



## Cursul 1

### Lecția 6

- partea A -

Pentru a reuși pe drumul spiritual și ca să ajungem la țelul suprem (ultim), va trebui să cunoaștem cele trei căi principale. Calea în Budism se mai numește și “piatră de drum”.

Prima dintre ele se numește **renunțarea**. Cu alte cuvinte a renunța la a mai fugi după lucrurile lumești. A **renunța** complet este o mare realizare spirituală și foarte rară. Și pentru a ajunge la această realizare interioară avem nevoie de mijloace care să ne ajute, avem nevoie de a reflecta mult și de a face meditații.

- a. Una dintre meditații am numit-o meditația “**resurse și oportunități**” sau “**timp liber și belșug**”.
- b. A două meditație este meditația “**moartea și efemeritatea**”

Prima meditație ne ajută să conștientizăm ocazia rară pe care o avem ca să ne naștem ca ființe umane și cât de deosebită este această asociere dintre karm[ și condițiile în care trăim acum:

- viața ca om
- într-o țară cu legi care nu îngrădesc libertățile
- într-o lume în care Buddha a trăit și și-a transmis învățăturile
- și mai mult, învățăturile lui s-au păstrat
- nu suntem invalizi
- sau înapoiți mintali
- nu suferim de vreo boală care să nu ne permită să învățăm
- avem mijloacele necesare
- avem acum timp să stăm și să ascultăm învățăturile,
- avem profesori care ne învăță,
- există oameni care practică
- și de asemenea există oameni care au ajuns la realizări spirituale datorită acestui drum.

Aceste condiții (combinații) din punct de vedere karmic sunt aproape imposibile, probabilitatea este aproape de zero. Noi nu știm să apreciem aceste lucruri pentru că ne uităm la cei din jurul nostru și considerăm că totul este de la sine înțeles.

Trebuie înțeles că în istoria întregului univers toate aceste condiții sunt foarte rare. Și nu vorbim aici de istoria care a fost scrisă ci a întregului univers. Dacă am putea privi ființele din tot universul, am înțelege cât de incredibilă este viața pe care o avem. Și asta pe de o parte.



Pe de altă parte, această viață incredibilă pe care o avem este trecătoare, trece într-o clipă. Adevărul este că nici nu știm cât mai avem de trăit, să spunem 20, 30, 40, 50 de ani de acum înainte. Și asta este nimic față de cât timp ia ca să parcurgem tot drumul spiritual. Este nevoie de ani pentru a completa fiecare etapă a drumului.

Și fiecare etapă este necesară pentru a ajunge la țelul ultim. Scopul suprem este de a ajunge la corpul sublim a lui Buddha, un corp de lumină și o minte atotștiutoare.

În prima meditație sunt cuprinse 18 aspecte : ”8 oportunități și 10 resurse.”

A doua meditație este meditația asupra morții:

1. care vine cu siguranță. Cu fiecare clipă ne apropiem de moarte, clipă care nu se mai reîntoarce.
2. Nu avem nici o idee când ea se poate întâmpla (incertitudinea venirii ei), a momentului.

Noi nu cunoaștem moartea decât în mod teoretic și atunci când se întâmplă altora. Nu suntem conștienți că, de când ne-am născut, purtăm cu noi semințele morții. Într-o bună zi corpul meu va deveni inert și fără conștiință, și adevărul este că nu am nici cea mai mică idee când se va întâmpla.

3. Atunci când moartea va veni, nu vom putea lua cu noi absolut nimic. Nu putem lua cu noi nici un lucru material, adică:

- nici averea
- nici corpul fizic de care mă îngrijesc și mă ocup tot timpul
- nici inteligența
- nici numele
- și nici reputația mea.

30 de secunde după ce vom închide ochii pe patul de moarte, tot ceea ce ne-a umplut viața va dispărea. Vom fi complet lipsiți de orice sens.

Sunt persoane care încă dinainte de a muri, își pierd memoria, nu-și mai recunosc familiile. Dar chiar dacă vom ajunge la acele momente cu mintea întreagă, totul va dispărea. Tot ceea ce a fost nu va mai fi și va veni o altă karmă.

Toată această lume de care suntem atât de captivați vine din inima noastră și în clipa morții se întoarce tot acolo. După moarte vom experimenta o altă karmă care nu va avea nici o legătură cu ce am avut-o și asupra căreia nu am avut nici un control.



Atunci ce putem lua cu noi după ce vom muri? Afecțiunile mentale sunt singurele care vor veni după noi. Tot ceea ce vedem în jurul nostru sunt numai rezultatele karmei care a dat roade (ce s-a copt). Pe ele nu le putem lua.

**Singurul lucru pe care îl putem lua cu noi sunt realizările spirituale care se exprimă prin controlul nostru karmic, sau prin creșterea șanselor noastre de a avea o karmă mai bună. Acestea le vom putea lua cu noi numai prin practica spirituală.**

Khen Rinpoche spunea: „*Dacă ar veni cineva și v-ar spune «În 30 de zile voi veni la voi acasă, vă voi jefui și apoi vă voi omori, dar nu vă spun când am să vin.» Ce veți face? Veți aștepta 30 de zile ca să vă puneți zăvor la ușă? Nu, imediat vă veți ocupa ca să vă asigurați casa.»*”

Khen Rinpoche întreabă: **“Dar cu moartea cum stăm? Ea va veni oricum, nu știm când. Când ne vom pregăti [referitor] la ceea ce vom lua în curentul nostru de conștiință? Deci când ne vom pregăti pentru ea?”**

Gânduri cum ar fi: “Am destul timp, o să învăț Dharma după aceea. Trebuie să mă îngrijesc mai întâi de afaceri, de familie”. Toate acestea vin din convingerea că aveți control asupra problemelor. De obicei spunem: “Ce atâta grabă?... Încet, încet... După aceea...” Adevărul e că nu avem nici o idee când va veni acel “când”, când va veni moartea.

Dacă vom face bine meditația asupra morții, conștientizarea că nu știm când ea va veni și că cel mai important lucru pe care îl avem este această clipă, ne va pătrunde profund.

**Ceea ce fac acum este cel mai important lucru, pentru că, poate, nu voi mai avea încă o altă clipă. Poate că sună deprimant, dar adevărul este că toate aceste lucruri despre care v-am vorbit fac viața mult mai bucurătoare (mai plină, intensă), pentru că fiecare moment va căpăta un sens și va deveni important.**

Voi începe să nu îmi mai pierd timpul cu prostii și îmi voi dedica viața celui mai important lucru pe care-l pot face.

