

Seminar  
**Meditația: Moartea și sfârșitul morții**

## Lecția 2

### Perspectiva morții

Imaginați-vă momentul în care vă aflați în avion, în zbor. Și auziți următorul mesaj la difuzor: "Vă rugăm să nu vă alarmați, dar avem o defecțiune. Ne pregătim pentru o aterizare forțată. Nu vă alarmați, suntem în control. Vă rugăm să îndepărtați lucrurile de pe culoarul de trecere". Și imaginați-vă că sunteți acolo și auziți acest mesaj.

În Israel, sunt cunoscute astfel de situații de urgență, pentru că se trag cu rachete, rar dar se întâmplă. Deodată, toți călătorii care erau în discuții contradictorii cu privire la pisicile sau la câinii lor, sau tot felul de alte lucruri - dintr-o dată vin și spun: „Te pot ajuta?”.

Lama Dvora Hla povestește: „*Mă aflu în Israel când a izbucnit războiul Yom Kippur. Locuiesc la etajul al cincilea cu cei doi bebeluși ai mei. Soțul se înrolase în armată. Au venit vecinii care nu mi-au spus niciodată salut și m-au întrebat dacă am nevoie de ajutor, deoarece era dificil să cobor cu doi bebeluși la adăpost de la etajul al cincilea, pentru că nu exista lift*”.

Când pericolul este aici și iminent, toate prostiile de care eram preocupați și toate prostiile pe care ego-ul ne îndeamnă să le facem, dintr-o dată ele se pipernicesc. În fața acestei situații, inima se deschide spre compasiune și iubire. Pentru că ne dăm seama că suntem cu toții în aceeași oală. Ce sens are să ne certăm cu celălalt pentru o prostie? Vom muri cu toții în curând.

Deci, dacă lăsăm avionul la o parte pentru o clipă, care este diferența dintre avion și noi aici?

Nicio diferență. Cu toții suntem pe cale de a muri. Ce rost are să rămânem blocați în toate prostiile noastre? Motivul pentru care suntem blocați, este că nu ne-am dezvoltat suficient conștientizarea morții. Credem că avem timp să ne certăm cu ceilalți despre câini, pisici și alte cele. Și ne petrecem viața într-un mod în care nu ne ajută cu nimic și mai mult ne poate strica și următoarea viață.

Așadar, meditația asupra morții vine să ne trezească, astfel încât să nu ajungem în situația în care alarma să sune și să intrăm în această stare. Situația este aici și acum. Doar cu o diferență de timp poate. Sau poate nu.

## Un scurt rezumat al lecției anterioare

În lecția anterioară am vorbit despre ce conștientizare a morții vrem să dezvoltăm.

1. **Nye-mik**, dezavantajele de a nu face meditația asupra morții.
2. **Pen-yun**, beneficiile meditației asupra morții.
3. **Chiwa drenpey lo ji ta bu shik kye pa**, ce conștientizare a morții vrem să dezvoltăm.
4. **Chiwa drenpey gompey tsul**, cum să facem această meditație.

Tot în lecția trecută am spus că dezvoltarea conștientizării morții în meditația asupra morții, nu înseamnă să ne dezvoltăm panica sau depresia cu privire la moarte – pentru că nu ajută pe nimeni - ci cum să ne dezvoltăm conștientizarea astfel încât să profităm de viața noastră în acest moment, și să ne eliberăm de frica morții, când va veni momentul morții. Pentru că acestea sunt momentele practicii spirituale de prim rang, în măsura în care ne-am redus frica.

## Marea artă a eliberării de atașament

Dacă suntem atașați de o mulțime de lucruri lumești, și dacă avem multe lucruri importante care ne preocupă, ne va fi greu să înlăturăm această frică de moarte sau panica. Când moartea va veni, ne va determina să intrăm în panică, pentru că ni se ia totul cu forța, și pentru că nu vom avea nici un control atunci. Lordul morții smulge totul de la noi fără milă.

Deci, dacă învățăm să ne eliberăm de atașamente acum, când va veni moartea, vom pleca în liniște. Nu vom mai fi preocupați de toate lucrurile pe care le avem, ne-am ocupat de toate. Ne-am scris testamentul, ne-am împărțit bunurile, am avut grijă de copii, ne-am îngrijit de ceea ce trebuia să ne îngrijim. Dacă suntem în vârstă – vom lăsa totul copiilor. Când vom pleca, vom pleca fără bunuri. Dacă suntem în vârstă nu trebuie să deținem nimic. Ori îi vom lăsa pe alții să aibă grijă de noi, ori ne vom păstra puținul de care avem nevoie pentru a trăi.

Poate că v-am spus în trecut această istorioară frumoasă. Un mare Lama avea doi discipoli și practicau așa-numita **powa**. Aceasta este o practică în care se transferă conștiința în momentul morții într-un alt loc dorit.

*În acea perioadă, chinezii cuceriră Tibetul și au început să întemnițeze și să tortureze călugării tibetani. Lama și cei doi discipoli s-au aflat în situația în care viața și practica lor era în pericol. Așa că acest Lama și-a învățat discipolii să facă **powa**. Cei doi discipoli erau practicanți foarte, foarte avansați, practicau de mult timp și aveau deja capacitatea de a se elibera. Datorită faptului că deja în acea perioadă ei nu mai aveau condiții bune pentru a practica, și pentru că aveau și abilitățile necesare, au decis să-și transfere conștiința într-o altă reîncarnare, acolo unde ar fi existat condiții mai bune de practicat. Cei care sunt foarte avansați în practica lor pot face acest lucru. Amândoi au cerut permisiunea de la Lama de a face powa, iar Lama le-a dat permisiunea.*



*Unul dintre ei a făcut powa, și a trecut în altă lume, iar celălalt nu. Acesta era foarte bolnav, stătea întins pe patul său de moarte, încercând să treacă într-o altă lume – (trebuie înțeles că moartea lui nu era o moarte normală, pentru că el avea controlul de a trece într-un alt loc) - și nu reușea. Îl cheamă pe Lama: „Vino și ajută-mă”. Îi scrie Lamei o scrisoare: „Sunt foarte bolnav, încerc, dar nu reușesc, vino să mă ajuți”.*

