



Lo Jong – Antrenamentul minții

Seminar bazat pe vechiul text tibetan
“Opt versete pentru antrenamentul minții” al maestrului Dorje Senge
Conform învățăturilor lui Ken Rinpoche,
Geshe Lobsang Tharchin și Geshe Michael Roach.
Potrivit traducerii conferinței Lamei Dvora Tzvieli.

Lecția 3

Un rezumat

Textul pe care îl învățăm se numește:

ལོ་ལྷོང་ཅིག་བརྒྱད་མ།

Lo Jong Tsik Gyema

Lo Jong = transformarea minții,
Tsik = vers, verset,
Gyema = opt,
Ma = sufix pentru feminin.
Deci, **cele opt versete de antrenare a minții.**

Numele autorului este:

དོ་རྗེ་སངས་བཞུགས།

Dorje Senge



Cunoscut și sub numele de:

ལང་རི་ཐང་པ།

Lang ri tangpa

De cele mai multe ori, marii maestri au cel puțin două nume. Numele cu care s-au născut, numele de călugăr și câteodată au și nume secret. Dorje Sangee a fost un foarte mare învățat budist, considerat iluminat. El a trăit în secolul al unsprezecelea, în perioada curentului Kadampa.

ས་ཀར་གདམས་པ།

Ka Dampa

Cei care aparțineau curentului Kadampa practica cuvântul sacru, adică budismul. Ei au fost pionierii budismului din Tibet și au scris o întreagă literatură Lo Jong. Dorje Sangee este considerat ca fiind unul dintre cei mai cunoscuți scriitori ai curentului Lo Jong.

Scopul acestor scrieri este transformarea conștiinței. Dacă vom practica în mod curent și așa cum ni se spune în această învățătură, rezultatul va fi schimbarea minții. Ea va deveni mai inteligentă, mai iubitoare, mai relaxată, mai liniștită, mai mulțumită și cu mai multă compasiune. Reflectarea acestei transformări va fi schimbarea lumii în care trăim. Lumea va fi cu totul alta.

Nu pentru că ea este diferită, ci pentru ca va fi diferită pentru noi.

Lumea noastră este așa cum este acum, nu pentru că ea în sine este așa, ci pentru că noi o experimentăm diferit în funcție de karma noastră. Fiecare dintre noi percepe în alt fel lumea în care trăiește. Iar, atunci când trecem prin această schimbare, lumea noastră va părea diferită.

Revenim din nou la versetul al treilea:

**3. Fie ca pe tot parcursul zilei să fiu atent
La orice gând negativ sau răutăcios ce în minte se ivește
Și cu toată puterea, pe loc, să-l stăvilesc,
Fiindcă el mă rănește și pe mine, dar și pe cel de lângă
mine.**



Am vorbit în lecția trecută despre porcul care simbolizează ignoranța și am spus că ignoranța este neînțelegere modului de funcționare a realității, a continuității conștiinței și în special a legăturii dintre cauză și efect.

Ignoranța înnăscută și ignoranța dobândită

Atunci când venim în această lume, venim cu ignoranță înnăscută. Ne-am născut cu ea din vieți anterioare. Ea se întărește pe parcursul acestei vieți. Sunt lucruri cu care venim odată cu nașterea și sunt lucruri pe care le învățăm de la societatea în care trăim. Tot ceea ce ne învață societatea este incorect, deoarece nu înțelege realitatea, iar noi le adoptăm cu timpul.

De exemplu, copilul vine acasă de la școală și spune: "Mamă, copiii m-au lovit". Mama îi spune: "Data viitoare, lovește-i și tu ei".

Acesta este doar unul dintre multele exemple de lucruri pe care le învățăm din mediul înconjurător care mai târziu ne vor provoca mari necazuri. Iar acest lucru se întâmplă din cauza faptului că cei care ne învață nici ei nu le înțeleg. Profesorii și părinții noștri care ne-au învățat nu cunosc mecanismul karmic.

Lucrurile pe care le asimilăm se datorează adoptării diverselor concepții asupra lumii și a sistemelor diferite de valori ale culturii în care creștem. Cultura stipulează principii care sunt corecte, cum ar fi: *"iubește-ți aproapele ca pe tine însuși"*, dar majoritatea lor sunt incorecte, deoarece ele au o înțelegere falsă a realității, iar, în momentul în care le adoptăm, începem să acționăm în conformitate cu aceste valori.

Cu toți deținem un sistem întreg de convingeri profunde, indiferent dacă îl denumim religie sau nu, nu contează. Iar adevărul este că acționăm în baza acestor credințe, a acestor stipulări, lucru care determină lumea noastră. Și multe dintre necazurile noastre vin de aici.

Când cineva începe să urmeze calea spirituală și începe să facă această schimbare în conștiința sa, după părerea dvs., care este nivelul cel mai ușor de eliminat? Înnăscut sau dobândit?

Bineînțeles că cel mai ușor este să scăpăm de cel dobândit, pentru că rădăcinile sale sunt mai puțin adânci în conștiință. Pe când, de ignoranța înnăscută, este foarte greu să scăpăm. Chiar și după ce am dobândit înțelegerea intelectuală a vacuității, încă mai avem de-a face cu ignoranța înnăscută, pentru că ea este literalmente "impregnată în noi". Aproape fiecare gând pe care îl avem este îmbibat în ignoranță, cu excepția celor în care vrem să-i ajutăm pe alții.

Aproape orice alt gând este plin de ignoranță. Și chiar și cei care vor să-i ajute pe alții dețin o componentă a ignoranței, deoarece ei nu înțeleg cine sunt ei și cine sunt ceilalți pe care îi ajută. Nu ne înțelegem nici natura noastră și nici pe a celorlalți.

