

## Cursul 5

Conform învățăturilor lui Geshe Michael,  
traducere a conferințelor Lamei Dvora Tzvieli

### Lecția 3

#### Partea A

### Ce înseamnă o faptă bună și ce înseamnă o faptă rea din punct de vedere karmic.

Vom începe cu noțiunea de faptă bună.

**Gewa**

དགོ་བ།

**Gewa** înseamnă **faptă bună** sau **binefacere**.

**Mi gewa**

མི་དགོ་བ།

**Mi gewa** înseamnă **fapta care nu este bună, o faptă rea**.

Definițiile pe care le vom da pentru fapta bună și faptă rea sunt luate de la marele comentator tibetan

**Chim Jampel Yang**

མཚིམས་ལུམ་དཔལ་དབྱངས།

El a trăit în secolul al 13-lea, și a fost printre puținii comentatori ai Abhidharmakosha, carte care este greu de înțeles.

## Rezultat karmic

Vom începe cu noțiunea

**Nammin**

ནམ་མཐོན།

**Min** înseamnă **a rezulta, a rodi.**

Deci **Nammin** înseamnă **rezultat karmic** sau **factor care rodește.**

Fiecare rezultat karmic are natura lui **nammin**, adică are acest aspect al seminței plantate, care are o durată de germinare și după care încolțește. Așa și rezultatul karmic va apărea întotdeauna după o anumită perioadă de timp.

Nagarjuna, un mare înțelept budist ce a trăit în secolul al patrulea, considerat ca fiind al doilea Buddha, s-a referit la nammin ca fiind o marea tragedie.

Tragedia fiind existența acestui proces de maturizare, rezultatul venind la un interval de timp față de cauză. Această diferență de timp dintre cauză și efect poate fi foarte mare, uneori trecând pragul acestei vieți.

Noi nu vedem rezultatele, de aceea ne provocăm suferință prin faptul că plantăm cauze care ne vor aduce suferință în viitor.

**Deci aspectul lui nammin este legat de scurgerea timpului dintre cauză și efect/rezultat.**

## Definiția faptei bune

**Reshik nammin yi-ong dang ten du dukngel kyobpay le ni gewa**

རི་ཞིག་ནམ་མཐོན་ཡིད་འོང་དང་གཏན་དུ་སྐྱབ་བསྐྱེལ་སྐྱོབ་པའི་ལས་ནི་དགོ་བ།

*reshik nammin yi-ong dang ten du dukngel kyobpay le ni gewa*

**Reshik** = pe termen scurt

**Nammin** = rezultat karmic

**Yi - ong** = plăcut

**Dang** = și

**Ten du** = pe termen lung

**Dukngel** = suferință

**Kyobpay** = protecție

**Ni** = cuvânt de legătură

**Gewa** = faptă bună, binefacere, virtute

Definiția este următoarea: **fapta bună este ceea care ne aduce pe termen scurt un rezultat plăcut, un rezultat karmic dorit și pe termen lung ne protejează de suferință, aducându-ne astfel la Nirvana.**

Deci o faptă bună înseamnă o experiență plăcută nouă. Cine spune că ea este plăcută? Eu spun că este plăcută. Și dacă este așa, înseamnă că experiența mea este pozitivă, este ceva ce mi-am dorit și am primit.

## Cele trei categorii de rezultate karmice

Vom vorbi în continuare despre trei tipuri de fapte bune. De fapt clasificarea pe care o vom prezenta se aplică și faptelor care nu sunt bune, se aplică tuturor rezultatelor karmice.

1. Prima categorie este aceea a **rezultatelor karmice ale faptelor pe care le facem – prin gând, vorbă și acțiuni pe care le vom experimenta în viața de acum.**

Lucrurile la care ne referim aici sunt cele la care ne gândim, facem și spunem, a căror rezultate karmice vor da rod în viața pe care o ducem acum.

Ce fel de lucruri trebuie să fie acestea? Ele trebuie să fie neobișnuite, ieșite din comun. Fapta trebuie să fie de o calitate excepțională, care să aibă o energie deosebită. În lecțiile următoare le vom discuta pe larg.

Unul dintre motivele esențiale ale predării acestui curs este de a cunoaște exact care sunt acele fapte puternice și ieșite din comun pe care trebuie să le facem care să ne conducă la Nirvana chiar în această viață.

Va trebui mai întâi să învățăm și să înțelegem aceste lucruri înainte de a ne putea ocupa de ele. În tantra, practicantul se ocupă de cele mai puternice lucruri posibile, pe baza cunoașterii și a înțelegerii profunde a karmei și a vacuității, în scopul de a ajunge la iluminare în această viață. Și dacă nu în această viață atunci [va fi] în viața imediat următoare.

2. A doua categorie a rezultatelor karmice **sunt cele care vor rodi în viața imediat următoare.**

3. A treia categorie sunt **rezultatele karmice care vor rodi cu mult mai târziu, în viețile ce vor urma după viața imediat următoare.**

Despre toate acestea vom vorbi mai târziu.

Rezultatele karmice care vor rodi imediat după această viață, depind de starea în care se află mintea noastră în clipa morții. Adică ce fel de minte vom avea în momentul morții. Ce abilități ne-am dezvoltat în această viață, pe care să le putem folosi în momentele extrem de dificile și confuze ale morții? Toate acestea vor stabili în mare măsură ce se va întâmpla cu noi în viața viitoare.

Desigur că viața următoare mai depinde și de ceea ce am făcut în această viață, inclusiv practica și controlul pe care l-am obținut asupra minții, de karma acumulată, de karma bună care ne va proiecta/ trimite în viața următoare.

Este bine de știut că aceeași karmă care ne-a adus în această viață pe care o trăim, se dezintegrează. Energia cu care am venit în această lume se anihilează. Cu fiecare clipă trăită, ne consumăm această karmă.

Va trebui să învățăm acum să ne reînnoim karma bună, cum să o intensificăm pentru ca ea să ne ridice la următorul nivel. Fără de asta, karma bună se va termina, iar buzunarele adânci pe care le avem pline de karmă rea vor prelua controlul după moarte.

Vom vorbi acum despre a doua parte a definiției faptei bune și anume, că ea ne va conduce spre Nirvana.

Se pune întrebarea dacă orice faptă bună în mod necesar ne conduce spre Nirvana.

Fiți atenți, că ne referim aici la Nirvana pentru că suntem în școala Detaiștilor, Vaibhashika. În această școală, Nirvana este considerată ca fiind nivelul cel mai înalt la care se poate ajunge.

Desigur că noi ținem de Mahayana, de Calea de mijloc, de școala cea mai înaltă a căii de mijloc și anume Prasanghika Madhiamika.

Să revenim la întrebarea pusă: Oare **orice faptă bună ne conduce la Nirvana?**

Răspunsul este: Nu.

