



Seminar
Meditația: Moartea și sfârșitul morții

Lecția 1

Textele pe care le vom folosi

Subiectul seminarului nostru este moartea și impermanența.

Acest studiu se bazează pe celebra carte *Lam Rim Chen Mo*, scrisă de către marele înțelept **Je Tsongkapa**, care a trăit în Tibet în secolul al XIV-lea.

În limba română, cartea mai este numită „*Marea carte a etapelor pe calea spre iluminare*”. În acest seminar se vor folosi și alte surse pe care le vom menționa mai târziu.

Măreția cărții *Lam Rim Chen Mo*

În cartea sa, *Lam Rim Chen Mo*, Je Tsongkapa, marele maestru, enumeră la rând toate etapele pe care un practicant serios ar trebui să le facă pe calea spre iluminare. Cartea este uimitoare pentru că este completă, clară, și curată de contradicții. Și cel mai important este faptul că această carte conține fiecare pas pe care trebuie să-l parcurgem pe calea noastră spirituală, în ordinea corectă, și fără să lipsească vreunul. Ceea ce este foarte rar.

Întâlnim multe învățături spirituale și diferite tradiții, care au multă frumusețe și atrag inima, dar este foarte rar să întâlnim o tradiție atât de completă și perfectă. Ea a fost curățată de distorsiuni, a fost testată, și cei care au practicat-o au obținut cu adevărat rezultate – și asta este foarte rar.

Unii afirmă că studiul lui Je Tsongkapa poate fi asemănat cu un fel de rețetă de gătit: dacă sunt executați toți pașii foarte bine, unul câte unul - va veni transformarea, va veni iluminarea. De când această carte a fost scrisă, este considerată a fi o carte majoră în toate studiile de budism tibetan, iar unii o consideră una dintre cele mai mărețe scrieri de pe planeta noastră.

Locul conștientizării morții printre etapele căii treptate spre iluminare

Care sunt aceste etape pe care le numește Je Tsongkapa în marea sa carte:

Prima etapă - este **de a găsi un profesor, de a găsi Lama**. Este adevărat că se poate învăța din cărți și înregistrări, dar **este imposibil să finalizăm calea fără un profesor**. Nu s-a întâmplat asta niciodată. Calea trebuie făcută sub supravegherea unui profesor, și nu doar a unui simplu profesor – ci un profesor competent. Un profesor care o înțelege bine calea și a parcurs o mare parte din ea înaintea noastră; **Un profesor care ne trezește încrederea și suntem gata să ne dedicăm învățaturii sale**.

Așadar, Je Tsongkapa ne oferă la începutul cărții sale un studiu foarte detaliat despre cum să găsim un profesor, ce calități trebuie să căutăm la un profesor – deoarece nu ne vom dedica oricărui profesor. Avem nevoie de un profesor competent.

- Descrîe, de asemenea, ceea ce se cere de la elev, și alte subiecte importante.
- Cum trebuie abordată învățătura pentru ca ea să aibă succes.

Cu toate că acestea sunt subiecte de studiu foarte mari și foarte importante - nu vor fi obiectul actualului seminar.

- Tot în acest context, după ce ne-am găsit deja un profesor, l-am testat și am decis că acesta ne atrage și ne putem încrede în el, și așa mai departe, Je Tsongkapa ne vorbește **de cum să ne raportăm la el, cum să ne purtăm față de el, astfel încât relația noastră cu el să reușească, să dea roade și să fie de durată**.

A doua etapă, potrivit lui Je Tsongkapa, este **să ne dezvoltăm conștientizarea profundă a morții și a efemerității** care să ne însoțească viața în fiecare moment.

Je Tsongkapa spune că dezvoltarea acestei conștientizări ne va îndemna să ajungem la *renunțare* în viața noastră și să pornim pe calea spirituală și, după aceea, va trebui să o aprofundăm suficient pentru a permite condițiilor mentale ca practica să reușească. Deoarece, **este nevoie de o practică foarte puternică, hotărâtă și foarte concentrată pentru a realiza iluminarea**. Trebuie să investim multă energie în spatele ei. Și de unde vine această determinare? Pentru ca cineva să reușească pe cale și să-și genereze forța necesară pentru a reuși - ceea ce ne spune Je Tsongkapa este că **această determinare va veni din conștientizarea profundă pe care o avem despre starea noastră actuală, de a trăi în umbra amenințătoare și neîncetată a morții și a impermanenței vieții noastre**.

Je Tsongkapa



Moartea și impermanența

Acest subiect se numește în limba tibetană:

འཇི་བ་མི་རྟག་པ།

Chiwa mi takpa

Chiwa = moarte,
Mi takpa = impermanență.

Teza lui Je Tsongkapa, care vine de la Buddha, spune așa: „**Până când nu vom înțelege moartea, până când nu vom înțelege pe deplin impermanența ființei noastre, atunci nu ne vom putea folosi bine de această viață pe care o avem în prezent pentru a atinge obiectivele noastre spirituale mult așteptate, pentru a atinge acea fericire sublimă pe care cu toții o dorim**”.

Dezvoltarea conștientizării morții și a impermanenței

Așadar, Je Tsongkapa spune că, pentru a reuși să ne realizăm scopul, va trebui să ne dedicăm timpul și efortul pentru a dezvolta ceea ce se numește:

འཇི་བ་དྲན་པ་བསྐྱེམས་པ།

Chiwa drenpa gompa

Chiwa = moarte.
Drenpa = conștientizarea sau aducerea aminte.
Gompa = meditație. *Gompa*, în limba tibetană provine din aceeași rădăcină care are sensul de **a te obișnui**, a te obișnui cu conștientizarea morții.

Deci, ***Chiwa drenpa gompa*** înseamnă **dezvoltarea foarte profundă a conștientizării morții și a impermanenței**.

Idea din spatele ei este foarte simplă: dacă am ști că vom muri în această seară, ce vom face acum?