În a șasea strofă se spune :

***Când în acest astfel vei medita și dorul  
Pentru plăcerile lumești, nici o clipă nu-l vei mai simți  
Și zi și noapte în inima ta vei aspira  
Ca eliberarea să o obții,***

***Numai atunci, renunțarea o vei găsi.***

**Care este criteriul de a ajunge la renunțare? Când nici o clipă nu ne vom mai gândi la plăcerile lumești și zi și noapte aspirăm spre libertate.**

Am vorbit despre cele 8 gânduri lumești, de care ne ocupăm tot timpul, precum:

- lucruri
- reputație
- senzația de bine
- laude

Suntem bucuroși când le avem și triști când nu. Noi nu înțelegem de unde vin acestea. Suntem tot timpul preocupați pentru a le obține și fugim de lucrurile care nu ne plac.

Toate aceste gânduri ne mână tot timpul. Trebuie să mâncăm, să locuim undeva. Avem familie de care ne îngrijim, avem de lucru ca să ne câștigăm existența și nu suntem captivați de Dharma. Ea nu este scopul vieții, este doar un mijloc de a ajunge la iluminare.

Toate aceste lucruri doar mă sprijină acum pe drumul meu spiritual, pentru că, chiar și aceia față de care am obligația să mă îngrijesc vor muri dacă nu voi ajunge la iluminare. Nu-i pot ajuta cu adevărat. Când le va veni clipa, nu pot face altceva decât să-i țin de mână și să-i iubesc. Ei oricum vor pleca. Eu nu-i pot ține.

**Singurul mod în care îi pot ajuta este să merg pe drumul meu spiritual.**

Am vorbit despre oamenii care îmbătrânesc, corpul lor slăbește, se îmbolnăvește, figura lor nu mai este ceea ce a fost. Oamenii nu se mai interesează atât de ei pentru că sunt senili, înceți și neinteresanți. Bătrânii nu mai sunt în poziții de putere cum au fost și deci nu mai prezintă nici un interes pentru ceilalți.

Aceștia încep să înțeleagă situația în care se află și încetează de a mai spera ceva de la această viață. Toate acestea se vor întâmpla oricui în mod natural. Deci, dacă nu veți ajunge la renunțare, veți ajunge la bătrânețe cu timpul și atunci va fi prea târziu, pentru că nu veți mai avea capacitățile fizice și mentale de a practica.

După cum am spus, majoritatea bătrânilor în momentul când încetează să mai sere la această viață, nu înseamnă că au ajuns la renunțare, doar se îndepărtează de ea; ei își îndreaptă speranțele către viața viitoare. Și atunci încep să meargă la biserici, să devină religioși, să se roage.



Dar de fapt ceea ce fac este același lucru pe care l-au făcut de o viață. Acum totul s-a terminat, dar va fi bine în viitor. Poate vor avea o viață viitoare mai bună și iarăși vor ajunge în același loc la sfârșitul ei, asta numai dacă au avut șansa să se nască ca ființă umană. Iar șansa este aproape egală cu zero.

Ceea ce vrem să dezvoltăm este **“aspirația de eliberare”**, de a ieși din samsara. Poate că acum suntem într-o situație bună, dar, mai devreme sau mai târziu, karma se degradează. Șanse nu sunt, va trebui să se sfârșească în samsara, cu excepția cazului în care vom învăța cum funcționează karma și cum să semănăm karmă ieșită din comun care să ne poată scoate din samsara. Vă aduceți aminte ce este samsara?

**Samsara este o condiție impusă, ce ne forțează din nou și din nou, în mod continuu, să ne aflăm într-un curent de părți impure.**

Un element important al renunțării este de a reflecta și a profunda asupra a câtă suferință este în lume.

Sigur că nu ne place să ne gândim la aceste lucruri pentru că nu ne place suferința și lucrurile triste sau deprimante. Fugim de suferință dar adevărul este că lumea este plină de suferință.

Dacă deschidem televizorul, putem vedea câtă suferință este în întreaga lume și cât de multe forme are ea. Putem să spunem “Bine. Și așa sunt prea mărunți să pot face ceva cu toate acestea... Mai bine nu mă uit.”

Într-un anumit sens este logic să-mi investesc energia în practică și nu de a sta demoralizat toată ziua. Dar până ne vom dezvolta renunțarea, va trebui să venim în contact cu suferința altora și în special cu a noastră ca să-mi pot deschide inima.

Când venim în contact cu suferința, poate fi foarte deprimant. Sunt oameni foarte sensibili care simt durerea și spun: “Ce pot să fac în fața suferinței? Ce pot să fac cu toată durerea care este în lume?” Unii pot să o ia pe calea drogurilor, alții se sinucid pentru că au fost în contact cu suferința adâncă.

Nu pentru asta am venit să studiem. Aceasta este doar o primă etapă a drumului spiritual, după cum spun versurile **”zi și noapte în inima ta aspiră ca eliberarea să o obții”**.

**Dorința de eliberare** nu se poate dezvolta dacă nu ne dezvoltăm aversiunea (dezgustul) față de această lume. Nu se va putea dezvolta dacă vom continua să sperăm în această lume, lucru care diminuează această dorință.



Buddha ne-a învățat cele patru adevăruri nobile:

- primul: adevărul despre suferință
- al doilea: ne descrie cauzele suferinței
- al treilea: că suferința are un sfârșit
- al patrulea: există o cale de a pune capăt suferinței (de a înceta suferința).

Datorită neînțelegerii lumii noastre, reacționăm greșit față de ea, de aceea continuăm să suferim. Dar Buddha ne spune că putem să sfârșim suferința.

Numai când vom înțelege vacuitatea, [doar atunci] vom înțelege realitatea în care trăim și ne vom putea elibera. De aceea Buddha ne-a învățat drumul către eliberare, iar dacă vom urma calea lui ne vom elibera.

### **Următorul subiect este karma.**

Dar înainte de a intra să vorbim despre karma vom vorbi mai întâi despre reîncarnări (metempsihoza - termen filosofic care se referă la transmigrația sufletului, în special la reîncarnarea acestuia după moarte) pentru că este **foarte greu de vorbit despre karma și despre posibilitatea de a înceta suferința dacă nu înțelegem continuitatea curentului de conștiință.**

În școli ni s-a predat că energia nu se pierde ci se transformă și că totul este energie. Ni s-au dat demonstrații și acum credem că așa este. Dar nu ne-au predat nimic despre conștiință.

