

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 6

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

În lecțiile trecute am discutat despre modalitățile de comportament și despre cum să evităm daunele și cum să ne înfrânăm instinctele care ne produc suferință.

Versetul 8:

**8. Fie ca toate acestea să nu mai fie niciodată pătate
De cele opt gânduri lumești
Și fie ca totul ca o iluzie să îl percep
Și, de lanțurile atașamentului, eu însumi să mă eliberez.**

Ultimul cuvânt **Shok** care apare în verset înseamnă **”fie”**. În limba tibetană se pune la sfârșit de frază.

După ce autorul ne-a descris toate practicile destinate de a ne deschide inima și a ne elimina semințele grele al căror rod ne produce numai suferință, în versetul 8 el ajunge la esență.

Lanțurile

Vom începe cu sfârșitul versetului. Ce sunt aceste lanțuri care ne leagă? Sunt lanțurile care ne leagă de Samsara. Ele ne înlănțuie de o existență suferindă. Cauza care ne determină să trăim în Samsara sunt afecțiunile noastre mentale și karma.



Afecțiunile mentale sunt cele care ne aduc necazuri. Se spune că există 84.000 de variante diferite ale acestora, cele principale fiind supărarea, ura, gelozia, ignoranța, dorința care nu înțelege de unde provin lucrurile în lumea noastră.

Dorința este o afecțiune mentală pentru că ne agită mintea.

Deci, aceste lanțuri sunt afecțiunile mentale care ne controlează și karmele pe care le-am acumulat în trecut, prin comportament, gândire și vorbire.

Ele ne leagă de Samsara până când vom învăța să ne desprindem de ea. Ele sunt lanțuri puternice care ne leagă strâns de Samsara. Cum știm asta? Pentru că încă ne mai aflăm aici în căutarea fericirii.

Nu este ușor să ne eliberăm de ele, iar pentru acest lucru este nevoie de multă învățatură. Este nevoie de a ne crea condiții de meditație ca să le vedem în profunzime și să le distrugem.

Pentru acest lucru va trebui să ne dezvoltăm abilitățile meditative pentru a ajunge la concentrare maximă. De aceea, este nevoie de retreaturi, pentru că în viața zilnică nu ne putem concentra bine.

Bineînțeles că va trebui să medităm zilnic, poate o jumătate de oră, chiar și un sfert de oră este mai mult decât nimic.

Pentru a tăia rădăcina Samsarei este nevoie o lungă perioadă de concentrare profundă. Acesta este și motivul pentru care se merge pe perioade atât de lungi în retragere.

Oamenii care au fost în retreat spun că fiecare reclamă pe care au auzit-o vreodată apare în minte, lucru care deranjează foarte mult meditația.

Așa că va trebui să ne gândim de două ori la anunțurile pe care le ascultăm pentru că ele vor deveni factori de perturbare a meditației.

Este foarte important să fim atenți la ce ne expunem mintea, pentru că totul se înregistrează, totul rămâne în minte.

Pentru a ne elimina karma negativă nu este nevoie să ne amintim exact ceea ce am făcut. Deci, cum putem să ne lichidăm karma dacă nu ne amintim ce s-a întâmplat? Ea va apărea în viața noastră.

Cum? Sub forma aceluia care ne atacă sau ne rănește sau ne insultă, pentru că el vine din karma pe care am făcut-o.

Deci, se prea poate să nu știm ce l-a adus la noi, pentru că această percepție a modului de funcționare a mecanismului karmic este rezervată lui Buddha. Există multe persoane avansate care pot vedea acest mecanism.

Pe măsură ce meditați, veți începe să înțelegeți din ce în ce mai mult conexiunile dintre cauză și efect. Și, chiar dacă încă nu înțelegem, faptul că ni se întâmplă lucruri neplăcute, acestea ne arată ce fel de karmă avem.

Dacă vine cineva și ne insultă, el ne spune: "*M-ai insultat! Încetează de a mai insulta!*".



Dacă cineva vine și ne rănește, el ne spune: "Ai rănit ființele! Nu ai păzit viața! Oprește-te de a mai face rău altora! Nu mai omori!"

