



Seminar
Meditația: Moartea și sfârșitul morții

Lecția 4

Să facem un scurt rezumat al lecțiilor anterioare

Vom enumera din nou cele trei principii ale meditației asupra morții:

1. Primul principiu - moartea este certă.
2. Al doilea principiu - data morții este incertă.
3. Al treilea principiu - în momentul morții, nimic altceva nu ne poate ajuta decât Dharma.

Primul principiu - moartea este certă

Am spus că fiecare dintre principii are trei considerente.

1- a. Primul considerent este că moartea nu poate fi oprită, nu există nimic care să o oprească și am dat povestea Basra. Acest considerent este simbolizat în meditația noastră, de câinele înlănțuit, câinele sălbatic fioros care vine să ne devoreze și nu poate fi oprit. Nu este nimic care să-l oprească.

1- b. Al doilea considerent este că fiecare clipă a vieții se scurge, și nu mai poate fi adusă înapoi. Acest lucru este simbolizat de acea clepsidră așezată în mijlocul camerei rotunde și galbene.

Și aceasta este partea cea mai importantă din primul principiu, aceea că moartea ar putea veni în seara asta. El ar trebui să fie lucrul care ne direcționează viața și ne direcționează deciziile pe care le luăm în fiecare moment: ce să facem, cum să acționăm - toate alegerile noastre ar trebui să fie dictate de conștientizarea faptului că data morții este incertă. Și ar putea fi diseară.

1- c. Și al treilea considerent este că nu apucăm să practicăm suficient până în momentul morții. Acest considerent a fost simbolizat în meditația noastră prin fuga rapidă prin coridorul lung, care are pe pereți imaginile tuturor profesorilor pe care i-am avut și toate învățăturile pe care le-am primit pe parcursul anilor. Acest lucru înseamnă că nu vom apuca să realizăm tot ceea ce am dori să practicăm.



Al doilea principiu - data morții este incertă.

Și acest principiu are trei considerente.

2-a. Primul considerent este că ne aflăm pe continentul Dzambuling, iar pe acest continent durata de viață nu este fixă.

- Nu este corect să gândim că, dacă cineva este tânăr, are o viață lungă.
- Nu este corect să credem că dacă cineva este sănătos, atunci are o viață lungă de trăit.

Nu avem nicio indicație despre cine ar putea avea o viață lungă. Sunt foarte puțini cei care știu să citească karma și numai ei pot ști asta.

2-b. Al doilea considerent este că există multe lucruri care ne pot omorî și doar câteva lucruri care ne susțin.

Și nu numai asta, chiar și puținele lucruri care ne susțin în viață, și ele ne pot ucide. Și, de fapt, am văzut că nu există un nici măcar un singur lucru care să ne susțină și care să nu ne omoare.

În acest context, am vorbit despre lucruri interioare care ne susțin: elementele și echilibrul dintre ele. Acest echilibru este necesar pentru a avea sănătate. Elementele în limba tibetană se numesc Sa chu me lung, adică pământ, apă, foc și aer.

Și am mai spus, de asemenea, că dacă acest echilibru este perturbat - boala se instalează, iar dacă este complet perturbat, atunci va veni moartea.

Așadar, aceleași lucruri care ne susțin, pe care sunt construite viețile noastre, sunt exact acele lucruri care ne pot ucide din interior. Iar din exterior - aceeași mașină care ne duce în tot locul, ne poate ucide. Oamenii pot aluneca în jacuzzi, sau frumoasa casă pe care încă plătim ipoteca, se poate prăbuși și ne poate ucide. Ne putem îneca cu mâncarea pe care o mâncăm. Medicul la care venim să ne vindece - medicamentul pe care ni-l dă ne poate ucide.

Deci orice lucru care ne susține, dacă avem karma așa, ne poate omorî. Majoritatea oamenilor nu țin cont de asemenea lucruri, de aceea atunci când devenim conștienți de ele, va intensifica sentimentul de urgență al acestui moment, deoarece nu știm cât de mult timp ne-a mai rămas.

2- c. Al treilea considerent - corpul nostru este foarte fragil, și este foarte ușor de omorât. Nu numai că sunt multe lucruri care ne omoară – dar este și ușor de omorât. Am spus că este suficient să astupăm gura și nările cuiva și în câteva minute s-a dus. Sau putem trece printr-un loc unde s-au făcut teste nucleare și o particulă de radiație poate dăuna unei celule sănătoase din corpul nostru, și apoi să apară cancerul.

3. Al treilea principiu - în momentul morții, nimic altceva nu ne poate ajuta decât Dharma.

Vom discuta mai pe larg acest principiu. Cele trei considerente sunt legate de acele lucruri la care apelăm de obicei pentru ajutor.



3-a. Prietenii și rudele nu ne pot ajuta

གཉིས་པའི་ས་གཅིག་གཏུང་འཁྲིད་ས་མིད་པ།

nyenshe chik kyang trisa mepa

Nyen	= apropiat,
She	= prieten,
Nyenshe	= prieten apropiat.
Chik kyang	= nici măcar unul,
Tri	= a lua,
Sa mepa	= a nu putea.

Adică, nu vom putea lua nici măcar unul dintre toți prietenii și rudele noastre.

Plecăm singuri

Ceea ce este trist este faptul că nimeni nu poate veni cu noi. Dar există o excepție. Dacă ambii parteneri practică bine tantra și ajung la stadiile avansate împreună, atunci pot pleca împreună. Dar nu sunt mulți.

Aceasta este singura excepție în legătură cu rudele și prietenii.

La două secunde după ce ne-am dat ultima răsuflare - suntem singuri. Complet singuri.

Existența noastră samsarică este temporară și trecătoare și cu siguranță va fi uitată...

Vom fi uitați. Poate va fi o generație de copii și o altă generație de nepoți care ne vor mai ține minte, dar peste alte trei sau patru generații nimeni nu-și va mai aminti cine am fost. Este posibil să apărem într-un arbore genealogic, și asta este tot ce mai rămâne. Iar peste încă o mie de ani, nici despre acest arbore genealogic - nimeni nu va mai ști ce înseamnă. Veți fi complet uitați.

Ceea ce credem că suntem acum, este complet alternativ, inclusiv numele nostru, inclusiv istoria noastră.

