilor de activități virtuozose – nu pentru o perioadă scurtă de timp, ci pentru mii de eoni, timp în care ai acumulat merit – tot acest merit poate fi distrus de un singur moment de mânie. Astfel, mânia este cea mai gravă dintre toate impuritățile.

Când te enervezi, deciziile pe care le iei, inclusiv cele lumești, vor fi cel mai probabil greșite. De asemenea, când te enervezi, te rănești mai ales pe tine însuși. Ești tulburat fizic, iar mânia provoacă multe boli. Când ești furios, întregul tău sistem fizic este perturbat și, atunci când elementele sunt dezechilibrate, te îmbolnăvești. Multe boli, de asemenea, cum ar fi hipertensiunea arterială și bolile de inimă, sunt legate de minte și apar din cauza tensiunii mentale.

Când îți pierzi cumpătul, totul devine negru și nu mai vezi ce este corect; de asemenea, îți pierzi pofta de mâncare și nu mai poți dormi.

Astfel, mânia îți face cel mai mult rău. Mai mult, dacă te lași pradă mâniei, vei face fapte viciate care, cel mai probabil, te vor face să cazi în tărâmurile inferioare, în special în tărâmul iadului. Tărâmul iadului nu este, desigur, un lucru mărunț – ne este frică chiar și de desenele sau poveștile despre acest loc. Ne tulbură foarte mult. Așadar, dacă vom cădea într-adevăr în acel tărâm, nu vom avea cum să suportăm suferința.

Antidotul pentru mânie este răbdarea. Cu toate acestea, răbdarea este foarte dificil de cultivat. Este greu să fii răbdător când cineva îți spune ceva urât sau te rănește. Cu toate acestea, practicarea răbdării este cea mai bună metodă, cea mai bună armă și cel mai bun mijloc de a depăși suferința. Prin urmare, chiar dacă practicarea răbdării este foarte, foarte dificilă, trebuie să încerci prin diferite mijloace. Chiar dacă nu poți practica răbdarea imediat, ar trebui să te gândești cât de minunat ar fi dacă ai putea dezvolta răbdarea. Prin practicarea răbdării, obții calități mărețe, beneficii mari – iar majoritatea acestor beneficii le vei culege tu însuși. Dacă ești răbdător, ți-ai învins mânia, iar când îți învingi mânia, îți învingi

cel mai mare dușman. Cel mai mare dușman al tău nu se află în afara ta, ci în interiorul tău. În general, este vorba de propriile tale impurități și, în special, de mânie.

Toți dușmanii, atât cei vizibili, cât și cei invizibili, sunt de fapt proiecții, reflecții ale propriei voastre mâinii. La fel cum vă vedeți propria față când vă uitați în oglindă, în mod similar, propria voastră mânie se reflectă și vedeți dușmani, vizibili și invizibili. Cei invizibili, cum ar fi spiritele și fantomele, provoacă multă tulburare pentru unii oameni. Modul de a învinge toate tipurile de dușmani este să practicăm răbdarea. Chiar dacă nu poți face asta imediat, trebuie să te gândești la beneficiile pe care le vei obține.

Încearcă să practici răbdarea timp de o zi, dar chiar dacă nu poți practica toată ziua, încearcă să o faci jumătate de zi, în prima parte. Timp de jumătate de zi, indiferent de perturbările sau situațiile cu care te confrunți, practică răbdarea. Apoi prelungește-o, până când vei putea practica toată ziua. Apoi poți practica două zile, apoi trei și așa mai departe. În cele din urmă, vei putea practica tot timpul. Totul devine mai ușor cu practica, iar dezvoltarea răbdării este foarte, foarte importantă.

Pentru a practica răbdarea, trebuie mai întâi să realizezi că totul este suferință. De exemplu, gândește-te la dușmanii tăi. Natura lor nu este rea, așa că nu îi poți învinovăți – de fapt, natura lor

este bună, dar când sunt puternic influențați de mânie, nu se pot abține. Ei trebuie să-și arate mânia, să spună cuvinte urâte și să fie violenți fizic.

Apoi, din diverse motive, ar trebui să te gândești și la cât de mare va fi beneficiul pe care îl vei obține dacă vei practica răbdarea și cât de grave vor fi consecințele dacă te lași pradă mâniei. Dacă te gândești foarte atent la aceste lucruri, în cele din urmă totul va fi posibil. Așadar, obții răbdarea practicând-o încet, pas cu pas. De asemenea, prin meditație, trebuie să te gândești că toate ființele conștiente sunt părinții tăi, rudele tale, frații și surorile tale – și că fiecare ființă umană este la fel. Așa cum tu nu vrei să suferi și îți dorești fericirea, fiecare ființă conștientă are aceleași sentimente. Așadar, trebuie să te gândești la ceilalți.

Când te consideri doar pe tine însuși, te gândești la o singură persoană, dar când te gândești la ceilalți, te gândești la nenumărate persoane, la nenumărate ființe. Deci, ce este mai important, unul sau o mulțime? Desigur, bunăstarea, fericirea și nevoile unei mulțimi de ființe sunt mult mai importante decât cele ale unei singure persoane – ale tale sau ale mele. Mai mult, dintotdeauna până azi, ne-am preocupat doar de noi înșine și, deși scopul nostru este să ne eliberăm de probleme, tot ce am obținut a fost și mai multă suferință.

Chiar și în prezent, realizăm de unde provine suferința – nu din exterior, ci din propriile noastre emoții negative, din impurități – și totuși continuăm să ne lăsăm pradă acestor impurități. Atunci, cum putem depăși suferința? Indiferent dacă credem în Dharma sau nu, indiferent de tradiția sau credința pe care o urmăm, noi, ca ființe umane, suntem cu toții la fel: scopul fiecăruia este să se elibereze de suferință. Toată lumea tânjește după fericire. Așadar, dacă dorim cu adevărat să fim fericiți, trebuie să practicăm răbdarea. Ar trebui să-ți stăpânești mânia și să încerci din răputeri să cultivi răbdarea; numai atunci poți găsi fericirea. Altfel, dacă te agăți de micile conforturi și plăceri pe care le experimentezi acum, nu vei putea niciodată să depășești suferințele majore. Așadar, pentru a depăși suferințele nemăsurate, trebuie să renunți la conforturile, plăcerile și bucuriile temporare. Făcând acest lucru, poți atinge o mare bucurie, o bucurie reală și o fericire fără sfârșit.

Poți să faci asta practicând răbdarea. Deși fiecare impuritate este de fapt asemenea otrăvii – fiecare minte tulburată, fiecare emoție negativă ce reprezintă cauza reală a întregii noastre suferințe – cea mai rea este ura sau mânia. Cu toții ne rugăm și îi rugăm și pe ceilalți să se roage ca să nu suferim de o anumită boală, durere, ghinion și așa mai departe. Desigur, rugăciunile au putere – cred că rugăciunile sunt foarte puternice – dar nu vei realiza nimic doar prin rugăciuni. Rugăciunile, zeitățile și protectorii ne ajută, dar nu vă puteți atinge scopurile doar rugându-vă divinităților fără să faceți

nimic altceva. Munca principală trebuie să vină din partea voastră, iar asta înseamnă să practicați răbdarea și să învingeți mânia. Când învingeți mânia, atunci începeți în mod natural calea care duce la starea de lipsă a suferinței. Prin urmare, trebuie să depuneți efort în acest sens.

Mânia și dorința sunt asemenea fațetelor unei monede. Când ai dorință, ai și mânie, iar când ai mânie, ai și dorință. De fapt, te enervezi din cauza dorinței. Așadar, trebuie să fii mulțumit, pentru că atunci când ești lacom, nu există sfârșit; indiferent cât obții, nu există sfârșit.

În antichitate, exista un împărat universal numit Ngalenu. De fapt, el se afla în India, într-un oraș antic numit Ayodhya. Este o poveste foarte ciudată. Tatăl său avea multe regine, dar ele nu aveau fii. Fiul s-a născut din propriul rege. Regele avea o aluniță mare, care devenea din ce în ce mai mare. În cele din urmă, când s-a deschis, din ea s-a născut un fiu frumos – un prinț foarte special. Când s-a născut, toate reginele aveau lapte. Datorită meritelor sale, toate au putut să-l alăpteze, chiar dacă nu dăduseră naștere. Așadar, a fost hrănit de multe, multe regine.

Ngalenu înseamnă „liber de mine” sau ceva asemănător, iar de la o vârstă foarte fragedă el a avut o karmă foarte puternică și un merit mare. În acea vreme, nu exista un singur rege care să domnească

peste toate. Existau multe regate diferite, dar el le-a cucerit pe toate foarte ușor, fără să lupte. Când a mers în celelalte regate, prin meritele și puterea sa, toate au fost învinse. Apoi a vrut să cucerească și celelalte continente, așa că a mers în continentul estic, în continentul vestic și așa mai departe. A subjugat toate continentele, peste tot. În cele din urmă, s-a dus în tărâmurile cerești și, în timp ce se afla acolo, zeii s-au gândit: „Oricât de înalt ar fi, el este totuși un om, așa că ar trebui să-l lăsăm să stea pe un scaun jos”. Zeul Indra, desigur, ședea pe tron, iar toți ceilalți zei stăteau pe scaunele lor. Cu toate acestea, împăratul avea atâtea merite acumulate încât orice dorea se întâmpla, iar el dorea să se așeze pe același tron cu zeul Indra. În timp ce se gândea la asta, s-a și întâmplat: zeul Indra l-a invitat să se așeze pe tron. Așa că s-au așezat împreună pe un singur tron, zeul Indra pe o jumătate, iar împăratul universal uman pe cealaltă.

El a trăit acolo foarte mult și era atât de puternic încât, atunci când zeii și semizeii se luptau, el conducea bătăliile și îi învingea pe semizeii. Dar într-o zi s-a simțit nemulțumit. Avea totul, dar tot nu era satisfăcut; era încă lacom. I-a venit gândul rău să-l înlăture pe Indra, stăpânul zeilor. Voia să devină el însuși Indra și să domnească peste tărâmurile cerești, chiar dacă era doar un om. Acest gând, desigur, era rău și i-a epuizat toate meritele. În acel moment, a căzut pe Pământ și a devenit grav bolnav, pe punctul de a muri.

În acea vreme, oameni din toate categoriile sociale veneau la el să-i ceară sfaturi, întrebându-l: „Acum ești un mare împărat. Ai cucerit nu numai toate continentele, ci chiar și țărâmul ceresc. Deși ești un om, ai stat pe același tron cu zeul Indra. Ai atâtea merite, așa că, înainte de a muri, te rugăm să ne ajuți. Care este sfatul tău acum?” Ca răspuns, el a spus că nimeni nu ar trebui să fie lacom, deoarece lăcomia nu are sfârșit. Dacă vrei un lucru, atunci vei dori altul și apoi altul – nu există sfârșit. Așadar, nimeni nu ar trebui să fie lacom.

El a spus că vorbea din propria experiență și a sfătuit oamenii să se mulțumească cu ceea ce au. Aceasta este adevărata bogăție – să fii mulțumit cu ceea ce ai. Dacă ești lacom, devii mai sărac pentru că nu ești niciodată mulțumit. A fi o persoană bogată înseamnă a fi mulțumit; altfel, indiferent cât de bogat ești, nu ești satisfăcut și, prin urmare, ești în continuare sărac. Acesta a fost sfatul lui.

