



Seminar
Meditația: Moartea și sfârșitul morții

Lecția 3

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?”.

Vom trece acum la al doilea principiu. În curentul Gelugpa pe care îl învățăm, există întotdeauna o mulțime de liste. Deci vom continua cu aceste liste. În lecția anterioară am vorbit de primul principiu.

2. Al doilea principiu - data morții este incertă.

ནམ་འཁེ་མ་ངེས།

Nam chi ma nge

Și al doilea principiu are trei considerente.

Chi este prima silabă a cuvântului **Chiwa**, care înseamnă moartea.

Nge = certitudine,

Ma nge = incertitudine. Ce este incert? Data morții.

Nam = când.

Moartea este certă și data morții este incertă.



Dintre toate principiile meditației asupra morții, acesta este cel mai important, deoarece suntem blocați în el. Cu toții știm că vom muri, nu este așa?! Dar, nu credem că se va întâmpla încurând. Iar scopul, esența meditației, este de a submina această încredere pe care o avem în noi.

Cele trei considerente a celui de-al doilea principiu

2 - a. Pe continentul Dzambuling durata de viață nu este fixă.

འཇམ་གླིང་ཚེ་ལ་ངེས་པ་མེད་པ།

dzamling tse la ngepa mepa

Dzamling = continentul Dzambo,

Tse = durata vieții,

Ngepa mepa = incert.

Deci, **durata vieții pe continentul Dzambo este incertă.**

În cursul 8, am vorbit despre modelul lumii, despre ocean și continente. Iar în acest model, noi ne aflăm pe continentul numit Dzambo. Și pe acest continent durata de viață a ființelor umane nu este fixă.

Și după cum am menționat, conform Abhidharmei Kosha, există continente care sunt diferite de al nostru. Natura karmei noastre este să mergem când în sus și când în jos. Iar când karma pentru această viață se va termina și această viață se va termina.

Durata de viață nu se aplică unei persoane specifice

Este adevărat, că s-au făcut statistici privind durata de viață pentru bărbați și durata de viață pentru femei, iar în diferite țări, aceasta variază. Dar asta nu mi se aplică mie personal. Nu trăiesc după durata vieții decisă de o statistică, trăiesc după karma mea.

Durata de viață în lumea în care trăiesc nu are niciun sens pentru mine, personal.

Vă mai amintiți în cursul 8 când am vorbit despre lumi în care durata de viață a scăzut de la 10^{30} de ani, adică de la o viață foarte lungă, aproape nesfârșită, la optzeci de mii de ani – și nu mai suntem acolo, suntem deja la o durată de viață de 100 de ani, corect? Suntem în declin. Ceea ce indică faptul că viețile noastre sunt foarte impure, ceea ce indică faptul că mințile noastre sunt foarte impure, că suntem plini de afecțiuni mentale.

Iar faptul că trăim într-un corp care produce murdărie atestă acest lucru.



Ori de câte ori etica va scădea, cu alte cuvinte oamenii își vor păstra mai puțin jurămintele, își vor păstra mai puțin moralitatea, acest lucru le va reduce longevitatea, speranța de viață.

Acest lucru se reflectă prin faptul că în lumea noastră, orice ar face știința și orice ar face medicina, atunci când se mărește durata de viață, va veni un virus sau un război, sau alte boli care vor scurta media de viață. Iar bolile, războaiele și armele sunt o expresie a impurității minții noastre.

Și foarte important, este să dăm atenție acestui punct deoarece, individual, este imposibil de știut cât timp vom trăi.

Durata medie de viață unei femei din lumea occidentală sau din România este irelevantă pentru mine personal. Unele femei mor la patruzeci de ani, iar unele mor la vârsta de o sută de ani, iar altele mor la cincisprezece ani, deci este irelevant pentru mine. Mulți oameni buni mor tineri, și o mulțime de oameni răi trăiesc vieți îndelungate.