Peste încă cinci mii de ani, nimeni nu va mai ști de existența noastră. Noi înșine nu știm cine a fost aici în urmă cu cinci mii de ani,

Nu avem habar cine au fost strămoșii noștri, ale căror gene le purtăm. Și oamenii care ne iubesc atât de mult astăzi și pe care și noi îi iubim – peste un timp și ei vor pleca. Toată generația de acum va pleca, și toată generația următoare va pleca.



... ca un vis care trece într-o clipă

Conștiința pe care o avem acum în comparație cu cea din Bardo este ca un fel de vis. În ultimele momente înainte de moarte, mulți oameni își văd viața trecând rapid prin fața ochilor – ca și cum s-ar trezi dintr-un vis. Ca și când vă treziți dintr-un vis și s-ar putea să vă mai aduceți aminte de câteva imagini din vis, iar apoi vor trece și ele.

Așa va fi viața pe care o avem chiar acum, în momentele morții. Va arăta ca un vis din care v-ați trezit, și s-a terminat. Totul a plecat.

Și personajele din vis unde s-au dus? La fel și cu personajele care apar în viața noastră. Aceeși realitate. Trăim într-un vis, într-o iluzie, într-o iluzie de proiecții care provin din karma.

Uneori, în meditație profundă oamenii își pot aminti frânturii dintr-o viață anterioară. Iar dacă sunt și mai avansați, își pot aminti de viețile anterioare, dar majoritatea dintre noi nu-și amintesc. Și toate aceste lucruri vor dispărea.

Așadar, acesta a fost primul considerent al principiului al treilea.

Ne putem lua practica cu noi? Să spunem că facem o practică adecvată în această viață, dacă ne vom naște din nou ca ființă umană, oare putem lua cu noi practica?

Răspunsul este da și nu.

Cu toții avem trei tipuri de minți: Una grosieră, alta medie și mai avem și o minte subtilă. **Ceea ce trece din această viață la următoarea este mintea cea mai subtilă.**

În general, cunoștințele de geografie și istorie se află în mintea grosieră, și deci, se vor duce. Cine înțelege matematica – și aceasta este mintea grosieră, se va duce și asta. Tendința de a înțelege matematica poate fi adânc înrădăcinată, prin urmare, va exista cineva cu mai mult talent în matematică și altcineva cu mai puțin talent. Tot la fel și în muzică – Mozart de exemplu.

Există semințe karmice ca urmare a tot ceea ce facem.

Tot ceea ce facem lasă o sămânță karmică, lasă o amprentă în conștiința noastră, la bine sau la rău. Toate aceste karme le purtăm după noi. Câtă putere au? Asta este întrebarea.

Care este forța cu care rodește și se manifestă în următoarea viață? Și asta este o întrebare.

Pentru că, dacă karmele sunt slabe și există altele mai puternice, care provin din vieți mult mai vechi, ele se vor manifesta. Și atunci puținele binefaceri pe care le- am făcut aici, fără prea multă înțelepciune, este o karmă slabă a cărei amprentă este slabă. Aceasta este toată ideea.

Întreaga idee este să dobândim suficientă înțelepciune și înțelegere pentru ca binefacerile noastre să se impregneze suficient de puternic, astfel încât să putem prinde momentul. Pentru că ceea ce ni se întâmplă este că facem puține fapte bune și cădem, iar și iar. Va trebui să atingem un anumit nivel pentru ca aceste binefaceri să ne rămână în minte, să dobândim conștientizări.

Dacă am dobândit, de exemplu:



- Bodhichitta,
- sau o adevărată compasiune față de toate ființele, asta va veni cu noi.
- Dacă am perceput direct vacuitatea, cu siguranță va veni cu noi.
- Dacă ne-am dezvoltat o adevărată aversiune față de viața lumească - va veni cu voi.

Ideea este să percepem vacuitatea, pentru că este singurul lucru care ne asigură că vom ieși din Samsara. Și pentru asta este nevoie de multă muncă. Acest lucru nu se va întâmpla dacă ne vom continua viața normală și vom ajunge ocazional la o lecție de Dharma.

ནོར་གྱི་རྒྱུ་ལ་ཕྱན་འབྲེར་དུ་མེད་པ།

3-b. Bunurile acumulate nu ne pot ajuta.

nor gyi dultren kyerdu mepa

Nor = bunuri, proprietăți,
Dultren = moleculă, atom, particulă,
Kyer = a purta.

Deci, al doilea considerent este că **nu putem lua nici măcar o singură moleculă din toate bunurile pe care le-am acumulat.**

Dacă ne gândim puțin la asta, poate fi destul de deprimant. De ce avem pantofi? Pentru că vrem să mergem undeva, nu este așa?! Dacă nu vrem să mergem undeva nu avem nevoie de pantofi. De ce vrem să mergem undeva? Pentru că dorim ceva, altfel nu vom merge nicăieri. Vrem ceva, dorim ceva. Tot ce avem este așa. Ne punem speranța în aceste lucruri ale noastre. De fapt, suntem extrem de atașați de lucrurile noastre.

Chiar și într-un mod atât de practic cum am menționat mai înainte despre încălțăminte, sau haine, sau orice altceva, niciunul dintre aceste lucruri nu poate veni cu noi.

Și dacă ne uităm cât de mult suntem preocupați de aceste lucruri, la cât de atașați suntem de ele și cât de important este pentru noi aspectul, forma și prețul lor, vedem **cât de multă energie a vieții și momente prețioase ale vieții investim în lucrurile pe care le vom pierde.**

Semințele lăcomiei

Dacă mai și râvnim la ceva pe care îl au alții, atunci este și mai grav! Datorită atașamentului nostru față de bunuri, vom acumula karma negativă care va veni după noi. Ceilalți vor muri, noi vom muri, lucrurile lor cine știe unde vor ajunge, cu siguranță nu vor veni cu noi, în schimb lăcomia va veni cu noi. Aceste semințe le vom purta cu noi.

Dacă vom privi foarte atent în carnețelul nostru, vom vedea la ce nivel adânc merg lucrurile.