În esență, ignoranța este rădăcina tuturor impurităților. Impuritățile apar datorită ignoranței și a lipsei de înțelepciune. Principalele impurități sunt dorința și mânia, care depind una de cealaltă. Când ai dorință, mânia apare, iar din cauza mâniei, ai dorință. Când ai dorință, vrei totul pentru tine, dar acest lucru nu se poate întâmpla, așa că te înfurii. Așadar, ar trebui să încerci să fii mulțumit; acest lucru este dificil, desigur. Nu este ceva ușor, dar dacă încerci, este posibil.

Unii oameni cred că dacă ai răbdare și nu ripostezi când cineva îți spune lucruri urâte și îți face rău, înseamnă că ești slab, că ai pierdut. Dar nu e adevărat, pentru că, pe termen lung, cel care are răbdare va ieși învingător. Cel care se înfurie poate câștiga temporar, dar nu va ieși niciodată învingător. Victoria este întotdeauna a celui care are răbdare, a celui care e mulțumit. Trebuie să depui eforturi pentru a depăși mânia și dorința.

Buddha a predat numeroase învățături, cu scopul de a aduce beneficii unui număr nelimitat de ființe conștiente, toate fiind unice. Toți avem mentalități diferite, nevoi diferite, gusturi diferite și idei diferite, așa că un singur tip de învățătură nu este suficient. Niciun medicament nu vindecă toate bolile; sunt necesare diverse medicamente pentru a vindeca diverse boli.

În mod similar, avem nevoie de învățături diferite, așa că Buddha, cel care are înțelepciune atotștiutoare, a transmis un număr enorm de învățături. Credem că există 84.000 de învățături, dar, aparent, acesta nu este numărul total de învățături transmise de Buddha. Este numărul de învățături pe care le-a primit unul dintre discipolii lui Buddha. Învățăturile lui Buddha sunt de fapt nelimitate, deoarece există nenumărate ființe conștiente cu nevoi nelimitate, așa că sunt necesare învățături nelimitate pentru a le ajuta. Scopul lui Buddha în a preda aceste învățături nu este doar pentru studiu și pentru a aduna informații și cunoștințe, ci și pentru a ne ajuta să

ne împlânzim mintea, care este sălbatică și poate fi ușor controlată de impurități. Buddha a predat aceste învățături pentru a ne ajuta să depășim aceste impurități.

Așadar, învățăturile lui Buddha sunt nelimitate, dar toate au fost transmise ca leac pentru impurități. Când asculți, asimilezi, meditezi și, în cele din urmă, meditezi asupra unei învățături, obiectivul tău principal este să o aplici ca antidot direct pentru impurități. Dacă nu funcționează ca antidot pentru impuritățile tale, scopul învățăturii se pierde. Ideea este să-ți împlânzești mintea. Când rostești rugăciuni, faci prosternații, încercuiești ritualic, oferi ofrande, practici sādhană, meditezi și așa mai departe, trebuie să verifici foarte atent dacă practica ta îți reduce cu adevărat mânia, dorința și ignoranța. Dacă da, atunci aceasta este cea mai profundă învățătură. În caz contrar, chiar dacă practici cel mai înalt nivel de învățături, dacă mintea ta este încă o minte obișnuită, cuprinsă de lăcomie, dorință și mânie, scopul învățăturii nu este îndeplinit.

Desigur, practicarea Dharmei este foarte importantă, deoarece cu toții vrem să fim liberi de suferință, iar singura cale de a fi cu adevărat liberi și de a găsi pacea și fericirea adevărată și durabilă este prin practicarea Dharmei. Mulți oameni sunt interesați de Dharma și mulți încearcă să o practice. Cu toate acestea, pentru majoritatea oamenilor, fiind ființe obișnuite – și, desigur, nu îi

putem învinovăți – este foarte dificil să renunțe la atașamentul față de această viață și față de saṃsāra. Ei vor avea în continuare dorințe foarte puternice, mânie și așa mai departe.

Trebuie să te asiguri că fiecare practică pe care o faci este un antidot direct împotriva impurităților. Numai atunci poți da naștere unei renunțări reale. Când dezvoltă gândurenunțare reală, îți dai seama complet că saṃsāra nu este altceva decât defecte, mizerie și suferință. Este asemenea unui foc de tabără sau unui cuib de șerpi veninoși și nu există deloc fericire reală în ea. Atâta timp cât te afli în saṃsāra, nu vei avea fericire. Recunoscând acest lucru, practica ta devine Dharma adevărată, Dharma autentică, care caută eliberarea

LUAREA REFUGIULUI

Pentru a scăpa de suferință, trebuie să renunți complet la saṃsāra. Când realizezi că în saṃsāra nu există nimic altceva decât suferință și dorești să renunți complet la ea, evident, ceea ce trebuie să faci este să cauți nirvāṇa și să obții eliberarea. Pe de o parte, ai saṃsāra, care este plină de suferință, plină de defecte. Pe de altă parte, ai nirvāṇa, fără suferință și cu pace totală, care este ceea ce cauți. Totuși, deși nirvāṇa este dincolo de suferință, nu este scopul final, deoarece impuritățile subtile persistă. Deoarece aceste impurități rămân, nu ți-ai dezvoltat calitățile complet și, prin urmare, nu poți să-i ajuți pe ceilalți.

Deoarece toate ființele conștiente ne sunt foarte dragi, nu le putem abandona. Trebuie să facem tot posibilul pentru a le alina suferința și a le arăta calea către eliberare. Aceasta este datoria și responsabilitatea noastră, deoarece ele ne-au oferit atât de multă iubire și beneficii pe care nu le-am răsplătit. Așadar, trebuie să îndeplinim dorințele acestor nenumărate ființe conștiente. Cu toate acestea, în momentul de față, fiind oameni obișnuiți, nu avem

abilitatea, cunoștințele, compasiunea deplină și puterea pentru a face acest lucru. Suntem ființe conștiente obișnuite, complet legate de karma și de impuritățile noastre, așa că trebuie să mergem oriunde ne poartă vântul karmei. Nu avem de ales, atunci cum putem ajuta și alte ființe conștiente dacă noi înșine nu suntem liberi de suferință?

Chiar și cele mai puternice zeități lumești nu au puterea deplină de a elibera și de a salva ființele conștiente. În mod similar, chiar și cei care se află deja în nirvāṇa, asemenea *śrāvaka* și *pratyekabuddha*, nu au puterea deplină. Atunci cine are puterea? Numai cei ce sunt buddha pe deplin iluminați, care au renunțat la toate formele de ignoranță, au obținut toate calitățile posibile și au înțelepciune, compasiune și putere supremă. Când realizați iluminarea, puteți aduce beneficii nenumăratelor ființe conștiente într-o singură clipă, prin emiterea unei raze de lumină din corpul vostru sau prin oferirea unei singure idei din învățătură. Așadar, ar trebui realizați iluminarea supremă.

Pentru a face acest lucru, primul pas este să te refugiezi. Refugiul este rădăcina întregii Dharma, practica preliminară a tuturor căilor și fundamentul tuturor legămintelor. Este aspectul care diferențiază budiștii de non-budiști. A te naște într-o familie budistă nu înseamnă că ești budist, dar oricine se refugiază în Buddha, Dharma și Saṅgha devine budist.

A lua refugiu este primul pas și fundamentul învățăturilor Dharma. În plus, fundamentul Mahāyāna este generarea minții iluminate, prin care intri pe calea bodhisattva. Luarea refugiului și legămintele bodhisattva au trei părți: preliminară, principală și concluzie. Partea preliminară are două părți: prima este mărturisirea tuturor faptelor negative, deoarece faptele negative te împiedică să primești refugiu și să generezi mintea iluminării. Așadar, mai întâi purifică toate faptele negative și apoi sporește meritul, deoarece ai nevoie de merit pentru a primi refugiu și a genera mintea iluminării.

Așa cum a spus *Śāntideva*, dacă mori fără să te purifici, poți cădea în tărâmurile inferioare și te poți confrunta cu pericolul foarte real de a fi legat la nesfârșit de saṃsāra. Prin urmare, este foarte important să-ți purifici toate faptele negative prin metoda mărturisirii. Pentru a mărturisi, ai nevoie de toate cele patru puteri.

Prima dintre cele patru puteri este puterea obiectului față de care te confesezi. Nu te poți purifica dacă te confesezi unei persoane obișnuite. Cu toate acestea, te poți purifica dacă te confesezi vizualizând toți buddha și bodhisattva, deoarece ei sunt mereu în fața ta, revărsându-și binecuvântările asupra ta, chiar dacă faptele tale negative și tulburările tale te împiedică să-i vezi. Ei au înțelepciune atotștiutoare, ceea ce înseamnă că, orice ai face, oriunde te-ai afla, ei pot vedea și înțelege fiecare lucru la fel de clar ca și cum te-ai uita la propriile palme. A avea un altar te poate

ajuta, desigur, să vizualizezi mai bine, dar chiar dacă nu ai unul, imaginează-ți că toți maeștrii spirituali, precum și Buddha, Dharma și Saṅgha sunt chiar în fața ta. Aceștia sunt cei pe care te bazezi pentru purificare.

Deoarece dintotdeauna până acum ai comis multe fapte negative, ești asemenea unei persoane vinovate care a făcut lucruri rele în societate. Pentru a-ți curăța vina, trebuie să te bazezi pe niște oameni foarte puternici. De exemplu, dacă ai încălcat legile țării, pentru a te absolve de vină ai nevoie de sprijinul unor oameni puternici, precum avocații și așa mai departe. În mod similar, am greșit, comițând multe fapte negative dintotdeauna până acum. Prin urmare, acum ne bazăm pe maestrul spiritual și pe cele Trei Nestemate pentru a ne salva de greșelile noastre, de faptele negative pe care le-am comis. Aceasta este puterea obiectului.

A doua putere este puterea regretului. Din cauza propriilor noastre impurități excesive, a lipsei de respect, a neglijenței și a ignoranței, am comis fapte negative. Acum realizăm că acestea sunt greșeli și simțim un regret profund, la fel de puternic ca și cum am fi luat accidental otravă. Dacă ați fi luat din greșeală otravă, desigur, ați avea remușcări mari. În felul acesta, aveți regrete intense pentru că ați comis greșeli dăunătoare, care vă fac să suferiți pentru perioade îndelungate de timp. Aceasta este a doua putere.

Pe măsură ce mărturisești acum, realizând greșelile ca fiind greșeli, te angajezi că de acum înainte nu vei mai comite niciodată aceleași fapte negative – chiar și cu prețul vieții tale. Dacă cineva ți-ar spune: „Dacă nu faci asta, vei fi ucis”, ai prefera să fii ucis decât să repeți aceeași greșeală. Așadar, cu această voință foarte puternică, hotărăște-te să nu mai repeți niciodată aceleași greșeli. În același timp, trebuie să te hotărăști, cu o dorință fermă, să contracarezi faptele negative prin fapte virtuozitate, pe cât posibil, în funcție de capacitățile tale. Acționând astfel, vei purifica complet orice fapte viciate ai comis. Aceasta este cea de-a treia putere, puterea antidotului.

Faptele viciate nu au calitate, în afară de faptul că pot fi purificate, dacă le mărturisești în mod corespunzător. Aceasta este singura lor calitate. Încrederea deplină în purificarea lor este puterea revigorării,^[6] pentru că, dacă te confesezi în mod corespunzător, cu toate cele patru puteri, poți purifica orice faptă viciată.