Deci, avem destule probleme. Avem nevoie de mult ajutor și una dintre cele mai frumoase practici pe care ni le-au oferit străvechii budiști din Tibet este acest text. După cum am văzut,



chiar din primele versete, îndrumările sunt foarte, foarte simple, dar nu atât de ușor de implementat.

De exemplu, practica de a vedea fiecare persoană pe care o întâlnești ca fiind mai importantă decât perla ce îndeplinește orice dorință, nu este atât de ușoară. Mai ales dacă este ea și o persoană enervantă.

Mecanismul ignoranței

Ca rezultat al acestei ignoranțe, începem să ne dorim lucruri sau să scăpăm de ele.

- Venim cu ignoranță în lume. Ignoranța crește pe măsură ce copilul crește. Cu timpul, sunt adăugate și alte straturi de ignoranță. Nu avem scăpare. Cu toți trebuie să creștem. Cu toți trebuie să învățăm să nu trecem strada când vin mașinile. Cu toți trebuie să trecem prin această etapă.
- Ca urmare a acestor semințe ale ignoranței din inima noastră, ni se pare că toate fenomenele ce apar în realitatea noastră vin singure, fără nicio legătură cu noi.
- Când apare un fenomen, instinctiv, îl apreciem imediat ca plăcut sau neplăcut. Deoarece acest proces se produce rapid, în marea majoritate a cazurilor, omul nici nu este conștient că face aceste deosebiri, excepție făcând cei care meditează mult.
- Imediat după aceea, vine următoarea etapă în care reacționăm. Ori ne simțim atrași de ceea ce este plăcut, ori căutăm să ne debarasăm de ceea ce este neplăcut. Atunci când credem că un anumit lucru ne va aduce plăcere sau ne va provoca suferință sau disconfort, acest fapt ne conduce la un anumit mod de reacție.
- Problema acestor forme de reacție este că ele se bazează pe ignoranță, pe neînțelegerea obiectului. De cele mai multe ori, pentru a obține obiectul pe care ni-l dorim sau pentru a scăpa de ceva nedorit, vom încălca moralitatea, lucru care ne va crea multă suferință în viitor.
- Și, în acest fel, continuăm să învățăm roata Samsarei, deoarece fiecare dintre acțiunile noastre se va înregistra în conștiința noastră, iar când acestea vor da rezultate, ele vor avea aceeași natură cu a cauzelor care le-au provocat, rămânând în continuare în ignoranță.

În posterul ce reprezintă roata vieții, există un inel împărțit în 12 secțiuni care descrie mecanismul samsaric.

Prima este ignoranța simbolizată de către o femeie oarbă care merge cu un baston. Această ignoranță cu care venim ne determină întreaga lume.

Deci, ceea ce este interesant, desigur, este modul în care oprim această roată, modul în care putem ieși din această situație disperată, pentru că ea este cu adevărat disperată.

În opinia budismului, am trăit în Samsara de veacuri sub toate formele de existență, în toate cele șase lumi reprezentate în Roata vieții. Și suntem încă aici. Suntem încă într-o lume plină de suferințe și trecem clipă de clipă, ori prin evenimente moderate în care nu suferim, ori dramatice.

Nivelurile diferite de suferință ale Samsarei

Cuvântul "suferință" din budismul Pali este "Dukka". În tibetană, se spune **Dukngel**.

ལྷན་བསྐྱེད།

Duk ngel

Cuvântul simbolizează nu numai suferința grea, atunci când ne rupem un picior sau când vine un cutremur, ci suferința la nivel foarte, foarte subtil, nivelul zilnic, când suntem expuși constant lucrurilor. Tot timpul avem nevoie de ceva. Trebuie să mergem în diverse locuri, să mâncăm tot timpul, să ne golim tot timpul. Toate aceste schimbări, clipă de clipă, produc suferință la nivel subtil.

Când oamenii devin conștienți în meditații, încep să vadă **dukkha** în acțiune. Ea este mereu acolo. Nemulțumirea există permanent în mintea noastră. Chiar și aceia dintre noi care sunt relativ mulțumiți de viață, chiar și faptul că suntem ființe umane și ne aflăm în Samsara, suntem profund afectați de sentimentul de insatisfacție, acesta fiind și motivul pentru care facem tot timpul ceva. În mod constant ne simțim neîmpliniți. De aceea ne sculăm dimineața din pat. Există în noi o stare profundă și permanentă de nemulțumire.

Antidotul

Așa cum am spus, pentru a opri roata, va trebui să-i neutralizăm cumva pe cei trei generali, pentru că ei sunt motorul. Rezultatul este revenirea în Samsara. Trebuie să-l neutralizăm pe Lordul morții.

Acest lucru înseamnă că trebuie să ne neutralizăm afecțiunile mentale, pe toate cele optzeci și patru de mii care există. Bineînțeles că nu vom lucra cu fiecare din cele 84.000 în parte, nu de la început.

La început vom lucra la diminuarea celor trei afecțiuni mentale principale ce se află în centrul roții. Să le înțelegem, să le cunoaștem. Să cunoaștem modul lor de funcționare, astfel încât să le oprim acțiunile.

Fiecare dintre ele are un antidot. De exemplu, care este antidotul pentru porc, pentru ignoranță? Înțelepciunea.

Antidotul ignoranței este înțelepciunea. Este înțelegerea modului de formare a realității noastre, a legăturii dintre lucrurile care apar în viața noastră și conștiința noastră. Ceea ce spunem este că tot ce apare în realitatea noastră este de fapt o proiecție din conștiința noastră.

