



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 5

În acest seminar ne ocupăm de tradiția Lo Jong, ceea ce înseamnă antrenament al minții.

Această tradiție străveche a ajuns la noi prin cei din curentul Kadampa la începutul mileniului al doilea în Tibet.

Există o colecție întreagă de Lo Jong care conțin versuri pentru pregătirea conștiinței. Unele texte sunt mai lungi, altele mai scurte. Textul pe care îl învățăm face parte din cele scurte și este cel mai cunoscut.

După cum am văzut, versetele merg împotriva instinctelor noastre. Instinctele noastre spun, dacă cineva ne fură, îl dăm în judecată sau dacă cineva este nedrept cu noi, vom căuta dreptatea.

De aceea practica ce ni se oferă în acest text este greu de făcut. De aceea, este nevoie de timp.

Cu susul în jos

Să trecem la versetul 6.

Shenyen înseamnă **învățător spiritual**.

Nyen = **prieten**,

She = **foarte aproape, un fel de rudă apropiată**.

Învățătorul spiritual este cineva foarte apropiat ca o rudă apropiată. Se spune că un învățător spiritual ne însoțește în această viață și, dacă relațiile noastre cu el sunt corespunzătoare, atunci el ne va însoți și în toate celelalte vieți viitoare până când vom ajunge la iluminare.

Prin urmare, aceste legături sunt foarte importante. Este esențial să nu facem lucruri care să afecteze aceste relații pentru că ele nu vor influența numai această viață. Desigur că este vorba despre cineva pe care ați ales să-l vedeți ca profesor spiritual. Acesta este **Shenyen**.

De ce apare Shenyen în acest verset?

**6. Atunci când spre prietenul meu mă îndrept
Cu speranța ca la necaz să mă ajute
Și, în loc de asta un mare prejudiciu îmi va aduce,
Fie ca să-l pot vedea ca pe un sfânt îndrumător.**

Care este ideea aici? Să spunem că avem probleme. Avem nevoie de ajutor. Ne îndreptăm spre cineva pentru ajutor și ce face el? Ne bagă cuțitul în spate. Cum vom reacționa instinctiv la o astfel de situație?

În mod instinctiv ne supărăm, îl judecăm, ne plângem, devenim deprimați, căutăm dreptate, demonstrăm tuturor că noi avem dreptate și că el nu are dreptate. Îl micșorăm în fața altora.

Ce ne spune versetul ca de obicei? Atunci când suntem răniți, ni s-a făcut o nedreptate și sângele clocotește în noi de supărare, chiar în această situație fiind, să mergem împotriva acestor instincte.

Autorul spune că aceste moduri de reacție ne chinuie, ne fac viața nefericită și nu ne vor aduce dreptate. Într-o astfel de situație, când s-a întâmplat exact invers mersului firesc al lucrurilor, versetul spune:

"Fie ca să-l pot vedea ca pe un sfânt îndrumător."

Un astfel de om trebuie să-l vedem ca pe un învățător sfânt. Este atât de neobișnuit, atât de contrar gândirii noastre normale.

În acest verset se merge mult mai departe, nu numai că el ne rănește datorită geloziei lui, sau ne acuză pe nedrept în public, sau că nu ne ajută, ci ne și lovește acolo unde ne doare mai rău, ne rănește când suntem deja la necaz, când suntem împinși cu spatele la perete.

Căutăm ajutor, iar el ne lovește și mai tare.

Din cauza faptelor noastre trecute!

Ce ne-a spus maestrul Shantideva în 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?***

De ce vine cineva să ne facă rău? Pentru că i-am rănit pe alții în trecut.

Fiindcă a venit vorba, se spune că cel care ne face rău nu este același cu cel pe care l-am rănit în trecut. Poate fi altă persoană, într-un loc complet diferit, în circumstanțe complet diferite, dar ce ni se întâmplă acum este similar cu ceea ce am făcut cândva ori în această viață, ori într-una anterioară.

Și poate că actul pe care l-am făcut a fost, de asemenea, cu mult mai mic decât ceea ce ni se întoarce înapoi. Se spune că la sfârșitul fiecărei acțiuni, vorbă și gând lasă în mintea noastră o amprentă, după care vor merge în subconștient. Uităm de ea.

Această amprentă rămâne acolo pentru luni sau ani sau vieți, timp în care acumulează energie. Cu cât stă mai mult timp în subconștient, cu atât mai multă energie acumulează, aceasta în cazul în care nu am purificat-o. Iar când sunt create condițiile necesare, ea va da rezultat, în sensul că într-o bună zi va veni cineva și ne va răni. Și ce ne spune maestrul Shantideva?

Totul se întâmplă din cauza a ceea ce am făcut. Și dacă este așa, atunci motivul pentru ceea ce se întâmplă nu este persoana care ne rănește, ci suntem noi. Noi am plantat semințele.

