



Cursul 1

Lecția 2

Je Tsongkapa

Atunci când **Dalai Lama** s-a refugiat din Tibet în perioada invaziei chineze, el și-a luat numai *tanka*-urile. Acestea sunt desene în care sunt reprezentați *Buddha* și figuri cerești.

Dalai Lama și-a luat cu el *tanka*-urile, 15 la număr, în care sunt desenate diferite scene din viața lui **Je Tsongkapa**. Sub fiecare *tanka* stă scris: aici stă **Je Tsongkapa** împreună cu elevii lui și le explică această *tantra*. *Tanka*-urile sunt de o calitate excepțională. Atunci când **Dalai Lama** le-a adus în occident le-a înmănat lui **Khen Rinpoche**, care le-a păstrat în templul din New Jersey. Ele au fost înrămate și atârinate cât mai sus. În mijlocul templului se află un turnuleț și ele au fost așezate acolo de jur împrejur. Pentru că erau prea sus, nu puteau fi văzute sau citite și erau și expuse soarelui. Înrămarea a fost prost făcută, geamul se lipise de desene.

Din inițiativa lui **Geshe Michael**, desenele au fost coborâte și scoase din ramă. Un fotograf le-a fotografiat și vor fi prezentate într-o carte însoțite de diverse expuneri despre viața și activitatea lui **Je Tsongkapa**. Fiecare detaliu al vieții lui **Je Tsongkapa** este demn de a fi imitat. A ajuns la iluminare. Viața lui este un exemplu viu despre cum se ajunge la iluminare. A învăța despre viața lui înseamnă a învăța ceea ce trebuie să fac eu ca să ajung la scopul final.

- A fost un mare învățat.
- A fost unul dintre cei mai mari scriitori ai Tibetului, a scris 10,000 de pagini. În acele vremuri, învățăturile erau scrijelite pe lemn și apoi se copia. Într-o mănăstire, cu greu reușesc să scrie 100 de pagini, după mulți ani. Este aproape imposibil să stăpânești ceea ce a scris.
- El a scris sutre și tantră la toate nivelurile și pentru începători și pentru cei medii și pentru cei avansați. Fiecare cuvânt al lui valorează aur.
- El comunica cu *Manjushri*. Avea legătură directă cu *Manjushri*. Îl vedea. *Manjushri* reprezintă întruchiparea înțelepciunii lui *Buddha*.
- El a fost învățătorul primului **Dalai Lama**. Linia lui *Dalai Lama*.
- El a fost grădinar.
- El a fost întruchiparea îngerilor care apar în tradiția budistă tibetană.
- A fost o persoană ieșită din comun.
- A fost un elev extraordinar. Sunt multe povești despre viața lui de călugăr și de elev.



- A fost un practicant excepțional de *tantra*. Există câteva biografii ale lui în care se prezintă practica lui tantrică. Nu toate descriu această practică, pentru că practica tantrică este secretă.
- A fost un om care a renunțat în favoarea spiritualității, transpunând-o în viața lui.
- A fost un mare yogin, multe din pozițiile lui în yoga tibetană vin de la el. Acest tip de yoga se numește *Yoga inimii tibetane*. Prima serie de exerciții vine de la el. Sunt asane speciale de deschidere a inimii.
- A fost doctor. A învățat medicina.
- A fost un strălucitor polemist.
- A excelat în devotamentul și serviciul adus Lamei lui.
- A fost un maestru în arta meditației.
- A fost un mare organizator. A organizat printre altele *Festivalul Munlam*, festival ce sărbătorește *Dharma*. Se spune că acesta a fost unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-a făcut, pentru că în acest fel *Dharma* a ajuns la publicul larg, pentru că până atunci *Dharma* se ținea în secret. Numai călugării se ocupau de asta.
- A construit multe mănăstiri în Tibet. Nu el le-a construit pe toate cu propriile lui mâini ci și-a trimis elevii să construiască.
- El a fost cel care a pus bazele tradiției budiste în Tibet.
- El a fost un vizionar.
- A fost dansator.
- A învățat să cânte, cântece precum incantații, rugăciuni cântate. Aceste cântece au rolul de a deschide canalele energetice. Aceasta este o practică foarte avansată, adică să asculți sunete și să aduci prana în canalele energetice.
- A fost un mare lingvist și în tibetană și în sanscrită.
- A fost mistic.
- O mare parte din viață a trăit-o în *retreat-uri* (retragere).
- A acționat pentru a păstra *Dharma* - ca să fie păstrate scrierile, să nu se piardă.
- A avut o înțelegere profundă a naturii goale a lucrurilor (a *vacuității*) - a avut experiența directă a *vacuității*.
- A creat o linie [de descendență]. S-a îngrijit ca lucrurile să continue și după dispariția lui.
- A creat linia sutrelor și a tantrelor. Și-a antrenat elevii cu multă atenție, datorită înțelegerii importanței continuității tradiției.
- Și-a păstrat legămintele (jurămintele) în mod extraordinar.