Cu toate că am vorbit despre asta, ne vom întoarce și vom repeta mereu aceste lucruri, pentru că ele trebuie auzite și de șapte mii de ori. Nu pentru că este atât de greu de înțeles intelectual, dar este atât de greu să acționăm sub această înțelegere, să o asimilăm.

Și chiar după ani, după ce ați auzit aceste lucruri, când va veni cineva și va face ceva, veți spune: "ești un idiot". Este nevoie de timp pentru a realiza că dacă întâlnim un idiot, el reflectă ceva în noi.

El ne dă șansa de a elimina acel aspect negativ care se află în noi. Este nevoie de mult timp pentru a ne asuma întreaga responsabilitate pentru tot ceea ce se întâmplă în jurul nostru.

Cine parcurge calea

Cine a parcurs această cale cu adevărat, va avea o viață incredibilă. Viața lui va fi nobilă. O viață în care **nu mai are de ce să se plângă**, nu mai are ce să reclame și, mai mult de atât, **nu mai are pe cine să dea vina**.

Nu mai există vreun guvern de care să se plângă, vreun polițist de care să se plângă, nici drumuri de care să se plângă. De ce? Pentru că înțelege profund că totul vine din el.

În dharma se povestește adesea despre barcă.

Odată un bărbat se plimba cu barca pe lac. Deodată văzu o ambarcațiune cu motor care se apropia cu viteză spre el. Barca lui fiind înceată, înțelese că cele două bărci stau să se ciocnească. Și își spune: "Ce face pilotul? Nu vede? O să mă lovească în curând!" În timp ce își spunea aceste lucruri, inima lui se umplea de frică și de îngrijorare și poate chiar de furie pe cel care pilota barca. Ambarcațiunea ajunge lângă el și vede că este goală. Nu există niciun pilot. Toată mânia, toată această energie s-a îndreptat spre ce? Nimeni nu era acolo.

Această istorioară vine să illustreze puțin experiența cuiva care trăiește cu sentimentul de supărare. Barca este goală.

Înțelegerea vacuității duce la această conștientizare atât de profundă, că nu există nimeni spre care să ne îndreptăm emoțiile negative, ele sunt ca tigrul de hârtie. Iar când ajungem la această conștientizare, toate aceste sentimente vor dispărea.

Va trebui să muncim din greu pentru a înțelege aceste lucruri. Toate aceste sentimente negative nu au nicio putere în sine, decât cea pe care noi le-o conferim.

Budismul este plin de mijloace de a scăpa de afecțiunile mentale. Este nevoie de multă muncă și de mult timp pentru a scăpa complet de ele. Dar mai întâi va trebui să le domolim, pentru că atât timp cât ele ne cântă cu intensitate în conștiința noastră, ne vor tulbura, ne vor face să ne pierdem cumpătul. Ele ne întunecă mintea și nu putem vedea ce se întâmplă.

Deci, există multe mijloace în budism, dar în primul rând ele trebuie calmate și numai după aceea eliminate treptat- treptat.

Înțelepciunea eliberatoare

Așa cum am spus, antidotul împotriva ignoranței este înțelepciunea. Adică a înțelege faptul că lucrurile nu au o existență proprie de sine.

Nu numai că nu au nicio existență proprie de sine, dar nu au nici calități proprii de sine. În Sutra inimii scrie: lucrurile nu au început, nici sfârșit și nici calități. Necesită mult timp pentru a vedea toate acestea.

Ce înseamnă că lucrurile nu au o existență proprie de sine și sunt lipsite de orice calitate proprie de sine? Cel mai important lucru pentru noi este că o persoană nu este nici bună și nici rea în sine.

O persoană nu este nici dușman și nici prieten, el în sine. În mod sigur ați auzit de situații în care prietenii au devenit dușmani. Se poate întâmpla în orice moment sau treptat.

Dacă ei, în sine, ar fi fost prietenii noștri, atunci ar fi fost mereu prietenii noștri. Dar oamenii își pierd prietenii, nu-i așa? Sau prietenii devin dușmani. Și se întâmplă și contrariul. Pentru că ei nu sunt nici dușmani în sine și nici prieteni în sine. Nu sunt nici buni și nici răi.

Dacă credeți că cineva este un om bun, în sine, atunci toată lumea l-ar vedea ca pe un om bun. Dar, întotdeauna se va găsi cineva care să creadă altfel despre el.

Lama Dvora Hla povestește despre un caz petrecut în Statele Unite. Un anume Johnny care a comis o crimă. La emisiunea TV, a lui Barbara Walters este invitată mama lui Johnny pentru ai se lua un interviu. Ea spunea: "*Johnny este un băiat bun. Întotdeauna a fost un băiat cuminte*". Acest caz demonstrează din nou, că persoana în sine nu este nici bună și nici rea.

Bineînțeles că nu negăm lucrurile pe care le-a făcut. De asemenea, nu venim să negăm experiența pe care o avem. Pentru că, dacă vedem pe cineva care se poartă cu cruzime față de noi, în acele momente pentru noi el este un om crud. Noi nu venim să ne negăm acest fapt.

Noi nu infirmăm experiența prin care trecem, pentru că în acele momente suferim.

Ceea ce este important este să ne amintim că totul fără excepție, inclusiv acest lucru, este un rezultat karmic, o proiecție karmică pe un ecran gol – o proiecție rezultată prin plantarea seminței în care ne-am comportat cu cruzime față de alții.