*Templul din New Jersey - unde Ken Rinpoche a trăit și a predat mulți ani până la moartea sa - a fost construit de către o etnie mică care își are rădăcinile în Mongolia și **Genghis Khan** numită **Kalmyk**. Călugării acestei comunități au o poveste interesantă. **Genghis Khan** în urmă cu câteva sute de ani a plecat să cucerească Europa și la un moment dat sub influența unui călugăr tibetan ce făcea parte din curentul Sakya, a venit în Mongolia, iar fiul său a devenit budist. Acesta a decis să oprească toate războaiele pe care le purta și a dat comandă armatei să se retragă. O parte din armată s-a retras și o parte a rămas blocată lângă un râu din Rusia. Ei au rămas acolo și s-au stabilit în Rusia. Cu timpul comunitatea mongolă numită Kalmikya s-a mărit. Mai târziu naziștii i-au persecutat și aceștia s-au împrăștiat în toată Europa. Au ajuns în Franța, Iugoslavia.*

*Apoi au emigrat în Statele Unite. O fundație lăsată în urmă de Tolstoi, a donat o parte din banii ei pentru achiziționarea de terenuri pentru această etnie **Kalmyk** din New Jersey, SUA. Și așa s-au stabilit în New Jersey. De multe ori membrii comunității au nume de familie ruse, pentru că au trăit în Rusia timp de câteva sute de ani. Și mulți dintre ei vorbesc rusa.*

Acești Kalmyk erau budiști și căutau un Lama. Atunci s-au adresat lui Dalai Lama și l-au rugat să le trimită un Lama. Iar Dalai Lama l-a trimis pe Ken-Rinpoche la ei. Și în acest fel au primit un maestru de prim rang. Dalai Lama nu a trimis întâmplător un asemenea maestru pentru a servi în această calitate. Apoi Dalai Lama l-a trimis pe Geshe Michael la Ken Rinpoche. Lama Art Engle a studiat cu Ken Rinpoche, și așa am câștigat cu toții un mare maestru. Cei din Kalmyk n-au avut habar pe cine primesc.

Dar unii știau cine este el, și aceștia erau călugării tibetani refugiați care veniseră să fie alături de Ken Rinpoche. Atunci când chinezii au cucerit Tibetul, tibetanii au început să fugă, și au ajuns în India. Datorită faptului că Tibetul este în Himalaya, la înălțime foarte mare, iar India este la joasă înălțime, tibetanii nu erau obișnuiți să trăiască în acest clima. Plămânii lor erau obișnuiți cu aerul rarefiat al Tibetului, iar când au venit în India, au început să se îmbolnăvească de tot felul de boli, inclusiv tuberculoza. Mulți dintre ei au făcut tuberculoză în India și pentru că nu au primit tratament adecvat, mulți dintre ei au suferit și au murit de tuberculoză.



Așa au venit călugării tibetani, după ce au petrecut ceva timp în India, și au ajuns în New Jersey și s-au stabilit acolo, în micuța casă a Lamei. Unul dintre ei avea un plămân scos, datorită tuberculozei. El gâfâia tot timpul, și gâfâitul lui era foarte zgomotos. Și întotdeauna era cel mai bolnav. Toți ceilalți călugări sănătoși au murit înaintea acestui călugăr bolnav cu un singur plămân. Deci aceasta este povestea. Lama Dvora Hla spune că atunci când sosise la studii cu Ken Rinpoche nu mai rămăsese nici unul dintre călugări.

Din cuvintele înțelepților

Vom citi din lectura cursului:

***Dimineața o mulțime de oameni stăteau aici;
Până seara, unii din ei lipseau.
Seara, o mulțime de oameni stăteau aici;
Până dimineața, unii din ei lipseau.***

***Vedem că bărbații mor, vedem că femeile mor,
Îi vedem pe cei aflați în floarea sănătății că mor;
Atunci, cum poți arăta cu degetul spre cineva
Și să spui: „Este încă tânăr, cu siguranță mai are de trăit.”***

***Unii mor încă din pântec,
Unii mor la naștere,
Unii mor din picioare,
Unii mor în timp ce fug.***

***Unii sunt bătrâni, alții sunt tineri,
Unii sunt puternici, alții mai puțin,
Ei merg și apoi se aruncă,
Într-un curent constant,
Ca și fructul copt care cade din copac.***

Este imposibil de prezis când va muri cineva. Iar asta nu are nicio legătură cu toți factorii la care gândim. Până aici a fost **2 a**, adică durata de viață în Dzambuling nu este fixă. Nici vârsta și nici sănătatea nu determină momentul când cuiva ia venit timpul să plece.



2 - b. Multe lucruri ne pot ucide și foarte puține care ne susțin în viață.

འཇི་རྒྱུན་ཤིན་ཏུ་མང་ཞིང་གསོན་རྒྱུན་སུང་བ།

chikyen shintu mang shing sunkyen nyungwa

- Chikyen** = factori care ne pot ucide,
Shintu mang = foarte mulți,
Shing = și,
Sunkyen = factori care ne pot susține viața,
Nyungwa = puțini.