Ne-au spus că **energia nu se pierde**, dar nu ne-au spus că nici **conștiința nu se pierde**. Credem în faptul că energia nu se pierde pentru că am fost învățați, dar nu credem că, conștiința nu se pierde, pentru că acest lucru nu am fost învățați.

### **În tradiția noastră, se spune că mintea vine o dată cu corpul și încetează odată cu el.**

Dacă stăm să ne gândim bine, nu avem nici o dovadă că acest lucru este corect. Mulți dintre noi sunt sceptici față de faptul că conștiința noastră nu se pierde. Cum știm că sunt sceptici? Prin faptul că nu păstrează etica morală ca pe ochii din cap.

Dacă am fi înțeles că, **conștiința nu se pierde**, că o purtăm cu noi în existența următoare – într-un alt corp, cu un alt nume, poate pe o altă planetă și că purtăm cu noi toate rezultatele karmice ale faptelor noastre, atunci am fi păstrat cu strictețe etica morală.



## O explicație logică a continuității conștiinței

Copiii, când merg la școală, încep să învețe în clasa întâi, apoi trec la clasa a doua. Profesoara presupune că cel care învață în clasa a doua poartă cunoștințele pe care le-a primit în clasa întâi. În acest mod presupunem că purtăm în mintea noastră semințe. Adică ceea ce am învățat, a lăsat amprente în conștiință, și astfel putem să continuăm mai departe.

Deci într-un fel credem că, conștiința elevului din clasa a doua este o continuare a conștiinței a aceluiași elev din clasa întâi. Deci nu este nici o problemă să credem că există o continuitate, că există o legătură între conștiința mea de astăzi cu conștiința pe care am avut-o ieri.

Atunci care este problema? Problema este că noi credem că ea se întrerupe undeva. La început și la sfârșit.

Iar aici avem o problemă logică. Dacă eu cred că între ieri și astăzi este o legătură, adică mintea mea de ieri este legată de mintea mea de astăzi:

- atunci dacă mă întorc încă o zi înapoi
- și mă mai întorc încă o zi înapoi
- ajung la mintea pruncului care am fost
- apoi la fătul din uterul mamei
- și apoi ajung la prima clipă a procreării când viața mea a început.

Conform budismului, conștiința se conectează chiar în momentul în care sperma fecundează ovulul. Întrebarea este, ce precedă acest moment? Timpul poate oare să dispară? Timpul începe în acest moment dintr-o dată? Oare n-a mai existat nici o clipă înainte? Dacă a existat o clipă în conștiința mea, înainte de clipa actuală, atunci cum ar putea să nu mai existe nici o clipă înainte de momentul fertilizării?

Este adevărat că fătul nu a existat înainte de fecundație, dar noi nu ne referim la corp, ci la conștiință. **Conștiința este cu totul altceva decât corpul.**

Conștiința mea nu are nici o proprietate fizică.

- nu o putem cântări
- nu o putem arde
- nu o putem limita, spre deosebire de corpul fizic care este limitat în timp. Pot să mă întorc la orice moment din trecut și pot să anticipez viitorul.

Corpul este limitat în spațiu, pot să fiu doar într-un singur loc la un moment dat. Dar nu și conștiința mea, eu pot merge cu ea dacă vreau acum la Paris. Ea nu este limitată nici în timp, nici în spațiu, nu poate fi distrusă nici de foc și nici de bomba atomică. Conștiința nu poate fi atinsă.

**Când cineva moare credem că dacă corpul este mort atunci și mintea este moartă. Dar corpul și mintea sunt două lucruri diferite.**

Lama Dvora povestește că atunci când Khen Rinpoche a părăsit lumea, corpul a încetat să mai funcționeze din punct de vedere clinic. Nu mai respira, nu mai avea puls, și cu toate acestea cinci zile a rămas în meditație. Mintea lui încă mai exista în corpul care din punct de vedere medical era mort.

Cum s-a știut acest lucru? Corpul încă mirosea bine, avea culoare. Mintea continua să funcționeze. Mulți Lama au venit să-l însoțească în acest proces. După ce mintea a părăsit corpul, lama a fost incinerat. Lama Dvora-hla, spune că multe minuni s-au întâmplat după aceea, fapt care dovedește cine fusese Khen Rinpoche.

Știm atât de puțin despre minte.

**Noi facem o greșală logică când deducem că ceea ce se întâmplă cu corpul meu se va întâmpla și cu mintea. Nu avem nici o dovadă referitor la acest raționament logic.**

Acum puteți să spuneți că nu v-am adus nici un argument logic asupra faptului că mintea continuă, dar nici voi nu puteți să-mi demonstrați că ea nu continuă.

## **Karma**

Dacă este corect faptul că mintea continuă după ce trupul moare, atunci putem spune că și karma va veni după mine, iar forma pe care o voi primi va suporta consecințele faptelor făcute în trecut. Dacă am acceptat acest fapt, va trebui în continuare să aprofundez cunoștințele mele asupra procesului karmic, asupra mecanismului ei.

## **Amprente mentale**

Dacă mă comport într-un anumit fel sau spun ceva, sau mă gândesc la ceva, acestea fiind cele trei moduri de a mă exprima, toate aceste acțiuni vor lăsa amprente în conștiința mea. Este ca și când aș deține o videocasetă pe care se imprimă tot ceea ce fac, spun și gândesc.

Chiar și atunci când am uitat ceea ce am făcut, am spus sau am vorbit, mintea mea nu uită. Ea reține foarte exact orice faptă cu toate nuanțele ei. Și în principal motivația (motivul) din spatele faptei.





Dacă dau cuiva o bomboană, ce anume înregistrează mintea? Ea înregistrează faptul că am luat bomboana, am făcut câțiva pași și am întins mâna și am dat bomboana persoanei. Atunci ce va defini fapta mea ca fiind dărnice? Ceea ce definește fapta este semnificația pe care i-o dau.

Toată acțiunea mea a fost să mut un obiect dintr-un loc în altul. Nu acest lucru este important, pentru că în permanență mutăm lucruri, corpul se mișcă. Dar când dăruiesc ceva, mintea mea înregistrează motivul. Iar 90% din faptă este motivația ei.

