



Seminar  
Meditația: Moartea și sfârșitul morții

# Lecția 6

## Practica compasiunii

În această lecție vom face ultima parte a meditației.

Și așa cum am spus concluzia este că ar trebui să mergem la cea mai înaltă practică pe care o putem face. Cu excepția practicii tantrice, cel mai puternic lucru pe care îl puteți face este să învățați, să meditați asupra vacuității și să dezvoltați compasiunea.

În meditația pe care am făcut-o anterior, am ajuns în seră și am trecut prin pasajul de sticlă. Am văzut că nu putem lua nimic cu noi și am ajuns la ușa albastră. Ușa albastră este ușa practicii - decidem să practicăm, să începem imediat, și vrem să mergem la cea mai înaltă practică de care suntem capabili. Și fiecare dintre noi poate practica compasiunea indiferent de unde vine și câtă meditație a făcut. Deci despre asta o să vorbim.

Karma pe care o vom acumula va fi foarte puternică, minunată! Și dacă vom muri mâine, atunci vrem să o acumulăm rapid. Și are rezultate aproape imediate. Pentru a avea succes în această practică trebuie să fiți printre oameni, trebuie să fiți înconjurați de oameni și să o practicați cu altcineva.

Acum am să vă spun câteva cuvinte despre practica compasiunii după metoda Maestrului Shantideva. La începutul capitolului despre meditație, maestrul Shantideva descrie bucuria vieții în pădure, în singurătate, și ne îndeamnă să ne petrecem și noi timpul în pădure, singuri, făcând meditație, plimbări, să ne gândim la ceilalți și să ne cultivăm dorința de a ajunge la iluminare.

## Compararea de sine cu ceilalți

Prima meditație pe care ne-o recomandă să o practicăm este:

བདག་གཞན་མཉམ་པ།

*Dak shen nyampa*



<b>Dak</b>	înseamnă eu.
<b>Shen</b>	= ceilalți,
<b>Nyampa</b>	= egal, deopotrivă, la fel, la fel ca, egal cu.

Meditația cu privire la **compararea de sine cu ceilalți** sau **a-i trata pe ceilalți ca și pe mine însumi**.

## Un singur trup

Iată un exemplu. Versetul 91, capitolul 8:

***Sunt multe părți ale trupului separate,  
Mâinile și toate celelalte,  
Și cu toate astea, ca pe un singur trup  
Le îngrijești cu drag de toate.***

Ce ne spune maestrul Shantideva? Tu îmi spui că toate părțile ești tu, și tu ești toate acestea, despre ce vorbești? Uite, ai brațe, picioare și tot felul de părți, nu este așa?! Și le tratezi pe toate ca pe un singur corp, așa-i?! Te îngrijești de întregul corp! Nu este suficient doar ca mâinile tale să-i fie bine, trebuie să-i fie bine și piciorului tău, nu este așa?! Este același lucru.

## Fericirea și suferința lor

Fericirea și suferința tuturor ființelor sunt exact ca ale mele.

***La fel, fericirea și suferința ființelor simțitoare  
Cu toate își doresc ca și mine, să fie fericite.***

Ele doresc fericirea la fel cum îmi doresc și eu fericirea. Mâna mea vrea să se simtă bine la fel ca și piciorul meu. Nu este nicio diferență.

Maestrul Shantideva ne arată împotrivirile noastre. Dacă vine cineva și se opune: „Stai puțin, tu îmi spui că ei sunt eu și eu sunt ei?” Iar maestrul Shantideva dă un exemplu: „Stai puțin, dar tu ai grijă atât de mână cât și de picior, nu este așa?! De ce? De ce nu ai grijă doar de mâna ta?” Acesta este doar un exemplu.

Cineva întreabă: „De ce dacă îmi place fereastra deschisă și celuilalt îi place fereastra închisă, de ce ar trebui să închid? De ce este mai importantă voința lui decât a mea?”



Răspunsul este, datorită Lordului Morții. Pentru că dacă cineva va merge numai după voința lui, Lordul Morții îl va prinde.

*Am să vă spun o istorioară pe care poate ați mai auzit-o. Acum, aproximativ o mie, o mie două sute de ani, în Tibet, un înțelept budist dorea să progreseze în studiile sale. El voia să-și dezvolte Boddhichita și compasiunea și căuta un profesor care să-l învețe. Într-o zi a auzit despre un mare înțelept care trăia într-un oraș îndepărtat. Atunci a decis să călătorească spre acel oraș și să-l întâlnească pe cel care avea să-l învețe compasiunea. Călătoria a fost lungă, luând-i ceva timp ca să ajungă în acest oraș.*

*În cele din urmă sosi în oraș, și începu să întrebe oamenii unde îl poate găsi pe înțelept. Oamenii i-au răspuns: „Oh, tocmai a murit, dar să nu-ți pară rău pentru că elevii lui sunt aici. Înțeleptul a avut trei elevi și fiecare este genial. Așa că poți studia cu ei”.*

*Așa că se duce și întreabă cine sunt elevii? Unde sunt elevii? Și în timp ce căuta, aude că între elevi s-au iscat certuri cu privire la cine va lua locul înțeleptului. Așa că el își spune: „Adică cum, voi merge să învăț despre compasiune cu niște oameni care se ceartă pentru moștenire? Mă duc acasă”. Dar oamenii îi spun: „Nu, nu, nu ai înțeles bine. Fiecare dintre ei vrea ca celălalt să primească moștenirea”.*

## **„Dar durerea lor nu mă doare”**

Împotrivirea obișnuită pe care o avem este să spunem: „Bine, bine, dar îl doare pe el, nu mă doare pe mine. De ce să mă preocup de durerea lui?” Versetul 92 spune:

***Să nu spui: „durerea mea nu face  
Altui corp durere!”***

Ceea ce pe mine mă doare, pe ei nu-i dor. Maestrul Shantideva răspunde: Știi de ce te doare?