*Lama vine la el, îl vede culcat pe pat și îi spune: Ce este cămașa asta pe tine?*

*Discipolul îi spune: Oh, nu mă întreba. Am fost la piață și am cumpărat-o cu doi bănuți. Și am cumpărat două. Lama îi spune: „Dă-mi cămașa ta”. Discipolul îi răspunde: Nu, a fost un adevărat chilipir!”. Lama îi spune din nou: „Dă-mi cămașa ta”. Discipolul îi dă Lamei cămașa, face powa și trece. El trebuia să renunțe la cămașă.*

## Schimbarea priorităților

Dacă în această istorioară a fost vorba doar de o cămașă, gândiți-vă la casa, mașina, rudele și prietenii pe care îi avem, la moștenirile și argintăria de la bunici, dacă suntem atașați de toate acestea, nu putem fi liberi. Oricine avansat care poate face powa se poate bloca pentru că atașamentul ne blochează.

Deci asta este ideea. Ori de câte ori sunteți pe punctul de a cumpăra ceva: fie că este vorba despre obiecte, sau alte lucruri, relații - de fiecare dată când vreți să intrați în ceva, gândiți-vă: „Dacă voi muri astăzi, încă mai am de gând asta?” Și dacă răspunsul este nu, atunci nu faceți.

Este o mare artă să ne eliberăm de atașamente. Nu este deloc ușor. Geshe Michael spunea: "Aduceți un camion la ușa casei și încărcați totul în el! Și abilitatea se dezvoltă în timp. Pe măsură ce practica se adâncește și înțelegerea se adâncește, vom fi mai pregătiți. Înțelegem că aceasta este ceea ce ne leagă și ne împiedică de la ce este cu adevărat bun.

Un elev serios al lui Ken Rinpoche avea visul să învețe parașutismul. Nu se putea așeza să practice, pentru că trebuia să facă cursul de parașutism, asta era pentru el urgent. Deci, dacă aveți vreo aspirație mare în această lume – faceți-o, terminați cu ea și apoi mergeți pe calea spirituală.

Și de fiecare dată întrebați-vă: „Care este cel mai important lucru de care am nevoie sau ce trebuie să fac înainte de moartea mea?”.

## Schimbarea trebuie făcută cu înțelepciune

Și dacă răspunsul este că trebuie să schimb într-un fel sau altul, schimbările trebuie făcute în mod responsabil. Nu aruncăm lucrurile aiurea. Nu părăsim oameni care depind de noi, pentru că nu este karma bună. Aceste lucruri nu le putem face.



Totul trebuie făcut într-un mod care să nu rănească pe nimeni, treptat, înțelept, cu măsură, cu blândețe. Și poate vom coborî puțin din orele de muncă. S-ar putea să vă mutați la un alt serviciu, care vă va permite mai mult timp pentru a practica; Poate vă veți satisface cu o călătorie mai puțin în străinătate sau cu o mașină mai puțin - treptat, treptat.

Sunt unii oameni care înțeleg deja aceste lucruri, dar le este greu, nu au curajul să facă schimbarea. În inimile lor încep deja să se despartă de această formă de viață, dar nu au curajul să se ridice și să schimbe. Apoi încep să-și schimbe modul de a munci doar ca să fie concediați. Pentru că și-au pierdut deja interesul. Și dacă șeful va înțelege asta, atunci îl va concedia, pentru binele salariatului. Pentru că el nu mai este cu mintea la acel serviciu – a venit deja timpul să plece în altă parte. Însă șeful trebuie să facă asta cu compasiune și dragoste.

## **Practica ne conduce pe noi și pe cei dragi la fericirea supremă**

Cineva întreabă despre petrecerea timpului cu nepoții. Răspunsul este că cu cât înțelegem mai bine ce este Samsara și ce este suferința în Samsara, cu atât vom dori să ne scoatem nepoții din ea. Ei au venit în această lume cu blestemul morții, așa cum suntem cu toții. Oare nu dorim ca ei să aibă tot ceea ce este mai bun? Cu cât vom înțelege mai mult oportunitatea de a ieși și noi și ei din Samsara, cu atât ne vom direcționa singuri spre asta. Și acesta este motivul pentru care ne aflăm aici, pentru a obține această înțelegere.

Cu cât îmbrățișăm această concepție asupra lumii, putem fi într-o lume de paradis. Putem să ne creăm condițiile astfel încât proiecțiile noastre karmice să fie o lume în care să fim înconjurați de îngeri. Este posibil, prin practica noastră. Viața devine o mare sărbătoare dacă ajungem într-o astfel de lume. Nu există nimic în Samsara care să semene cu această sărbătoare.

Și din moment ce am înțeles asta, vom face cel mai minunat lucru pentru nepoții noștri și nu este neapărată nevoie să fim fizic lângă ei.

Dacă meditația asupra morții se face cum trebuie, toate lucrurile vor demara- practica noastră, viața noastră zilnică, cariera noastră, dacă încă mai avem o carieră.

Pe de altă parte, fără ea, vom muri cu un regret profund.

Unii oameni se îndoiesc – să intre în practică, să nu intre. Și mai ales dacă practica este o practică tantrică pură – care le stă la dispoziție și ei nu o aleg – și asta este foarte trist. Pentru că practica tantrică este cel mai uimitor lucru care există.

Deci, așa cum am menționat, trebuie să ne luăm la revedere de la toate lucrurile de care nu avem nevoie cu adevărat.

Pe de altă parte, muncim cincizeci de săptămâni pe an pentru a primi un concediu de două săptămâni. Nu putem atinge rezultatele superbe despre care vorbim fără retreat-uri lungi. Într-un retreat, ne ia cel puțin două săptămâni numai pentru a ne calma mințile, înainte de a putea dezvolta suficientă concentrare pentru a începe să producem rezultatele scontate. Atunci



concediul deja s-a terminat! Deci, va trebui să facem o schimbare și poate să ne micșorăm puțin venitul. Ceea ce ar însemna să ducem un stil de viață puțin mai modest.