Acesta a fost un mare om spiritual care ne-a demonstrat de ce anume este necesar în viață pentru a ajunge la iluminare. Nu este un lucru simplu, pentru că dacă ar fi fost așa, am fi fost deja iluminați. Pentru a ajunge la iluminare va trebui să facem multe acte de caritate, să acumulăm *karma*, pe baza înțelegerii *vacuității* și a *karme*.

Este foarte important să înțelegem că cine învață *Dharma* va trebui să o transmită mai departe. A preda *Dharma* este un mod de a acumula foarte multă *karmă* pozitivă. De ce acumulează *karma*? Pentru că cel care o transmite, deschide drumul spre înțelepciune, spre binefaceri, drumul de a ieși din suferință.

Întâlnirea cu îngerii

Ceea îl caracterizează pe Je Tsongkapa sunt întâlnirile lui permanente cu îngerii. În mod permanent îngerii îi vorbeau, îi dădeau instrucțiuni încă de la începutul vieții lui. Nu numai că vorbea cu îngerii dar îi și vedea.

A avut legătură directă cu *Manjushri*, întruchiparea înțelepciunii.

Aici în poză este reprezentat de multe ori în culoare portocalie - aurie și are întotdeauna aură, toate figurile sfinte au aură, are multe podoabe pe el, ceea ce simbolizează meritele înalte a unei entități luminate, într-o mână ține o floare de lotus, iar pe ea este **așezată cartea Dharmei, simbol al înțelepciunii**, iar în cealaltă ține o sabie învăluită în flăcări. Această **sabie este cea care taie ignoranța noastră. Manjushri a fost îngerul inimii lui Je Tsongkapa încă din primul moment.**

La începutul vieții lui, **Je Tsongkapa** nu fusese îndeajuns de pur ca să-l întâlnească pe *Manjushri* personal.

Lama lui Je Tsongkapa păzea vacile, Lama Umapa, ce avea viziuni cu *Manjushri*. Je Tsongkapa își dorea foarte mult să vorbească cu *Manjushri*. El s-a dus la acest lama și l-a testat dacă într-adevăr avea viziuni ale lui *Manjushri*. A început să-i pună întrebări la care lama nu avea cum să știe răspunsurile, pentru că era un simplu văcar, dar prin el, *Manjushri* îi răspundea. După ce se convinge că acest văcar comunica cu *Manjushri*, căzu la picioarele lui și astfel Lama Umapa deveni Lama lui. După multă practică spirituală, îl întâlnește pe *Manjushri* personal.

Mai târziu s-a întâlnit cu mulți îngeri ce l-au protejat toată viața.

Sunt multe povești.

- una dintre ele descrie cum *Manjushri* îi dădea inițieri tantrice, printre ele inițierea *Yamantaka* – este figura furioasă a lui *Manjushri*. *Yamantaka* este prezentat ca o ființă cu multe chipuri, multe brațe, chipul principal fiind un chip de taur înspăimântător. *Manjushri* îi apărea cu diferite chipuri atâta timp cât mintea lui nu era pură, iar atunci când mintea lui devenea pură, *Manjushri* îi apărea calm.



- există un tablou în care vedem cum *Manjushri* înfige sabia în inima lui **Je Tsongkapa** și din inimă iese nectar, nectar care se reîntoarce în inimă prin sabie - acest lucru reprezintă plăcerea sublimă a iluminării.

Ce i-a permis lui **Je Tsongkapa** să scrie atât de multe învățături?

Se poate spune că un om nu poate să facă acest lucru, dar să nu uităm că el fusese în contact direct cu *Manjushri*, iar cei care înțeleg *tantra* spun că el a fost *Manjushri* în persoană - **Je Tsongkapa** a fost o ființă realizată (împlinită).