***Chiar și așa, durerea ta  
Este ceva ce nu poți suporta  
Din singurul motiv: că ești atașat de tine!***

Știi de ce te doare? Pentru că ești atașat de „eu”. Din capul locului, nu ai mai fi avut dureri dacă nu te-ai fi atașat de acest „eu”.

Versetul 93:

***Și tot așa, chiar dacă este adevărat  
Că suferințele ce alții simt  
Niciodată nu vin să te lovească,  
Oricum este durere și greu de suportat  
Datorită aceleiași atașări de sine.***



Pe tine te doare că ești atașat de sine, pe ei îi dor pentru că și ei sunt atașați de sine. Oricum durerea este durere, și orice durere este greu de suportat.

## **Trebuie să opresc orice durere. Pentru că este durere.**

Apoi, el spune, singura concluzie logică este:

Versetul 94

***Durerea altora trebuie să opresc,  
Pentru că este durere; la fel ca durerea  
Pe care o simt și eu.  
Trebuie să acționez ca să-i ajut pe alți  
Pentru că sunt ființe vii;  
La fel ca și corpul meu.***

De ce ar trebui să oprim durerea altuia? Pentru că este durere. Și pe ei îi dor, la fel cum mă doare și pe mine.

Pe oricine îl doare, trebuie să-i oprim durerea. Punct. Deoarece această împărțire între al meu și al celorlalți este artificială. Ea se bazează pe concepția de ego, care nu a existat și nu va exista vreodată, ceea ce ne provoacă toată suferința.

Versetul 95, spune contrariul:

***Pentru că eu și alții  
Suntem exact la fel,  
În ceea ce privește dorința de a fi fericiți,  
Care este diferența dintre mine și ei?  
De ce mă ostenesc doar ca eu să fiu fericit?***

De ce să am grijă doar de fericirea mea? Nu există nicio logică în asta. Și eu vreau fericirea, și ei vor fericirea. Iar ei sunt mulți, nu este așa ?!

Dalai Lama spunea: "Eu sunt unul și ei sunt mulți. Deci, pentru fericirea cui mă voi osteni? Pentru fericirea lor."

Maestrul Shantideva ne doboară împotrivirile noastre una după alta.



Versetul 96:

*Pentru că eu și alții  
Suntem exact la fel,  
În ce privește dorința de a nu suferi,  
Care este diferența dintre mine și ei?  
De ce mă protejez numai pe mine, și nu pe ei?*

## Schimbarea de sine cu ceilalți

A doua parte a meditației predate de maestrul Shantideva se numește:

བདག་གཞན་བརྗེ་བ།

*Dak shen jewa*

**Dak** înseamnă *eu*.

**Shen** = *ceilalți*,

**Jewa** înseamnă *a înlocui, a schimba*. Adică, **schimbarea de sine cu ceilalți**.

Cele două părți, împreună se numesc:

བདག་གཞན་མཉམ་བརྗེ།

*Dak shen nyam je*

Ceea ce înseamnă, **compararea și schimbarea de sine cu ceilalți**.

## Trei niveluri de practică a înlocuirii de sine cu ceilalți

Practica înlocuirii de sine cu ceilalți are trei niveluri.

### 1. Primul nivel

Este cel mai scăzut nivel al acestei practici. El nu este scăzut, este doar scăzut în cadrul practicii, dar este un nivel foarte ridicat. Mergem și ne punem în locul altora.

Un mod minunat de a face asta este cu ajutorul ochilor. Ne uităm spre ce se uită ochii celorlalți. Ochii noștri se îndreaptă spre ceea ce ne dorim. De obicei, majoritatea oamenilor lucrează cu ochii. Optzeci la sută din input-ul simțurilor este de fapt prin ochi. Iar oamenii ne conduc cu privirile lor.

Dacă vrem să ne înlocuim cu altul sau a ne pune în locul celui alt, asta înseamnă că vrem să-i oferim ceea ce vrea mai mult, decât să ne oferim nouă ceea ce vrem.

Aceasta este practica. A da prioritate preferințelor celorlalți.

Deci, dacă sunt împreună cu cineva și mie îmi place fereastra deschisă, iar lui îi place fereastra închisă, atunci ce fac? Închid fereastra. De ce? Pentru că el vrea fereastra închisă, așa că am să vreau și eu fereastra închisă. Asta ne creează un pic de confuzie și un pic de schizofrenie și asta este toată frumusețea.

Cum vom ști? Uneori ei nu o să ne spună ce vor, mai ales dacă nu sunt apropiați de noi. Dacă sunt apropiați de noi, ne vor spune. Dacă locuiesc cu noi ne vor spune, iar atunci vom face ce spun ei. Ei ne spun să ne facem patul, vom face patul, chiar dacă nu dorim să-l facem. Dacă ei vor asta, vom face asta.

Toată această practică extinde linia de delimitare ego-ului și include și pe altcineva în interiorul acestei linii. Așadar, primul nivel este să vă lăsați conduși de ochii lor. Dacă vor ceva, de obicei vor privi mai întâi acolo. Așa că urmărim să vedem ce anume caută și mergem repede să le dăm.

Aceasta este practica, practica unui Bodhisattva, îi lăsăm să ne îndrume cu ochii lor, pentru că Bodhisattva vrea să ofere altora ceea ce vor.

### - Să le dăm ce este bine sau ce vor?

Dacă celălalt vrea să mănânce ciocolată toată ziua și dacă este copilul meu, atunci îi voi da să mănânce ciocolată toată ziua?

Ca părinte, va trebui să fac ceea ce este bine, nu doar ceea ce își dorește copilul. Este de datoria mea ca părinte, să stabilesc anumite limite pentru el. Dar dacă nu mă aflu în acel rol, atunci este mai bine să nu mă pun în rolul de patron.