Lumea ne învață în permanență și mai ales ne învață prin situațiile grele prin care trecem. Iar când ni se întâmplă lucruri neplăcute, în loc de a mai reacționa în modul nostru obișnuit: "ah, uite ce mi-au făcut!", să ne spunem: "ah, asta trebuie să curăț, cu acest lucru trebuie să lucrez!"

În limba engleză există o expresie frumoasă "**Grist for the mill**", adică grâul de moară.

Lumea ne oferă în permanență grânele pe care să le zdrobim și de a ne crea iluminarea. Dacă în loc de a ne gândi că lucrurile există independent de noi, ne vom spune acum: "ah, s-a întors la mine!, este exact de ceea ce am nevoie!", atunci fiecare situație va fi pentru noi o oportunitate și toată lumea va deveni un învățător.

Cel mai rapid mod de a progresa este de a înțelege că totul este o oportunitate și că fiecare este un învățător.

Ce înseamnă iluzia la care se referă versetul? Ea este gândul că lucrurile au o existență proprie de sine și neînțelegerea de unde vin lucrurile.

Iluzia este de a crede că mașina care ne lovește nu are nicio legătură cu noi.

Până când nu vom tăia lanțurile iluziei, lucrurile vor continua să ni se întâmple.

Cele opt gânduri lumești

În limba tibetană, cele opt gânduri lumești se spune:

འཇིག་ཏེན་ཚོས་བརྒྱད

Jikten chu gye

Jikten = **lume**. Aici are sensul de **lumesc**.

Chu = **lucruri**, în acest context înseamnă **gânduri**.

Gye = **opt**.

Deci, **cele opt gânduri lumești**. Dacă stăm să ne gândim bine, acestea rezumă tot ce facem și ne preocupă în Samsara.

Primul gând lumesc



Cu toți căutăm fericirea și fugim de suferință, nu este așa? Căutam să ne fie bine și nu dorim să ne fie rău. În aceste privințe, suntem cu toți egali.

Vrem cu toți să avem bani, mijloace de trai, lucruri, bunuri. Deci, primul gând lumesc este gândul de a obține lucruri: bani sau alte bunuri.

རྗེད་བཀུར་བྱུང་ན་དགའ།

Nyekur jung na ga

Ga = a fi bucuros,

Nyekur = lucruri materiale,

Jung na = dacă le obții.

Adică **dacă obții lucruri materiale atunci sunt mulțumit**. Sau **sunt bucuros dacă obții ceva**.

Această frază exprimă preocuparea noastră de a fugi după lucruri materiale.

Este important să înțelegem că nu scrie aici că este interzis să ne bucurăm de bunuri materiale. Ceea ce se spune este că ne petrecem timpul în căutarea acestor lucruri și credem că fericirea noastră depinde de ele, deoarece nu înțelegem de unde provin.

Pe când, toate acestea provin din ignoranță. Credem că vom avea mai mulți bani dacă furăm, de exemplu.

Atât timp cât nu vom înțelege de unde provin lucrurile noastre, de unde vin banii, acest fapt este primul din cele opt gânduri lumești care ne provoacă suferință.

Din cauza neînțelegerii provenienței bunurilor, vom comite fraude: poate vom fura, poate vom înșela, iar toate aceste ne vor aduce numai neazuri în viitor.

Deci, nu ne este interzis să ne bucurăm. Cel care a dobândit înțelepciunea înțelege de unde provin lucrurile și știe cum să planteze semințele abundenței, atunci când va apărea ceva în viață, atunci plăcerea lui va fi completă.

El va spune: "Oh, mi-a apărut acest lucru pentru că am fost darnic în trecut. Acesta este rodul generozității mele".

El vede karma în acțiune și se bucură de mecanismul ei. Știe că deține control. Dacă el va fi în continuare generos va putea produce tot ceea ce își dorește.

Când înțelegem cum ajunge mâncarea în viața noastră, numai atunci ne vom bucura pe deplin de ea. Dalai Lama când ascultă muzică, este complet cufundat în ea sau când mănâncă se bucură de fiecare înghițitură și o savurează, pentru că nu mai este atașat de mâncare.

El nu mai gândește: "*cât este de gustoasă prăjitura, mai vreau una!*".