Este adevărat că majoritatea timpului facem lucrurile automat. Și rostul pentru care venim să învățăm este să mărunțim [să analizăm în detaliu] lucrurile, ca să nu ne mai comportăm automat. Și pentru aceasta va trebui să facem multe meditații analitice.

Cu cât vom progresa mai mult, cu atât vom putea încetini filmul vieții și în final vom înțelege realitatea pe care o trăim. În acest proces de învățare, reflecție și meditație, putem să încetinim timpul, pentru a putea observa exact ceea ce facem, cui facem, de ce facem și cum facem lucrurile.

Numai atunci vom avea șansa de a ne elibera din acest automatism care ne conduce și asupra căruia nu avem nici un control și care ne provoacă (ne cauzează) suferința.

Atunci când dăruiesc ceva și realizez în mod conștient sensul (semnificația) faptei, las în mintea mea amprente care atunci când vor da roade voi putea ajunge la iluminare.

Când dăruiesc ceva:

- persoana primește ceea ce dăruiesc
- înțeleg procesul, iar rezultatul va fi să primesc înapoi generozitate
- iar dacă aș fi un bodhisattva care înțelege mecanismul, fiecare lucru îl voi transforma într-un mijloc de a ajunge la iluminare. Fiecare acțiune a mea va deveni un mijloc care mă va ajuta să progrez pe drumul iluminării.

**În acest proces, de a dăru, sunt pe deplin conștient că acțiunea mea de generozitate, o dată, va reveni asupra mea în viitor și a doua oară că acționez spre binele tuturor ființelor, pentru că iluminarea mea va fi o binecuvântare pentru toată creația. Acțiunea mea va acumula dintr-o dată o karmă enormă, diferită de aceea pe care aș acumula-o atunci când aș acționa automat, doar din bunătatea inimii.**

A dăru din inimă este un gest minunat, dar forța acțiunii este slabă, nu eliberează. Fapta va trebui să fie însoțită de înțelepciune pentru ca karma să devină intensă și să ne poată elibera.

Dalai Lama denumește “egoism iluminat”, deoarece egoismul se reflectă prin înțelegerea că acțiunea pe care o întreprind este o acțiune binecuvântată, eu sunt binecuvântată și toată creația este binecuvântată.

Acest lucru mă va ajuta să înaintez pe drumul iluminării. Numai când înțeleg acest lucru, fapta mea va prinde putere, iar dacă nu înțeleg, efectul unui act de generozitate făcut automat, va fi slab din punct de vedere karmic.

### **Semințele karmice**

Orice acțiune lasă la sfârșitul ei o amprentă în curentul de conștiință. Noi denumim această amprentă – sămânță karmică, **Bakchak** (*bag chags* - བག་ཅགས།) în limba tibetană. Câte semințe ca acestea există? 64 sunt într-o pocnitură din degete. Minte înregistrează foarte repede, tot timpul.

Pentru a putea înțelege cum îmi lucrează mintea, va trebui să-i încetinesc ritmul și pentru asta ar trebui să mă izolez de stimulii externi, să ies la retreat prelungit. Procesul de încetinire a curentului de gânduri se petrece numai în meditație profundă, în concentrare focalizată.

Numai atunci putem experimenta și ajunge la înțelegerea interioară a modului în care mintea lucrează și lasă amprente. Până atunci nu avem nici o idee și totul va decurge automat.

### **Procesul de maturizare a semințelor**

Toate semințele karmice pătrund în subconștient și funcționează ca un incubator. Perioada de dezvoltare poate să dureze o lună, un an sau chiar și mai multe reîncarnări (cicluri de viață).

Ele rămân în subconștient precum avioanele pe pista de decolare. Când le vine timpul să decoleze sau condițiile au devenit prielnice atunci semințele germinează (încolțesc). Procesul este exact ca cel din natură. Când pământul este bun, este soare, umiditate și după o ploaie bună, sămânța încolțește.

Ce înseamnă că sămânța germinează? Sămânța ne va determina realitatea. Adică ceva se va întâmpla în viața noastră.

**Bakchak**-urile răsar și ne creează realitatea. Fiecare eveniment din viața mea se datorează germinării semințelor.



Nimic nu există în viața noastră care să nu fie rezultatul germinării unei astfel de semințe, deoarece nu se întâmplă nimic fără o cauză. Și toate aceste rezultate împreună cu cauzele lor sunt semințele pe care le-am semănat în curentul nostru de conștiință, prin ceea ce am spus, gândit și făcut.

### **Majoritatea karmei este stabilită de gânduri**

Accentul se pune în special pe ceea ce am gândit. De ce? Pentru că tot timpul gândim. Nu tot timpul spunem sau facem lucruri. Minte în permanență gândește, iar fiecare dintre gânduri sunt înregistrate.

Dacă am avut un gând de generozitate – se imprimă generozitate. Dacă am avut un gând de a mă îngriji – se imprimă îngrijirea de sine. Dacă mă gândesc că “îmi sunt obligați” sau “de ce sunt ei atât de enervanți?” – se imprimă ranchiună sau lamentare.

Cu cât mă voi plânge sau voi purta pică, cu atât mai mult îmi voi dezvolta tendința de a continua să gândesc în același mod. Aceste gânduri, când le vine termenul în viața mea apare un eveniment, acumulează energie. Adică ori voi deveni un ranchiunos ori mă voi afla într-o societate de oameni care nu știu decât să se plângă.

Cauza pentru care există podea sub picioarele mele este germinarea unei semințe. Ce fel de sămânță? Acea sămânță pe care am semănat-o atunci când am susținut sau am adăpostit pe cineva.

Faptul că nu pot să trec prin zid este numai din cauză că mintea mea este limitată. Pentru că dacă încep să cercetez peretele, voi constata că el este format din molecule și atomi. Și dacă mă voi uita mai adânc voi constata că totul este gol. Și cu toate acestea nu pot să trec prin el. Există oameni care și-au dezvoltat puteri paranormale și ei pot să străbată un perete sau pot să



meargă pe apă, așa cum a mers Iisus. Limitarea noastră este doar în funcție de cât de pură este mintea noastră.

Am vorbit nu demult despre cele 5 agregate impure. De ce am un corp fizic care nu poate să treacă prin zid? Tocmai datorită acestor agregate care sunt impure. Este oare important să trec prin zid? Nu. Dar poate câteodată este important: în cazul în care ar fi cineva în spatele zidului care ar avea nevoie de ajutorul meu.