Persoana este **cum** ni se întâmplă. Iar dacă nu ar fi fost el, ar fi fost altcineva. Mai devreme sau mai târziu, sămânța va trebui să dea rod.

Mânia în sine este obiectul mâniei tale!

La ce să mă supăr pe el? De ce să mă supăr că mi s-a întâmplat acest lucru? **Versetul 41** al maestrului Shantideva spune:

***Bățul sau altceva direct mă lovește,
Spre cel ce dă în mine, furia mi-o îndrept.
Dacă vrei să-ți îndrepti mânia spre cel ce-o pricinuieste,
Mânia în sine este obiectul mâniei tale!***

Cineva vine și mă lovește cu bățul. Mă doare. Mă enervez. Mă enervez pe cel care mă bate. Pe cine mă voi supăra? Pe băț, mă voi supăra? Nu. Nimeni nu se înfurie pe un băț. Bățul nu are păreri, este doar un instrument în mâinile celui ce lovește.

Bățul nu are intenția să mă bată. Cel care ridică bățul este cel care mă lovește, așa că mă voi supăra pe el. Maestrul Shantideva spune: "stai așa, dar cel care ridică bățul la tine, de ce vrea să te lovească?"

Pentru că este supărat, fierbe de supărare. Deci, el este condus de mânia lui. Dacă nu ar fi fost supărat, nu ar fi ridicat bățul să lovească.



Dar nici pe el nu trebuie să te superi. Furia lui îl manevrează ca pe marioneta cu sfori. El este o marionetă. El nu a învățat să-și controleze mânia, nu-și înțelege mânia, nu înțelege ce-l împinge să acționeze și acționează automat.

Dacă nu ai motiv să te superi pe băț, atunci nici pe cel ce-l manevrează nu ai de ce să te superi.

Deci, cel ce provoacă daune este numai mânia. Atunci, hai să fim supărați pe mânie! Și dacă sunteți supărați pe mânie, de ce trebuie să fiți supărați pe mânia lui?

Fiți supărați pe mânia voastră! Dacă nu vreți să suferiți, distrugeți-vă mânia! Învățați cum să o distrugeți!

Dacă în acest verset ne spune pe scurt: Nu are rost să fii supărat pe cel care lovește, pentru că el este ca și bățul.

Nu are nicio părere proprie, pentru că este manevrat de mânia lui. Versetul 41, spune:

***Bățul sau altceva, direct mă lovește,
Spre cel ce dă în mine, furia mi-o îndrept.
Dacă vrei să-ți îndrepti mânia spre cel ce-o pricinuieste,
Mânia în sine este obiectul mâniei tale!***

Întrebarea care se ridică în acest verset este: dacă așa stă situația, de ce cel ce mă lovește își îndreaptă furia spre mine?

De ce nu-l lovește pe vecinul meu, de ce tocmai pe mine?

Răspunsul la această întrebare este dat în versetul 68:

***Datorită acțiunilor mele trecute
Alții vin și mă rănesc acum!
Și din moment ce totul depinde de aceste acțiuni,
Ce rost mai are să mă supăr pe lucrurile ce mi se întâmplă
acum?***

Pentru că acum karma mea rodește. Este karma care s-a acumulat atunci când am lovit eu pe alții în trecut. Această energie se îndreaptă spre mine. Vecinului meu încă nu i-a rodit o astfel de karma. Nu în acest moment. Aceasta nu înseamnă că nu are semințe ale violenței.

Diferența dintre cei care suferă și cei care nu suferă acum este doar o chestiune de timp, pentru că cu toți am acumulat o astfel de karmă. Ei nu sunt mai buni decât noi și noi nu suntem mai răi decât ei. Dacă acum sunt lovit sau sufăr sau sunt dat în judecată sau orice altceva, diferența dintre mine și vecinul meu care nu suferă în momentul de față de aceste probleme este doar o chestiune de timp.

Ceea ce contează cu adevărat aici este cât de mult înțeleg mecanismul karmic. Dacă nu-l înțeleg, atunci nu contează dacă mi se întâmplă acum sau mi se va întâmpla mai târziu. E același lucru. Este garantat. Într-o zi, bomba va exploda, atât timp cât nu înțeleg de unde provine ea.

Botezul cu foc al unui Bodhisattva

Acest verset ne spune că, dacă dorim o modalitate mai bună de a învăța, să aplicăm în viață cele ce se spun în acest verset, să mergem și să lucrăm în companii financiare, locuri unde sunt rulați mulți bani, unde prețurile de cost sunt foarte ridicate și există multă putere.

Locuri în care se află toate emoțiile, toată invidia, competitivitatea, furia. Oamenii își înfig unuia cuțitele în spate, punând piedici celorlalți tot timpul. Nu există o mai bună educație ca asta. Acesta este botezul cu foc.

Deci, acești Bodhisattva, luptătorii spirituali a căror ambiție și scop este să se antreneze pentru a fi o binecuvântare pentru alții, trebuie mai întâi să-și elimine afecțiunile mentale.