Cum putem să întâlnim îngerii?

Cu toții putem ajunge acolo. Si dacă este corect că totul este o proiecție a minții noastre, atunci este doar o chestiune de mișcare a minții. Iar dacă suntem aici, deja suntem foarte aproape.

Este important să înțelegem cum să-i întâlnim pe îngerii. Toate cele 18 cursuri, au scopul de a ne pregăti pentru a ajunge la practica înaltă care ne va permite să-i întâlnim. Este important să sădim, chiar acum, sămânța în conștiința noastră care atunci când va încolți într-o bună zi, să ne aducă la acel loc sublim.

De ex. puneți-vă o brățară care să vă aducă aminte să practicați, când o veți atinge sau o veți privi, să vă reamintească de ce practicați, deoarece uităm repede atunci când suntem ocupați cu lucrurile zilnice și uităm de cele sfinte.

Mahamudra – marele sigiliu

Chak Chen

ཕྱག་ཆེན།

chakchen

Chak este prescurtarea de la **Chakaya**. În sanscrită se spune **Mudra**. Cuvântul are multe înțelesuri în practica spirituală.

Chen = înseamnă *mare*

Chak Chen = înseamnă "marea mudra" sau "marele sigiliu".

În sanscrită **Mahamudra**. Ce este mahamudra? În acest context, mahamudra înseamnă perfectiunea înțelepciunii adică vacuitatea.

Mahamudra – este acel moment sublim al înțelepciunii în care percepem în mod direct vacuitatea.

Cel care a ajuns la Mahamudra, cel care a atins acest nivel în practica lui, nivel care este foarte avansat, nu mai are nici o frică.

El va vedea viitorul, va vedea cum va ajunge la iluminare, va vedea toate fazele prin care va trece. Este posibil ca să se mai renască de câteva ori ca ființă umană, dar întotdeauna va avea

o viață bună și va fi înconjurat de profesori care îl vor învăța *Dharma*. Va avea condiții prielnice de învățătură, părinți buni, familie bună, abundență, tot ceea ce va avea nevoie ca să învețe și să ajungă la iluminare. Toată frica este eliminată.

Practica bună a celor trei căi conduc la Mahamudra.

Ce legătură este între *Mahamudra* și cele trei căi principale?

Scopul studiului celor trei căi principale din acest curs este de a ne conduce la Mahamudra. Dacă vom practica foarte bine cele trei căi, în mod obligatoriu vom ajunge la ea.

Dacă totul este un curent de cauze și efecte, acesta va trebui să ne conducă acolo.

Scopul celor trei căi principale este de a ajunge să practicăm tantra.

Totul va veni de la sine, *tantra*, profesorii, învățătura. Practicând, pentru că am sădit în permanență semințe.

Practica tantrei este cea care ne aduce la Mahamudra și ne vom întâlni cu îngerii.

Practica tantrică

Practica tantrică este o practică avansată care se învață după ce se vor termina toate cursurile.

Practica tantrică este practica care ne aduce să-i întâlnim pe îngeri, după care vom deveni noi înșine îngeri, este practica care încheie drumul, care ne conduce la iluminare.

Este foarte important să se vină cu mintea foarte pură și printre altele, cele trei căi au ca scop să ne purifice mintea.

Dacă venim cu o motivație incorectă, nu numai că *tantra* nu va funcționa ci ne va cobori, pentru că energiile sunt foarte puternice.



Metoda și înțelepciunea

Se spune că fiecare rezultat are o cauză. Dacă dorim ca rezultatul să fie iluminarea, atunci vom avea nevoie de cauze care să determine acest rezultat.

Voi prezenta în continuare cele două cauze principale de a ajunge la iluminare.

Tap și Sherab.

Tap - metoda

ཐབས།

tap

Sherab - înțelepciune

ཤེས་རབ།

sherab

Acestea sunt cele două aripi care vor aduce un Bodhisattva la iluminare.

Ce este metoda? Metoda, putem spune că este un proces de dezvoltare a unor anume calități, abilități ce sunt necesare pe drumul spiritual.

Care este legătura între cele trei căi și **Tap - Sherab**?

Să facem o scurtă recapitulare a celor trei căi.

- **Renunțarea - Ngen jung**

Ce înseamnă renunțarea?

