

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 4

Cum să practicăm cele opt versete

Fiecare verset este cu mult mai greu de practicat decât cel precedent. Deci, recomandarea este să se practice fiecare unul câte unul.

- Practicați primul verset o lună sau două. Adică, fiecare persoană pe care o întâlniți este cea mai prețioasă pentru voi.
- După care veți merge la cel de-al doilea verset în care veți activa antidotul împotriva mândriei – fiecare persoană este profesorul vostru.
- Versetul al treilea ne spune să ne observăm mintea și să începem să descurcăm încalcitura gândurilor care zburdă de colo- colo pentru a le putea prinde pe cele negative și de a le opri.

Succesul aceste practici este în funcție de cât de mult meditați și, bineînțeles, de cât de motivați sunteți să depuneți acest efort.

Profesori rari

- 4. *Rareori, de oameni răi când mă lovesc,
Chinuiți de fapte rele și durere,
Fie ca în inima mea să învăț să-i prețuiesc
Căci rari sunt ei și greu de găsit, ca o mină de aur.***



Acest verset spune: atunci când întâlnim pe cineva rău sau face ceva rău, acesta va fi cel mai drag inimilor voastre. Pe acesta va trebui să-l prețuiți, deoarece este foarte rar. El este chiar mai rar decât acea perlă care îndeplinește orice dorință sau rar ca o mină de aur.

De ce el este atât de rar? S-ar putea ca acum, cei care ne fac rău să nu fie chiar atât de rari. Poate că acum suntem înconjurați de dușmani.

Poate că nu sunt așa de rari în momentul de față, dar, dacă este adevărat că lumea este goală de orice calitate de sine, înseamnă că dacă vedem dușmani, atunci ei sunt o reflexie a karmei negative din mintea noastră, o reflexie a karmei noastre în oglinda vacuității.

Iar această oglindire ni se prezintă sub formă de dușmani care ne înconjoară.

Dacă acest fapt este adevărat, atunci când:

- începem să parcurgem calea,
- începem să fim conștienți de ceea ce facem,
- ne comportăm moral,
- nu-i rănim pe ceilalți,
- începem să ținem carnețelul și să fim atenți la ceea ce ne trece prin minte, treptat, începem să ne purificăm conștiința. Ne oprim din semănarea semințelor care vor aduce suferință în viața noastră.

Maestrul Shantideva ne spune: *Strângeți-vă toți vrăjmașii, băgați-i într-o cameră, îmbrățișați-i, sărutați-i și spuneți-le "la revedere"*. Pentru că ei vor dispărea. Este unica modalitatea de a-i elimina.

Calea de a elimina inamicii nu este de a-i împușca, pentru că atâta timp cât karma este activă încă în noi, atunci ei vor continua să apară. Mult timp vor continua să apară.

Avem nevoie de semințe pentru a-i elimina, după care vor înceta automat să mai vină.

Ce înseamnă că ei se opresc să apară?

- mă voi muta din zona în care ei se află
- sau ei se vor muta în altă parte
- ori se vor schimba brusc
- ori se vor încheia tratate de pace.

Se va întâmpla ceva pentru că nu vom mai putea să-i mai proiectăm. Aceasta este calea cea mai singură de a elimina pe toți cei care abuzează,ucid, rănesc, atacă, trag, insultă sau se poartă neplăcut.



Toate acestea sunt în funcție de modul în care ne-am păstrat jurămintele de moralitate și cât de mult am înțeles vacuitatea. Cu cât înțelegem mai mult vacuitatea, cu atât vom fi mai atenți de a nu răni nici cea mai mică furnică.

Dacă înțelegem bine că fiecare boală, toate problemele de securitate cu care ne confruntăm, toate accidentele rutiere din lumea noastră, toate acestea provin din nerespectarea vieții, atunci vom începe să păzim cu strictețe preceptele.

Maestrul Nagarjuna spunea: "Dacă am călca pe un gândac și în același timp plămâni mei s-ar strivi, imediat am ridica piciorul, nu-i așa?"

Dar noi nu facem această legătură, tocmai datorită decalajului de timp dintre cauză și efect. Karma are nevoie de timp pentru a se maturiza, de aceea nu asociem. Avem ignoranță. Nu legăm cauza și efectul, iar apoi avem probleme în viața noastră.