De aceea, unii dintre ei, în mod deliberat merg să lucreze în companii financiare sau alte societăți care sunt fel de focar samsaric, ca să-i ajute să se elibereze de aceste lucruri.

Mintea suferinței

Când vorbim despre Samsara, ne referim la viețile noastre. Suntem în Samsara. Suntem într-un corp care este predispus la degradare, la boli, îmbătrânire și dezintegrare și pe drum mai avem parte și de neazuri.

Dacă nu ați ajuns încă în aceste situații, nu vă faceți griji că vor veni. În Samsara, mintea noastră prin natura ei este neștiutoare și nesatisfăcută.

În mintea samsarică există un curent permanent, de intensitate mai mică sau mai mare numit Dukha, ceea ce înseamnă suferință.

Mintea noastră este tot timpul condusă de dorințe, poftă, pasiuni, preferințe. Ea spune : asta îmi place, asta nu-mi place, este plăcut, este neplăcut, asta vreau, asta nu vreau și așa mai departe.

Ne mutăm în mod constant dintr-un loc în altul pentru că vrem să ne simțim bine. Ne sculăm dimineața din pat pentru că ne-a fost de ajuns cât am stat în pat. Mâncăm pentru că ne este foame.

Am terminat de mâncat, iar acum ne ridicăm de la masă pentru că am mâncat suficient. Căutăm permanent următorul lucru, următoarea satisfacție la un nivel sau altul, chiar și la nivelul existențial obișnuit, în activitățile zilnice obișnuite.

Avem o minte care nu poate fi satisfăcută, iar cu o asemenea minte am ajuns în Samsara.

Asta nu înseamnă că nu suntem în ordine. Cu toți am venit cu o asemenea minte în Samsara.

Acest curent care funcționează în mintea noastră și ne împiedică să fim satisfăcuți există în permanență, chiar și când suntem în perioade de calm.



Nici măcar nu știm ce este satisfacția. O putem compara cu situația în care ne-am afla pe un vârf de munte, la mare altitudine, unde aerul este curat și foarte clar, iar când privim în jos vedem norul de poluare care învâluie orașele de jos. Și numai atunci când ne aflăm sus, ne dăm seama în ce loc contaminat trăim.

Prin acest exemplu am dorit să ilustrăm problema minții samsarice, a faptului că născându-ne în Samsara, într-un corp uman, nu știm ce este fericirea. Acesta este adevărul suferinței.

De unde vine suferința?

Noi spunem că suferința este cauzată de afecțiunile noastre mentale și a karmei negative pe care am acumulat-o, atunci când am făcut lucruri negative în trecut, iar acum ele ne controlează, ne manevrează.

Cele mai mari dintre acestea sunt considerate ca fiind trei otrăvuri: ignoranța, dorința și aversiunea ce sunt reprezentate în Roata vieții prin porc, șarpe și porumbel.

- Când ne place ceva, ne dorim să-l obținem și acționăm în acest sens.
- Când nu ne place ceva, ne străduim să ne îndepărtăm de el sau să scăpăm de el.
- Pe drum, încălcăm jurămintele.
- După care, lucrurile se întorc cu putere asupra noastră.
- Toate acestea le-am făcut vreme de veacuri, neputând să asociem între lucruri, întrucât procesul de maturizare a karmei necesită timp.

De unde vin toate acestea? Maestrul Shantideva ne spune: *Totul vine de la voi*. Totul este determinat de acțiunile noastre.

Deci, pe cine să ne supărăm? Noi ne-am creat Samsara. Nu ne-a aruncat nimeni în Samsara. Nu poate exista cineva care să ne arunce în Samsara.

Numai noi ne putem scoate din Samsara

Nimeni nu ne poate scoate din ea. Dacă ar fi existat o ființă atât de milostivă, ne-ar fi scos de mult din Samsara.

Buddha nu ne poate scoate din ea. Nu ne poate scoate nimeni din Samsara, cu excepția noastră. Singurul lucru pe care aceste ființe îl pot face pentru noi este să ne învețe cum să ieșim. Să ne arate calea.

Aceste ființe care au ajuns la iluminare au parcurs calea. Ele s-au aflat exact în locul în care ne aflăm și noi. Buddha a pornit din același loc ca și noi, a făcut calea și a ieșit definitiv din Samsara.

De aceea, compasiunea lui este atât de mare față de noi, pentru că el înțelege unde suntem.

Aceste ființe cunosc exact tot mecanismul și ne arată calea. Este tot ceea ce pot face. Ele vin la noi prin Dharma, prin învățători, iar noi îi numim "învârtirea roții", adică învârt roata Dharmei din inima lor spre inima noastră.

Pe de altă parte, nu ne putem salva, doar auzind sau citind aceste lucruri, până când nu vom începe să le punem în aplicare.