Dacă sunteți liberi și aveți ce vă trebuie - bucurați-vă. Dar dacă trebuie să vă înrobiți viața pentru a putea trăi, atunci ce ați făcut?

## Cum să ne dezvoltăm conștientizarea morții – introducere

Vom trece acum la a patra parte, cum să facem meditația asupra morții.

འཆི་བ་དྲན་པ་བསྒོམ་པའི་རྒྱལ།

*chiwa drenpa gompay tsul*

Meditația asupra morții, așa cum o descrie Je Tsongkapa - meditația dorită asupra morții, este cea care aduce binecuvântare și beneficiu - are trei pași principali. Și fiecare dintre cei trei, are încă trei pași secundari, deci împreună nouă. Fiecare pas principal este însoțit de o decizie. Deci, vor fi trei pași principali cu trei decizii de luat la sfârșit.

Înainte de a intra în această discuție, vom începe cu meditația.

## Meditație

*Așezați-vă comod, și închideți ochii.*

*Fiți atenți ca spatele să fie drept. Bărbia să nu fie nici prea ridicată și nici prea coborâtă. Umerii să fie la același nivel, ochii ușor închiși, gura închisă. Și încercați de acum să nu vă mișcați pentru a nu-i deranja pe ceilalți.*

*Concentrați-vă asupra respirației. Concentrați-vă pe un punct la intrarea în nări și pe senzația pe care o aveți atunci când aerul intră și iese în acel punct.*

*Încercați să numărați zece respirații. Numărătoarea începe întotdeauna pe expirație.*

*Și acum, mergeți la refugiu. Puteți face acest lucru în mod tradițional, și anume vă refugiați în cele trei diamante - Buddha, Dharma și Sangha. Sau puteți merge direct la ceea ce ele reprezintă, și anume adâncirea înțelepciunii și compasiunii din inimile voastre. Este aceeași imensă compasiune pentru toate ființele și aceeași înțelepciune care înțelege suferința, care înțelege de unde provine suferința, care înțelege cum să oprească suferința pentru noi și pentru toți ceilalți. Aceasta este esența celor trei diamante.*

*Dorim să ne generăm și Bodhichita, marea compasiune care aspiră să scoată orice ființă din orice formă de suferință care există și de a le aduce la fericirea sublimă.*



*Și din acest loc de mare compasiune și de aspirație de a dezvolta compasiunea și înțelepciunea în inima voastră, invitați-l pe învățător sau pe Lama să vă ajute pe calea spirituală. Lama este numit „prietenu cel bun”. El este ghidul vostru, care este sublim și plin de virtuți spirituale, și care vă va conduce pe calea voastră spirituală.*

*Încercați să-l vedeți în întreaga lui splendoare, tânăr, cu trupul și mintea radiind de lumină.*

*Și acum, prosternați -vă mental în fața lui, admirându-i calitățile lui înalte, virtuțile lui spirituale, poate mintea lui, poate iubirea lui, poate cunoașterea lui, poate marea lui compasiune. Aceasta este prosternarea mentală.*

*Următorul pas este de a oferi Lamei ofrande. Gândiți-vă la ceva bun pe care l-ați făcut în practică sau în viața voastră zilnică, o faptă bună pe care ați făcut-o cuiva sau mai multor persoane. Imaginați-vă că această faptă bună este ca o perla strălucitoare, pe care o veți pune într-o cutie superbă și o oferiți Lamei.*

*Dacă există ceva care vă stă pe suflet acum: poate v-ați certat cu cineva înainte de a veni aici, sau ceva v-a enervat, sau ați spus ceva pe care îl regretați, sau un gând negativ care v-a trecut prin minte și v-a întunecat gândirea, mărturisiți-i Lamei din fața voastră și îndepărtați-vă fapta din minte, astfel încât să nu vă deranjeze mai târziu în meditație.*

*Și acum, gândiți-vă invers, gândiți-vă la ceva minunat pe care l-ați făcut, spus sau gândit și bucurați-vă pentru asta.*

*În continuare, generați-vă dorința sau rugați-vă ca învățătorul vostru să aibă o viață îndelungată pentru a continua să vină să vă învețe și să vă îndrume pe calea voastră.*

*Acestea au fost toate etapele preliminarii ale meditației, etape care o îmbunătățesc foarte mult.*

*Meditația pe care o vom face acum este de tipul pe care îl numim în tibetană „**Shargom**”. Ea înseamnă că facem o trecere în revistă a mai multor pași, și de fiecare dată adăugăm un alt pas meditației și aceasta va fi meditația dezvoltării conștientizării morții.*

*În prima etapă, imaginați-vă că mergeți într-un loc în care se află un castel sau un palat, pe care îl vedeți acum de la distanță. Acest palat sau castel se află pe o insulă, înconjurată de apă. În centrul castelului, în interior există o curte deschisă. Iar în exterior, castelul este înconjurat de un șanț cu apă. Acum vă imaginați că vă aflați într-o pădure în drum spre castel. Între pădure și castel, spre direcția pe care mergeți există o poiană. Deci aceasta este scena.*

*Acum concentrați-vă pe voi și priviți cum mergeți prin pădurea deasă, și vedeți castelul de departe. Mersul este greu, ca într-o junglă deasă. Tufișurile multe trebuie date la o parte pentru a elibera drumul. Pe umerii voștri purtați multă greutate. Aveți rucsacuri grele și o mulțime de echipamente și totul duceți în spate. Sunteți extenuați și transpirați și căutați un loc în care să vă odihniți. Și acum, ieșiți din pădure și stați la marginea poienii. În fața voastră vedeți un pod care se află în capătul celălalt al poienii, care trece peste șanțul de apă spre castel. Dar voi încă sunteți departe de pod, la ieșirea din pădure.*





*În fața podului, pe partea voastră, este întinsă pe iarbă o masă lungă. Masa este ca la petrecere, încărcată de mâncare și băutură. O mulțime de oameni se înghesuie în jurul mesei, încercând să ia mâncare și băutură. Cu toții, de asemenea, sunt transpirați, obosiți și flămânzi ca și voi. Și acum încercați să ajungeți la masă ca să vă luați ceva de mâncare și de băut. Sunteți împinși de oamenii care vor să ajungă la mâncare. Dar și voi îi împingeți pe cei care vă blochează drumul, deoarece există o masă mare de oameni care dă buzna peste mâncare.*