Până când nu ne vom dezvolta această conștientizare a morții, nu se va petrece nicio schimbare profundă în noi. Se vor petrece oricum schimbările obișnuite pe care ni le dictează viața, dar nu



se va petrece acea schimbare serioasă, conștientă și profundă care să ne abată de la cursul obișnuit al vieții și să ne salte într-un loc spiritual înalt. Această meditație este practic meditația întregii zile, ea este de fapt o conștientizare. Este o conștientizare pe care trebuie să o integrăm adânc în conștiința noastră și care ar trebui să fie pe fundalul a tot ceea ce facem.

O viață plină de claritate și de sens

Rezultatul acestei conștientizări, va fi de a trăi fiecare moment al vieți ca și cum ar fi ultimul.

Acest mod de a trăi viața în fiecare moment ca și când ar fi ultimul, **dezvoltă o mare claritate**, deoarece cu toții trăim în neînțelegerea vieții și a realității noastre. Se spune că suntem pătrunși profund de ignoranță. Și, de fapt, se spune că până când nu percepem direct vacuitatea, nu există scăpare din această ignoranță, iar meditația asupra morții este începutul procesului de disipare a acestei neînțelegeri și a acestei lipse de claritate.

Studiul care conduce la practică

Prin urmare, acest seminar se concentrează pe acest subiect - învățarea practicii și a meditației care își propune să dezvolte conștientizarea morții și a impermanenței. Este important să știți dinainte că nu este o simplă învățătură. Acest studiu își propune de a se ajunge la o meditație și practică profundă care să aibă ca rezultat asimilarea conștientizărilor în inimile noastre, deoarece în această asimilare se ascunde esența practicii.

Patru capitole în care se discută despre moarte și impermanență

Ne întoarcem la textul din cartea lui Je Tsongkapa legat de dezvoltarea conștientizării morții și a impermanenței. Textul are 4 părți.

1. Prima parte: **Dezavantajele atunci când nu medităm asupra morții.**

În limba tibetană se spune:

འཆི་བ་དྲན་པའི་མ་བསྐྱོམས་པའི་ཉེས་དམིགས།

Chi wa dren pey ma gompey nye mik



Chiwa Drenpa = conștientizarea morții,
Gompa = meditația,
Ma gompa = a nu face meditație. Atunci, când nu facem meditație, vine cuvântul
Nyemik care înseamnă dezavantaje.

Adică, **acestea sunt dezavantajele celor care nu fac această practică.**

Așadar, încă de la începutul prezentării lui, Je Tsongkapa încearcă de fapt să ne facă atenți la ce ni se va întâmpla dacă nu medităm.

Această parte conține o listă de șase dezavantaje dacă nu medităm asupra morții.

a. Vom fi absorbiți de problemele samsarice.

Primul dezavantaj spune că, **în absența acestei practici de conștientizare a morții, vom începe să ne concentrăm asupra micilor plăceri samsarice:** ne vom concentra pe mâncare, pe casă, pe distracții și așa mai departe, și aceasta va fi principala noastră preocupare.

Și ce este rău în asta? **Acest lucru nu este rău în sine.** Problema este că atunci când devine principalul lucru din viața noastră, el ne fură viața. Ne fură din timpul prețios și efortul prețios pe care trebuie să-l facem dacă vrem să ieșim de aici.

Ridicarea la un nivel spiritual înalt necesită eforturi extraordinare. Așadar, în absența acestei conștientizări că timpul este scurt și că moartea poate veni în orice moment, vom pierde timpul prețios pe care îl avem în prezent pe prostii.

b. Amânarea.

Al doilea dezavantaj - este **amânarea, este tendința de a respinge.** Și ce înseamnă asta? Asta înseamnă **să se dea prioritate celorlalte activități și nu a practicii spirituale.** Deci spunem: „Da, da, așa este, practica spirituală este importantă, dar acum trebuie să termin asta și asta”. **Motivul pentru care facem acest lucru este acela că nu credem cu adevărat că vom muri într-un minut și că asta ni se va întâmpla.**

Credem în această gândire până în străfundul nostru. Credem profund că acest lucru nu se va întâmpla astăzi. Verificați acest lucru când veți medita. **Cum știm asta? După alegerile noastre, cu siguranță ele ar fi fost altele.** Cel căruia medicii i-au spus că va muri mâine - nu va mai face alegerile banale pe care le facem noi tot timpul. Ne gândim „da, știm că vom muri, dar nu astăzi”

Je Tsongkapa ne duce de mână pas cu pas. El este o ființă iluminată, și de aceea măreția meditațiilor sale constă în faptul că el știe pur și simplu cum ne merge capul. El așterne în fața noastră exact acele elemente de care nu suntem neapărat conștienți. Așa că va trebui să ne uităm și să le testăm pentru că ele sunt valabile pentru noi.

Așadar, suntem foarte obișnuiți să amânăm. Cineva poate spune: „Da, așa sunt eu, ce nu fac astăzi, voi face mâine”. Această natură a „amânării” pe care credem că o avem - ea nu există în sine.



Avem credințe care ne dictează comportamentul și dacă avem natura de a amâna lucrurile, este pentru că avem convingerea că există ceva mai important în acest moment.

Dacă vă întreb ce este mai important să faceți acum? Care ar fi răspunsul? Răspunsul va fi dictat de ceea ce credeți că este cel mai urgent acum. Și dacă răspunsul este: „acum trebuie să merg la film și mâine merg la operă și a doua zi va trebui să merg la nuntă și apoi am nevoie de călătoria mea, și apoi voi face practica”. Deci, ce spuneți de fapt? Spuneți că nu credeți că moartea va veni în curând.