Puterea obiectului, puterea regretului, puterea antidotului și puterea revigorării sunt cele patru puteri pe care te bazezi, în timp ce mărturisești în fața tuturor buddha și bodhisattva. Mărturisești nenumăratele fapte viciate – și anume faptele fizice, verbale și mentale – pe care le-ai comis dintotdeauna și până acum, din dorință, mânia și ignoranță. Trebuie să mărturisești, de asemenea, orice fapte viciate pe care le-ai cerut altora să le comită sau pe

care te-ai bucurat că le-au comis, deoarece vei primi partea ta din rezultat dacă ai sprijinit pe altcineva să comită fapte negative, chiar dacă personal nu le-ai comis. Astfel, mărturisești în totalitate, cu remușcare deplină, și promiți că nu vei mai face niciodată același lucru.

Prin confesiune, purifici toate faptele viciate, deoarece aceste fapte negative pot fi purificate dacă le confesezi în mod corespunzător, așa cum a spus însuși Buddha. Există lucruri pe care nu le știm și care depășesc cu totul cunoștințele noastre. Prin urmare, trebuie să ne bazăm pe învățăturile lui Buddha, iar Buddha a spus că faptele negative pot fi purificate dacă le mărturisim în mod corespunzător.

Al doilea lucru de care avem nevoie este meritul. Cel mai eficient și mai simplu mod de a-ți spori meritul este să te bucuri de faptele virtuozitate. Aceasta este cea mai bună metodă. Când comiți fapte negative, dacă ai remușcări sau regrete, puterea faptei negative scade. Cu toate acestea, dacă te bucuri, dacă consideri că faptele negative pe care le-ai comis au fost corecte, ele devin mai puternice. În mod similar, dacă te bucuri de faptele virtuozitate pe care le-ai săvârșit, gândindu-te: „Am făcut această activitate virtuozitate și pentru asta sunt foarte fericit; mă bucur”, acele fapte pozitive devin mai puternice. De asemenea, dacă te bucuri de faptele virtuozitate pe care le-au săvârșit alții sau dacă ai susținut activitatea lor benefică, tot primești partea ta de merit, chiar dacă faptele virtuozitate au

fost săvârșite de alții. Meritele tale se intensifică și cresc dacă te bucuri. Prin urmare, bucuria este cea mai bună metodă de a-ți spori meritele.

Cugetă asupra tuturor faptelor virtuozose pe care le-ai săvârșit de la naștere și până acum. Bucură-te de tot ceea ce ai făcut prin generozitate, prin salvarea de vieți, prin ofrande, prin recitarea mantrelor și rugăciunilor și prin cultivarea bunătății iubitoare, compasiunii și, în special, bodhicitta - mintea iluminată. Gândindu-te la toate faptele virtuozose pe care le-ai făcut, inclusiv la cele pe care ți le amintești și la cele pe care nu ți le amintești, ar trebui să fii foarte bucuros că ai dat un sens vieții tale. Viața ta a fost benefică.

De asemenea, bucură-te pentru alte persoane care au făcut fapte virtuozose, începând cu Buddha însuși, precum și cu toți ceilalți buddha. În mod incontestabil, toți buddha au învățat neîncetat roata activităților pentru binele ființelor conștiente. Bucură-te, de asemenea, pentru marii bodhisattva, care își dedică tot timpul și energia în beneficiul altor ființe conștiente, precum și de śrāvaka și pratyekabuddha, care au merite mari. Bucură-te chiar și pentru oamenii obișnuiți care au făcut fapte virtuozose, inclusiv de cei care au căzut în tărâmurile inferioare, dar care încă mai au o sămânță de virtute. Fără a avea niciun fel de gelozie sau gânduri competitive, bucură-te și sprijină pe oricine a făcut fapte virtuozose. În acest fel, meritul tău va crește.

Bucură-te pentru toate faptele virtuozose pe care toate ființele din cele zece direcții și din cele trei timpuri le-au săvârșit deja, le săvârșesc acum și le vor săvârși în viitor – combinându-le pe toate, să te bucuri. Bucurându-te în felul acesta, vei câștiga merite imense. Așa cum se spune în sūtre, meritele câștigate prin orice alte activități pot fi măsurate, dar meritele câștigate prin bucurie sunt nemăsurabile. Acestea sunt pregătirile pentru a lua refugiu.

În ceea ce privește refugiul în sine, în general, există multe tipuri, legate de refugiul mundan și refugiul dincolo de lume. Refugiul mundan are două aspecte: obiectul refugiului este mundan și mentalitatea este mundană. Obiectele refugiului lumesc se referă la situațiile în care oamenii sunt disperați și caută refugiu în tot felul de zeități mundane, doar pentru a-și depăși problemele urgente, precum durerea fizică, anxietatea mentală și așa mai departe. Desigur, când alți oameni devin disperați, pot căuta refugiu în copaci, lună, soare și tot felul de obiecte lumești. Acestea sunt numite *obiecte de refugiu mundan*.

Al doilea aspect este mentalitatea refugiului lumesc. În acest caz, chiar dacă te refugiezi în Buddha, Dharma și Saṅgha, scopul este pentru binele propriu, pentru fericirea personală – de exemplu, pentru a-ți îndeplini dorințele lumești, pentru a vindeca o boală, pentru a vindeca anxietățile mentale, pentru a depăși problemele lumești, pentru a fi prosper, pentru a trăi mult, pentru a obține

glorie și așa mai departe. Prin urmare, chiar dacă obiectul este corect – Buddha, Dharma și Saṅgha – mentalitatea este greșită, deoarece îl cauți doar pentru nevoile tale lumești.

Refugiul care depășește considerațiile lumești include refugiul Hīnayāna și refugiul Mahāyāna. Aceste diferite niveluri de refugiu se diferențiază în funcție de patru aspecte: cauza, obiectul, durata și scopul lor.

Conform refugiului Hīnayāna, refugiul se găsește în Buddha, Dharma și Saṅgha – mai precis, în Buddha Śākyamuni, care a atins iluminarea în India; în învățăturile generale Hīnayāna; și în Saṅgha Hīnayāna, cu śrāvakas și pratyekabuddhas. Scopul este ca fiecare să obțină eliberarea, ajungând la nirvāṇa.

În refugiul Mahāyāna, acești patru factori diferențiatori au aspecte speciale. În general, cauzele refugiului sunt frica, credința și compasiunea. Frica este un factor motivator în sensul că toată lumea se teme de suferință, în special de suferința din tărâmurile inferioare. Doar auzind despre suferința din tărâmurile inferioare este înfricoșător, darămite să o experimentezi. Prin urmare, frica de o astfel de suferință, precum și de toate formele de suferință din saṃsāra, este imensă. Ne refugiem pentru a fi în siguranță față de o astfel de suferință. Deci, aceasta este prima cauză.

A doua cauză este refugiul în Buddha, Dharma și Saṅgha, deoarece avem credință. Știm că Buddha, Dharma și Saṅgha au puterea și binecuvântarea de a ne salva de astfel de frici și suferințe; astfel, avem o credință de neclintit și ne refugiem pe baza acestei credințe. Aceasta este a doua cauză.

A treia cauză ni se adresează nouă, budiștilor Mahāyāna. Mahāyāna înseamnă că practica pe care o facem nu este doar pentru noi înșine, ci pentru binele tuturor celorlalte ființe conștiente, care sunt de fapt niște ființe foarte dragi nouă. Pentru aceasta, avem nevoie de compasiune. Din compasiune, ne pasă de ceilalți, realizând că fiecare ființă conștientă este la fel ca noi. Din propriile noastre experiențe, putem învăța cât de insuportabilă este suferința și suntem cu toții dornici să ne eliberăm de ea. Așadar, când vedem toate celelalte ființe conștiente care suferă, simțim compasiune și dorim să le salvăm de la suferință.

Pentru a-i salva, primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne refugiem în Buddha, Dharma și Saṅgha. Deși în Mahāyāna avem toate cele trei cauze – frica, credința și compasiunea –, cea mai importantă cauză este compasiunea. Prin urmare, acest lucru face ca refugiul Mahāyāna să fie special. Deci, primul aspect special este din punct de vedere al cauzalității – cea mai importantă cauză este compasiunea.

Al doilea aspect special este obiectul refugiului. Desigur, toate tradițiile budiste se refugiază în Buddha, Dharma și Saṅgha, dar explicația acestuia variază. De exemplu, practicanții Hīnayāna nu cred în cele trei kāya buddha. Conform viziunii Hīnayāna, Buddha Śākyamuni, care a atins iluminarea sub copacul Bodhi, a devenit adevăratul buddha. Înainte de a atinge iluminarea, el nu era Buddha; era o persoană obișnuită, un prinț real al regatului, lucru la care a renunțat pentru a căuta eliberarea, pentru a căuta adevărul pe care l-a găsit în cele din urmă sub copacul Bodhi. Ei cred în asemenea fel. Pentru ei, Dharma este învățăturile Hīnayāna și realizările Hīnayāna. Nu există bodhisattva, ci există arhați ca Saṅgha. Deci, acesta este lucrul care este diferit.

În Mahāyāna, când spunem *buddha*, înseamnă „buddha cu cele trei kāya”. *Trei kāya* înseamnă „trei corpuri”: primul este *dharmakāya*, care înseamnă „corpul realității”. Aceasta este adevărata natură a minții noastre, care este pură dintotdeauna. Nu este niciodată pătată de tulburări. Cu toate acestea, în acest moment, suntem împiedicați să o vedem din cauza tulburărilor – tulburarea impurităților și tulburarea fenomenelor. Prin urmare, nu o vedem. Chiar dacă avem natura buddha sau dharmakāya în noi, nu o putem vedea. Dar apoi, prin istețime, prin acumularea de înțelepciune, eliminăm toate tulburările. Când tulburările sunt eliminate, nu se câștigă nimic nou, nici nu vine nimic nou din exterior; mai degrabă, ceva ce aveam deja de la început se manifestă, se revelează. Așadar, dharmakāya

este spontană. Nu este nimic nou de câștigat, nimic nou de devenit; este ceva ce avem deja și care ni se revelează atunci când tulburările sunt eliminate. Așadar, acesta este dharmakāya, corpul realității, și aceasta este și înțelepciunea *dharmadhātu*. Aceasta este prima kāya.

A doua este *saṃbhogakāya*, care înseamnă „corpul bucuriei”. Acesta se dezvoltă prin acumularea de merite pe parcursul unor perioade foarte lungi de timp. Este vorba despre calitățile pe care le dobândești atunci când tulburările sunt eliminate, când te transformi. Corpul tău obișnuit se transformă în corpul unui buddha cu treizeci și două de semne și optzeci de calități. Vocea ta obișnuită se transformă în melodia lui Brahmā, cu cele șaizeci de ramuri. Minte ta obișnuită se transformă în înțelepciune atotștiutoare, înțelepciunea care realizează adevărul suprem, precum și înțelepciunea care vede fiecare cauză și efect.

Acesta este saṃbhogakāya tuturor buddha, și are cinci certitudini: *certitudinea locului* indică faptul că rămâne întotdeauna în cel mai înalt tărâm buddha, cunoscut sub numele de *Akaniṣṭha*. Cât despre *certitudinea corpului*, saṃbhogakāya [corpul] este întotdeauna în forma buddha, cu treizeci și două de semne și optzeci de calități, și nicidecum în altă formă. *Certitudinea învățăturii* înseamnă că saṃbhogakāya oferă doar învățăturile Mahāyāna, nu și pe cele ale altor yāna. *Certitudinea timpului* înseamnă că nu există schimbări temporale, în sensul că saṃbhogakāya nu are naștere sau moarte,

bătrânețe sau boală. Fiind complet liberă de toate aceste schimbări, rămâne mereu acolo. Conform celui de-al cincilea, *certitudinea discipolilor*, discipolii obișnuiți nu pot vedea saṃbhogakāya. Doar bodhisattva care au atins deja starea ireversibilă pot percepe saṃbhogakāya. În acest fel, saṃbhogakāya este deosebită.