Adică, **lucrurile care ne pot ucide sunt foarte multe, în timp ce lucrurile care ne pot susține în viață sunt foarte puține.**

Să vedem care sunt lucrurile care ne pot ucide. Când ne referim la ele, ne referim la cele din lumea convențională. Așadar, aici le vom împărți în două tipuri:

- Cele interioare,
- și cele exterioare.

Cele patru elemente care alcătuiesc corpul

Ce avem în interior? Din ce suntem constituiți? Când vorbim despre uciderea corpului, desigur, nu vorbim despre minte. Deci corpul, potrivit celor care meditează, este constituit din patru elemente.

Cele patru elemente sunt **sa chu me lung**.

- Sa** este **elementul pământ**.
- Chu** este **elementul apă**.
- Me** este **elementul foc**.
- Lung** este **elementul aer**.

Și ce înseamnă asta? Când cel care meditează începe să se conecteze la corpul său, el nu gândește în termeni de atomii de carbon sau moleculele de ADN, pentru că nu în acest fel își experimentează trupul. Nimeni nu experimentează moleculele de ADN. Ceea ce experimentăm este ceea ce provoacă fermitatea și greutatea în corp. Ceea ce determină curgerea fluidelor prin trup.

- Deci, **Sa** este această **soliditate și duritatea corpului**. Când ne doare să stăm pe perna de meditație este din cauză a **Sa** care ne apasă.



- **Chu** este **tot ceea ce curge prin corp**. Fluxul de lichide din organism.
- **Me** este **căldura corpului**.
- și **Lung** este **tot ce este în mișcare**.

Așadar, acestea sunt elementele care alcătuiesc corpul. Uneori lista conține cinci elemente pentru că se adaugă la ele și spațiul, alteori șase. Dar aceasta este lista acceptată cu patru elemente.

O bună sănătate este un echilibru rar

Conform medicinei tibetane, și nu doar a celei tibetane, aceste elemente sunt în conflict între ele. Diferite organe sunt responsabile de diferite elemente. Ca de exemplu, plămâni - rolul lor este să răcească corpul. Digestia în stomac încălzește corpul. Așadar ar trebui să existe un echilibru între ele și dacă nu sunt în echilibru, atunci apare boala. Deci, practic, unul funcționează împotriva celuilalt între elemente. Medicina tibetană spune că echilibrul dintre ele este un eveniment rar și este aproape un accident. Adică: starea de sănătate este aproape în întregime o coincidență.

În acest mod sunt explicate bolile, boala este un dezechilibru dintre diferitele elemente. Iar tratamentele lor vin pentru a restabili acest echilibru. Deci, cei care au probleme cu plămânii sau cu respirația, atunci vor primi tratamentul pentru a echilibra elementul aer.

Când echilibrul este perturbat între elemente, bolile vin, iar când este complet perturbat atunci va veni moartea.

Deci, în acest sens, practic, **ceea ce ne alcătuiește este și ceea ce ne va ucide**.

Existența corpului nostru, este posibilă prin echilibrul relativ dintre aceste elemente, iar când acest echilibru se va perturba, vom muri.

Datorită ignoranței, a neînțelegerii realității și a karmei, datorită nepăstrării jurămintelor, acumulăm fapte rele și karma rea. Și drept urmare, toate lucrurile care ne susțin viața se diminuează.

Acesta este motivul pentru care corpul se uzează și îmbătrânește. Și acesta este motivul pentru care echilibrul dintre elemente este perturbat.

Asta la nivel personal. Și la un nivel mai general, pentru că cu toții suntem așa, dintr-o dată, avem mâncare nehrănitore, cum ar fi fast food. Există din ce în ce mai multe mâncăruri, dar mai puțin hrănitore. Același lucru se întâmplă și cu vitaminele, medicamentele – sunt din ce în ce mai puțin eficiente. Virușii devin imuni la tratamentele de care dispunem. Și așa mai departe. Iar acest fapt, este o expresie a faptului că karma noastră este în degenerare.



Orice lucru exterior care ne susține viața ne poate ucide.

Orice lucru exterior care ne susține viața, ne poate ucide, cum ar fi mâncarea, și medicamentele. Puteți mânca cel mai bun aliment vegetal organic din lume și puteți să vă înecați cu el. Când vine karma – ne vom îneca cu această mâncare. Găsiți greșeala.

Așadar, dacă înțelegem asta, atunci ce vom face – vom mânca mâncare ecologică sau nu vom mai mânca mâncare ecologică?