Nu avem natura de a amâna, ci **avem de fapt o concepție asupra lumii pe care am cumpărat-o, în care suntem cufundați, și ea stă ascunsă de noi.** Suntem ca și peștele care nu vede apa. Înotăm în ea, și nici măcar nu știm de ea. Cu toții avem conștientizarea morții, doar că ea este greșită. Este opusul la ceea ce ar trebui să fie. Fiecare dintre noi trăiește cu ideea că nu se va întâmpla mâine.

c. Motivația pentru practica spirituală nu este suficient de puternică.

Sunt unii dintre noi care au făcut deja o parte din această meditație, pentru că ni s-au întâmplat lucruri în viață care ne-au trezit la meditație. Dar dacă aceste meditații nu se fac până la capăt, ce se va întâmpla? Omul își va spune: „ Da, bine, voi începe ceva practică spirituală, voi merge să studiez budismul sau meditația sau ceva de genul acesta.” Dar ce se va întâmpla atunci când în cele din urmă decide să studieze sau să mediteze? Vor apare distrageri, va interveni egoul. Va gândi: „Trebuie să fac asta pentru că este bine să fiu o persoană spirituală, viața va fi mai interesantă.” El va face doar de dragul reputației, de a se simți bine cu el însuși.

Și asta se întâmplă atunci când nu ne dăm seama că este vorba despre moartea noastră. Până când nu vom ajunge să avem o conștientizare a morții, chiar și practica spirituală, pe care o facem deja, nu este făcută dintr-o motivație pură.

Și dacă motivația nu este pură, dacă nu este complet clară, este în ceață, chiar și practica va slabă. Ea nu este suficient de puternică, ea ar trebui să fie ca văpaia în noi, "trebuie să practic pentru că este vorba de viața mea". Trebuie să fac asta.

Așadar, **cel de-al treilea dezavantaj este că motivația nu este suficient de puternică.** Și dacă ea nu va fi suficient de pură, în continuare vom fi prinși de ego, care ne va dirija practica spirituală care vizează tocmai combaterea ego-ului. În continuare ne vom uita dacă ne este nouă bine sau rău. Și asta denotă că motivația nu este suficient de puternică.

Atâta timp cât avem un ego, acesta ne va colora toate motivațiile. De îndată ce am conștientizat acest lucru, vom începe să ne uităm mai atent la motivație. Și asta o va face să fie din ce în ce mai pură.

Je Tsongkapa spunea că, **datorită faptului că nu ne-am dezvoltat suficient conștientizarea morții, chiar și atunci când o practicăm, motivația nu este suficient de pură.** Acest „nu este pur” nu înseamnă că trebuie să ne simțim vinovați pentru asta. El ne spune că, dacă practicăm dintr-o motivație insuficient de puternică, nu ne vom atinge obiectivul.



d. Practica este lipsită de entuziasm.

Al patrulea dezavantaj, este acela că atunci când deja practicăm, o facem fără entuziasm.

Acest lucru este ca o molimă printre practicanții spirituali. Mulți sunt atrași de spiritualitate, încep deja să înțeleagă „deșertăciunile vieții”, se întâmplă lucruri care îi trezesc. **Dar datorită acestei lipse de conștientizare, nu există entuziasm, nu există acea energie din spatele ei care să-i împingă.** Mai ales când se intră în Tantra.

Fără să aibă baza, pregătirea și conștientizarea, inclusiv această conștientizare a morții, oamenii se plictisesc rapid. Ei nu înțeleg sensul. Treizeci de ani practică, cea mai uluitoare cale spre paradis și nimic nu se întâmplă în viața lor. Sau o abandonează cu totul pentru că îi plictisește. Și acesta este cel mai mare dezastru. Este ca și cum ar fi primit cheia pentru paradis și au pierdut-o.

Pentru a obține claritatea care va aduce acel entuziasm, va trebui să trăim ca și cum moartea se va întâmpla astăzi. Să ajungem la un nivel profund de convingere că se poate întâmpla cu adevărat astăzi.

Este nevoie de mult timp ca să integrăm această conștientizare. Ceea ce auziți acum este doar începutul. Cum știm asta? Uitați-vă la practica voastră. Urmăriți când va veni ziua când veți practica cu mult entuziasm și dintr-o motivație puternică, chiar și dacă sunteți singur în deșert. Acesta este testul care va arăta cât de mult ați interiorizat conștientizarea. Dacă veți continua viața de zi cu zi așa cum sunteți obișnuiți este semn că nu ați integrat-o.

Aceasta nu înseamnă că sunteți mai neizbutiți decât alții, pentru că cu toți suntem la fel. ***Je Tsongkapa*** ne spune că, **nu este suficient doar să auzim, ci trebuie practică această meditație specifică, din nou și din nou, în fiecare zi.**

Iar când vom avea această conștientizare, vom acționa cu claritate. Nu o să mai fim nehotărâți când vom cumpăra una sau alta: mașina asta sau ailaltă? să locuim în București sau în Arad sau în altă parte? – totul se clarifică. Când conștientizarea este limpede, veți acționa cu multă claritate. Nu veți mai pierde timpul în viață, veți ști exact ce trebuie să faceți. Veți călători prin viață, și veți știți că faceți ceea ce trebuie în orice moment.

e. Ne vom afunda tot mai mult în viața lumească.

Al cincilea dezavantaj – **fără meditația asupra morții ne vom afunda tot mai mult în această viață.** Viața se derulează, și pe măsură ce îmbătrânim, ne împământănim în această viață.

Dacă ne uităm în jurul nostru, putem vedea că persoanelor în vârstă le este cu mult mai greu să facă schimbări. Pentru că au investit în lucruri, dețin deja multe lucruri din această lume. Au credite ipotecare, au copii, au familie, au o casă, au obiceiuri, au călătorii, au prieteni, au petreceri. Ei au deja lucrurile lor.

Și pe măsură ce devin mai ancorați în această lume, încep să vadă lucrurile ca fiind foarte necesare. "Ce vrei să spui, trebuie să mergem la nuntă, este pentru familie!" – Toate acestea îi înghit, pentru că nu au cealaltă perspectivă. În aceste două zile ne vom strădui să vă oferim această conștientizare a morții, pentru a o folosi în deciziile voastre.