Dalai Lama înțelege că lucrurile bune se datorează generozității. Semințele plantate au rodit, iar acum se poate bucura de rod.

Și dacă înțelegeți bine aceste lucruri, atunci când veți primi ceva, oferiți-l altuia. În acest fel vă veți asigura să primiți mai târziu două lucruri similare cu primul.

Din punct de vedere karmic, nu există niciun ban în univers care să nu vină din generozitate și dăruire. Abundența vine numai din generozitate.

Banii nu garantează abundența. Puteți avea un sac plin de bani și să fiți în mijlocul deșertului și să nu existe niciun magazin din care să puteți cumpăra ceva.

În societatea noastră se perindă ideea că trebuie să muncim din greu pentru a obține cele necesare. Întrebarea este: oare munca grea aduce abundență?

Răspunsul este că dacă ar fi adevărat acest lucru, atunci toți cei care lucrează la pavatul drumurilor, ar fi fost plini de bani.

Dar, după cum știm, lucrurile nu stau așa. Oare abundența vine din faptul că suntem educați, că avem studii superioare? Dacă învățământul superior ar fi adus abundența, atunci oricine cu o asemenea educație ar fi plin de bani. După cum știm, sunt destui educați și trăiesc în lipsuri mari.

Ați auzit vreodată că sunt persoane care stau acasă și nu fac nimic, dar în schimb au mulți bani? Și sunt destui.

Deci, primul gând lumesc este gândul care caută abundența materială fără să înțeleagă de unde provine abundența materială. Garantat, va eșua, mai devreme sau mai târziu.

Ce se întâmplă dacă înșelăm și nu suntem prinși? Oare avem mai mulți bani acum pentru că am înșelat?

Acest lucru nu se poate întâmpla! Karma produce doar rezultate similare, nu este așa? Rodul va fi întotdeauna similar seminței karmice plantate în urma unui act făcut.

Care este rezultatul înșelătoriei? În viitor, vom fi noi înșelați sau vom trăi într-o lume în care oamenii se înșală unii pe alții sau nu putem avea încredere în nimeni.

Deci, dacă am primit bani, ei au venit numai din generozitate.

Al doilea gând lumesc

མ་གུང་ན་མི་དགའ།

Majung na miga

Acest lucru înseamnă **sunt supărat dacă nu obțin ceva**.

Deci, primul gând lumesc este mulțumirea, bucuria pentru bunurile obținute. De exemplu, cineva este mulțumit de mașina lui nouă. Este ceva rău să avem o mașină nouă și să ne bucurăm de ea? Bineînțeles că nu.

Ce este greșit în acest gând? Faptul că nu înțelegem de unde ea vine, iar acest lucru creează Samsara. Și invers, dacă ne dorim o mașină sport roșie și nu avem bani să o cumpărăm, vom fi nemulțumiți și triști. Deci, primul gând este bucuria când obținem ceva, iar al doilea este nemulțumirea sau tristețea când nu putem obține ceea ce vrem.

Răbdarea care vine din înțelegere

Dacă până acum am făcut lucrurile așa cum ne-am obișnuit, învărtindu-ne mereu prin Samsara, de-abia acum începem să facem primii pași pentru a descifra secretul.

Ceva începe să se schimbe în înțelegerea noastră. Lucrurile vor începe să se miște puțin.

Deoarece cu toții avem miliarde de karme acumulate de-a lungul vremurilor, vom trăi perioade de tranziție, perioade în care încă ni se va părea că **"Cei dreپți suferă și cei răi prosperă"**.

Deci, cel care se află pe cale încă va mai avea eșecuri. El nu se va demoraliza în fața obstacolelor dacă înțelege învățătura.

El își spune: "Bine, bine, se întâmplă acum, este lecția pe care trebuie să o învăț". El nu sare de bucurie când îi vine mașina roșie și nici nu se plânge că nu are o mașină roșie. El înțelege cum ajung lucrurile în viața lui și continuă să le creeze.

Sfatul este ca atunci când se întâmplă lucrurile, atunci când karma dă rezultate, să vă continuați calea.