De multe ori nu le oferim oamenilor ceea ce își doresc, deoarece credem că nu este bine pentru ei. Așa că acordăm o oarecare importanță opiniilor noastre - și asta este o linie fină. Este o limită unde ego-ul meu se joacă, dând importanță părerilor mele față de ceea ce este cu adevărat bine. Așadar, va trebui să fim conștienți de această linie și să lucrăm cu ea. Asta este tot.



**- Bodhisattva face asta cât mai transparent.**

Nu informează pe toată lumea: „Acum îți dau ciocolată, pentru că te-am văzut că îți place ciocolata”. O face în liniște la toate nivelurile: fizic, mental, emoțional. Ne lăsăm conduși și le dăm ceea ce vor.

**- Și o facem unilateral.**

Nu așteptăm ca ei să facă la fel. Aceasta este toată ideea. Facem și gata.

Jimpa, călugărul care servea în templul din New Jersey era expert în acest sens. Venea-i o dată, el privea cum îți place ceaiul și când îți place să-l bei, și data următoare te servea deja exact când și cum îl voiai. El știa pe fiecare cum îi place să-și bea ceaiul. Pe aceasta se focaliza. Și totul era liniștit. Jimpa era deosebit de smerit. Un Bodhisattva uimitor.

Deci, acesta este primul nivel. De ce se numește scăzut? El nu este deloc scăzut, câți dintre noi facem asta? De ce se numește scăzut? Pentru că în această practică încă mai există „eu și ei”.

## **2. Al doilea nivel**

Acest nivel este unul mai profund, acela că ne înlocuim ochii noștri cu ochii lor, încercăm să intrăm în ochii lor. Vom privi lumea prin ochii lor. Nu mai așteptăm ca celălalt să ne arate ce-și dorește. Îl cunoaștem atât de bine, încât știm ceea ce-și dorește, și îi dăm lucrul dorit în prealabil.

## **3. Al treilea nivel**

Al treilea nivel, este cel suprem, în care încercăm să ștergem linia dintre noi și ceilalți, pentru că această linie este cea care ne omoară. Această linie despărțitoare este cea care ne ține în Samsara. Și aceasta nu este o chestiune mică! Suntem condiționați să facem acest lucru de foarte multă vreme, în toate viețile anterioare. Întotdeauna am fost eu și ceilalți, iar eu am fost mai important. Confortul meu este mai important, nevoile mele sunt mai importante – acesta este modul nostru de a ne comporta, așa suntem obișnuiți. Din clipa în care am venit pe această lume suntem obișnuiți în acest fel. Deci, pentru a schimba acest obicei, nu este un lucru ușor. Dar exact această schimbare este necesară pe calea iluminării. Și nu este ușor, trebuie să fim direcționați spre ea, altfel obiceiurile vor prelua controlul.

În momentul în care le dăm mâncarea pe care și-o doresc, simultan și noi vom crede că este ceea ce ne dorim, chiar dacă nu este ceea ce noi ne dorim. Deoarece linia a fost ștearsă. Și mergem mai profund. Deja, nu ne mai sacrificăm pentru ei, pentru că ne-am pus în locul lor. Nu mai există linia care delimitează.

Mamele fac asta deja. Ele fac ce este mai bine pentru copil, chiar dacă nu este atât de bine pentru ele. Chiar dacă ar vrea să meargă la dans, pentru că nu poate lăsa singur copilul acasă, va rămâne acasă, și nu va regreta asta. Cu toții am făcut asta. Dar nu suntem obișnuiți să facem acest lucru cu cineva care nu este copilul nostru.



Cu toții avem instincte, dar și animalele au instincte. Vrem să mergem mai departe.

**Ceea ce dorim este să-i facem pe toți instinctul nostru, pentru că acesta este nivelul la care acționează Buddha. Acesta este nivelul lui Buddha.**

## Linia care ne omoară

Această linie despărțitoare ne omoară.

Această linie despărțitoare pe care o punem între noi și ceilalți, este ca și când ne-am proteja pe noi și nevoile noastre; Practic este închisoarea noastră. În interiorul acestei linii suntem morți.

Când nu va mai exista nici o linie, nu vom mai muri, pentru că cine va muri? Acest „eu” cu care ne identificăm, care nu a existat și nu va exista vreodată, ca „elefanțelul roz cu două capete care zburdă prin cameră” și credem că există, și suntem gata să ne războim pentru a-l apăra, și suntem gata să încălcăm jurămintele pentru el – el este exact închisoarea care ne omoară. Sunt fălcile Lordului morții.

## Sursa oricărei fericiri și a oricărei suferințe din lume

În două dintre cele mai cunoscute versete din cartea sa, maestrul Shantideva descrie sursa oricărei fericiri și suferințe care există în lume.

།འཇིག་རྟེན་བདེ་བ་ཇི་སྟེན་པ།  
།དེ་ཀུན་གཞན་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
།འཇིག་རྟེན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་ཇི་སྟེན་པ།  
།དེ་ཀུན་རང་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་།  
*jikten dewa jinyepa*  
*de kun shende du le jung*  
*jikten dukngel jinyepa*  
*dekun rangde du le jung*

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





མང་དུ་བཤད་ལྟ་ཅི་ཞིག་དགོས།

བྱིས་པ་རང་གི་དོན་བྱེད་དང་།

ལྷུབ་པ་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པ།

འདི་གཉིས་ཀྱི་ནི་བྱེད་པར་ལྟོས།

*mang du sheta chi shik gu*

*jipa ranggi dunje dang*

*tuppa shen gyi dun dzepa*

*dinyi kyi ni kyepar tu*

**Ce nevoie este de atâtea cuvinte?**

**Copiii - lucrează în folosul lor,**

**Și cei virtuoși - în folosul altora**

**Vino să vezi tu însuți diferența!**

„Copiii” sunt oamenii obișnuiți, care nu au perceput vacuitatea.

De ce trebuie să ne îngrijim și de celălalt? Decideți, vreți să-l prindeți voi pe Yama, sau nu? Atâta timp cât sunteți atașați de ego, trebuie să muriți și să îndurați toate suferințele pe care le-am descris.