Numai atunci când vom începe să le punem în aplicare, valurile vor scădea încet și vor începe să se întâmple lucruri în viața noastră lucruri interesante.

Suferința ne va deschide inima

Când oamenii încep să aplice învățăturile, în mintea lor se creează un spațiu liber, este mai deschisă, se eliberează, deoarece în mod obișnuit ea este plină de preocupările personale și nu are timp să-i ajute pe alții, de exemplu.

Sau are de încheiat socoteli cu altcineva, în timp ce este preocupată de a fi supărată, de a căuta dreptate sau de a se simți o victimă și așa mai departe, toate acestea consumând energie.

Iar, în aceste situații, omul cu greu se poate îndrepta spre altcineva să-i aducă binecuvântarea.

Dalai Lama spune: "*Când cineva este sub controlul unei afecțiuni mentale, el nu poate vedea clar, nu vede ce se întâmplă, iar deciziile lui nu sunt corecte pentru că nu vede clar*".

Când mintea începe să devină mai liberă, ea se limpezește și va deveni mai fericită, lucru ce ne încurajează să facem calea.

Meditație

Închideți ochii.

Să începem cu relaxarea minții. Concentrați-vă pe respirație.

Observați curentul de aer care trece prin nări și senzația pe care o aveți. Încercați ușor să vă concentrați numai asupra acestui punct.

Dacă simțiți că mintea voastră este distrasă de multe gânduri care vă împiedică să vă concentrați, imaginați-vă că mintea este ca un lac limpede, iar gândurile sunt ca niște frunze care plutesc pe apă și lăsați-le să se scufunde ușor pe fundul lacului.

Încercați să ajungeți la această tăcere a minții. O minte clară și calmă.

Răsfoiți-vă acum amintirile voastre și găsiți un caz dificil care vi s-a întâmplat. Poate că a fost o boală gravă, poate un accident, poate că vi s-a făcut o mare nedreptate, poate ați pierdut pe cineva



foarte drag. Poate ați fost dezamăgiți că nu ați promovat în muncă și a fost promovat altcineva. Ceva de genul acesta, o situație care v-a șocat puternic.

Încercați să vă amintiți evenimentul, să îl vedeți cât mai clar posibil, cât mai viu. Concentrați-vă mai ales asupra sentimentului vostru când s-a întâmplat acest eveniment. Cum ați reacționat față de ceea ce vi s-a întâmplat?

Conectați-vă la durerea sau suferința voastră în acele momente. Ea poate fi durere fizică sau mentală sau poate fi un sentiment profund de injustiție, de resentimente sau amărăciune. Poate că o mare supărare a pus stăpânire pe voi. Poate că aveți dușmănie împotriva celui care v-a rănit.

Încercați pentru câteva momente să vă scufundați în această situație dificilă, negativă și dureroasă care vă arde.

Observați-vă conștiința voastră. Este calmă și liniștită când se întâmplă aceste lucruri sau este furtunoasă, agitată sau neliniștită? Încercați să vă vedeți mintea cum este în acel moment.

Puteți asculta muzică în acele momente, de exemplu? Este loc pentru așa ceva în mintea voastră? Există vreun spațiu în minte atunci când se întâmplă aceste lucruri?

Mai mult ca sigur că nu. Această situație dificilă va pune complet stăpânire pe voi și vă va perturba gândirea. Precum un val imens pe lacul clar al minții voastre. O vâltoare care vă trage după ea și vă înhite, nemișcând loc în minte și pentru altceva.

Aceasta este Samsara.

Timpul a trecut și iată-vă aici. Este foarte probabil ca acea vâltoare să mai existe încă, dar nu atât de puternică. Examinați-vă modul în care mintea voastră s-a comportat atunci când toate acestea s-au întâmplat în comparație cu modul în care este acum. Încercați să evaluați diferența.

Se poate ca persoana aceea să nu mai fie de mult prezentă în viața voastră. Poate că a plecat sau poate că nu ați mai văzut-o vreodată, dar involburarea mai este încă acolo, încă mai suferiți de pe urma ei. Aceste sentimente grele, ard, sunt ca focul care pârjolește. Ele sunt precum cărbunii încinși pe care îi țineți în mâini și nu le dați drumul. Încercați să conștientizați această suferință care provine dintr-o minte chinuită de sentimente grele și cât de mult vă chinuie și vă fac viața amară.

Gândiți-vă la faptul că ceea ce vi s-a întâmplat vouă s-a întâmplat și altora. Poate că sunt oameni în lume care trec prin aceste suferințe chiar acum sau poate au trecut cândva. Nu sunteți singurii. Cu toți sunteți în Samsara. Și din moment ce incidentul vi s-a întâmplat, deja știți cum se simt și alții de pe urmele acestor situații.

Toate acestea vă ajută acum să dezvoltați o reală empatie pentru suferința lor. Poate că ați auzit și înainte despre aceste lucruri și probabil că ați dat numai din cap, dar acum înțelegeți bine ce înseamnă ca cineva să treacă prin aceste lucruri care vi s-au întâmplat.