Este posibil ca, atunci când am plantat, împrejurările să fi fost diferite, actul să fi fost diferit, persoana să fi fost diferită și intensitatea faptei să fi fost diferită. Se prea poate ca vorbele pe care le-am spus să fi fost nemiloase.

I-am spus cuiva ceva care l-a rănit, iar acum acest fapt se întoarce asupra noastră sub forma unei persoane care ne abuzează fizic.

Este foarte posibil. Este aceeași energie care se întoarce asupra noastră și întotdeauna ea se va întoarce amplificată.

Dacă nu ne mai amintim de ceea ce am făcut, aceasta nu înseamnă că acum nu suntem abuzați. Acum sunt agresați, dar nu e nimeni de vină! Nu avem pe cine învinui. Este energia pe care am semănat-o, iar acum se manifestă.

Celui care nu a ajuns să conștientizeze profund aceste lucruri, atunci când abuzul este mare, îi va fi foarte greu să-și mențină liniștea minții în aceste situații dificile.

Dar cel care a ajuns la aceste înțelegeri adânc în inima lui va continua să-l iubească pe agresor. Abuzul este încă acolo, durerea este acolo, dar mintea nu este de loc tulburată.

Mintea rămâne la fel de liniștită ca lacul. Mintea are înțelepciunea care spune: "Culeg acum ceea ce am semănat".

În momentul în care mintea este complet tăcută și inima este deschisă și iubitoare, totul se termină. Karma a rodit, s-a dezintegrat, s-a terminat. Lacul se calmează. Și încet, o astfel de persoană își elimină toate suferințele din viața lui până la ultima.

Dacă acesta și învață să purifice, el poate, de asemenea, să curețe preventiv karma, astfel încât să nu mai rodească deloc. Nu trebuie așteptat ca totul să rodească. Se poate purifica anticipat.

În acest context, vreau să vă dau un exemplu. În perioada în care chinezii au cucerit Tibetul, au prins și au închis mulți mari Lama. Se spune despre un Lama că ar fi petrecut optsprezece ani în închisoarea chineză din Tibet.

El spunea: "Aproape am pierdut-o, aproape că am pierdut-o.", ca și cum ar fi spus: "Aproape că am eșuat". În ce a eșuat? Să nu dea vina pe cei care l-au întemnițat.

În optsprezece ani, spunea el, de trei sau patru ori s-a aflat pe marginea prăpastiei, la limita în care și-ar fi pierdut iubirea față de ei.

Gândiți-vă – să stea optsprezece ani în tortură și inima lui să rămână deschisă. Gândiți-vă ce practică înaltă a făcut. Cei care au ieșit sunt ca perlele strălucitoare. Sunt incredibili.



Cele trei sfere ale vacuității

După cum am mai spus înțelegerea vacuității este antidot împotriva afecțiunilor mentale. Este înțelegerea că nu numai persoana care mă abuzează sau mă hărțuiește este goală de orice natură, dar și eu sunt goală de orice natură.

Această practică de aprofundare a acestor cunoașteri, nu o vom face astăzi, dar întotdeauna vor fi binevenite retreaturile în care veți putea medita și în care treptat- treptat veți ajunge la conștientizări profunde.

Ce înseamnă cele trei sfere ale vacuității? Eu sunt gol. Actul este gol și celălalt este gol. Fapta pe care am făcut-o este goală și sentimentul care vine în minte este, de asemenea, gol. Totul este gol.

În curând vom medita pentru a ilustra acest lucru pentru voi. Iar trucul este să rămâneți în acest loc. Dacă ați reușit să vă îndepliniți misiunea până la sfârșit, de a înțelege vacuitatea voastră, a emoției și a faptei - ceea ce noi numim vacuitatea celor trei sfere – ați reușit să faceți o breșă de ieșire din Samsara. De ce? Pentru că ați ucis porcul.

Făcând aceasta, ați întrerupt prima secțiune din cele 12. Fără prima secțiune care înseamnă ignoranța, toate cele 11 nu vor mai exista. Întreaga roată dințată se oprește, datorită faptului că fiecare secțiune nu o mai poate sprijini pe următoarea.

Dorința

Nu vom medita direct asupra ignoranței, ci asupra uneia dintre celelalte afecțiuni, și anume asupra porumbelului din centru, care înseamnă dorința. Dorința pentru acele lucruri pe care le găsim atractive și le dorim pentru noi înșine.

Există uneori impresia că budismul ne învață să nu ne dorim nimic, să nu fim adversi față de nimic, adică să devenim apatici – lucru care nu este de loc adevărat.

Bineînțeles că nu vrem să stingem focul care arde în noi, pasiunea pe care dorim să o păstrăm. Avem nevoie de pasiune pentru a ne face treaba, de a efectua practica și studiul.

Pentru toate acestea este nevoie să ne dedicăm. Trebuie să depunem mari eforturi pentru a ne finaliza calea. Ea ar trebui să fie însoțită de pasiune. Pasiunea pentru iluminare este minunată.

În aceeași măsură și dezgustul pentru Samsara este minunat. Dezgustul față de Samsara este necesar, pentru a ne face calea.

De asemenea, pe de o parte, ar trebui să urâm această situație în care suferim și noi și toți ceilalți, iar, pe de alta, să fim entuziasmați de situația iluminării în care ne putem elimina suferința și în care am putea să-i ajutăm și pe ceilalți să-și oprească suferința.

Acestea sunt stările pe care dorim să le păstrăm.

Deci nu orice dorință și aversiune sunt neacceptate.

Care sunt cele neacceptate? Sunt acele dorințe și aversiuni care nu înțeleg de unde vin lucrurile plăcute sau neplăcute în viața noastră. Aceasta sunt cele care ies din gura porcului și sunt impregnate de ignoranță.