Nirmāṇakāya înseamnă „corpul emanării”. Saṃbhogakāya rămâne întotdeauna în câmpul buddha cunoscut doar de bodhisattva la cel mai înalt nivel, dar apoi transmite emanări pretutindeni, chiar și în locuri lumești din saṃsāra, sub orice formă este necesar. Aceste emanatii pot lua forma buddha, bodhisattva, śrāvaka, pratyekabuddha, împărați universali, regi, regine și chiar ființe umane obișnuite, precum călugări și călugărițe. Acestea se manifestă și sub formă de animale și chiar sub formă de obiecte neînsuflețite, asemenea bărcilor și podurilor necesare pentru a ajuta ființele. Acestea sunt numite *nirmāṇakāyas*, emanatiile care apar pentru a aduce beneficii ființelor conștiente.

Conform Mahāyāna, Buddha Śākyamuni care a existat în istorie era, de asemenea, o emanatie nirmāṇakāya, deoarece ajunsese deja la iluminare cu mult înainte de a apărea în India. Când s-a născut ca prinț, era deja iluminat, dar a venit pentru a da un exemplu oamenilor obișnuiți. El a arătat cum o persoană obișnuită poate căuta și descoperi adevărul. Aceasta este nirmāṇakāya.

Cuvântul sanscrit *dharma* are multe semnificații, în funcție de context. Termenul *Sfânta Dharma* are două aspecte: învățăturile și realizările buddha și bodhisattva. Învățăturile pot fi rezumate în *Tripiṭaka*: *Vinaya*, ca antidot pentru dorință; *Sūtra*, ca antidot pentru mânia; și *Abhidharma*, ca antidot pentru ignoranță. Realizările pot fi văzute în conformitate cu cele trei precepte^[7]: disciplina etică, meditația și înțelepciunea. Se poate spune că acestea reprezintă adevărul încetării și adevărul căii.

În cele din urmă, *saṅgha* înseamnă „comunitate”. În Mahāyāna, adevărata Saṅgha este formată din bodhisattva care au atins deja starea ireversibilă.

Prin urmare, obiectul refugiului Mahāyāna este diferit de cel al Hīnayāna. Obiectele refugiului Mahāyāna sunt: Buddha cu cele trei kāya, Dharma învățăturilor și realizărilor Mahāyāna și Saṅgha formată din bodhisattva. Acestea disting refugiul Mahāyāna de refugiul Hīnayāna.

În ceea ce privește durata, întrucât scopul nostru final este iluminarea, ne refugiem din acest moment până când atingem iluminarea. Ne refugiem până când noi înșine devenim buddha. În Hīnayāna, practicanții se refugiază doar pe perioada vieții lor, adică doar pentru o singură viață. Așadar, durata refugiului este, de asemenea, diferită.

Scopul este, de asemenea, diferit. În Hīnayāna, scopul refugiului este propria ta eliberare; în timp ce, în Mahāyāna, scopul este pentru binele tuturor celorlalte ființe conștiente. Astfel, refugiul Mahāyāna are patru particularități.

Dintotdeauna și până în prezent, noi și toate celelalte ființe conștiente am fost legați în saṃsāra și am experimentat cantități enorme de suferință, una după alta, chiar și în tăramurile inferioare. Acum, în continuare, dacă nu intrăm pe cale și nu practicăm, vom continua să fim prinși în saṃsāra și să experimentăm suferințe interminabile. Prin urmare, ne refugiem în Buddha, Dharma și Saṅgha, din acest moment până când vom deveni noi înșine buddha.

Luarea refugiului are cinci beneficii. Odată ce te-ai refugiat, ai pășit pe calea Dharmei. Dacă nu te-ai refugiat, orice fapte virtuozose practici nu fac parte din Dharma adevărată. Cu toate acestea, odată ce te-ai refugiat, orice practică virtuoasă faci devine calea adevărată. Acum, după ce te-ai refugiat, ai pășit pe calea Dharma și ai devenit discipolul lui Buddha. Refugiindu-te în Buddha, ai devenit discipolul lui Buddha; refugiindu-te în Dharma, ai pășit pe calea spirituală; și refugiindu-te în Saṅgha, te-ai alăturat companionilor sfinți.

Al doilea beneficiu este că îți diminuezi impuritățile karmice. Deoarece ți-ai pus încrederea în Buddha, Dharma și Saṅgha, ești pe mâini bune. Prin urmare, orice fapte negative ai comis vor fi diminuate.

Al treilea beneficiu este acela că refugiul devine baza și fundamentul tuturor celorlalte legăminte. Fără a face refugiul, nu poți primi alte legăminte, nici Hīnayāna, nici Mahāyāna. Cu toate acestea, după ce ai făcut refugiul, ești pregătit să-ți iei alte legăminte.

Al patrulea, ești protejat de suferința din saṃsāra și în special de cea din tărâmurile inferioare. Aceasta înseamnă că vei fi protejat atât de pericolele supreme, cât și de cele temporare, așa cum sunt boala, forțele malefice și așa mai departe.

Al cincilea beneficiu este că, de acum înainte, toți apărătorii Dharma vor avea grijă de tine, pentru că ai devenit un discipolul lui Buddha. De exemplu, la curtea unui rege, servitorii mai în vârstă ai regelui îi protejează pe cei mai tineri. La fel, toți protectorii Dharma vor avea grijă de tine, pentru că au promis în fața lui Buddha să protejeze toți practicanții care intră pe Calea Dharma. Astea sunt cele cinci beneficii.

Pentru a completa aceste beneficii, există patru reguli de refugiu. Prima este că trebuie să consultați întotdeauna prietenul spiritual,

maestrul spiritual, pentru a putea învăța mai multe despre Dharma. A doua este că ar trebui să studiezi sūtrele și comentariile autentice ale maestrului. A treia este să-ți trăiești viața într-un mod virtuos – prin rememorare și atenție, ar trebui să fii foarte atent să te abții de la toate faptele viciate și să practici faptele virtuose. Desigur, pentru o persoană obișnuită nu este posibil să se abțină de la toate formele de fapte viciate și să practice toate tipurile de fapte virtuose – dar poți practica în funcție de capacitatea ta.

Apoi, când dormi, încearcă să te gândești că te întinzi cu capul spre Buddha, Dharma și Saṅgha și odihnește-te în vacuitate. Când te trezești, gândește-te: „Fie ca toți să ne trezim din somnul ignoranței”. Când te speli, imaginează-ți că toate faptele negative și tulburările tale sunt spălate. De asemenea, când mănânci, ar trebui să oferi ofrande către Lama Guru, Buddha, Dharma și Saṅgha — și în special către *throngmas*, care sunt protectorii.

Așadar, acestea sunt cele patru reguli generale: consultă-te cu maestrul spiritual, ascultă Dharma, trăiește-ți viața în mod virtuos și apoi practică Dharma în viața ta de zi cu zi, așa cum ți s-a indicat – când dormi, când te trezești, când stai jos, când stai în picioare, când mănânci, când te speli și așa mai departe. Ar trebui să îți desfășori toate activitățile zilnice cu conștientizare și atenție.

În ceea ce privește regulile individuale specifice, după ce te-ai refugiat în Buddha, nu trebuie să te refugiezi în nimeni altcineva. Poți în continuare să acorzi respect zeităților lumești, dar nu te poți refugia în ele. A te refugia înseamnă că te supui total îndrumării și protecției lor. După ce te-ai refugiat în Dharma, trebuie să consideri că Dharma, și nimic altceva, este calea ta. De asemenea, nu trebuie să rănești intenționat nicio ființă vie.

După ce te-ai refugiat în Saṅgha, consideră-i pe toți membrii saṅgha și pe nimeni altcineva ca fiind prietenii tăi spirituali. Acest lucru nu înseamnă că nu poți avea prieteni care nu sunt budiști; la nivel lumesc, poți avea orice fel de prieteni. Cu toate acestea, îți vei împărtăși practica și experiențele spirituale numai cu frații și surorile tale care practică Dharma. Așadar, după ce te-ai refugiat în Saṅgha, lucrurile se vor desfășura în felul acesta.

Apoi, ar trebui să respecti imaginile lui Buddha, indiferent dacă sunt bune sau rele, chiar și bucățile sparte ale imaginii lui Buddha. De asemenea, ar trebui să respecti orice bucăți de hârtie care conțin cuvinte dintr-un text Dharma. A călca sau a sta pe ele, a le pune sub scaun sau pat și așa mai departe sunt acte de lipsă de respect și ar trebui evitate.

În plus, respectă toți membrii saṅgha, chiar și culoarea veșmintelor lor, precum bucățile de pânză galbenă și roșie. De asemenea, orice

s-ar întâmpla în viața ta, amintește-ți că este binecuvântarea lui Buddha; orice suferință ai, îți purifică faptele negative. Astfel, încearcă să practici refugiul cât de mult poți în viața ta de zi cu zi.

MINTEA ILUMINĂRII

Dacă nu ai cultivat mintea iluminării [bodhicitta], atunci nu ai cultivat sămânța lui Buddha. Așadar, chiar dacă practici, poți obține doar o renaștere superioară în cadrul saṃsāra – în trămurile umane, asura sau divine. În acest caz, chiar dacă realizezi eliberarea, asemenea rezultatului pentru śrāvaka și pratyekabuddha, nu îți dezvolti propriile calități depline și nu poți aduce beneficii altora. Când nu poți aduce beneficii altora, nu îți îndeplinești propriul scop. Dacă nu îți dezvolti calitățile depline și nu poți aduce beneficii altora, nu vei îndeplini nici scopul altora. Prin urmare, eliberarea personală, sau nīrvāṇa, nu este singurul scop pe care ar trebui să îl urmărești.

Este foarte important să cultivăm mintea iluminării, deoarece dintotdeauna ne-am preocupat doar de propriul scop și de propria noastră bunăstare; nu ne-am preocupat niciodată de celelalte ființe. Chiar dacă ne-am preocupat de celelalte ființe, am făcut-o din motive egoiste: ele au făcut ceva pentru noi sau erau rudele sau prietenii noștri. Așadar, am făcut-o din dorință sau din mânia noastră, deci nu a fost o motivație autentică. Deoarece am comis

faptele din mânie sau dorință, acestea au devenit în cele din urmă viciate și, din această cauză, nu ne-am putut îndeplini dorințele. Apoi ne-am enervat, ceea ce a devenit o cauză a suferinței.

Până acum, nu am fost liberi de suferința din saṃsāra. În schimb, buddha și bodhisattva au ignorat complet propriul scop, au cultivat mintea iluminării și și-au dedicat tot timpul și energia pentru binele celorlalte ființe conștiente; acum și-au îndeplinit propria menire. Sunt complet eliberați de suferință și și-au dezvoltat toate calitățile, aducând beneficii imense tuturor ființelor conștiente. Au devenit refugiul tuturor ființelor conștiente, inclusiv al zeilor.

Prin urmare, este important să cultivi mintea iluminării. Așa cum toți buddha și bodhisattva au parcurs calea către iluminare în acest fel, la fel o poți face și tu. Trebuie să îți iei angajamentul că de data aceasta vei dobândi iluminarea pentru binele tuturor ființelor conștiente, la fel de numeroase și de vaste precum spațiul. Aceasta include toate ființele conștiente, fără excepție – prieteni, dușmani, cunoscuți, necunoscuți, ființe umane, animale, toate ființele vii. De fapt, nu există cei apropiați sau cei îndepărtați. De dragul fiecărei ființe conștiente – pentru a le salva și a elimina suferința din saṃsāra – vei dobândi iluminarea. Cultivi mintea iluminării și urmezi calea bodhisattva pentru a dobândi iluminarea.