Maestrul Nagarjuna continuă să ne spună: "*Cei care vin și vă rănesc vă oferă o șansă. Ei vă spun ce trebuie să faceți și ce ar mai trebui să faceți, de aceea ei sunt cei mai mari învățători ai voștri, pentru că vă ajută să vă purificați lumea*".

Avem nevoie de ei pentru a ne reflecta acele afecțiuni asupra cărora să lucrăm. Ei fac munca murdară pentru noi. Cu cât ne vom păzi mai mult moralitatea, ei vor fi din ce în ce mai rari.

Dacă vedeți pe cei care au parcurs calea, ei sunt foarte fericiți.

Lama Dvora Hla povestește cât de impresionată a fost în momentele în care și-a întâlnit învățătorii; pe Geshe Michael. Nu mai văzuse pe nimeni atât de fericit. Radia de bucurie.

Nimic nu mai poate tulbura această bucurie. Lama Dvora a studiat cu el multă vreme, l-a cunoscut ani de zile.

Lucrurile sunt "neutre"

Lucrurile sunt împărțite în general, în:

- plăcute,
- neplăcute
- și neutre

Cele mai multe sunt neutre. Faptul că ne-a mâncat nasul și ne-am scărpinat, nu este ceva deosebit, este neutru.

Ceea ce ne interesează pe noi, sunt lucrurile neplăcute de care vrem să scăpăm și cele plăcute pe care ni le dorim atât de mult. Cele neutre sunt mai puțin interesante pentru noi.

După cum știm, nimic nu este întâmplător. Lucrurile neutre sunt adesea o indicație a ignoranței. Ele sunt o indicație a stării de adormire a minții noastre. Dacă se întâmplă lucruri ocazionale, este un indiciu că nu suntem treji.

Pentru Buddha nu există lucruri neclare, neutre. Pentru Buddha, totul este o plăcere supremă. Fiecare mișcare din univers este o plăcere supremă. Nu există alte fenomene în existența lui, pentru că el știe cum să producă karma în stil mare.

Emoțiile negative au o singură virtute. Dacă luăm supărarea, de exemplu, cu toate că ea este dăunătoare, ne rănește, singura ei virtute este că ne trezește, ne motivează.

O persoană supărată este plină de energie. Dacă vom învăța cum să ne folosim de această energie pentru a nu mai răni, ar putea fi un lucru minunat. Dar este periculos. Nu vă recomand să faceți acest lucru, deoarece trebuie să știți cum trebuie făcut.

Același lucru se întâmplă și cu atracția. Ea este cea care ne motivează, ne scoate din pat, pentru că dacă suntem atrași de ceva, nu vom deveni deprimați. Deci, acestea sunt lucrurile care ne activează deocamdată și ne dau ocazia să practicăm.

Deoarece emoțiile neutre nu ne motivează, ele sunt mai puțin importante în acest moment. Nu prea avem ce face cu ele. Dar, va veni ziua când ele nu vor mai fi neutre, totul va fi beatitudine. Nici măcar nu știți, de ce stați uneori lângă cineva care face ceva pentru voi fără importanță? Buddha cunoaște fiecare detaliu.

El știe exact de ce aveți pistrui în partea stângă și de ce aveți o asemenea culoare a părului. Nimic nu este întâmplător, fiecare lucru, chiar și cel mai mic, are o cauză karmică. Nu există nimic care să nu vină din karma.

Tragedia noastră este că nu cunoaștem mecanismul subtil al karmei. Cunoaștem legile karmice pe care ni le-a transmis Buddha și pe care le putem verifica, dar pentru a putea ști în cel mai mici detalii, ar trebui să fim iluminați. De aceea trebuie să ne bazăm pe ființe iluminate.

Modul secret de a ne elimina inamicii

Maestrul Shantideva ne spune că dacă întâlnim pe cineva dificil, pe cineva care este abuziv sau crud față de noi, va trebui să-l vedem ca pe un învățător. De ce el este un învățător pentru noi? Pentru că ne arată exact cine suntem.