Toată lumea care ne înconjoară se datorează conștiinței noastre. Nu există nici un lucru fizic care să aibă o existență proprie de sine. Atunci când spunem “acest lucru este fizic” vom face din el zid prin care nu se poate trece.

Dar dacă l-am descompune prin analiză – nu am găsi nimic. Totul vine din minte. De ce mă pot mișca prin aerul din fața mea care și el este format dintr-un cumul de molecule și prin perete nu pot trece? Pentru că mintea mea face asta. Este doar germinarea unei semințe karmice.

Prima frază care deschide capitolul 4 din Abhidharma Kosha este:

**Le le jikten natsok kye**  
ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོགས་སྐྱེས།  
*le le jikten natsok kye*

**Le** = karma

Al doilea **Le** înseamnă din

**Jikten** = lume

**Jik** = înseamnă ceva care se degradează

**Ten** = bază

Cu alte cuvinte o bază care se degradează – este sensul lumii. Ceva trecător. Ceva ce creăm și se dizolvă în momentul morții. Lumea creată dispare.

**Natsok** = Varietate, diversitate

**Kye** = se nasc

Adică:

**Diversitatea lumilor vine (se naște) din karmă.**

Toată lumea mea (fizică, mentală, durerea, plăcerea, agresiunea, liniștea, copiii, oamenii, animalele, cerul, soarele) vine din karmă.



**Cu cât vom înțelege mai bine esența (natura) minții, cu atât vom fi cu mult mai atenți la ceea ce semănăm (la acțiunile noastre), la ceea ce depunem în curentul nostru de conștiință, pentru că acest lucru va determina exact aspectul (calitatea) vieții noastre viitoare.**

Și nu mă refer la viață din acest moment, pentru că ceea ce se petrece acum este rezultatul faptelor mele trecute, asupra cărora nu am acum nici un control. Viața pe care o trăiesc acum este rodul a ceea ce am semănat în trecut, iar acum pomul este deja aici. Atunci, ce pot face în prezent?

Singurul lucru este să înțeleg cum voi reacționa în prezent. Dacă cineva vine acum și țipă la mine și știu că acest lucru se întâmplă pentru că în trecut eu am țipat la alții (și nu neapărat la aceeași persoană), și știu că în acel moment am lăsat o amprentă (**bakchak**) în conștiință, iar aceasta a decis să dea roade, adică aud că cineva țipă la mine, primul lucru pe care îl voi face este **să nu mai țip la el.**

Dacă persoana este supărată pe mine acum, iar eu mă voi supăra din nou pe ea, nu fac decât să mă asigur că în viitor va reveni iar în viața mea și va continua să fie supărată pe mine și să țipe la mine. Acesta este singurul mod în care îmi creez realitatea, adică modul **cum** (de exemplu) îl creez pe cel care vine și țipă la mine.

**De aceea se spune că lumea pe care o trăiesc vine din karmă.**



# Cursul 1

## Lecția 6

- partea B -

### Cele 4 legi karmice

#### 1. Prima lege: karma este certă

Le ngepa  
ལས་ངེས་པ།

*le ngepa*

le = karma

Ngepa = cert, sigur

Ce înseamnă acest lucru? Numele este scurt dar are mai multe sensuri. La sfârșitul fiecărei fapte, împreună cu fiecare sămânță depusă în curentul de conștiință, rămâne și nuanța faptei, caracteristica ei. Cu alte cuvinte rămâne înscrisă și intenția cu care a fost făcută. Este exact lucrul care mi se va întoarce. Dacă am dat o bomboană și intenția mea a fost de a dărui, ceea ce se va întoarce la mine este dăruirea. Principalul în această acțiune este intenția.

Nuanța vine împreună cu sămânța, este ceea ce dă culoare rezultatului.

Sensul cuvântului Ngepa: **rezultatul este similar faptei.**

Dacă am intenție bună și rezultatul va fi bun. Dacă intenția mea nu a fost bună, ceea ce se va întoarce nu va fi un lucru bun.

Deci primul sens este că **o faptă bună va da rezultat bun, iar o faptă rea va da un rezultat rău.**

Ce este bine și ce este rău? Este o întrebare foarte importantă. În budism, definiția faptei bune și rele este următoarea:

**Fapta bună este cea a cărei rezultat este plăcut.**

**Fapta rea va determina ceva neplăcut.**

Cum voi ști că nu va fi bine? Nu-mi place când cineva țipă la mine? Dacă voi țipa la cineva, nu fac decât să mă asigur de un rezultat neplăcut.

Un alt sens pe care îl are cuvântul *Ngepa* este **influența asupra vieții viitoare**.

Ce stabilește viața următoare? În fiecare moment al vieții trăiesc rezultatele karmei. Datorită Karmei trăiesc în corp uman. Ce se va întâmpla în clipa morții? Unde mă voi duce? În curentul meu de conștiință există multe semințe karmice, iar una dintre ele îmi va determina viața următoare.

Atunci care dintre ele îmi va stabili existența viitoare? Va trebui să mă îngrijesc să am cât mai multe semințe bune, pentru a-mi crește șansa de a controla acest proces. Pentru asta va trebui să învăț cum ajung să-l domin. Dacă nu voi învăța, viața mea va fi stabilită după ruleta rusească.

Cuvântul *Le Ngepa* este legat de asemenea și de viața unde voi fi aruncat(ă).

În funcție de karma pe care am acumulat-o vom vedea:

1. rezultate în această viață
2. rezultate în viața următoare
3. rezultate legate de tendințele mele. Fiecare faptă întărește tendința de a continua să fac același lucru.
4. rezultate ce stabilesc mediul înconjurător.

Cu alte cuvinte avem 4 aspecte:

1. rezultatele care apar în această viață sunt similare faptelor.
2. viața următoare va fi determinată prin natura înregistrată în aceeași sămânță care mă va proiecta în existența viitoare.
3. tendințele mele sunt dictate de semințele depuse.
4. și mediul meu înconjurător este stabilit.

Ce diferență este între 3 și 1? Primul este legat de ceea ce mi se întâmplă în viață, iar al treilea punct este legat de caracterile pe care le-am dezvoltat, înclinațiile mele de conduită. De ce fel de comportament am.

Patru reprezintă mediul înconjurător. Și el este un rezultat al karmei. De exemplu, se spune că un mediu poluat, este rezultatul comportamentului sexual neadecvat, a impurității sexuale. Această corelație provine de la o entitate luminată, pentru că numai ea poate să vadă acest lucru.