Există două tipuri de *bodhicitta*, sau minte iluminată: relativă și absolută. Mintea iluminată relativă are, de asemenea, două părți: voința minții iluminării^[8] și pătrunderea minții iluminării^[9]. *Voința minții iluminării* înseamnă că îți dai seama că toate ființele conștiente sunt foarte apropiate de tine și că le ești profund îndatorat, pentru că te-au iubit și te-au ajutat foarte mult. Acum este momentul să le răsplătești bunătatea și să le faci bine, eliberându-le de suferința saṃsārei și punându-le pe calea iluminării. Pentru a realiza acest lucru, îți pui voința de a atinge iluminarea deplină pentru binele tuturor ființelor conștiente. Aceasta se numește *voința minții iluminării*.

După aceea, pentru a ajunge la iluminare, te hotărăști să urmezi toți bodhisattva, să te implici în toate activitățile lor – cele șase pāramitā sau cele șase perfecțiuni – pentru a-ți dezvolta propria minte și pentru a o dezvolta și pe cea a celorlalți. Astfel, cultivi în același timp mintea care aspiră la iluminare, cât și mintea care pătrunde iluminarea.

Repeți de trei ori legământul bodhisattva, spunând: „Așa cum toți buddha și bodhisattva anteriori au cultivat mintea iluminării și au urmat calea de viață bodhisattva pentru binele tuturor ființelor conștiente, la fel și eu, în acest moment, voi cultiva mintea iluminării și sunt hotărât să urmez calea de viață bodhisattva”.

Aceasta este partea principală a legământului bodhisattva. După ce ai depus acest legământ bodhisattva, obții trei beneficii. Primul beneficiu este că îți schimbi numele. Înainte de a ajunge la iluminare, ești doar o persoană obișnuită. Chiar dacă ești înscris în ordinul călugărilor budiști, ești doar o persoană obișnuită înscrisă în ordinul călugăresc. Cu toate acestea, după ce ai depus legământul bodhisattva, devii un bodhisattva. Devii copilul lui Buddha, cel care păstrează descendența lui Buddha, deoarece atunci când îți trezești mintea iluminării, ești deja pe calea de a deveni eventual un buddha. Astfel, te asiguri că ești pe calea lui Buddha.

De asemenea, când devii bodhisattva, devii demn de plecăciuni din partea zeităților lumești. De exemplu, toată lumea îi acordă respect conducătorului unei țări. În mod similar, când cultivi mintea iluminării, toate zeitățile lumești și cei care nu au atins această stare mentală, chiar și śrāvaka și pratyekabuddha, îți aduc plecăciuni. Acesta este primul beneficiu.

În ceea ce privește al doilea beneficiu, ca rezultat temporar, deoarece ai un gând atât de nobil și de bun, practici într-un mod în care toată lumea devine prietenul tău. Nu ai dușmani, deoarece oamenii vor răspunde în funcție de modul în care acționezi – dacă acționezi cu bunătate, compasiune și iubire, oamenii vor deveni prietenii tăi. Nu vei avea dușmani, iar toți buddha și bodhisattva vor fi, de asemenea, foarte mulțumiți.

De asemenea, deoarece ai dobândit merite mari, vei putea să te bucuri de toate prosperitățile lumești, în timp ce mintea iluminată și faptele virtuozitate pe care le-ai creat nu vor înceta niciodată. Deoarece ai luat legământul, meritele tale vor crește tot timpul, chiar și atunci când nu practici și chiar și atunci când dormi sau pur și simplu mergi.

De asemenea, vei putea învinge toate faptele viciate, pur și simplu. Fructele meritelor tale vor continua să crească și nu va mai trebui să-ți fie teamă. La fel cum ai avea pe cineva foarte curajos și puternic care să te însoțească într-un loc periculos, în mod similar, acum ai *bodhicitta*, mintea iluminării, alături de tine și nu mai trebuie să te temi de faptele negative.

Al treilea beneficiu este că se îndeplinește scopul suprem; vei putea să ajungi la iluminare. Când torni apă într-un recipient, prima picătură este importantă, deoarece după prima vine a doua, apoi a treia, până când, în cele din urmă, recipientul se umple. În mod similar, prima manifestare a minții iluminate este importantă, deoarece odată ce o crezi, mintea iluminată continuă să crească, până când, în cele din urmă, devine completă și tu ajungi să te iluminezi.

Acuma, regulile bodhisattva variază, în funcție de diferite sūtre. De fapt, și Buddha a oferit reguli diferite, în funcție de tipul de

persoană. Unii oameni sunt foarte ocupați și au multe activități, așa că lor le-a sugerat mai puține reguli. Altor le-a dat multe; prin urmare, există diferențe. Cu toate acestea, în general, există reguli comune și reguli individuale sau specifice.

În ceea ce privește regulile comune, trebuie să vă amintiți întotdeauna suferința din saṃsāra. Dacă ajungeți în saṃsāra, sunteți în pericol să suferiți foarte mult. În același timp, trebuie să vă amintiți de neajunsurile nirvāṇei. Dacă intrați în nirvāṇa, sunteți supuși multor neajunsuri: nu există niciun beneficiu, deoarece, chiar dacă nu suferiți, nu vă dezvoltați nici calitățile pe deplin. Deoarece nu vă dezvoltați calitățile pe deplin, nu puteți aduce beneficii altora. Mai mult, acest lucru devine cel mai mare obstacol în calea atingerii iluminării finale. Acestea sunt două neajunsuri.

A treia regulă este să vă amintiți de toate ființele conștiente ca fiind proprii voștri părinți sau cele mai dragi persoane. A patra este să urmați legea karmei, a cauzei și efectului: rezultatul faptelor negative este suferința, iar rezultatul faptelor pozitive este fericirea. Așadar, încercați să vă abțineți de la fapte negative și practicați fapte virtuozitate ori de câte ori este posibil.

Apoi, există două reguli specifice. Prima include regulile minții iluminate care aspiră, iar aceasta are două aspecte: unul este să păstrați legămintele în mod corespunzător, fără niciun fel de

descurajare – ar trebui să rămâneți pozitivi. Chiar și ființele care sunt inferioare – asemenea insectelor, albinelor și viermilor – au natura buddha și pot deveni în cele din urmă buddha. Noi suntem diferiți de aceste ființe. Ca ființe umane, putem comunica, putem înțelege sensul lucrurilor, așa că nu ar trebui să fim niciodată timizi sau descurajați; ar trebui să gândim într-un mod pozitiv.

Unii oameni ajung să fie descurajați, deoarece, deși respectă cu strictețe regulile, dorințele lor nu se împlinesc și li se întâmplă multe lucruri nedorite. Antidotul este să ne amintim că toată fericirea și suferința sunt ale noastre, fiind rezultatul karmei noastre, asupra căreia nu putem interveni în niciun fel. Marele beneficiu, marele rezultat al practicării bodhicitta este că vom putea realiza multe în viețile viitoare. Așadar, pentru a atinge marele scop, trebuie să îndurăm micile suferințe; prin urmare, ar trebui să practicăm fără descurajare.

De asemenea, uneori oamenii renunță la bodhicitta când văd atâta suferință în saṃsāra: toate ființele suferă enorm, iar omul poate pierde gândul iluminării. Antidotul este să realizezi că, în realitate, la nivel absolut, nu există suferință; suferința nu are o existență intrinsecă. De asemenea, la nivel relativ, prin experimentarea suferinței, îți purifici faptele negative, ceea ce înseamnă că te

eliberezi de acestea, iar dacă acest lucru îi ajută pe ceilalți, ar trebui să iei cu bucurie și suferința lor. Prin urmare, nu trebuie să te descurajezi.

În acest fel respecti regulile. Acum, îți intensifici practica consultându-te cu maestrul spiritual și amintindu-ți marile calități ce provin din Buddha, Dharma și Saṅgha. De asemenea, cunoscând activitățile, ar trebui să te abții de la faptele rele ce provin din mări și să încerci să-ți amintești beneficiile bodhicitta, cultivând în același timp bunătate iubitoare și compasiune. În orice moment – fie că dormi, stai în picioare, mănânci, mergi sau orice altceva – amintește-ți întotdeauna: „Trebuie să realizez iluminarea deplină pentru binele tuturor ființelor conștiente”. Aceasta este cea mai importantă regulă. Nu uita niciodată: „Trebuie să realizez iluminarea deplină pentru binele tuturor ființelor conștiente”. Acestea sunt regulile pentru mintea care aspiră iluminarea.

Apoi, pentru pătrunderea minții iluminării, există patru reguli: să te abții de la cele patru acțiuni negative și să practici cele patru acțiuni pozitive. A te abține de la cele patru acțiuni negative înseamnă că nu trebuie să-l înșeli niciodată pe ghidul spiritual [guru] sau pe cei care sunt demni de ofrande; nu trebuie să regreti ceea ce nu merită regretat; trebuie să-i lauzi și să nu-i critici pe cei care au intrat deja pe calea Mahāyāna, adică bodhisattva; iar propriile tale acțiuni nu trebuie să fie superficiale – să te prefaci în exterior că ești foarte

blând și strict cu regulile, dar în interior să faci exact opusul. Nu trebuie să fii înșelător. De asemenea, nu trebuie să minți niciodată intenționat, ci să fii întotdeauna foarte sincer și onest.

Comportamentul tău privat și cel public ar trebui să fie unul și același, și ar trebui să te gândești la toți cei care au pășit pe calea bodhisattva ca la niște călăuze și să-i prețuiești. De asemenea, încearcă să ghidezi toate ființele conștiente pe calea bodhisattva. Având în vedere toate acestea, ar trebui să încerci să practici principalele practici bodhisattva – cele șase *pāramitā*: generozitatea, conduita morală, răbdarea, efortul, meditația și înțelepciunea. Cel mai important este să nu comiți niciodată fapte viciate. Dacă le comiți accidental, fără intenție sau din uitare, ar trebui să le recunoști imediat. Dacă ai făcut ceva greșit în timpul zilei, înainte de a adormi, trebuie să le mărturisești. Nu ar trebui să adormi fără să fi făcut mărturisirea.

DEDICAREA MERITULUI

Prin luarea refugiului și cultivarea minții iluminării, ai acumulat merite imense, așa că dedici-le cât sunt încă proaspete și nu au fost afectate de puterea gândurilor viciate. Dacă dedici meritul, acesta nu poate fi niciodată afectat și, mai mult, meritul crește. Dacă nu dedici, atunci chiar dacă ai acumulat o cantitate enormă de merit, într-o zi acesta poate fi distrus dacă apar gânduri puternice, cum ar fi ura. Cu toate acestea, când dedici, atunci aceasta nu poate fi distrusă, iar meritul continuă să crească tot timpul. Prin urmare, dedicarea este foarte importantă.

Există trei moduri diferite de a dedica meritele. Modul superior este să realizezi că cele *trei tărâmur*i, așa cum sunt adesea numite, nu există în cele din urmă. Termenul „*cele trei tărâmur*i” se referă, în primul rând, la obiect – de exemplu, buddha și bodhisattva în fața cărora se fac prosternații – în al doilea rând, la tine, fiind cel care creează fapta virtuoașă; și în al treilea rând, la fapta în sine, ca de exemplu a lua refugiu și a cultiva mintea iluminării. Toate trei

sunt lipsite de natură proprie. Niciuna dintre ele nu are o existență intrinsecă — cu alte cuvinte, toate sunt *śūnyatā*. *Śūnyatā*, însă, nu înseamnă „nimic”. Acesta este cel mai bun mod de a te dedica.