Răspunsul este că ne vom păstra jurămintele. Dacă păstrăm jurămintele, atunci hrana ecologică ne va aduce sănătate, iar dacă nu atunci ne va sufoca. Este exact așa. Pentru că orice lucru care îmi susține viața poate fi ceva care mă omoară. Și totul depinde de karma și totul depinde de cât de bun sunt cu ceilalți.

Ceea ce noi spunem este că moartea este înrădăcinată în viață. Acel lucru care ne susține este dușmanul nostru. Din exterior și din interior.

- Ori sunt elementele din interiorul corpului,
- Ori alimentele, medicamentele și toate celelalte lucruri despre care am vorbit în cursul prezent.

Nu există excepție. Sunt cazuri în care oameni au murit în noua lor cadă de baie, au alunecat și au căzut. Sau în noul Lexus pe care l-au cumpărat, acel Lexus i-a ucis. Nu veți găsi excepție. Este foarte ușor să fim omorâți.

2- c. Corpul nostru este extrem de fragil.

ལུ་ཤིན་ཏུ་ནམ་ལུང་བ།

lu shintu nyam chungwa

Lu = corp,

Shintu = mult,

Nyam chungwa = slab, fragil.

Adică, **corpul nostru este foarte fragil și slab.**

Corpul este foarte fragil, foarte ușor de rănit. Este suficient ca cineva să vă astupe gura și nasul și în cinci minute și s-a terminat cu voi. Creierul nu mai primește oxigenul necesar. Este atât de ușor să omori pe cineva. Atât de ușor.

Chiar și o plantă spinoasă care vă înțeapă, vă poate ucide. Locul se poate infecta cu microbi care nu au niciun leac și s-a terminat. Și există tot felul de povești de genul acesta. Je Tsongkapa ne dă ca exemplul, un simplu ghimpe care ne poate ucide, o înțepătură de ghimpe.



Ar putea exista oameni care să-și prelungească viața. Dar nu știu cât timp am eu. Și dacă mă gândesc: „Ah, trebuie să am timp, pentru că bunica a trăit mult, tatăl meu a trăit mult timp!” , dar acesta nu este un criteriu, pentru că eu nu știu cât timp mai am de trăit. Prin urmare, este de preferat să ne dezvoltăm conștientizarea morții.

Adevărul este că nu știm cât timp mai avem de trăit, și cu cât conștientizarea morții este mai puternică și suntem mai conștienți de posibilitatea că se va întâmpla în această seară, atunci și acțiunile noastre de dimineață vor fi cu mult mai semnificative, iar viața noastră de-a lungul zilei va fi plină de mireasmă. Ne vom bucura din toată inima și ne va fi bine. Pentru că nu ne mai amăgim. Nu ne mai risipim timpul cu acțiuni inutile, cu conversații inutile și studii inutile, ci ne vom folosi de timpul nostru în a face lucruri care ne pot susține, ne pot scoate din suferință și ne pot duce la plăcerea sublimă a lui Buddha.

Și am vorbit despre cât de puține sunt ocaziile pe care le avem. Acum suntem prea tineri, mai târziu vom fi prea bătrâni. Acum dormim, acum suntem bolnavi. Acum jelim, și asta este tot, s-a terminat.

Timpul real pe care îl avem de practicat este puțin.

Marii Lama ne fac o socoteală: trăim optzeci de ani, și dacă ei cuprind cinci ani de practică este bine.

Și ce înseamnă cinci ani de practică? Dacă înțelegeți ce presupune practica, este nimic.

În cursul 8 am vorbit despre eonul de distrugere. Chiar și uriașul munte Meru, va fi cuprins de flăcări. Și să nu mai vorbim de acest corp care este atât de ușor de lovit și de omorât.

Deci acesta a fost al doilea principiu.

Din cuvintele înțelepților

Uneltele Lordului Morții

Sunt chiar lumea din jurul nostru;

(El nu are nevoie de unelte speciale. Lumea din jurul nostru este unealta lui).

Viețile noastre sunt la fel ca lumânările

Ce stau în mijlocul furtunii.

“**Scrisoare către un prieten**” – scrisă de Nagarjuna către prietenul său regele. Scrisoarea este plină de înțelepciune.

El spune:

Viața noastră este plină de pericole și este vulnerabilă ca stropul de apă purtat de vânt.



Chiar și faptul că ajungem să expirăm după ce inhalăm sau ne trezim după somnul unei nopți, este în sine un mare miracol.