Datorită faptului că trăim în samsara, având o minte îmbibată de ignoranță, adică **nu înțelegem corect realitatea**, chiar și faptele bune pe care le facem sunt impure, sunt pătate. De aceea se spune că aceste fapte nu au destulă putere să ne conducă la Nirvana.

**Ele sunt complet nerelevante? Răspunsul este desigur că nu.** Fiecare faptă bună este importantă, ea nu se pierde pentru că rămâne înregistrată pe banda karmică, de aceea fiecare faptă bună este relevantă. Orice faptă este o sămânță și în același timp, cauza viitorului rezultat karmic.

În cazul în care facem multe fapte bune, ne vom amplifica energia pozitivă și pe măsura ce acest proces va spori, ele ne vor scoate în final din samsara.

Deci nu este corect să spunem că faptele bune nu contribuie la progresul nostru spre Nirvana, dar atâta timp cât mintea noastră va fi plină de ignoranță, puterea lor va fi de mică intensitate.

Ele într-adevăr se acumulează în timp dar într-un ritm foarte lent. De aceea se spune că drumul sutrei nu este destul de puternic. Când mă refer la calea sutrei, mă refer în sensul “sutra spre deosebire de tantra”, sau studiile deschise spre deosebire de cele secrete.

Calea deschisă reprezintă de fapt o bază a căii secrete. Este foarte important să înțelegem calea deschisă, să o controlăm, să o asimilăm bine, pentru că fără ea căile tantrice nu vor funcționa.

Calea deschisă, în sine nu este suficient de intensă, și nu pentru că ea nu funcționează, ci pentru că ea durează mult timp. Ea funcționează pentru că Buddha a transmis-o ca fiind un mijloc de a ajunge la Nirvana, de a ajunge la iluminare.

Această cale poate să dureze trei Kalpa. Kalpa înseamnă eon sau eră, și reprezintă 10<sup>60</sup> de ani.

Se spune că lui Buddha i-au trebuit trei eoni ca să ajungă la iluminare. Și dacă acest lucru ia trei eoni, din punctul meu de vedere este ceva care nu merge, pentru că nu am timp să aștept atât de multă vreme, și bineînțeles nici cei care doresc să ajungă la iluminare nu au timp de așteptat.

## Cum ne putem amplifica karma?

Există două moduri de a ne amplifica karma, despre care vom vorbi mai târziu pe larg și care sunt:

**1. Primul lucru la care deja ne-am referit, care diminuează forța unei binefaceri este faptul că mintea noastră este plină de ignoranță = nu ne înțelegem realitatea.**

De aceea cu cât se va aprofunda înțelegerea realității noastre, cu cât vom învăța mai mult, cu atât ne vom dezvolta înțelepciunea (sherab) care va fi antidotul ignoranței, cu cât va crește înțelepciunea, ignoranța se va diminua, iar puterea binefacerilor noastre făcute din înțelepciune se va amplifica.

Deci primul mod este de a învăța, de a aprofunda și de a intensifica viziunea corectă a realității, înțelegerea vacuității. Bineînțeles că școala Abhidharmakosha, ce face parte din Hinayana, nu vorbește de vacuitate ci de realizarea lipsei de sine.

Noțiunea de vacuitate este folosită numai de către școlile care fac parte din Mahayana.

## Vacuitatea celor trei sfere

Atunci când faceți o faptă bună, de exemplu dăruieți ceva sau faceți fapte de caritate, este foarte important să vă amintiți de vacuitatea implicată în acțiunea efectuată, în sensul că cel care dăruiește, cel care primește și fapta în sine sunt goale de orice natură de sine, sunt goale de orice existență proprie de sine.

Dacă eu dau o carte cuiva, ce am făcut?

Am luat un obiect care a fost lângă mine și l-am dat cuiva. Deci deplasarea acestui obiect se numește faptă bună.

Dacă voi face invers, voi lua cartea de pe masa cuiva și nu l-am anunțat, nu i-am spus lui nimic și am pus-o pe masa mea, ce am făcut în această situație? Am furat.

În ambele situații nu am făcut altceva decât să deplasez un obiect dintr-un loc în altul.

Prima faptă a fost considerată ca una bună iar a doua ca una rea. Care este diferența?

În ambele fapte a fost implicată mutarea. Vă voi lăsa pe voi să vă gândiți și să găsiți răspunsul, și vă voi da un indiciu: ambele fapte sunt goale de orice existență proprie de sine.

Este foarte important atunci când faceți un lucru bun, pozitiv, să vă amintiți de vacuitatea celui care dă, a celui care primește și a obiectului în sine.

Desigur că această înțelegere nu se aplică numai unei fapte de generozitate, ci se aplică tuturor faptelor.

Orice lucru pe care îl veți face, chiar dacă vă păstrați o conduită morală, sau dacă evitați să vă enervați sau dacă veți spune vorbe bune cuiva, acesta va fi gol de orice natură.

În budism, cel care dă, cel care primește și fapta săvârșită se numesc **cele trei sfere ale faptei**. Cu cât ne vom reaminti mai mult vacuitatea celor trei sfere, cu atât se va amplifica karma faptei.

## Dedicarea

2. Al doilea aspect care amplifică fapta, care o face să fie pozitivă, mai intensă, este **dedicarea**.

Dacă vom face o faptă bună și cu asta am terminat, energia ei se va diminua și se va disipa. Ceea ce noi dorim este de a ne crea obișnuința de a dedica faptele bune pe care le-am făcut, iluminării noastre și a celorlalți.

După cum știți, la sfârșitul fiecărei lecții spunem:

**gewa di kyewo kun**

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

*gewa diyi kyewo kun,*

**Gewa** înseamnă fapta bună, pe care o dedicăm.

*Datorită faptei mele bune  
Pe care am făcut-o chiar acum,*

*Fie ca toate ființele  
Să-și desăvârșească  
Colecția de merite și înțelepciune.*

*Și astfel, să dobândească  
Cele două corpuri sublime  
Ce numai din cele două se înfăptuiesc.*

Cui dedicăm fapta? Atunci când spunem: **Și astfel, să dobândească, cele două corpuri sublime**, intenționăm ca toate ființele să ajungă la iluminarea lui Buddha.

**Această dedicație, fie în cuvinte, fie în gând, va trebui să însoțească orice binefacere pe care o facem.**

- dacă veniți la o lecție de dharma și vă petreceți timpul ascultând – la sfârșitul acesteia o vom dedica.
- dacă vă faceți temele – dedicați.
- dacă traduceți un material din engleză cuiva care nu înțelege bine aceasta limba – dedicați.
- dacă ajutați pe cineva să-și facă temele – dedicați
- dacă ajutați pe cineva să corecteze lecțiile și textele – dedicați
- orice faptă bună, chiar dacă nu este legată de dharma – dedicați fapta iluminării voastre, a bunăstării și iluminării celui căruia îi dedicați.