Ceea ce este și mai grav, este că pe lângă faptul că suntem ancorați și legați de lucrurile acestei lumi - pentru a le păstra sau a le obține, vom încălca jurăminte. **Pentru a le obține și a le păstra pentru noi, uneori, vom face lucruri care sunt contrare codului moral, eticii morale, și ne vor provoca probleme serioase.**

Și toate acestea se datorează lipsei de conștientizare despre care vom vorbi mai târziu. **Oare avem multe lucruri de care suntem legați sau mai puține?** Fiecare dintre noi va trebui să verifice acest lucru. Oamenii sunt diferiți, vor fi unii care se vor trezi la o anumită vârstă și vor înțelege, și alții care nu.

Să nu înțelegeți că eu judec pe cineva. Je Tsongkapa nu ne judecă, nici eu nu judec pe nimeni, pentru că m-am aflat în toate aceste locuri și încă mai sunt parțial. **Toate aceste lucruri vin să ne trezească.** Je Tsongkapa exprimă în cuvinte lucruri pe care noi, poate că le-am știut, dar ne-a fost incomod să recunoaștem că în ceea ce ne privește ele sunt adevărate.

Să spunem că una dintre atașamentele mele este să am mulți bani. Și am o anumită sumă în contul meu bancar. Întâlnesc pe cineva care este sărman și nu are bani. Și acum încerc să găsec un motiv ca să nu-i dau, pentru că nu merită să-mi micșorez contul bancar. Acest lucru este contrar eticii Bodhisattva, de exemplu.

Așadar, datorită faptului că oamenii sunt obsedați de lucruri precum „mărimea contului meu bancar”, încalcă etica, sau înșală la impozite. Sau pentru că își doresc un partener, sunt gata să trădeze, sau lucruri de genul acesta, încălcând etica morală, iar apoi vor trebui să trăiască cu rezultatele faptelor lor. Și asta este o mare problemă și vom vorbi despre asta puțin mai târziu.

f. În momentul morții, vom simți un profund regret.

Atunci când cineva care nu face meditația asupra morții, în momentul morții sale, va avea sentimente de adânci remușcări.

Sunt persoane în vârstă, care se apropie de moarte, înțeleg că nu mai au speranțe, și încep să se confrunte deja cu aceste remușcări. Pentru că ei privesc în urmă, știu că nu mai au putere, știu că sunt deja bolnavi și știu că nu mai pot face lucrurile pe care ar fi vrut să le facă. Deci, apare acest regret chiar înainte de moarte.

Și chiar dacă nu se întâmplă înainte de moarte, o persoană care nu a meditat în timp ce era sănătoasă, puternică și limpede la minte, are toate șansele să ajungă la moarte cu sentimente grele de remușcare.

Pentru că adevărul este că va veni momentul în care, chiar și dacă am vrea, nu vom mai putea medita. Va veni vârsta în care mintea nu va mai fi suficient de clară. Ne vom așeza să medităm și nu ne vom mai aminti de ce ne-am așezat, sau să nu ne mai așezăm deloc. Va veni momentul în care am dori să practicăm și nu vom mai putea face asta. Și atunci apare regretul. Persoana în preajma morții va simți ce-l așteaptă și asta nu este bine. Iar atunci va avea un sentiment profund de remușcare.



Prima parte a fost **Nyemik - dezavantajele** de a nu face meditația. A doua parte a discuției lui Je Tsongkapa este legată de beneficiile pe care le avem atunci când facem meditația în mod corespunzător.

2. Beneficiile pe care le vom avea dacă facem meditația în mod corespunzător.

În limba tibetană se numește:

འཆི་བ་དྲན་པའི་བསྐྱེམས་པའི་ཕན་ཡོན།

Chi wa drenpey gompe pen yon

Pen yon înseamnă *de ce e bine să faci, beneficii.*

Chiwa = *moarte.*

Drenpa = *conștientizarea sau aducerea aminte.*

Gompa = *meditație.*

Deci, **de ce este bine să faci meditația conștientizării morții.**

Maestrul Shantideva, în cartea sa „*Ghidul de viață a războinicului spiritual*”, capitolul 2, spune:

34.

Va trebui să pierd totul deodată!

Prin faptul că nu am înțeles toate acestea,

Am comis nenumărate tipuri de păcate,

De dragul prietenilor și a dușmanilor mei.

Pentru a obține ceva pentru noi sau pentru copilul nostru sau pentru partenerul nostru, am făcut lucruri pe care nu trebuia să le facem. Și acum ce se va întâmpla? Va trebui să trăim cu rezultatele acestor fapte.

Citatul următor provine din textul numit „*Cele 400 de versete*” scris de către maestrul Aryadeva. Maestrul Aryadeva a trăit în secolul al III-lea, și a fost discipolul lui Nagarjuna, considerat o ființă iluminată. Nagarjuna este renumit pentru învățăturile sale despre vacuitate.

Dacă cei al căror Lord este Moartea însăși,

Conducătorul celor trei lumi, fără stăpân,

Dorm profund ca adevărații biruitori,

Ce ar putea fi mai impropriu?

Moartea urmează să vină, oamenii încă nu sunt conștienți de moarte, dorm profund. Ce dezastru ar putea fi mai mare? Vom vedea care va fi marele dezastru, după aceea.



Vom trece la a doua parte, și anume la beneficiile meditației asupra morții. După care vom vorbi despre ce este meditația adecvată și care este cea incorectă.

1. Practica noastră devine pură

Primul beneficiu - practica devine foarte pură. Nu veți mai fi interesați de ce cred alții despre practica voastră. Nu va mai conta. Nu veți mai fi preocupați de cum păreți în ochii altora. Nu o să vă mai intereseze opiniile altora despre practica voastră.