Înțelegeți cum suferă oamenii în situații similare cu ale voastre, chiar dacă nu sunteți în pielea lor; chiar dacă nu sunteți în mintea lor. Numai datorită suferinței voastre personale puteți acum să înțelegeți și să vă dezvoltați compasiunea pentru ceilalți.



Cazurile dificile care se întâmplă în viața voastră vă oferă o ocazie de a-i înțelege pe alții, de a înțelege suferința celorlalți ființe din Samsara.

Atâtea cazuri dificile se întâmplă în această lume. Iar noi poate că nici nu le-am observat. Am fost orbi la suferința altora sau poate le-am văzut, dar nu le-am dat atenția cuvenită.

Acum începem să le observăm. Ochii se deschid. Ochii inimii noastre se deschid. Inima se deschide și înțelege suferința celorlalți. Puteți să vă dezvoltați empatia. Vedeți acum că există atâția pe această lume care suferă exact așa cum suferiți sau ați suferit.

Lăsați-vă inima să se deschidă față de ei. Lăsați-vă inima să iasă din cuibul "eu-lui", din acel "eu sufăr, numai pe mine mă doare" și să meargă spre "Oh, dar ei sunt la fel ca și mine, și ei suferă, suntem cu toții în aceeași barcă. Așa cum eu sufăr și vreau să scap de această durere, tot așa și ei suferă; și ei vor să scape de suferința lor".

Cazul dureros prin care ați trecut vă oferă posibilitatea de a-i ajuta pe alții, deoarece îi înțelegeți cu mult mai bine decât altcineva care nu a trecut prin așa ceva, pentru că l-ați trăit personal. Lăsați-vă umpluți de această compasiune pentru ei. Lăsați-vă inima să se deschidă față de ei.

Decideți de a utiliza cazul care vi s-a întâmplat pentru a vă dezvolta compasiunea ca ea să crească ca urmare a acestui fapt. Ieșiți din limitarea pe care o creează eul vostru, din interesul vostru constant față de voi înșivă, ca să-i puteți vedea pe ceilalți.

Luați acum decizia ca suferința voastră să nu fie în zadar. Și, în măsura în care puteți, hotărâți-vă să mai faceți un pas și anume să fiți voi ispășirea lor.

Rugați-vă: "Fie ca datorită suferinței mele, să nu mai sufere nimeni altcineva . Eu sunt ispășirea lor. Fie ca durerea mea să ia durerea tuturor, astfel încât ei să nu mai sufere vreodată". Această rugăciune va da multă semnificație dorinței voastre.

Faceți Tong Len. Luați durerea de la ceilalți prin durerea voastră.

Meditați puțin asupra acestor gânduri. Concentrați-vă pe cei care suferă și doriți-vă să puteți lua durerea lor prin durerea voastră.

Dacă reușiți și chiar pentru câteva momente să vă conectați cu aceste lucruri, este ceva extraordinar.

Încercați să vedeți cum vă simțiți acum. Ce s-a întâmplat suferinței voastre ca urmare a acestui gând? Minte este la fel de chinuită, a mai scăzut din intensitate sau a dispărut complet? Oare sentimentele dureroase s-au mai schimbat la gândurile de milă față de suferințele altora și la hotărârea să le împiedicați să mai sufere?

Meditați câteva momente asupra acestor lucruri.

Deschideți încet ochii.

Cheia pentru Nirvana

Ceea ce vă dă această meditație este cheia pentru Nirvana. Cheia de a ieși din Samsara.

Cu toți suferim în Samsara. Natura Samsarei este suferința.

Există o cale de ieșire din ea, iar aceasta este cheia. Dacă luăm decizia pentru a lua suferința tuturor ființelor, atunci tot ceea ce ni se va întâmpla pe cale va fi un mijloc de a face acest lucru, iar toate lucrurile dificile care ni se vor întâmpla în orice domeniu, vor deveni învățătorii noștri.

Toți cei care ne-au rănit sunt marii noștri învățători

Cum ne putem dezvolta compasiunea? **Nu ne putem dezvolta compasiunea dacă nu suferim, deoarece nu înțelegem suferința altora. Când totul este bine pentru noi, nu avem cum să înțelegem suferința.**

Oamenii pot să se zvârcolească de dureri lângă noi și nici măcar nu putem pricepe ce se întâmplă cu ei. Deci nu ne putem dezvolta compasiunea dacă nu le înțelegem durerea.

Toate aceste experiențe dificile pe care le trăim ne învață multe lucruri. Noi nu le invităm, nu-i așa? Și cu toate acestea ele se întâmplă cu noi, chiar dacă nu le dorim.

- ele ne învață compasiunea și dacă nu ne dezvoltăm compasiunea, vom continua să suferim.
- aceste situații ne demonstrează că nu avem niciun control. Lucru care va scădea puțin din mândrie.