Tot ceea ce trebuie făcut este să spuneți întotdeauna adevărul, să nu înșelați, să fiți amabili, să vă păstrați generozitatea, să vă păstrați comportamentul sexual corespunzător, să nu vorbiți aiurea, să nu vorbiți pe ton ridicat sau dur, să nu dezbinați și așa mai departe.

Păzirea jurămintelor este ceea ce creează viitorul.

Ceea ce vă rodește acum sunt semințele din trecut pe care le-ați plantat și pe care nu le-ți purificat. Karma s-a terminat. Iar acum veți continua să creați o lume nouă.



Al treilea și al patrulea gând lumesc

བདེ་བ་བྱུང་ན་དགའ།

Dewa jung na ga

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

Majung na miga

Dewa	= plăcere sau bucurie.
Dewa jung na ga	înseamnă sunt bucuros dacă mă simt bine.
Majung na miga	înseamnă sunt supărat dacă nu mă simt bine.

Cu toți căutăm să ne simțim bine. Dacă ne simțim bine, atunci totul e bine. Dacă nu ne simțim bine, vom fi sarcastici și iritați, nu vom vorbi frumos și așa mai departe.

Cine înțelege învățătura, că îi este bine sau rău, își păzește cu strictețe jurămintele.

De multe ori oamenii când sunt oboșiți sau se simt rău se folosesc de această situație drept justificare, în sensul că își spun: "astăzi îmi este permis să mă supăr, să țip, să fiu urâcios sau să insult.

Cine le-a aprobat un asemenea comportament? Doamna karmă notează tot. Dacă sunt furioși și supărați, acestea se vor întoarce din nou asupra lor prin persoane care se vor comporta la fel ca și ei.

Cine înțelege mecanismul karmic, se simte bine sau rău, nu se lasă târât de sentimente și își păstrează un comportamentul adecvat, moral, integru, își menține o atitudine corectă față de ceilalți.

El își păzește mintea de a nu fi perturbată de sentimente grele, precum gelozia, ura, furia și așa mai departe.

Tot ceea ce trebuie este să ne reamintim de cauzalitatea corectă, de faptul că toate lucrurile sunt goale de orice natură și că tot ceea ce trăim este în funcție de ceea ce am semănat.



Indiferent că ne simțim bine sau rău, ne continuăm calea, ne continuăm practica. Nu vom mai spune: "Astăzi mă simt rău, nu pot să meditez". Nu meditați, nu veți culege nici roadele meditației.

Dacă sunteți cu adevărat pe calea dharmei, datorită iubirii și a compasiunii față de ceilalți, atitudinea față de ceilalți nu ar trebui să fie deloc afectată de modul în care vă simțiți.

Al cincilea și al șaselea gând lumesc

སྤྱན་གྲགས་བྱུང་ན་མི་དགའ།

Nyendrak jung na ga

མ་བྱུང་ན་མི་དགའ།

Majung na miga

Nyendrak = reputație sau faimă.

Nyedrak jung na ga înseamnă **sunt bucuros dacă am reputație bună.**

Majung na miga înseamnă **sunt supărat dacă nu am reputație bună.**

Ce facem în Samsara, din punct de vedere pozitiv?

- primul lucru pe care-l facem este să căutăm bunuri, bani.
- al doilea lucru este să ne simțim bine.
- al treilea lucru este să ne preocupăm de reputația noastră, numele nostru să fie bun.

Deci, dacă alții gândesc bine despre noi, avem un nume bun, atunci suntem mulțumiți. Iar dacă suntem criticați sau vorbiți de rău, suntem triști.

Aceste este modul nostru de a ne petrece majoritatea timpului.

În literatura budistă există o frumoasă poveste despre Sakya Pandita, unul dintre liderii spirituali ai curentului Sakya.



Pandita înseamnă în limba sanscrită **înțelept**. Sachia Pandita a fost considerat ca fiind unul dintre cei mai mari înțelepți budiști. Se spune că a avut foarte mulți discipoli. Nepotul lui a ajuns în Mongolia, convertindu-l pe Khan la budism.

Cineva a întrebat: "De ce Sakya Pandita a avut atâta faimă?" Vreți să știți motivul karmic, cum să obțineți reputație și faimă?

Iată motivul karmic: Sakya Pandita a avut de tânăr un Lama. Povestea spune că Lama s-a îmbolnăvit, ajungând în situația când nu-și mai putea controla nevoile.