Odată ce vă veți adânci mai mult în practică, vor veni unii care vor începe să vă critice. Și uneori cei care vă vor critica vor fi exact cei mai apropiați de voi. Ei o să vă spună: „Chiar îți dedici o jumătate de zi pentru astfel de lucruri”. Așa va fi. Când veți înțelege bine de ce faceți ceea ce faceți, nu veți mai descurajați. **Asta nu înseamnă că nu vă pasă de ei, dimpotrivă – tocmai că vă pasă de ei veți practica și mai mult.**

Sunt oameni care sunt acum apropiați de voi, și când vă veți adânci mai mult în practică – relația cu ei se va diminua. Pentru că veți fi în altă parte. Deci, trebuie să fiți pregătiți pentru asta, nu există nicio scăpare. Relațiile pe care le aveți în prezent, cu timpul își vor pierde semnificația, pentru că acești oameni sunt mai interesați de această lume, iar voi sunteți mai interesați de practica spirituală. Dar, există și un plus, acela că treptat veți fi înconjurați de persoane din ce în ce mai spirituale. Și tot mai mulți vă vor sprijini practica. Și alte relații vă vor părea deja mai puțin importante. Așa se va întâmpla.

2. Practica prinde forță.

Al doilea avantaj este că practica prinde forță, începe să fi impulsivă. Și din nou - dacă am ști că vom muri astăzi sau mâine, atunci devenim serioși. Atunci când medităm, mintea noastră fuge și noi o reîntoarcem la subiect, pentru că trebuie să ne dezvoltăm concentrarea. Asta în cazul că există conștientizarea morții. Dacă nu, ne vom lăsa furați de alte gânduri, și va trece mult timp până să revenim din nou la meditație. Am stat pe pernă o jumătate de oră și nu ne-am folosit bine de acest timp, pentru că mintea a fugit în toate direcțiile.

Conștientizarea morții dă putere și impuls practicii. Iar timpul în care practicăm va deveni mult mai util și ne va aduce beneficii.

3. Conștientizarea morții ajută la începerea practicii.

Al treilea avantaj este că ne ajută să începem practica, să începem meditația. Există mult mai multă disponibilitate de a renunța la următorul film sau la următorul spectacol. Dacă este vorba de a alege între divertisment și practică - atunci practica este decisivă, în cazul în care există conștientizarea morții. Și încet, vă vom convinge de ce este important acest lucru. Și va trebui să faceți meditația pentru a vă convinge.

În jurul nostru sunt tot felul de ispite care ne ademenesc tot timpul, ca să nu practicăm, să nu medităm, să nu ne facem temele. Chiar și cei care sunt deja în Dharma au și ei ispitele lor, și



de asemenea, au lista lor de scuze. Poate că ei nu mai merg la orice nuntă sau botez, poate numai la jumătate din ele, dar ei își fac temele, sau traduc un text sau învață. Și acestea sunt ispite care îi îndepărtează de practică.

Practica trebuie făcută indiferent de ceea ce facem în Dharma. Fără să practicăm, nu-i putem ajuta cu adevărat pe ceilalți. Pentru că, **măsura în care îi putem ajuta pe ceilalți este în funcție de câtă practică am făcut.**

Așadar, este minunat să facem toate aceste lucruri care acumulează și multe binefaceri. Este adevărat că o parte din practică acumulează binefaceri, dar asta nu este în loc de a face meditație sau de a face teme. În măsura în care nu facem aceste lucruri, ne slăbim pe noi înșine.

4. Conștientizarea ajută la menținerea puterii în practică.

Deci, dacă avantajul numărul trei este că ne ajută să începem practica, patru spune că **ne ajută să menținem puterea practicii de-a lungul timpului.** Datorită faptului că în mod natural, suntem sub controlul forțelor karmice, iar ele sunt când în sus și când în jos, așa va fi și practica noastră. Vor fi perioade bune și puternice, în care ne vom ține carnețelul de șase ori pe zi și vom medita în fiecare zi trei sferturi de oră, iar altele în care vom uita de carnețel o săptămână întreagă sau ne amintim seara, pentru că am uitat ziua, mintea este distrasă și nu facem meditație.

Această conștientizare ne trezește. Dacă conștientizarea este profund integrată în noi, aceste lucruri nu se vor întâmpla. Așadar, **când vom fi jos, această conștientizare ne va trezi ca să facem practica, și îi va menține puterea.** Practica care nu are forță nu este amuzantă.

5. Ea ajută la finalizarea practicii.

Al cincilea avantaj este că **ne ajută să terminăm practica.**

Uneori, după ce ne-am entuziasmat de vorbele profesorilor, și ne-am așezat să practicăm o vreme; Profesorii devin deja o amintire palidă, practica începe să pălească, medităm o jumătate de oră pe zi, și după un timp ne ridicăm. Ne spunem: „Douăzeci de minute de meditație astăzi este suficient”. Conștientizarea morții ne spune „Pe cine păcălești? Este vorba de tine”. Deci, ea ne ajută să ne terminăm practica și să o facem corect.

6. Ea va preveni regretul în momentul morții.

Al șaselea avantaj este că atunci Lordul Morții vine, **noi vom fi mulțumiți. Știm că ne-am petrecut viața bine. Știm că am făcut cu viața noastră tot ce s-a putut mai bine.** Toate acestea împiedică apariția aceluia sentiment de regret, pe care l-am descris înainte pe care îl au majoritatea oamenilor. Marea majoritate mor cu acest sentiment profund de insatisfacție. Acest lucru va fi prevenit prin această meditație.