Este foarte important să dedicați fapta scopului suprem.

Dacă spunem : „fie ca datorită faptului că te-am ajutat, să nu mai știu de lipsuri“, în termenii unui practicant dharma, este o dedicație pentru un scop mărunț.

Deci nu voi trăi în lipsuri, și ce va fi după aceea? Și cum rămâne cu celelalte feluri de suferințe ale mele și a celui alt?

Noi dorim să mergem la scopurile cele mai înalte, pentru că dacă le vom realiza, toate celelalte se vor rezolva de la sine. În lumea lui Buddha nu există lipsuri.

Ceea ce dorim este să începem să dedicăm în mod permanent fiecare faptă pe care o facem în scopul iluminării noastre și a celui alt.

Poate că la început când facem binefaceri nu ne vom aminti să le dedicăm, dar dacă ne vom antrena, încet, încet, dedicația va veni automat. Cu cât procesul se va accelera, rezultatele vor începe să curgă în viața noastră.

## Definiția faptei negative, rele

**nammin yi mi-ongway le ni mi-gewa**

ནམ་མཁེན་ཡིད་མི་འོང་བའི་ལས་ནི་མི་དགོ་བ།

*nammin yi mi-ongway le ni mi-gewa*

Nammin	= rezultat karmic
Yi mi-ongwa	= neplăcut, nedorit.
Le	= faptă, karma
Ni	= cuvânt de legătură
Mi gewa	= faptă rea

Definiția este următoarea: **o faptă negativă sau o faptă rea este cea ce va da un rezultat karmic neplăcut și de nedorit.**

Ceea ce este interesant în cele două definiții, este că nu există nici un fel de critică. Nu vine nimeni să spună: asta ai făcut bine și asta nu ai făcut bine. Nu există cineva din afara noastră care să ne critice.

**Criteriul a ceea ce este bun și a ceea ce este rău depinde numai de noi, nu există nimic în afară de noi. Binele ne va aduce binecuvântarea și nouă, și celorlalți, iar răul va provoca suferința noastră, și suferință celorlalți.**

## Întrebare despre eutanasi

Întrebarea este dacă cineva care suferă, este în chinurile bolii și ne roagă să-i punem capăt zilelor, iar noi din dorința de a-l ajuta îi îndeplinim ruga. Acest fapt este bun sau rău?

După definiția dată, fapta bună sau rea este determinată de rezultatul care va veni. Dacă vom omorî pe cineva, chiar dacă intențiile noastre sunt bune, acest lucru ne va aduce în viitor suferință, ori în această viață, ori în următoarea, ori în alte vieți.

Problema noastră este că avem vederi înguste. Deoarece trăim în samsara suntem limitați, nu putem vedea întregul tablou.

Legile karmice fac parte din realitatea foarte ascunsă (ascunsă foarte adânc). Le vom dezbate pe larg în cursul 4 [cursul ACI 4].

Există trei tipuri de realități: realitatea evidentă, ascunsă și foarte ascunsă. Numai Buddha poate să înțeleagă mecanismul karmei și să vadă simultan aceste realități.

De aceea înțelegerea noastră depinde de ceea ce Buddha ne-a învățat. Dacă el a spus că orice omor ne aduce suferință, va trebui să ne bazăm pe spusele lui.

Poate că noi nu vedem aceste lucruri, dar asta nu înseamnă că nu sunt corecte. Un iluminat vede absolut totul, vede simultan toate cele trei realități, de aceea tot ceea ce este legat de realitatea foarte ascunsă, vom trebui să ne bazăm pe autoritate.

Întrebarea se pune: pe cine ne putem baza și pe cine nu ne putem baza? Cine deține autoritatea și cine nu?

Buddha vine și ne spune : „Eutanasia vă va aduce suferință”.

De ce să-l credem, dacă simțim altfel? În acest caz, vom verifica dacă alte lucruri pe care Buddha le-a susținut sunt adevărate, cum ar fi descrierea suferinței.

Oare aceasta se aplică în viața noastră? Experiența noastră de viață confirmă această descriere?

Putem continua să ne uităm și la alte lucruri pe care le putem vedea, pe care le experimentăm și care țin de realitatea evidentă, și să le comparăm cu ceea ce Buddha a afirmat. Oare spusele lui sunt consistente? Sunt logice?



Și dacă spusele lui sunt valabile în majoritatea cazurilor, atunci și încrederea noastră va crește și în final se va ajunge la încrederea absolută.

Desigur că acest proces nu se întâmplă automat, ia timp și ar trebui să fie treptat, și în care va trebui să verificăm cu multă atenție corectitudinea căii, și să nu credem orbește.

O altă întrebare se pune despre ce se va întâmpla cu cel suferind care a cerut să i se pună capăt zilelor?

Se vor întâmpla două lucruri:

1. Primul lucru este ca rugămintea celui suferind îmi va aduce suferință, și în același timp cel care suferă își acumulează karma negativă pentru că mă face să cad în păcat.

2. În al doilea rând, dorința suferindului de a se sinucide, este o karmă foarte grea, deoarece cât timp trăim o viață de om:

a) speranța de a ajunge la iluminare nu s-a stins

b) iar omul când suferă, își consumă karma negativă, se curăță de ea. Și mai mult, este foarte posibil, ca suferința lui să fie ultimul lucru de care să se curețe în această viață și prin moartea lui să treacă într-o lume și mai bună. Prin întreruperea vieții, mai mult ca sigur va exista și mai multă suferință în cealaltă parte.

Bineînțeles că toate acestea nu avem cum să le vedem. Dar din motivele de mai sus, spunem că a lua viața cuiva din milă pentru suferința lui și dorința în sine de a fi omorât datorită chinurilor fizice, este o karmă negativă.

## Cum se poate curăța karma negativă?

Există două moduri de a curăța karma negativă:

1. Ori prin a suferi

2. Ori prin a o purifica și a nu-i permite să se maturizeze.

A suferi este o cale automată. Dacă nu vom învăța cum să purificăm karma negativă, vom suferi.

Suferința curăță karma. Desigur că nu este recomandată o astfel de cale pentru că este foarte grea. Ceea ce se recomandă este de a învăța cum să neutralizăm semințele care stau în conștiința noastră, că ele să nu mai poată rodi.

Dacă ne întoarcem la situația în care vedem pe cineva care suferă, care se chinuie în dureri, atunci va trebui să căutăm să-i alinăm durerile pe orice cale care este legală și morală. Dacă voi reuși să-l ajut sau nu, este complet în afara controlului meu.