Trebuie să ducem un trai modest și demn

Asta înseamnă că acum trebuie să aruncăm totul și să trăim din mila altora? Nu, nu asta se spune. Și nici nu este o karmă bună. Ceea ce este de dorit, este să fim capabili să ne întreținem, dar nu mai mult de atât. Trebuie să avem abilitățile necesare profesionale care să ne ofere un trai modest și nu dincolo de asta. Dincolo de asta, ne vom dedica timpul Dharmei, deoarece timpul se scurge. Fiecare moment din viață trece.

Dacă ne bazăm pe alții, atunci le răpim din viața lor, le luăm energia vieții lor. Deci nu vrem să facem asta. Vrem să fim independenți în general.

Uneori ne sprijinim profesorii – și asta este o altă problemă, este deja altă karmă. Dar în general vrem să fim independenți și să nu stăm lângă masa altora. Și în același timp, va trebui să ne reducem nivelul nostru de așteptări la un nivel care ne susține și nu mai mult de atât. Și restul îl vom dedica altora și Dharmei.

Oamenii lucrează cincizeci de săptămâni pe an, și primesc doar două săptămâni de vacanță. Asta este un lucru foarte trist. Munca principală se face în retreat-uri.

Dacă un retreat tantric se face mai puțin de cinci săptămâni, atunci nu se va intra suficient de adânc. Este nevoie de mult timp pentru a trece de la o minte agitată din viața obișnuită la un nivel meditativ profund.

3-c. Prețiosul nostru corp nu ne va putea ajuta.

Ceea ce enumerăm aici sunt lucrurile la care apelăm de obicei pentru ajutor. Așadar, rudele și prietenii nu-i putem lua, bunurile noastre nu le putem lua, și care este al treilea lucru de care suntem atât de obsedați? Este corpul nostru.

ཤ་རུ་མ་ཀྱང་དོན་བཤམ་

sha ru kyang dorwa

Sha = carne,

Ru = oase,

Kyang = chiar și,

Dorwa = a renunța.

Deci, **va trebui să renunțăm chiar la carnea și oasele noastre.**

Dacă vă aduceți aminte, despre exemplul hoțului prins într-o țară în care pedeapsa este amputarea mâinii și despre groaza lui când este târât spre pedeapsă. Ochii lui ies din orbite, gura îi este uscată, este alb la față și plin de spaimă și neliniște. Și asta doar că i se taie o mână.

Am descris mai înainte și experiența în momentul morții. În momentul morții, nu doar o mână se duce, ci totul se duce:



- tot corpul nostru,
- mintea noastră,
- chipul nostru,
- numele nostru,
- amintirile noastre.

Toate dispar.

Deci, putem să ne imaginăm groaza care va pune stăpânire pe cel care va muri în măsura în care este astăzi este atașat de aceste lucruri, se identifică cu corpul lui și crede că este el.

Oricine a fost violat sau violată are acest puternic sentiment de profanare - de unde vine? Din atașament. Dacă nu există nici un atașament față de corp, atunci nu există nimic de profanat. Acesta este doar un exemplu din atâtea și atâtea. Gândiți-vă la aceste sentimente grele pe care le purtăm după astfel de acte - în momentul morții sentimentele vor fi de un milion de ori mai intense. Pentru că totul ni se ia.

Oare ar trebui să dedicăm timp și eforturi pentru a ne cultiva corpul?

Dacă facem sport sau masaj sau orice altceva, pentru a ne simți bine în această viață, dacă acesta este obiectivul - este pierdere de timp, deoarece nu putem lua corpul cu noi. Viața noastră, dacă ne uităm la tot ce am învățat în cursul nostru este o bulă mică.

Atunci să facem sport sau să nu facem?

Dacă contribuie la sănătatea mea și, în consecință, acum mă simt mai bine, voi folosi acest sentiment bun pentru a-mi aprofunda calea spirituală și pentru a da mai mult altora. Dacă lipsește - este complet lipsit de sens.

Același lucru putem spune despre orice activitate lumească. Evreii religioși binecuvântează mâncarea și băutura înainte de a mânca sau a bea.

Fiecare clipă, fiecare decizie ar trebui să aibă în ea ceva sfânt, și nu ceva banal. Pentru că acel lucru banal nu-l putem lua cu noi nicăieri. Nu are sens.

Corpul pe care-l cultivăm, va fi cel care ne va ucide. El ne va trăda. Investim în inamic.

Cu excepția cazului, în care ne folosim de corp ca instrument pentru a ajunge la iluminare. Atunci va fi cel mai bun prieten al nostru. Și pentru că avem nevoie de el, atunci va trebui să-i prelungim viața și sănătatea, și să fim foarte atenți să nu-i facem vreun rău.

Pentru asta există jurăminte. Acum corpul nostru este un templu. În caz contrar, va deveni un corp urât mirositor. Asta va face.



Suferința care vine din atașamente

Ființa Bardo care s-a desprins deja de corp și se vede întins pe pat – dacă a fost foarte atașat de corpul său, și moare cu acest atașament, va fi plin de mânie și ură față de oamenii care se ocupă de corpul lui, îl disecă sau îl arde sau îl îngropă, orice ar face, el este furios. O astfel de persoană suferă foarte mult. În măsura în care a lucrat la eliberarea de atașamente în această viață, atunci el se va afla într-un loc complet diferit.

Cu toții - și acesta este probabil un aspect la care trebuie să fim atenți în practica noastră - avem un atașament special față de chipul nostru. Și mai atașați sunt cei care sunt frumoși. Oamenii care au o față frumoasă sunt atașați în special de chipul lor. Iar cei mai mulți vor suferi în momentul morții. Oamenii care erau frumoși, când îmbătrânesc și încep să își piardă frumusețea, suferă foarte mult.

Ar trebui să ne gândim că atunci când va veni momentul morții, vom fi luați din acest corp și că identificarea cu acest corp va fi inevitabil ruptă - totul va fi uitat. Fața noastră, pe care ne place atât de mult să o vedem în oglindă, ni se va lua. Numele nostru pe care-l iubim atât de mult, ni se va lua.

Iar ființele Bardo, acei oameni care au murit în acest fel - și așa suntem aproape toți - sunt foarte supărate, și suferă foarte mult din cauza asta. Se simt pângărite.