Datorită iubirii și a devotamentului necondiționat față de Lama, Sakya Pandita îi strângea și îi curăța fecalele cu propriile lui mâini, fără nici cel mai mic dezgust.

Datorită faptului că pentru el, Lama era o persoană sfântă, era Buddha, vedea în nevoile lui nectar divin. Acesta a fost motivul karmic care i-a adus faimă lui Sakya Pandita.

Problema noastră este că nu vedem cum funcționează karma, nu putem face legătura corectă între lucruri. Dacă avem faimă, înseamnă că am plantat semințele care trebuiau. Dar dacă nu, înseamnă că a venit vremea să înțelegem de unde vine ea și să începem să plantăm corect.

În concluzie, nu avem de ce ne bucura când avem faimă sau a ne întrista când nu o avem, pentru că ceea ce există în viața noastră este rezultatul trecutului. Nu mai avem ce face. Ceea ce putem face acum este doar să plantăm.

Ne întoarcem din nou la maestrul Shantideva, **versetul 90**:

**Numele bun, lauda, chiar și gloria
Meritul meu nu mi-l cresc,
Nu-mi aduc nici un câștig, nu previn boala,
Nu-mi vor mări puterea și nici viața nu mi-o prelungesc.**

De ce lauda, gloria sau numele bun nu pot face toate acestea? Pentru că ele sunt doar roadele karmice, sunt rezultate. Dacă dorim să beneficiem de ele, va trebui să le plantăm acum.

În **versetul 92** se spune:

**Sunt unii care pentru reputație
Își sacrifică averea și chiar se sinucid!
Ce mai pot face atunci cuvintele de laudă?
Cui le mai aduc plăcere, odată ce-au murit?**

Oamenii care nu înțeleg cauzalitatea sunt dispuși să facă orice pentru reputație.



El spune: *Ce putem face cu cuvintele de laudă? Dacă moartea va veni, cui le mai aduc plăcere?*

Maestrul Shantideva vine să ne taie pofta de a mai fugi după aceste lucruri.
Versetul 95:

***Dacă lauda spre mine sau altcineva este îndreptată,
Cum pot beneficia de bucuria celui ce laudă?
Din moment ce bucuria este numai a lui,
Nicio fărămă din ea nu va fi a mea!***

El spune: "Bucuria aparține celui ce laudă". Cel ce laudă se bucură de faptul că vine și mă prețuiește, pentru că semănă semințele ca el să fie respectat. C

u alte cuvinte, prin faptul că el mă prețuiește pe mine va fi el prețuit. Sunt atât de mulțumită că sunt respectată! Dar cu ce mă ajută?

Dacă sunt acum lăudată, înseamnă că a rodit sămânță și cu asta s-a terminat. Karma s-a dezintegrat. Acum trebuie să-mi creez una nouă.

Deci cel care trebuie să se bucure este cel care mă laudă, pentru că el își plantează semințele pentru noi laude.

Al șaptelea și al optulea gând lumesc

Ultima pereche de gânduri lumești este asemănătoare celei anterioare.

Tura tongken jung na ga înseamnă **sunt bucuros când sunt lăudat sau sunt bucuros dacă se vorbește frumos de mine.**

Mera jeken jung na miga înseamnă **sunt supărat când nu sunt lăudat sau sunt supărat dacă nu se vorbește frumos de mine.**

Iar el ne spune:

De ce trebuie să vă impresioneze ceea ce spun ei?

Dacă aveți sămânța karmică potrivită, atunci ei vor vorbi frumos despre voi.

Și, dacă ei vor vorbi frumos va fi numai în funcție de karma pe care ați semănat-o.

Versetul 98:

***Laudele și altele la fel atenția mi-o distrag,
La deziluzia celor lumești mă înfrânează să ajung;
Gelozia mi-o stârnește pe cei cu nobile virtuți
Și tot ceea ce-i mai bun în viață ele distrug.***

Maestrul Shantideva dorește să ne strice goana după laude. El spune: *Să spunem că vine cineva și ne laudă mult.*

Acest lucru ne distrage atenția, începem să ne înfoiem în pene, să devenim aroganți și, ca urmare, spune el, ne înfrânează să ajungem la deziluzia lucrurilor lumești. Scopul nostru este să înțelegem că nu este nimic bun în Samsara.