Renunțarea înseamnă a înceta de a mai fugi după lucruri materiale, de a elimina atașamentele noastre față de lucrurile materiale care ne aduc numai suferință. Când ne referim la renunțare, ne referim la a renunța să le mai dorim, a nu ne mai refugia în ele și să ne îndreptăm atenția și viața spre lucrurile spirituale, fiind singurele care ne pot conduce spre iluminare.



- **Bodhichitta** – dorința (aspirația) de iluminare - **Sem kye** (în limba tibetană)

Bodhichitta este aspirația spre iluminare pentru a ajuta toate ființele. Dacă voi ajunge în acel loc care este dincolo de orice frică, precum mării *bodhisattva*, numai atunci voi putea să-i conduc și pe toți ceilalți la iluminare.

Percepția corectă – Yang dakpey tawa

Înseamnă a ajunge la înțelepciune, la înțelegerea *vacuității* și a *karmei*.

Primele două căi, renunțarea și **bodhichitta** sunt legate de **Tap**, iar percepția corectă este legată de **Sherab**.

ཐབས། དེས་འགྱུར་དང་སེམས་བསྐྱེད།
tap, ngenjung dang semkye

ཤེས་རབ། ཡང་དག་པའི་ལྷ་བ།
sherab, yangdakpay tawa

Ideea este următoarea: dacă doresc să ajung la iluminare, să devin o entitate iluminată pentru a-i putea ajuta și pe ceilalți, va trebui să-mi dezvolt abilități. Până când voi dobândi abilitățile lui *Buddha*, va trebui să-mi dezvolt abilitățile unui **Bodhisattva**, dar înainte de a-mi dobândi aceste calități va trebui să-mi dezvolt calitățile unui om pe drumul spiritual.

Noi dorim să ne dezvoltăm acea capacitate de a-i ajuta pe oameni, într-un mod radical, iar aceasta va trebui să vină din dorința de a fi **Buddha**. Această aspirație de a ajunge **Buddha** nu se va forma dacă nu voi renunța la dorințele pentru lucrurile pământești. Renunțarea este o condiție prealabilă pentru **Bodhichitta**.

Cu alte cuvinte pot spune, că dacă nu mă voi strădui să-mi înțeleg suferința, niciodată nu o voi înțelege pe ale altora și ca urmare, nu voi putea să-mi dezvolt renunțarea și **Bodhichitta**, aceste abilități de care am nevoie ca să ajung la iluminare. În concluzie, metoda derivă din cele două căi: renunțarea și **Bodhichitta**.

Cele două corpuri ale lui Buddha: cel fizic și cel mental

Se spune că **Buddha** deține câteva corpuri. Noi nu ne referim la *istoricul Buddha* care a trăit în urmă cu 2500 de ani, ci ne referim la o entitate iluminată. **Buddha** înseamnă iluminat, sensul cuvântului în sanscrită – *cel ce s-a trezit*. Deci, vorbim despre o entitate iluminată, care poate fi descrisă în câteva moduri. Acum vom vorbi despre cele două corpuri sau "cele două aspecte ale lui **Buddha**".



1. Corpul mental al lui **Buddha** – *Dharmakaya*

Chu Ku
ཚཱ་ཀུ།
chu-ku

Cho = înseamnă Dharma

Cuvântul *Dharma* vine din sanscrită și vine de la rădăcina *dhr-* ce înseamnă **a deține** – aceasta este învățătura lui **Buddha**, **cel care deține înțelepciunea**. Același cuvânt este folosit în sanscrită și ca "fenomen"

Ku = este cuvântul tibetan pentru **corpul lui Buddha**.

În tibetană sunt două cuvinte pentru corp, **Ku** este corpul numai a lui **Buddha** iar **Lu** este corpul uman.

Deci **Cho Ku** înseamnă **corpul dharmic a lui Buddha**. În sanscrită:

Dharmakaya = *corpul dharmic* a lui **Buddha** sau *aspectul mental* al lui **Buddha**.

Kaya = *corp*, în sanscrită

Nu ne referim în adevăratul sens la corp, acesta este un aspect al lui **Buddha**, este aspectul mental, este conștiința lui **Buddha**.

Ce caracterizează *Dharmakaya* printre altele?

- atotcunoașterea, **Buddha** este un atotcunoscător
- calități nobile înalte precum o imensă compasiune
- iubire necondiționată și așa mai departe.