***Viața noastră este plină de pericol,
Și suntem mai fragili
Decât o bulă de apă
Ce de vânt este purtată.
Faptul că trăim suficient
De a expira după inspir,
Sau, după o noapte de somn, din nou să ne trezim,
Este un adevărat miracol.***

Și din nou un citat din "**Patru sute**", textul cu patru sute de versete ale discipolului lui Nagarjuna. El spune:

***Singure nu au puterea de a ne crea;
Numai în grup
Elementele din noi pot acționa.
Ca atare, ar fi o greșeală
Pentru o persoană să gândească
Că în acest război interior
S-ar putea simți bine vreodată.***

Între cine se duce războiul? Între elemente.

***Multe lucruri sunt care ne omoară;
Puține și rare sunt cele care ne susțin,
La fel și ele ne omoară.
Ca atare, va trebui să facem Dharma cât putem.***

Chiar și lucrurile care ne susțin viața, de fapt ne omoară. Și de aceea va trebui să practicăm Dharma pe cât putem, pentru că nu avem timp suficient. Aceasta este pilda de aici.

"**Construcții uriașe**" (este, de asemenea, scrisă de Nagarjuna):

***Construcții uriașe ca Pământul însuși,
Muntele din centrul lumii,
Și mările, toate vor arde
Când cei șapte sori se vor ridica.
Și nici praful nu va mai rămâne.
Cine atunci va mai menționa
Acel lucru fragil numit om?***

Când nu va mai rămâne nimic, despre ce mai putem vorbi?



***Lordul morții nu este părtinitor cu nimeni;
Când lovește, face asta brusc.
Să nu spui niciodată „voi face mâine”;
În schimb, practică Dharma imediat.***

***Nu este un lucru bun pentru o ființă umană
Să spună vreodată: „Voi face mâine”;
Mâine când nu vei mai fi aici,
Ea va fi o zi care, dincolo de orice îndoială, va veni.***

Spunem mâine, mâine; Dar dacă în fiecare zi spunem „mâine”, într-o zi va veni mâine și nu vom mai fi aici. Pentru că moartea va veni la un moment, și ne va smulge din această viață. Dacă amânăm și lăsăm lucrurile mereu mâine, el ne va lua în una din acele dimineți. Nu există scăpare.

***Lordul spiritelor îți va lua
Acest corp pe care l-ai închiriat,
Sănătos, mulțumit și plin de energie,
Și chiar în acel moment inima i-o va smulge.***

„Lordul Spiritelor va lua acest corp pe care l-ai închiriat ...” ceea ce ni se spune este că acest corp pe care îl avem nu-l deținem, este închiriat. Nu avem niciun control asupra lui, trăiește cât trăiește, și moare când îi vine vremea.

***Acum stai fără griji, nederanjat de moarte, boală,
Declin și altele la fel,
Dar când ziua va sosi
Și față în față cu ele te vei întâlni
Nu vei mai ști de sufletul tău.***

Despre ce vorbește autorul? El vorbește despre această indiferență față de conștientizarea morții. Lipsa conștientizării morții va provoca panică în momentul morții, și nu ne vom putea folosi de acest moment crucial pentru a trece spre o lume mai bună.

Meditație

Așezați-vă comod și cu spatele drept. Încercați să găsiți o poziție confortabilă și să nu vă mișcați, pentru a nu deranja pe ceilalți.

Concentrați-vă asupra respirației.

Mergeți la refugiul spiritual, la Buddha care a realizat perfect înțelepciunea și compasiunea, la Dharma, care este realizarea înțelepciunii și compasiunii din inima voastră și la Sangha care vă ghidează pe calea voastră.



Vedeți că nu există niciun alt refugiu pe care să vă puteți baza. Nu există nimic în lumea materială cum ar fi lucrurile de tot felul, reputația, sentimentele bune, laudele, în care să aveți încrederea că ele vor continua să existe și să vă susțină.

Generați-vă Bodhichitta, dorința de a practica și de a vă perfecționa astfel încât să îi puteți ajuta pe ceilalți. Imaginează-ți cum ar fi dacă ați putea trimite mii de replici de ale voastre pentru a ajuta pe oricine suferă.

Invitați-l pe Lama să vină la voi. Vedeți-l pe el sau ea în aerul din fața voastră. O figură sfântă, înconjurată de aură, de o rară frumusețe. Este plin de compasiune și iubire pentru voi, și extrem de dornic să vă ajute pe calea voastră. Nu au niciun alt interes.

Alege una dintre virtuțile lui sublime și admirați-o în inima voastră.

Oferiți-i ofrandă. Poate fi o faptă bună sau un gând bun al vostru. Poate fi ceva material pe care îl aveți, mai ales dacă este ceva la care țineți mult. Acesta este ofranda cea mai frumoasă, deoarece această karm de a vă elibera de atașamente, este o mare binecuvântare pentru voi.