Deoarece karma are întotdeauna nevoie de timp să se maturizeze, acest lucru explică faptul că dacă ne întâlnim acum cu cineva care se comportă abuziv față de noi, înseamnă că am făcut același lucru cu mult timp în urmă.

El ne atrage atenția asupra a ceea ce trebuie să corectăm, să curățăm în noi.

Deci, va trebui să ne uităm la tipul de suferință pe care mi-l aduc. Dacă el este crud față de noi, atunci va trebui să fim atenți pentru a ne elimina cruzimea din noi. Dacă ne înșală, trebuie să fim cinstiți.

Ne uităm la ce ne face. El doar ne reflectă ce încă mai trebuie să facem. De aceea se spune în versetul 4:

**"Să învăț să-i prețuiesc
Căci rari sunt ei și greu de găsit, ca o mină de aur."**

Acesta este modul secret de a ne elimina inamicii.

Cine a fost mai întâi, Lo Jong sau Maestrul Shantideva?

Răspunsul este că primul a fost maestrul Shantideva care a trăit în secolul al VIII-lea, pe când Lo Jong sa dezvoltat în secolul al XI – lea. Maestrul Shantideva a fost bine cunoscut în tradiția Lo Jong.

În budism, se folosesc adesea termenii "*a elimina*", "*a ucide*". Printre cursurile ACI, există seminarul "**A ucide supărarea**".

Motivul pentru care se utilizează aceste cuvinte este că atunci când intenționăm să "**ucidem supărarea**", dorim să exprimăm atitudinea de a acționa prin forță față de afecțiunile mentale. Ele sunt cele care ne-au hărțuit mult timp, iar acum noi le hărțuim, pentru că nu mai jucăm cu ele.

Afecțiunile mentale din conștiința noastră: furia, ură, supărarea, ignoranța sunt dușmanii care ne-au ucis vremuri îndelungate.

Ne-au ținut captivi în Samsara.

Deci, acum când începem să înțelegem, avem nevoie de curaj ca să recunoaștem că aceste lucruri stau în mintea noastră și că a trecut vremea de a ne mai juca cu ele.

Trebuie să fim neînfricați în lupta împotriva afecțiunilor mentale, pentru că dacă vom fi conciliatori, vom pierde bătălia, pentru că ele sunt puternice.

Un alt motiv pentru care se folosesc cuvinte dure față de afecțiunile mentale este că ele ne provoacă multă suferință și nu le mai dorim în viața noastră. Vrem să eliminăm complet din lumea noastră pe aceia care sunt cruzi, care fură, care fac abuzuri. Nu fizic.

Nu vrem să-i eliminăm fizic. Pentru că nu ajută. Eliminarea fizică va acumula karma care ni-i va aduce înapoi. Ceea ce dorim este de a elimina existența acestor experiențe negative din viața noastră.

Înțelegerea vacuității este modul de a-i elimina. Ei vor fi lichidați pentru că sunt goi de orice natură. Sunt tigri din hârtie. Sunt proiecția mea, așa cum este și visul. Sunt proiecția mea în oglinda vacuității, pe un ecran complet gol. Numai atunci când vom scăpa de semințe, ei nu vor mai putea apărea, sunt lichidați.

Transformarea lor în flori

Vă voi spune o poveste frumoasă și scurtă despre Buddha.

Se spune că Buddha stătea așezat în meditație sub un copac pentru a ajunge la iluminare. Toate forțele malefice simțindu-se amenințate vin să-l hărțuiască. În această scenă, forțele apar ca o oaste, călărind pe cai cu arcuri și săgeți și trag în Buddha care stătea sub copac. Dar săgețile, în zborul lor prin aer, deveneau flori, iar Buddha stătea într-o ploaie de flori.

Așa cum stă în meditația lui, Buddha le ucide cu înțelepciunea lui. El le transformă. În viața lui Buddha nu mai există săgeți. Când primești o floare, nu vezi o săgeată, nu-i așa? Deci, nu mai sunt săgeți, sunt doar flori.

Meditație

Așezați-vă cât mai comod.

Concentrați-vă pe respirație. Fiți atenți la fluxului aerului care trece prin nări.

Imaginați-vă acum că vi se întâmplă ceva dificil, neplăcut care vă provoacă suferință.