2. Corpul fizic a lui **Buddha** – *Rupakaya*. Acest corp are două aspecte:

Suk ku
སུ་ཀུ།
suk-ku

Suk = înseamnă *formă*, adică **forma corpului** lui **Buddha**

În sanscrită: **Rupakaya**



Rupa = *forma*

Printre altele, unul dintre aspectele lui **Rupakaya** este: capacitatea de a apărea în forme diverse.

Legătura dintre metodă și înțelepciune și cele două corpuri ale lui Buddha

Corespondența este următoarea: **Sherab** – înțelepciunea, **Yang dakpay tawa** – percepția corectă, care este în strânsă legătură cu înțelepciunea. **Dacă ne vom dezvolta percepția corectă și vom începe să înțelegem relația dintre cauză și efect, asta ne va conduce la corpul înțelepciunii lui Buddha.**

În timp ce metoda – toate acele activități pe care le facem pentru a-i ajuta pe alții și de a acumula binefaceri în conștiința noastră, toate acestea ne vor conduce la **Suk Ku** – corpul plăcerii.

Deci **Buddha** are două aspecte: corpul mental și cel fizic.

- înțelepciunea dobândită prin dezvoltarea celei de a treia căi – **Yang dakpay tawa** – percepția corectă, ne va conduce spre corpul înțelepciunii lui **Buddha**, înțelepciunea acumulată în acest mod, treptat se va transforma în **înțelepciunea lui Buddha**.
- iar *metoda* – toate faptele de caritate, vor fi cauzele care ne vor permite să avem **corpul lui Buddha**, corp de lumină ce nu se degradează, nu îmbătrânește, plin de plăcere/extaz, având abilitatea de a lua orice formă care să fie benefică ființelor.

Colecția de merite și de înțelepciune (ansamblu)

Să discutăm acum mai în detaliu despre același lucru dar cu alte cuvinte: despre **Tap** și **Sherab**, ca fiind cauzele formării lui **Chu Ku** și **Suk Ku** .

- **Colecția de înțelepciune**

Yeshe kyi tsok

ཇོ་སྐྱེ་ལེ་ཤེ་ཀྱི་ཚོགས།

chu-ku, yeshe kyi tsok



Yeshe = înseamnă înțelepciune
Kyi = cuvânt de legătură
Tsok = colecție, ansamblu

Am vorbit până acum despre faptul ca avem nevoie de **Tap** și **Sherab** pentru a ajunge la iluminare. Aici vom vorbi de un ansamblu de înțelepciune.

Ne referim aici la faptul că dacă vrem să ajungem la această colecție de înțelepciune – *Yeshe kyi tsok*, va trebui să ne folosim de inteligența pe care o avem pentru a studia mult, a reflecta, a medita, a practica, a înțelege *vacuitatea*, a înțelege realitatea în care trăim, de unde vine ea. Va trebui să acumulez această colecție de înțelepciune și atunci când am acumulat-o, am acumulat **Sherab**, aceasta fiind motivul (cauza) pentru a ajunge la **Chu Ku**. Acesta este prima colecție, *colecția înțelepciunii*.

Cel care execută toate acestea în mod deliberat, printr-o instruire corectă, având relații bune cu lama, el va finaliza ansamblul de înțelepciune, va ajunge la înțelepciunea care va fi cauza formării *corpului dharmic* a lui **Buddha**.

2. Colecția de binefaceri

Sunam kyi Tsok

གུ་ཀུ་སུ་མཐོང་གི་ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་

su-ku, sunam kyi tsok

Sunam = merite, binefaceri (fapte bune)

În ultima rugăciune scrie “ colecția de merite și înțelepciune”

Pentru a ajunge la iluminare va trebui să acumulăm munți de binefaceri.

Corpul lui Buddha:

- este un corp de lumină.
- este ca un diamant
- este foarte frumos - nu se deteriorează
- este imposibil să-l distrugi
- el nu este un corp material, dar are aspect fizic.

Care este cauza acestui *corp de diamant* a lui **Buddha**? Colecția de merite, binefaceri *Sunam kyi Tsok*. A face mult bine altora, cu condiția ca fapta să fie însoțită de înțelepciune, are ca rezultat *corpul de plăcere* (extatic).

Cum vom putea face bine? Ce este binefacerea? Cui putem face bine? Toate acestea necesită studiu, pe care nu-l vom face astăzi. Când vom ajunge la un nivel înalt de înțelepciune spirituală, vom putea vedea acest aspect al corpului lui **Buddha**.