*Toată această scenă vine să simbolizeze modul de viață al unui om care nu-și amintește de moarte, care nu are conștientizarea morții. El se atașează pur și simplu de lucrurile din viața lui și le ia pentru sine. Iar pe parcursul vieții acumulează karma negativă, care este simbolizată aici prin faptul că îi împingem pe alții numai să ajungem la ceea ce ne dorim. O astfel de persoană îi rănește pe alții, fără să ia în considerare și pe ceilalți. Iar pentru a-i fi lui comod este dispus să facă lucruri care provoacă disconfort celorlalți. Rucsacul greu și toate celelalte echipamente pe care le transportați, ele sunt toate bunurile de care nu aveți nevoie, toate activitățile pe care le faceți care nu sunt necesare, toate relațiile pe care le cultivați care nu ajută pe nimeni. Ele sunt doar pentru a vă trece timpul și pentru a avea mai multe lucruri, mai mulți prieteni și relații.*

*Gândiți-vă acum, cum este să meditați bine asupra morții. Asta înseamnă că începeți să vă îndepărtați de mulțime, să nu mai alergați după lucruri, să nu le mai depozitați, să nu vă mai atașați de ele și să nu-i mai împingeți pe ceilalți ca să le obțineți. Și începeți să mergeți singur spre pod.*

*Acesta este primul pas în meditația noastră, care simbolizează stilul de viață al unei persoane care nu dezvoltă conștientizarea morții și care doar trăiește așa cum este obișnuită să trăiască, atașată de această viață, iar viața trece pe lângă ea. Și între timp își acumulează și karmă negativă. Este obositor, epuizant, greu și sunteți obosiți. Oboseala voastră este factorul care vă stimulează acum să vă odihniți, vreți altceva. Sunteți obosiți de a mai trăi așa.*

*Al doilea pas al meditației, este că începeți să traversați podul încet. Și în timp ce treceți singuri peste pod, mulțimea rămâne în urmă, înghesuindu-se spre masă, împingându-se unul pe altul pentru a lua mâncare și băutură. Voi părăsiți mulțimea și mergeți spre pod. Vă duceți acum în altă parte. Așa cum mergeți, începeți să aruncați în râu toată greutatea pe care o purtați, tot ceea ce vă îngreunează. Aruncați toate vechiturile pe care le-ați strâns, de care v-ați atașat și pe care le purtați cu voi peste tot.*

*Începeți să aruncați, lucru după lucru și să vă ușurați de toată povara pe care o duceți. Treptat, treptat deveniți mai ușori. Ați aruncat toate lucrurile de care nu aveți nevoie cu adevărat. Toate ziarele pe care le citiți în fiecare săptămână, toate emisiunile TV pe care le urmăriți. Încercați să identificați care sunt lucrurile de care sunteți atât de atașați și care vă fură atât de mult viața.*

*În timp ce mergeți, aruncați toate aceste lucruri în râu.*

*Și acum vă apropiați de capătul podului. Aproape că ați trecut podul și vă simțiți cu mult mai ușori, pentru că v-ați scăpat de lucrurile care vă împovărau, dar totuși sunteți foarte obosiți, foarte murdari și transpirați. Imaginați-vă că ați ajuns la capătul podului. Aici veți vedea soldații de pază, niște străjeri robuști peste care va trebui să treceți pentru a vă croi drum spre castel. Aceștia*



reprezintă fricile obișnuite pe care le avem față de moarte. De asemenea, ei reprezintă și meditația proastă asupra morții, meditație care nu face decât să crească panica. Iar voi vreți să treceți peste ei, pentru că nu vreți să vă blocați în panica morții.

Imaginați-vă acum, în această simulare, că treceți printre paznici și lăsați în urmă toată frica și panica care nu vă servește și, ca urmare, aceștia nu vă ating și pur și simplu treceți printre ei cu ușurință.

Și odată ce ați lăsat panica și frica în urmă, vă veți simți dintr-odată ca și când v-ați fi spălat, că sunteți proaspeți, corpul vostru este curat, ușor, parfumat. Hainele voastre sunt subțiri, delicate și vă ating corpul ușor și mergeți mai departe. Ați lăsat în urmă toate lucrurile inutile, împovărătoare, și ați lăsat în urmă și toate gândurile de teamă, panică și moarte. Vă simțiți ușori și mergeți mai departe.

Acum vă aflați pe o peluză foarte frumoasă care înconjoară castelul și înaintați spre castel în salturi mici.

Vă mișcați în pas de dans, pentru că vă simțiți foarte ușori. Nimic nu vă mai leagă, nimic nu vă mai limitează. Nu mai aveți nici măcar frica și panica care să vă limiteze. Această ușurință și aceste salturi reprezintă o bună meditație asupra morții, o meditație care ne ajută pe calea noastră spirituală, fără a mai fi legați de lucruri.

Acum ați ajuns la castel și vă îndreptați spre poartă, dar înainte de a intra pe poartă, repetați cei trei pași pe care i-ați făcut. Am să vă reamintesc fiecare pas pe scurt:

**Primul pas** a fost, când mergeați greoi, transpirați, cu povara grea în spate, împinși spre pădurea deasă, întunecată, greu de trecut și plină de stânci. Cu greu și cu sudoare vă faceți loc de trecere, prin această pădure și intrați într-o poiană, în care se află o masă plină de mâncare și băutură. Mulți oameni năvălesc pe ea, și se împing pentru a apuca ceva de mâncare și băutură. Sunteți dispuși să-i răniți și să-i călcați pe ceilalți în picioare pentru a obține ceea ce doriți. Acesta reprezintă stilul de viață normal, pe care îl trăim cu toții fără să ne dedicăm timp conștientizării morții.