Dacă persoana are acea karmă de a suferi, indiferent de ce voi face, el va continua să sufere. Dacă karma lui negativă stă să se consume, atunci ajutorul meu va fi modul în care ea se va consuma.

Dacă karma cuiva de a fi sărac, de exemplu stă să se termine, atunci banii pe care îi dau, va fi modul în care ea se va termina [...în care va scăpa de sărăcie...]. Dacă nu i se va termina karma de a trăi în lipsuri, nu contează câți bani îi voi da, nu va ieși din starea lui.

De aceea spunem că nu deținem controlul. Singurul lucru pe care pot să-l fac este atunci când este nevoie să ajut, voi merge și voi ajuta.

Dacă ne întoarcem din nou la definițiile faptelor bune și rele, binele și răul sunt determinate de rezultatele pe care ele ni le aduc.

Atunci când se spune în literatura budistă: „fă așa și nu așa,” nu se referă la faptul că:

Buddha a spus  
Lama a spus  
Așa scrie în carte

sau pentru că așa ne-a spus Biblia, ci pentru că dacă voi face într-un fel voi suferi și în alt fel nu voi suferi. Deci **a face** sau **a nu face**, sunt legate complet de rezultate.

Problema este că nu vedem întotdeauna rezultatele acțiunilor noastre. Și exemple evidente ale neînțelegerii și ale ignoranței noastre sunt modul în care ne referim la cauze și efect.

1. De exemplu îmi pun nemulțumirea pe seama cuiva care m-a mințit sau pe seama taxelor mari. Cu alte cuvinte ne aruncăm nemulțumirea pe spatele a ceva exterior nouă.
2. Un al mod în care ne demonstrăm neînțelegerea este că uităm de nammin, adică uităm de timpul care trebuie să treacă de la cauză până la rezultat. De exemplu, dacă voi face o declarație falsă la impozite voi rămâne cu mai mulți bani. Această gândire este complet greșită, pentru că banii vin întotdeauna din semințele generozității, pe care le-am plantat în trecut, pe când declarația falsă plantează semințele lipsei, adică în viitor voi trăi în lipsuri.
3. O altă modalitate este atunci când facem lucrurile cu jumătate de inimă. Dacă ne dorim rezultate bune va trebui să plantăm semințele bune pe parcursul întregului drum. Atunci când va trebui să îndeplinim o anumită faptă, va trebui să acționăm cu toată inima, cu toată intenția și realizarea ei să fie cât mai perfectă.

Dacă vom face lucrurile pe jumătate, Lama Khen Rinpoche spunea:

***Vrei rezultate neplăcute? Plantează cauze neplăcute.***

Vreți ca rezultat eliminarea suferinței? Plantați semințele perfecte. Dacă o dată veniți la lecții de dharma și altă dată nu veniți, sau dacă veți face numai o parte din temele date și rezultatele vor fi conform cauzelor. Acesta este modul în care karma funcționează.

## Karma neutră

### Yi-ong yi mi-ong le shenpay le ni lungmaten

ཡིང་འོང་ཡིང་མི་འོང་ལས་གཞན་པའི་ལས་ནི་ལུང་མ་བསྟན།

*yi-ong yi mi-ong le shenpay le ni lungmaten*

Yi – ong	= plăcut
Yi mi ong	= neplăcut
Le	= fapta
Shenpay le	= diferită de celelalte
Ni	= cuvânt de legătură, care
Lung ma ten	= faptă neutră

Definiția este: **Karma neutră, este fapta diferită de cele două, care dau un rezultat dorit sau nedorit.**

Exemple de karma neutră:

- când vin acasă obosit, și vreau să mă odihnesc, să mă liniștesc deschid televizorul și urmăresc o emisiune care nu este violentă dar nici stimulative. Acest lucru nu este nici rău nici bun, este neutru
- când proiectăm ceva
- sau când ne gândim la lucruri care nu au aspectul nici de bun, nici de rău. Gândurile neutre reprezintă majoritatea.

Atunci când facem fapte neutre, suntem adânc scufundați în ignoranță.

Pentru cel care a ieșit din ea nu mai există fapte neutre, ci numai fapte de binefacere, fapte pozitive. În tot acest timp în care facem lucruri neutre, suntem scufundați într-un fel de somn adânc, al ignoranței.

## Cursul 5

Conform învățăturilor lui Geshe Michael,  
traducere a conferințelor Lamei Dvora Tzvieli

### Lecția 3

### Partea B

#### Patru tipuri de fapte bune

##### 1. Primul tip

#### Dundam gewa

**Dundam** = *ultim, suprem*

**Gewa** = *fapta bună, binefacere*

Deci **dundam gewa** înseamnă **fapta bună supremă, ultima.**

Ce înseamnă o faptă bună supremă?

Țin să reamintesc că suntem în școala Vaibhashika, iar conform acestei scoli fapta supremă este:

#### Tarpa

ཐར་པ་

care înseamnă libertate, eliberare și este sinonim cuvântului **Nirvana**.

Cu siguranță veți întreba ce fel de faptă este aceasta?

**Fapta bună supremă nu este o faptă ci o stare în care au încetat toate afecțiunile mentale din curentul nostru de conștiință.**

Poate că vi se pare ciudat că o stare mentală să fie considerată ca fiind o binefacere sau ca faptă bună cu implicații karmice. Așa cum vom vedea în continuare, fiecare stare mentală are implicații karmice, așa cum orice vorbă și faptă au implicații karmice, sursa lor fiind în gândire, de aceea fiecare gând își are implicațiile lui.

Într-un sens mai larg, chiar și starea mentală în care este creat gândul are implicațiile ei. Sunt stări mai bune sau mai puțin bune.

Conform școlii Vaibhashika, cea mai înaltă stare este Nirvana.

Este cea mai înaltă binefacere. Problema este că noi nu putem face această binefacere atâta timp cât nu vom ajunge acolo.

Fiecare tip de faptă are o metaforă. Deci prima faptă care este cea mai înaltă este comparată cu starea omului care este sănătos și zdravăn. Metafora este un om complet sănătos din punct de vedere fizic și psihic.

## Faptele care sunt bune prin natura/esența lor

2. A doua faptă

### Ngowo nyi kyi gewa

**Gewa** = *fapta bună, binefacere* sau act de binefacere

**Ngowo** = *natură, esență*

**Kyi** = *al*

**Nyi** = *el însuși sau natura lui proprie*

Traducerea este **o faptă care este bună în esența ei, sau o faptă care este bună prin însăși natura sa.**

Al doilea tip se împarte în cinci categorii: trei rădăcini ale virtuții/ale binefacerii și două tipuri de gânduri de virtute/binefacere.

## Cele trei rădăcini ale virtuții/ binefacerii

a. Fapta lipsită de dorință, de poftă, de pasiune, de râvnire.