## **Agresorul și victima, amândoi sunt la fel de compătimit**

Ce se poate face în cazul femeilor maltratate?

În primul rând trebuie să avem grijă de bunăstarea ei. Ea are nevoie să se relaxeze și să-i se găsească un loc liniștit și așa mai departe. Trebuie protejată.

Cei care se ocupă de asemenea cazuri știu asta. Femeia după despărțire își va găsi un alt bărbat care și el o va bate, pentru că aceasta este karma ei. Semințele sunt încă acolo. Legile karmice funcționează întotdeauna. O persoană nu poate suferi dacă nu a cauzat suferință mai întâi altora.



Înțelegerea noastră despre cauză și efect se bazează pe o concepție greșită și tocmai de aceea ne aflăm aici. Fără a înțelege cauza și efectul în conformitate cu concepția asupra lumii despre karmă și vacuitate, nu vom putea ieși din acest cerc vicios. Deci, până când femeia maltratată nu va înțelege cauzalitatea va continua să sufere, la fel ca oricare dintre noi care suferim.

Aceeași sămânță de agresiune pe care a semănat-o, poate într-o viață anterioară, este încă acolo, și va continua să se întoarcă la ea până nu încetează să mai producă agresiune. Și chiar dacă agresivitatea se face în gând, este suficient, pentru că karma se intensifică.

Iar acel bărbat care a bătut-o, va fi el bătut data viitoare, dacă nu se va opri din a face rău.

Bineînțeles că în această situație, nu este momentul să i se dea femeii o lecție de Dharma.

**Ca terță persoană trebuie să previn nedreptatea. Fără să critic nici pe unul și nici pe celălalt și (totodată) să-mi păstrez inima deschisă pentru amândoi.**

## Este doar o chestiune de timp

Atât victima, cât și agresorul merită la fel de mult compasiunea noastră. Deoarece diferența dintre el și ea, este că ea suferă acum, iar el va suferi în viitor. Amândoi suferă. Diferența este doar de timp.

Oare este posibil ca după o astfel de situație, ambele părți să-și exprime regretul și să se ierte, karma lor se va termina?

Toată karma poate fi purificată, cu excepția celor făcute împotriva profesorului. Iar pe de altă parte trebuie să-i ajutăm.

**Distincția pe care o facem, că li se întâmplă lor și nu nouă, este artificială, doar pentru că ne-am închis într-o mică coajă pe care o numesc „eu”. De fapt, eu sunt și lovitul și cel care lovește. Eu sunt cel care lovește și eu sunt ea care este lovită. Ambii sunt tot eu.**

## Cum putem opri ciclul nesfârșit al suferinței

**Este important să înțelegem că în lumea dorințelor, lucrurile nu merg bine, deoarece oamenii nu înțeleg karma și vacuitatea, și reacționează în fața realității fără să înțeleagă de unde provine și astfel plantează din nou semințele pentru continuarea suferinței lor.**

În ochii unui om care a perceput vacuitatea arătăm ca niște nebuni. Cine a ieșit din acest cerc al erorii și vede pe cel care bate, pe cel care l-a lovit, i se pare o nebunie. Cine lovește plantează încă o dată semințele agresiunii. Datorită loviturilor pe care le-am dat altora în trecut, karma rodește și acum primesc o palmă. Dacă acum îl lovesc încă o dată, am plantat iar semințele agresiunii.



Unele dintre jurămintele pe care le au călugării și, de asemenea, sunt incluse și în jurămintele Bodhisattva, este a nu răspunde violenței prin violență, a nu răspunde cu aceeași monedă când cineva țipă la noi; a nu răspunde cu aceeași monedă când cineva este furios pe noi; a nu răspunde cu aceeași monedă când cineva este violent față de noi; a nu răspunde cu aceeași monedă când cineva ne critică. Nu răspundem. Și aici se termină. Am fost lovit, karma mea a rodit și cu asta s-a terminat, cercul se închide, nu mai reînnoiesc. Și așa începem să ieșim din Samsara.

## Îeșirea treptată

Așadar, acesta este un proces treptat, pentru că va exista o perioadă de tranziție în care nu mai semănăm semințele răului, dar răul pe care l-am făcut în trecut se întoarce la noi. Și încet ne curățăm.

**Maestrul Shantideva spunea: „Adună-i pe toți cei care te atacă într-un fel sau altul , îmbrățișează-i, sărută-i pentru că ei vor pleca din viața ta”.** Dacă înțelegeți de unde provin ei și dacă încetați de a mai planta sămânța, aceștia vor dispărea treptat din viața voastră. Și atâta timp cât ei sunt aici, au un rol de jucat, vă învață ceea ce nu ați învățat încă. Dacă nu ați învățat încă, ei vor continua să apară.

## Cu susul în jos

Cu totul invers, de cum suntem obișnuiți.

**Celor care m-au rănit, mai ales lor, le datorăm recunoștință. Pentru că ei ne învață ceea ce altcineva nu ne poate învăța – ne reflectă acele semințe pe care nu le-am purificat încă.**

Ei nu pot înceta să ne atace, să ne critice, să ne bată, să ne bârfească, să ne insulte, să ne înjunghie pe la spate - atâta timp cât acest „virus” este activ în noi. Ei ne reflectă pe noi. Așadar, dacă înțelegem asta, atunci când unul dintre aceștia vine, îi vom spune: „Mulțumesc foarte mult, tu ești profesorul meu”. Și acestora vom trebui să le dăruim ofrande. Îi servim mai ales pe ei și este cu totul invers decât suntem noi obișnuiți.

Pe ici și pe colo cineva iese din acest cerc vicios și începe să învârtă spirala în direcția opusă. Tocmai prin acest act de eroism îl ia pe acest dușman, ca să zicem așa, și începe să-l slujească. În acest fel dușmanul devine prieten.