**Al doilea pas** este atunci când treceți podul peste apa care înconjoară castelul și pe măsură ce treceți podul, aruncați în apă toată povara grea pe care o duceți, și astfel deveniți din ce în ce mai ușori. Acest pas reprezintă eliberarea de atașamentele față de lucrurile care vă leagă de Samsara. Încercați să vă gândiți, care sunt lucrurile care vă leagă și că poate că a venit momentul să vă eliberați de ele.

**În a treia etapă**, trebuie să treceți de paznicul castelului care se află pe partea cealaltă a podului. Acești paznici înarmați, solizi, vânjoși, simbolizează meditația greșită asupra morții în care apare panica, frica, care ne împiedică de fapt să practicăm bine o cale spirituală. De aceea, trebuie să ne eliberăm de această panică. Aceasta nu este meditația dorită. Și prin faptul că ați decis să nu mergeți în direcția panicii, paznicul vă vor lăsa în pace și treceți de ei cu ușurință.

În pasul următor, săriți în ritm de dans pe iarba care înconjoară palatul, ușori, curați, parfumați, și nimic nu vă împiedică să ajungeți la castel. Această etapă, simbolizează meditația corectă care dezvoltă conștientizarea morții și vă permite să pășiți cu ușurință, cu plăcere, încrezători și





*hotărâți pe calea voastră spirituală. Sunteți plini de bucurie, și cu ușurință pășiți pe calea care ajunge la intrarea în castel.*

*La sfârșitul acestei meditații, îndreptați-vă atenția către Lama pe care l-ați invitat la început. El încă stă în spațiul din fața voastră, vă iubește la nesfârșit și este complet fericit de practica voastră.*

*Invitați-l la voi. Și aduceți-l să stea în inima voastră. El este făcut din lumină și vine la voi. Puteți să vă imaginați că Lama vine direct în inima voastră sau prin creștetul capului. Lăsați-l să alunece ușor în jos. El devine minuscul și acum stă în inima voastră, emanând un parfum plăcut, luminos, radiind de lumină, sublim, iubindu-vă la nesfârșit și dorind enorm să vă însoțească pe calea voastră spirituală. Purtați-l cu voi în inima voastră.*

*Deoarece fiecare meditație acumulează karma, ea lasă o amprentă în conștiința voastră, dedicați-o și trimiteți-o tuturor ființelor.*

*Puteți deschide încet ochii.*

Aceștia au fost cei trei pași care preced meditația centrală. Iar partea principală a acestor pași este de a ne elibera de acele lucruri care nu ne servesc pe calea spirituală, și care ne și blochează progresul spiritual. Sau chiar dacă am urcat deja pe ea, nu vom progresa suficient de repede și cu destulă energie pentru a obține rezultate.

Și chiar și atunci când am pornit pe o cale spirituală, va fi necesar să facem această meditație tot timpul, deoarece trebuie să renunțăm constant la lucrurile care nu ne sunt de folos în favoarea celor care ne aduc mai multe beneficii chiar și pe calea spirituală. Această meditație ar trebui făcut la început, la mijloc și la sfârșitul zilei, tot timpul. Inclusiv etapele sale preliminare.

## **Partea principală a meditației privind dezvoltarea conștientizării morții**

### **1. Primul principiu - certitudinea morții**

Suntem în prima parte a meditației principale, care este certitudinea morții.

ཇེས་པར་འཆི་བར་བསམ་པ།

*nge par chiwar sampa*

*Nge par* = certitudine,

*Chiwa* = moarte,

*Sampa* = gândire.



Deci, **a reflecta sau a gândi la certitudinea morții.**

Aceasta este prima etapă a meditației asupra conștientizării morții.

## **Cele trei argumente pentru a medita asupra certitudinii morții**

Această primă etapă are alte trei sub-etape, sau trei considerente asupra cărora vom medita.

Ceea ce am să vă spun acum, nu este nimic nou pentru voi, nu este ceva care să nu știți, dar ideea este de a integra aceste considerente în conștiința voastră suficient de profund pentru ca ele să vă stimuleze din punct de vedere spiritual.

### **1- a. Moartea nu poate fi oprită**

Pentru că suntem la primul principiu - certitudinea morții, atunci 1a - este că moartea nu poate fi oprită.

Tot ce provine din karma este perisabil.

Dacă mergem un moment la vacuitate, atunci tot ceea ce avem în acest moment este o proiecție mentală. Totul este gol. Lucrurile nu sunt în sine într-un fel sau altul. Și faptul că în prezent avem o viață așa cum o avem, și fiecare lucru din viața noastră: cine suntem, cum suntem, cum este sănătatea noastră, cum sunt lucrurile noastre, cum este familia noastră, toate acestea sunt proiecții mentale. Și proiecțiile mentale se pot schimba. Ele se pot schimba într-o clipă, în funcție de karma pe care o avem. Toate acestea sunt determinate de karma.

Și va veni ziua când se va petrece o schimbare mentală și nu vom mai avea karma să ne experimentăm în acest corp. Iar această zi va veni cu siguranță.

**Așa cum astăzi, ne aflăm în acest corp, va veni ziua, când nu vom mai fi în acest corp. Și nu avem niciun control asupra acestui fapt.**

**Faptul că avem acest corp nu este decizia noastră. Aceasta este decizia doamnei Karma. Faptele pe care le-am făcut în această viață și în multe, multe alte vieți anterioare, determină toate aceste lucruri.**

**Faptul că suntem vii și avem acest corp este rezultatul karmei pe care am acumulat-o în trecut.**

## **Karma celor care nu au perceput vacuitatea nu este pură**

Atâta timp cât nu am perceput vacuitatea, karma, nu este pură. Inclusiv toate lucrurile bune pe care le-am făcut, din păcate. Atâta timp cât o persoană nu a perceput vacuitatea, toate aceste fapte sunt amestecate, sunt și bune și rele. În măsura în care mintea este încă îmbibată de ignoranță - aceasta nu este o karmă pură. Și toată karma care este impură, bună și rea, este perisabilă. Însăși natura ei este perisabilă. Sămânța germinează, dă rod și dispare.