Deci, aceasta este o meditație importantă. Toate aceste lucruri spre care ne orientăm în prezent pentru sprijin, ajutor și confort, ne consolează. Și dacă putem consola și pe cineva când suferă, este bine. Dar este important ca în practica noastră, să nu fim confuzi și să nu ne atașăm și mai mult de lucruri, ci dimpotrivă!

Orice lucru al simțurilor, de care suntem atașați, nu numai de corp și frumusețe, poate de muzică sau de lucrurile frumoase din jurul nostru, ce facem? Ne petrecem timpul cumpărând ornamente pentru a ne decora casa, sau cumpărăm haine frumoase. Ne dedicăm timpul lor. Cu cât ne agățăm mai mult de lucruri, cu atât vom suferi mai mult. Iar în momentul morții suferința noastră va fi mai mare. În acest fel, karmele care vor fi activate, vor fi mai rele.

Așadar, toată această muncă trebuie făcută acum din conștientizarea acestui lucru. Este un proces treptat care nu se face deodată. Asta nu înseamnă că dacă am auzit toate acestea, nu ne mai identificăm acum cu corpul. Lucrurile nu merg așa, este parte a practicii.

Ceea ce vine cu noi este karma pe care am acumulat-o...

Cel de-al treilea principiu spune că **tot ce vine cu noi este acest flux de conștiință**. De fapt, mintea subtilă din curentul conștiinței mele este plină de karmele pe care le-am acumulat. Vine cu noi. **Dacă am neglijat pe cineva, de exemplu, pentru a avea grijă de mine însumi – eu mă duc, el se duce, dar karma de a neglija pe cineva va rămâne.**

Și nu îmi voi mai aminti nici cine a fost el, nici cine am fost eu și nici ce a fost, dar karma faptei va rămâne. Si invers. Karma de a da ajutor celorlalți și ea va rămâne.



Ceea ce vine după noi sunt amprentele lăsate în curentul nostru de conștiință, în urma a ceea ce spunem, facem, gândim.

Tot ceea ce spunem, facem și gândim - de cele mai multe ori, mai puțin facem și spunem, dar gândim tot timpul - toate acestea rămân la noi.

...și karma produce întreaga noastră lume...

De aceea, în Abhidharma Kosha este scrisă celebra frază:

ལས་ལས་འཇིག་རྟེན་སྣ་ཚོ་གས་སྟེས།

le le jikten natsok kye

Ceea ce înseamnă „**Diversitatea lumilor se naște din karma**”.

Tot ce există în lumea noastră este creat din karma, care sunt aceleași amprente pe care le-am lăsat în minte în urma acțiunilor, cuvintelor și gândurilor noastre. Ele ne creează întreaga lume. Aceste amprente care se află în curentul nostru de conștiință, vin după noi și ne vor crea următoarea viață. Iar acest curent de conștiință - este plin de aceste karme.

Cu excepția cazului în care suntem un practicant tantric foarte avansat, și avem o relație minunată cu Lama.

În măsura în care credem că există vreun confort în sănătatea noastră, în prietenii noștri, în lucrurile noastre - al treilea principiu vine să ne trezească din minciună.

...și, prin urmare, va trebui să fim atenți la acțiunile, vorba și gândirea noastră...

Și dacă toate acestea sunt adevărate, atunci pe ce ar trebui să ne concentrăm? Ar trebui să ne concentrăm pe plantarea de semințe potrivite.

Ken Rinpoche spunea: „Ce semințe ați plantat astăzi?” Ele vor veni cu noi. Ce gânduri ai avut? L-ai ajutat pe aproapele tău astăzi? Cât timp ai fost ocupat să îi ajuți pe ceilalți sau să te gândești cum să îi ajuți pe ceilalți și cât timp ai fost ocupat cu manichiură, pedichiura, produse cosmetice, livrări, supermarket - toate lucrurile pe care le facem. Cu alte cuvinte, cât timp ai fost ocupat cu tine însuși, și cât timp ai dedicat altora? Toate acestea ne determină karma.



... mai ales când vine vorba de Lama noastră

Și după cum s-a spus, dacă avem legături strânse cu un Lama – acest Lama a fost întotdeauna cu noi, și va veni întotdeauna cu noi. Întrebarea este la ce nivel suntem. Oare putem beneficia în prezent de o astfel de relație? Lama se află deja cu noi de mii de ani și va continua să fie cu noi. Dar, suntem prea orbi pentru a-l observa și de a ne ajuta de el. Lama încearcă să ne ajute tot timpul. El încearcă să străpungă întunericul adânc care ne înconjoară. Și când reușește, deja începem să recunoaștem în cineva ca fiind acesta. Este foarte important să cultivăm și să întărim această karmă cu un Lama, deoarece el este unul dintre singurele lucruri care ne pot ajuta.

Oare a fi un bun budist înseamnă a fi neapărat sărac? Nu, nu spunem asta.

Pot fi oameni care aud această lecție și spun: „Așadar, nu trebuie să mă bucur de nimic bun în viață”. Nu asta este ceea ce învățăm. **Budismul ne învață să ajungem la plăcerile cele mai mari.** Cu siguranță, că toți Buddha și Bodhisattva doresc din toată inima să ne bucurăm cât mai mult. Nu este nicio problemă de a ne bucura de lucruri. Aceasta este o greșală pe care unii oameni o fac atunci când se referă la budism ca la ceva care ne limitează: să nu râdem, să nu zâmbim, trebuie să stăm nemișcați, să fim ca o plantă și orice vine este în ordine. Nu asta a venit Buddha să ne învețe!

Lama Dvora Hla spunea: „Acest lucru m-a atras atât de mult să mă apropii de Geshe Michael, pentru că după un șir lung de profesori pe care i-am avut mulți ani, care erau foarte serioși, deodată am întâlnit pe cineva care era plin de bucuria vieții, care savura viața. Pentru mine a fost atât de înviorător să-l întâlnesc”.

Ideea este că, odată ce aveți suficientă putere, va trebui să vă folosiți de ceea ce aveți pentru ai ajuta pe alții. Dacă sunteți puternici și știți să gestionați un proiect – luați-vă un proiect care să-i ajute pe ceilalți. Dacă știți să faceți bani – folosiți-vă de cunoașterea voastră de a-i ajuta pe ceilalți. Și bucurați-vă între timp. Este în regulă, este minunat.