### Duchak mepa

འདོད་ཆགས་མེད་པ།

*duchak mepa*

Cu toate că noțiunea pare ca fiind ceva negativ, ceva care lipsește, ea este de fapt activă și nu pasivă. Atunci când ne referim la cele trei rădăcini, ne referim la faptul că ele sunt opusul celor trei otrăvuri.

Dacă prima otrăvă este dorința atunci rădăcina binefacerii este lipsa dorinței, a poftei. Așa cum am spus deși fapta are un nume negativ, ea în sine este pozitivă.

Ea este un factor mental care există și este activ în mintea celui care face acte de binefaceri.

Într-un anumit sens acest factor este un antidot la otrava dorinței, a poftei. Și dacă dorința, pofta, patima, provin din ignoranța noastră, provin din neînțelegerea motivului pentru care dorim atât de mult un anumit lucru, lipsa dorinței este o forță pozitivă care ne determină să acționăm spre binele altora.

De exemplu: dacă acționez din ignoranță, atunci când văd într-o vitrină ceva frumos, îmi voi spune ”trebuie să-l cumpăr neapărat, musai să-l am în salon”.

Atunci voi încerca să fac totul ca să-l obțin, călcând peste etica morală, inclusiv taxele fiscale.

Toate aceste acțiuni provin din ignoranță și demonstrează faptul că nu înțelegem care este sursa obiectului.

Nu înțelegem că singura cale de a întâlni un obiect frumos în viața noastră este pentru faptul că am făcut acte de generozitate în trecut, că am fost generoși față de alții.

Este singura modalitate în care atunci când asemenea semințe vor rodi, roadele vor fi sub forma a ceva atractiv, de dorit. Atunci când vom face ceva negativ pentru a obține lucrul dorit, demonstrează faptul că nu înțelegem sursa din care provine, credința că el nu depinde de noi, că vine din afara noastră.

Cu cât ignoranța noastră se va diminua, dorința provenită din ignoranță se va micșora, cu atât lipsa dorinței se va amplifica, crescând înțelepciunea noastră. În consecință vom sădi semințe pozitive și astfel ne acumulăm karma pozitivă.

b. Fapta lipsită de ură, lipsită de aversiune.

### Shedang mepa

ཞེ་སྣང་མེད་པ།

*shedang mepa*

A doua otravă care ne activează este ura, aversiunea, repulsia, dușmănia, dezgustul.

Cu alte cuvinte putem spune că a doua otravă ar fi aversiunea noastră față de lucrurile neplăcute, urâte, sâcâitoare, care ne enervează.

Multe lucruri facem în viața noastră ca să ne debarasăm de lucrurile neplăcute. Aproape tot ceea ce se scrie în ziare sunt fapte ale celor care s-au debarasat de lucrurile care nu le conveneau.

Lama Dvora pomenește un caz petrecut în Statele Unite care apăruse în ziarul New York Times. Un bărbat își omorâse soția gravidă pentru că el avea relații cu altă femeie. Acesta a fost modul în care s-a debarasat de nevastă-sa pentru că îl încurca pentru a trăi cu altcineva. Aceasta este otravă.

Acest lucru demonstrează neînțelegerea provenienței rezultatelor nedorite în viață. Datorită înțelegerii greșite a realității noastre, acționăm împotriva unui obiect care este înșelător, fals, ce există în afara noastră. Și ca rezultat, acumulăm karmă negativă care ne va aduce numai suferință în viitor.

Bineînțeles că reacția naturală a noastră este de a-l condamna pe criminal.

Conform budismului, din locul în care ne aflăm nu trebuie să condamnăm sau să judecăm pe cineva după faptele lui, pentru că nu știm ce l-a determinat să le facă. Dar da, putem să-i judecăm acțiunile după înțelegerea noastră a legilor karmice.

Buddha a spus următoarele: **“Atâta timp cât nu ești ca mine, nu ai voie să judeci pe nimeni, pentru că vei da complet greș.”**, el se referă la faptul că atât timp cât nu avem puțința de a citi gândurile celuilalt, nu avem nici cea mai mică idee despre ce îl determină să facă ceea ce face.

Deci nu vom condamna pe nimeni. Ne dăm seama că această persoană care a luat viața unei femei și a fătului ei, îi va aduce multă suferință în viitor. Ceea ce putem face și este de datoria noastră, este să oprim pe cineva atunci când îl vedem că încearcă să comită ceva rău.

**Putem condamna o faptă rea în funcție de înțelegerea legilor karmice, dar nu-l vom condamna pe cel care o face, și ne vom păstra compasiunea pentru acesta pentru că știm că va suferi din greu.**

Întrebarea este dacă un stat are dreptul să pedepsească, conform budismului.

Răspunsul este că existența legilor ne protejează de situații barbare. Ce fel de pedeapsă trebuie dată?

Răspunsul are două laturi. Dacă pedeapsa este de a împiedica un criminal să maiucidă, atunci va fi nevoie de ea. Dar dacă pedeapsa este condamnarea la moarte, aceasta este karma negativă pe care statul o acumulează. În budism nu este acceptată condamnarea la moarte.

Asta este în teorie, în realitate cel care a comis o crimă poate fi prins și pedepsit sau prins și să nu primească pedeapsă sau să nu fie prins și deci nu va fi pedepsit.

Ceea ce se va întâmpla cu un criminal depinde numai de karma lui. Statul și sistemul lui de legi vor face ce vor face, dar în final, totul stă în karma făptașului care îl va constrânge să facă pușcărie sau nu. Pot fi situații în care cineva poate fi încarcerat pentru fapte care nu le-a comis, și acest lucru este o karmă care rodește.

Opusul urii sau al aversiunii, este lipsa urii / aversiunii. Este acea stare în care înțelegem că orice situație neplăcută care ni se întâmplă în realitatea noastră este rezultat al semințelor negative sădite în trecut. De aceea reacția noastră în fața unei situații nedorite nu va fi aversiunea / repulsia / ura.

Este oare un fel de sadism în toate acestea? Nu, desigur că nu, nimeni nu vrea să sufere.

Budiștii practică tocmai pentru a ieși din suferință. Este foarte important să avem o atitudine corectă și înțelepciune față de suferință și să înțelegem că suferința provine numai și numai din acțiunile noastre trecute, iar atunci când suntem puși în fața unor situații neplăcute, nu vom

mai reacționa cu ură, repulsie, dușmănie sau aversiune față de cel din fața noastră sau la fenomenele ivite.

Dacă nu am reușit să ne purificăm fapta negativă, va trebui să suportăm între timp consecințele ei. Și față de tot ceea ce apare în prezent nu mai avem ce face.

Este extrem de important de a nu mai reacționa în mod agresiv, cu ură, cu aversiune.