Aduceți-vă aminte de ceva care vi s-a întâmplat cu adevărat. Poate ați pierdut pe cineva drag, poate ați trecut printr-un necaz sau ați văzut pe altcineva în necaz. Poate că v-ați îmbolnăvit de o boală grea sau poate ați pierdut o sumă mare de bani sau orice altceva care v-a produs durere sau vreo suferință de orice fel.

Dacă vă apar multe situații de acest fel, alegeți- o pe cel care este cea mai intensă din punctul vostru de vedere.

Încercați să vă vedeți în această situație. Experimentați-vă durerea și reacționați în modul vostru obișnuit. Încercați să veniți în contact cu suferința, cu durerea voastră.

Și acum încercați să faceți ca această suferință să facă parte din calea voastră spirituală. Utilizați-o ca o pârghie pentru creșterea spirituală.

Primul mod în care puteți să faceți ca suferința să devină parte a căii voastre spirituale este să o priviți ca pe un eveniment de purificare a karmei negative. Prin faptul că lucrurile s-au întâmplat așa cum s-au întâmplat, karma negativă din conștiința voastră s-a dezintegrat.

Și când învățați Dharma și chiar mai mult de atât, când sunteți și sub supravegherea învățătorului vostru, acest lucru vă va permite să depășiți evenimentul cu înțelepciune, înțelepciunea care înțelege karma și vacuitatea și relațiile dintre ele.



Observați că daunele evenimentului sunt incomparabil mai mici decât dacă ați fi fost într-o altă formă de existență. Această karmă care rodește omului, cu toată durerea din ea, nu se compară cu durerea făpturilor din planurile de existență inferioare, cu durerea animalelor sau a spiritelor flămânde sau a celor din infern.

Durerea lor este imensă. Și, din acest punct de vedere, puteți spune că sunteți norocoși că vi se întâmplă aceasta acum. Acest lucru împiedică o suferință cu mult mai mare.

Al doilea mod în care puteți transforma cazul dureros sau traumatic să devină parte a căii spirituale este de a face Tong Len. Iar Tong Len îl faceți așa:

"Fie ca, datorită suferinței mele de acum, nimeni pe lume să nu mai sufere vreodată durerea prin care trec".

"Fie ca suferința mea să fie ispășirea lor".

"Fie ca, odată cu suferința sau necazul prin care trec, să iau asupra mea toată suferința sau necazurile tuturor celorlalți care pot fi în aceeași situație".

Al treilea mod este să înțelegeți că evenimentul care vi s-a întâmplat și suferința prin care ați trecut vă trezesc să vedeți suferința, să o cunoașteți în mod personal. Să deveniți conștienți de faptul că nenumărați oameni au trecut prin aceleași situații. Poate că ei au fost singuri și nu a fost nimeni care să-i ajute în necazurile lor. Iar acum, când trăiți în mod personal această experiență dureroasă, ea vă dezvoltă în voi compasiunea pentru toate ființele care se află într-o situație similară.

O a patra modalitate în care puteți transforma cazul dureros sau traumatic să devină parte a căii spirituale este să-l folosiți ca o pârghie pentru a aprofunda înțelegerea voastră asupra vacuității. Așadar, gândiți-vă la vacuitatea situației. În măsura în care puteți, încercați să vedeți vacuitatea tuturor factorilor implicați în această situație, adică vacuitatea voastră, a persoanei implicate și vacuitatea experienței voastre care se datorează unui necaz sau pierderii a cuiva drag . Încercați să vedeți goliciunea acestor trei factori.

Încercați să vedeți ce înseamnă să treceți printr-un asemenea eveniment dureros sau enervant. De unde vine suferința?

Vine de la evenimentul în sine?

Oare în situații diferite sau în circumstanțe diferite, ați simțit-o exact în același mod?

Încercați să vedeți vacuitatea celor trei sfere implicate în eveniment și să vedeți clar și cât mai precis diferitele aspecte ale acesteia.

Acum încercați să vedeți persoana pe care ați pierdut-o sau cea care v-a necăjit sau poate boala prin care ați trecut ca fiind propriii voștri învățători spirituali. Vedeți ce doresc ei să vă învețe.