Existența noastră, nu este o existență pură; corpul fizic nu este pur, este un corp care îmbătrânește și moare și mai și produce mizerie în timp. Acest corp nu este pur, deoarece provine din karmă impură. Faptul că ne aflăm într-un astfel de corp indică faptul că nu am înțeles încă. Este o greșeală pe care vrem să o eradicăm.

În Sutra inimii scrie:

མ་རིག་པ་མེད། མ་རིག་པ་ཟད་པ་མེད་པ་ནས་ཀ་གི་མེད། ཀ་གི་ཟད་པ་འི་བར་དུ་ཡང་མེད་དོ།

*Marikpa me, ma rikpa sepa mepa ne, gashi me, gashi sepay bardu yang me do.*

***Marikpa me marikpa sepa me***

***Gashi me gashi sepe mepey yang me do***

Ceea ce înseamnă: **„Nu există ignoranță, nu există eliminarea ignoranței; și tot așa până la absența bătrâneții și a morții, și absența eliminării bătrâneții și a morții”.**

Așa scrie. Despre ce se vorbește aici?

Asta nu înseamnă că nu există moarte și bătrânețe. Dar nu există moarte și bătrânețe care să fie în mod obiectiv în acest fel. Nu există moarte și bătrânețe care să fie în sine, moarte și bătrânețe. Acestea sunt doar o proiecție. De asemenea, și eliminarea lor este o proiecție. Nu este ceva care se întâmplă de la sine.

Care este dovada?

Dovada este că moartea există. Oamenii mor. Lucrurile se termină. Totul provine din karma, iar când moartea va veni în mod natural, fără a face meditații, fără a practica, ea ne va provoca multă suferință. Pentru majoritatea oamenilor momentul morții este o suferință groaznică. Iar atunci va fi foarte dificil să se mai facă ceva.

## **Practica serioasă și bună va elimina moartea**

Toată practica noastră, și în special practica tantrică, este direcționată să creeze o karma suficient de puternică, astfel încât atunci când va rodi, moartea să devină o experiență complet diferită. În etapele avansate ale Tantrei lucrăm direct cu energiile corpului și ale canalelor. Asta ne ajută să facem tranziția rapid și să sărim peste toți acei Kalpa pe care i-am descris în cursul 8. Kalpa sau eon durează 10<sup>60</sup> de ani.

Practica nu funcționează fără păstrarea jurămintelor. Iar atunci când veți lua jurămintele, și veți începe să le urmăriți în carnețel, să practicați și alte meditații, rezultatele vor veni în viața voastră. Se vor produce schimbări. Lucrurile vor fi diferite decât sunt astăzi. Poate că în viața



voastră sunt unele lucruri care vă enervează, și poate că v-au deranjat mulți ani și deodată va apărea o schimbare. Atunci veți avea deja dovada. Iar asta vă va pune deja pe cale. Și atunci nu veți mai dori să faceți altceva, ci doar să aprofundați procesul. Între timp, va trebui să fiți puțin împinși sau să fiți luați și trași un pic de mâna.

## **Nu există nicio forță care să oprească moartea, decât practica noastră**

Considerentul care a fost dat pentru certitudinea morții este bazat pe karma. Moartea nu poate fi oprită, deoarece această viață a venit din karma și karma este perisabilă. Și când va veni acel moment al morții, **nu va există nicio forță pe lumea asta care să împiedice moartea, decât practica noastră.**

Putem vedea în filme scene în care cel care trage să moară, stă culcat, iar familia se strânge în jurul lui și îl țin de mână, Dar nu-l pot împiedica să plece.

Nu putem opri acest lucru. Este inevitabil.

*În tradiția sufistă, există o istorioară despre un om bogat din Bagdad, care într-o zi se scoală de dimineață și merge la piață unde dă cu ochii de Lordul Morții. Însăpăimântat, urcă repede pe calul său de rasă arab, și galopează toată ziua spre Basra, care se afla la celălalt capăt al Irakului ca să scape de moarte. Obosit și transpirat, flămând și însetat, coboară de pe cal și îl vede pe Lordul Morții. Bogătașul îi spune: „Ah, ce este asta? Am fugit de tine toată ziua, am galopat ca un nebun, ce faci aici? Lordul Morții îi spune: „Și eu sunt la fel de surprins. M-am mirat să te văd azi-dimineață în piața din Bagdad, pentru că știam că trebuie să te întâlnesc seara aici”.*

Când vine momentul, este imposibil de oprit. Nu există nicio forță în lume care să-l oprească. Puteți cumpăra toți caii din lume, dar de moarte nu puteți scăpa. Deci aceasta a fost primul considerent. Nu ne putem ascunde de moarte. Moartea este certă.

### **1- b. Fiecare moment care trece ne apropie de moartea noastră**

Al doilea considerent este că cu fiecare clipă ne apropiem de moarte.

De fiecare dată când ne întâlnim la o discuție cu un prieten, la sfârșitul discuției, și noi și el suntem mai aproape de moarte, decât am fost înainte.

**Timpul se scurge ca și nisipul dintr-o clepsidră. Nu putem întoarce nici o singură clipă care a trecut. Și nici nu putem adăuga timp vieții noastre.**

Longevitatea vieții noastre este cu totul în funcție de binefacerile pe care le-am făcut. Ea depinde de câte binefaceri am acumulat. Și asta este karma. Nimic nu se poate adăuga dincolo de ceea ce permite karma noastră.

Nici un masaj nu vă poate prelungi viața, nu există nicio vitamină care să vă prelungească viața, niciun exercițiu fizic care să vă prelungească viața - doar binefacerile pe care le-ați făcut vor determina durata vieții voastre.



Deci merită să facem exerciții fizice sau nu merită? Dacă am karma să-mi prelungesc viața, atunci exercițiile fizice sau yoga mă vor ajuta să-mi prelungesc viața. Dacă nu am karma - atunci îmi voi rupe gâtul la o lecție de yoga. Și unii chiar mor în mijlocul unei clase de yoga. Orice profesor de yoga veteran vă va spune că au fost oameni care au murit la clasa lui de yoga.

