

# Cursul 1

## Lecția 1- prima parte

Seria de cursuri **ACI** (*Asian Classics Institute*), în număr de 18, au fost redactate prima oară în limba engleză de către **Geshe Michael Roach**. El a fost elevul lui **Khen Rinpoche**.

Eu am primit aceste cursuri de la **Gabriela**, în limba română, iar ea le-a primit de la **Lama Dvora Tzivieli** în ebraică. Avem acces la ele și în limba engleză pe site-ul oficial al lui **Geshe Michael**, [theknowledgebase.com](http://theknowledgebase.com).

Aceste cursuri parcurg toate programele de studii ce se predau în cadrul mănăstirilor tibetane. Ele sunt autentice și s-au dovedit a fi corecte de către generații de practicanți. Cu toții au făcut acest lucru într-un mod care este relevant și aplicabil în fiecare aspect al vieții: acasă, la muncă, în relațiile cu ceilalți și cel mai important aspect: în profunzimea inimii. **Geshe Michael**, a reușit să răspândească în toata lumea aceste învățături, într-o formă simplă, accesibilă dar exactă, cu rolul de a le aduce oamenilor fericirea în viață.

Acest material foarte rar și practica lui va lărgi înțelegerea voastră, și mai mult, vă va transforma viața. Veți fi fericiți, iar inimile voastre se vor deschide.

Sunt plin de recunoștință pentru privilegiul de a primi aceste studii de la profesorii mei, pe linia marilor maeștri, studii care îmi schimbă viața. Am marea onoare de a vi le transmite în limba română, grație muncii depuse de Gabriela Bălan, profesoara noastră.

Fie ca toate aceste învățături să vă transforme viața și să elimine orice suferință din inima voastră și să ajungeți la fericirea veșnică.

Acest curs se bazează pe scrierile marelui înțelept **Je Tsongkapa**.

Numele lui de călugăr este **Lobsang Drakpa**.

**Lo** – înseamnă **mintă**, conștiință

**Sang** – **puritate**, bun. O conștiință bună.

Împreună numele **Lobsang** înseamnă **conștiință nobilă**.

**Drakpa** – înseamnă **renumit, faimos**, adică **o conștiință nobilă renumită**

El a fost fondatorul liniei Gelukpa în budismul Tibetan.

**Je Tsongkapa** a fost un mare om spiritual. Datorită izolării Tibetului, puțini au auzit de numele lui, dar în ultimii ani numărul de oameni care s-au familiarizat cu învățăturile acestui geniu spiritual a crescut tot mai mult. Învățăturile lui erau explicite, aducând la unificarea și clarificarea diverselor părți ale învățaturii lui *Buddha*, care păreau să se contrazică între ele. El a înlăturat denaturările ce s-au strecurat în învățăturile lui *Buddha*, timp de sute de ani și a înființat o generație minunată de continuatori ai drumului lui. El nu a venit pentru a înființa linia **Gelukpa**, dar pentru că a fost un învățător atât de mare, elevii lui au continuat să meargă pe urmele lui.

**Ge** – înseamnă binefacere.

**Geluk** – drumul binefacerii

Descendenții lui **Dalai Lama**, de ex., merg pe linia **Gelukpa** și cuprinde cele mai mari și mai cunoscute universități monastice. Multe personalități ale curentului **Gelukpa** au primit numele lui, **Lobsang**, ce cuprinde și pe lama-ul lui Geshe, anume **Khen Rinpoche** – numele lui fiind **Geshe Lobsang Tharchin** și de asemenea pe **Gheshe Michael**. Numele lui de călugăr este **Lobsang Chunzin**.

**Je Tsongkapa** a trăit între anii 1357-1419 în Tibet. Datele trebuie ținute minte.

**Sursa textului pe care îl vom învăța – Cele trei căi principale**

Vom învăța un text specific a lui **Je Tsongkapa** pe nume

### **Lam Tso Nam Sum**

Este un text renumit în tradiția budistă.

**Lam** – înseamnă cale. Calea are cel puțin două sensuri:

1. Calea de a ajunge dintr-un punct în altul , adică dezvoltare spirituală.
2. Piatră de drum – sau un anumit stadiu la care se ajunge în procesul spiritual.

**Tso** – principal

**Lam Tso** – căi principale

**Nam** – este sufix la plural (căi )

**Sum** – înseamnă trei

Deci **Cele trei căi principale**.

**Je Tsongkapa** a scris foarte mult , pentru toate nivelele elevilor, scrieri foarte lungi sau scurte. Scrierea de aici este una dintre scrierile scurte pe cale le-a scris.

### **Profesor și elev**

**Ngawang Drakpa Tsako Wangpo** – este numele de călugăr a unui discipol foarte devotat lui **Je Tsongkapa**. **Je Tsongkapa** i-a spus "mergi să construiești 108 mănăstiri în tot Tibetul ", iar el asta a făcut. Lama i-a cerut iar el a făcut ceea ce i s-a spus.

Elevului îi era tare dor de lama. Sunt multe povești despre cum elevul vine să locuiască împreună cu lama, pentru că a trai în apropierea Lamei este cea mai bună modalitate de a învăța și de a fi instruit pe drumul spiritual. Dacă lama îți va spune "acum pleci", atunci va trebui să pleci. Pentru că elevului lui **Je Tsongkapa** îi era tare dor de lama, îi scria mereu scrisori în care îl întreba "cum voi putea practica? Acum sunt departe de tine, nu sunt în contact cu tine, cum să practic ?"