Cei ce sunt **Arya** pot vedea acest aspect. Fiecare dintre noi când va ajunge în paradisul lui **Buddha** va avea acest corp de lumină.

- este cel mai frumos, cel mai minunat corp pe care-l puteți imagina, pentru că el reflectă cele mai înalte calități mentale ale lui **Buddha**.
- mintea este atotștiitoare, cu o iubire și o compasiune infinită – acesta este aspectul **Suk Ku**.

Cauzele acestora fiind **Tap** și **Sherab** sau **Sunam kyi tsok** și **Yeshe kyi tsok**.
Sunam kyi tsok – meritul și este legat de corpul fizic a lui **Buddha-Suk Ku**.

Deci primele două căi sunt legate de **Tap**, legată de **Sunam kyi tsok**, legat de *corpul fizic a lui Buddha*.

Binefacerea (fapta bună) singură nu este de ajuns. <- vezi AICI 5

Dacă omul face multe fapte bune, va ajunge cu siguranță în *Nirvana*? Răspunsul este nu! De ce nu? Pentru a ajunge la *Nirvana*, trebuie acumulate un ansamblu de înțelepciune și binefaceri.

Omul poate face mult, mult bine pentru oameni, și totuși nu va ajunge în *Nirvana*.
Actul de binefacere dacă nu este însoțit de înțelepciune, va acumula karma pozitivă, dar nu suficient de puternică.

Chiar și cei care-i hrănesc pe cei flămânzi/bolnavi în fiecare zi, nu vor ajunge în *Nirvana*, fără înțelepciune.

Acestea sunt veștile proaste. Există oameni care în mod natural sunt oameni buni și asta fac: îi servesc pe alții, ceea ce este cu adevărat minunat. Ei acumulează acte de binefacere, vor avea vieți bune, nu vor suferi de lipsuri. Oamenii îi vor iubi. Acestea sunt rezultatele karmice ale faptelor lor, dar nu este suficient.

Ca ei să poată ieși din cercul suferinței, este nevoie de mult mai mult, este nevoie de înțelepciune, este necesar ca toate acestea să fie însoțite de înțelegerea modului în care acest mecanism lucrează. Fără de asta nu ne eliberăm.

Sunt necesare **Tap** și **Sherab**, metoda și înțelepciunea, împreună, două aripi ce conduc la eliberare. Actul de binefacere este metoda, dar metoda fără înțelepciune nu eliberează. Este



numai o singură aripă. Trebuie două aripi ca să se ajungă la eliberare. Numai ele pot crea acea putere enormă care ne va elibera.

Cum vom ajunge acolo ?

Va trebui mai întâi să dezvoltăm cele trei căi principale, **Lam tso nam sum** și am văzut cum ele sunt legate de **Tap și Sherab**. **Sunam kyi tsok** vine din **Bodhicitta**, din acțiunea făcută pentru celălalt, acțiune însoțită de înțelegere și de înțelepciune.

Dacă nu vom face efort zilnic, să ne gândim la prima cale, la renunțare, nu se va întâmpla nimic, pentru că toate celelalte lucruri sunt legate de aceasta.

Care este prima sarcină în temele de acasă? **Faceți zilnic meditație asupra renunțării**. Începând de lecția trecută, în fiecare zi, dimineață sau seara, câte un sfert de oră vă veți așeza comod, în liniște, veți închide ochii și veți reflecta.

Veți reflecta asupra renunțării :

- a) cum este viața mea acum?
- b) cum aș dori să arate viața astfel încât să-mi permită să fac o practică spirituală?
- c) la ce aș putea renunța ?
- d) ce aș putea reduce ?
- e) ce aș putea să măresc?

Acest gând va crește și va da roade. Temele sunt foarte importante, pentru că acestea reprezintă un proces profund de dezvoltare a renunțării.

Puteți ține zilnic un jurnal, sau carnețelul. Să vă notați, de exemplu, ce gânduri v-au trecut prin minte în legătură cu renunțarea. Nu trebuie să arătați nimănui ceea ce notați. Puteți să vă notați trei gânduri care v-au apropiat de renunțare și poate trei gânduri care v-au îndepărtat de renunțare.

Obstacole pe drumul iluminării

De ce nu suntem până acum iluminați ? Pentru că nu am acumulat complexul de merite și înțelepciune - și pentru că nu am depășit obstacolele.

