

Seminar
Meditația: Moartea și sfârșitul morții

Lecția 5

Meditația conștientizării morții conduce la trei decizii

Vom enumera cele trei principii ale meditației asupra morții, dar nu ne interesează doar enumerarea lor, ci dorim să le aplicăm în practică. Dacă ați observat, studiul nostru nu este academic. El este complet orientat către practica noastră pentru a ne scoate din suferință.

Întreaga orientare a acestor studii este non-academică; Nu ne interesează un discurs filosofic interesant. Interesul nostru este ca fiecare persoană care își dedică timpul lui prețios și rar, și stă și ascultă aceste lucruri, este pentru ca aceste studii să-l servească pe calea spirituală, astfel încât să le poată aplica și să iasă din suferință.

Prin urmare, urmând cele trei principii, vrem să le transpunem pe fiecare într-o decizie practică pe care trebuie să o aplicăm în viața noastră.

Je Tsongkapa, spune pe scurt: „Urmând cele trei principii ar trebui să vină trei decizii. Fiecare principiu duce la o decizie”. De fapt, Je Tsongkapa a direcționat meditația în funcție de aceste decizii.

Prima decizie: Deoarece moartea este certă - trebuie să începem practica spirituală

Primul principiu spune că moartea este certă. Dar, pentru a practica conștientizarea acestui lucru, este nevoie de timp. Odată ce începem să interiorizăm principiul că moartea este sigură, acest lucru conduce la concluzia – că dacă trebuie să murim și după moarte va trebui să ne reîncarnăm într-o formă de existență suferindă, moartea în sine fiind o mare suferință - **atunci concluzia este că trebuie să practicăm**. Al treilea principiu spune că acesta este singurul lucru care ne va ajuta. Așadar, dacă acesta este singurul lucru care ne va ajuta și dacă moartea trebuie să vină, atunci cu siguranță trebuie să ne angajăm în practica spirituală. Deci, primul principiu duce la concluzia că trebuie să începem practica spirituală.

Dar ce înseamnă să urci pe calea practicii spirituale? Spunem că există trei tipuri de înțelepciune:



ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ།

To Sam Gom Sum

Sum înseamnă *trei*. Pentru că în scrierile tibetane apar multe liste, ei pun la sfârșitul propoziției numărul de elemente enumerate pe listă. Primul nivel de practică - învățarea

To este *înțelepciunea învățării*. Sensul cuvântului **To** este de *a asculta*.

Topa înseamnă *a asculta*.

Deci, în primul rând, trebuie să ascultăm învățătura. Cum ar fi să ascultăm învățătura:

- pe care o facem la cursuri,
- cea care este înregistrată,
- și cea pe care o citiți din cărți.

În primul rând trebuie să învățăm. Din aceste învățături dobândim înțelepciune, dobândim cunoștințe, începem să înțelegem calea, primim îndrumări pentru această cale, începem să căpătăm perspective - acesta este primul nivel de înțelepciune.

Acesta este un nivel intelectual de cunoștințe. Este un nivel pe care îl înțelegem în profunzime, și dobândim cunoștințe.

Spunem că acest nivel este necesar, pentru că altfel nu am ști ce să facem. Există școli care spun doar să stăm și să medităm, și nu trebuie făcut nimic altceva. Khen Rinpoche reacționa la aceste idei foarte frumos. El stătea pe scaunul lui, și lângă el era o fereastră care dădea în grădină. În grădină erau mulți copaci, iepuri și multe veverițe. Cu toții erau prietenii lui. Khen Rinpoche privea pe geam și spunea: „Am prieteni foarte buni aici, stau foarte frumos în meditație, pot sta în meditație și o mie de ani și nu se va întâmpla nimic”. De ce? Pentru că trebuie să știm ce să facem în meditație. Ca să stăm în meditație și să visăm, nu ne scoate din suferință, ci doar ucide timpul. Deci, ceea ce se spune este că avem nevoie de o bază de învățatură. Spunem că trebuie să avem fundamentul învățării.

Al doilea nivel este contemplarea, reflecția.

Sam = *reflecție, a contempla, a gândi*.

Deci, după ce am învățat, începem să ne gândim, să reflectăm asupra celor învățate. În meditațiile analitice asta facem, ne gândim la aceste lucruri. Putem face asta cu ochii închiși stând pe perna de meditație, sau când mergeți pe jos. Concentrați-vă mintea doar pe un singur gând și asta îi conferă mai multă energie.



Acest nivel de **Sam**, de meditație analitică: De unde știm că este suficient? Meditația ar trebui să conducă la o experiență. Ar trebui să-l coboare de la nivelul intelectului la experiență. La nivelul în care simțim că lucrurile au fost integrate, interiorizate. De aceea este nevoie de multă muncă, de o muncă repetitivă. Și ce ne-a spus Je Tsongkapa despre meditația asupra morții? Că ea trebuie făcută iar și iar.

Al treilea nivel - meditația

Gom = *meditație*. Este nivelul la care se ajunge după ce am atins acest nivel de experiență.

Deci putem spune că cele trei nivele sunt a asculta, a contempla și a medita.

Am vorbit despre certitudinea morții. Știm că este sigură, dar nu am interiorizat-o, pentru că nu trăim așa. Deci meditațiile pe care le facem aici au menirea de a aduce la integrarea acestor lucruri, de a le apropia de experiența noastră, ca să fie modul în care ne vom trăi viața.

Sunt subiecte pe care dorim să le imprimăm în conștiință. Acum că am înțeles deja, că am interiorizat deja, ne-am eliminat deja complet îndoielile, acum vrem să ne obișnuim cu ea, și acesta este **Gom**, de a ne obișnui cu acest principiu într-atât încât să devină instinctiv, iar când va veni momentul, să nu fim ispitiți de lucrurile deșarte. Pentru că ispitele vor veni și vechile obiceiuri proaste pe care le avem ne vor stăpâni, așa că vrem să o imprimăm bine în conștiință. Aceasta este etapa meditației.

Și bineînțeles când vine vorba de înțelepciunea vacuității, după ce am învățat mult și am fâlfâit pixul de nenumărate ori, ne-am gândit, l-am verificat, va trebui să ajungem să-l experimentăm.

Și nu este deloc ușor să experimentăm vacuitatea. Și dacă am ajuns la ea, care este poate unul dintre cele mai grele lucruri de făcut, atunci vrem să rămânem fixați pe ea, și asta înseamnă **Gom**. Este o meditație în care ne fixăm mintea.

După cum știm, a sta fixat pe obiect nu este ușor, pentru că atunci când stăm în meditație, primul lucru este că mintea fuge, mintea este distrasă. Așadar, trebuie să dezvoltăm o tehnică de meditație, mai ales atunci când ajungem la problema vacuității, vrem să fim capabili să ne fixăm mintea pe ea. Acesta este motivul pentru care trebuie să ne dezvoltăm fixarea meditativă, concentrarea pe un singur obiect, pentru a putea folosi această abilitate la perceperea vacuității. Nu este ușor, deoarece trebuie să înțelegem bine ce este vacuitatea. În primul rând trebuie să învățăm despre vacuitate și să ne dezvoltăm meditația. Două lucruri care nu sunt ușoare, și care necesită mult studiu, reflecție și meditație.