## Oameni ciudați și sublimi

Pentru cel care a ieșit din cerc, noi arătăm ca niște nebuni. Răspundem cu foc la împușcături?! De unde au venit împușcăturile? Nu înțelegeți că ele au venit pentru că ați împușcat pe alții? Nu mai trageți!

Și în egală măsură și noi îl vom privi pe acesta ca fiind un ciudat.

Deci nu este ușor. Nu este ușor să fii profet. De ce? Deoarece până va veni dovada, va trece timp. Cei care trag în alții și alții trag înapoi - nu vor învăța niciodată. Pentru că este nevoie de timp. Maturizarea karmică necesită timp.

În filmul „Gandhi”, Gandhi aruncă actul de identitate în foc. Acțiunea se petrece în Africa de Sud. El știa că dacă face asta polițistul îi va rupe oasele. Iar polițistul i-a rupt oasele. Gandhi înțelegea consecințele de anvergură ale actului. Loviturile primite erau o rodire karmică, pe când ceea ce făcea el acum, rodeau altă dată, iar India va fi eliberată. El a văzut că prin micul act de ardere a unei buletin de identitate, gest care nu era moral, India va fi eliberată. Pentru că așa merge karma!

Este imposibil să ajungem la iluminare fără să învățăm. Multă vreme am făcut lucrurile așa cum am fost obișnuiți să le facem, și iată-ne din nou aici.

Dacă era corect să reacționăm loviturii cu lovitură, atunci de mult nu am fi suferit.

Cineva care s-a ocupat cu istoria lumii scrise de acum de cinci mii de ani, a descoperit că în istoria lumii au fost doar patruzeci și două de zile fără război.

## Karma care aduce iluminare

**Karma de a dori ca toată lumea să aibă parte de tot binele, va aduce tot binele din lume.**

Modul în care vedem o lume lipsită de sărăcie, este dacă ne străduim să aspirăm prin gând, vorbă și faptă spre o lume în care să nu fie sărăcie.

Atunci de ce ar trebui să fim generoși?

Cei care sunt generoși știu că merită, pentru că abundența li se întoarce înapoi. Chiar dacă nu înțelege nimic din karma - belșugul se întoarce la el. Și acesta este motivul pentru care nu-i va lipsi nimic.

Dar există un motiv mult mai bun. Generozitatea mea este exact ceea ce va aduce abundența în lume. Pentru că această lume a fost creată din mine.

Am creat totul, inclusiv sărăcia. În măsura în care există sărăcie, înseamnă că nu mi-am perfecționat încă generozitatea.

## Înțelepciunea care aduce desăvârșire

Ce-i lipsește generozității pentru a fi perfectă? Înțelepciunea. Trebuie să înțelegem vacuitatea pentru ca generozitatea să fie perfectă. În măsura în care există încă sărăcie în lumea mea, chiar dacă sunt super generoasă, se datorează faptului că încă nu am adus generozitatea la perfecțiune. Asta se întâmplă cu orice lucru.

## Karma care aduce pace

Karma de a dori să fie pace în lume, va aduce pace în lume. De ce este bine să organizăm un seminar de pace? Ca să-i învățăm pe oamenii să-și calmeze agresivitatea din inima lor? De ce vom face asta? Pentru că:

- a. Vor suferi mai puțin.
- b. Peste tot în lume vor exista mai puține agresiuni.

Pentru că așa funcționează lucrurile.

Budiștii care au această perspectivă globală, care și-au eliminat linia despărțitoare dintre ei și ceilalți, sau au șters o parte din ea - lucrează la acest nivel global. Ei vin și îi învață pe oameni cum să fie generoși nu numai pentru că va fi bine pentru toți ceilalți, ci pentru că va fi bine pentru toate ființele.

De aceea este util să se țină cursuri despre spiritualitate în afaceri. Și oamenilor de afaceri le va fi bine, dar și întregii lumi. Iar un Bodhisattva are această perspectivă.

## Grija față de ceilalți nu este un lucru neobișnuit

Și dacă ne întoarcem o clipă la maestrul Shantideva, el ne spune că până la urmă nu vom crede că a lucra pentru alții este un lucru ieșit din comun, și nici nu ne vom simți aroganți atunci când lucrăm pentru celălalt.

རང་གི་ཟས་ཟོས་ནས་ལན་ལ་རེ་བ་མི་རྒྱལ།

*rang gi se su ne len la rewa migyab*

- Rang** = eu însumi,  
**Zas zos** = a mânca  
**Lan la rewa** = așteptare,  
**Mi kyab** = nu este cazul.

**Când îl vom vedea pe semenul nostru ca pe noi înșine, nu ne vom mai gândi deloc că grija pentru ceilalți este ceva ieșit din comun sau justifică aroganța, la fel cum niciun om nu se feliicită pentru că s-a hrănit la cină.**

## **Meditație**

*Meditația pe care o vom face include ultimii pași ai practicii.*

*Așezați-vă comod.*

*Concentrați-vă asupra respirației. Încercați să numărați zece respirații fără să vă încurcați.*

*Mergeți la refugiu în cele trei diamante:*

*Diamantul Buddha – reprezintă înțelepciunea sublimă, compasiunea și iubirea imensă față de toate ființele.*

*Diamantul Dharma – reprezintă conștientizările înțelepciunii și ale compasiuni pe care le-am realizat în inimile noastre.*

*Diamantul Sangha – reprezintă pe toți învățătorii care au perceput vacuitatea și ne îndrumă pe calea perceperii.*

*Vedeți cum voi și toate ființele sunteți în aceeași barcă, în același loc al suferinței și durerii. Generați-vă în inima voastră aspirația pentru a scoate toată lumea din suferință. Și direcționați-vă practica către acest obiectiv.*

*Invitați-vă Lama. Priviți-l cum stă în aerul din fața voastră la nivelul ochilor. El este o figură sfântă, radiind lumină. Faceți-l să fie cât mai frumos. Prosternați-vă în fața Lamei, în timp ce-i admirați una dintre calitățile lui sublime. Aceasta este prosternarea mentală.*