Textul este răspunsul lamei la scrisorile discipolului sau. Atunci când oamenii s-au uitat pe text , au spus " la uite! , aici se află întreaga cale pe o singură pagină"- acesta este **Lam Tso Nam Sum**.

## **Cele trei căi principale**

În loc de căi se mai poate spune **cele trei cunoașteri principale la care omul trebuie să ajungă în conștiința sa** și mai important este ca ele să pătrundă în inima lui.

Conștiința, după tibetani s-ar afla în inimă și nu în cap. Atunci când vorbim de cale, nu vorbim de o cale fizică ci de una mentală, de o înțelegere mentală, o realizare sau o piatră de hotar mentală în dezvoltarea noastră, o stare de spirit.

**Fiecare dintre aceste căi este o stare de spirit pe care va trebui să o dezvoltăm pe calea spre iluminare.**

## **1. Prima cale – renunțarea**

### **Ngen Jung**

**Nge** – a asigura , cu certitudine

**Jung** – a ieși, a apărea

Se poate spune a **ieși cu certitudine**, cu siguranță

**Ne referim aici la procesul spiritual pe care-l parcurge practicantul pe drumul lui spre iluminare, iar când acest proces ajunge la punctul culminant, practicantul va renunța la această lume, va renunța la viața lui, nu în sensul că se va sinucide, ci va renunța la bunurile lumești, în modul cel mai profund care vine din inimă.**

Practicantul va ajunge la acea înțelegere profundă a faptului ca nu există nimic în lumea materială care să-l facă veșnic fericit.

## **Lumea materială**

Lumea materială cuprinde: bani, obiecte dar și laude, reputație, a te simți bine sau nu, sau lipsa reputației –adică lucruri care nu sunt spirituale. Toate acestea, le căutam pentru a ne simți bine , iar când nu reușim să le obținem , ne întristăm sau ne supărăm.

Nu este nimic rău în ele, nu spunem că ele sunt rele, dar în loc să ne canalizăm energiile în dezvoltarea noastră spirituală, le canalizăm în a căuta să le obținem. Ne pierdem timpul atunci când tânjim după ele și căutăm modalități să ajungem la ele. Cel care a ajuns la renunțare în inima lui – nu-l mai interesează să își schimbe mașina la fiecare doi ani. Sau poate este suficient să meargă o dată pe săptămână la film si nu de cinci ori.

**Treptat lucrurile care ne fac plăcere în această lume vor deveni mai puțin interesante si nu pentru că ar fi ceva rău în ele ci pentru că ele, o dată că nu ne ajută cu nimic și a doua oară pentru că ne opresc să ajungem la acele lucruri cu adevărat esențiale. Întotdeauna vrem mai mult.**

Am mers la film, m-am distrat, acum mă plictisesc și mai vreau încă o dată să merg la film. Există acest aspect, că fiecare lucru după care tânjim și ne străduim să-l obținem, în momentul în care l-am obținut, suntem bucuroși pentru cinci minute, după care vom dori altceva.

### **Lucrurile își schimbă natura**

Și mai rău este când m-am săturat de ceva. De ex, mi-am căutat un partener de viață, l-am găsit și după un timp văd că nu mi se mai potrivește sau m-am săturat de el, iar acum mă străduiesc să mă debarasez de el. Și când m-am eliberat de el, voi fi bucuroasă. Pot spune aceeași poveste și pentru jobul pe care îl am. M-am străduit atât de tare să-l obțin iar acum nu-l pot suferi pe șeful meu, si așa este despre orice lucru.

**Omul care și-a dezvoltat o dorință profundă de a merge în direcția spirituală, în direcția de a căuta semnificație dincolo de lumea materială, acesta este cel care a atins (a ajuns) renunțarea.** Cuvântul *renunțare* nu se referă la a renunța la viață, ci a ne referi la ea altfel – nu o renunțare la viață.

**Omul va trebui să se hrănească, îi va trebui un serviciu, are o familie – el nu trebuie să renunțe la ele, ci să renunțe de a se refugia în ele.**

Iar când va face asta, altfel le va înțelege și le va trata.

### **Renunțarea fizică în comparație cu renunțarea mentală**

Este important de știut că *renunțarea* – nu este numai o stare mentală ci se poate manifesta și în mod fizic. Adică cineva decide să renunțe de a-și mai întemeia propria familie și să se călugărească sau să meargă la *retreat*, el nu va trebui să aștepte până atunci pentru a renunța.

Omul poate să aibă de toate și în același timp să fie într-o stare de renunțare completă – adică a ieșit cu certitudine.

Un astfel de exemplu este **Dalai Lama**. În perioada când încă trăia în Tibet, în palatul din Potala, palat cu 400 de camere, el a spus: " tot ceea ce am este pelerina de călugăr, bolul de mâncare și instrumentele sfinte (cu care practica *tantra* ), aceasta este tot, restul nu este al meu." Această abordare este minuna-tă . Chiar și cei care sunt printre noi și au de toate , și se bucură de ele acum, mai devreme sau mai târziu va trebui să se despartă de ele.

Aceasta este o abordare a vieții complet diferită, pentru că există mai puțin atașament, ne agățăm mai puțin de lucruri. Și când ceva nu va mai merge, puțin probabil va fi că nu ne vom enerva. Acest mod de a privi lucrurile ne eliberează mintea ca să putem merge și să căutăm dezvoltarea spirituală.