Ele sunt foarte dăunătoare. Ele sunt răspunzătoare de suferința ce ne-o provoacă. În limba engleză se spune **ignorant liking** sau **plăcerea ignorantă**.

Meditația asupra vacuității celor trei sfere, asupra dorinței care își are originea în ignoranță

Așezați-vă confortabil.

Este important ca în meditație să vă țineți spatele drept.

Începeți să vă concentrați asupra respirației. Concentrați-vă pe acel punct în care aerul intră și iese prin nări. Fiți atenți la senzația pe care o aveți în acest punct.

Încercați acum să vă amintiți de ceva care vă încântă unul dintre simțurile voastre. Poate fi un obiect frumos sau o muzică care vă face plăcere sau o mâncare care vă place mult. Ceva de care sunteți foarte atrași. Poate fi și atingerea cuiva de care vă place.

Observați că atunci când vă amintiți de acest lucru, cum îl și clasificați imediat ca fiind plăcut. De cum începeți să vă gândiți la acest obiect, veți avea imediat sentimentul de "plăcere". Și acest lucru se întâmplă aproape instantaneu când vă gândiți la acest obiect.

Încercați acum să identificați locul în care se află această plăcere. Oare obiectul aduce cu el plăcerea?

Să luăm prăjitura care vă place. Oare este prăjitura gustoasă, ea în sine? Se află oare acest "deliciu" în prăjitură?

În cazul în care "deliciul" ar fi fost în prăjitură, atunci toată lumea care a venit în contact cu ea ar fi tânjit după ea. Cu toți știm că lucrurile nu stau așa. Nu tuturor le place această prăjitură. Deci ea în sine nu poate fi delicioasă. Și dacă este adevărat, atunci ce-o face atât de plăcută sau atractivă pentru voi? Unde se află plăcerea? Dacă ea nu vine de la prăjitură sau de la obiectul asupra căruia meditați, atunci de unde vine?

Și dacă spuneți că vine de la voi, pentru că nu există prea multe opțiuni, atunci căutați unde este acest "plăcut". Unde se află acest loc "plăcut"? Să spunem că ne concentrăm pe simțul gustativ, este el pe limbă? Pe ce parte a limbii?



Sau să luăm un obiect care este frumos pentru ochi. Stă oare acest "plăcut" în ochi, sau în nas sau în ureche? Îl puteți găsi întru-unul din simțurile voastre? Unde se află?

Este ceva fizic? Este o senzație fizică sau este în mintea voastră? Încercați să găsiți unde se află.

Poate că acest "plăcut" se află în contactul dintre organul de simț și obiect? Dacă da, unde este exact? Încercați să-l localizați. Unde se află? Unde este deliciul? Unde este atractivitatea? Unde este plăcerea?

Am văzut până acum că prăjitura ce reprezintă obiectul vostru atrăgător, nu este delicioasă în sine, deoarece nu toți o văd ca atare, deci ea este goală de calitatea de a fi delicioasă, în sine. Și am văzut, de asemenea, că și sentimentul de plăcere pe care ni-l dă prăjitura, este tot gol. Și, dacă îl veți căuta în continuare, nu-l veți putea găsi, pentru că nu are o existență proprie de sine. Este imposibil de găsit.

Ce se întâmplă cu voi?

Uitați-vă la voi când sunteți atrași de obiect sau de prăjitură. Ce se întâmplă cu voi în momentul în care apare dorința pentru un obiect sau pentru o persoană? Ce se întâmplă în mintea voastră, ce se întâmplă exact atunci când vreți obiectul sau o ființă umană?

Încercați să vă conectați la sentimentul pe care îl aveți.

Se poate să vă fie greu în aceste momente să urmăriți aceste lucruri. Mintea poate să fie distrasă sau neconcentrată, este ok. Decideți să faceți această meditație în viitor.

Fiți atenți acum la mintea voastră. Ce s-a întâmplat în mintea voastră de îndată ce vi s-a trezit dorința?

Poate că există dorința de a ține obiectul sau persoana. Poate că există o dorință pentru mai mult sau poate că există dorința de a nu renunța la ele, să le păstrați mereu cu voi.

Observați ce însoțește dorința. În măsura în care doriți să dețineți obiectul sau să nu renunțați la el sau vreți mai mult, acest lucru indică faptul că sunteți convinși că obiectul este cel care vă aduce plăcerea, credeți că plăcerea vine de la obiect sau de la persoană.

Dacă este așa, căutați-o din nou acolo. Duceți-vă din nou la obiect. Unde se află, în obiect, în prăjitură, în omul iubit sau în muzica plăcută? Unde este exact acest atribut de a fi plăcut? Ce ingredient al prăjiturii este plăcut? Unde se află exact?

Dacă v-ați ales o persoană pe care o considerați plăcută și de care sunteți atrași, unde stă atracția? În chipul lui poate? Și unde mai exact în chipul lui? Nasul este atractiv? El este elementul care vă face plăcere? Poate sprâncenele lui? Căutați exact unde este atracția.

Este oare posibil să fiți atrași de această persoană fără să vă agățați de ea? Este posibil așa ceva? Încercați să vedeți cum este să vă doriți acest lucru și să-l țineți, spre deosebire de dorința de a face acest lucru fără a vrea să-l țineți. Există așa ceva?

Poate atracția să fie pură prin faptul că nu vreți să țineți acest lucru? Este oare posibil așa ceva? Sau este o antilogie, că nu există deloc așa ceva? Verificați.