*Oferiți-i Lamei ofrandă. Dacă ați făcut ceva frumos de la meditația anterioară, imaginați-vă această faptă ca pe o bijuterie superbă pe care o puneți într-o cutie elegantă și dăruți-i.*

*Dacă aveți ceva care vă încarcă conștiința, confesați-vă acum Lamei, astfel încât să nu poată interfera cu meditația voastră.*

*Și amintiți-vă ceva bun pe care l-ați spus, gândit sau ați făcut și bucurați-vă. Puteți să vă bucurați de faptele bune a altcuiva, și de asemenea vă puteți bucura de faptele tuturor Buddha sau Bodhisattva sau ale învățătorilor voștri.*

*Rugați-l pe Lama să rămână cu voi și să continue să vă transmită învățătura.*

*Și acum vom trece la meditația conștientizării morții.*

*În primul pas ieșiți din pădurea deasă și anevoioasă de trecut, murdari, transpirați, cu hainele grele pe voi. Duceți în spate o povară grea. Și începeți să ieșiți din pădure într-o poiană mare în care se află o*



*masă încărcată de mâncare, iar oamenii se înghesuie și se împing unul pe altul doar ca să apuce ceva de pe masă. Acesta este pasul vieții obișnuite. Viața este așa cum este, dacă nu ne dezvoltăm conștientizarea morții. Suntem încărcăți de lucruri, relații, cariere, și alte cele. Încercăm să obținem tot ceea ce este mai bun pentru noi și suntem dispuși să-i împingem pe ceilalți și să-i călcăm în picioare pentru asta.*

*Luați-vă la revedere de la mulțimea înghesuită în jurul mesei, și începeți să traversați poiana în direcția podului spre castel. În timp ce traversați râul care înconjoară castelul, mergeți pe pod și aruncați treptat toate poverile în râu. Acestea sunt toate atașamentele voastre, toate lucrurile de care nu mai aveți nevoie cu adevărat. Toate lucrurile care vă leagă de viața de aici, de Samsara, și care vă fură minutele prețioase din viața voastră. Încercați să găsiți lucruri care sunt specifice vouă, acele lucruri samsarice care vă fură mintea, fie timpul sau banii. Și vedeți dacă le puteți arunca în râu.*

*Acest pas reprezintă etapa în care o persoană începe să mediteze, să-și dezvolte conștientizarea morții. Începe să conștientizeze că aceste lucruri nu le poate lua cu ea și își pierde o parte din importanță.*

*La capătul podului, stau de pază soldați înarmați cu săbii, cuțite și altele. Paznicii sunt robuști și amenințători. Iar voi va trebui să treceți printre ei. Paznicii reprezintă frica și groaza față de moarte, sentimentul rău pe care îl are omul atunci când se gândește la moarte și regretul profund pe care îl are cel care nu meditează corect atunci când moartea se apropie.*

*Treceți cu ușurință printre soldați și vă deplasați pe peluza din spatele lor care înconjoară palatul.*

*Dansați cu ușurință de-a lungul ierbii, parfumați, îmbrăcați în haine de mătase ușoare. Sunteți fericiți, radioși, plini de viață. Ați scăpat de tot ceea ce nu mai era necesar în viața voastră și ați rămas doar cu ceea ce vă sprijină sfânta voastră practică. Dansul ușor simbolizează acum meditația corectă asupra morții.*

*Ajungeți la castel. În centrul lui se află o curte luminată de lumina soarelui, la care vreți să ajungeți. Dar pentru asta va trebui să parcurgeți o mulțime de camere.*

*Prima cameră are o ușă aurie care reprezintă certitudinea morții. Intrați și vedeți în fața voastră o cameră rotundă. Imediat în dreapta se află un câine imens, amenințător, care-și arată colții, legat de perete. Câinele este gata să sară la voi, dacă ar putea. Câinele reprezintă karma morții noastre, faptul că această moarte nu poate fi oprită.*

*În centrul camerei, pe o masă rotundă, stă o clepsidră în care a mai rămas puțin nisip și care se scurge în jos. Această clepsidră simbolizează faptul că viața se termină din clipă în clipă. Nici măcar o singură clipă nu o putem readuce înapoi, și fiecare moment care a trecut ne apropie de moarte.*

*Clipele se scurg neîncetat. Situația pare mai gravă pe măsură ce îmbătrânim, dar de fapt ea continuă clipă de clipă.*

*Apoi ieșiți din cameră și intrați în coridorul lung, pe care îl parcurgeți aproape în fugă. Coridorul este întunecat și cu greu se poate vedea ceva. Pe pereții lui sunt atârinate imagini cu profesorii pe care i-ați*





*avut și lucrurile pe care ei v-au învățat. Alergați de-a lungul lor și nu aveți timp să vă opriți. Acest lucru simbolizează faptul că nu aveți suficient timp pentru a practica, abia vă mai amintiți ce trebuie să faceți, treceți în fugă mereu de la un lucru la altul și nu aveți timp pentru a practica.*

*Ați ajuns la o ușă verde care simbolizează incertitudinea momentului morții, o deschideți și în fața voastră se află o cameră triunghiulară care se mărește pe măsură ce pășiți prin ea. Imediat la intrare, în dreapta voastră este o coș de gunoi cu o hârtiuță în interior pe care scrie numărul șaptezeci și doi. Numărul reprezintă minciuna statisticilor când vine vorba de rata de viață. Iar în măsura în care credem în această minciună, sperăm că mai avem mult timp de trăit. În acest fel, ne facem nouă înșine o mare nedreptate pentru că amânăm practica.*

*Camera este plină de lucruri familiare vouă, patul vostru, poate mașina voastră, canapeaua voastră și toate lucrurile pe care le folosiți. Și înțelegeți că fiecare dintre ele este o capcană. Și că oricare dintre lucruri poate exploda și vă poate ucide și asta simbolizează faptul că sunt puține lucruri care vă susțin în viață și, multe lucruri care vă omoară. De asemenea, chiar și lucrurile care vă susțin vă pot ucide.*