Din cuvintele lui Buddha

În continuare, vom cita din cuvintele lui Buddha din *Sutra mării Nirvana*. El spune:

*Dintre toate culturile săpate în pământ,
Recolta de toamnă le depășește pe toate.
Dintre toate urmele lăsate pe pământ,
Amprentele elefantului le depășește pe toate.
Dintre toate gândurile ce omul le are,
Gândurile impermanenței și ale morții le depășește pe toate.
Căci acestea sunt gândurile care elimină
Toată dorința, ignoranța și mândria
Din toate cele trei tărâmurii.*

Despre ce ne vorbește aici? Cele trei tărâmurii sunt toate formele de existență pe care le ține în fălci Lordul Morții. De ce suntem aici? Datorită celor trei otrăvuri reprezentate în centrul Roții Vieții – porcul, porumbelul și șarpele. Porcul reprezintă ignoranța noastră, porumbelul reprezintă dorința, iar șarpele este aversiunea față de lucrurile nedorite, samsarice. Atunci când vrem sau nu vrem anumite lucruri, începem să acționăm pentru a le obține cele care le vrem și le respingem pe cele pe care nu le vrem, iar între timp acumulăm karma negativă și ne întoarcem din nou în Samsara.

Buddha spune: „**Gândurile impermanenței și ale morții le depășește pe toate**”. De ce? **Pentru că înlătură cele trei otrăvuri care ne otrăvesc toate deciziile în fiecare moment**. Le mai numim și cei trei generali. Ele ne otrăvesc gândirea. Și totul vine din ignoranță. Vedeți în imagine, cum șarpele și porumbelul ies din gura porcului, care este ignoranța. Ignoranța este mama tuturor păcatelor. Ea este cea care ne provoacă toate necazurile.

*Învață să vezi că acest corp al tău
Este fragil ca o piesă de china,
Și că toate celelalte lucruri care există
Sunt similare unui miraj;
Când ai să vezi asta,
Toate săgețile pe care demonii le vor trage în tine
Într-o ploaie de flori se vor transforma,
Iar Lordul Morții, care stă acolo însetat de tine -
El însuși se va dezintegra.*

Cu cât ne vom dezvolta această conștientizare a morții, cu atât vom fi mai aproape de a învinge moartea. El spune:



*Cei care și-au dat seama ce înseamnă să îmbătrânești,
Ce înseamnă durere și boală,
Cei care și-au dat seama ce înseamnă să moară,
Cei care au văzut conștiința plecând,
Aceștia vor renunța la casă și familie,
La fel ca și cel care renunță la temnița aspră;
Dar să nu vă imaginați nici o clipă
Că masele vor renunța la dorințele lor lumești.*

Buddha ne spune lucruri grele. El ne spune: „Dacă înțelegeți cu adevărat ce înseamnă Lordul Morții, și ce înseamnă să vă învârtiți mereu în roata vieții și să suferiți în ea, veți renunța repede la lucrurile lumești”.

El spune că trebuie să ne părăsim casele? Nu spune asta. El spune, mental, să nu vă mai puneți speranța în ele. Veți continua să vă îndepliniți obligațiile față de membrii familiei, să aveți grijă de copiii voștri, să aveți grijă de soț / soție, dar mental înțelegeți că nu există nimic lumesc care să vină cu voi. Și atunci toate aceste lucruri se transformă în practică. Voi nu-i părăsiți, ci voi vă veți transforma și ei devin o practică.

Deci, până acum am avut:

1. nye-mik - „dezavantaje”.

2. Pen-yon - „avantaje”

3. Ce fel de conștientizare a morții trebuie să dezvoltăm?

འཆི་བ་དྲན་པའི་སློབ་ཆོས་ལུ་བྱུ་ཞེས་བསྐྱེད་པ།

chiwa drempe lo ji ta bu shik kyepa

Ce fel de conștientizare a morții trebuie să dezvoltăm?

Există diverse forme de meditație asupra morții. Există una pe care nu trebuie să o dezvoltăm și alta care trebuie să o dezvoltăm, deci Je Tsongkapa va vorbi despre asta aici.

Ce fel de meditație asupra morții nu trebuie să dezvoltăm

Când o persoană tinde să moară, el are o durere specifică a morții. Și asta se întâmplă cu majoritatea oamenilor, iar atunci când li se întâmplă, intră în panică. Ei sunt într-o panică totală, deoarece suferința este teribilă. Ei își dau seama că vor pierde în curând totul.

Maestrul Shantideva descrie prin ce trece hoțul care i se va tăia mâna, în țările în care furtul este pedepsit prin tăierea mâinii. El ne spune, cum se simte o astfel de persoană. El este palid, cu ochii ieșiți din orbite, gura i se usucă, este în panică. Este într-o anxietate cumplită, deoarece știe că i se va tăia mâna imediat. Versetul 43, din capitolul 2 al cărții „Ghidul de viață a războinicului spiritual”.

*Îngrozit este cel târât
Spre camera de tortură.
Cu ochii ieșiți din orbite și gura uscată,
Întreaga sa arătare este transfigurată.*

Maestrul Shantideva spune: „Imaginează-ți că cineva este deja pe patul său de moarte, el este deja dincolo de orice spovedanie și de discuțiile de rămas bun cu membrii familiei. El vede deja pe Lordul Morții în ochii lui, și își dă seama că totul îi va fi luat. Nu doar o mână, ci absolut totul îi este luat”. **Maestrul Shantideva ne spune că nu aceasta este meditația pe care trebuie să o cultivăm. Și că nu trebuie să ne panicăm azi, pentru că nu ajută la nimic.**

Eliberarea de atașamente

Măsura în care intrăm în panică la momentul respectiv, este în funcție de cât de mult suntem atașați de lucrurile pe care le avem astăzi; De cât de mult suntem legați de rudele noastre, de prietenii noștri, de bunurile noastre, de casa noastră, de frumusețea noastră, de părul și hainele noastre, de patul nostru și de toate celelalte ale noastre.