Si invers! Poate fi o persoană săracă care încă are atașamente. Poate avea o singură pelerină și ea trebuie să fie așa și nu altfel. Renunțarea este o stare mentală și nu

reflectă neapărat o situație externă. O persoană care își dezvoltă renunțarea își va simplifica cu timpul viața și va fi mai puțin interesată de a achiziționa lucruri pentru că înțelege că ele îi răpesc viața.

Dacă te întreb unde ți-ai pus a doua pereche de pantofi, va trebui să te gândești "o clipă, la care pereche de pantofi s-a referit ?"

Tot timpul suntem ocupați să le catalogăm, să le păstrăm și să le găsim. Multă energie sufletească se cheltuiește în acest proces. Acesta este un proces gradat.

Toate acestea sună logic dacă ne gândim. Avem legături sufletești profunde, ne identificăm cu lucrurile materiale din viața noastră, ne identificăm cu rolul de familie, cu funcția de la serviciu, cu a fi proprietar și dintr-o dată trebuie să renunți. Acest lucru poate fi foarte șocant, poate fi foarte greu.

**Acest proces de renunțare este gradat, ia timp de a se dezvolta și trebuie făcut cu inteligență. De fapt, cine și-a dezvoltat complet renunțarea, a ajuns la una dintre pietrele de hotar principale despre care vorbește Je Tsongkapa.**

El a spus că dacă vrem să ajungem departe, să ajungem la iluminare, trebuie să ne dezvoltăm renunțarea, de aceea a stabilit-o ca piatră de hotar pe calea spre iluminare.

## **2. A doua cale –Bodhichitta (în sanscrită)**

**Semkye**

**Sem- înseamnă minte, conștiință**

**Kye** – cuvânt care are mai multe înțelesuri – a se trezi, a se naște, a rezulta sau a se crea

Mintea care se trezește – **Semkye**

Este important de știut că acest cuvânt este prescurtarea lui **Jangchub sem kye** – conștiința care se trezește. Conștiința aici are sensul de conștiință care se trezește.

**Bodhi** – luminat sau iluminare

**Chitta** – înseamnă **conștiință** sau **minte**

Conștiința nu are sensul de conștiință a unei ființe iluminate sau a conștiinței lui *Buddha*, ci este vorba de o **conștiință care aspiră spre iluminare**.

Ca și **Ngen Jung** – adică renunțarea, când aspirația este pe deplin realizată ea va deveni calea, în sensul celor trei căi principale. **Bodhichitta** este o realizare spirituală extraordinară.

Ce fel de realizare este aceasta? După ce omul a meditat mult, a reflectat și după ce și-a dezvoltat renunțarea, înțelege că singurul drum de a ieși din suferință și de a-l scoate și pe celălalt din suferință, de a-l ajuta să nu mai sufere este acela de a ajunge la iluminare. Numai după o practică intensă și îndelungată, omul va ajunge să înțeleagă că singurul drum de a-l ajuta pe cel de alături în modul cel mai profund, nu este de a-l hrăni sau de a trai lângă el mulți ani, ci de a ajunge la iluminare .

**Egoismul iluminat**

Dacă merg să-i hrănesc pe oameni, pe cei flămânzi, pe câți pot să-i hrănesc? Dacă sunt **Maica Thereza**, poate mulți, și încă numărul este limitat. Când le-am dat o masă, va trebui să le mai dau încă una, nu este așa? După care iarăși vor fi flămânzi.



Adică, dacă îi hrănesc pe alții, nu neapărat îi voi și scoate din sărăcie sau din suferință.

Pot doar să le ușurez suferința pentru un timp și trebuie să fac asta, rolul meu pe drumul iluminării este să fac asta, să ușurez suferința cât pot. Dacă aveți în familie pe cineva care suferă de o boală grea și trebuie să-l îngrijiți, chiar dacă veți face tot ceea ce vă stă în putere ca să-i alinați durerea, nu veți reuși să-i eliminați suferința. Chiar dacă vă îngrijiți de tratamentul lui medical, puteți să stați lângă el, să-l țineți de mână și să-l mângâiați - nu veți putea să-i opriți suferința. Ceea ce puteți este doar să alinați suferința. Iar cel ce privește suferința grea, deja are aversiune față de suferința din aceasta lume.

Maestrul **Shantideva** ne-a spus "sunt dator să opresc toată suferința care există! De ce? Pentru că semenul meu suferă, exact cum sufăr și eu".

Cum ne petrecem viața? Fugim de suferință și căutăm plăceri. Cel care înțelege că ceea ce face el însuși și ceilalți fac la fel, va căuta să lichideze toată suferința care există. Același membru de familie, bolnav, care suferă lângă mine, înțeleg că nu-l pot ajuta cu adevărat pe drumurile convenționale și nici nu-i pot lua suferința.

**Dacă nu voi înțelege care este sursa suferinței, de unde vine ea, nu voi avea nicio șansă de a o lichida, nici pe a mea și nici a celorlalți.**

Înțelegând acest lucru voi începe să caut sursa suferinței și modul în care o voi putea lichida.

În aceeași măsură voi căuta să înțeleg și care este sursa fericirii. De unde vine fericirea? Cum voi putea crea situații în care eu voi fericit (ă) și alții vor fi fericiți, tot timpul, și nu orice fericire ci fericirea supremă. În acest fel, omul știe că nu există nimic în lumea materială care să-l ajute să lichideze suferința. El poate alina suferința și va trebui să o aline pe drumul spre iluminare, dar până nu va ajunge la iluminarea lui *Buddha*, nu va putea să-l ajute. Va veni timpul când vom înțelege

aceste lucruri mai profund. Este nevoie de multă practică meditativă pentru a ne dezvolta această înțelegere. Si pentru acest lucru este nevoie de multă învățătură.