De multe ori ne dorim lucruri pe care nu le-am experimentat niciodată. Nu le știm nici măcar gustul. De multe ori ne dorim lucruri pe care nici nu le vom experimenta vreodată. Aceasta este meditația de contemplare atunci când apare dorința și aproape orice dorință care apare în noi se află adânc înrădăcinată în ignoranță. Faptul că există în noi dorința pentru un obiect indică faptul că noi credem că plăcerea vine de la el sau de la persoană.

Să presupunem că ați obținut ceea ce v-ați dorit. Ce se va întâmpla după aceea? Verificați. Vi s-a stins dorința sau apetitul pentru mai mult a crescut? Poate nu acum, ci poate o altă dată.

Și de unde a apărut această dorință? Poate vine de la faptul că v-ați dorit în trecut astfel de lucruri și această reminiscență se mai află încă în voi?

Se spune că cu cât ne dorim mai mult, cu atât dorința va crește și mai mult. Este ca și cum am bea apă sărată care nu ne poate sătura niciodată.

Deci, verificați dacă toate acestea sunt corecte pentru voi.

Încercați să vă concentrați gândul pe concluzia pe care o trageți din toate aceste observații. Iar dacă ați ajuns la o concluzie, la o conștientizare sau ați avut o experiență reală, încercați să rămâneți concentrați asupra ei.

Deschideți ochii încet.

Această meditație este un exemplu de meditație analitică, o meditație care observă și încearcă să examineze îndeaproape. Și, desigur că cu cât concentrația este mai bună, cu atât mai mult veți putea privi mai atent și veți afla mai multe și veți înțelege mai mult cum vă lucrează mintea.

Și, treptat, acești mari demoni ai afecțiunilor mentale, își vor pierde puterea. Atunci când vă veți uita la ei, se vor evapora pentru că ei sunt doar ca tigrii de hârtie. Ei sunt piloții care nu există în barcă, dar ne plimbă mereu.

Rezultatele afecțiunilor din sufletele noastre

Ne întoarcem la versetul trei. În acest verset ne rugăm ca pe tot parcursul zilei, în viața de zi cu zi, să ne uităm continuu la ceea ce ne trece prin minte și atunci când va apărea un gând negativ sau rău intenționat, să încercăm să-l oprim pentru că el ne face rău și îi rănește și pe alții.

Fiecare astfel de gând are un efect profund asupra vieții noastre. Am vorbit despre banda karmică ce imprimă orice gând, faptă sau vorbă și despre faptul că aceste înregistrări rămân o perioadă de timp în conștiința noastră, având aceeași nuanță cu a faptelor făcute, fie bune sau rele, cu ele rămânând și intențiile cu care au fost făcute.

Fiecare acțiune are mai multe consecințe și efecte asupra vieții noastre.



a. Primul rezultat se numește ” **experiență corespunzătoare**”. Un efect va fi că atunci când sămânța karmică rodește, se va întâmpla ceva în viața noastră care are aceeași nuanță, este de aceeași culoare.

Cu alte cuvinte, **efectul va fi corespunzător faptei**. De exemplu, dacă am fost generoși și alții vor fi generoși față de noi și ne vor ajuta când vom avea mai mare nevoie. Dacă am fost zgârciți, nu am dat atunci când am avut ce să dăruim, în viitor vom fi și noi puși în situația să nu primim atunci când vom avea nevoie mare de ceva.

Zgârcenia se va întoarce asupra noastră. Deci, acesta este ceea ce se numește un **rezultat corespunzător. Rezultatul este, de fapt, compatibil cu fapta**.

b. Există un al doilea tip de rezultat numit **rezultat maturizat** care determină următoarea încarnare. Nu orice act determină următoarea încarnare, dar există unele lucruri pe care le-am făcut în viețile noastre, care sunt în mod special dominante, cum ar fi fapte față de obiecte care sunt deosebit de importante pentru noi, oameni care ne-au făcut mult bine și față de care am acționat, fie cu multă iubire, fie cu ură. Oricum.

Deci persoana față de care acționăm determină intensitatea amprentei. Și sunt fapte care sunt atât de importante încât ele vor determina următoarea încarnare, și bună și rea. Deci, acesta este un **rezultat maturizat**.

c. Există întotdeauna un rezultat al obiceiului. Rezultatul ” **obiceiul corespondent**”. Adică dacă am mințit, atunci ne mărim tendința de a minți. Data viitoare ne va fi mai cu mult mai ușor să mințim și în cele din urmă vom deveni mincinoși patologici.

Fiecare act crește tendința de a continua să acționăm după același tipar. Cu alte cuvinte, obiceiurile creează pur și simplu noi tipare de comportament.

d. Cel de-al patrulea tip de rezultat este **rezultatul de mediu**. Și mediul în care trăim este afectat. Toate acestea sunt prezentate pe larg în cursurile ACI nr. 4 și 9.

În cursul 5 am vorbit despre faptul că dacă mă aflu într-o zonă dificil de trecut; gropi sau găuri sau pietre ascuțite sau sticlă spartă sau alte lucruri de acest gen, acesta este complet legat de obiceiurile mele de vorbire.

Dacă mă folosesc, de exemplu, de un limbaj aspru, dur, pe ton ridicat și nepolitic cu oamenii, mă voi afla într-un loc unde sunt spini, cioburi, lucruri ascuțite și, probabil, scorpioni sau insecte care înțeapă.

Deci folosirea unui limbaj dur se va întoarce asupra mea, afectându-mi și mediul meu înconjurător.

Alte rezultate compatibile, dar la nivel de mediu pot fi- drumul se termină brusc, din cauza inundațiilor sau a căderilor de teren, sau a prăpăstiilor care ne apar în cale.