Pe drumul spre iluminare sunt multe obstacole, de aceea trebuie să le cunoaștem ca să le putem depăși.



Obstacolele gândurilor dăunătoare (afecțiuni mentale)

Nyun drip

ཉམ་གྲོལ།

nyundrip

Nyun vine de la **Nyon mong**
Nyun Mong = gânduri dăunătoare
Drip = obstacol, pată

Acestea sunt petele din conștiința noastră care, dacă nu ar fi existat, am fi fost deja iluminați.
Conștiința impură.

În ce sens este impură?

Primul sens **Nyun drip** înseamnă obstacole legate de:

- o gândire incorectă
- o acțiune incorectă
- vorbire incorectă

Obstacolele sunt legate de emoții negative, precum egoismul, ura, invidia, supărarea, a fi rezervat, a critica sau a interpreta greșit. Se spune că avem 84.000 de astfel de gânduri.

Deci **Nyun Drip** sunt acele sentimente negative pe care le avem, semințele acestor sentimente pe care le purtăm în conștiință. Fiecare dintre acestea este un obstacol, de asemenea și rezultatul provenit din astfel de emoții, lasă de asemenea, pete în conștiința noastră. Acestea sunt obstacolele legate de gândurile dăunătoare. Tot ceea ce facem, spunem sau gândim care nu provin dintr-o percepție corectă, creează obstacole.

Cât la sută din timpul nostru facem asta? Aproape tot timpul. Fiecare dintre gânduri lasă o amprentă în conștiința noastră, ne consolidează tendința de a continua să facem același lucru. Acestea sunt obstacole deosebit de serioase, după cum vă puteți imagina.

Ne este greu să ne imaginăm cum este să fie fără ele, pentru că suntem plini cu aceste lucruri. Este ceea ce respirăm tot timpul. Fugim mereu din loc în loc. De ce facem asta?

Pentru că eu cred că acolo va fi mai bine decât aici. De aceea mă scol dimineață, de aceea mă duc la baie. De ce mă scol din pat dimineața? Pentru că este ceva acolo care îmi va face bine? Există oameni descurajați de a mai căuta ceva bun, sunt deprimați, iar ei nu se scoală din pat. Ceea ce doresc să spun este că nu știm cum este să trăim cu o minte eliberată de aceste lucruri, acest lucru este dincolo de înțelegerea noastră.



Gândiți-vă cum ar fi o conștiință fără supărare, dușmănie, care nu se plânge, nu se mânie și nu se enervează. Nimic, nimic, numai liniște. Nu avem nici cea mai mică idee despre asta.

Obstacole în calea atotcunoașterii (omnisciență)

She Drip

ཤེད་རློབ།

shedrip

Drip = pată, ceva impur, ceva necurat

She = știință

She drip = obstacole în calea cunoașterii

Am discutat mai înainte despre cei cu un scop îngust, mediu și înalt. Cei care au un scop mediu, pot ajunge la *Nirvana*. Cei care au ajuns la *Nirvana*, înseamnă că și-au eliminat toate obstacolele gândurilor dăunătoare. Ei ajung la plăcerea supremă.

Ei și-au eliminat toate gândurile dăunătoare și toate semințele (cauzele) acestora.

Este practic imposibil să-i enervezi, practic și-au pierdut „genele” supărării. Încă nu este iluminare completă. Ei pot ajunge la o liniște extraordinară și la o plăcere supremă, dar ei încă nu au atotcunoașterea și nu știu cum să ajute ființele, pentru că încă mai au acele **obstacole în calea atotcunoașterii. Ele sunt cu mult mai subtile, mult mai greu de înlăturat.** Numai practicantul care are scopul înalt poate să le înlătore.

Aceia care au scopul înalt sunt pe calea **Mahayana (Hinayana = calea mică)**

Maha = înseamnă mare

Yana = vehicul

Adică **Calea cea mare (marea cale).**

Numai cei care sunt pe calea cea mare, cei cu un scop înalt, ce doresc să ajungă la iluminare pentru a-i ajuta pe ceilalți, numai aceștia vor putea să înlătore aceste obstacole, ce sunt foarte subtile.

Care sunt aceste obstacole în calea atotcunoașterii?