Așadar, atunci când spunem că primul principiu duce la decizia de a începe practica spirituală, asta înseamnă **To Sam Gom Sum**. Adică ce înseamnă să începi o practică spirituală?

Pe ce subiecte trebuie să ne concentrăm în meditație?

Care sunt subiectele în practica spirituală? Pe ce să ne concentrăm?

Pe cele trei căi principale, cursul numărul 1, în variații diferite, cu accente diferite, în detalii diferite.

1. Să înțelegem suferința, să înțelegem că suferim. În mod direct, și nu pentru că ne-a spus cineva. Să înțelegem că toată această lume suferă. Inclusiv lucrurile minunate din interior. Să înțelegem cu adevărat acest lucru.

2. A învăța să ne dezvoltăm compasiunea. Și noi suferim, dar și toți oamenii din jurul nostru suferă. Cu toții ne aflăm în aceeași barcă, în același calvar. Să ne ajutăm și pe noi înșine, dar pe ceilalți și mai mult. De ce? Pentru că ei sunt mulți și eu sunt doar unul. Deci, principii democratic, spune Dalai Lama, câștigă: trebuie să îi ajut.

3. Concepția corectă, adică a înțelege vacuitatea.

Așadar, acestea sunt cele trei mari probleme pe care trebuie să ne concentrăm în studiul nostru. Pe asta ne concentrăm în studiile noastre. În cursul 1 am intrat mai în amănunt.

A doua decizie: Deoarece data morții este incertă, practica spirituală trebuie începută imediat.

Dacă moartea este certă, prima decizie a fost că trebuie să începem practica spirituală, pentru că tocmai asta ne va ajuta. A doua decizie spune: **Dar nu știm când vom muri. Atunci când vom începe practica spirituală? Imediat.** Deci, a doua concluzie o ridică pe prima la nivelul următor: începem imediat.

Dacă nu am început încă, și încă ne mai codim, ce înseamnă asta? Că încă nu am înțeles principiul doi. Încă nu l-am interiorizat suficient. Deci ce vom face acum? Vom intra în camera verde, vom vedea coșul de gunoi, mobilierul capcană și ghimpele de la capătul camerei și vom medita asupra acestor lucruri până când le vom integra. Până când ne va fi foarte clar că putem muri în orice moment și că orice ne poate ucide. Și chiar și lucrurile pe care ne bazăm pentru trai ne pot ucide. Moartea poate veni în orice moment. Dacă încă mai șovăim, înseamnă că nu am terminat încă această meditație, și va trebui să medităm iar și iar.

Când facem meditația asupra morții? - Tot timpul. La început, la mijloc și la sfârșit.

Cât timp trebuie făcută meditația asupra morții? Je Tsongkapa ne spune să o facem tot timpul: la început de cale, în mijlocul căii și la sfârșitul căii, tot timpul.

Acesta este întotdeauna factorul motivant. Teama sănătoasă pe care vrem să o dezvoltăm față de moarte, este că moartea ne va apuca înainte de a ajunge la realizările spirituale. De aceea nu avem timp de așteptat.



Avem nevoie de o perspectivă corectă. Să înțelegem efemeritatea acestei vieți. Viața asta este un strop dintr-o infinitate. Bine, bine ne-am întreținut corpul - ce fac cu restul vieții? Am mâncat mâncare sănătoasă, vegană și toate combinațiile potrivite timp de nouăzeci de ani, și ce-a ieșit din asta? Ce am făcut cu acești nouăzeci de ani?

Orice lucru care este făcut pentru această viață nu are nici o valoare în comparație cu cel pentru continuitatea conștiinței noastre. Practicantul spiritual pe asta pune accentul.

De unde știm câtă perspectivă avem? Priviți ce alegeți să faceți în viața de zi cu zi.

Dacă ne uită la Lama Zopa, el trăiește în acest fel. Dacă se întâlnește cu noi la prânz, înainte de a mânca, binecuvântăm mâncarea. El se așază și mai întâi trimite binecuvântări. El trece prin fiecare univers, încet, le vizitează pe toate. Patruzeci și cinci de minute, stă în fața mâncării și binecuvântează, iar apoi mănă cinci minute. Mâncarea este doar combustibil pentru corp și a terminat. Și dacă nu am ajuns încă aici, atunci ar trebui să facem multă meditație asupra morții.

Crearea condițiilor pentru practica spirituală: o trecere treptată și înțeleaptă

Deci, dacă trebuie să începem practica imediat, ce înseamnă asta? Trebuie să ne facem timp pentru asta, trebuie să ne creăm condiții pentru asta, trebuie să ne creăm un loc, timp și liniște.

Și aici este vorba de a face lucrurile cu înțelepciune. Asta înseamnă să nu facem lucrurile la repezeală, pentru că vor duce la o reacție opusă, ceea ce nu este bine. Din locul în care ne găsim, trebuie să facem trecerea treptată și cu înțelepciune, după cum ni se potrivește, astfel încât să nu avem un șoc. Această trecere trebuie să ne promoveze, și nu să ne determine de a rămâne în același loc.

Să părăsim locul de muncă, să nu-l părăsim? – această dilemă este o problemă de echilibru, un echilibru care este foarte delicat și este complet personal. Fiecare va decide diferit față de această problemă, în funcție de situația sa și de disponibilitatea sa de a practica, și de câtă abilitate are de a practica.

Pot decide: „Bine, de azi încep să practic! Mă așez în meditație și după un minut, mintea îmi rătăcește. Nici măcar un minut de meditație nu pot face, atunci ce voi face dacă am douăzeci și patru de ore așa? Deci, poate nu sunt încă pregătită. Poate că ar trebui să mai acumulez binefaceri în afară, înainte să pot acumula binefaceri pe perna de meditație”. Deci fiecare trebuie să-și găsească singur echilibrul.

Și am mai menționat, că este bine să nu stăm pe spatele cuiva.



Practică spirituală la locul de muncă

- Munca în sine poate deveni o practică.

Dacă suntem într-o etapă în care mai trebuie să muncim, **munca poate deveni o practică. Munca este inseparabilă de practică.** Oriunde muncim, munca pe care o facem, oamenii cu care venim în contact, locul în care venim să lucrăm, ceea ce este important este de **cum venim să muncim. Nu este atât de important ceea ce facem, ci cum o facem.**

După cum știm, sunt medici care vin la muncă, își fac slujba și pleacă acasă, **iar alții vin cu multă compasiune.** Și asta face toată diferența. În ceea ce privește karma acumulată din munca făcută cu compasiune nu se compară cu cea care este făcută fără ea. Dacă venim și munca ne deschide inima și continuă să ne deschidă inima din ce în ce mai mult – este nemaipomenit. Și acest lucru este posibil în orice loc de muncă, nu neapărat în munca de medic. Oriunde lucrăm cu oamenii - fie că e vorba de șefii noștri, fie că este vorba de colegii de muncă, de clienți, orice persoană cu care intrăm în contact, poate deveni un mijloc de a ne deschide inima și înțelepciunea noastră, indiferent de munca pe care o facem.

- Munca poate fi o modalitate bună de a practica jurămintele noastre.

Munca poate fi o modalitate de a practica jurămintele cu oricine suntem. Mai ales în locurile de muncă grele, unde șefii țipă și ne este greu să ne stăpânim răbdarea, ne enervăm repede, există nedreptate și de ce nu , acesta este un loc minunat pentru a practica Dharma. Dacă v-ați luat jurămintele, le păstrați și le urmăriți în carnețel, veți practica bine.