Oamenii spun astăzi ceva, mâine altceva. În Samsara nu există niciun câștig. Trebuie să ieșim din ea.

Dacă acum avem un lucru bun, nu trebuie să ne agățăm de el. Nu există nicio garanție că mâine va fi totul la fel. Lucrurile se schimbă în permanență. Oamenii se ridică și coboară tot timpul.

"Gelozia mi-o stârnește pe cei cu nobile virtuți."

Dacă vom căuta să fim tot timpul lăudați, atunci când altcineva începe să fie lăudat, ne va stârni gelozia.

Versetul 99:

***Și dacă da, oare cel care pune la cale
Să nu fiu lăudat,
Nu este, de fapt, cel ce mă protejează să nu cad
În suferința tărâmurilor inferioare?***

Mulți sunt cei care spun: "Am muncit din greu, am făcut multe eforturi, hai acum, spune și tu ceva bun!".

Ce spune maestrul Shantideva în continuare? **Versetul 101.**

***Cei ce calea îmi blochează
Ca spre tărâmul suferinței să nu mă îndrept
Sunt ca și Buddha ce binecuvântează.
Atunci, de ce să-mi revărs mânia pe ei?***

Ne străduim tot timpul să fim lăudați, să fim apreciați, iar ceilalți nu ne laudă. Ce ne oferă aceștia prin faptul nu ne apreciază?

Ne dau o lecție bună. Maestrul Shantideva ne spune că cel de la care așteptăm să primim laude sau să ne spună un cuvânt bun este ca **Buddha însuși care stă acolo și ne blochează calea de a nu cădea în infern.**



În concluzie, omul trebuie să facă exact invers decât este obișnuit, adică în loc să aștepte să primească laude, va trebui să laude el pe alții, pentru că numai așa își va produce mereu binele.

Cele opt ale lui Arya Nagarjuna

Există o altă interpretare a "celor opt gânduri lumești", subiect în care nu vom intra.

Arya Nagarjuna enumeră alte opt lucruri care indică un alt mod de a exprima neînțelegerea vacuității și sunt mult mai profunde.

Iată lista celor opt:

ལྷོ་བ།

Kyewa

A începe

Lucrurile nu încep de la sine.

De exemplu, când începeți să plătiți chiria cu bani numerar, numai datorită karmei similare pe care o aveți atât voi cât și proprietarul de la care închiriați, veți fi determinați să considerați hârtia acestei convenții ca fiind valoroasă.

Hârtia în sine nu are valoare, dar faptul că ați avut grijă de alții în trecut vă permite să vedeți mormanul de hârtie acceptat în schimbul unui loc de ședere.

Deci, niciun obiect bun din viața voastră nu va începe niciodată fără vreun motiv, cu excepția faptului că ați făcut un lucru asemănător față de altcineva în trecut.

འགྲུ་བ།

Gakpa

A opri

Lucrurile nu se opresc de la sine. Singurul motiv pentru care migrena se oprește este că ați avut grijă de durerea altcuiva.

Aspirina poate fi modul în care durerea de cap se oprește, dar nu explică și de ce se oprește.



Motivul pentru care durerea se oprește este că ați creat o karma bună atunci când ați avut grijă de cineva în trecut; karma rămâne cu voi ca o impresie lăsată în mintea voastră în trecut, după care se manifestă prin faptul că vă simți bine.

རྟམ་པ།

Takpa

Invariabilitatea sau permanența

Lucrurile sunt invariabile. Când veți ajunge în paradisul lui Buddha, fiecare detaliu din această lume vă va aduce fericirea totală.

Dacă lucrurile ar exista în sine, ele nu s-ar putea schimba niciodată.

Takpa este o consecință a gândirii că lucrurile există în sine. Dacă lucrurile ar fi avut o existență proprie de sine, Nirvana ar fi imposibilă.

ཚད་པ།

Chepa

A înceta

Nimic nu există, nimic nu contează. Înseamnă a gândi că, dacă nimic nu are o natură proprie în sine, atunci nimic nu contează.