Aceste situații se datorează vorbelor dezbinătorii, a discuțiilor care au scopul să distanțeze oamenii unul de celălalt. Când ne referim la aceste lucruri ne referim la obiceiurile adânci de a face astfel de lucruri.

Ele ne creează realitatea și invers. Fiecare aspect al realității pe care îl trăim vine de la un astfel de obicei în trecut. Deci, este foarte important să le învățăm. Nu pentru a ne învinui pe noi înșine, ci pentru a ne uita la ceea ce există și să-l corectăm. Fiecare afecțiune mentală are un antidot.

Anatomia dorinței

Să luăm dorința pentru o ceașcă de cafea bună.

Întrebare: Oare vrea acest studiu să ne învețe să renunțăm la înghețată, să renunțăm la o masă bună, la o ceașcă de cafea sau să renunțăm la viață și să ajungem să ne mulțumim și cu o bucată de pâine?

Răspuns: De ce ne place să bem dimineața, de exemplu, cafea? Poate pentru că are gust bun, poate că este gustoasă, poate că este relaxantă sau excitantă sau orice altceva. Deci, se presupune că toate acestea vin de la cafea sau cafeaua în sine deține cumva aceste calități, aceste plăceri.

Este exact ceea ce am făcut în meditație, am încercat să găsim unde se află aceste calități în cafea. Unde se află relaxarea sau excitarea ce o încercăm să o obținem, în cafea?

Dacă veți căuta aceste lucruri în cafea, nu le veți găsi niciodată, pentru că dacă ar fi așa, atunci întregii lumi i-ar plăcea aceeași cafea și ar beneficia de aceste calități.

Și nu este adevărat, pentru că unora cafeaua le provoacă palpitații sau neliniști. Deci, putem împărți oamenii în două categorii, cei cărora le place cafeaua și cei care nu o agreează, de exemplu.

Observați cum am trecut de la cafea la om. Deja calitățile nu mai depind de cafea, ci depind de la persoană la persoană.

Deci, vom căuta să căutăm, în meditație, unde se află acestea în om. Iar dacă vom medita asupra acestor lucruri, vom vedea că nu le vom găsi nici în om.

După cum vedeți, nu se neagă realitatea convențională. În mod convențional dorim ceașca cu cafea.

Dar până nu vom înțelege vacuitatea noastră, vacuitatea dorinței pentru cafea și vacuitatea cafelei, atunci când nu vom primi o ceașcă de cafea, ne vom simți mizerabil sau nu ne va fi bine.

De ce? Pentru că **noi dăm putere lucrurilor care nu au putere**. Nu au deținut niciodată puterea. Acest lucru este imposibil.

Să spunem mai mult decât atât. Dacă dorim o ceașcă de cafea, cafeaua poate să ne stimuleze, să ne trezească sau nu.

Uneori acest lucru funcționează și alteori nu. Uneori suntem nervoși și vrem să ne relaxăm, iar când ne bem cafeaua devenim și mai tensionați! Ceea ce indică faptul că relaxarea sau plăcerea nu vin din ea.

Cum funcționează lucrurile?

Deoarece cauza relaxării nu este cafeaua.

Este **cum** ea funcționează. Cafeaua poate să ne învioreze dacă avem karma să ne învioreze, dacă nu avem karma, ea nu ne va înviora.

Toate lucrurile convenționale lucrează la nivelul de **cum**. Este **cum** funcționează lucrurile sau **cum** nu funcționează. Nu este niciodată **de ce**.

Atunci când începem să medităm asupra vacuității lucrurilor, putem să ne schimbăm obiceiurile și ele se schimbă, mai ales dacă sunt negative, dacă sunt dăunătoare.

Este o modalitate excelentă de a scăpa de ele, iar oamenii ajung la situația în care nu mai au nevoie de cafea și/ sau mănâncă extrem de puțin în retreat.

Când mintea devine foarte curată, aproape că nu vom mai avea nevoie de nimic. Această "nevoie" se datorează impurității minții. Acest trup nu are nevoie de lucruri, el produce gunoi și așa mai departe. El nu este pur.

În schimb, corpul lui Buddha este făcut din lumină, un trup care nu mai are nevoi. Acesta este creat de binefacerile făcute și produce permanent binefaceri. El nu are nevoie de nimic din exterior.

Toate legile pe care le cunoaștem, toate legile economice se bazează pe neînțelegere. Atât de mult este studiată economia și încă există în lume sărăcie.

De ce? Pentru că oamenii încă nu au înțeles ce produce abundența. Nu este adevărat că resursele sunt limitate și dacă eu am mai mult, atunci tu vei avea mai puțin.

Dacă înțelegem legile karmice, putem produce abundență pentru toată lumea. Putem avea și noi și ceilalți în aceeași măsură. Este o vorbă: *a mânca prăjitura și ea să rămână mereu întreagă*.

Toate obiceiurile noastre sunt un set de credințe în care credem și acționăm în conformitate cu ele. Reacționăm greșit și luăm decizii greșite, pentru că așa ne-am obișnuit și asta numai din cauza faptului că nu înțelegem karma și vacuitatea.

Nu orice act făcut din ignoranță este negativ

Să spunem că o persoană are pasiunea de a studia medicina și de a deveni medic, iar alta are pasiunea de a învăța muzică. Întrebarea este: și pasiunile vin din ignoranță?

Răspunsul este că deși lucrurile provin din ignoranță, nu neapărat le și respingem. Cuvântul *ignoranță* are într-adevăr o conotație negativă. Este adevărat că majoritatea dintre noi acționează din ignoranță, pentru că nu înțeleg karma și vacuitatea, dar aceasta nu înseamnă că tot ce fac este negativ.