**Când această înțelegere este complet dezvoltată - tot ceea ce va dori omul este să ajungă la iluminare. El este plin de aversiune față de suferință – a lui și a celorlalți – și înțelege bine că are oportunitatea de a ajunge la fericirea supremă a lui Buddha și va spune "a ajunge la fericirea veșnică este cel mai important lucru pentru că este unicul mod ce poate aduce binecuvântarea întregului univers.**

Această gândire este mai mult decât o gândire rațională, este un sentiment puternic.

**Înțelegând suferința, nu vom mai putea să continuăm să ne preocupăm de cele ale noastre. Vom fi forțați să facem ceva pentru cel care suferă. Si când vom simți compasiunea profundă, vom ști care este lucrul cel mai înalt pe care îl putem face pentru el. Aceasta este Bodhichitta.**

**Bodhichitta este dorința nestăvilită, o tendință nestăvilită de a face tot ceea ce îmi stă în putință pentru a ajunge la iluminare, pentru a-i putea ajuta pe toți ceilalți.**

Nu vom putea să devenim *Buddha* fără **Bodhichitta**, fără acest sentiment ieșit din comun. **Bodhichitta** este o realizare spirituală extraordinară. Omul ajuns în acest loc, va acționa numai ca să ajungă la iluminare și numai atunci va putea să-i ajute pe toți.

Pentru a ști de ce suferă omul, va trebui să știm să le citim gândurile. *Buddha* are posibilitatea de a citi gândurile tuturor simultan, un nivel greu de imaginat. Dar înainte de a ajunge la acest nivel, trebuie bineînțeles să ne dezvoltăm empatia. Trebuie să ne dezvoltăm dorința de a ști ce simt ei, ce gândesc, ce le este necesar, să ne identificăm cu ceea ce li se întâmplă.

**Buna înțelegere a suferinței noastre este condiția esențială de a crea empatie și de a înțelege suferința celuilalt și de a dezvolta Bodhichitta - adică aspirația de a ajunge la iluminare pentru a putea ajuta cu adevărat.**

**Bodhisattva** – războinicul spiritual

**Bodhi** – înseamnă iluminare

**Sattva** – entitate

**Bodhisattva** nu este o entitate iluminată, nu încă

**Bodhisattva este un om care are bodhichitta - aspirația de a ajunge la iluminare pentru toată creația și parcurge calea.**

În tibetană **Jung Chub Sempa**.

**Jang chub** – este un alt cuvânt pentru iluminare

**Sem** – minte

**Pa** – războinic , luptător

**Războinic spiritual este acela care se luptă cu spiritul său pentru a ajunge la iluminare.**

Ce înseamnă că se luptă cu spiritul său? El se luptă cu obstacolele lui pe calea iluminării. Ce stă între el și iluminare? Egoismul, supărarea, ignoranța, invidia sau orice alt sentiment care ne tulbură, negativ, orice gând ce nu înțelege lumea. **Jung cub** înseamnă că se războiește cu spiritul lui pentru a ajunge la puritate.

Noțiunea de "luptă" vine de la *Buddha*, pentru că trebuie să cheltuim multă energie în spatele acestor lucruri, ca să aducem schimbare.

**Bodhisattva este o persoană care are bodhichitta în conștiință și are o mare dorință de a deveni *Buddha* pentru toți ceilalți iar determinarea lui vine din iubirea lui pentru ceilalți.**

### 3. A treia cale – Concepția corectă

**Yang dakpey tawa** – vedere corectă, concepție, perspectivă, percepție.

Ce înseamnă concepție corectă ? Aceasta este antidotul ignoranței.

(Concepție = o viziune corectă a existenței)

#### Ignoranța

Se spune că una din cauzele principale pentru care suferim este ignoranța din mintea noastră.

**Adevărata cauză a suferinței noastre, a faptului că ne aflăm în *samsara*, este ignoranța pe care o avem în conștiință noastră. Ignoranța – în sensul că nu înțelegem lumea în care trăim, nu înțelegem realitatea ce ne înconjoară, greșim permanent. Oamenii sunt obișnuiți tot timpul să fie cufundați în eroarea profundă și tragică a realității.**

Nu înțelegem de unde vin lucrurile, de ce suferim, pentru că dacă am fi înțeles, de mult nu am mai fi suferit, nu este așa ? Dacă aș fi înțeles ce provoacă suferința, de mult aș fi acționat să o lichidez și invers, dacă aș fi știut ce-mi aduce fericirea, aș fi fost de mult fericit (ă). Chiar dacă stați aici și nu sunteți flămânzi, nu vă doare nimic, veți continua să îmbătrâniți, stați la curs două ore și cu două ore vă apropiați mai mult de moarte, două ore care nu pot fi aduse înapoi.

*Buddha* ne spune că un om obișnuit, chiar și cel care a murit în somn – în faza în care este considerat clinic mort, continuă să treacă prin dureri de nesuportat. Și cu toții am trecut acest proces de nenumărate ori după spusele budismului. Aceste amintiri există în subconștientul nostru, de aceea dacă va veni cineva să vă rănească – vă veți împotrivi ? Veți face orice ca să-l opriți. Maestrul **Shantideva** ne

dă exemplul hoțului care a fost prins și pedepsit să i se taie mâna. El ne descrie emoțiile hoțului care știe ce i se va întâmpla: ochii măriți, holbați, fața lividă și cuprins de groază. Și nu uitați că este vorba de a pierde doar o mână.