Cum știm dacă suntem atașați? Ne uităm unde ne consumăm energia. Cu cât ne preocupăm mai mult de toate aceste lucruri, în gând și faptă, cu atât vom fi mai atașați de ele. Iar atunci când vine momentul morții și toate acestea ne sunt luate, panica va fi îngrozitoare. Suferința va fi atunci groznică. Această situație trebuie evitată. Ideea acestei învățături este să ajungem în acele momente cu mintea sănătoasă și lucidă, pentru a urca în Paradis cu bucurie. **O parte a practicii, este să ne eliberăm acum de atașamente. Dacă aveți lucruri care nu vă mai trebuie, dați-le altuia care are nevoie de ele.**

Când mă întreb: „Unde îmi sunt cizmele? Unde este bluza mea portocalie?”, ce se întâmplă? Va trebui să încep să mă gândesc unde sunt? Unde le-am pus? Sunt în mașina de spălat sau în dulap sau în uscător sau poate le-am dat ... ce se întâmplă? Când întreb, încep să caut răspunsul. Ceea ce înseamnă că există în mintea mea un sector care se va ocupa de asta. În mintea mea există o parte care se ocupă de catalogarea tuturor lucrurilor pe care le am.

Fiecare lucru pe care îl avem, fiecare carte, fiecare piesă de îmbrăcăminte, fiecare detergent... **Orice avem ocupă un loc în mintea noastră. Iar acest loc ocupat de lucrurile noastre nu este disponibil pentru munca spirituală.** Trebuie să înțelegem că **orice lucru pe care îl avem ne înrobește. Suntem înrobiți de ceea ce avem.**



Știți de ce există jurămintele de călugăr? Exact din acest motiv. Partea principală a jurămintelor călugărilor este că ei trebuie să fie săraci. Ei ar trebui să nu aibă nimic. În regulamentele lor scrie că li se permit trei robe, cea dedesubt, cea care vine peste ea și roba de deasupra, iar pe lângă ele bolul în care le va fi pusă mâncarea. Nimic mai mult. Nu pentru că este ceva în neregulă cu natura lor, ci pentru că le fură practica. Tocmai din cauza asta, simplitatea are valoare. Nu pentru că ar fi ceva rău în lucrurile frumoase. Nu este nimic în neregulă cu lucrurile frumoase. Doar că este de dorit, să avem pe cât posibil cât mai puține lucruri, nu din cauza că ele sunt rele, ci datorită faptului că ne vor bloca practica. Ceea ce vrem să subliniem aici este măsura în care suntem atașați de lucruri.

Călugării care fac parte din Hinayana nu au nimic. Oricine se ocupă doar de nirvana lui, nu-și dorește absolut nimic. El vrea doar să meargă în pădure și să practice.

În Mahayana se face altfel. Un călugăr din Mahayana, printre altele, practică a fi un Bodhisattva, ajutându-i pe alții.

Există un exemplu clasic care apare în literatura de specialitate. Călugării, de exemplu, au o regulă conform căreia, atunci când vine cineva și le oferă o bucată de pânză pentru a-și face din ea o robă, atunci el ar trebui să o ia și să-și croiască roba în timp de zece zile. Dacă nu au reușit să-și facă roba în timp de zece zile, el va trebui să o dea altcuiva și nu să și-o țină pentru el.

În Mahayana - dacă cineva îi oferă unui călugăr o donație, acesta o va lua. El acceptă donația pentru a o folosi și ajuta pe ceilalți. Nu refuză. Călugării Mahayana se comportă diferit, decât cei din Hinayana. Ei țin lucrurile, dar niciodată cu gândul la ei înșiși - întotdeauna cu gândul la alții. Mahayana este o tradiție diferită.

O mare parte a panicii în momentul morții este această pierdere a corpului. Omul își pierde întregul corp, și nu doar o mână. El își pierde vederea, auzul, inteligența, înțelegerea, totul.

Am să vă descriu puțin ce se întâmplă atunci. Toate gândurile sunt confuze. Alimentarea cu oxigen a creierului scade și apoi se oprește. Sângele se coagulează, toate impulsurile electrice devin haotice și încep halucinațiile. Pentru că mintea nu s-a oprit - doar corpul s-a oprit, dar gândirea normală nu mai este

Baza fizică pe care se sprijină conștiința este distrusă și apar halucinații care sunt foarte tipice și sunt înfiorătoare. În aceste halucinații suferința este îngrozitoare. Și nici măcar nu ne mai amintim ce era înainte, de unde am venit, și cine am fost. Suntem în suferință și suntem parte din aceste halucinații înfricoșătoare și amenințătoare.

Nu trebuie să ne panicăm de aceste lucruri, pentru că nu ajută pe nimeni. Ceea ce vrem este să ne cultivăm conștientizarea care să ne permită să practicăm acum, pentru ca toate aceste lucruri să nu se mai întâmple deloc. Și asta e tot.

Dacă nu practicăm acum – în mod sigur ni se vor întâmpla acele lucruri. În momentul morții, cu toate că toate semnele vieții au încetat, conștiința este încă în corp. Deja persoana nu mai respiră, nu mai vorbește, nu se mai mișcă, este rece – dar încă mintea este în corp. Și toate grozăviile se întâmplă atunci. Nimeni nu poate să relateze aceste lucruri, iar noi nu putem să-l ajutăm. Omul



nu mai știe cine a fost, și nu mai știe cine suntem noi. A uitat de toate, și trece prin acele halucinații groaznice.

Așa cum am menționat, aceasta este panica morții. Și asta nu este practica noastră. Panica nu ajută pe nimeni. Conștientizarea acestui lucru ne ajută pentru că ne stimulează să facem cealaltă practică.

4. Care este meditația bună asupra morții?

Partea a patra este despre care este meditația bună asupra morții?

འཇི་བ་དྲན་པ་བསྐྱེམ་པའི་རྒྱལ།

Chi wa dren pa gompey tsul

Tsul înseamnă **cum să facem, care este modul**. Adică, cum să facem meditația care dezvoltă conștientizarea morții.

Practica budistă a meditației...

Oamenii când ajung la meditație, cred că ea are rolul de a ne calma sau să ne diminueze anxietatea, să devenim mai plăcuți, mai atenți.