Dacă înainte am crezut că suntem omnipotenți și totul merge după cum vrem noi, dintr-o dată ni se întâmplă ceva dureros care ne spune: "*ești în Samsara, ai uitat aceasta!*"

Samsara are un singur merit

Cu toate că descriem Samsara în culori sumbre, ea are un singur merit. Ken Rinpoche amintea de multe ori: "***Mai devreme sau mai târziu Samsara își va arăta adevărata ei față***".

Ea vine prin aceste lucruri dificile. Și dacă nu vi s-a întâmplat până acum ceva, se va întâmpla.

Iar aceste cazuri ne deschid inimile, ne dezvoltă compasiunea, ne scad mândria, ne scad aroganța și ne determină să auzim cum să ieșim din ea.

Înainte, nici măcar nu am fost deschiși să auzim cum să ieșim din suferință, pentru că totul era bine.

Cei cărora le merge bine sunt reprezentați în Roata vieții. Ei trăiesc în lumea zeilor și chiar și în planul ființelor umane există oameni cărora le este bine.

Dar mai devreme sau mai târziu, Samsara își va arăta adevărata ei față. Uneori spunem că este mai bine să se întâmple mai devreme, la o vârstă fragedă, având apoi încă câțiva ani buni de a practica și astfel să ieșim.

Iar când vine năpasta, versetul spune:

“Fie să-l pot vedea ca pe un sfânt îndrumător.”

Pentru că, fără el, ne tăvălim în noroiul din băltoacă și nici nu știu că dincolo este un ocean frumos și clar. Deci, în acest sens, aceste cazuri sunt învățatori uimitori, deoarece ne împing să căutăm răspunsuri la întrebările: de ce ni se întâmplă aceste lucruri, de unde au venit?

Și de a căuta ajutor, de a căuta învățături. Au fost oameni care au trăit în aceeași baltă ca noi, au făcut calea și ne-au învățat. Și acesta este Buddha.

Ne face să fim fericiți

Fiecare dintre noi caută să fie fericit toată ziua. Ne sculăm din pat dimineața ca să ne simțim bine. Luăm micul dejun ca să ne simțim bine. Căutăm zilnic să fim fericiți și iată că se întâmplă aceste incidente teribile.

De ce așa? Pentru că nu știm ce produce fericirea, altfel am fi fost fericiți pentru că tot timpul căutăm fericirea. Este ceva care nu funcționează logic.

Cineva care a făcut drumul spune: încercați să meditați un minut pe zi, dar în mod constant, și dacă puteți două minute, va fi mai rapid.

Karma se efectuează în principal cu gândul, pentru că mai mult gândim decât vorbim sau acționăm. În mintea noastră sunt în permanență gânduri.

Dacă vom direcționa gândurile noastre pe această linie, ele va trebui să dea roade. Cu cât veți pune mai multă intenție în această meditație, cu atât mai repede va da roade.

Oamenii care fac acest lucru mult timp nu mai știu să fie triști. Nu li se mai întâmplă lucruri dificile, deoarece aceste karme nu mai sunt semănate.

Ceea ce va rodi este doar ceea ce am semănat, indiferent dacă ne mai amintim ce a fost sau nu. Ceea ce a fost a fost, acum această sămânță a dispărut.

Dacă vom înceta să mai plantăm altele noi și începem să producem în mod deliberat semințe pentru a-i ajuta pe alții și pentru a aduce binecuvântare altora, mai devreme sau mai târziu ele vor da roade, noi vom fi cei care vom dirija procesul, în loc de a-l mai lăsa să se desfășoare automat.

Este minunat să facem aceste lucruri mai ales atunci când suferim. **Mai ales în timpul unei boli. În aceste situații, din cauza durerii, mintea noastră este închisă.** Ne închistăm.



Ne mișcăm în jurul acestei dureri, fie că este ea durere fizică, mentală sau psihică. Suntem preocupați foarte mult de ea. Suntem măcinați de gânduri și ne întrebăm mereu: "*cum de mi s-a întâmplat aceasta, cât de rău îmi este, de ce așa?*"

Această învățătură spune: folosiți-vă de această situație ca de o pârghie, folosiți-o pentru a ieși din această coajă dură a acestui "**abces suferind**", așa cum o denumește Maestrul Shantideva, în versetul 44:

***Dacă din atașamentul meu orb, mă agăț
De acest abces suferind sub formă umană
Ce nu suportă să fie atins,
Pe cine să mă supăr când este rănit?***

Cu toți suntem într-un astfel de *abces suferind*. Folosiți-vă de boală pentru a sparge abcesul și de a ieși din el, de a vă dezvolta compasiunea pentru toți care suferă. Și din moment ce tot suferiți, încercați să luați asupra voastră și suferința lor.

Sunt persoane care au practicat această meditație și le-au revenit complet vederea.