În literatura budistă există multe istorioare. Una dintre ele este despre regele Kalinga.

Se spune că soția lui, regina a plecat într-o dimineață să se plimbe prin pădure fiind însoțită de servitorii ei. Cum mergeau ei prin pădure, întâlniră un călugăr budist.

Deoarece regina era foarte interesată de budism, îngenunche în fața lui și îl rugă să-i dea o lecție de dharma.

Puteți să vă imaginați scena în care regina stă îngenunchiată, cu capul plecat în fața călugărului și în aceeași clipă apare regele călare, care vede acest tablou, nu-l înțelege corect și poruncește soldaților săi să-l rănească pe călugăr.

Povestea spune cum soldații îi taie călugărului rând pe rând organele. Călugărul întins pe jos și cu corpul ciopârțit, cu toate că era în chinurile durerii, nu-l condamnă și nu-l urî pe rege, pentru că înțelegea de unde îi vine suferința.

De unde știm noi ce gândea acel călugăr în clipele durerii? Știm acest lucru pentru că povestea a fost zisă de Buddha, el a spus: “acel călugăr am fost eu într-o viață anterioară”.

Desigur că în această poveste călugărul era foarte înaintat spiritual, deoarece știa foarte bine că unicul motiv în care o asemenea suferință putea să se abată asupra lui, era că a semănat în trecut sămânța acestei suferințe.

c. A treia faptă este lipsa ignoranței.

### Timuk mepa

གཏི་མུག་མེད་པ།

*timuk mepa*

Lipsa ignoranței este de fapt înțelepciunea, deci înțelepciunea este antidotul ignoranței.

Să revenim puțin asupra celor trei otrăvuri care sunt reprezentate în roata vieții sub forma de animale.

- **ignoranța** este prezentată sub forma unui porc, și se află exact în mijlocul tabloului.
- **ura** este reprezentată sub formă de șarpe,
- iar **dorința** este sub formă de cocoș sau de porumbel.

Șarpele și porumbelul sunt desenați că ieșind din gura porcului, adică otrava dorinței și a urii, ambele provin din otrava ignoranței. Deci lipsa dorinței și a urii își au sursa în lipsa de ignoranță, adică în înțelepciune.



Oare nu trebuie să ne dorim nimic? Înseamnă oare că ceea ce vrem nu este bun? Oare este bine să nu vrem nimic? Sau poate nu este bine să nu ne dorim nimic?

Este foarte important ca lucrurile să fie clare și să nu rămână confuze.

Oamenii cred că a nu dori înseamnă să nu vrem nimic. Nu este acesta sensul.

Este foarte clar că nu dorim să suferim și nici ca alții să sufere. Noi dimpotrivă dorim să fim fericiți și să-i facem și pe ceilalți fericiți. Trebuie să facem diferența între dorința ce provine din ignoranță și dorința ce provine din înțelepciune.

Cum putem să diferențiem una de alta? Dorința provenită din ignoranță mă va face să comit infracțiuni, mă va împinge să fac fapte negative pentru a obține ceea ce vrem.

Dorința care provine din înțelepciune, niciodată nu mă va împinge să fac ceva rău, pentru că îmi dau seama că nu-mi aduc nici mie fericirea și nici celorlalți.

Același lucru este valabil și pentru aversiune, repulsie sau ură. Ura care provine din ignoranță mă va împinge la omor.

Aversiunea care vine din înțelepciune va spune: am să fac tot ceea ce am să pot ca să evit suferința prin înțelegerea înțelepciunii și prin compasiune.

## Respectul de sine și respectul față de alții.

Vom trece acum la cele două gânduri de binefacere. Acestea se află în mintea noastră de fiecare dată când dorim să facem un act de binefacere.

### d. Rușinea

**Ngotsa**



*ngotsa*

Traducerea cuvântului este: **rușinea**.

Lama Dvora a preferat să traducă **respectul de sine**.

**Ngotsa este un factor prezent în mintea noastră care mă împiedică să fac o faptă negativă datorită respectului de sine**, chiar dacă cineva mă vede sau nu mă vede.

Adică nu-mi voi permite să fur ceva dintr-un magazin, de exemplu, chiar și dacă nu mă va prinde cineva. Și asta datorită și a respectului de sine, și datorită faptului că știu bine această faptă va semăna obstacole pe drumul iluminării și îmi va provoca suferință.

### e. Atitudinea față de ceilalți sau respectul față de ceilalți.

Trelyu

ཐལ་ཡོད།

*trelyu*

Același lucru ca și mai înainte, numai că de data asta ne vom referi la ceilalți.

**Trelyu este un factor în mintea noastră care ne împiedică să facem o faptă negativă, datorită respectului nostru față de ceilalți sau datorită grijii noastre pentru ceilalți.**

Dacă mă vede cineva că fac ceva rău și el știe că eu sunt budistă și că mă ocup de dharma atunci el se va îndepărta de dharma. În acest caz voi fi foarte atent cum voi apărea în ochii celorlalți, ce impresie fac altora.

Dacă primul factor a fost să evit de a face ceva negativ pentru că îmi este rușine de mine, al doilea este că îmi este rușine de ceilalți în sensul pozitiv al cuvântului, datorită respectului față de mine însămi și datorită respectului meu față de alții.

Dacă vom deveni mai conștienți față de cei doi factori, vom realiza ce rol important joacă acestea în deciziile noastre de a acționa într-un fel sau altul.

Ceea ce dorim este să le consolidăm prin practică. Și în cele din urmă, acest lucru va duce la schimbarea comportamentului nostru, a caracterului nostru, apropiindu-ne tot mai mult de iluminare.

Una dintre cele mai bune fapte pe care le putem face din punct de vedere karmic este aceea în care suntem pe punctul de a comite un lucru negativ, de a denigra pe cineva în fața altora, de exemplu și ne abținem să facem acest lucru.

A ne stăpâni pornirile de a acționa în detrimentul celorlalți este o faptă deosebit de puternică din punct de vedere karmic. În felul acesta ne amplificăm în conștiința noastră actele de binefacere.

Am vorbit înainte despre faptul că fiecare tip de faptă are câte o metaforă. Dacă fapta bună supremă, Nirvana, a fost comparată cu un om sănătos și viguros, fapta bună prin însăși natura ei este comparată cu plantele medicinale, care prin natura lor sunt o binecuvântare și sunt folositoare sănătății.

## Un mediu bun mintal

Trecem acum să vorbim despre al treilea tip de faptă bună.

### 3. Fapta care este bună datorită circumstanțelor mentale.

#### Tsug den

Vom vedea în continuare cum nivelul faptelor bune începe să scadă. Dacă am început să vorbim despre fapta bună supremă și am continuat cu fapta care este bună prin însăși natura ei, acum vom începe să ne îndepărtăm puțin și vom discuta despre faptele care sunt bune datorită circumstanțelor mentale.