Da, așa este, toate acestea se întâmplă dacă medităm, dar ele sunt doar efectele secundare ale meditației. Acestea nu sunt scopul meditației. Nu în meditația budistă. Dacă acesta este scopul vostru, nu trebuie să stați aici. Puteți medita asupra respirației – și asta o să vă relaxeze, veți fi mai puțin nervoși, tensiunea arterială va scădea, starea de sănătate se va îmbunătăți, toate aceste lucruri se întâmplă. Dar nu pentru asta a venit Buddha să ne învețe, chiar dacă toate acestea se întâmplă și efectele ei sunt minunate.

Motivația minimă a unui budist, ceea ce numim în Hinayana, scopul îngust, este să aibă grijă de următoarea sa încarnare. Aceasta este motivația minimă. Dacă cineva nu vine cu gândirea unde va urma să se reîncarneze, și face asta numai pentru această viață, nici măcar nu este considerată o practică budistă. Este cu totul altceva.

Ce e în neregulă cu relaxarea și scăderea tensiunii arteriale? Nu este nimic rău. Dar ajută doar în această viață din miliardele de vieți. Atunci de ce să nu realizăm asta ca efect secundar al unei practici mult mai profunde? Iar minimul, înainte de a ne putea concentra asupra a ceea ce ni se va întâmpla în următoarele vieți, este să ne concentrăm asupra momentelor morții. Cine nu este preocupat de asta, nu este budist. Face altceva. El nu va ajunge la avântul care îl poate elibera de suferință și îi poate elibera și pe ceilalți de suferință.



Deci care este concluzia? Dacă suntem un practicant serios pe calea spirituală și vrem să ne eliberăm de suferință și să îi ajutăm și pe ceilalți să se elibereze de orice suferință, atunci ne vom găsi ceva de lucru pentru a trăi, un loc modest de locuit, și să mergem undeva unde putem practica. Printre altele, nu vom fugi de locurile de muncă dificile, unde oamenii înșală, de exemplu, pentru că dorim să practicăm. Un Bodhisattva se înființează în mod deliberat acolo unde este dificil.

a. Pentru a-i ajuta pe acei oameni.

b. Pentru a practica aceste lucruri, deoarece își dă seama că el le proiectează.

Nu ne vom înconjura de multe lucruri. Este foarte periculos, așa cum am spus, pentru că ne fură practica, iar între timp moartea va veni peste noi. Și mai mult de atât, ele ne și epuizează. Chiar și a ne bucura de toate lucrurile pe care le avem, este epuizant.

Acesta este bine-cunoscutul paradox al oamenilor de succes. Jumătate din viață au fost îngrozitor de ocupați și și-au petrecut tot timpul de a achiziționa lucruri. Pentru a pune pe picioare o afacere reușită, durează ani. Nu este o chestiune trivială. Este nevoie de mulți ani de dăruire, de cunoștințe și talent, și multe ore de muncă. Da, bine, jumătate din viață au făcut asta. Ce vor face cu cealaltă jumătate? Acum ei păstrează ceea ce au acumulat și o folosesc. Asta le fură cealaltă jumătate. Când vor mai practica?

Nu există nicio contradicție între a avea succes în afaceri sau în practica spirituală. Dar trebuie să învățăm asta. În caz contrar, lucrurile ne vor agăța ca fiind bune în sine, și nu sunt. Iar atunci vom fi preocupați să achiziționăm aceste lucruri.

Accentul se pune aici pe faptul că toate lucrurile samsarice sunt periculoase pentru noi. Ne epuizează. Nu ne lasă timp pentru retreat-uri. Și nu ne vor ajuta în momentul morții. Nu există nici un lucru pe care să-l putem lua cu noi.

Viața unui practicant budist

Următoarea frază a fost dată de învățători.

Trăirea unei vieți normale, obișnuite este mult mai periculoasă decât majoritatea lucrurilor pe care le considerăm periculoase.

Și asta este concluzia din tot ce am spus acum. Pentru că lucrurile normale ne fură viața. **Dacă îmbrățișați acest motto și începeți să trăiți în lumina lui, ce se va întâmpla? Practica voastră va merge mai adânc, veți începe să ieșiți din Samsara**, iar toți ceilalți vor crede că ați înnebunit. Deci, fiți pregătiți pentru asta. Din ce în ce mai mult veți părea niște ciudați pentru cei din jurul vostru, deoarece veți fi diferiți. Vedeți vedea că asta se va întâmpla. Este un proces treptat. Veți deveni diferiți.

Dar pe măsură ce va trece timpul, toate acestea vor înceta să vă mai deranjeze, pentru că veți începe să fiți înconjurați de oameni care sunt și ei pe cale. Prieteni de drum care vă vor susține.



Și veți deveni săraci și este în regulă. Pentru că ce este atât de important? Sunteți pe cale să muriți. Ceea ce vreți să faceți este de a vă păstra mintea.

Datorită faptului că am auzit lucruri care ne pot elibera de suferință și ne pot ajuta să-i eliberăm și pe ceilalți de suferință, și asta este o karma puternică și minunată, atunci vrem să o conservăm și să o intensificăm. Vrem să o depunem în banca noastră de iluminare, prin mobilizarea puterii celorlalte ființe. Cum facem asta? O intensificăm prin faptul că o trimitem tuturor, iar atunci puterea tuturor ființelor care se bucură de ea, ne intensifică și practica noastră.

Deci facem două rugăciuni. Una este Mandala, care este rugăciunea de recunoștință pentru învățături și de a mulțumi liniei de mari maestri, care au făcut eforturi să ne transmită învățăturile lui Buddha. Această rugăciune intensifică karma pe care am acumulat-o. Iar prin a doua rugăciune, o trimitem celorlalți: ca urmare a ceea ce am auzit, am învățat și am pus în aplicare, acum toate ființele pot să beneficieze de asta.