འགྲོ་བ།

Drowa

A merge (în sensul că sămânța merge sau germinează)

A crede că lucrurile merg, adică "a merge din starea de cauza sau sămânța spre a deveni rezultat".

Acest lucru înseamnă "în creștere". Cu alte cuvinte, a merge înseamnă că sămânța devine lăstar.



གཅིག་།

Chik

Unul (un singur lucru)

ཐ་དད་།

Tade

Diferit (lucruri diferite)

Unul sau multe (diferite). Niciun obiect nu este un singur lucru sau multe lucruri, în sine.

Niciun lucru în sine nu apare independent de proiecțiile noastre create de karma pe care am acumulat-o în trecut.

འོང་བ།

Ongwa

A veni

A crede că lucrurile vin înseamnă că lucrurile se termină sau se opresc. Germenele răsare în timp se sămânța dispare sau este distrusă.

A spune că "nu vine sau pleacă", înseamnă că nu există cauză și efect așa cum credem.

Modul de a opri pe cei care se ceartă cu noi la serviciu este de a ne asuma vina pentru problemele lor și nu de a ne justifica sau a-i judeca pe alții.

Orice se întâmplă la locul de muncă este o iluzie: ceea ce ni se întâmplă nu se datorează lucrurilor care ne apar și pe care le credem că ar fi cauza imediată, ci a faptului că, cu mult timp în urmă, am lăsat o amprentă în conștiința noastră.

În cursul 12, toate acestea sunt prezentate pe larg. Vom discuta puțin despre ce înseamnă "lucrurile nu încep".

După cum știm, orice lucru care apare în lumea noastră vine dintr-o cauză. Noi spunem: cauza dă un rezultat, rezultatul va deveni cauza viitoare și așa mai departe și așa încep lucrurile.

Ce este un lucru? Un lucru este ceva care are un început, mijloc și sfârșit. El a început cândva, va dura atâta timp cât există și într-o bună zi se va sfârși. Toate lucrurile, toate plăcerile și toată viața sunt supuse neîncetat schimbărilor.

Să începem să ne uităm mai îndeaproape. Oare lucrurile încep?

Este adevărat să spunem că fiecare lucru are un început? De fiecare dată este pusă întrebarea: cum a început Buddha? Cine l-a învățat?

Începem să căutăm începutul, deoarece mintea noastră samsarică dorește ca lucrurile să înceapă. Ni se pare că lucrurile încep, după care ele durează o perioadă de timp până ce se sfârșesc.

În Sutra inimii scrie: ” *Și astfel putem spune, Shari Putra, că orice lucru existent este gol; lipsit de orice natură. Nimic nu începe și nimic nu se sfârșește. Nimic nu este impur și nimic nu devine pur. Nimic nu se împuținează și nimic nu se înmulțește*”.

Ceea ce înseamnă ”**nu încep și nu se termină**”.

Ce înseamnă că lucrurile nu încep? Următorul exercițiu este de ilustra eroarea pe care o face mintea noastră.

Voi lua o bucată de plastilină și voi crea ceva, iar voi uitați-vă la ceea ce fac. Întrebați-vă ce vreau să fac, ce doresc să creez.

Să presupunem că am aici o bilă de plastilină:

Ce am acum aici? O cană.

Cine sunt eu? Cea care creează o cană.

Iar acum ce am făcut? Un covrig.

Cine sunt eu acum? Eu sunt cea care creează covrigul sau sunt un covrigar.

Când vom decide cine sunt eu? Vom decide în funcție de ceea ce creez.

Dacă olarul face o cană, când am decis că el este olar sau că el face o cană?

Decidem după activitatea pe care o face.

Ce a precedat? Cana sau olarul?

După cum vedeți mintea noastră ne spune: mai întâi trebuie să existe olarul și numai apoi va face cana. Dacă olarul primește lut, el va face cana. Dar el nu va fi olar, până nu va exista cana! Când a început olarul să fie olar? Și când a început cana?

Oare această formă este începutul canii? Nu neapărat, pentru că ea poate deveni un covrig.

Atunci, când a început cana?

Nu există olar, fără să existe cana. Mintea noastră fabrică povestea după rezultat.