Deci nu spunem „nu faceți yoga”. Dimpotrivă, trebuie făcută yoga, dar trebuie să înțelegem cum ea funcționează. Yoga în sine, nu funcționează. Ea nu ne aduce sănătate și nu ne ia sănătatea. Yoga în sine, este neutră, este goală, ca orice alt altceva. Yoga va aduce multă binecuvântare, numai dacă le faceți altora bine. Dacă eu fac bine celorlalți, voi merge la o clasă de yoga, iar prana va intra în canalul central și voi avea conștientizări. Și voi avea sănătate. Iar dacă nu fac altora bine, pot merge la yoga și să fac o întindere de mușchi și să nu mai pot exersa. Pentru că yoga este goală. Așa sunt vitaminele. Și așa este orice.

Dacă am acumulat binefaceri - aceste lucruri mă vor ajuta, iar dacă nu, nu mă vor ajuta, pentru că ele în sine nu sunt nici bune, nici rele.

Dar, de exemplu, dacă spun: „Vreau să am un corp sănătos, pentru că am nevoie de el pentru a ajunge la iluminare, pentru a putea ajuta toate ființele”, atunci voi dori să fac yoga, tocmai datorită compasiunii mele față de ceilalți. Deci, nu voi merge după buna mea dispoziție, ci că îi ajut pe ceilalți. Iar atunci va fi ceva complet diferit.

Deci,

**1-a. Moartea nu poate fi oprită, nu există nici o modalitate de a o opri. Cu excepția practicii tantrice.**

**1- b. Cu fiecare clipă care trece, viața se scurtează.**

## **Avem atât de puțin timp pentru a practica.**

Lama Dvora Hla poveste: *„Avem atât de puțin timp pentru a practica. Am plecat cinci săptămâni în retreat. Elevii au grijă de mâncarea mea, soțul meu are grijă de toate telefoanele, nu mai trebuie să mă mai preocup de toate lucrurile, opresc ziarul, opresc televizorul, nu mai există nimic - doar eu și practica mea. Și cu toate acestea îmi ia două săptămâni ca să mă relaxez suficient. Minte rătăcește tot timpul ... este de necrezut cât de creativi suntem în a ne pierde timpul. Chiar și dacă nu mai avem altceva cu care să ne pierdem timpul, este de necrezut ce ne poate veni în minte numai de a scăpa de practică. Obiceiurile samsarice sunt atât de puternice. Și chiar dacă facem asta corect, viața tot se termină. Niciodată nu va fi suficient timp pentru a practica, pentru că moartea ne va smulge din mijlocul treburilor. Întrebarea este din mijlocul a căror treburi?”*



## **Din cuvintele înțelepților**

În continuare o să vă aduc citate din lectura acestui curs..

În primul rând, citate despre certitudinea morții.

***Nu contează unde te duci,  
Acel loc nu există  
Unde moartea să nu te găsească,  
Sau să-i fie greu să pătrundă.  
Nu există un astfel de loc în cer,  
Nici pe fundul mării,  
Și nici măcar în interiorul unui munte.***

Nu puteți scăpa de moarte. Este povestea celui bogat din Basra.

***Cei care sunt acum și  
Cei care stau să vină,  
Cu toții la acest trup vor trebui să renunțe,  
Și să călătorească mai departe.  
Realizați, voi cei înțelepți,  
Că toate acestea mor;  
Trăiți Dharma,  
Și faceți ce trebuie făcut.***

Poezia următoare este un sfat pentru rege, scris de Nagarjuna.

***Să presupunem pentru o clipă că ești înconjurat  
Din toate cele patru părți  
De patru munți mari,  
Solizi, fermi, duri până la miez,  
Indestructibili, incasabili, neînduplecați,  
Masivi și grei,  
Întinzându-se până în capăt de cer.  
Și să presupunem că brusc  
Pe tine s-au dărâmat.***

***Fiecare urmă de vegetație...  
Rădăcinile, tulpinile,  
Ramurile, crengile,  
Până la frunze***





*Totul praf și pulbere se fac.  
Și fiecare viețuitoare ce trăiește acolo,  
Fiecare ființă simțitoare,  
Și fiecare spirit,  
Praf și pulbere la fel se fac.*

*Și când într-o clipă munții s-au prăbușit,  
Nimeni nu mai poate scăpa de sub ei,  
Sau să-i aducă cu forța înapoi,  
Sau să-i mituiască.  
Și nu poate, nici cu cea mai mare dificultate,  
Să se folosească  
De orice fel de substanță magică,  
Sau de cuvinte magice,  
Sau de orice fel de elixir, ca să-i oprească.*

*Aici, rege măreț, viața noastră este aceeași.  
Când cele patru mari terori  
Își fac apariția,  
Nimeni nu mai poate scăpa de ele,  
Sau să le aducă cu forța înapoi,  
Sau să le mituiască.  
Și nu poate, nici cu cea mai mare dificultate,  
Să se folosească  
De orice fel de substanță magică,  
Sau de cuvinte magice,  
Sau de orice fel de elixir ca să le oprească.*

*Și care sunt aceste patru terori?  
Îmbătrânirea, boala, moartea și necazul.*

*Oh! Rege măreț, eu îți spun:  
Îmbătrânirea este faptul  
Că vitalitatea noastră  
Inevitabil este distrusă;*



*Boala este faptul  
Că sănătatea noastră  
Inevitabil este distrusă;  
Necazul este faptul  
Că orice lucru bun care ne-a venit vreodată  
Suntem nevoiți să-l pierdem;  
Iar moartea este faptul  
Că însăși viața noastră  
Suntem nevoiți să o pierdem.*

*Toate aceste patru peste noi vin,  
Nimeni nu mai poate scăpa de ele,  
Sau să le aducă cu forța înapoi,  
Sau să le mituiască.  
Și nu poate, nici cu cea mai mare dificultate,  
Să se folosească  
De orice fel de substanță magică,  
Sau de cuvinte magice,  
Sau de orice fel de elixir ca să le oprească.*

O persoană pe nume **Kamawa** a spus odată:

*Se presupune că cineva  
Se teme de moarte acum,  
Și apoi să fie neperturbat (aici nu se referă la teamă, ci la dezvoltarea conștientizării)  
Când ea vine de fapt.  
Tu și cu mine acționăm contrar:  
Nu ne îngrijorăm pentru asta acum,  
Dar când ea va veni de fapt,  
De durerea îngrozitoare vom fi sfâșiiați.*