Lama Dvora Hla povestește despre un elev al unui alt Lama care suferea de cancer, era în faza terminală. Doctorii nu au mai avut ce să-i mai facă. Acest elev a făcut această meditație timp de un an și nu a mai existat niciun semn al bolii.

El a revenit la Lama și Lama l-a întrebat: "*Ai făcut această meditație?*" El a spus: "*Da*". "*Cât timp?*" l-a întrebat Lama și el a răspuns- *în medie de patru minute pe zi*. Patru minute pe zi de gânduri pline de compasiune, pot vindeca un cancerul în stadiu terminal?

Aceasta înseamnă că această meditație este un instrument uimitor și minunat.

Și dacă vi se întâmplă ceva, înseamnă că sunteți într-o poziție mai bună. Aveți materiale cu care să lucrați. Cei care nu au trecut prin situații grele nu au niciun motiv de a practica. Versetul 6 spune:

"Fie ca să-l pot vedea ca pe un sfânt îndrumător."

Cel care ne aduce prejucii este cel mai sfânt învățător. De ce este atât de sfânt? Ce-l face să fie un sfânt?

Pentru că ne arată calea de ieșire din suferință. Dacă ne vom învăța să înțelegem mecanismul, el cu adevărat ne arată calea de ieșire.

Pe orice cale, cu modestie...



Să trecem la **versetul 7**.

**7. Pe scurt, fie ca pe orice cale să pot dărui
Tuturor mamelor mele, tot ajutorul și bucuria
Și în secret, cu modestie, asupra mea să pot lua
Toată suferința și durerea lor.**

După cum am putut vedea, nivelul de dificultate a punerii în practică a instrucțiunilor din acest text (care sunt total contrare instinctelor și a obișnuințelor noastre), a crescut de la un verset la altul. În versetul 7, autorul rezumă tot ceea ce ne-a spus în versetele anterioare.

Cine sunt "**mamele mele**"? Toate ființele.

Dacă suntem de acord că am trăit nenumărate vieți, aceasta înseamnă că am avut nenumărate mame și, pe măsură ce am trecut dintr-o viață în alta, și ele au trecut dintr-o viață în alta.

Deci, este foarte probabil ca oricine pe care îl întâlnim să fi fost cândva, într-o altă viață, mama noastră. Dacă ne gândim la mama care ne-a născut, ea nu va înceta să fie mama noastră nici chiar dacă nu mai trăiește.

Ea va rămâne mereu pentru noi mamă. Deci, mamele noastre din viețile trecute, sunt încă mamele noastre. Ele sunt încă aici, iar ele sunt toate aceste ființe.

Așa că vom merge la toate mame și vom căuta să le facem bine, să le facem fericite și să le luăm orice suferință, la fel ca și mama noastră din această viață.

**Pe scurt, fie ca pe orice cale să pot dărui
Tuturor mamelor mele, tot ajutorul și bucuria.**

Nu trebuie să așteptați să apară vreun eveniment dificil pentru a le elimina suferința. Puteți face Tong Len. În acest verset se pune accentul pe **discreție** și pe **modestie**.

**Și în secret, cu modestie, asupra mea să pot lua
Toată suferința și durerea lor.**

Acest lucru înseamnă de a medita în liniște. Nu trebuie să spunem nimănui asupra cui meditam. Nici măcar nu trebuie să stăm pe perna de meditație.

Putem merge pe stradă și dacă vedem un copil care merge cu mama lui de mână, plângând și nefericit, îi putem lua durerea din gândul lui sau vedem un om în vârstă care ține sacoșele în mâini și este iritat și împins de alții, putem să-i luăm și de la el suferința.

Luarea durerii creează compasiune. Indirect, acest lucru este exact antidotul la durerea noastră. Este posibil să nu se întâmple în acel moment, dar indirect este un antidot.



Durerea vine pentru că ne-am comportat într-un mod care contrazice moralitatea, iar acest lucru se întoarce asupra noastră. Dar când începem să ne direcționăm gândurile spre compasiune, cauzele durerii se vor diminua. Indirect se întâmplă.

Toate acestea le vom face cu modestie. Nimeni nu trebuie să știe. Încercați pentru o vreme. Uneori se întâmplă într-o zi. Uneori, acest lucru se întâmplă în termen de patru luni. Uneori, cancerul terminal se termină într-un an. Trebuie încercat.

Înțelepciunea radicală

Aceste versete sunt pe cât de simple, pe atât de radicale. Ele ne arată cum să creăm fericirea, într-un mod contrar instinctelor noastre.

Și pentru că sunt atât de radicale, marii Lama le-au ținut în secret mult timp, pentru că știau că dacă oamenii ar auzi aceste învățături nu le-ar primi bine și le-ar putea subestima și disprețui.

Ei ar putea spune: *"acestea sunt prostii! Dacă cineva îmi face rău, merg să mă răzbun!"*

Iar acest lucru este exact ceea ce va produce următoarea lovitură. Dacă ne vom răzbuna sau chiar dacă nu vom face ceva, dar în mod constant avem gânduri de răzbunare sau de resentimente, acestea vor produce suferință.