Nu întotdeauna este ușor de văzut, mai ales când sunt implicate emoții puternice în această problemă. Dar întotdeauna există învățături în aceste situații. S-ar putea să nu le sesizați astăzi. Continuați să meditați și acasă și va veni ziua în care veți înțelege învățătura dată.

Dedicați acum binecuvântarea acestei meditații acelei persoane care a venit în viața voastră pentru a vă învăța aceste lucruri.

Și chiar dacă vă este greu să-l iertați, va veni ziua în care veți înțelege învățătura pe care v-au dat-o. Mulțumiți-i că ați învățat.

Puteți dedica această meditație și pentru creșterea înțelegerii realității, astfel încât schimbările să înceapă să apară în viața voastră.

Deschideți încet ochii.

A lua pierderea asupra noastră

Versetul 5 spune:

5. ***Când cel cu inima plină de gelozie
Mă rănește și insultă,
Fie să pierd eu
Și el să fie în câștig.***

Dacă înainte am încercat să-l considerăm pe cel care ne face necazuri ca pe un învățător care vine să ne învețe ceva, în versetul 5, Dorje Sangee spune: Acum cineva vine și vă acuză degeaba sau vă vorbește de rău, vă denigrează, el este nedrept. În mod clar este nedrept.

Și cu toate că nu ați făcut toate lucrurile de care vă învinuiește și poate are propriile lui motive sau este gelos sau orice altceva, el vine și vă rănește. Care este reacția voastră obișnuită? Să ne facem dreptate.

El spune: "Fie să ai puterea, înțelepciunea și iubirea în inima ta ca să iei pierderile asupra ta și lasă-l pe el să câștige. Lasă-l să profite. Lasă-l să iasă el în față bine".

Este ușor de făcut toate acestea? Bineînțeles că nu este deloc ușor.

Întrebarea este: "Dar, dacă vom ceda în fața unor astfel de oameni, nu acumulează karma negativă"?

Îi este greu minții noastre să renunțe în fața acestor situații. Minte noastră va găsi o mie de motive pentru care să nu cedeze.

Când cineva ne învinuiește de ceva ce nu am făcut, imediat ieșim în apărarea noastră și suntem gata de a lua orice măsură împotriva acestuia.

Dacă vă voi întreba: De ce vine cineva și, din gelozie, mă rănește? Pentru că am făcut exact același lucru în trecut. De ce vine cineva să profite de mine? Pentru că am profitat de ceilalți.

Care este modul cel mai bun de a împiedica pe cineva să mai vină și să mă exploateze sau să mă acuze? Să-l las să câștige.

Bineînțeles că ne va fi greu să facem acest lucru în situația când suntem acuzați pe nedrept, deoarece sentimentele noastre sunt intense, egoul se manifestă puternic.

Cu toate că dorim să prevenim daunele produse de oameni, va trebui să observăm cu ce motivație facem acest lucru- ori suntem împinși de dorința de a ieși noi în față bine, ori de a ajuta în mod sincer.

Acestea sunt două lucruri diferite și ne este greu. Eul nostru este puternic și ne mințim în legătură cu motivele pe care le avem.

De aceea, din pricina îndoielii și din cauza karmei implicate el ne spune: "Dă-i lui avantajul. Să fie el în avantaj". Încet, oamenii care vă folosesc sau fac astfel de lucruri vor dispărea din viața voastră .

Ceea ce contează este motivația pe care o avem. Doamna Karma înregistrează totul. Atunci când copilul vostru întrece măsura va trebui să-l învățați, să-i explicați, dar când faceți acest lucru copilului vostru o faceți din multă dragoste.

Dacă ceea ce vă motivează este iubirea față de acea persoană și dorința de a o ajuta, atunci tot ceea ce veți spune va merge bine. Și, dacă sunteți porniți pe el pentru că v-a enervat, vă veți crea numai probleme.

Care este soluția? Să-i iubiți. Să-i vedeți ca și pe copilul vostru. Cu toți sunt copiii voștri.

Ei vin să vă învețe ceva ce nu știți încă, iar, dacă ei continuă să apară în viața voastră, este pentru că nu știți încă cum să nu mai semănați această karma.