- a) nu cunoaștem trecutul, viitorul
- b) nu ne știm viețile trecute
- c) nu știm ce va fi în viitor
- d) nu știm ce se întâmplă în acest moment în clădirea vecină
- e) suntem limitați în timp și spațiu



- f) nu știm ce se întâmplă în acest moment în corpul nostru
- g) nu știm ce se întâmplă în capul nostru.

Acestea sunt un fel de expresii ale obstacolelor.

Dacă întâlnim, de exemplu, un profesor care ne învață *Dharma*. Cum de întâlnim un profesor? Cauza [aparitiei profesorului] este binele pe care l-am făcut în trecut. Auzim lucruri care ne pot duce la iluminare, iar noi începem să-l criticăm, este ca și când am turna otravă în puțul cu apă. Aceasta va deveni un obstacol la iluminare.

Pentru a întâlni profesori puri trebuie să fim noi înșine puri.

Atunci când dorim să progresăm pe drum spiritual, am dori ca cineva să ne conducă personal, să ne direcționeze, să ne ducă acolo de mână. Acesta va trebui să fie cineva în care putem avea încredere. Acest lucru este critic, pentru că în formarea acestei legături este ca și când ne-am deschide inima aceluia profesor, ne deschidem spre el conștiința și numai atunci [când facem asta] el va putea să ne influențeze.

Mintea este foarte plastică, poate fi ușor influențată, este foarte ușor a lăsa o amprentă. Nu veți merge să vă deschideți inima oricui. Va trebui să decideți cui îi veți da încrederea. Este foarte important să verificăm pe cel care ne va fi profesor.

Vă mai aduceți aminte de povestea lui **Je Tsongkapa**? Învățătorul lui a fost *Manjushri*, dar mulți ani el nu l-a putut întâlni direct. *Manjushri* se afla tot timpul lângă el, dar el nu era destul de pur ca să-l întâlnească, de aceea l-a întâlnit printr-un mijlocitor, un văcar. El l-a testat de multe ori pe văcar pentru a se încredința că *Manjushri* îi vorbește prin acel văcar. Atunci l-a luat ca lama și i-a dat tot respectul, l-a slujit ca pe un mare lama, deși **Je Tsongkapa** fusese un mare învățat.

Este foarte important să ținem minte că dacă eu nu văd în profesori puritate, asta nu înseamnă că ei nu sunt puri. Înseamnă că eu încă nu pot proiecta puritate, pentru că mintea mea nu este pură.

În momentul în care am întâlnit pe cineva care mi se pare bun, iar după aceea încep să-i găsesc cusururi, trebuie înțeles că eu proiectez acele defecte din mintea mea. Lumea lui **Buddha** este toată pură. El trăiește în paradis.

Cu cât eu voi fi mai pur, cu atât voi întâlni oameni mai puri și astfel voi putea întâlni îngeri. Asta nu înseamnă că ei nu există, ei sunt tot timpul în jurul vostru, ei vă imploră să veniți la ei. Dar mintea voastră nu este destul de pură.



Numele lui Buddha

În tibetană există două nume pentru **Buddha**.

1. **Jang Chub**
2. **Sang gye**

[**image text tibetană**]

Jang Chub = este porecla dată iluminării lui **Buddha**

Sang gye = înseamnă **Buddha**

Sang = vine din rădăcina cuvântului a **purifica**

Jang = de asemenea este rădăcina cuvântului purificare

Deci unul dintre componentele numelui lui **Buddha** sau a cuvântului iluminare este puritatea celor două tipuri de obstacole.

Gye = Intensificare

Deci:

- a purificat obstacolele
- a acumulat calități extraordinare

Sang și **Jang** sunt două cuvinte pentru purificarea celor două obstacole.

Pentru a se ajunge la iluminare trebuie purificate ambele obstacole (a gândurilor negative și cele din calea atotcunoașterii)

Acesta este drumul unui *Bodhisattva* care se îndreaptă spre drumul spre iluminare, spre deosebire de *Nirvana*.

Va trebui depusă multă muncă pentru a ajunge la atotcunoaștere, ia mult timp. Se spune că lui **Buddha** i-a luat 300 de eoni (eră), fiecare eră având 10 la puterea 60 de ani.

Nu v-am spus asta ca să vă descurajez, ci pentru că **există un drum mai scurt, numit Tantra**.

În Tantra, atunci când există o strânsă colaborare cu profesorul, se poate ajunge la iluminare chiar în aceasta viață.

Și datorită acestui lucru ne aflăm aici.