Dacă există ceva care vă stă pe suflet chiar acum, destăinuiți-vă Lamei.

Și dacă există ceva minunat pe care l-ați făcut, spus sau gândit de la meditația anterioară și până acum, atunci bucurați-vă de el. Bucuria vă va da energie pozitivă care vă va ajuta în meditație.

Cereți Lamei să vă învețe.

Rugați-vă ca Lama care vă îndrumă să aibă parte de viață lungă. Rugați-vă ca el să continue să vă îndrume pe calea voastră, și să fie prietenul vostru cel bun care să vă susțină pe calea spirituală.

Reveniți din nou la concentrarea pe respirație.

Vedeți-vă stând în pragul castelului. Ați ieșit din pădurea deasă, ați lăsat în urmă mulțimea care se înghesuia și se împingea să apuce lucruri, după care ați aruncat în râu tot ceea ce vă deranja. Ați trecut la meditația corectă asupra conștientizării morții, ceea ce vă face să fiți ușori și gata de practică. Și acum stați la intrarea în castel.

Scopul vostru este să ajungeți în curtea interioară a castelului, ceea ce simbolizează iluminarea după care tânjiți, fericirea sublimă a lui Buddha. Dar pentru a ajunge acolo, va trebui să parcurgeți o mulțime de camere.

Prima ușă pe care o întâlniți este o ușă aurie și intrați într-o cameră rotundă. Camera rotundă și ușa aurie simbolizează primul principiu de conștientizare a morții care spune că moartea este certă. În interior este răcoare și întuneric. Cu greu se poate vedea ceva. Imediat la intrare, înlănțuit de perete, se află un câine imens, un câine sălbatic, agresiv. Înalt cam de un metru și jumătate, uriaș, înfricoșător, și își arată amenințător colții.

Acest câine reprezintă certitudinea morții. Simbolizează faptul că moartea nu poate fi oprită.

Camera este rotundă, și înaintați spre centrul camerei. În centrul său se află un soclu pe care este așezat o clepsidră. Acest ceas reprezintă al doilea principiu, faptul că viața se termină din clipă în



clipă și nu există nici o modalitate de a opri acest proces și nici de a-l încetini. În fiecare moment care trece, ne apropiem de moarte.

Așadar, întreaga încăpere rotundă cu ușa aurie, simbolizează certitudinea morții, câinele simbolizează munca neîntreruptă a morții, iar clepsidra reprezintă că viața se termină din moment în moment. Toate aceste elemente reprezintă primele două considerente ale primului principiu.

Intrați acum pe un coridor lung. Pe pereți lui sunt atârinate tablouri care înfățișează imaginile diferiților profesori pe care i-ați avut, poate profesori de Dharma pe care i-ați avut și poate imagini ale învățăturilor la care ați participat.

Coridorul este plin de astfel de imagini, dar, datorită faptului că alergați foarte repede, nu aveți timp să vă opriți și să studiați bine toate aceste învățături. Trebuie să alergați repede. Ceva vă precipită. Acest lucru simbolizează faptul că, chiar dacă suntem în viață, nu avem suficient timp pentru toate învățăturile și practicile pe care trebuie să le faceți. Și acesta este al treilea considerent al primului principiu.

Voi repeta toți pașii pe care i-am făcut până acum în meditație, inclusiv meditația anterioară pe care am făcut-o. Am avut 6 părți:

Primul pas a fost să ieșiți din pădure deasă. Sunteți oboșiți, transpirați, greoi și vă năpustiți peste masa plină cu mâncare care se află în poiană. Acest pas reprezintă modul nostru obișnuit de viață, în care fugim după plăcerile zadarnice ale acestei lumi și nu facem meditația conștientizării morții. Acesta este primul pas. Încercați să faceți această scenă când ieșiți oboșiți din pădure cât mai reală. Gândiți-vă la viața voastră. Care sunt greutățile voastre, ce vă obosește și ce vă epuizează. Ce reprezintă pentru voi acea năpustire asupra mesei cu mâncare? Ce reprezintă asta pentru voi, personal, în viața voastră?