*Înaintați prin cameră și ajungeți la capătul ei. Dar, înainte de a ajunge în capătul ei călcați pe un ghimpe. Scoateți ghimpele din picior și vă curge o picătură mică de sânge, fapt care simbolizează cât de fragil este corpul, cât de ușor poate fi omorât, cât de ușor poate fi lovit. Unii viruși pot provoca SIDA, câțiva neutroni pot provoca cancerul. Este atât de ușor de omorât corpul.*

*Și acum ajungeți la o ușă roșie, o deschideți și pășiți într-o cameră dreptunghiulară, care reprezintă principiul că nu putem lua nimic cu noi, decât practica noastră dharmică.*

*Camera are pereți din sticlă ca o seră. Și interior este un pasaj care are și el pereți de sticlă. Străbateți pasajul interior și priviți prin peretele de sticlă pe ambele părți. Pe ambele părți, vă vedeți prietenii și rudele. Ei vorbesc între ei, vă ignoră, și nu vă pot vedea. Bateți în geam ca să le atrageți atenția, dar ei nu vă pot auzi și asta pentru că deja v-ați mutat într-o altă lume, sunteți deja în Bardo.*

*Acest lucru simbolizează faptul că nu puteți lua cu voi nimic în Bardo.*

*În timp ce înaintați prin pasaj, vedeți acum pe ambele părți ale geamurilor toate obiectele voastre preferate. Încercați să le atingeți, dar nu puteți, pentru că peretele vă separă. Înțelegeți că sunteți deja morți, sunteți deja în Bardo și nu mai aveți niciun control asupra acestor obiecte, dar încă mai sunteți atașați de ele.*

*La capătul coridorului de sticlă, pe un pat, vă vedeți trupul dezbrăcat, culcat cu fața în sus. Trăsăturile feței sunt estompate, chipul este de nerecunoscut și acest lucru reprezintă faptul că vă veți pierde acest corp pe care l-ați îngrijit cu atâta atenție și pe care l-ați cultivat, iar după câteva clipe după ce v-ați mutat în Bardo, n-o să vă mai aduceți aminte nici măcar cine ați fost.*

*Toată energia ați investit-o în ceva ce nici măcar nu vă veți mai aminti de el.*

*Și acum ajungeți la o ușă mare albă care reprezintă cele trei decizii pe care trebuie să le luați acum. Deschideți ușa și intrați într-o cameră mică, rotundă, cu turelă, ca în interiorul unui turn, iar ferestrele*





sunt sus ca niște fante. Lumina soarelui pătrunde prin aceste fante și luminează centrul camerei. Doar că voi stați într-o parte, încă în umbră.

În stânga voastră, sprijinit de perete, se află un baston lung din lemn, mai înalt decât voi. Vi se pare familiar și îl țineți în mâna stângă, iar aceasta reprezintă prima decizie pe care trebuie să o luați și spuneți: „Dacă moartea este certă, atunci va trebui să încep să practic”.

Ținând bastonul în mână faceți un pas spre centrul camerei, încă nu în centru.

Loviți puternic podeaua cu bastonul, reprezentând decizia de a începe practica acum, chiar de astăzi. De asemenea, reprezintă și faptul că începeți să vă gândiți și să acționați ca și când ați muri în această seară. Sunetul bastonului care lovește podeaua este cel care ar trebui să vă reamintească de această decizie.

Întotdeauna când pășiți, începeți mai întâi cu piciorul stâng. Faceți un pas înainte, și încă un pas și acum stați în centrul camerei luminat de soare. Ridicați bastonul în sus și țineți-l cu multă putere, ceea ce reprezintă faptul că din moment ce numai practica spirituală vă poate ajuta la moarte, decideți că este singurul lucru pe care îl veți face acum în viața voastră. Ținând bastonul ridicat în sus în lumina soarelui, ar trebui să vă reamintească că sunteți pe cale să faceți cea mai sacră practică pe care o puteți face, reducând din alte activități. Vom reduce chiar și din activitățile dharmice care sunt mai joase, și le vom face numai pe cele mai puternice.

Priviți în dreapta și vedeți o ușă albastră, un albastru închis, vă întoarceți capul spre acea ușă care este ușa practicii. Ea reprezintă practica înlocuirii de sine cu ceilalți.

Intrați pe ușă. Acum camerele sunt mult mai mari și sunt ovale, continuați să înaintați prin camere spre curtea interioară. În prima cameră, se află o masă în centru, acoperită cu o față de masă. Lângă masă stă o persoană dar de partea cealaltă a mesei. Pe masă, în fața voastră se află o farfurie și un pahar plin cu băutură. Ajungeți lângă masă și vă așezați în fața acelei persoane, care vă privește. Scoateți o lupă din buzunar și vă uitați la ochii lui prin lupă. Îl vedeți cum își aruncă privirea spre mâncarea și paharul din fața voastră. Și, desigur, le oferiți farfuria voastră, iar asta reprezintă: că le satisfaceți nevoile fizice. Desigur, în măsura în care aceasta respectă un standard moral și legal.

Apoi îi oferiți paharul, ceea ce reprezintă împlinirea nevoilor lui emoționale.

Și aveți și desertul pe care i-l dați. Desertul reprezintă împlinirea nevoilor lui spirituale. Poate l-ați dus la un film care i-a ridicat moralul sau ceva de acest gen.

Acesta este primul nivel al înlocuirii de sine cu celălalt, și treceți în camera următoare.

Următoarea cameră este, de asemenea, mare și ovală și o persoană similară stă lângă masă. Din nou se petrece aceeași scenă cu mâncarea, băutura și desertul care sunt pe masă în fața voastră, dar acum vă duceți la acea persoană și îi spuneți, hai să ne schimbăm. Așa că acum el stă în locul vostru și se ospătează cu mâncarea și băutura. Acest act este de a vă pune în locul altuia, și încercați să înțelegeți ce vrea el.