Geshe Michael este un exemplu fantastic în acest sens, pentru că este un om care a perceput vacuitatea. El știe deja că este pe calea spre iluminare, în maximum șapte vieți, iar Lama lui îl trimite să lucreze în Manhattan. Khen Rinpoche i-a spus: „Dă-ți jos roba de călugăr, îmbracă-te în costum și cravată, fă-ți o tunsoare obișnuită și du-te să muncești în Manhattan, unde nervii se dezlănțuie. Și dintre toți la care a fost să caute de muncă, a găsit o pereche de israelieni tocmai pentru a-l antrena bine și într-adevăr l-au antrenat bine. Geshe Michael și-a ținut toate jurămintele bodhisattva la locul de muncă și le-a adus la un nivel uimitor. **Deci orice loc de muncă, în care este o nebulie curată, poate fi un loc de muncă bun de practică.**

- Dacă știi să câștigi bani [atunci] mai degrabă folosește-i pentru o cauză bună.

Ultimul motiv pentru a munci este de a economisi mulți bani. Însă, **dacă aveți capacitatea și talentul și așa mai departe - strângeți banii și folosiți-i în scopuri bune. Este minunat.** Și asta va fi și o practică; Așa că nu strângem banii pentru noi, pentru că oricum va trebui să-i pierdem, nu este așa?! Toți marii bogătași, inclusiv cei non-budiști, inclusiv cei care nu sunt practicanți spirituali, ajung într-un punct în care înțeleg deja că nu vor duce cu ei banii în mormânt și încep să înființeze fonduri de caritate. Puteți strânge banii din capul locului pentru scopuri caritabile și atunci este minunat. Deci, nu separăm munca de practică.



- Nu lăsa munca să devină o capcană.

În același timp, **nu permițeti ca munca să devină o capcană.** O mulțime de oameni se lasă prinși în capcana carierei, a promovării, a respectului și a reputației. Toate aceste avantaje pe care meseria ni le oferă, ele sunt obiective lumești. Toate acestea sunt lucruri pe care nu le vom putea lua cu noi. Deci nu pentru asta muncim. Dar, dacă tot trebuie să muncim, vom munci pentru a ne dezvolta înțelepciunea și compasiunea și de a acumula binefaceri. Și dacă trebuie să muncim, faceți din ea o practică, și nu cădeți în capcană.

- Creează-ți condiții pentru a putea în merge în retreat-uri.

În orice job pe care îl aveți, **creați-vă condiții pentru a putea merge în retreat-uri.** Dacă continuați să studiați cu mine, mai devreme sau mai târziu vă voi spune: ar trebui să mergi la un retreat. Trebuie să aveți un loc de muncă care vă permite să vă retrageți pentru o perioadă de câteva săptămâni. Când va fi asta? Asta depinde de voi.

- Evitați criza vârstei mijlocii.

Auzim multe despre criza vârstei mijlocii. Știți de unde apare această criză în mijlocul vieții? Când un bărbat ajunge în mijlocul vieții, el nu mai este tânăr, dar încă nu este bătrân și începe brusc să vadă că nu a profitat de viața lui. Aceasta este criza. El începe să înțeleagă că viața trece și atunci? Deodată vin întrebările. Bine, mi-am făcut o profesie, mi-am făcut doctoratul, am cumpărat mașină, am cumpărat casă, am plătit ipoteca și acum ce?

Această **criză va fi complet evitată dacă faceți practica.** Și dacă ea a sosit, începeți să practicați – și ea va trece imediat.

Dacă înțelegem sensul acestei vieți prin practica spirituală, ea previne toate crizele și le rezolvă pe cele care există. Și dacă nu o facem acum, vom ajunge la momentul în care vom regreta ceea ce nu am făcut.

- Avem nevoie de o Sangha care ne sprijină.

Avem nevoie de oameni în jurul nostru care să ne ajute în practică. Pe parcursul întregii căi, avem nevoie de ei, la niveluri diferite. Și cu siguranță, la început de cale, avem nevoie de oameni care să ne sprijine în practică. Trebuie să fim într-un grup de sprijin.

Pe de o parte, vom începe să fim din ce în ce mai diferiți de cei din jurul nostru, și pe de alta, obiceiurile noastre vechi le mai avem încă în mintea noastră și sunt foarte puternice. Când vom ieși de la lecție, lucrurile obișnuite ne vor atrage. Așa este calea lumii. Așa că, în mod conștient ne vom înconjura de oameni care să ne sprijine. Sangha este un factor foarte important pe cale. Avem nevoie de un grup de asistență, altfel lucrurile învățate vor fugi de la noi.

A treia decizie: Deoarece numai Dharma ne poate ajuta, trebuie să practicăm cea mai înaltă practică pe care o putem.



Am spus că **în momentul morții, nu există nimic altceva decât Dharma care ne poate ajuta.** Suntem deja în Dharma. Și când am vorbit despre asta, am spus în mod special, că **trebuie să ajungem la un nivel de conștientizare destul de profund înainte de a o putea lua cu noi în viața următoare.**

Nimic nu se pierde. Întrebarea este dacă nivelul de conștientizare este suficient de puternic pentru a se materializa și a preveni existența nefericită. Așadar, a treia concluzie ar fi, dacă Dharma este singurul lucru care ne poate ajuta și aceasta este un nivel profund de conștientizare, atunci **ar trebui să începem să practicăm cea mai înaltă Dharma de care suntem capabili în prezent.**

Nu trebuie să ne forțăm pe noi înșine să facem ceva de care nu suntem capabili în acest moment, pentru că nu va aduce binecuvântare nimănui. Dar din locul unde ne aflăm astăzi, trebuie să ne asigurăm că nu ne pierdem timpul în zadar.

- Deci, dacă cineva obișnuiește să facă o jumătate de oră de meditație în fiecare zi și îi merge bine, este minunat, și poate că este timpul să facă trei sferturi de oră de meditație și dacă îi este bine trei sferturi de oră, poate să facă o oră de meditație.

- Și dacă este bine, ar trebui să ne uităm la ce medităm. Poate ar trebui să progresăm în conținutul meditației, în calitatea meditației. Deci, de unde ne aflăm vom urca la nivelul următor.

- Și dacă a venit timpul nostru pentru practica tantrică? Lama Khen Rinpoche spunea: „Dacă sunteți gata, trebuie să vă ofer practica, nu vă pot amâna. Dar nu v-o dau înainte de a fi pregătiți, pentru că nu va funcționa. Nu rămâneți impasibili în locul în care sunteți, cu siguranță nu acolo unde nu există practică, ci chiar și atunci când practicați deja”.

Vă amintiți cine a alergat mai repede, Lordul morții sau bogătașul din Basra? Yama aleargă mai repede, iar noi suntem în cursă cu el. Va trebui să alergăm repede, repede pentru că altfel el ne va prinde din urmă.

Ce cale spirituală trebuie aleasă?

Și asta este o mare întrebare. Deoarece există atât de multe căi spirituale și atât de mulți profesori spirituali și atâtea concepții asupra lumii și atâtea religii, pe care cale vom merge? Asta ne poate zăpăci cu totul. Și mai ales în Israel – care este o răscruce de căi. Toți profesorii de toate religiile și de toate tipurile vin aici, ceea ce este minunat, deoarece le permite oamenilor să aleagă. Dar pe de altă parte, este teribil de încurcat.