Deci, **ideea este să deveniți mai puternici, ca să vă puteți asuma din ce în ce mai multă responsabilitate pentru tot mai mulți oameni, de a le aduce binecuvântare la un nivel din ce în ce mai mare.**

Așadar, dacă astăzi puteți hrăni un vecin, poate mâine veți putea amenaja o cantină socială pentru nevoiași, și poate mai târziu îi puteți învăța cum să-și câștige traiul. A învăța pe cineva o profesie este un nivel mai înalt, iar cel mai înalt nivel, desigur, este predarea Dharmei. Dar pentru asta va trebui să vă faceți temele, nu este așa?

Toată plăcerea și fericirea noastră vin din ajutorul dat celorlalți

Asta nu înseamnă că dacă acum avem grijă de ceilalți, ne vom bucura mai puțin - este exact invers. De ce Buddha se află într-o permanentă plăcere supremă, atât de sublimă, care este dincolo de orice ne putem imagina? Pentru că îi ajută pe ceilalți neîncetat.



Cu cât suntem mai implicați în a da ajutor altora, cu atât plăcerea noastră va fi mai mare. Și oricine iubește să ajute oamenii, vă poate spune acest lucru.

Cei cărora le place să-i ajute pe ceilalți nu au momente de depresie - nu au timp pentru depresie. Ei trebuie să-i ajute pe ceilalți.

Dacă va veni cineva la voi și va începe să vă povestească despre depresiile sale, întrebați-l: „pe cine ai ajutat azi?” Maestrul Shantideva spunea:

*Toată fericirea ce există în lumea întreagă
Vine din dorința ca ceilalți să fie fericiți.
Și orice suferință ce există în lumea întreagă,
Vine din dorința să fiu eu însumi fericit.*

El a scris cuvântul „toată”, ceea ce nu este o exagerare. El ne spune, că **toată** fericirea pe care o avem în această lume, vine numai din ajutorul dat altora.

Dacă nu i-ați ajutat pe alții, puteți face toate masajele din lume și veți ieși cu dureri de mușchi. Dacă i-ați ajutat pe alții - masajul vă va face o mare plăcere. Pentru că **plăcerea nu vine din masaj. Masajul este cum vine plăcerea. Iar cauza este că i-am ajutat pe ceilalți.**

Nu de la yoga suntem flexibili. Acest lucru se datorează faptului că i-am ajutat pe alții, și atunci yoga ne va face maleabili. Dacă nu i-am ajutat pe alții - yoga ne poate rupe piciorul. Este **cum** lucrurile vin și nu **de ce** vin. Și până nu vom înțelege asta, vom continua să suferim.

Maestrul Shantideva spune și contrarul, și anume că orice suferință, fără excepție, mentală, fizică sau sufletească sau de orice altă natură, va proveni din grija față de noi înșine sau dacă i-am rănit pe alții. El spune: “**...De aici vine totul: și suferința, și fericirea.**”

Un psiholog foarte cunoscut din Statele Unite, care nu mai este în viață, a spus că cineva a venit la el și i-a povestit despre mătușa lui a cărui soț murise, căea a devenit extrem de deprimată și nu știe cum să o ajute. Mătușa lui era atât de deprimată, încât nici la doctor nu putea merge. Așadar, psihologul întreabă: Există ceva care să o intereseze? Omul îi spuse: „Da, adoră florile și copiii”. Atunci psihologul îl sfătuiește în felul următor: „Spune-i să crească flori în ghivece și să le aducă la grădinițe”. Și asta a scos-o din depresie, ajutându-i pe alții.

Focalizarea pe celălalt este ceea ce vă va ajuta. Dacă găsiți un lucru cât de mic care să-l intereseze pe cel deprimat, mergeți pe asta, numai așa îl veți putea ajuta. Când veți cădea voi, căutați pe cineva pe care-l puteți ajuta. Mutați-vă focusul pe celălalt.



Meditație

Așezați-vă confortabil, și închideți ochii. Spatele să fie drept, umerii echilibrați, bărbia nici prea ridicată și nici prea coborâtă. Fața relaxată, gura închisă ușor. Mâinile sunt așezate în poală, palma dreaptă peste palma stângă dacă vă este comod așa.

Concentrați-vă asupra respirației. Găsiți un punct mic la intrarea în nări și concentrați-vă pe senzația trecerii aerului prin nări.

Refugiați-vă în cele trei diamante: diamantul Buddha, diamantul Dharma și diamantul Sangha a căror esență este compasiunea și înțelepciunea din inima voastră, conștientizările voastre și esența lor, sunt unicul refugiu care nu dezamăgește.

Generați-vă motivația Bodhicitei, a dorinței de a vă dezvolta înțelepciunea și compasiunea, astfel încât să puteți ajuta toată lumea să iasă din suferință și să atingă fericirea sublimă a lui Buddha.

Invitați-l pe Lama, pe profesorul vostru spiritual, o figură minunată. Vedeți-l tânăr, radiind de lumină, plin de frumusețe, care are calități spirituale sublime, cunoaștere infinită, compasiune care nu cunoaște limite, iubire necondiționată pentru toate ființele și o mare iubire pentru voi. Vedeți-l cum vă privește cu mare dragoste.

Prosternați-vă mental în timp ce-i admirați calitățile lui sublime.

Oferiți-i ofrandă. Ea ar putea fi o priveliște frumoasă pe care ați văzut-o. Ar putea fi o melodie care v-a încântat sufletul. Ar putea fi ceva frumos pe care îl aveți, mai ales dacă este ceva la care țineți foarte mult, sau ar putea fi o faptă bună pe care ați făcut-o.

Dacă există ceva care vă stă pe suflet în momentul de față, ceva ce ați spus astăzi și pe care îl regretați, sau o faptă pe care ați făcut-o și de care nu sunteți mândri, mărturisiți-i acum Lamei.

În continuare, amintiți-vă de ceva minunat pe care l-ați făcut, spus sau gândit în această zi și bucurați-vă că faceți aceste lucruri și de minunata karmă pe care ați acumulat-o.

Rugați-l pe Lama să vă ajute pe cale. Rugați-vă să aibă o viață îndelungată și să fie alături de voi, atâta timp cât aveți nevoie de el și să vă conducă pe cale.