Dacă situația este dificilă, uneori este oportun să ne îndepărtăm. Uneori emoțiile sunt atât de puternice încât, dacă spunem acum ceva, vom face mai mult rău decât bine.

De multe ori, la început de drum cel puțin, este mai bine să tăcem din gură. Sau cum spunem "să încremenim pe loc". Sau uneori este bine să plecăm. Uneori acesta este cel mai bun lucru de făcut în aceste situații.

Justiția perfectă

Versetul 42, al maestrului Shantideva, spune:

***Eu însumi mult rău am făcut
Altor, în trecut,***



De aceea este drept, ca fiind cel care a rănit, Să fiu eu acum cel lovit.

Ce ne spune ? Ne spune că există o justiție perfectă. Dacă suntem acuzați pe nedrept, este pentru că am făcut exact același lucru în trecut. Dreptatea este perfectă. Karma se echilibrează acum. Maestrul Shantideva ne spune: *"Lăsați karma să rodească! Nu ripostați! Karma s-a terminat. Dacă veți ieși acum la război, un alt război va veni înapoi la voi"*.

Întrebarea care se ridică este: dacă ne dă cineva în judecată, nu trebuie să ne apărăm?

Răspunsul este cât de mult înțelegem karma. Dacă înțelegem că acum karma a rodit în această formă și în acest fel poate a împiedicat o altă suferință și mai mare, dacă s-ar fi întâmplat într-o altă formă de existență, atunci vom spune: *Tu ești cel mai prețios dintre învățătorii mei, mulțumesc foarte mult.*

Bineînțeles că nu spunem că nu trebuie să facem nimic, deoarece în același timp va trebui să-i ajutăm pe alții.

Dacă vedem pe cineva care provoacă daune, atunci va trebui să-l împiedicăm să mai dăuneze, dar motivul pentru care facem asta va trebui să fie pentru el. Deoarece egoul nostru este implicat, pentru că suntem lezați, este periculos.

Să luăm cazul în care cineva vă acuză pe nedrept, este gelos pe voi, de exemplu, șeful de la serviciu. Șeful țipă la voi față de ceilalți că nu i-ați dat raportul la timp, vă umilește în public, cu toate că i-ați făcut raportul cerut, dar șeful nu a verificat ce hârtii are pe birou. Ce veți face acum? O posibilitate ar fi să ripostați: *"dar ți-am dat raportul!"*, iar toți ceilalți vor auzi și vor înțelege că ați fost în ordine.

O altă posibilitate ar fi să spuneți: *"Îmi pare rău, regret că l-am pus într-un loc nu suficient de vizibil"*.

Ceea ce trebuie să facem este să luăm vina asupra noastră și să-l lăsăm pe celălalt să fie văzut bine.

Motivul pentru care nu suntem văzuți bine de către ceilalți este pentru că în mod constant nu ne-am deranjat să facem contrariul.

Mintea noastră se împotrivesc!

Cu cât avansăm mai mult în versurile noastre, cu atât ne va fi mai greu, pentru că mintea noastră se împotrivesc.

Ne este greu să facem ceea ce versurile ne învață, deoarece este opusul a ceea ce ne împinge egoul nostru să facem. Acesta este și motivul pentru care încă mai întâlnim oameni care ne acuză. Foarte simplu.

Întrebarea care ar trebui pusă este: "De ce ni se întâmplă acest lucru?" Și nu "cine are dreptate?" Ca practicant spiritual nu trebuie să ne întrebăm cine are dreptate, pentru că este irelevant.

Ceea ce ni se întâmplă nu este din cauza a ceea ce se petrece acum. Karma nu rodește niciodată în prezent. Cu toate că astăzi am pus raportul pe biroul șefului, el nu s-a uitat.

Întrebarea este: *de ce nu a acordat atenție raportului pe care l-am prezentat și acum țipă la mine și mă acuză în public?* Acest lucru este din cauză că ceva s-a întâmplat în trecut.

Aceasta este întrebarea corectă, de ce se întâmplă acest lucru și nu cine are dreptate. "Cine are dreptate" nu vine dintr-un loc bun.

Dacă suntem acuzați, este pentru că am acuzat pe alții.

Dacă suntem invidiați, este pentru că am invidiat pe alții.