Cum se explică asta? Nu există încă o maturitate. Există o trezire, dar încă nu există maturitate. Există o sete spirituală mare. Condițiile de securitate din Israel trezește cu siguranță această sete, oamenii caută răspunsuri la întrebări și la situațiile dificile - ceea ce este minunat. Dar acum fiecare care vine are o pălărie și o robă și spune: „Eu sunt învățător” și atunci toată lumea vine după el. Și este periculos pentru că între timp Yama fuge după noi, timpul se termină și este imposibil să-l întoarcem înapoi.



Calea pe care ar trebui să o alegem este aceea care ne va scoate din suferință, atât pe noi cât și pe ceilalți, calea care duce la Nirvana și la iluminare. Ea ar trebui să ducă într-un loc, nu numai în această viață, ci și în viața următoare, unde nimeni nu va mai trebui să sufere și să aibă parte de toată fericirea.

Dacă sunteți în căutarea unei căi, atunci ea ar trebui să aibă câteva criterii:

- Criteriul numărul unu. Care este aria ei? Dacă ne aduce la liniște și pace în această viață, dacă acesta este unicul ei scop - nu este o cale adecvată. Dacă aria ei este doar pentru această viață, ne pierdem timpul. Viața asta va trece oricum și nu o putem lua cu noi.

Timpul în care avem un corp sănătos și conștiința clară este pentru o clipă în comparație cu cantitatea de muncă spirituală care trebuie făcută. De aceea va trebui să facem la maximum munca în timpul scurt care ne-a mai rămas. Trebuie să fim eficiente la maximum, pentru că altfel corpul sănătos și mintea clară vor dispărea înainte de a o face. De aceea vrem să ne expunem conștiința la această învățătură care are o anumită viziune ce funcționează. Dacă oamenii se declară „eu sunt profesor”, nu este suficient. Vrem să știm că ceea ce ne învață este ceva care funcționează.

- Calea ar trebui să provină dintr-o sursă autentică,
- ea ar trebui să fie practică de către mai multe generații, și să nu fie distorsionată,
- și că ea dă rezultate.

Nu dorim să fii primul cobai al unei noi învățături, nu ne putem permite asta, viața se va termina.

- Chiar și Lama Khen Rinpoche spunea: „Orice veți face, mergeți să predați în lume, dar vă rog să nu-l îmbunătățiți pe Buddha. El este perfect. Învățăturile lui Buddha sunt perfecte. Nu există un singur cuvânt a lui Buddha care să nu ne aducă la iluminare. Nu-l îmbunătățiți, nu este nevoie de îmbunătățiri. ”

Oamenii combină dansul, combină terapia, combină una și combină alta - nu este nevoie să-l îmbunătățim pe Buddha.

Deci,

- a. Calea trebuie să provină dintr-o sursă autentică,
- b. Ea trebuie să fie testată de generații și să fie curățată de distorsiuni, pentru că fiecare învățătură pură de-a lungul generațiilor se denaturează, iar atunci vin generații de mari maestri, care o curăță de denaturări. Noi vrem ca ea să fie cât mai curată și pură.
- c. Trebuie să vedem că sunt oameni care au parcurs această cale și au ajuns la rezultate și au atins iluminarea. Pentru că altfel, ne pierdem timpul cu ceva care nu este dovedit. Poate este o mașină fără roți. Ca mașina să funcționeze ea are nevoie de motor, de roți, carburator, volan, frâne, toate trebuie să fie acolo în locul potrivit și în ordinea corectă.

Și nici măcar nu știm totul. Deci trebuie să ne bazăm pe cineva, trebuie să ne bazăm pe o autoritate, până când vom atinge iluminarea. Fără îndoială, că este nevoie să ne verificăm profesorii. Să verificăm învățăturile pe care le predă și cum le aplică. Este important. Nu ne putem permite să ne irosim această viață, pentru că ea este rară și prețioasă și trece într-o clipă.

Buddha este un îndrumător minunat, Nagarjuna este un îndrumător minunat, Je Tsongkapa este un îndrumător minunat, Pabongka Rinpoche este un îndrumător minunat, Khen Rinpoche este pentru noi un cadou de neprețuit. Trebuie să vedem cum rezonază învățăturile în inima noastră. Mergeți la cursul Pregătire pentru Tantra, care prezintă calea până la iluminare, așa cum a descris-o Je Tsongkapa, și vedeți dacă rezonază cu voi.

- Mai trebuie să fim atenți și la ceea ce suntem expuși, pentru că tot ceea ce citim lasă o amprentă în minte. Deci în timpul nostru de lectură, la ce să ne expunem mintea?

Nu avem timp să citim prostii. Revistele ar trebui citite decât în baie. Nu avem timpul necesar pentru toate prostiile, pentru că timpul se termină. Și nu numai că timpul se termină, dar și tot ceea ce citim lasă amprente în minte. Iar apoi vom sta într-un retreat mai lung și fiecare film pe care l-am văzut și fiecare melodie pe care am auzit-o ne va fredona în minte și ne va distra atenția.

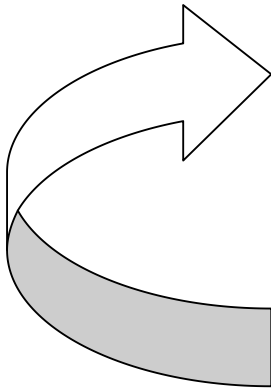
Uneori avem nevoie de o pauză. Muncim din greu, facem meditație, uneori avem nevoie de puțin divertisment. Aceste pauze sunt necesare, permiteți-vă, să faceți o pauză, să faceți o călătorie, să mergeți la un film, la un spectacol - este frumos.

Dar imediat ce am terminat să ne odihnim, va trebui să revenim. Acesta este și sfatul maestrului Shantideva. El spune: „Când mergi pe o cale, nu vrei să-ți expui simțurile la toți stimulii, pentru că atunci mintea va fi plină de toți acești factori stimulanti și nu se va putea dedica meditației. Așa că mergi cu privirea în jos, dar uneori ai nevoie și de odihnă, iar atunci ridică-ți puțin ochii, salută-i pe cei pe care îi întâlnești, binecuvântează-i frumos, și când ai terminat să te odihnești, coboară-ți privirea din nou în jos”.

- Practică exterioară și interioară.

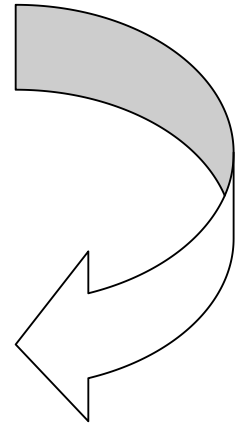
Deci, se practică tot timpul, și dacă este nevoie de o pauză, se va lua o pauză. Și de câtă pauză avem nevoie să luăm, asta depinde de cât de puternici sunt mușchii noștri de practică. Unii oameni spun „mă duc un an în retreat”. Ei bine, nu toată lumea este capabilă să stea retras un an. Va trebui mai întâi să acumulăm multe binefaceri în lume, pentru că după o lună, nu vom mai dori să rămânem în retreat. Lama Christie-Hla a stat în retreat timp de trei ani, trei luni și trei zile. Ea spunea că cei trei ani s-au terminat – și nu mai putea medita. Dar mai avea trei luni de stat. Lama Christie spunea că a stat acolo trei luni și a fost o pierdere pentru ea, pentru că nu mai putea face nimic. De ce? I s-au terminat binefacerile. Îi venise timpul să iasă în lume, să-i învețe pe oameni, să fie în legătură cu ceilalți și să-și aducă contribuția în exterior.