Și acum, ați părăsit deja pădurea deasă. Ați aruncat toate poverile grele în apă și ați lăsat în urmă toate persoanele care se înghesuie în jurul mesei pline de mâncare și băutură. Toate acestea simbolizează eliberarea de atașamentele pe care le aveți față de lucrurile lumești, de plăcerile lumești, eliberarea de toate bunurile și de toate lucrurile care vă împovărează. Ați trecut deja de paznicii înarmați care simbolizează meditația greșită asupra morții, cea care implică panică și frică. Ați trecut de gazonul verde din fața castelului, simțindu-vă ușori, pregătiți să parcurgeți calea spirituală.

Ați intrat în camera galbenă prin ușa aurie. Ușa aurie simbolizează primul principiu al meditației asupra morții care spune că fiecare dintre noi trebuie să moară și că moartea este sigură.



Deschideți ușa și imediat la intrare vedeți un câine sălbatic, uriaș, agresiv, cu colții scoși care este legat de perete. El simbolizează faptul că moartea nu poate fi oprită. Nu există nimic care să oprească moartea. Prin faptul că ne naștem, va trebui să murim chiar dacă vom face totul bine.

Înaintați spre centrul camerei rotunde și vedeți clepsidra în mijlocul camerei, stând pe un soclu. Clepsidra simbolizează faptul că viața se scurge clipă de clipă, și fiecare clipă care a trecut, nu poate fi adusă înapoi. Vă uitați la clepsidră și vedeți că aproape tot nisipul s-a epuizat, și că a mai rămas foarte puțin nisip în ea. Ne maturizăm, îmbătrânim, viața se scurge permanent și se termină.

Apoi ieșiți din această cameră, și alergați pe un coridor a cărui pereți sunt tapetați cu imagini ale profesorilor voștri și a învățăturilor primite. Fugiți repede pe coridor și nu aveți timp să mai zăboviți. Nu aveți timp să cercetați amănunțit aceste imagini, fapt care simbolizează faptul că, atunci când vine moartea, vom avea sentimentul că am ratat ocaziile, că nu am reușit să facem tot ce ne-am dorit și că niciodată nu am avut suficient timp.

La capătul coridorului se află o ușă uriașă, dreptunghiulară și verde, care simbolizează cel de-al doilea principiu al meditației asupra morții, care spune că nu se știe data morții, și faptul că nu avem nicio certitudine când moartea ne va ataca.

Următoarea cameră are forma unui triunghi și se intră prin vârful triunghiului. Camera se deschide și se mărește pe măsură ce intrați.

Imediat ce intrați, vedeți un coș de gunoi. Deschideți capacul coșului și în interior veți găsi o bucată de hârtie cu numărul 72 scris pe ea, număr ce reprezintă rata vieții noastre. El simbolizează minciuna din statistici, deoarece statisticile nu se aplică pe noi individual și în măsura în care ne lăsăm să ne dirijeze, ne facem nouă înșine o mare nedreptate, pentru că atunci credem că avem timp. Observați cât v-ați bazat pe astfel de cunoștințe publicate în ziar și cât de mult ați crezut că aveți timp.

Camera se mărește pe măsură ce înaintați în ea. Ea este mobilată, cu covoare pe jos și când intrați în interior, sunteți conștienți că totul este o capcană. Aici există un fitil care, dacă îl atingeți, totul va exploda. Și înțelegeți că acest lucru înseamnă că unul dintre lucrurile care se află în această cameră, care este și unul dintre lucrurile din viața voastră care vă susține, va fi cel care vă va ucide. Aceleași lucruri pe care le folosiți pentru existența voastră, unul dintre ele probabil vă va ucide.

Și acum înaintați spre ușa care se află pe latura de pe baza triunghiului și chiar înainte de a ajunge la ușă, pășiți pe un ghimpe.

Vă aplecați pentru a scoate ghimpele și o picătură mică de sânge iese din picior. Acest lucru simbolizează faptul cât de ușor este ca acest corp să fie omorât; Chiar și un mic ghimpe îl poate ucide dacă se infectează. Chiar și o rază alfa care lovește un cromozom poate duce la cancer. Este foarte ușor să omorâm corpul fizic.

Următoarea ușă este o ușă roșie care se află pe baza triunghiului care duce spre o altă cameră alăturată din castel și simbolizează cel de-al treilea principiu al meditației asupra morții care spune că în momentul morții, numai practica spirituală pe care am făcut-o înainte de moarte, ne poate ajuta.



Deschideți ușa și intrați într-un fel de seră, cu pereți de sticlă, și treceți printr-un fel de pasaj care se află în mijloc, cu pereți de sticlă transparenti și puteți vedea ce se află dincolo de pasaj. Pereții exteriori sunt, de asemenea, din sticlă. Lumina soarelui pătrunde în interior și puteți vedea ce se află pe ambele părți ale pasajului.

Prin geamurile pasajului vă vedeți toți prietenii, rudele, membrii familiei voastre și pe toți oamenii pe care îi iubiți. Numai voi îi puteți vedea, ei nu vă pot vedea și nu vă pot auzi. Sunteți invizibili pentru ei, așa cum sunt ființele din Bardo, care pot vedea toate aceste lucruri, dar oamenii nu le pot vedea. Acest lucru reprezintă faptul că nu puteți lua cu voi pe niciunul dintre persoanele voastre preferate. Acel perete de sticlă vă separă. Nu mai puteți interacționa cu ei. Chiar dacă îi puteți vedea din Bardo, nu puteți comunica cu ei.

Înaintați prin pasaj, și pe la jumătatea drumului, începeți să vedeți toate obiectele care vă sunt dragi, dincolo de pereții pasajului. Puteți vedea acolo, toate pozele care vă plac, toate fotografiile de familie, toate hainele, toate bijuteriile, mobilele, toate cărțile pe care le-ați iubit, toate filmele, toate înregistrările video, toate discurile de muzică care v-au plăcut, toate obiectele de care sunteți atașați și de care vă este drag. Toate acestea sunt dincolo de peretele de sticlă și acest perete vă separă și nu le puteți atinge. Vă simțiți supărați și frustrați de asta. Nu puteți lua niciunul dintre articolele voastre preferate.