Aceste gânduri sunt un generator de suferință.

Cui provoacă suferința? Nouă! Nu lor!

Dacă purtăm cu noi aceste gânduri de răzbunare, de violență, ele ne vor chinui, ne vor perturba mintea, ne vor mânca sănătatea, ne vor mânca viața, ne vor îmbătrâni și ne vor închide inimile.

Tocmai de aceea îmbătrânim și murim. De aceea, cancerul s-a vindecat pentru că a fost administrat antidotul exact la ceea ce ne omoară. Aveți aici un leac extraordinar pentru toate bolile voastre și contrar intuiției noastre.

Meditația pe care am făcut-o acum a fost o meditație în care am luat durerea de la celălalt.

Am făcut partea **Len** – adică a lua din Tong Len. Există și Tong - de a da. Deci pasul următor este să le oferim tot ceea ce este mai bun. Nu numai că "vrem să le luăm suferința", dar și "le vom trimite numai bine".

Trimiteți-le mult bine, un cer acoperit cu lucruri minunate. Imaginați-vă că umpleți cerul cu tot ceea ce este mai bun și cu tot ceea ce își doresc și trimiteți-le.

Karma are și un alt rezultat: dacă practicăm să iubim, vom iubi și mai mult și vom deveni persoane mai iubitoare. Karma funcționează exponențial.

Atunci când ne deviem puțin obiceiul de gândire, în mod deliberat, prin meditație vom deveni o persoană mai plăcută.

Pe neobservate, devenim persoane mai agreabile, vom întâlni persoane zâmbitoare, iar totul va merge într-o spirală care urcă în permanență, în locul spiralei teribile care ne trage în jos care ne îmbătrânește și ne ucide.

La început abilitatea noastră de a simți compasiune și iubire este mică. În mod deliberat în meditație, încercăm să o mai mărim puțin și, de fiecare dată ne va fi mai ușor, iar mai devreme sau mai târziu vom ajunge în paradis.

Dacă ne vom folosi de durerea pe care ne-a creat-o cel care ne-a lovit ca pe o pârgă așa cum a fost descrisă în meditație, atunci ea va fi cauza directă a fericirii voastre. Această meditație ne va face fericiți.

Direct și indirect

În verset mai scrie : "**pe orice cale**". Aceasta înseamnă pe orice cale directă sau indirectă. Ce ni se spune? Ni se spune să dăruim tuturor ființelor ajutorul și bucuria și să le luăm durerea.

Acest lucru înseamnă- ori să le ajutăm în mod direct dacă putem, ori în cazurile în care nu le putem ajuta cu adevărat în mod direct, să medităm discret și să ne imaginăm că facem asta și că funcționează.

Nu avem nimic de pierdut, cu excepția unui minut pe zi.

Pe patul de moarte

A face această meditație pe patul de moarte este extraordinar. Cu toți vom ajunge aici într-o bună zi. Dacă o vom practica acum, atunci există șansa ca atunci când vom ajunge acolo, să fim disponibili.

Dacă nu vom practica acum, în acea situație ne va fi prea greu să ne mai amintim să mai facem ceva.

Când cineva se află pe patul de moarte și se gândește: "*Sunt în pragul morții, îmi voi pierde acum viața, fie să fiu eu ispășirea tuturor. Fie ca nimeni altcineva să nu mai treacă prin ceea ce trec eu acum*".

Dacă cel care se află pe moarte și-ar putea umple mintea cu astfel de gânduri și nu s-ar mai gândi la durerea proprie sau la supărările pe care le are, dacă gândurile lui ar fi pline de compasiune este ceea ce-l va trimite direct în paradis.

În seminarul Tong Len s-a pomenit despre Geshe Chekawa, un mare lama care a trăit în jurul anului 1200, e.n. El a fost unul dintre cei mai mari maeștri ai tradiției Kadampa.



Se povestește despre acest mare maestru că se afla pe patul de moarte, fiind înconjurat de discipolii lui devotați care-l priveau cu multă mâhnire în suflet.

Ei cunoșteau regulile tradiției de a nu-l deranja în aceste momente. Datorită mării lui compasiuni și a iubirii pentru elevii lui, Geshe Chekawa voia să le descrie momentele prin care trecea, să le descrie procesul morții care în mod normal nu se poate relata.

El se străduia pe cât putea să descrie cât mai bine acele clipe în care trecea într-o alta lume și spunea: nu pot, nu pot! Discipolii îl întrebau: ce nu poți? Și el spunea: „încerc să cobor în infern pentru a ajuta ființele de acolo și tot ceea ce văd în jurul meu sunt numai îngeri.”

Numai așa se poate ajunge în paradis, în a îndrepta toate energiile spre inimă și numai atunci inima se va deschide.