Oglinda este goală și în ea se reflectă karma.

Dacă vrem să avem o imagine bună în fața altora, va trebui să-i facem pe alții să aibă o imagine bună. Nu există altă cale de a fi văzut bine în ochii celorlalți.

Nimic nu este întâmplător și nimic nu se întâmplă "din nimic". Doar dacă am semănat karma.

Șeful mă acuză pe nedrept. Eu știu că acuzațiile lui sunt nefondate, dar toată lumea crede că are dreptate.

Dacă voi riposta și îi știrbesc imaginea pe care o are și voi striga: "*nu știi despre ce vorbești*" sau "*nu vezi că minți*", deja l-am umilit în fața celorlalți. Dacă eu mă arăt că sunt cea corectă, el va ieși cel nedrept. Iar acum eu sunt cea care-l acuză în public.

Acest lucru nu face decât să mă asigure că în viitor el sau altcineva vor veni și mă vor umili din nou.

Deci, sub nicio formă, nu voi umili pe altul.

Care îmi sunt opțiunile? Ori demonstrez în fața celorlalți câtă dreptate am, lucru care se va întoarce din nou asupra mea într-un viitor, sau o să închei lucrurile aici.

Nu este o practică ușoară, pentru că ea este împotriva instinctelor noastre.

Purificarea karmică

Dacă am ripostat, acuzându-ne șeful în public, iar acum ne dăm seama că ceea ce am făcut se va întoarce asupra mea, pentru a ne purifica karma negativă pe care am acumulat-o, ne vom folosi de cele patru puteri.

Prima putere este de a ne refugia pe calea spirituală, de a ne pune speranțele în a dobândi înțelepciunea în inimile noastre.

A doua putere este exprimarea regretului. Este părerea de rău profundă, cinstită și înțeleaptă. Ea se bazează pe înțelegerea implicațiilor karmice a ceea ce am făcut, spre deosebire de sentimentele de vinovăție care nu înțeleg nimic. Regretăm fapta, fără a ne învinui.

Acest regret pe care îl exprimăm acum are o mare forță karmică pentru că va îngrădi în viitor acest comportament prostesc. Deoarece afecțiunile mentale sunt dușmanii puternici, ele încă ne vor mai ataca ceva timp până vom reuși să ne oprim de a mai acționa negativ.

A treia putere este înfrânarea. Decidem să nu mai facem asta. Dar să nu spuneți "niciodată nu mai fac așa ceva", deoarece aveți toate șansele să le repetați.

Deci acordați-vă o perioadă de timp în care să puteți să vă țineți de promisiunea luată. Puteți să vă luați termene mici, o oră, o zi, o săptămână, sau orice perioadă vă convine. Dar în momentul în care v-ați decis, străduiți-vă să stați pe poziție.

Și a patra putere care purifică faptele este puterea antidotului, a contramăsurilor, a ispășirii. Deci, dacă am insultat pe cineva în public, în mod deliberat ne vom asigura că alții vor ieși de la noi cu un sentiment bun.

Chiar dacă vom exagera puțin și chiar dacă nu suntem chiar obișnuiți să o facem. În mod intenționat, vom face pe oricine să se simtă bine. Îl vom lăuda în public dacă este cazul.

Bineînțeles fără să mințim. Faptul că facem acest efort este ispășirea noastră. Ispășirea este de fapt proporțională cu fapta. În cazurile grave, ispășirea va dura uneori ani, uneori toată viața.

Putem face și un alt pas- să mergem și să-i servim exact pe aceiași care ne fac probleme.

De ce să-i servim tocmai pe ei? Pentru că ei au devenit acum învățătorii noștri. De fapt, ei vin și ne fac lucruri neplăcute pentru a ne arăta asupra căror afecțiuni mentale să lucrăm, astfel încât să ne îmbunătățim lumea în care trăim și experiențele pe care le avem.

Ei se sacrifică pentru noi, deoarece în momentul în care acum țipă la noi, acumulează karma și vor suferi. Mergeți și serviți-i! Dăruiți-le ofrande!

Acesta este calea înțelepciunii

Sunt destui care se vor opune acestor idei. În măsura în care vă opuneți ideilor înseamnă că nu ați înțeles încă cum funcționează karma.