Al doilea pas, a fost să traversați podul. În timp ce traversați podul, începeți să aruncați în apă toate greutățile pe care le purtați, care vă împiedică și vă epuizează. Această trecere reprezintă gândirea a cât de bine ar fi să ne dezvoltăm conștientizarea morții pentru a da sens vieții și a nu o risipi. Deci, gândiți-vă acum: care este acea povară pe care o duceți în spate? Ce aveți în rucsacurile grele pe care le purtați mereu după voi, care vă leagă și vă împovărează și nu vă permite să dansați ușor pe iarbă? Începeți acum, pe cât puteți să vă detașați de lucrurile de care sunteți legați, slăbiți puțin strângerea. Poate puteți renunța la o anumită parte și, la cealaltă mai puțin. Așa cum vi se potrivește în acest moment. Nu vă forțați cu nimic. Faceți asta cu înțelepciune și compasiune față de voi înșivă.

Al treilea pas, a fost să treceți de paznicii înarmați ai castelului. Aceștia reprezintă toate meditațiile greșite asupra morții, care nu creează decât panică și teamă și care nu ne servesc la nimic. Pe de altă parte trecerea printre ei reprezintă meditația care ne eliberează, care susține practica și susține calea spirituală. După ce ați trecut de paznici, deveniți ușori, curați, parfumați și înaintați în pas de dans pe gazonul care duce spre castel.

Al patrulea pas, a fost să intrați în castel prin ușa aurie care simbolizează primul principiu al certitudinii morții.



Al cincilea pas conține primele două considerente ale certitudinii morții: Există câinele care simbolizează faptul că moartea nu poate fi oprită. Câinele simbolizează karma voastră, care determină când va veni moartea. În centrul camerei se află clepsidra, care simbolizează viața care se scurge clipă de clipă, fără să putem adăuga vieții nici măcar o singură clipă și fără să putem întoarce timpul înapoi.

Al șaselea pas, a fost acela în care alergați de-a lungul coridorului acoperit cu imagini ale profesorilor voștri și a diferitelor învățături primite, a meditațiilor pe care le-ați făcut și ceea ce ați învățat. Trecerea rapidă prin coridor simbolizează cel de al treilea considerent al primului principiu. El spune că aveți prea puțin timp pentru a practica, iar când va veni moartea veți simți că nu ați apucat să studiați așa cum trebuie, iar viața s-a scurs.

Puteți deschide încet ochii.

Întrebarea care se ridică este: De ce folosim imagini vizuale? Se spune că optzeci la sută dintre condiționări sunt prin vedere. Acesta este motivul pentru care tibetanii folosesc foarte puternic vizualizări pentru a lăsa amprente în conștiința noastră și pentru a crea astfel karma. În meditație, în mod conștient creăm karma, prin aceste vizualizări. Aceste imagini ne ajută să ne dezvoltăm conștientizarea.

Dacă v-am da o listă cu nouă lucruri și trei decizii, veți vedea că în viața de zi cu zi le veți pierde. Ideea este ca toate aceste lucruri să fredoneze în mintea voastră tot timpul. Deci, întreaga vizualizare a castelului și a încăperilor (vom trebui să străbatem multe încăperi) vine să se întărească amprenta lăsată în conștiința noastră și de asemenea, să ne obișnuiască mintea.

Dar ce se întâmplă cu cei a căror gândire este complet abstractă?

Tibetanii spun, după multă practică, mai mult de o mie de ani, că este minunat să ne folosim de aceste vizualizări. Și de fapt în acest fel, ne creăm karma mult mai rapid. Karma pe care ne-o dorim. Pentru mulți dintre noi, vizualizările sunt la început dificile. Aceasta este ceva care poate fi dezvoltat și trebuie dezvoltat. Aceasta este o parte a căii. Puțini sunt cei carora le este ușor să vizualizeze. Pentru majoritatea oamenilor la început este dificil.

Tot ce vedem este o proiecție din mintea noastră, a unei imagini așezate acolo.

Nu există nicio pagină aici așa cum credem noi că există, și nici pixul nu există așa cum credem că el există. Dacă ne uităm cu ce este ocupat creierul nostru, optzeci la sută din acesta este ocupat cu ceea ce captează vederea și numai restul este ocupat cu ceea ce captează celelalte simțuri. Desigur, ca asta este o medie, pentru că există diferențe între oameni.

Tot ce experimentez este proiecția unei imagini din mintea mea, din domeniul vederii. Deci, dacă vreau să încep să schimb, este bine să lucrez cu vizualizările. De aceea, tibetanii pun mult accent pe ele. De cele mai multe ori vedem visele, care sunt și ele imagini. Așa funcționează mintea noastră, în imagini.



Și sunetele joacă, de asemenea, un rol important. Lama Dvora Hla spune că a auzit un mare profesor de yoga afirmând că sunetul este important și nu imaginea.

Acum să revenim.