**În clipa morții, dintr-o dată veți fi dezrădăcinați, tot ceea ce dețineți vi se va lua cu forța de către domnul morții. Nu veți mai avea nici un control asupra procesului, iar această clipă va fi foarte dureroasă. Este o durere specifică morții.**

Cu toți suntem pe drumul spre moarte și chiar dacă nu ne doare nimic acum, ne va dura mai târziu. Și dacă vom avea o viață lungă, vom avea parte de bolile îmbătrânirii și de greutățile îmbătrânirii. Iar dacă nu vom avea o viață lungă, vom avea parte de boli sau accidente ce aduc multă suferință. În orice caz, ne aflăm într-o realitate cu multă suferință. Acum avem un pic de răgaz – ceea ce este minunat – și datorită acestuia ne aflăm aici. Aceasta este ceea ce caracterizează viața umană - aceste clipe de răgaz și de aceea avem și oportunități, că avem antidotul ignoranței.

### **Antidotul ignoranței**

**Concepția corectă** este antidotul la eroarea pe care o facem când nu înțelegem realitatea noastră și care ne face să suferim. Nu înțelegem de unde vin lucrurile în viața noastră și nu știm cu adevărat de ce avem un corp care îmbătrânește. *Buddha* ne spune că aceasta este o greșeală.

**Faptul că ne aflăm într-un corp care se degradează, se uzează, îmbătrânește și moare se datorează greșelii din conștiința noastră.**

Pentru că am ratat viața anterioară în care nu am reușit să ajungem la o înțelegere suficient de profundă, am căzut încă o dată în aceeași capcană. În mod repetat ajungem în același loc. Ne naștem și murim mereu și asta doar pentru că nu am reușit să ajungem la concepția corectă a existenței.

**Concepția corectă este exact antidotul care are rolul de a ne scoate din acest loc al ignoranței.**

Cu cât vom aprofunda mai mult înțelegerea realității – cu alte cuvinte înțelegerea cauzei și a efectului, cum sunt determinate lucrurile în viața mea - când voi înțelege acest proces, proces ce este o întreagă știință, voi începe să preiau controlul treptat asupra realității mele. Altfel, lucruri mi se întâmplă, realitatea se desfășoară fără control.

**În momentul în care voi începe să înțeleg procesul - voi începe să-l direcționez.**

# Cursul 1

## Lecția 1- a doua parte

### **Pabongka Rinpoche**

Vom învăța textul **Lam tso nam sum**, dar în special vom învăța înțelesul său și notele făcute asupra lui de către **Pabongka Rinpoche**.

Cuvântul **Rinpoche** înseamnă prețios, este un fel de titlu ce i se acordă aceluia lama senior sau unui stareț sau celor ce au fost încarnările unor lama în vieți anterioare. Ei de la bun început sunt **Rinpoche**, din momentul când sunt identificați că ar fi reîncarnarea unui lama. **Pabongka Rinpoche** a fost reîncarnarea lui **Changkya Rinpoche**, tutorele împăratului Chinei cu două sute de ani înainte. Datorită ostilităților dintre Tibet și China, nu l-au denumit **Changkya Rinpoche** ci **Pabongka Rinpoche** și a trăit în secolul XX . El a decedat în 1941. **Pabongka Rinpoche** a avut un nume special **Dechen Nying Po** .

**De** –plăcere

**Chen** – mare

**Nyingpo** - inimă sau esență

**Esența mării plăceri** se referă la plăcerea lui *Buddha*, la plăcerea iluminării. Acela care este inima mării plăceri a iluminării. Pe scurt, se spune că este un iluminat. A fost un mare învățător, un profesor remarcabil. El și-a câștigat renumele în întreg Tibetul, și cu aproape doi ani înaintea morții sale a susținut o lecție, la care au fost prezenți aproape douăzeci de mii de oameni în Lhasa. Gândiți-vă că nu erau microfoane, se spune că avea acea capacitate de a-și proiecta vocea la mari distanțe. La acea lecție fusese prezent și **Khen Rinpoche**. Pe atunci era un tânăr de vreo 18-19 ani care era un mare năzdrăvan și care nu avea prea mare interes să studieze ci doar caută cum să abuzeze pe profesori. Când l-a auzit pe **Pabongka Rinpoche** "ceva l-a afectat", l-a afectat atât de mult că a început să învețe cu multă serozitate, devenind în final starețul mănăstirii *Sera Mey*.

## **Trijang Rinpoche**

Printre elevii ce stăteau în mănăstire se afla și **Trijang Rinpoche**, ce fusese elevul lui **Pabongka Rinpoche**. El a fost tutorele și unul dintre profesorii actualului **Dalai Lama**, un om extraordinar și un iluminat. **Khen Rinpoche** a fost elevul lui **Trijang Rinpoche**. **Trijang Rinpoche** a fost prezent la această învățătură a lui **Pabongka Rinpoche** și a luat notițe, iar după notițele lui, a învățat **Khen Rinpoche**.

## **Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin**

**Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin** s-a născut în anul 1921 și a decedat pe 1 decembrie 2004. A intrat în meditație până pe data de 6 decembrie. Pe parcursul a cinci zile a stat în meditație, până când mintea lui a părăsit această lume. Dar data de 1 decembrie rămâne cea oficială.