Continuați să mergeți prin pasajul de sticlă spre capătul acestei încăperi, și vedeți dincolo de sticlă un corp gol întins pe o masă. Acesta este corpul vostru, dar trăsăturile feței sunt neclare și nu vă puteți recunoaște deloc chipul. Liniile feței sunt neclare și înțelegeți că sunteți forțați să lăsați în urmă corpul, chipul, numele și identitatea voastră. La scurt timp după ce veți muri, nimeni nu-și va mai aduce aminte de voi.

Acum întoarceți-vă atenția spre Lama din fața voastră care vă însoțește mereu în meditație și pe calea voastră spirituală. Cereți binecuvântarea lui, astfel încât să puteți asimila aceste lucruri în profunzime, ca să puteți profita din plin de rarele oportunități ale acestei vieți.

Invitați-l să vină la voi. Lama răspunde cu bucurie chemării voastre. Vedeți-l cum se ridică ușor în aer, el este făcut din lumină, se micșorează la dimensiunea unui deget, se întoarce pe aceeași direcție în care priviți și se așază ușor pe creștetul capului vostru.

Pregătiți-i Lamei în inima voastră un tron minunat, decorat cu flori de lotus și raze albe de lumină. Vedeți cum Lama alunecă ușor spre tronul din inima voastră, și se așază pe el. Lama locuiește acolo cu voi, și oriunde mergeți îl purtați cu voi. Lama continuă să radieze lumină și să vă îndrume pe calea voastră. Petreceți ceva timp cu el și bucurați-vă de strălucirea lui.

Dedicați karma meditației. Bucurați-vă de meditația pe care ați făcut-o, bucurați-vă, de asemenea, și de conștientizarea pe care ați dezvoltat-o acum, și trimite-ți această binecuvântare celorlalți. Imaginați-vă că raze de lumină țâsnesc din inima voastră și ies prin porii pielii voastre. Nenumărate raze de lumină ies prin toți porii pielii, se răspândesc în spațiu și ating ființele din toată lumea. Ori de câte ori razele de lumină întâlnesc ființe, le binecuvântează și le aduce fericirea.

Acum puteți să deschideți ochii.



Din cuvintele înțelepților

În lectura cursului sunt multe versete frumoase. Vă voi citi unul...

Un înțelept pe nume Dolpa a spus cândva:

*De-a lungul căii pe care mergi
Practică pentru a reuși să acumulezi
Energia tuturor faptelor tale bune,
Și să te purifici
De toate obstacolele spirituale. (asta înseamnă tsok sak și drip jang)
Și de asemenea, roagă-te mult
Către îngerii și al tău Lama.*

Dacă vă amintiți, am spus despre Je Tsongkapa că jumătate din viață și-a petrecut-o în rugăciuni, și era deja complet iluminat?

*Dacă apoi îți pui toată inima
În contemplarea acestei atitudini,
Și dacă te concentrezi pe ea
Atunci o vei putea realiza.
Toate lucrurile produse de cauze
Au o natură de bază, acea
Că nu pot rămâne niciodată la fel,
Și vei descoperi că poți ajunge
La anumite tipuri de atitudini
Pe care le-ai crezut că nu le vei putea dezvolta
Nici peste un secol.*

Despre ce ni se vorbește aici? Ni se vorbește despre practică. Făcând o practică adecvată, primind îndrumările necesare, rugăciunile și cu ajutorul îngerilor și a Lamei, putem să ne eliberăm din cătușele karmei. Ele sunt groase și ne leagă foarte strâns. Și ignoranța ajută la asta. Însă există o practică care ne poate elibera de ele, și acesta este al treilea principiu, și anume: numai Dharma ne poate elibera. Doar practica serioasă a Dharmei ne poate elibera. Asta ne spune.

Je Tsongkapa, ne sfătuiește: „ **contemplă în mod repetat asupra morții tale, până când vei fi complet dezgustat de toate faptele lumii.** Va trebui să continui să meditezi până când vei avea acest sentiment „asta nu este casa mea, asta nu este casa mea”, pentru că numai atunci vei avea dorința de a ieși. Atâta timp cât crezi că este casa ta, nu ești impulsivat suficient pentru a ieși de aici și atunci vei continua să suferi”.

El spune: „**Trebuie să faceți aceste meditații încă o dată, și încă o dată până când veți ajunge să aveți o totală aversiune față de toate faptele lumii - până când le puteți vedea ca pe niște bijuterii frumoase oferite celui târât la eșafod.**”

Așa ne spune Je Tsongkapa cum să ne uităm la această lume. Dacă cineva este dus la eșafod, putem să-i oferim o mulțime de bijuterii strălucitoare, dar pe el nu-l va mai interesa. Așa ne atrag toate lucrurile care strălucesc în Samsara. „Ia-mă, vino după mine, cumpără-mă, obține-mă, petreceți timpul cu mine”.

El spune: „Trebuie să vă dezvoltați exact aceeași atitudine pe care o are cel sortit la moarte față de bijuteriile pe care i le oferiți. Spuneți „Nu, mulțumesc, nu mulțumesc” și continuați-vă drumul, pentru că va fi cu mult mai bine”.

O imagine de ansamblu asupra etapelor meditației de până acum

În continuare, doresc să vă ofer o imagine de ansamblu asupra pașilor pe care i-am făcut până acum, o privire rapidă de ansamblu.