Pentru a avea succes în interior, va trebui să contribuim în exterior. Și pentru a contribui în exterior, va trebui să facem o muncă interioară. Și aceasta este o spirală care urcă.



Cu cât vom face mai multe binefaceri în lume, cu atât ne vom pregăti mai mult pentru munca interioară în care vom dobândi înțelepciunea.

Cu cât avem mai multă înțelepciune, cu atât binefacerile pe care le facem afară, sunt mai puternice, cu atât karma este mai puternică, ceea ce ne va permite să stăm mai târziu în meditație și să aprofundăm înțelepciunea și mai mult.



Și așa mai departe până când se va ajunge la iluminarea completă a lui Buddha.

Este un astfel de dans din exterior și din interior, un dans între metodă și înțelepciune, cum numim noi.

- Este important să ne potrivim practica pentru a fi eficientă.

Este bine să ne consultăm cu profesorii, sau cu cei care au parcurs deja un drum lung, care sunt poate cu câțiva pași înaintea noastră, mai experimentați și care ne pot sfătui. Dacă decideți să faceți meditație timp de o oră în fiecare zi și după cinci minute de stat ați început să visați în tot restul de 55 de minute, atunci poate o oră nu este încă pentru voi. Așadar, poate ar trebui început cu cinci minute, după care să mărim la zece minute, un sfert de oră și așa mai departe. Zece minute de meditație bună este o realizare minunată. Dacă ați fost concentrați timp de zece minute, este foarte bine, atunci după câteva săptămâni veți merge până la 11 minute. Așa se face, este imposibil să sărim peste etape. „Mușchii” binefacerilor trebuie dezvoltați treptat.

- Practica paranoiei inverse.

Ce este paranoia? În paranoia, o persoană se teme mereu să nu fie urmărită, să nu fie hărțuită și așa mai departe. (*În dicționarul explicativ dex – paranoia este o boală mintală cronică care se manifestă prin idei fixe, prin susceptibilitate și orgoliu exagerat, prin mania persecuției, uneori și prin halucinații.*)

Paranoia inversă este: „Toți cei din jurul meu au venit să mă ilumineze, și eu sunt singurul idiot. Cu toții sunt Buddha. Tot ceea ce ei îmi spun, tot ceea ce îmi fac, sau mă enervează, fac asta numai pentru mine ca în sfârșit să pot progresa”.

Paranoia inversă este o practică minunată. Ea ne spune să-i tratăm pe toți cei pe care îi întâlnim și tot ceea ce auzim, ca fiind Buddha.

Noi o numim:

ལྷ་དགྲ།

Nam Dak

Nam Dak înseamnă *a vedea lumea ca fiind pură*.

Lumea este deja curată, și toți care se află în ea au venit să ne învețe. Dar, noi nu putem s-o vedem așa. Dacă putem vedea că fiecare eveniment care se petrece este ca și cum Buddha l-a planificat și l-a orchestrat, este un mod minunat de a ajunge la o lume curată.

Buddha a compus această capodoperă pentru noi, astfel încât să putem ajunge la iluminare.

Dacă trăim așa, mintea noastră va fi teribil de dulce. Nu va mai exista nici un rău în lumea noastră, nimeni nu va mai fi un nesuferit. Toți ceilalți sunt profesorii noștri, cu toți sunt Buddha. La început, ne vom preface că este așa, până când va veni ziua în care va fi așa. Dacă doriți o concluzie practică pentru aceasta: „**Nu există nimeni în viața noastră care să fie accidental, nu există coincidențe. Totul este orchestrat**”.

Tot ceea ce este nevoie, este doar o mică schimbare în mintea noastră și vom trece într-un alt univers. Întreaga tranziție între universuri este o schimbare karmică. Asta e tot. Totul se schimbă în funcție de karma noastră, și alte proiecții ne vor fi impuse.

Semințe și fructe

Un seminar de genul acesta seamănă în noi semințe. Iar acum vine rândul nostru de a le uda, de a le lăsa să germineze, să se coacă și să dea roade. Fără asta nu va veni niciun rezultat. Fără a le uda, semințele singure nu sunt suficiente.

Este imposibil fără semințe - de aceea avem nevoie de înțelepciunea acestei învățături. Dar semințele singure nu sunt suficiente, trebuie să le udăm, să le oferim condiții, și asta este practica noastră.

Fără toate aceseta, mării Lama ne asigură că nu se va întâmpla nimic. Karmele acumulate, la sfârșitul vieții ne vor duce acolo unde vor duce. Chiar și în această viață lucrurile se vor întâmpla așa cum s-au întâmplat și până acum, și nu va exista nicio schimbare.

Cum știm că practicăm corect? Cum știm că am urcat pe calea cea bună? Vor începe schimbări în viața noastră de acum. **Lucrurile care erau blocate și care erau la fel tot timpul, încep să se miște. Acesta este un semn că facem ceva bine.**



Noi nu ne referim la o schimbare care se întâmplă oricum, vorbim despre o schimbare neobișnuită, acea persoană cu care nu ne-am înțeles timp de zece ani, se schimbă și asta dintr-odată. Lui nu i s-a întâmplat nimic, ci doar karma noastră s-a schimbat. Iar acesta este un indiciu că facem ceva corect.

Cum să ne comportăm față de cineva care trage să moară - sfaturile lui Khen Rinpoche -

Acesta este un alt subiect pe care vreau să-l abordez, și este un pic separat de ceea ce am vorbit până acum. Subiectul se referă la cum ar trebui să se comporte un budist în prezența unui muribund sau a unei persoane apropiate de noi care este pe cale să moară sau moare.

V-am povestit într-o lecție anterioară despre comunitatea budistă de mongoli Kalmyk care s-au stabilit în New Jersey și l-au adus pe Khen Rinpoche la ei. Atunci când oamenii din acea comunitate se îmbolnăveau și trăgeau să moară, erau transportați la spital. Directorul spitalului s-a adresat lui Khen Rinpoche pentru a-l sfătui cum să se comporte cu această comunitate atunci când sunt pe cale să moară. Cu acea ocazie, Geshe Michael s-a așezat și l-a chestionat pe Khen Rinpoche, după care a așternut pe hârtie ceea ce el ia spus.

Iată înțelepciunea lui Khen Rinpoche în legătură cu acest subiect.

Cum să avem grijă de o persoană muribundă

Deci, primul lucru este cum să tratăm o persoană muribundă, cum să ne comportăm cu persoana care moare.

- Să-l ajutăm de a se elibera de lucrurile care îi încarcă conștiința.