**Khen** – este prescurtarea de la khanfu – **stareț**  
**Rinpoche** înseamnă **cel prețios**.

Deci **Khen Rinpoche** înseamnă stareț. Nu a fost tot timpul stareț pentru ca a părăsit mănăstirea ca să locuiască în New Jersey. Cine era stareț se numea **Khensur Rinpoche**. Dacă aș fi mers la mănăstirea *Sera Mey* și aș fi întrebat localnicii de **Khensur Rinpoche**, ei ar vorbi de actualul stareț, pentru că toți stareții au același nume, de aceea ar trebui să-i spun numele lui.

**Geshe** – este un titlu , care vine de la prescurtarea **Gewey Shenyen**  
**Gewey Shenyen** – înseamnă cel mai bun prieten.

În tradiția yoghină se spune **Kalyanamitra** – porecla dată învățătorului.

În mănăstirile tibetane acest nume a devenit un titlu pentru cei care terminau toate studiile din programele acestora și care reușeau să treacă cu succes toate dezbaterile publice. Examenul final este unul dintre cele mai grele examene,



asemănător cu a susține o teză de doctorat. Întrebările care se pun sunt foarte grele, iar cel examinat trebuie să răspundă corect la ele. Pot fi în ele o singură virgulă, care trebuie descoperită iar în timpul dezbaterii trebuie arătată contradicția din întrebarea pusă, pentru că ei, profesorii intenționat introduc discordanța.

Printre gradele de **Geshe**, există cea ce se cheamă "terminat cu distincție" sau "excelență". În fiecare promoție sunt doi care terminau cu brio studiile, primind numele de **Hlarampa Geshe**, cea mai înaltă distincție. După studii, ei erau trimiși la palatul Potala unde aveau contact direct cu **Dalai Lama**. **Khen Rinpoche** a fost **Hlarampa Geshe**.

**Khen Rinpoche** după ce a terminat **Hlarampa Geshe**, a trecut la **Gyu Mey Tantric College**, în care a devenit vice președintele colegiului, adică a fost candidat la funcția de director. De asemenea, a fost candidat pentru a fi conducătorul curentului **Gelugkpa**, dar cu invazia chinezilor, cariera i s-a întrerupt. Venind în occident, nu a mai încercat să-și reînnoiască candidatura. Era foarte modest și a înțeles că misiunea lui este să predea *Dharma* în vest. În 1971 a ajuns în New Jersey. A plecat la Washington să învețe puțină engleză la universitate. Mai târziu s-a reîntors la *Sera May* pentru a fi stareț la rugămintea lui **Dalai Lama**, unde a rămas un an, dar datorită rugăminții elevilor lui, a revenit din nou în New Jersey.

Vom trece la numele lui de călugăr.

**Lobsang** – vine pe linia lui **Je Tsongkapa** ce fusese **Lobsang Drakpa**, adică conștiință nobilă.

**Tharchin** –este numele pe care l-a primit de la profesorul lui, **Trijang Rinpoche**

**Thar** – înseamnă puțin sau sfârșit, la capăt

**Chin** – să mergi

Adică **cine a ajuns la capăt**. Cel care a parcurs drumul complet (cel care a desăvârșit calea complet).

**Khen Rinpoche Lobsang Tharchin** este cel care a scris introducerea acestei cărți.

### **Geshe Michael**

A fost elevul lui **Khen Rinpoche** și a redactat cartea care cuprinde învățăturile primite de la **Khen Rinpoche**, după însemnările lui **Trijang Rinpoche**, după conferințele lui **Pabonka Rinpoche** care sunt de fapt comentarii asupra învățăturii lui **Je Tsongkapa**.

**Geshe Michael** a continuat să adauge notițe și comentarii, deoarece **Pabonka** a vorbit unui public care era la un anumit nivel de cunoaștere, pe când publicul din vest nu este deloc deprins cu astfel de cunoștințe.

### **Rezumatul „celor trei căi principale”.**

#### **1. Renunțarea**

Renunțarea înseamnă dezvoltarea înțelegerii suferinței noastre și a celorlalți, lucru care implică mult studiu și observare. Renunțarea este un proces în care înțelegem suferința acestei lumi în care trăim, că nu există nimic care să ne ajute să ieșim din ea, și în același timp ne dezvoltăm aversiunea față de ea. Nu există nici un job sau o mașină, partener, prestigiu, carieră, diplomă – nu există nimic pământesc care să mă scoată din suferință.

#### **2. Aspirația spre iluminare**

Dorința de a ajunge la iluminare – este un sentiment esențial care vine din inimă, ce are ca aspect concentrarea tuturor energiilor în canalul central. În acest proces, profund și unic se deschide *Chakra inimii*, formându-se o altă legătură energetică cu ființele lumii. Iar când acest lucru se întâmplă, omul are sentimentul că din inima deschisă iese o lumină minunată spre toate ființele, simțind iubire intensă pentru ele. Are puterea de a vedea și de a simți toate ființele din univers în mod simultan ;

el va ști că din acel moment, tot ceea ce va face este să-i scoată pe toți din suferință și că viața lui va fi dedicată numai și numai acelui scop.

**În urma acestei mari iubiri pentru toți ceilalți - se creează o emoție care îl va domina toată viața, lucru care îl va face să se dedice complet ei. Orice acțiune sau activitate pe care o va întreprinde în viața lui, va fi dominată de iubire. Din acel moment va face orice pentru a scoate toate ființele din suferință.**

Acesta va deveni un lucru esențial și decisiv ce îl va obliga să meargă pe făgașul iluminării.

### **3. Concepția corectă**

Concepția corectă va transforma greșeala tragică și fatală care ne omoară, greșeală în care ne aflăm tot timpul. Această concepție (viziune) ne va ajuta să înțelegem de unde vin lucrurile, să înțelegem cauza și efectul. Care este cauza lucrurilor ? Oare faptul că eu copiez la examen îmi va aduce o notă bună sau nu?