A bea o ceașcă de cafea sau a vrea să studiem medicina nu este ceva rău. Depinde de ceea ce ne motivează.

În general, se poate spune că, dacă acest act aduce binecuvântare altora, atunci este o faptă bună, chiar dacă este făcut din ignoranță.

Persoana care dorește să meargă la facultatea de medicină și este motivată de dorința de a-i vindeca pe cei bolnavi, să-i ajute pe cei care sunt în durere, este minunată.

Dar ignoranța încă există pentru că nu înțelege cine este ea, nu înțelege cine este pacientul și nici nu înțelege de unde provine ajutorul.

Puteți spune că omul se vindecă datorită medicamentelor sau a tratamentelor primite, dar fiecare medic vă poate descrie situații în care a fost administrat același tratament la doi bolnavi suferinzi de aceeași boală, iar tratamentul să-l vindece pe unul și pe celălalt nu.

De ce? Pentru că totul este în funcție de karma persoanei respective. Cu cât doctorul va înțelege aceste mai bine, cu atât va deveni un doctor și mai bun. Pentru că nu este în "**cum**", ci este în "**karmă**".

Înțelepciunea maestrului Shantideva

Vom trece acum la câteva din versetele maestrului Shantideva.

Agresorul și victima

Versetul 67 din capitolul despre răbdare, capitol din cartea "*Ghidul de viață a unui Bodhisattva*" scris de maestrul Shantideva.

***Dacă cineva din ignoranță face ceva greșit
Și celălalt îi răspunde supărat.
Care dintre cei doi este vinovat?
Amândoi se comportă greșit!***

Acest este un verset se referă la agresor și victimă.

Agresorul vine și atacă. El acționează greșit, de ce? Pentru că face rău altuia. Această karmă pe care a acumulat-o se va întoarce asupra lui în viitor sub formă de suferință. Deci, își provoacă singur probleme.

El crede că se salvează de o suferință imediată apărută în viața lui, dar în acest fel și-a creat o altă nenorocire care se va năpusti asupra lui în viitor. Karma are nevoie de timp pentru a se maturiza.

Fiecare acțiune de atac, se va întoarce ca atac. Acesta este sensul **a face ceva greșit**.

Cum rămâne cu victima sau cu cineva ce stă de-o parte și vede scena? Victima reacționează cu supărare, judecă agresorul și își închide inima. **Și el acționează din greșeală.**

De ce? Pentru că nu înțelege de unde provine acest agresor. El nu înțelege că semințele lui dau roade. El vede agresorul ca având o existență proprie de sine, că vine din exteriorul lui, reacționând prin ură.

Nu își asumă responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă. Și ura este și o formă de agresiune. Ea este un sentiment, un gând care ne garantează întoarcerea agresivității asupra noastră. Deci, ambii acționează în mod eronat.

Deci, dacă A abuzează de B, care este diferența dintre A și B? Este doar o chestiune de timp. A este abuziv, deci va suferi în viitor. B suferă acum pentru că a abuzat în trecut. De aceea va trebui să avem milă față de ei. Amândoi sunt în Samsara și amândoi își creează suferință în viitor.

Versetul 68.

***Din cauza acțiunilor mele trecute,
Alții vin și mă rănesc acum!
Și din moment ce totul depinde de aceste acțiuni,***



Ce rost are să mă mai supăr pe lucrurile ce mi se întâmplă acum?

Ne putem referi aici din nou la barca goală. Din cauza ignoranței, am acționat în trecut greșit, iar din cauza acestui fapt, necazurile se întorc asupra noastră.

Deci, dacă totul depinde de ceea ce am făcut, atunci pe cine ne vom supăra acum? Este ca și când cineva ar merge pe acoperiș și cade, iar el se supără pe gravitație. Pe cine se supără? Pe forța de gravitație?

La aceste lucruri se referă versetul de față.

Versetul 69.

***După cum am constatat, un singur lucru mi-a mai rămas:
Să fac orice lucru merituos,
În a acționa să intensific iubirea
Și să apropii unul de celălalt.***

Dacă înțelegem bine vacuitatea și înțelegem reflexia karmei în oglinda goală, ce altceva mai putem face? Ce am făcut, din greșeală sau din neatenție sau deliberat, a rămas făcut.

Acum s- a întors, asupra noastră. S-a terminat. Dacă înțelegem acest lucru, ceea ce ne va rămâne de făcut, este doar să iubim oamenii și să-i apropiem unii de alții și să facem fapte merituose.

Numai în acest fel ne creăm viitorul. Prezentul l-am creat cu propriile noastre mâini, în trecut, prin fapte, vorbe și gânduri. Cu prezentul nu mai avem ce face. Singurul lucru pe care-l putem face în prezent este de a reacționa cu înțelepciune.

Dacă vom reacționa cu înțelepciune, vom începe să ne creăm propriul nostru paradis. Și **versetul 89** face parte și din această chestiune:

***Acest pescar îngrozitor, afecțiunile mentale,
Cârligul ascuțit și dureros în mine l-a înfipt.
Gardienilor iadului, acum mă va vinde
Și în cazanele lor voi fi gătit.***

Afecțiunile mentale sunt printre altele: furia, supărarea, ura, judecata, critica. El ne spune: acestea sunt precum un pescar îngrozitor care își înfige cârligul în noi.

Noi suntem peștele pe care l-a prins și acum ne va vinde paznicilor iadului ce vor face din noi mâncare. Numai din cauza lor vom fi aruncați în infern. Fapt care este foarte adevărat.