**2. A doua lege: karma se amplifică, se intensifică, se mărește.**

### **Le pel chewa**



# ལས་འཕེལ་ཆེ་བ།

## *le pel chewa*

**Le** = karma

**Pel chewa** = amplifică , intensifică

Adică: **karma se amplifică**

Ce înseamnă “karma se amplifică”? Pomul este cu mult mai mare decât sămânța din care a provenit.

**Rezultatul este cu mult mai mare decât cauza.**

De exemplu, m-am supărat pe cineva. Dacă nu am reușit să-mi curăț conștiința de acest sentiment, el va rămâne în incubatorul mental și cu trecerea timpului își va amplifica energia. Între timp am și uitat că m-am supărat. Ca rezultat, în viitor va apărea cineva care mă va agresa.

Dacă cel care mă atacă vine din mine, din semințele karmice, și eu îl voi omorî, în viitor va veni altcineva să mă atace. Și vor continua să vină atâta timp cât sămânța violenței este în mine. Cei ce mă atacă nu vin din exterior.

**Lumea noastră nu vine din afara noastră. Ea vine din inima noastră. Noi o proiectăm, din karma noastră, din semințele noastre karmice.**

Dacă am obiceiul să mă supăr sau să fiu potrivnic(ă) față de alții, voi experimenta oameni care mi se vor împotrivi. Se prea poate ca fapta să fi fost mică, neimportantă, poate că nici nu mi-am dat seama, poate nici nu am spus ceva, poate doar m-am gândit, dar sămânța ei deja va fi în curentul meu karmic, iar în viitor vor veni să mă agreseze.

**Care este calea de a eradica războiul în lume? Unicul mod este să lucrăm în inimă.**

**Ahimsa** este termenul pentru nonviolență.

Mă voi îngriji să-mi elimin orice violență interioară, pentru că violența nu vine din afară.





Dacă înțelegem bine faptul că vom experimenta efectul acțiunilor noastre din trecut, atunci vom depune toate eforturile pentru a prinde gândurile încă din fașă. De a prinde cât mai repede, de exemplu, gândurile agresive, de supărare, de gelozie, egoiste.

Este adevărat că este foarte greu să ne dăm seama imediat de cum își ridică capul pentru că nu suntem conștienți de ele. Întrebarea este cum vom putea să devenim conștienți?

Va trebui să învățăm să medităm, pentru că cel care face zilnic meditație, își va dezvolta conștientizarea, va prinde repede. Va fi cu mult mai conștient de ceea ce se petrece în mintea lui, iar atunci va reuși să-și stăpânească gândurile și să le oprească. Suntem în permanență plini de gânduri negative, pentru că așa suntem obișnuiți.

Maestrul Shantideva spune în capitolul lui despre meditație: **cine nu practică meditația, va fi ca cel care își vâra capul între colții leului**, adică afecțiunile mentale, care pun stăpânire pe mine și nu eu pe ele.

- Pentru a putea fi capabili să prindem gândurile din fașă, înainte de a se transforma în stejar, înainte ca sămânța să răsară și să devină stejar, va trebui să ne dezvoltăm puterea de a conștientiza.
- pentru acest lucru va trebui să facem meditație
- pentru ca meditația să reușească, va trebui să ne organizăm viața pentru a ne sprijini în meditație.
- deci va trebui să încetăm de a ne mai certa cu alții, pentru că în caz contrar este exact ceea ce va împiedica meditația

Este ca o spirală.

Un alt exemplu:

- înainte de a trage un glonț în capul cuiva, mi-am dezvoltat o ură mare pentru acea persoană.
- înainte de a-mi dezvolta ura pentru acea persoană, m-am enervat pe el.
- înainte de a mă enerva pe el, el m-a deranjat puțin.
- înainte de a mă deranja, am fost nemulțumit
- înainte de a fi nemulțumit, mi-am pierdut bucuria pe care am avut-o înainte de a fi lipsit de mulțumire, nesatisfăcut.

Dacă aș reuși să-mi prind repede acest gând, înainte de a-mi pierde bucuria, toate celelalte nu se vor mai derula. Acest proces este un pas important, dar asta înseamnă că încă mai am sămânța supărării în curentul de conștiință. Și pentru ca să o elimin va trebui să muncesc mai mult.



**3. A treia lege karmică – dacă karma nu a fost făcută, nu vom vedea niciodată rezultatele ei. Sau nu vom putea vedea efectul seminței dacă nu am semănat-o.**

Le majepa dang mi trepa

ལས་མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ།

*le majepa dang mi trepa*

**Le** = karma

**Ma** = cuvânt ce se folosește pentru negație.

**Ma jepa** = karma care nu a fost făcută

**Dand** = și

**Mi** = cuvânt ce se folosește pentru negație

**Mi trepa** = karma care nu a fost făcută – nu vom putea vedea rezultatul ei.

**Dacă karma nu a fost făcută, nu vom vedea niciodată rezultatele ei.**

Această lege spune că dacă nu am semănat, nici roade nu voi culege.

Iar acest lucru ne dă multe speranțe, pentru că ne dă puterea în mâinile noastre.

**4. A patra lege – Karma făcută nu va dispărea de la sine.**

Le jepa chu misawa

བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ།

*jepa chu misawa*

**Le** = karmă

**Jepa** = făcut

**Le jepa** = karma pe care am făcut-o

**Chu** = curent, curentul de conștiință

**Misawa** = nu se poate șterge, nu va dispărea.

Cu alte cuvinte: **semințele semănite, nu vor dispărea de la sine (singure).**



Asta nu înseamnă că nu putem scăpa de ele. Pentru că dacă nu am avea posibilitatea să scăpăm de ele, nu am putea ajunge la iluminare. Buddha ne spune că există posibilități de purificare și au existat oameni care au făcut drumul indicat de Buddha și au ajuns la iluminare.

Deci există moduri, dar purificarea nu se va întâmpla de la sine. **Dacă vom continua automat să semănăm semințele care vin din obiceiurile noastre adânc înrădăcinate în ignoranță, ceea ce oamenii spun “natural” și “omenesc”, atunci totul va continua în mod “natural” și “omenesc”, inclusiv bolile, bătrânețea, războaiele, foamea.**

Dacă vrem schimbări, va trebui să ne schimbăm. Dacă vreau să schimb lumea, va trebui să încep să-mi schimb obiceiurile. Va trebui să mă schimb pe mine însămi, altfel nu vor fi transformări în viața mea. Toată lumea eu am creat-o.