Versetele următoare sunt legate de cel de-al doilea considerent și anume – că nu putem adăuga mai mult timp la viața noastră și cum ea se scurge în mod continuu

*Viața noastră se scurge neîncetat,  
Zi și noapte, fără răgaz.  
Dacă viața ta se scurge neîncetat,  
Și niciodată nu a fost completată,*



***Atunci cum îți poți imagina,  
Că nu vei muri niciodată?***

În fiecare zi, o altă picătură cade în găleată. Deci, cu siguranță va veni sfârșitul. Va veni o zi când va fi ultima. Este ceva nou pentru voi? Nu. Așa trăim. El ne oferă un exemplu despre cum să ne gândim la asta. Trebuie să depunem un efort să facem asta cât mai concret, pentru că nu este evident pentru noi.

El spune:

Există multe exemple pe care le poți utiliza  
În timpul contemplării acestor puncte.

***Când de exemplu, începi  
Un covor să țeși,  
Fir după fir îl construiești  
Iar cele din urmă,  
L-ai țesut complet.  
Și viața omului este la fel.***

Acesta a fost un exemplu.

***Cei condamnați la moarte  
Sunt un alt exemplu,  
Ei merg înainte pas cu pas  
Avansând din ce în ce mai aproape  
Spre măcel.  
Și viața omului este la fel.***

Cei care au fost condamnați la moarte, pășesc spre eșafod. Încă un pas, încă un pas, încă un pas, și în cele din urmă ajung la eșafod. Cu fiecare pas pe care-l fac trăiesc cu iluzia că nu va mai fi și următorul pas. Ei încă speră că asta nu se va întâmpla. Poate va fi o minune.

***Curenții unui râu puternic  
Aleargă nestăviliți până la capăt;  
Și viața omului este la fel,  
Nu poate fi inversată.***

Nu putem să inversăm viața, decât în practica avansată tantrică.

***Kamawa***, încă o dată, spune:

***Iată o întrebare pentru toți cei  
Care mi-au spus că au încercat  
Să facă această contemplare***



***Dar nu au avut niciun rezultat.  
Dar când ați contemplat exact?  
Toată ziua ați petrecut-o cu mintea distrasă  
De alte lucruri preocupați.  
Iar toată noaptea ați petrecut-o dormind.  
Poate că ar trebui să încetați de vă mai spune minciuni.***

El spune: Când facem asta? Iată o altă descriere minunată:

***Jumătate din timp ți-l petreci dormind  
Zece ani sunt irosiți în copilărie,  
Și alți douăzeci la bătrânețe. (Când nu mai poți practica)  
Din ceea ce a mai rămas va trebui să scazi  
Timpul petrecut în suferință,  
Timpul petrecut plângând de supărare,  
Timpul petrecut în durere fizică,  
Timpul petrecut în profundă nefericire,  
Și timpul petrecut în conflicte.  
De asemenea, redu timpul pe care l-ai experimentat  
În miile de afecțiuni la care corpul a fost supus.***

Cât timp ne-a mai rămas de practicat? Versetul următor este din textul „*Eliminarea celor patru concepții greșite*”.

***Să presupunem că trăiești cea mai lungă viață umană;  
Ea niciodată nu va depăși mai mult de un secol.  
Dintre aceștia petreci începutul, tinerețea,  
Și sfârșitul, bătrânețea,  
Într-un mod lipsit de sens.  
În zilele care au mai rămas, toate speranțele și  
Planurile tale sunt spulberate  
De somn, de boală și de restul;  
Spune-mi atunci cât timp mai rămâne,  
Celor care trăiesc ca ființe umane,  
Să simtă orice fel de mulțumire? (Adică un rezultat spiritual).***

În continuare, ni se spune: „Mergi acum și contemplă aceste rânduri, din *Epistola Kanika*”.

***Lordul morții, cel fără milă,  
Ne distruge truda întregii noastre vieți.***



(toată munca de o viață, moartea vine și o mătură cu totul, ca valul mării care mătură castelul de nisip).

***Cu o astfel de moarte care vine spre el,  
Ce om înțelept ar mai sta și aștepta?  
Acest războinic fără milă,  
Spre tine țintește săgeata nemiloasă;  
Înainte de a elibera săgeata să zboare  
Încearcă să faci ceva cu viața ta.***

El direcționează săgețile... săgeata este deja în văzduh, Lordul Morții deja te controlează, el este deja înăuntru. Condiția de a muri a fost plantată adânc în noi. Săgeata este deja în aer. Acum profitați cel puțin de acest timp. Folosiți-o pentru o cale spirituală.

## **Înțelegerea urgenței**

Suntem atât de preocupați și distrași de lucrurile acestei lumi. Și mereu ne spunem: „Bine, bine, mai întâi îmi voi face toate aranjamentele, și apoi voi face activitate spirituală”. Este foarte posibil ca Lordul morții să ne prindă înainte de a termina aceste aranjamente. Este greșit să spunem: „Mai întâi îmi aranjez lucrurile și apoi voi practica”. Pentru că dacă nu înțelegeți urgența, toate aceste aranjamente nu se vor încheia. Iar ele vor fi din ce în ce mai multe.

Da, aveți nevoie de venituri, nu puteți depinde de ceilalți, dar este important să aveți și timp de practicat. Nu puteți lăsa ca aceste lucruri să vă fure. Pentru că dacă veți face asta, nu veți mai putea să aduceți nici o binecuvântare celorlalți.

Cea mai mare binecuvântare pe care o puteți aduce oamenilor pe care îi iubiți cel mai mult este, să-i învățați cum să iasă din suferință și de a-i scoate din suferință.

Nu le puteți oferi nimic altceva. Pentru că sunt cu voi în aceeași barcă. Merg cu toții spre moarte indiferent de ce vârstă au. Cel mai minunat lucru pe care îl puteți face pentru ei este să le arătați calea. Și asta dacă o veți face voi singuri mai întâi.