- La început am fost în pădurea deasă, obosiți și transpirați cu rucsacul greu, pe care-l purtăm în spate. Simbolizează viața în Samsara, o viață normală în care suntem atașați de toate lucrurile pe care încercăm să le obținem în Samsara. Purtăm după noi bunurile, relațiile, corpul și toate preocupările pentru acestea.
- În sfârșit, ieșim din pădure într-o poiană și vedem acolo mese pline cu de toate și multă lume care se înghesuie și se împing unii pe alți pentru a apuca ceva de mâncare și băut. Și noi ne împingem pentru a ajunge la masă, pentru că venim flămânzi și însetați din pădure. Acest lucru simbolizează modul în care fugim după plăcerile zadarnice ale acestei lumi, și suntem chiar dispuși să-i călcăm pe ceilalți în picioare numai ca să le obținem. Suntem gata să încălcăm jurămintele pentru ele, și în tot acest timp acumulăm karma care ne va provoca suferință.
- Ne eliberăm de mulțime și începem să mergem spre podul care se întinde peste canalul cu apă care înconjoară palatul. Acest lucru simbolizează refugiul în viața spirituală. Ne eliberăm de atașamentul nostru față de Samsara și începem să pășim pe calea noastră spirituală.
- Urcăm pe pod și începem să aruncăm toată greutatea pe care o purtăm cu noi în apă. Simbolizează eliberarea de lucrurile de care suntem atașați. Traversăm podul și în capătul lui se află paznicii înarmați și trebuie să trecem printre ei. Acești paznici reprezintă panica și frica obișnuită față de moarte pe care o au oamenii care sunt atașați de viață. Ei se identifică cu corpul lor, se atașează puternic de el, și de aceea le este frică să nu-l piardă. Atâta timp cât ne identificăm cu acest corp, va exista frica. Așadar, o parte din practică este de a ne elibera de această identitate, pentru că corpul nu este ceea ce suntem, este o minciună. Apoi trecem printre soldați, ceea ce înseamnă că ne-am eliberat



de atașamente. Paznicii ne lasă în pace să trecem. Nu practicăm panica morții - nu asta este meditația noastră.

- Ne îndreptăm spre castel și intrăm printr-o ușă aurie spre o cameră rotundă. Ușa aurie simbolizează primul principiu potrivit căruia moartea este certă.
- Deschidem ușa, și mai întâi ne întâlnim cu câinele uriaș, amenințător și cu colții scoși. El este legat în lanțuri de perete, și simbolizează faptul că moartea nu poate fi oprită. Moartea stă acolo cu colții scoși, gata să ne devoreze.
- Înaintăm spre centrul camerei, unde se află o clepsidră pe o masă rotundă. Aproape tot nisipul din clepsidră s-a epuizat, ceea ce simbolizează că toate clipele vieții noastre se scurg și nu mai pot fi readuse înapoi.
- Ieșim din această cameră într-un coridor pe care îl străbatem în fugă. Pe pereții coridorului sunt atârinate imaginile profesorilor pe care i-am avut și învățăturile dharmă pe care le-am primit. Asta simbolizează faptul că nu avem suficient timp pentru a învăța totul și pentru a integra tot ceea ce am învățat. Viața noastră este foarte scurtă, și trebuie folosită bine.
- La capătul coridorului întâlnim o ușă verde care simbolizează al doilea principiu potrivit căruia data morții este incertă. Intrăm într-o cameră triunghiulară, din vârful ei și care se mărește pe măsură ce înaintăm în ea.
- Imediat la intrare vedem un coș de gunoi. Ridicăm capacul și vedem în interior o bucată de hârtie pe care scrie numărul 72. Numărul simbolizează minciuna ratei de viață. În măsura în care credem în această minciună, vom trăi cu iluzia că mai avem mult timp de trăit, pe când adevărul este, că nu avem nici cea mai mică idee de cât timp ne-a mai rămas de trăit.
- Continuăm să mergem prin cameră, și vedem în ea multe piese de mobilier: fotolii, canapele, mese, covoare și așa mai departe, lucruri de care ne folosim în viața noastră, dar înțelegem că totul este o capcană. Și dacă atingem un fitil pe care nu-l putem vedea, ceva îl va face să explodeze și ne va ucide. Acest fapt simbolizează faptul că orice ne poate ucide, inclusiv lucrurile care ne susțin în prezent. Este foarte ușor să fim omorâți, sunt multe lucruri care ne pot ucide și puține ne susțin viața. Și chiar și cele care ne susțin pot deveni ceva care să ne omoare.
- Înaintăm prin cameră, iar când să ieșim din cameră, călcăm pe un ghimpe și ne curge o picătură mică de sânge. Simbolizează faptul - cât de ușor este să fim omorâți, chiar și un lucru mic ne poate ucide. Un os rămas în gât ne poate ucide. Astuparea nasului și a gurii ne poate ucide. Un neutron care lovește unde nu trebuie, poate să ne omoare. Trecerea străzii ne poate omorî.
- Următoarea ușă, de la baza triunghiului, este roșie și simbolizează cel de-al treilea principiu. Iar acest principiu spune: Când va veni ziua morții tale, numai Dharma te poate ajuta. Doar conștientizările dharmice pe care le-am dobândit prin practică ne pot ajuta.



- Și această ușă duce într-un fel de seră cu pereți dubli. În mijlocul serei există un pasaj cu pereți de sticlă. Sera are și ea pereții din sticlă și este inundată de lumina soarelui. Intrăm în pasaj și putem vedea ce se află pe părțile laterale. Ceea ce vedem prin geamurile pasajului sunt prietenii și rudele noastre. Nu-i putem atinge, și ei nu ne pot vedea.

Nu putem comunica cu ei. Ne este dor de ei, suntem atașați de ei, dar ne-am despărțim de ei. Atunci când am trecut în Bardo, nu-i putem lua cu noi.

- Avansăm mai departe prin pasajul de sticlă și vedem dincolo de pereții de sticlă toate bunurile noastre, toate obiectele care ne sunt dragi. Nu le putem atinge, nu ne putem bucura de ele. Nu putem lua nimic cu noi. Suntem foarte frustrați, supărați și mâhniți. Încercăm să le atingem - și nu este posibil.
- Continuăm mai departe și ne vedem corpul dincolo de peretele de sticlă, având trăsăturile feței șterse, estompate. Nu mai este posibil să știm cine eram. Simbolizează faptul că nu putem lua cu noi nici trupul, nici chipul, nici identitatea, nici numele, nici cunoștințele noastre despre geografie, istorie și biblie - toate acestea nu le putem lua.

Descrierea tuturor camerelor este dată de Geshe Michael. Aduceți mulțumirile și recunoștința voastră lui Geshe Michael care a creat această meditație. Desigur, și lui Je Tsongkapa, care ne-a învățat, întregii linii de la Je Tsongkapa până la voi, și liniei de la Buddha la Je Tsongkapa. Dacă lanțul s-ar fi rupt - nu ar fi ajuns nimic la noi. Când înțelegeți aceste lucruri, ar trebui să vă gândiți imediat la modul în care veți transmite și voi aceste învățături mai departe.