**Noi nu spunem că niciun lucru lumesc din viața noastră nu este important, ceea ce se întâmplă este faptul că vom începe să ne raportăm altfel la aceste lucruri. În locul scopului de a fugi după ele, ele vor deveni instrumente pentru a mă ajuta să ajung la iluminare și aceasta este cu adevărat o binecuvântare pentru copiii mei, a șefului meu și a oamenilor din jur.**

#### **Lam Rim – Etapele drumului spre iluminare**

**Je Tsongkapa** a scris multe texte și printre ele, acesta este cel mai scurt, deoarece el cuprinde calea într-o formă mai concisă. Există și un alt text **Lam Rim Chen Mo**. Este cel mai cunoscut text și a fost tradus în trei volume.

**Lam** – înseamnă **drum** , **cale**

**Rim** - înseamnă **etape**

**Chen Mo** – **mare**

### Adică **Marea expunere a etapelor pe drumul spre iluminare.**

La tibetani, pentru cartea care predă înțelepciune se folosește sufixul feminin **Mo**. Înțelepciunea este întotdeauna de gen feminin. Această lucrare cuprinde toate etapele, căi în ordinea corectă, într-un mod foarte detaliat, adică drumul care ne aduce la iluminare, să devenim *Buddha*.

Atunci când spunem *Buddha* nu ne referim la *Buddha, Gautama Siddhartha* ce a trăit în urmă cu 2500 de ani în India, ci ne referim să devenim iluminați.

Există o colecție întreagă de scrieri ce se numesc **Lam Rim**. Mulți lama au scris **Lam Rim**, adică un ghid al diverselor etape pe drumul spre iluminare.

Primul care a scris a fost **Lordul Atisha**, care a trăit în jurul anilor 1100-1000. El a fost printre primii care au adus budismul în Tibet. El a fost indian și stareț al unei mănăstiri din India, chemat de tibetani să-i învețe budism. El deja era foarte în vârstă iar călătoria în Himalaia era foarte grea. Mult timp a refuzat să facă această călătorie, chiar și atunci când regele l-a invitat. În cele din urmă, a acceptat invitația și a pornit spre Tibet. El a fost acela care a început tradiția **Lam Rim**.

### **Trei nivele ale practicantului – cele trei aspecte**

Fiecare **Lam Rim** este împărțit după trei niveluri de practicanți. Pentru că existau practicanți la niveluri diferite și învățătura era predată în funcție de diversele niveluri ale practicanților. *Buddha* însuși a predat în funcție de capacitățile diferite ale elevilor.

#### **1. Primul nivel – practicantul cu un scop îngust.**

Primul nivel al elevului este acela care a ascultat puțină *Dharma*, a învățat despre formele de existență ale *samsarei* și care începe să înțeleagă că viața nu a apărut odată cu nașterea lui și nu se va termina cu dispariția corpului lui. Și dacă viața lui

nu se va termina după ce corpul lui va muri, atunci își va pune întrebarea: unde mă voi duce ?

Cum se va întâmpla ? Odată cu aceste întrebări, va începe să analizeze răspunsurile. Răspunsul nu este unul îmbucurător, pentru că majoritatea nu vor merge spre o existență bună. De aceea, toate aceste lucruri trebuie învățate și înțelese. Elevul va începe să spună: “nu mai vreau să mai merg în locuri de suferință, în lumile suferinde ale *samsarei*.” În inima lui, își dezvoltă **dorința de a nu se mai naște în lumile inferioare**, cum ar fi lumea animalelor, creaturi în infern, ca spirite flămânde – spirite care suferă foarte mult iar dacă nu vom face ceva, toate șansele noastre sunt să ajungem acolo, iar șansele sunt foarte - foarte mari.

Omul va fi determinat de frica din suflet și de dorința de a fugi de un asemenea destin. Acesta este sensul "**practicantului cu un scop îngust**", scopul îngust fiind motivul de a nu mai ajunge la suferința lumilor inferioare. Scopul învățăturilor lui *Buddha* este acela de a evita această situație, de a evita această cădere sau nașterea în lumile inferioare. Marea majoritate a oamenilor ajung în aceste lumi – de aceea pentru cel care a învățat să fugă de ele, este o mare realizare spirituală.

## 2. Al doilea nivel – practicantul cu scop mediu.

În al doilea nivel (etapă) practicantul face încă un pas înainte. El continuă să învețe și să înțeleagă: *acum că am evitat să mai ajung în acele lumi, acum că sunt om, șansele mele ca să renasc în corp uman în viața următoare sunt în continuare foarte mici. Este adevărat că în această viață am avut oportunitatea să trăiesc ca ființă umană, dar ce va fi după cea?* El ajunge să înțeleagă că nu mai vrea să se reincarneze încă o dată ca ființă umană și că vrea să iasă din lumea *samsarei*, își dorește deja să ajungă la iluminare.

Aceasta **este persoana care caută să iasă complet din suferință**, să ajungă la *Nirvana*, să învețe care sunt cauzele suferinței și cum să le stopeze, dar **va continua să rămână focalizat pe el însuși**. El va spune: “vreau să învăț cum să nu mai sufăr”.

*Buddha* a transmis acestei categorii de persoane, învățături potrivite. Aceasta este a doua etapă.