Ce înseamnă asta?

Am să vă dau un exemplu: Am de gând să construiesc un spital, iar pentru acest lucru voi începe să plănuiesc cum am să fac asta. Mă voi gândi cum să strâng fondurile necesare, cum voi executa etapele proiectului și în același timp îmi voi aminti permanent motivele pentru care fac asta: doresc să ușurez suferința celor bolnavi.

Pe toată perioada în care voi acționa în această direcție, corpul și mintea mea vor trece prin tot felul de stări afective: mi-e bine, nu mi-e bine, mi-e frig, mi-e cald, voi câștiga mai multă experiență și cunoaștere, voi înțelege mult mai multe lucruri în urma reflectării asupra lor.

Toate acestea sunt factori mentali care se vor petrece în mintea mea în timpul organizării proiectului.

Noi spunem că toți acești factori care îmi însoțesc mintea, vor primi nuanța intenției mele bune de a face ceea ce fac.

Ca și când ele ar primi culoarea faptei.

Deci vom spune că acești factori sunt **factori însoțitori**, care există tot timpul în mintea mea, dar care datorită faptului că sunt preocupat în mod conștient de plănuirea și organizarea unei acțiuni de caritate, acest lucru va nuanța toți acești factori.

De aceea spunem că acești factori sunt fapte bune datorită circumstanțelor; nu ele în sine ci datorită circumstanțelor, a faptului că ele coexistă în aceeași minte în care se află acum o intenție atât de pozitivă.

Metafora faptei care este bună datorită circumstanțelor este **a apei folosite în prepararea amestecului de plante medicinale**.

Acest lucru vine puțin din medicina tibetană. Medicamentele pe care le primește pacientul sunt pastile făcute din plante medicinale, care sunt zdrobite și amestecate în apa caldă.

Acestea se lasă un timp să se dizolve în apă caldă după care se bea apa. Deci **fapta care este bună datorită circumstanțelor** este ca apa în care s-au amestecat plantele medicinale.

## Intenția

### 4. Fapta care este bună datorită intenției.

#### Kun long

Acest cuvânt înseamnă intenție, cuvânt care este foarte important în budism.

Și de ce este important cuvântul? Pentru că intenția este foarte importantă. Intenția are un rol foarte important în tot ceea ce este legat de karma.

La ce ne referim? Ne referim la orice act de acțiune și de exprimare. Toate faptele și modurile de exprimare sunt bune datorită intenției implicate.

Este oare vorbirea o faptă bună? Vorbirea este un fenomen fizic, în care se scot sunete care provin din vibrația coardelor vocale. Sunetele nu sunt nici bune și nici rele, în sine. Ceea ce face ca vorba să fie bună este numai intenția care o însoțește.

Sunt situații în care pot spune ceva cu intențiile cele mai bune, și cel de lângă mine să se simtă jignit de ceea ce i-am spus.

Ce demonstrează acest lucru? Demonstrează faptul că nu avem nici un control asupra rezultatului sau a efectului creat.

Sigurul control pe care îl deținem este numai asupra intenției noastre, iar rezultatul faptei va fi conform karmei celui ce aude ceea ce am spus.

Dacă el a avut karma care să rodească într-un mod neplăcut, atunci indiferent de ceea ce îi spun, el va auzi ceva neplăcut. Deci o faptă este bună dacă intenția cu care o fac este bună.

Vă voi povesti ceva din folclorul budist. Budismul a ajuns la noi din țări în care vânturile sunt puternice – musoni și cu ploii torențiale.

Se spune că o dată un călugăr mergea pe drum și zări o statuie a lui Buddha ce fusese ridicată pe marginea drumului.

Cum ploaia torențială, călugărul își spuse: „O, stă aici Buddha și este tot ud de ploaie”. Datorită respectului lui față de Buddha, și datorită respectului față de orice reprezentare a lui Buddha își spuse: „Trebuie să-l protejez”. Dar cum nu avea nimic pe el în afara robei de călugăr, pe care nu o putea da jos datorită legilor de călugăr și sandalele uzate pe care le avea în picioare, își scoase sandalele și acoperii capul lui Buddha.

Datorită intenției lui de a-l proteja pe Buddha, fapta lui a fost bună. După câteva zile, ploaia s-a terminat și un alt călugăr trece pe drum, vede statuia lui Buddha și spune: „Cine o fi fost idiotul care să pună sandale uzate pe statuia lui Buddha?”

După care dădu sandalele jos. Desigur că și fapta acestui călugăr este o faptă bună. Acțiunea de a pune sau de a coborî este goală în sine, și numai intenția o va face să fie bună sau nu.

Metafora **faptei care este bună datorită intenției** este următoarea: o mamă bea apă cu amestecul de plante medicinale, după care își alăptează copilul.

**Laptele care este sub efectul tămăduitor al plantelor medicinale este comparat cu fapta care este bună datorită intenției.**

La ce ne referim? Ne referim aici la faptul că spusele și faptele sunt la capătul mai îndepărtat al unei fapte bune, ele sunt un rezultat.

După ce am numit toți factorii unei fapte bune care se află în conștiința noastră: lipsa dorinței, lipsa urii, lipsa ignoranței, respectul față de mine însumi, respectul față de ceilalți, circumstanțele pozitive ale minții noastre, în final ne formăm intenția care va conduce la efectuarea faptei.

Deci fapta se află în capătul cel mai îndepărtat în această progresie karmică. Ea este ca și laptele care curge din pieptul mamei care a băut amestecul de plante medicinale.

### **Care este cel mai mare rău/necaz? Este de a rămâne prinși în samsara.**

Tot ceea ce am spus legat de faptele bune, este similar cu ceea ce este legat de faptele rele, negative. Nu vom intra în detalii pentru că puteți și singuri să le completați.

Mă voi referi la un singur lucru și anume la opusul faptei supreme. Fapta negativă ultima, supremă, este de a rămâne în samsara.

Ceea ce vrem să spunem este următoarea: **datorită faptului că trăim cu toții în samsara, viața pe care o ducem este fapta rea supremă.**

De ce viața în sine este o faptă negativă supremă? Deoarece atunci când ne ducem existența în samsara, toate înțelegerile noastre sunt greșite; toate faptele noastre își au sursa în ignoranță, semănând semințele suferinței.

**În fiecare clipă în care continuăm să trăim în samsara, semănăm semințele prelungirii samsarei, și prin urmare acest fapt este faptul cel mai rău.**

Încă o dată, noi spunem că această faptă nu este una în sensul întreg al cuvântului, ci figurează nominal. Similar cu ceea ce am spus despre Nirvana, dorința noastră, bineînțeles, este de a ieși din samsara. De aceea orice acțiune în acest sens este o faptă pozitivă, o faptă bună.