Dacă vreți să obțineți ceea ce doriți, mai întâi va trebui să dăruiți altora. Acesta este modul de funcționare a karmei.

Vreți să fiți văzuți bine de alții, va trebui să-i ajutați pe ceilalți, fără excepție, să fie ei văzuți bine.

La noi se spune: "**Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face**". Vom întoarce fraza în sensul următor: "**dă tu mai întâi dacă vrei să obții ceea ce vrei**". Aceasta este legea karmei.

Dacă veți continua să oferiți altora avantajul, oamenii care vor profita de voi vor dispărea din viața voastră; mai mult de atât, vi se va întâmpla exact opusul: oamenii vor veni și vă vor dărui lucruri tot timpul, vă vor răsfăța și vă vor face să aveți o imagine bună în fața celorlalți.

a. Este important să faceți **cu bucurie** ceea ce vă spune versetul și asta nu "pentru că a spus învățătorul", ci cu o înțelegere a ceea ce faceți. Pentru că acum începeți să vă creați lumea voastră.

Acum aveți ocazia să terminați această karma și să începeți să creați ceva nou. De aceea, este important să faceți acest lucru cu bucurie.

b. **Nu regretați.** V-ați hotărât să le oferiți avantajul, nu veniți acasă mai târziu și spuneți: "Ah, ce am făcut?" pentru că ați stricat totul. Mentea vine de la ego și ea se va îndoi de tot ceea ce faceți.

Ea va spune: "Ai înnebunit? L-ai lăsat să plece de aici și nu ai spus nimic?".

Ignorați această minte. Spuneți-i: "Îți mulțumesc foarte mult. Acum îmi creez lumea".

Și dacă veți putea face toate acestea cu bucurie și fără regrete, atunci binefacerile voastre vor crește, vor deveni mai puternice și veți ajunge foarte departe.

Nu există altă cale, pentru că dacă ar fi existat atunci acești oameni nu ar mai fi apărut în viața noastră. Mult timp încercăm să ne facem dreptate, căutăm dreptatea.

Calea de a căuta dreptatea pentru noi nu funcționează. Dacă ar fi fost așa nu ni s-ar mai fi întâmplat lucruri groaznice. A căuta dreptatea pentru ceilalți este altceva.

Această cale este și cea a unui Bodhisattva

Bodhisattva este o persoană care aspiră la iluminare pentru toate ființele.

Un astfel de Bodhisattva care aspiră la iluminare pentru toate creaturile, de fapt, s-a vândut pe sine pentru a-i sluji pe toți ceilalți.

Un Bodhisattva spune: "*ochii mei acum sunt și ai voștri. Mă uit la ceea ce vă va face fericiți și o voi face*". Bodhisattva urmărește să aducă binecuvântarea altora. El îi slujește pe ceilalți.

În mod sigur, **a căuta dreptatea pentru mine** este o antiteză a căii unui Bodhisattva. Bodhisattva încearcă să ajungă la iluminare. Nu poate ajunge acolo având "grijă de el însuși".

El trebuie să aibă grijă de alții sau să-i includă pe toți ceilalți în ceea ce el numește "el însuși". **El nu va merge niciodată împotriva celorlalți.** Acest lucru niciodată nu a funcționat, altfel nu am fi suferit.



- dacă vrem bogăție, va trebui să oferim altora bani.
- dacă dorim sănătate, va trebui să protejăm viața.
- dacă vrem ca bunurile noastre să nu fie știrbite, va trebui să protejăm proprietatea celorlalți.
- dacă vrem renume, va trebui să ne asigurăm că alții au renume.
- dacă vrem reputație, va trebui să ne asigurăm că reputația altora este bună.

Aceasta este calea unui Bodhisattva. Aceasta este practica unui Bodhisattva. Și este modul în care lucrează karma.

Și din nou, când vedem pe cineva care se rănește pe el însuși sau pe alții, dacă motivul nostru este de a preveni nedreptatea, atunci va trebui să acționăm.

Dacă motivul nostru este ca noi să avem dreptate, va trebui să fim foarte atenți. Cum vom ști? Este nevoie de o conștiință foarte înaltă, iar pentru acest lucru este nevoie de a medita mult.