Altfel spus: **nu va fi nici o schimbare, dacă nu schimbăm nimic.**

Fiecare gând mic va avea un rezultat, atât timp cât nu vom învăța să îl neutralizăm.

Cu toții purtăm cu noi stocuri imense de karma negativă. Cum știm asta? Dacă acceptăm faptul că, curentul de conștiință nu a început odată cu această viață, atunci și viața anterioară a existat, atunci și viața de dinainte de viață anterioară a existat. Cât de departe putem merge? Unde este începutul?

**Dacă mintea nu a început odată cu această viață, atunci nici nu va exista un punct de început. Cu alte cuvinte am existat din totdeauna, din cele mai vechi timpuri, fără de început.**

Din punct de vedere logic, nu există nici un început. Dacă este corect faptul că a existat o clipă, înainte de atașarea conștiinței mele de fătul din uter, atunci în mod logic trebuie să fi existat și o altă clipă înaintea acestei clipe.

În concluzie, conștiința nu a avut niciodată un început, am avut nenumărate vieți, și de aceea purtăm cu noi un număr infinit de semințe mentale. Am trăit în orice formă de existență de animale carnivore sau de insecte. Cu toții am fost Einstein, sau Hitler.

**Cu toții am fost și am făcut de toate, am strâns multe semințe negative. Iar legea spune că ele nu vor putea dispărea de la sine.**

*În literatura budistă există povestea “Nagarjuna și firul de iarbă”. Se povestește cum un demon ar fi cerut să i se taie capul lui Nagarjuna, dar că acest lucru era imposibil pentru că el era foarte pur.*

*Nagarjuna fiind un mare Boddhisattva și un sfânt, a fost de acord să-și dea capul demonului. El a început să-și cerceteze repede semințele karmice, și spuse: Am găsit una! Într-una din vieți am*



omorât o lăcustă care ședea pe un fir de iarbă, și singurul mod de a-mi lua capul este cu firul de iarbă.

Deoarece karma se amplifică din momentul în care omorâse lăcusta, acest lucru a făcut posibilă decapitarea lui Nagarjuna cu firul de iarbă. Și într-adevăr, cu ajutorul firului de iarbă au reușit să-l decapiteze pe Nagarjuna și să îl ofere demonului.

De ce a fost atât de greu să-l omoare pe Nagarjuna? Pentru că el reușise să se purifice de semințele karmice. Și noi putem învăța să le curățăm pentru că există metode de purificare. Dar înainte de toate va trebui să încetăm de a mai acumula karma negativă, iar după aceea să facem antidot. În cursurile 5 și 6 se învață despre toate acestea.

### **Maitreya**

Se spune că Maitreya va fi următorul Buddha, el este o ființă divină care a ieșit complet din suferință și care și-a dezvoltat abilități spirituale foarte înalte. Tradiția budistă spune că în era noastră vor veni 1000 de Buddha. Buddha Shakyamuni care a trăit acum 2500 de ani, a fost al patrulea. Deci Maitreya va fi următorul Buddha. Acest lucru nu se va întâmpla în viața noastră.

Maitreya este cel care a descris cele **șase forme de suferință**, sau **șase tipuri de probleme umane**.

#### **1. Nu există nici o certitudine în viață.**

Ngepa mepa.

ངེས་པ་མེད་པ།

*ngepa mepa*

- nu știm ce se va întâmpla la noapte.
- nu știm care va fi rezultatul la ceea ce am făcut. Plănuim una și iese alta. Încercăm să domolim pe cineva și mai rău îl enervăm. Sau invers, vrem să enervăm pe cineva iar el, din contră, este satisfăcut.
- când începem o afacere, nu știm cum se va încheia.
- urcăm în avion și nu întotdeauna suntem siguri că va și ateriza.

Incertitudinea ne provoacă teamă și frică, conștient sau inconștient. Într-un mod sau altul, ne temem tot timpul, pentru că nimic nu este cert.



Bodhisattva care a văzut vacuitatea, a depășit cu totul frica. Până când nu vom ajunge la această realizare spirituală, ne vom afla mereu în starea în care nu putem ști ce se va întâmpla mai departe.

De fapt, tot timpul acționăm sau decidem din această incertitudine: la dreapta sau la stânga? Mă căsătoresc sau nu? Nu știm.

## 2. Nu suntem niciodată satisfăcuți.

Ngompa me

ངོམ་པ་མེད།

*ngompa me*

În conștiința noastră, există un curent asemănător celui din adâncul oceanului, un curent de nemulțumire care curge tot timpul. Se află atât de adânc încât nici nu ne dăm seama de acest sentiment. Este ca și cum peștele din apă nu știe că se află în apă, deoarece nu a văzut și altceva. Tot timpul dorim ceva: dorim mâncare, trecem dintr-un loc în altul, dorim să cumpăram lucruri. De când ne sculăm dimineața, vrem ceva sau avem nevoie de ceva.

Mintea noastră jinduiește mereu. Aceasta este și cauza pentru care se spune că Samsara este lumea dorințelor, dorințele principale fiind mâncarea și sexul. În permanență râvnim după ceva, fie în mod direct, fie în mod subtil. Dorința este cea care ne conduce în viață.

Ce este rău în a dori? Nu avem liniște în viață. Tot timpul vrem mai mult iar acest lucru duce la suferință. Niciodată nu am experimentat măcar cinci minute din viață fără a nu dori ceva. Încă din fașă am început să dorim. Nu știm ce înseamnă liniște sufletească, plăcerea și fericirea din ea, pentru că ne trebuie mereu ceva.

## 3. În mod repetat, suntem forțați să renunțăm la corpul nostru.

ལྷུས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་འདོར་བ།

*lu yangne yangdu dorwa*

Cu alte cuvinte, în mod repetat suntem forțați să murim, să trecem prin procesul morții. Marii înțelepți budiști spun că procesul morții - chiar și moartea în somn - este foarte dureros.

Suntem forțați să pierdem dintr-o dată totul, fără nici o putere de decizie, iar acest lucru este cumplit. Există o durere specifică morții, durere pe care am experimentat-o de nenumărate ori. Ea se află în subconștientul nostru dar nu ne-o amintim.