Dacă este clar că persoana este predispusă să moară, și ea poate încă vorbi, **este bine să-l încurajăm să ajungă la iertare.** Dacă are vreun cont deschis cu cineva, să-l ierte. **Dacă are ceva pe conștiință, să mărturisească.** Practica confesiunii este minunată. Este bine de a invita un preot pentru spovedanie. Nu întotdeauna este nevoie de un preot pentru asta. Un prieten apropiat poate fi la fel de bun ca și preotul. Ceea ce trebuie să facem este să-l ascultăm pe cel care trage să moară, și să-i spunem: „gata, acum că ai scăpat de povară, nu mai trebuie să porți asta după tine”. Faptul că îi spunem așa, asta îl calmează și îl va duce la următorul subiect.

Acest lucru pe care îl facem cu o persoană care moare este un mare bine pentru el. Faptul că **îl ajutăm să-și mărturisească păcatele, să se elibereze de sentimentele de vinovăție, și îi dăm puterea să le depășească, este un mare bine pe care i-l facem.**



- Să-i întărim spiritul.

În paralel, va trebui să-l încurajăm să-și amintească de lucrurile bune pe care le-a făcut în viața lui, de binecuvântarea pe care a adus-o celorlalți, și acesta ar trebui să fie ultimul lui gând.

Este bine să-i întărim starea lui sufletească, spunându-i cât de mult îl iubim și cât de bun a fost cu noi. Pe de altă parte, și noi înșine trebuie să renunțăm la toate nemulțumirile și socotelile pe care le-am avut față de el până în acel moment. În aceste momente nu trebuie să-l răscolim. Deoarece karma proiectoare, ca și ruleta rusească, îl va proiecta în existența următoare. Așa că, dacă putem să-i direcționăm gândul într-o direcție bună, va exista șansa să-i activăm acea karmă care să-l proiecteze într-o existență mai bună și atunci i-am făcut o mare favoare. Vom face atât cât putem, îl vom lăsa să mărturisească ce-i stă pe suflet, și îl ajutăm să aibă un sentiment bun despre viața lui, despre sensul vieții lui, despre semnificația pe care a avut-o pentru noi și așa mai departe.

- Nu-l deranjăm.

În timp ce muribundul stă pe patul său de moarte, este foarte important să nu-l deranjăm, să nu izbucnim în plâns, să facem crize de isterie, panică - nu ajută pe nimeni, și pe de altă parte, este foarte deranjant.

Dacă cineva se va purta așa, îl vom scoate din cameră, cu blândețe.

Accentul este pus pe persoana care moare: el nu trebuie să fie deranjat. Atmosfera va trebui să fie plăcută. Putem aprinde lumânări, putem pune ceva plăcut mirositor. Camera trebuie să fie liniștită și plăcută. Noi suntem cei care îl sprijinim în trecerea lui din această lume, pentru că el se mută într-un alt loc.

- Încercarea de resuscitare cardio pulmonară (CPR).

Oamenii întreabă ce se întâmplă cu încercările de resuscitare. Aceste încercări, provoacă perturbări? Da, după ce am ajuns la concluzia că aceste încercări nu mai pot ajuta. **Atâta timp cât mai există speranța că-l vor ajuta, trebuie făcute surescitările. Dar dacă este deja clar că ele nu mai ajută, atunci cel pe moarte nu mai trebuie să fie deranjat.**

- El nu a murit când i s-a sfârșit respirația.

Chiar și când undele creierului s-au oprit, mintea converge spre inimă, în chakra inimii, și va rămâne acolo o vreme.

Acest lucru variază de la persoană la persoană. Cu toate că în exterior pare mort, mintea lui poate fi încă în corp, în chakra inimii. Și, prin urmare, este important să nu-l zdruncinăm, să-l lăsăm în liniște, pentru că el se află în meditație.

Acesta este timpul în care medităm cu toții, în momentul morții. Atunci mintea grosieră nu mai funcționează, dar nivelurile minții mai subtile încă funcționează.



- Cum putem ști că mintea a părăsit în sfârșit corpul?

Unele lichide sunt secretate din nas și din organele genitale. De multe ori le curge sânge din nas.

O persoană aflată în stadiile incipiente ale morții poate elimina lichide, dar nu ne referim la asta. Secrețiile apar în etapele ulterioare.

- Până atunci cel mai bine este să nu-l zdruncinăm deloc și să nu-l atingem.

Atâta timp cât respiră, îl putem ține de mână și așa mai departe. Dar, când semnele de viață au încetat și a intrat în această meditație a lui, cel mai bine este să nu-l atingem, până când fluidele vor începe să apară. Ele nu apar întotdeauna; Dacă o persoană este foarte deshidratată în procesul morții sale, se prea poate ca secrețiile să nu apară, sau dacă este sub influența multor medicamente, droguri, atunci ele perturbă toate aceste semne. În orice caz, ca să fim siguri, nu-l zdruncinăm și nu-l atingem o perioadă.

- Pentru cât timp?

Pentru majoritatea oamenilor o jumătate de oră este suficientă, dar nu știm, atunci pentru siguranță nu-l mișcăm timp de trei ore.

Este recomandabil, dacă puteți, să discutați în prealabil cu personalul spitalului și să le spuneți că acest lucru îl dorește familia și, de obicei, ei răspund cererii noastre.

- Prima atingere - pe creștetul capului.

Dacă nu aveți de ales și trebuie să-l atingeți, atunci primul loc unde îl putem atinge este pe creștetul capului, pentru că dacă mintea încă doarme în inimă, atunci o atingere o va trezi. Marii Lama spun că este foarte important prin ce loc iese mintea din trup.

Dacă iese prin partea superioară a corpului, atunci va avea o șansă bună ca acesta să meargă către lumi mai bune. Deci, dacă trebuie să fie mișcat, și dacă au trecut deja cele trei ore, prima atingere va fi o atingere puternică pe creștetul capului.

Lama Dvora Hla povestește: *„După ce mama mea a murit, a fost pusă la frigider. Când am sosit, mama stătuse în frigider, după părerea mea cam cincisprezece ore. Atunci am rugat personalul să o scoată de acolo. Și când i-am atins creștetul capului era încă fierbinte, iar partea corpului care se afla pe targa de metal era înghețată, deoarece temperatura acolo era foarte scăzută, iar creștetul ei era cald. Era uimitor, că încă mai exista acolo vibrație”.*

- Este important să nu vă grăbiți să răciți trupul mortului.

În ceea ce privește răcirea, am văzut că aceasta este o idee foarte proastă. Trupul mortului se poate băga la frigider câteva ore mai târziu, dar nu înainte de cele trei ore. Nu-l puneți în frigider înainte.



Atâta timp cât mai există șansa ca mintea să fie în corp, răcirea poate să-l facă să caute căldură și această răcire poate foarte bine să-l trimită în infernul fierbinte, activând în acest fel karma care îl va proiecta acolo.

Așadar, nu-l băgați la frigider până când nu au trecut cele două-trei ore.

Să nu vă fie rușine să vorbiți cu personalul din spital, și dacă este cazul din toate schimburile. Pentru că dacă o persoană trage să moară, nu putem ști în ce tură va muri, de aceea trebuie să-i rugăm pe toți să nu-l bage în frigider până nu va trece ceva timp. Nu fiți timizi, este important.

- Donarea de organe.

Donarea organelor, în general este un act de bunătate. Dar, înainte de a lua organe de la o persoană, el ar trebui să fie mort. Adică, mintea să părăsească corpul, Asta înseamnă, pentru majoritatea oamenilor, că după cele trei ore semnele de viață s-au oprit.

Dar în general, organele nu mai sunt adecvate.