### **3. Al treilea nivel – practicantul cu scop înalt.**

Acesta este nivelul cel mai ridicat. Elevul își spune: *ok, am învățat cum să ies din suferință, dar ce va fi cu ceilalți?* El va spune: *doresc să învăț să ies din suferință dar, să-i scot și pe ceilalți din suferință.* Acesta este cu totul alt nivel pe care *Buddha* l-a predat. De aceea, aceste învățături diferite ale lui *Buddha* pot produce confuzii, pentru că înțelegerea este una, scopul este altul.

Cel cu scop înalt va spune: **vreau să ies, dar să-i scot și pe ceilalți.** Noi spunem că **acest drum este unicul de a ajunge la iluminarea completă a lui *Buddha*.** Este adevărat că cei care sunt la al doilea nivel pot atinge *Nirvana*, dar este practic imposibil de a ajunge la iluminarea lui *Buddha*.

### **Cele trei probleme ale vasului**

Pentru ca *Dharma* să fie înțeleasă și să aducă binecuvântare, elevul trebuie să fie interesat de ea și să aibă un comportament pe măsură. Dacă nu va fi interesat să studieze, mintea lui nu va fi în clasă.

**În tradiția tibetană, există trei probleme care se manifestă la elev, care îi îngreunează înțelegerea. Tibetanii compară elevul cu un vas.** Atunci care sunt problemele vasului ?

#### **1. Prima problemă a vasului – el este inversat.**

Dacă mintea noastră este precum a vasului cu gura în jos, atunci nu va conta cât va vorbi profesorul, nimic nu ne va intra în cap. Când se va întâmpla acest lucru ?

Atunci când elevul vine cu **atitudinea "eu deja știu"**. La acest lucru sunt câteva aspecte:

- cea mai rea atitudine este să se vină cu "deja știu" deoarece nu va fi nicio șansă ca să intre ceva. Profesorii noștri compară **Dharma cu apa curată de zăpadă ce curge din vârful munților**. Pentru ca *Dharma* să ajung la elev, el va trebui să fie scund precum nivelul mării, ghemuit, umil și pregătit să perceapă învățătura. Dacă el va sta așezat pe vârful muntelui, apa nu va putea ajunge la el.

Este foarte, foarte important, să nu veniți cu atitudinea că aveți știința, nu contează cât ați învățat, va trebui să puneți știința voastră la o parte. Nimeni nu ne va lua știința înapoi, ceea ce știți, știți. Este imposibil ca cineva să vă ia ceea ce știți, dar trebuie să veniți la lecție cu smerenie.

- a doua greșală pe care o fac oamenii este aceea că fac comparații: în iudaism am auzit una, în creștinism am auzit alta, la profesorul budist am auzit alta. Sunt atât de multe teorii, metode și multe dintre ele extraordinare, dar dacă veniți tot timpul preocupați de a compara, nu veți pricepe mesajul. Este foarte important să nu faceți asta în timpul lecției ci să fiți deschiși pe parcursul ei, după lecție da, se poate investiga.

## **2. A doua problemă a vasului – vasul este găurit, are o gaură de scurgere.**

Cu alte cuvinte – învățătura intră pe o ureche și iese pe alta. Elevul stă și nu este atent. Ce provoacă acest fenomen? Alte gânduri, este cu atenția distrasă și, sub influența a toate acestea – nici nu s-a pus întrebarea și deja el are răspuns. Răspunsul este înaintea întrebării. Încă nu există acea dorință de a căuta să iasă din suferință. De multe ori este bine să se înceapă cu o meditație scurtă, cu o conectare la suferință, la moarte, cu sfârșitul nostru și cum vom putea să folosim această viață în modul cel bun, iar toate acestea vor duce la atenție.

Vă invit să veniți la lecție și să vă puneți întrebările: *care este sensul vieții mele? Ce caut? De ce sunt aici?*

*Dharma* ne ajuta să ieșim din suferință, ne conduce la fericirea supremă a lui *Buddha*. Dar dacă nu venim cu dorința inimii, nu vom ajunge la toate acestea.

## **2. A treia problemă a vasului – vasul este cu gura în sus, negăurit, dar el nu este curat, este murdar.**

Care este sensul acestui fapt? Se vine fără o motivație corectă. Se vine la o lecție de *Dharma* pentru a găsi un job. O cursantă s-a exprimat că vine să asculte *Dharma* ca să-și găsească un partener, după care a părăsit cursul.

Cei care învață *Dharma*, învață să-și rezolve problemele vieții, inclusiv de a-și găsi un partener, inclusiv deficiențele financiare sau tot felul de probleme. Orice problemă este o formă de suferință, de disconfort, de nemulțumire. *Buddha* a spus că orice problemă poate fi rezolvată și, bineînțeles că ele vor fi rezolvate pe drumul către fericire, dar nu acesta este scopul suprem.

**Scopul suprem este de a ajunge la iluminare, de a ajunge în punctul în care să învățăm singuri cum să ne eliminăm suferința, în scopul de a-i învăța același lucru și pe ceilalți, de a-i putea ajuta să ajungă în același loc.**

Dacă motivația nu va fi cea corectă, valoarea lecției va fi limitată. Este ca și cum ați plătit 1000 de dolari și ați primit valoarea unui dolar. Trebuie venit cu motivația corectă, de aceea se și spune în *Refugiu* și *Dorință*:

**Până la iluminarea mea, mă refugiez  
În *Buddha*, *Dharma* și *Shangha*.**

**Prin puterea faptelor bune pe care le fac  
Să ajung la iluminarea completă  
Pentru binele fiecărei ființe vii.**