Calea de mijloc este să percepi totul drept iluzie. Deși interacționezi cu obiectul și cu tine însuși de parcă ar fi real – luând refugiul și cultivând mintea iluminării și așa mai departe – gândește-te la toate acestea ca la o iluzie sau un vis, sau ca la un spectacol magic, lipsit de natură proprie. Gândind așa, faci apoi dedicarea.

Dacă nu poți înțelege imediat această perspectivă în mintea ta, atunci, conform căii inferioare, gândește-te că orice merit ai câștigat, îl vei dedica așa cum au făcut-o marii bodhisattva. Gândește-te: „La fel cum Mañjuśrī și Avalokiteśvara au dedicat meritul, și eu voi urma pașii lor și voi dedica în același fel în care au făcut-o ei”. Așadar, aceasta este calea impură. În felul ăsta, dedici meritele la final, ori de câte ori îndeplinești o activitate virtuoasă, în special activități legate de Dharma, cum ar fi studiul, contemplarea, meditația și practica pe calea prețioasă Mahāyāna, precum și trezirea minții iluminării.

Prin acest merit, să avem parte de omnisciență

Și să depășim dușmanii cei răi;

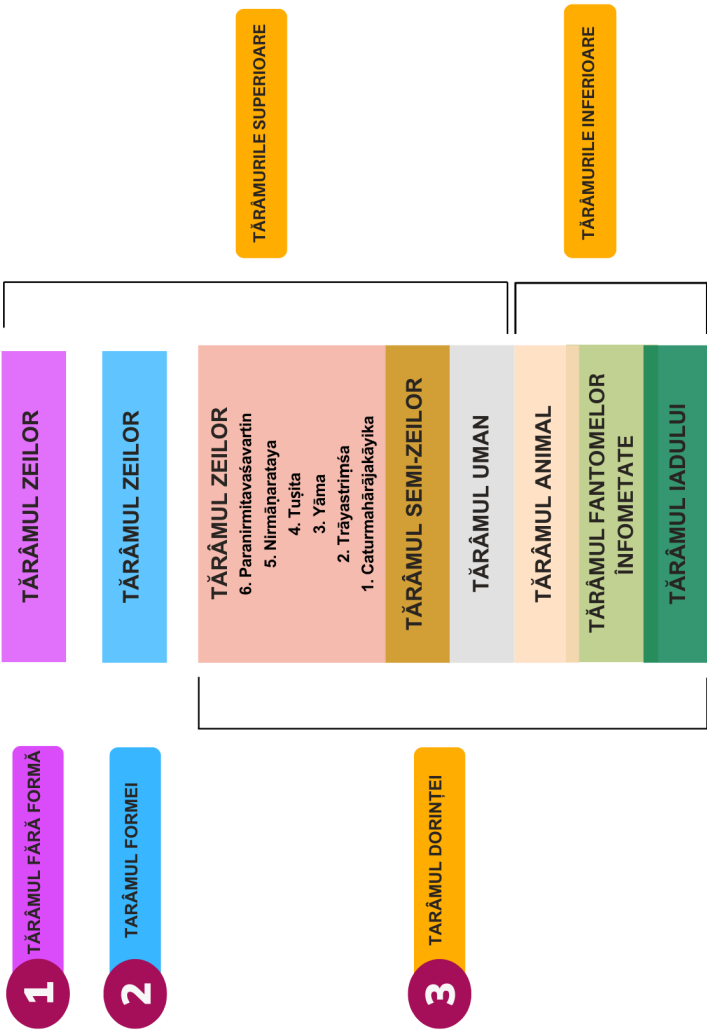
Fie ca ființele, tulburate de valurile nașterii, îmbătrânirii,
bolii și morții,

Să fie eliberate din oceanul existenței.
Prin meritul nelimitat pe care l-am dobândit
Ascultând această prețioasă și sfântă învățătură Mahāyāna,
Fie ca toate ființele să devină vase curate
Pentru prețioasele învățături Mahāyāna

Așa cum a făcut-o neînfricatul Mañjuśrī, care cunoaște
adevărata natură a lucrurilor,
Și precum a făcut și Samantabhadra, la fel,
Tot așa, și eu, că să le urmez și să mă pregătesc,
Dedic cu perfecțiune toate aceste acțiuni meritorii.

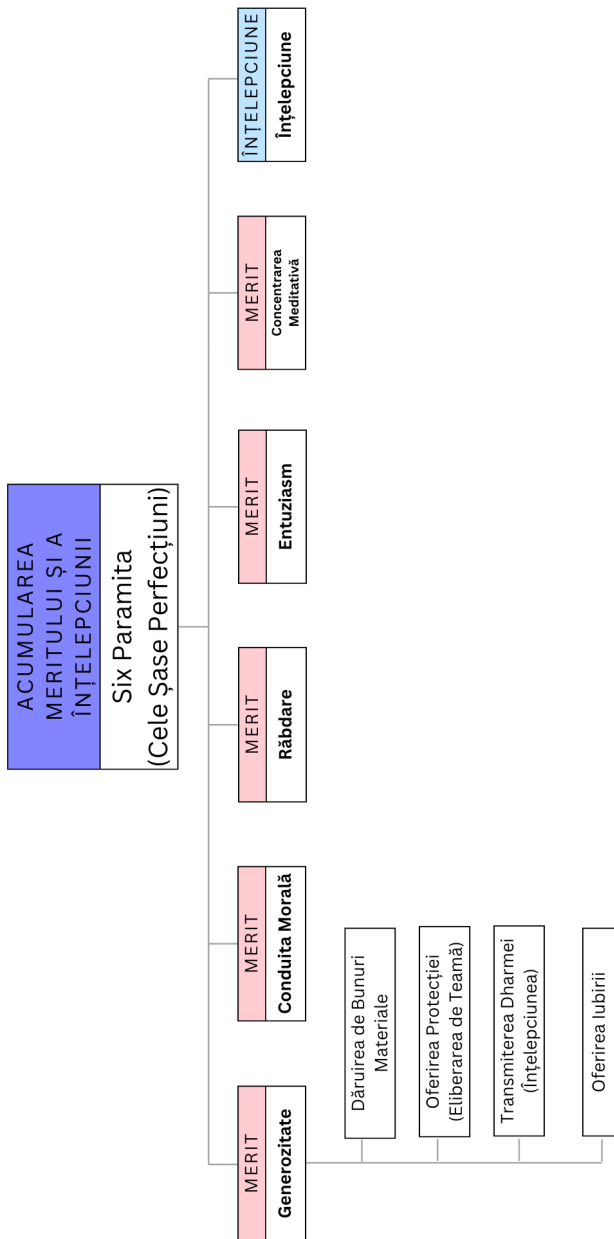
Învingătorii trecutului, prezentului și viitorului
Laudă cu toții dedicarea drept o acțiune sublimă;
Prin urmare, dedic complet toate aceste surse de bunătate
Întru conduita excelentă [a bodhisattva].

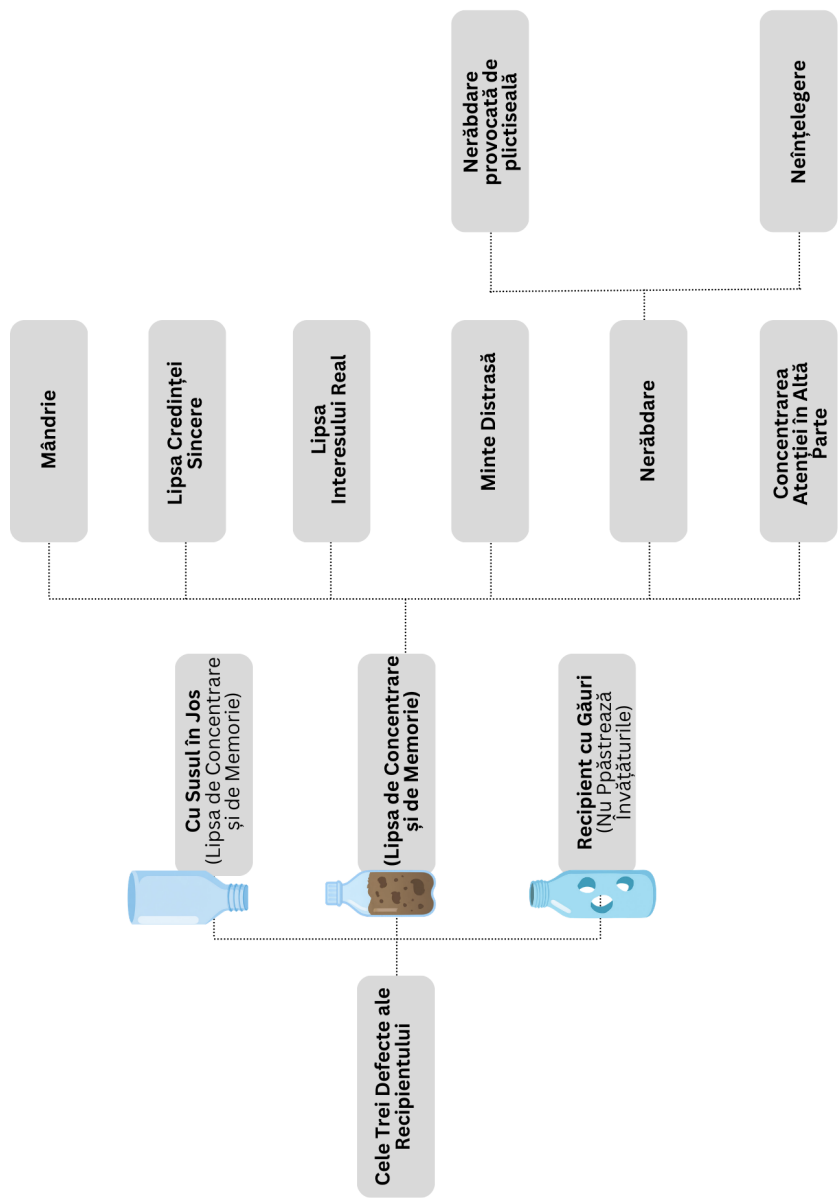
Trei Tărâmurî din Saṃsāra



Cultivarea Bodhicitta

CALEA BODHISATTVA





Structura practicii Śamatha: Cele 5 defecte și cele 8 antidoturi

- └── 1. Credința (cauza entuziasmului/inspirației)
- └── 2. Inspirația / Entuziasmul (interesul și râvna pentru meditație)
- 1. Lenea └── 3. Efortul (practicarea cu perseverență și bucurie)
- └── 4. Flexibilitatea / Starea de bine (rezultatul meditației: lejeritate fizică și calm mental)

- 2. Uitarea ─── 5. Amintirea / Atenția conștientă (menținerea instrucțiunilor și tehnicilor esențiale în minte)

- 3. Scufundarea și împrăștierea ─── 6. Observarea propriei minți / Conștientizarea (vigilența de a observa dacă mintea deviază)

- 4. Neaplicarea antidotului ─── 7. Aplicarea antidotului (acțiunea imediată de a întrerupe gândurile)

- 5. Aplicarea excesivă a antidotului ─ 8. Ecuanimitatea (reducerea intervenției la cantitatea potrivită pentru a menține echilibrul)

CELE NOUĂ METODE DE CONCENTRARE (STADIILE DE STABILIZARE A MINȚII)

Pregătiri preliminare: Postura corectă a corpului și minții
(postură, privire, respirație) + alegerea obiectului de
concentrare (cum ar fi o floare albastră)

01

Plasarea atenției

Aduceți împreună ochii,
respirația și mintea,
menținând conștiința pe
obiectul concentrării.