Moartea clinică nu este încă moarte. Și chiar dacă nu mai există semne clinice de viață, mintea este încă în corp. Și dacă cineva începe să-i scoată organele ucide ființa umană.

Deci, noi nu dorim să provocăm uciderea, și nici nu vrem să-l omoare altcineva.

În concluzie, dacă este posibil să donăm organe după ce mintea a plecat din trupul celui mort – este bine, dar după cum se aude acest lucru nu este posibil. Deci, în acest caz, fiecare va decide în mod personal.

Desigur, că persoanele care trăiesc și care donează un organ, cum ar fi cei care donează un rinichi - este o altă chestiune, este o mare generozitate.

Dacă corpul meu poate fi folosit de altcineva fără să mă omoare - asta este o binefacere minunată. Dar, niciodată, niciodată, nu trebuie făcută donarea pentru bani. Karma celor care vând organe, nu este bună.

- Conectarea și deconectarea de la aparate.

În ceea ce privește conectarea la aparate - cer să nu mă conecteze la ele, în cazul în care nu mai există nicio șansă. **Dar, dacă cine este deja conectat, sub nici o formă nu trebuie deconectat, pentru că îl omoară.** Și nu vrem să fim noi cei care să-l omoare.

- Crima din milă?

Ce se întâmplă dacă persoana vrea să fie deconectată de la aparate?

Întrebarea este cine va face munca? Cine va fi călăul? Cine va acumula karma negativă? Dacă bolnavul are o anume înțelegere, nu-i va cere nimănui asta. Eu pot să cer să nu fiu conectată la aparate, dar ca să cer altuia să mă deconecteze - este ca și cum aş cere cuiva să acumuleze karma omorului.



Este adevărat, nu este ca și crima din ură sau ceva asemănător, este diferit, dar este tot o karmă a omorului și asta înseamnă că, în viitor, aceeași persoană va suferi karma rănirii vieții, sau nu va fi sănătos, sau va avea o moarte prematură sau accidente etc. Vom face tot ceea ce putem pentru a-i ușura suferința, dar fără să-l omorâm.

Dar, dacă i se face eutanasiere?

Noi știm ce îl așteaptă în cealaltă parte? De ce trebuie să-l grăbim? **În cele mai multe cazuri, ceea ce îl așteaptă în cealaltă parte este mult mai rău decât ceea ce vedem aici.**

Dacă adunăm toate suferințele tuturor oamenilor din lume pe tot parcursul vieții lor și le punem la un loc, nu echivalează cu o secundă de suferință în infern. Și majoritatea oamenilor merg acolo, deci ce să-l grăbim?

Așadar, s-ar putea ca o persoană să sufere cumplit aici, iar suferința lui îl purifică de suferințe mult mai grave în viitor. Ce știm noi? Noi știm ceea ce vedem aici și nu putem vedea din cealaltă parte. De asemenea, și marii Lama spun că nu le facem nici o favoare făcând acest lucru. Trebuie făcut tot posibilul pentru a le alina suferința și a nu a-i omorî.

Lăsați-i să plece singuri. Este greu să-i vedem pe cei dragi suferind.

Imediat după moarte

Dacă moartea este bruscă, un accident sau ceva de genul acesta, de multe ori când se întâmplă acest lucru, mintea persoanei moarte este încă în preajma accidentului, și este atașată de trup, pentru că s-a întâmplat brusc. Rugăciunile noastre în acest caz îl pot ajuta pe cel care a murit, ca să meargă mai departe.

Rugăciunile care se spun depind de religia persoanei care a murit. Dacă era evreu, se vor spune Psalmi, dacă a fost budist, există rugăciuni budiste. Dacă nu știți ce a fost, spuneți rugăciunile pe care le cunoașteți.

Făpturile în Bardo, trăiesc cel mult șapte zile, dar se poate repeta de șapte ori, adică mor în Bardo și se renașc în Bardo, deci maximul este de patruzeci și nouă de zile. Majoritatea făpturilor se nasc cu mult înainte de asta. Dar, în orele imediate de după accident, mintea este încă în preajma accidentului, deci se poate merge la locul accidentului și să se facă rugăciunile acolo, pentru a a-l ajuta să meargă mai departe.

Deci, cel mult patruzeci și nouă de zile, cu excepția marilor Lama care au ajuns la iluminare, fie înainte de moarte, fie în momentul morții. Sunt Lama care ajung în Bardo - aceștia sunt practicanți foarte avansați. Se spune despre Je Tsongkapa, despre Naropa, că ar fi ajuns la iluminare în acest astfel. Cele aproximativ șapte zile și patruzeci și nouă de zile, nu se aplică acestor mari practicanți, pentru că au ajuns la controlul deplin al minții. Ei nu se mai reîncarnează datorită karmei, ci se reîncarnează numai dacă ei decid asta, și dacă este benefic pentru ființe.



Este posibil să însoțim morții? Pentru a face asta este nevoie de puteri paranormale pentru a ști unde se află mintea mortului, iar majoritatea dintre noi nu le avem. Pentru cei care le au, ei pot face asta. Dacă am avea capacitatea de a ști unde este mintea lui și ce i se potrivește în același timp și dacă ne poate auzi, atunci poate fi ajutat.

Cum îi putem ajuta pe cei care au murit?

Cei care au murit deja, pot fi ajutați? Se pot face ritualuri în mănăstiri. Majoritatea oamenilor care mor sunt încă atașați de ceea ce au avut în viața lor: de corpul lor, de hainele lor, de bunurile lor. La tibetani, hainele mortului se pun pe un scaun, ca să-l atragă, apoi fac rugăciuni pentru a-l trimite mai departe pe calea lui. Ne putem ruga pentru ca cel care a murit să aibă parte de o viață spirituală bună, să poată finaliza cele șase perfecțiuni ale unui Bodhisattva. Există ritualuri în care se ard semințe care simbolizează faptele lor rele. Ele sunt purificate, ca și cum ar fi pentru viața următoare.

Se poate spune mantra ***Om Mani Padme Hung*** dacă nu cunoașteți o altă mantra și dacă cel mort nu a avut altă practică¹. Există mantră mai puternice, deci depinde de practica voastră și de a lui.

Atâta timp cât el este în Bardo, are o șansă dacă oamenii care fac rugăciunile sunt ei înșiși foarte curați. De aceea, îi lăsăm pe călugări sau pe Lama să facă aceste rugăciuni. Dacă există o legătură puternică cu Lama și dacă Lama este foarte pur, el poate face uneori ceva.

Odată ce mintea a părăsit deja corpul, karma deja îl proiectează în următoarea existență, iar în Bardo va fi deja în conformitate cu următoarea lui întrupare. Întruparea este deja determinată. Dacă este menit să fie un animal, nu-l putem readuce brusc să fie om, dar s-ar putea să fie un animal cu condiții de viață mai bune. Pentru ca el să nu fie un animal, trebuie să facă multă practică în viața lui, pentru că după aceea, va fi foarte greu. De aceea ni se spune să practicăm acum.

¹O altă mantra care se poate folosi în asemenea ocazii este „*Om Ami Dewa Hri*”.

(<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=unnqydmLXrs&feature=youtu.be>)

Când o persoană este în doliu

Conform budismului, doliul este o situație de nebunie temporară. Pentru că persoana în doliu, datorită intensității întristării și a emoțiilor, poate încălca jurămintele. Se spune că legile karmice la acea vreme sunt întrerupte o perioadă, ca și cum l-ar ierta, din cauza doliului.