1. Primul principiu a fost că moartea este sigură/certă.
2. Al doilea principiu a fost că momentul morții este incert.
3. **Al treilea principiu: Odată cu venirea morții, nu există nimic care să poată ajuta decât Dharma.**

འཛི་བའི་ཚེ་ཚོས་མ་གཏོགས་གང་གིས་ཀྱང་མི་ཕན་པར་བསམ་པ།

chiway tse chu matok gang gi kyang mipenpar sampa

Sampa înseamnă **gând**; Fiecare dintre principii este un gând. Deci acesta este gândul în momentul morții.

Chiwa = moarte.

Tse = timp, în momentul morții,

Chu ma topka, înseamnă *dharmă pe care nu am realizat-o în inimile noastre.*

Mipenpa = nu ajută.

Dharma pe care nu am realizat-o în inimile noastre nu ne va putea ajuta. În măsura în care nu am dobândit conștientizări, nu există nimic care să ne ajute.

Sau într-un limbaj pozitiv: **Conștientizările pe care le-am obținut prin practica Dharma este singurul lucru pe care îl putem lua cu noi în momentul morții.**

Există și un mic adaos - și asta este legat de Lama; **Dacă am dezvoltat o relație adecvată cu Lama** (și trebuie să învățăm cum să o facem) – **atunci și Lama va veni cu noi.**

Dar în afară de asta nimic.

Procesul morții

Ce se întâmplă în momentul morții? Practicanții avansați au capacitatea de a citi mintea și văd ce se întâmplă în mintea celui decedat.

Vă aduceți aminte de **Sa chu me lung**? Ele sunt toate elementele care țin corpul împreună. În momentul morții **Sa chu me lung**, se descompun. Ele vor înceta să mai funcționeze, unul după altul.

Ce înseamnă că încetează de a mai funcționa?

Cum funcționează elementul pământ? Dă soliditate, dă duritate. Ce se întâmplă când se descompune? Apare senzația de greutate, pierderea capacității de mișcare. Cel care moare, are halucinația ca munții cad peste el. Deodată, totul se prăbușește asupra lui. Acest lucru se întâmplă atunci când elementul pământ încetează să mai funcționeze.

După care, elementul apă încetează să mai funcționeze. Elementul apă este responsabil de toate fluidele care curg. Cum se manifestă încetarea elementului apă? Există o uscăciune teribilă în corp; Limba se umflă. Persoana se simte însetată, dar nu mai este în stare să bea. Halucinația pe care o are este că se înecă într-un ocean imens de apă. Cea ce este o suferință cumplită.

Apoi simte ca și cum ar arde, când elementul foc nu mai funcționează.

Iar când elementul aer încetează să mai funcționeze, persoana simte că este prinsă într-o tornadă uriașă pe care nu o poate controla. Toate „catastrofele naturale”, cutremurele, inundațiile, incendiile și tornadele - toate se întâmplă în momentul morții și nu avem niciun control asupra acestui proces.

Mintea, care se sprijinea pe corp, este, de asemenea, în haos. Și toate lucrurile vii sunt reduse la nimic. Dacă elementele m-au făcut o ființă vie, ele vor înceta să mai funcționeze. Iar toți cei care stau în jurul patului meu văd un trup inert. Dar eu nu mai am această experiență deja. Tot ce am crezut a fi eu - a dispărut. Totul dispare. Mintea care înțelegea ceva, recunoștea ceva, iubea sau ura pe cineva – totul se șterge. Totul ni se ia cu forța.

Persoana care moare, trece printr-o serie de halucinații înfricoșătoare. Și toată lumea trece prin aceleași halucinații.

Nu ne vom mai putea aminti de nicio persoană din viața noastră. Simțurile se duc primele. Apoi, memoria se estompează și cel mort nu-și mai amintește nimic de ce a avut în această viață, nimic. Iar când va ajunge în Bardo nu-și va mai aminti absolut nimic. Și indiferent de câte bunuri a avut, nu-l vor ajuta cu nimic.

Dar acest proces este diferit pentru practicanții serioși

Pentru un practicant serios, cel care se bazează pe practică, toate aceste treceri vor fi complet diferite.

Fiecare persoană obișnuită care moare, și care nu este un practicant tantric serios, trece prin această suferință. Conștiința lor, când începe să se separe, se va afla sub forțele karmice. Iar acest lucru nu se poate vedea, și nimeni nu poate să-l relateze. Mintea nu se mai exprimă prin corp. Practicanții foarte avansați învață să controleze procesul înainte de a muri, așa că ei îl știu.