03

Plasarea unui plastru

Când mintea este distrasă
(de exemplu, când auziți un
sunet), readuceți-o imediat
la obiect.

05

Amintirea calităților concentrării

Când apare somnolența sau
motăiala, reflectați asupra
beneficiilor meditației pentru a vă
reaprinde entuziasmul și relaxarea.

07

Calmarea emoțiilor interioare

Linistiți stările negative create
din interior (lăcomie, ură),
lăsând gândurile să se dizolve
pe obiectul concentrării.

09

Stabilizare spontană / Starea de Samadhi

Mintea se îndreaptă natural și
spontan spre obiect,
rămânând complet
nemișcată și fără efort.

02

Plasarea continuă

Practicați sesiuni foarte
scurte dar frecvente; nu
urmăriți gândurile și
consolidați practica treptat.

04

Repetarea peticirii

Întrerupeți gândurile exact
când apar, înainte de a se
extinde, întorcându-vă din nou
și din nou la obiect.

06

Calmarea perturbărilor externe

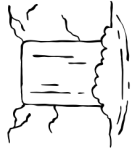
Ignorați distragerea exterioară;
aduceți din nou ochii, respirația și
mintea împreună pe obiect.

08

Concentrare fără efort major

Mintea este bine antrenată și
rămâne fixată pe obiect în mod
constant, fără a depune prea
mult efort.

CELE CINCI SEMNE ALE FLUXULUI MENTAL ÎN MEDITAȚIA ŚAMATHA (CONCENTRARE)

	Analogie	Stadiu	Experiența principală
	Cascadă	Recunoașterea gândurilor	Gânduri neîntrerupte unul după altul (îți dai seama cât de ocupată este mintea). Cheia: Este recunoașterea gândurilor și un semn bun că meditezi cu adevărat.
	Pârâu într-un defileu îngust	Gânduri oboseite	Apa curge uneori repede, alteori încet (în funcție de condiții); apar pauze/spații între gânduri pe măsură ce acestea oboresc.
	Râu care curge lin	Curgere lină	Gândurile încă apar, dar se mișcă constant și lin, fără agitație bruscă.
	Ocean cu valuri	Dizolvarea gândurilor	Meditație foarte stabilă în ansamblu; gândurile ocazionale apar ca niște valuri, dar se dizolvă repede în starea de calm.
	Ocean fără valuri	Stabilizare spontană / Nemișcare	Minte extrem de clară și stabilă, exact ca lumina unei lumânări într-un loc fără vânt.

NOTA TRADUCĂTORULUI

[1] Povestea împăratului Ngalenu este prezentată pe larg în capitolul 13.

[2] Skt. *bodhicitta*, Tîb. *byang chub sems*.

[3] Înainte ca Aṅgulimāla să devină un student al lui Buddha, el a ucis aproape o mie de oameni. În ciuda acestui fapt, el a devenit un arhat.

[4] Pe vremea lui Buddha, Ajātaśatru era un prinț care, din cauza mării sale ambiții și a înșelăciunii altora, și-a ucis propriul tată, regele Bimbisāra, pentru a ajunge la putere. Ulterior, el și-a regretat fapta și a mărturisit-o și, prin urmare, nu a trebuit să suporte toate consecințele acțiunii sale.

[5] Denumite și *obscurități specifice*.

[6] Cunoscută și sub numele de *puterea restaurării*.

[7] Denumite și cele *trei antrenamente*.

[8] De asemenea, denumită frecvent *bodhicitta în aspirație*.

[9] De asemenea, denumită frecvent *bodhicitta în aplicare*.

GLOSAR

Abrevieri:

Lit. – Literar

Skt. – sanscrită în AITS (Alfabetul Internațional de Transliterare Sanscrită)

Tib. – tibetană în sistemul de transliterare Wylie

Abhidharma, Skt. (Tib. *mngon pa*): A treia secțiune din Tripiṭaka (celelalte două fiind secțiunile Vinaya și Sūtra). Abhidharma este corpul de texte expuse de Buddha privind analiza fenomenelor (cosmologie, analiza psihologică budistă, clasificarea fenomenelor etc.). *Abhi* înseamnă „superior” și *dharma* înseamnă „fenomen”.

Acumulare, (Tib. *tshogs*): (1) Acumularea de merite realizate pe baza minții discursive; cu alte cuvinte, energia pozitivă care rezultă din acțiuni benefice și (2) acumularea de înțelepciune dincolo de gândirea discursivă, care provine din înțelegerea faptului că, în toate experiențele, subiectul, obiectul și acțiunea sunt lipsite de existență intrinsecă.

Arhat, Skt. (Tib. *'phags pa, dgra bcom pa*): Cel care a depășit existența saṃsārică, adică este liber de renaștere. Există patru clase de ființe sublimе: arhați, pratyekabuddha, bodhisattva și buddha.

Asuras, Skt. (Tib. *lha min*): Semizeii. Una dintre cele șase clase de ființe din saṃsāra. Asuras sunt de obicei considerați a fi similari zeilor, cu care sunt uneori clasificați. Caracteristica lor emoțională dominantă este invidia, și sunt în permanență în război cu zeii, pe care îi invidiază.

Avalokiteśvara, Skt. (Tib. *spyan ras gzigs*): „Domnul care vede”. Un bodhisattva care întruchipează compasiunea tuturor buddha; uneori numit Lokeśvara, Domnul Lumii.

Bodhgaya, Skt.: Loc în nord-estul Indiei, în prezent în statul Bihar, unde Buddha a atins iluminarea, sub copacul Bodhi.

Bodhicitta, Skt. (Tib. *byang chub sems*): **Vezi Mentea iluminării.**

Bodhisattva, Skt. (Tib. *byang chub sems dpa'*): Cel care, prin compasiune, se străduiește să atingă iluminarea deplină a stării buddha pentru binele tuturor ființelor. Bodhisattva pot fi „obișnuiți” sau „nobili”, în funcție de nivelul lor de realizare.

Brahmā, Skt. (Tib. *tshangs pa*): În budism, Brahmā nu este considerat o zeitate eternă, ci conducătorul zeilor din tărâmul formelor.

Buddha, Skt. (Tib. *sangs rgyas*): Un iluminat, o ființă care și-a îndepărtat văsurile emoționale și cognitive și este înzestrat cu toate calitățile iluminate ale realizării. *Vezi și Buddha Śākyamuni.*

Câmp Buddhic (Skt. *buddhakṣetra*; Tib. *zhing khams*): Dintr-un anumit punct de vedere, un câmp buddhic este o sferă sau o dimensiune proiectată și manifestată de un buddha sau un mare bodhisattva, în care ființele pot locui și progresa spre iluminare fără a cădea vreodată în stări inferioare de existență. Cu toate acestea, orice loc considerat ca fiind manifestarea pură a înțelepciunii spontane este un câmp buddhic.

Natura-Buddha, (Skt. *tathāgatagarbha*; Tib. *de gshegs snying po*): Potențialul de a atinge starea buddha, natura luminoasă și goală a minții, prezentă în toate ființele conștiente.

Buddha Śākyamuni, Skt. Buddha istoric, Siddhārtha Gautama, care a ajuns la iluminarea deplină sub copacul Bodhi din Bodhgaya, în jurul anului 500 î.e.n.

Circumambulație (Tib. *skor ba*): Act de venerație care constă în a merge în sensul acelor de ceasornic, cu concentrare și conștientizare, în jurul unui obiect sacru, de exemplu, un templu, o stūpa și așa mai departe.

Agățarea (Skt. *grahaṇa*; Tib. *'dzin pa*): Lit. „a ține”. Înseamnă și „a avea o credință”. Astfel, *agățarea de sine* poate fi interpretată și ca „a crede în eu”.

Contaminări (Skt. *kleśa*; Tib. *nyon mongs pa*): Emoții negative sau factori mentali care produc stări de chin mental atât imediat, cât și pe termen lung. Cele cinci *kleśa*/contaminări principale, care sunt uneori numite *otrăvuri*, sunt atașamentul, ura, ignoranța, invidia și mândria.

Dharma, Skt. (Tib. *chos*): acest termen sanscrit este folosit frecvent pentru a indica Doctrina lui Buddha și învățăturile budiste în general. Cu toate acestea, termenul poate avea mai multe semnificații în funcție de context: de exemplu, realitatea ultimă, antrenamentele budiste, calitățile iluminate, fenomenele mentale și fenomenele în general sau caracteristicile acestora și așa mai departe.

Dharmakāya, Skt. (Tib. *chos sku*): Lit. „Corpul Dharma”. De asemenea, poate fi tradus ca și „corpul adevărului”, „dimensiunea absolută” și așa mai departe. Dharmakāya este aspectul absolut sau „vacuitatea” stării de buddha.

Mintea iluminării (Skt. *bodhicitta*; Tib. *byang chub sems*): La nivel relativ, aceasta este dorința de a atinge starea buddha pentru binele tuturor ființelor conștiente, împreună cu practica necesară pentru a realiza acest lucru. La nivel absolut, este înțelepciunea nonduală, natura ultimă a minții și starea adevărată a tuturor fenomenelor.

Cele patru adevăruri nobile (Skt. *caturāryasatya*; Tib. *bden pa bzhi*): Adevărurile nobile despre suferință, cauză, încetare și cale, expuse de Buddha Śākyamuni în prima sa învățătură după iluminare. Aceste învățături, denumite *prima învârtire a roții Dharma*, constituie fundamentul învățăturilor Hinayāna și Mahāyāna.

Zei (Skt. *deva*; Tib. *lha*): Conform tradiției budiste, zeii sunt o categorie de ființe superioare oamenilor, care, deși nu sunt nemuritoare, se bucură de o imensă putere, fericire și longevitate.

Hinayāna, Skt. (Tib. *theg dman*): Sistemul fundamental al gândirii și practicii budiste care derivă din prima învârtire a roții Dharma și se concentrează în jurul învățăturilor despre cele patru adevăruri nobile și cele douăsprezece verigi ale apariției dependente. Adesea

numit Śrāvakayāna (vehiculul śrāvakas). În orice caz, trebuie menționat că în budismul tibetan, Hīnayāna este considerat o parte intrinsecă, de fapt fundamentul învățăturilor și nu este disprețuit, chiar dacă „motivația Hīnayāna” poate părea îngustă, urmărind doar propria eliberare (în contrast cu atitudinea universală a bodhicitta), fiind considerată incompletă și insuficientă. În total, au existat optsprezece școli Hīnayāna, dintre care doar una, Theravāda, mai există și prosperă astăzi, fiind prezentă în principal în țările din sud-estul Asiei.

Ignoranța (Skt. *avidya*; Tib. *ma rig pa*): În contextul budist, ignoranța nu este simpla necunoaștere, ci o înțelegere greșită. Este înțelegerea incorectă sau nerecunoașterea naturii ultime a persoanei și a fenomenelor și atribuirea falsă a existenței adevărate acestora.

Indra, Skt. (Tib. *dbang po*): zeul suprem și regele unui tărâm ceresc situat în lumea dorințelor. Indra este considerat protectorul doctrinei budiste.