Totul este un joc al iluziei

Am ajuns aici la partea doua a versetului 8:

***”Și fie ca totul ca o iluzie să percep
Și de lanțurile atașamentului eu însumi să mă eliberez”.***

Permanent, mintea noastră ne spune povești despre realitate noastră. Ea fabrică poveștile dintr-un flux de rezultate karmice care se întâmplă tot timpul. Acest proces se petrece extrem de rapid, șaiszeci și cinci pe secundă.

Pe baza fluxului de rodire karmică, inventăm o poveste. Ea este invenția noastră. Ea este în totalitate o proiecție a minții noastre asupra unui grup de date brute, date care sunt complet goale de orice natură.

Deci, nu putem spune că eu sunt olar, pentru că dintr-o singură mișcare pot fi covrigar. Acest lucru se întâmplă cu fiecare lucru din viața noastră.

Maestrul Nagarjuna ne spune că lucrurile nu încep. Iar dacă nici cana nu a început, cum poate ea să se termine? Deci, dacă nimic nu a început vreodată, cum ar putea el să se termine?

Toate acestea sunt subiecte de meditații foarte importante.

Ele ne ajută să înțelegem vacuitatea lucrurilor și să vedem că cel pe care ne-am supărat sau nu ne-a dat ceea ce am vrut sau nu ne-a lăudat nu a existat niciodată, ci a fost doar o invenție a noastră de la început până la sfârșit.

Când începem să înțelegem că nu avem pe cine să ne supărăm, automat și afecțiunile noastre mentale vor scădea. Nu există decât un curent de rezultate karmice și nimic mai mult.

- Lumea este goală de orice semnificație externă, cu excepția aceleia pe care o proiectăm,
- ea vine din semințe karmice pe care numai noi le plantăm,
- semințe care au fost plantate în urma a cât de buni am fost cu ceilalți.

A ne elibera din lanțurile celor trei adicții

Versetul nostru vorbește despre "a ne elibera de lanțurile atașamentului". Changkya Rinpoche, Ngawang Lobsang Chunden, ce a fost reîncarnarea anterioară a lui Pabongka Rinpoche ne explică faptul că acest atașament este atașamentul de **gândirea extremă că lucrurile există în**

sine (acest lucru însemnând că ele sunt invariabile și nu pot fi schimbate) și **de gândirea că dacă lucrurile nu sunt așa cum par, atunci ele nu există deloc.**

Acest citat este:

Shenpay chingwa le drol = eliberarea de lanțurile atașamentului,

Shenpa = atașament, adicție.

Chingwa = lanțuri.

Drol = eliberare.

Ngowo = esență sau natură.

Druppey = există, în sensul că există în sine.

Tak ta = extrema permanenței sau extrema existenței de sine.

Tenne mepay = permanența.

Che ta = extrema încetării sau nihilism.

Cu alte cuvinte, Changkya Rinpoche spune că "eliberarea din lanțurile atașamentului" înseamnă de fapt eliberarea de cele două extreme: **extrema existenței sau a permanenței și extrema inexistenței/nihilism.**

Atunci când se spune că durerea samsarică este un bluf, aceasta nu înseamnă că nu ne doare.

Nu putem trece strada fără să nu fim atenți la mașinile care trec. Dacă cineva ne lovește și ne doare, această durere este un rezultat karmic provenit dintr-o acțiune trecută când noi am lovit pe alții, iar acum karma ne forțează să inventăm o poveste despre durere pe o colecție de date brute care sunt goale de orice natură.

Datorită vacuității, datorită faptului că totul este o proiecție și totul este un bluf, putem să ne creăm un alt bluf. Este ceea ce face Buddha.

Este modul de a ajunge la iluminare. Învățăm cum funcționează patentul și ne creăm paradisul. Și el va fi un bluf, dar cel puțin va fi cu mult mai plăcut și va fi la fel de real ca încăperea în care ne aflăm.

Vom încheia cu două versuri care trimit tuturor ființelor binecuvântarea noastră:

***Mi-aș dori ca toate ființele
În orice loc se vor găsi,
Libere și fericite să poată fi.***

***Toate gândurile mele,
Toate vorbele
Și toate faptele pe care le fac,
A lor suferință, să înceteze.***