Dacă considerăm faptul ca am existat de nenumărate ori, și am strânger toate trupurile în care am trăit, muntele format din ele va fi mai înalt decât muntele legendar Meru.

**4. În mod repetat, suntem forțați să trecem linia dintre viață și moarte (a ne naște)**

Yang Yang nyingtsam jorwa

ཡང་ཡང་ཉིང་མཚམས་སྟོན་བ།

*yang yang nyingtsam jorwa*

În mod repetat suntem forțați să intrăm într-un corp în care nu avem nici un control asupra lui.

**5. Tot timpul urcăm și coborâm.**

Viața noastră este formată din suișuri și coborâșuri.

ཡང་ཡང་མཐོ་དམན་དུ་འགྱུར་བ།

*yang yang tomen du gyurwa*

În viață, începem să progresăm, ajungem în vârf și apoi regresăm. Până la o anumită vârstă, sănătatea este în floare apoi începe să se degradeze, energiile scad. Toate lucrurile din viața noastră se petrec în acest mod. Fiecare aspect din viața noastră, cum ar fi:

- bucuria noastră
- fericirea noastră
- familia noastră (relațiile noastre)
- munca noastră
- banii noștri
- sănătatea noastră

**are permanent, suișuri și coborâșuri. Acestea sunt valurile karmei. Suntem în permanență conduși de forțele karmice, pentru că nu știm să le controlăm. Suntem târați de ele și neajutorați.**

Aceasta este natura karmei. Gândiți-vă la karma ca la o energie ce ne împinge când în sus când în jos.



Am semănat sămânța, energia seminței o face să încolțească - vlăstarul se transformă în copac - după care copacul se usucă. Poate dura ani, dar în sine acesta este tot procesul. Atunci când sămânța a încolțit, ea dispare. Dacă vom folosi termenul de energie, energia seminței este de fapt energia cauzei care se transformă în rezultat, după care cauza va dispărea.

## 6. Parcurgem viața singuri și vom muri singuri.

གྲོགས་མེད་པ།

*drok mepa*

Venim în această lume singuri. Pășim în această lume singuri. Chiar și dacă avem partener, și atunci suntem singuri. Este doar o aparență. Eu însumi acumulez karma și eu însumi voi suporta consecințele. Karma este individuală.

Eu nu voi putea niciodată să transfer altcuiva karma mea și nici altcineva nu va putea să-mi dea karma lui. Suntem mereu singuri și în special în clipele morții. Chiar dacă vom fi înconjurați de către cei ce ne iubesc, vom trece moartea singuri.

Fiecare din cele șase puncte formează subiect de meditație. În meditația analitică vor apărea păreri pro și contra, păreri despre cum aceste probleme lumești se potrivesc experiențelor noastre de viață.

*Se povestește cum **Avalokitesvara** a mers să-l întâlnească pe **Savari** (după tradiția budistă el este considerat un mahasidha adică cineva care a ajuns la iluminare), dorind să-l scoată din suferință. Swahari și soția lui fiind prea ocupați cu lumea lor, Avalokitesvara începuse să le promită diverse lucruri, să-i tenteze.*

*Cum ei erau vânători, Avalokitesvara le spuse că ar dori să-i învețe să tragă mai bine cu arcul, să omoare mai bine. Cei doi soți au acceptat repede propunerea. „- Da, da, asta vrem să învățăm.”, au răspuns cei doi.*

*Avalokitesvara spuse: “Bine, vă voi învăța, dar mai înainte vreau să veniți să vedeți ceva”. El a început să împrăștie orez pe pământ, care se transformă într-o mandală (Mandala este reprezentarea lumii pure).*

*După ce Avalokitesvara făcu un gest miraculos, le spuse celor doi: acum uitați-vă din nou. Când se uitară, ei văzură Infernul și ființele din el. Cei doi au căzut cu fața la pământ și au început să-l imploare pe Avalokitesvara să-i ajute să iasă din suferință.*



Se spune că atunci când cineva se apropie de iluminare, un înger va veni ca să-i dea ultimul impuls.

Aici se încheie discuția despre karmă și renunțare.

A două strofă a poeziei lui Je Tsongkapa :

***Când dorința pentru plăcerile vieții în inima ta au încetat,  
Recunoștința pentru viața abundentă și timp liber s-a intensificat,***

Recunoștința este față de ocaziile minunate le care le avem.

***Și pe drumurile celor victorioși conștiința s-a îndreptat,***

Victorioșii sunt toți Buddha.

***Ascultă cu mintea pură, prietene binecuvântat.***

Înainte ca cineva să poată asculta:

- va trebui în primul rând să ajungă la renunțare, să fie dezgustat de suferința samsarică.
- și în al doilea rând, să dorească să înțeleagă care este alternativa samsarei, ce este iluminarea, de ce trebuie să aspire la ea atât de mult.

Je Tsongkapa spune cu alte cuvinte: „dacă ai ajuns la aceste două lucruri și începi să fii recunoscător pentru ocaziile pe care le ai, atunci vei putea asculta.”

***Fără renunțare pură, nu vei putea să-ți încetezi  
Pasiunea pentru plăcerile lumești  
Din acest ocean al vieții,  
Dorul pentru viață este ceea  
Ce înlănțuie orice ființă.  
Si pentru asta, prietene, mai întâi  
Caută ca la renunțare să ajungi.***

***Greu este de găsit o viață de resurse și oportunități  
Și pe de altă parte - este atât de scurtă.  
Reflectă mult la asta,  
Pentru a-ți stăvili dorința pentru aceasta viață.***

***Gândește-te mereu cum  
Fapta și al ei fruct  
Împreună vin după tine,  
Ciclul suferinței***





***Și dorul pentru viața viitoare  
Încetează să le mai dorești.***

Oamenii se exprimă adesea: ok, poate va fi bine în viața următoare. Noi spunem că și în viața următoare vom avea aceleași neazuri. Pentru că dacă ne gândim bine, aceleași lucruri rele din această viață, de ce nu ar continua ele și în cealaltă? Încă nu înțelegem cum să ieșim din ea.

***Când în acest astfel vei medita și dorul  
Pentru plăcerile lumești, nici o clipă nu-l vei mai simți  
Și zi și noapte în inima ta vei aspira  
Ca eliberarea să o obții,  
Numai atunci, renunțarea o vei găsi.***

Toate acestea vor completa prima cale.

-----

Tema de meditație:  
*meditează analitic asupra celor patru principii ale karmei.*