*Acum intrați în a treia cameră care este, de asemenea, mare și ovală, iar în mijloc se află o masă ca cea de la cafea, și o persoană stă de partea cealaltă a mesei. În mijlocul mesei este așezată o prăjitură mare. Scoateți din buzunar o sfoară, și încercuiți masa prin partea stângă. După care așezați sfoara, într-un cerc mare care înconjoară masa, pe voi și pe cealaltă persoană. Asta reprezintă ștergerea liniei care vă diferențiază de celălalt.*

*Persoana din partea cealaltă a mesei, întreabă de ce nu ați pus sfoara între voi? Iar voi îi răspundeți: separarea este artificială.*

*Acum ciocăniți cu degetul de trei ori pe fruntea celuilalt, iar el ciocănește de trei ori pe fruntea voastră. Aceasta reprezintă meditația asupra dușmanului comun. Nu este suficient să vă neutralizați numai afecțiunile voastre mentale. Toate afecțiunile mentale ar trebui neutralizate, deoarece sunt dușmanul comun al tuturor.*

*Acum amândoi țineți aceeași furculiță și mâncați împreună din tort.*

*Acest lucru reprezintă faptul că nu este cu adevărat satisfăcător să muncim doar pentru propriile noastre scopuri. Acum vă ridicați și mergeți spre ușa următoare, care este toată din argint. Camera în care intrați are formă hexagonală. În centrul ei se află un arzător mare de tămâie. Fumul de tămâie iese și umple camera.*

*Aceasta reprezintă Bodhichita, compasiunea care vrea să ofere celuilalt toată fericirea și să ia de la el toată suferința. Și reprezintă decizia voastră să munciți din greu și să vă străduiți să deveniți un înger tantric, astfel încât să-i puteți ajuta cu adevărat pe toți ceilalți.*

*În ultima parte a meditației, ieșiți în curtea interioară, care reprezintă iluminarea tantrică.*

*Dacă ați dobândit înțelegerea vacuității și dacă vă păstrați bine jurămintele, nu mai trebuie să muriți. Acesta este scopul final al meditației asupra morții.*

*Nu există altă cale de a ajunge acolo.*

*În continuare îndreptați-vă atenția spre Lama dinaintea voastră. Așa cum am făcut înainte, îl invitați să vină la voi. Îl vedeți cum se ridică ușor în aer, se micșorează, se întoarce în direcția în care priviți și alunecă ușor spre tronul splendid din inima voastră.*

*Bucurați-vă de prezența lui uimitoare în inima voastră.*

*Vedeți o lumină aurie care se răspândește în tot corpul vostru și iese afară.*

*Dedicați această karmă minunată deciziilor pe care tocmai le-ați luat, a rarității acestei meditații și a acestei practici. Și lăsați lumina care iese din corpul vostru să atingă cât mai multe ființe.*

*Puteți să deschideți încet ochii.*



## Sfârșitul morții

Vreau să vă citesc câteva versete ale maestrului Shantideva despre aspirația spre iluminare.

Iată ce spune:

Capitolul 1, versetul 10:

*Păstrează ferm în inima ta „dorința de iluminare”  
Ca pe elixirul magic suprem, ce schimbă în aur totul  
Pentru că transformă corpul tău necurat, pe care l-ai luat  
În corpul sublim a lui Buddha, de neegalat.*

Capitolul 3, versetul 28:

*Aspirația ca nectarul suprem al nemuririi  
Distruge moartea în fiecare ființă vie.  
Ca o comoară care nu se epuizează niciodată  
Și are puterea de elimina orice fel de sărăcie.*

Versetul 29:

*Aceeași dorință este medicamentul suprem  
Ce pune capăt bolilor de orice fel ale ființelor vii.  
Ea este ca un arbore ce adăpostește  
Călătorii oboseți ce rătăcesc singuri  
Pe căile existenței ciclice.*

Versetul 30:

*Dorința este un pod mare  
Ce permite ființelor vii să evadeze  
Din tărâmurile inferioare.  
Dorința este luna care în minte răsare  
Pentru a elimina afecțiunile mentale  
Ce chinuiesc ființele simțitoare.*

Versetul 31:

*Dorința este minunatul soare  
Ce se ridică să îndepărteze,  
Și ultimul din vălurile ignoranței  
Din fiecare ființă simțitoare.  
Dorința este însăși esența  
Untului distilat din  
Laptele Dharmei sfinte.*

### Scopul practicii tantrice...

Acea curte interioară este scopul Tantrei.

**Scopul Tantrei este de a fi pur, de a transforma toate lucrurile inferioare din viața noastră, toate energiile impure din viața noastră în puritatea Bodhichitei care vrea să îi scoată pe toți din suferință și să-i aducă la fericire. Și aceasta este exact calea de a învinge moartea. Altă cale nu există.**

Faceți această meditație. Puteți lua părți din ea sau puteți să faceți toată meditația. Ea este destul de lungă, și are multe etape. Este bine s-o faceți în fiecare zi, poate o lună. Mai târziu puteți trece și la alte meditații, și apoi să reveniți din nou la ea. Dacă veți practica bine toți pașii, veți putea să o faceți rapid în gând și fără să stați pe perna de meditație.

Această conștientizare a morții va trebui să evolueze, astfel încât în fiecare moment să faceți exact ceea ce trebuie. Veți ajunge în locul în care veți înțelege pe deplin sensul vieții. Iar atunci nu veți mai avea regrete. Și dacă faceți toate lucrurile de aici – vă va pune automat pe calea care vă va duce spre Tantra și vă va scoate din moarte.

**Binefacerea pe care o veți acumula din practica înlocuirii de sine cu ceilalți, vă va aduce învățătorii tantrici, pentru că ei sunt atrași de ea ca albinele la miere. Ei miros binefacerea încă de departe.**