A-l consola pe cel în doliu este o faptă de mare bunătate. Acesta nu este momentul pentru a-l învăța Dharma, pentru că nu aude și nu receptează nimic, din cauză că este foarte trist. Iar intensitatea emoțiilor poate fi extraordinară.



Acesta este timpul să-l ascultăm, să-l mângâiem, să-l iubim. Să-l ascultăm, să-l ascultăm, să-l ascultăm, și să-l lăsăm să plângă. Iar mai târziu, după ce s-a calmat, dacă este deschis, atunci îl putem îndruma.

Trebuie lăsat să jelească, este extrem de important.

Cum să ne comportăm cu trupul mortului?

Trebuie înmormântat sau incinerat?

Odată ce mintea a părăsit corpul, trupul este doar o bucată de carne. Ce să facem cu el, din punct de vedere al budismului? - nu contează.

Dacă este posibil ca el să aducă binecuvântare cuiva - tibetani aruncă trupul ca mâncare pentru păsările de pe câmp. Uneori, incinerarea este mai de preferat decât îngroparea, deoarece un mormânt ocupă spațiu, iar bucata de pământ ar putea fi folosită pentru viață. Excepție este în cazul în care persoana a murit din cauza unei boli contagioase și există credința că fumul poate dăuna altora, atunci în acest caz, este mai bine de îngropat.

Dar, în afară de asta, se preferă incinerarea, doar pentru a nu consuma resurse.

Khen Rinpoche a avut o ceremonie de incinerare foarte frumoasă. Elevii lui au muncit zi și noapte să construiască ladă specială pentru foc, și asta trebuia să se facă rapid. După aceea, au adunat toată cenușa în două urne, pe care le-au învelit – pentru că era un lucru sacru. Iar mai târziu, conform instrucțiunilor lui Khen Rinpoche, doi dintre elevii săi veterani, au luat aceste urne și au urcat pe vârful unui munte din New Jersey și i-au împrăștiat cenușa peste tot. Și asta a fost. Ceea ce a mai rămas, este doar învățătura lui, și nu corpul său.

Fătul uman este considerat ca persoană

Dar avortul? Potrivit budismului, viața începe în momentul fertilizării, iar avortul este omor. Cu toții avem această karmă și avem multă muncă de făcut pentru a o purifica.

Contracepția

Cum rămâne cu contracepția? Contraceptivele sunt bune atât timp cât împiedică fertilizarea, și nu dacă acționează după fertilizare.

Îndatoririle karmice

- Oricine a făcut vreodată ceva pentru noi, avem o datorie karmică față de el.
- Toți cei care v-au adus cumpărătura de la supermarket îi sunteți datori, nu doar cu bani, ci și pentru că vă susține.
- Părinții noștri care ne-au dat acest corp cu care putem ajunge la iluminare – avem o datorie karmică imensă față de ei.
- Profesorii care ne învață vacuitatea, care ne direcționează întreaga carieră spirituală - este o datorie care nu poate fi rambursată.

Deci, datorăm o mulțime de lucruri multor ființe la niveluri diferite. Trebuie să rambursăm toate datoriile.

Cei care au ieșit din retreat-ul de trei ani, au spus că după trei ani – li s-au accentuat mult conștientizarea acestui lucru. O parte din pofta lor de mâncare care le făcea plăcere s-a stins. Mâncarea este doar combustibil. Deoarece nu vrem să consumăm dincolo de ceea ce avem nevoie pentru a ne menține această mașină pentru a ajunge la iluminare. Și nu doar mâncarea, dar, în general, consumul scade. Îți dai seama ce datorie karmică uriașă ai față de univers și față de toți oamenii din univers și nu vrei să o crești, vrei să începi să o rambursezi.

Cum vom înapoia datoria? Vom practica ca să ajungem la iluminare și să-i scoatem pe toți din suferință. Aceasta este cea mai minunată contribuție pe care le-o putem aduce.

Și dacă avem o datorie karmică serioasă față de cineva, am rănit pe cineva și așa mai departe, vor veni să-și primească datoria, ne vor hărțui și demonii ne vor bântui, acestea sunt obstacolele noastre în calea iluminării. Toate aceste datorii trebuie rambursate.

Purificarea karmică și puritatea inimii

Dacă sunt oameni care au ucis mulți oameni în războaie, asta înseamnă că dacă vin să-și revendice viața, atunci nu mai are nicio șansă de a progresa?

Lama Zopa spunea: „Oamenii din această lume au oroare de Hitler sau de Stalin sau de Mao Zedong care au ucis milioane de oameni. Dar chiar și o persoană ca Mao Zedong, dacă și-ar fi purificat faptele în timpul vieții sale, ar fi avut șansa de a ajunge la iluminare chiar în același curs al vieții. Dacă ar fi intrat în tantra și ar fi făcut cum trebuie purificarea, și-ar fi terminat toate datoriile în timpul unei singure vieți”.

Spre deosebire de ei, există cei care nu pot să-și ramburseze datoriile. Există păcate mult mai mari decât cele ale lui Mao Zedong, Hitler și Stalin. Hitler a omorât șaiszeci de milioane. Acest număr comparativ cu numărul de ființe din întreaga lume - este infim față de numărul de ființe din lume. Există păcate cu mult mai mari pe care le facem împotriva tuturor ființelor din lume.



Ce poate fi un asemenea păcat? De exemplu, cineva ajunge pe calea tantrică, și este atât de aproape să salveze toate ființele și se întoarce înapoi, își rupe jurământul, acesta este un păcat cu mult mai mare! Noi nu știm asta, deoarece vederea noastră este atât de limitată. O astfel de persoană nu va mai putea ajunge la iluminare în această viață și, de asemenea, calea lui va fi blocată pentru foarte mult timp. Și aceasta este o tragedie inegalabilă în univers.

Cu cât ești mai înalt și ești mai aproape de iluminare, cu atât căderea este mai puternică.

Așadar, este posibil ca Hitler să nu fi fost deloc aproape de iluminare și atunci el a provocat o nedreptate atât de cumplită, dar chiar și o astfel de nedreptate poate fi purificată. Lama Zopa ne spune: „Mao Zedong a ucis milioane de oameni în China, dar nu au fost profesorii săi. Pe de altă parte, oricine încearcă să-și rănească profesorii este un dezastru cumplit. Pentru că aceștia îi trasează calea către iluminare, și chiar dacă se va întâmpla peste cine știe câte vieți - a semănat acum semințele. Dacă cineva își lovește profesorul - este un dezastru cumplit. Trebuie să fim foarte atenți la respectul pe care îl dăm celor care ne-au învățat”.

Concluzia este că ar trebui să mergem spre cea mai înaltă practică pe care o putem face.

În afară de practica tantrică, cel mai puternic lucru pe care îl puteți face este să învățați și să meditați asupra vacuității și să vă dezvoltați compasiunea. Fiecare dintre voi poate practica compasiunea indiferent de unde ați venit și cât de multă meditație ați făcut. Și aceasta este o karmă foarte puternică și minunată! Și dacă vom muri mâine, atunci vrem să o acumulăm rapid. Și are rezultate aproape imediate.

Deci despre asta vom vorbi, în lecția următoare.