Originea interdependentă/dependentă (Skt. *pratītya-samutpāda*; Tib. *rten cing 'brel bar 'byung ba*): Un element fundamental al învățăturilor budiste, conform căruia fenomenele sunt înțelese nu ca entități existente în mod discret, ci mai degrabă ca o coincidență de condiții interdependente. Formularea clasică a acestei doctrine se găsește în învățătura despre cele douăsprezece verigi ale originii

dependente, care, împreună cu cele patru nobile adevăruri, constituie învățăturile primei învârtiri a roții Dharma. Doctrina interdependenței este, totuși, omniprezentă și este formulată în mod diferit în funcție de diferite niveluri de învățătură. Cel mai important, ea a fost interpretată de Nāgārjuna ca semnificația esențială a *śūnyatā*, sau „vacuitate”, natura ultimă a fenomenelor.

Karma, Skt. (Tib. *las*): Acțiune, principiul psihofizic al cauzei și efectului, conform căruia toate experiențele sunt rezultatul acțiunilor anterioare, iar toate acțiunile sunt semințele situațiilor existențiale viitoare. Acțiunile care duc la experiența fericirii sunt definite ca virtuozitate; acțiunile care dau naștere la suferință sunt descrise ca nefaste.

Lama (Tib. *bla ma*): termen tibetan pentru un învățător spiritual cu realizare înaltă, echivalentul cuvântului sanscrit *guru*. În limbajul colocvial, însă, este folosit uneori ca o formă politicoasă de adresare către un călugăr.

Madhyamaka, Skt. (Tib. *dbu ma*): filozofia Căii de Mijloc a *śūnyatā*, sau vacuitate, care evită pozițiile ontologice extreme ale existenței și inexistenței. A fost propusă pentru prima dată de maestrul indian Nāgārjuna în a doua jumătate a secolului al II-lea e.n. și este încă susținută în budismul tibetan ca viziune filozofică supremă.

Mahāyāna, Skt. (Tib. *theg pa chen po*): Marele Vehicul, tradiția budismului practică în principal în țările din nordul Asiei: China, Japonia, Coreea, Mongolia, Tibet și regiunile Himalaya. Caracteristica Mahāyāna este viziunea profundă asupra vacuității sinelui și a tuturor fenomenelor, alături de compasiunea universală și dorința de a elibera toate ființele de suferință și de cauzele acesteia. În acest scop, țelul Mahāyāna este atingerea iluminării supreme a stării buddha, iar calea constă în practicarea celor șase pāramitās (perfectiuni).

Mantra, Skt. (Tib. *sngags*): silabe sau formule recitate alături de vizualizări adecvate și așa mai departe, în cursul practicii meditative.

Mañjuśrī, Skt. (Tib. *'jam dpal dbyangs*): Un bodhisattva cu realizare înaltă, unul dintre cei opt Fii Apropiati ai lui Buddha. El este personificarea înțelepciunii tuturor buddha.

Māra, Skt. (Tib. *bdud*): Acest termen este folosit pentru a desemna fie un spirit răuvoitor, fie, simbolic, o forță negativă sau un obstacol pe cale.

Merit (Skt. *puṇya*; Tib. *bsod nams*): Energie pozitivă care provine din acțiuni benefice sau virtuți (dge ba), care se va concretiza sub forma fericirii și, în special, a eliberării din saṃsāra.

Milarepa (Tib. *mi la ras pa*) (1040–1123): Cunoscut și sub numele de Jetsün Mila. Celebrul discipol al lui Marpa Traducătorul. Unul dintre cei mai venerați yoghini și poeți din Tibet, care a atins starea buddha în decursul unei singure vieți.

Nāgārjuna, Skt. (Tib. *klu grub*): Marele maestru al Mahāyāna din secolul al II-lea, responsabil pentru răspândirea sutrelor *Prajñāpāramitā*, pe care se spune că le-a recuperat din țara nāgașilor, unde fuseseră ascunse. El a fost fondatorul sistemului de gândire Madhyamaka. Învățăturile Madhyamaka ale viziunii profunde sunt încă considerate în budismul tibetan ca fiind apogeul tuturor sistemelor filosofice.

Ngalenu (Skt. *māndhātā*; Tib. *nga las nu*): Numele unui cakravartin, monarh universal, a cărui poveste se găsește în Jātakas (Māndhātā-Jātaka, n. 258). *Vezi* capitolul 13.

Nirvāṇa, Skt. (Tib. *mya ngan las 'das pa*): Lit. „starea care depășește suferința”. Ca termen general, acesta indică diferitele niveluri de iluminare care pot fi atinse atât în Hīnayāna, cât și în Mahāyāna, și anume iluminarea śrāvaka, pratyekabuddha și buddha. Trebuie remarcat, însă, că atunci când nirvāṇa, sau iluminarea, este înțeleasă pur și simplu ca eliberare de saṃsāra (cu alte cuvinte,

scopul Hīnayāna), ea nu trebuie înțeleasă ca starea buddha. Așa cum se expune în Mahāyāna, starea buddha transcende complet atât suferința saṃsārei, cât și pacea nirvāṇei.

Pāramitā, Skt. (Tib. *pha rol tu phyin pa*): *Vezi* **Perfecțiuni**.

Pāramitāyāna, Skt. Lit. “Vehiculul perfecțiunilor transcendente.”
Vezi **Perfecțiuni**.

Parinirvāṇa, Skt. „Nirvana completă” realizată în momentul trecerii în neființă a unui buddha sau arhat. *Vezi* **Nirvāṇa**.

Perfecțiuni (Skt. *pāramitā*; Tib. *pha rol tu phyin pa*): Desăvârșire sau virtute transcendentă, a cărei practicare duce la atingerea stării buddha și care, prin urmare, constituie practica bodhisattva. Există șase perfecțiuni: generozitatea, disciplina etică, răbdarea, sânguința, concentrarea și înțelepciunea.

Prajñāpāramitā, Skt. (Tib. *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*): 1) Perfecțiunea înțelepciunii transcendente, cunoașterea și înțelegerea vacuității; 2) colecția de sutre aparținând celei de-a doua învățări a roții Dharma, ce expun doctrina śūnyatā, vacuitatea fenomenelor.

Pratyekabuddha, Skt. (Tib. *rang sangs rgyas*): Un „buddha pe cont propriu” este cel care, fără a se baza pe un învățător, atinge

încetarea suferinței meditând asupra celor douăsprezece verigi ale apariției dependente. Pratyekabuddha realizează vacuitatea persoanei și ajunge la jumătatea drumului către realizarea vacuității fenomenelor. Cu alte cuvinte, realizează vacuitatea fenomenelor percepute, dar nu și pe cea a subiectului, adică a minții care percepe.

Prosternare (Tib. *phyag 'tshal ba*): Gest de reverență, în care fruntea, mâinile și genunchii ating pământul.

Śamatha, Skt. (Tib. *zhi gnas*): Lit. “calmul profund” sau “concentrare liniștită.” În esență, o concentrare în care mintea rămâne nemișcată asupra unui obiect de concentrare. Este baza tuturor practicilor meditative.

Saṃsāra, Skt. (Tib. *'khor ba*): Roata sau ciclul existenței; starea lipsită de iluminare, în care mintea, sclavă a celor trei otrăvuri ale dorinței, mâniei și ignoranței, evoluează necontrolat de la o stare la alta, trecând printr-un flux nesfârșit de experiențe psihofizice, toate caracterizate de suferință.

Saṅgha, Skt. (Tib. *dge 'dun*): Comunitatea practicanților budisti, fie că sunt călugări sau laici. „Saṅgha Nobilă”, care constituie obiectul refugiului, se referă la acei membri ai comunității budiste care au ajuns la niveluri superioare de realizare.

Śāntideva, Skt. (Tib. *zhi ba lha*): Un călugăr, membru al vechii universități budiste Nālanda, care a trăit în secolul al VIII-lea. El este autorul celebrei lucrări *Bodhisattvacaryāvatāra* (Calea Bodhisattva).

Śrāvaka, Skt. (Tib. *nyan thos*): Cel care ascultă învățăturile lui Buddha, le practică și le transmite altora cu scopul eliberării personale din saṃsāra, mai degrabă decât iluminarea perfectă a stării buddha.

Śūnyatā, Skt. (Tib. *stong pa nyid*): Vacuitatea, absența existenței intrinseci în toate fenomenele.

Sūtra, Skt. (Tib. *mdo*): Scriptură budistă, un discurs transcris al lui Buddha. De asemenea, una dintre secțiunile *Tripiṭaka*.

Cele Trei Nestemate (Skt. *triratna*; Tib. *dkon mchog gsum*): Cele Trei Nestemate Prețioase: Buddha, Dharma și Sangha; obiectul refugiului budist.

Tripiṭaka, Skt. (Tib. *sde snod gsum*): Cele Trei Colecții sau Cele Trei Coșuri ale cuvintelor lui Buddha (Vinaya, Sūtra și Abhidharma). Acestea au fost compilate la primul consiliu ținut la scurt timp după parinirvāṇa lui Gautama Buddha în peștera Nyagrodha din Rajagriha, sub egida regelui Ajātaśatru. Ānanda a recitat din memorie toate învățăturile sutrice ale lui Buddha (Sūtra), Kāśyapa

toate învățăturile sale metafizice (Abhidharma), iar Upāli toate regulile disciplinei etice (Vinaya). Colecția a fost completată și finalizată la cel de-al treilea consiliu ținut la cererea regelui Kaniška.

Vajrayāna, Skt. (Tib. *rdo rje theg pa*): O ramură din Mahāyāna, în care ansamblul învățăturilor și practicilor se bazează pe tantră.

Vinaya, Skt. (Tib. *'dul ba*): Denumirea învățăturilor etice budiste în general și a codului disciplinei monahale în particular.

Înțelepciune (1) (Skt. *prajñā*; Tib. *shes rab*): capacitatea de a discerne corect; înțelegerea vacuității. (2) (Skt. *jñāna*; Tib. *ye shes*): aspectul primordial și nondual al cunoașterii naturii minții.

Yāna, Skt. (Tib. *theg pa*): Lit. "vehicul." Mijlocul pentru a parcurge calea către iluminare.



■ Sanctitatea Sa Sakya Trichen este venerat ca cel de-al patruzeci și unulea deținător al tronului liniei Sakya din Buddhismul Tibetan. Născut în Tibet în 1945, Sanctitatea Sa provine din familia nobilă Khön, ai cărei predecesori datează din cele mai vechi timpuri istorice ale Tibetului. Aceștia au fost și cei care au consacrat ordinul Sakya în secolul al unsprezecelea. În anii săi timpurii, Sanctitatea Sa a primit o instruire intensivă în filosofia Buddhistă, în meditație și în practica ritualică de la maeștri și învățători eminenți.

Unanim respectat ca emanația lui Mañjuśrī, Sanctitatea Sa este ghid spiritual pentru numeroși învățători și practicanți Buddhisti din noua generație. Acesta a oferit ciclul seminal de învățături Sakya, numit Lamdre (Calea și Rezultatul) atât în țările din est cât și în cele din vest. Sanctitatea Sa manifestă înțelepciune profundă și compasiune, activând neîncetat ca fondator de mănăstiri de călugări și de călugărițe, de instituții pentru educație și diseminând învățăturile lui Buddha nenumăraților studenți din întreaga lume.



**"The Sakya Tradition" - Oferim Învățăturile
Prețioase Sakya, Traduse cu Deosebită
Acuratețe și în Integralitatea lor în Limbile
Native**

www.sakyatradition.org

2026©All Rights Reserved