Comparațiile faptelor rele de orice tip sunt aceleași cu cele pe care le-am descris pentru faptele bune, numai că în loc de plante medicinale se vor folosi plantele otrăvitoare.

Cum putem acumula karma bună și cum să evităm karma suferinței?

Atunci când vorbim despre karma, despre fapte rele sau bune, se pune întrebarea ce acțiuni duc la acumularea karmei pozitive și care sunt cele care acumulează karma negativă?

Conform maestrului Vashubandu, există în curentul nostru de conștiință **84000 de fapte negative** pe care le putem face.

Dintre acestea sunt zece cele mai importante. De ce sunt atât de importante?

Pentru că ele se regăsesc în fiecare dintre noi. Cu toții le avem într-o formă sau alta. Și dacă nu le avem sub o formă activă, atunci ele există sub formă de semințe pe care le purtăm în curentul nostru de conștiință.

Acestea sunt cele zece precepte: trei legate de corp, patru de vorbire și trei legate de minte.

Este deosebit de important să le cunoaștem pentru a evita să le facem.

În continuare le vom denumi pe scurt, iar în lecția viitoare vom vorbi despre implicațiile lor, și ce suferințe vom îndura ca rezultat al acestora.

## Cele zece precepte de eliberare

Primele trei sunt legate de corp:

### 1. Crima, omorul

**Sok chu**

སྲོག་གཅོད།

*sok chu*

Prima faptă este de a ucide. A ucide orice ființă vie, inclusiv sinuciderea și avortul.

Conform budismului fătul/embrionul, intră în categoria de ființă vie care are potențialul de a ajunge la iluminare. De aceea avortul este considerat ca o faptă foarte gravă.

Plantele nu intră în această categorie, cu toate că sunt o formă de viață, deoarece nu dețin mintea pe care o au ființele vii în sensul liberului arbitru și în sensul incapacității lor de a ajunge la iluminare.

Aici intră și discuția pe care am avut-o în legătură cu întreruperea vieții datorită compasiunii. Orice act de a ucide are karma de a aduce suferință. Opusul uciderii este apărarea vieții.

### 2. Furtul

**Majin len**

མ་བྱིན་ལེན།

*majin len*

Cuvântul înseamnă **a lua ceea ce nu este permis**.

Aceasta este o categorie foarte largă, în care intră: a lua ceva care nu este dat în mod liber, a lua ceva care nu este dat în mod clar sau a lua ceva fără să primim permisiunea celuiilalt.

Ngotsa, respectul de sine joacă aici un rol foarte important, adică nu-mi voi permite sub nici o formă de a lua ceva ce nu este al meu pentru că știu că acest lucru îmi va aduce numai suferință și mă va îndepărta de iluminare.

### 3. Comportament sexual neadecvat:

Lokyem

ལོག་གཡེམ།

*lokyem*

Este vorba în principiu de adulter, adică a întreține relații sexuale cu persoane care sunt implicate în alte relații sau a întreține relații sexuale cu altcineva atunci când eu deja am relații cu cineva.

Și nu este nevoie neapărat de un contract de căsătorie.

Sunt multe lucruri care intră în această categorie cum ar fi: întreținerea de relații sexuale cu rude, cu minori, relații sexuale în prezența unei reprezentări a lui Buddha, și încă multe altele.

Următoarele patru precepte sunt legate de vorbire.

### 4. Minciuna

Dzun ma

བཟུན་མ།

*dzun ma*

A minți înseamnă: orice situație în care lăsăm în mod conștient o impresie falsă, incorectă.

Dacă în mod conștient lăsăm impresie greșită chiar și atunci când nu am spus cuvinte greșite, asta înseamnă minciuna.

Dacă, de exemplu, exagerăm când ne scriem CV-ul, acest fapt intră în categoria minciunilor. În măsura în care deținem controlul, înțelegerea și conștientizarea, va trebui să evităm de a lăsa impresii false, fie în mod direct sau fie în mod indirect.

## 5. Vorbirea care dezbină

### Trama

ཐ་མ།

*trama*

Sau **vorbirea în care separăm oamenii.**

Aceasta este o formă negativă de comportament pe care o avem cu toții.

De exemplu, când vorbim cu cineva, discuția începe să alunece spre o terță persoană. Prietenul meu îmi spune: știi că, el are idei originale, iar eu îi răspund: da, **dar**....

Acest dar deja va trebui să aprindă becuțelul roșu dând o impresie puțin negativă, care să-l îndepărteze ușor pe prietenul meu de a treia persoană.

Deci vom trebui să fim atenți la discuțiile pe care le facem cu alții pentru că foarte ușor alunecăm pe panta de a dezbină.

## 6. Vorbirea aspră, dură, necuviincioasă, fără bun simț, țipete, muștrări.

### Tsik tsub

ཚིག་རྒྱུ་བ།

*tsik tsub*

**Vorbirea** nu trebuie să fie neapărat pe un ton ridicat, și poate chiar spunem lucrurile care trebuie dar cu intenții negative, iar cine aude, aude.

## 7. Vorbirea inutilă, fără sens.

### Tsik kyel

ཚིག་ཀྱེལ།

*tsik kyel*

În această categorie intră discuțiile inutile, despre sport, politică, despre subiecte care nu ne aduc nici un beneficiu, în care nu avem nici o influență asupra lor.

Una dintre formele grave ale acestui tip de vorbire este de a spune rugăciunile fără nici o intenție, doar a mormăi cuvintele.

Următoarele trei precepte sunt legate de minte și anume:



## 8. A râvni, lăcomia

**Nabsem**

བརྒྱབ་སེམས།

*nabsem*

Dacă cineva are ceva frumos, atunci îl vreau și eu. Dacă cineva a fost promovat în muncă, mă întreb de ce nu am fost eu promovat. Ca rezultat al acestor gânduri voi acționa în sensul că ceilalți să nu reușească.

## 9. Rea voință, intenție ostilă

**Nu sum**

གཞོན་སེམས།

*nu-sum*

**Nu sem** are două componente și anume:

1. Primul este a te bucura de răul altuia – când cineva s-a lovit sau când cineva suferă sau nu reușește în ceva ne bucurăm de necazul lui.
2. A doua componentă este invidia – când cineva a reușit să facă în sfârșit ceva, noi în loc să-l încurajăm, nu ne bucurăm de succesul lui.

## 10. Concepția greșită

**Lokta**

ལོག་ལྷ།

*lokta*

Sensul acestei noțiuni, în principal este a nu crede în legile karmice, a nu crede că există vreo legătură între ceea ce facem și realitatea noastră, a nu crede în cauzalitate în mod corect și a nu crede în existența vieților viitoare.