



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 1

Sensul și tradiția studiului Lo Jong



Lo Jong

Lo este unul dintre cuvintele pe care tibetanii le folosesc pentru **mințe**.

Jong are câteva sensuri, unul fiind cel de **practică** sau **antrenament**. Alt sens al acestui cuvânt este de **purificare**.

Deci, traducerea cuvântului **Lo Jong** este "**antrenamentul minții**" sau "**transformarea conștiinței**". Îmbinarea dintre practică și purificare este cea care determină transformarea minții.

Lo Jong este o întreagă tradiție în cadrul budismului tibetan, iar acest text pe care îl vom învăța nu este unicul. Există multe texte Lo Jong care fac parte din aceeași tradiție. Din această tradiție se trage și Tong Len. De fapt, Tong Len este parte integrală a tradiției Lo Jong.

Acest text este printre cele mai scurte. Există altele și mai scurte.

Scopul lui Lo Jong este să ne schimbe mințea, să ne modifice comportamentul pentru totdeauna. Aceasta înseamnă că, dacă îl vom practica corect și cu multă atenție o perioadă de timp, ne va schimba în bine.



Acest studiu a fost conceput pentru a fi aplicat în viața zilnică și destinat să fie pus în practică la locul de muncă, în familie, cu soțul, cu soția, cu copiii și cu fiecare persoană pe care o întâlnim.

Această învățătură implică o anumită concepție asupra lumii și în acest sens putem spune că ea este un fel de filozofie, dar cu mult mai grea, nu din cauza principiilor sale, ci a aplicării lui în viață, după cum veți vedea puțin mai târziu.

A pune în aplicare aceste învățături în viața de zi cu zi, nu este ceva trivial și nici nu ne putem aștepta să ne fie ușor dacă vrem să se producă în noi transformări.

Scopul – deschiderea inimii

Ideea este să ne transformăm conștiința în situații în care viața noastră este pusă în pericol, nu atunci când suntem pe moarte, ci când se creează starea de conflict armat. Sirenele sună, se transmit mesaje la radio și la televiziune, mesaje despre amenințarea securității noastre.

Oamenii încep să simtă că viața lor poate fi în pericol și moartea poate să-i surprindă oricând. Toate neînțelegerile dintre oameni care existau într-o situație normală își pierd brusc din amploare.

Lama Dvora Hla povestește că s-a aflat în Statele Unite atunci când au avut loc atentatele din 11 septembrie, când s-au prăbușit Turnurile Gemene din World Trade Center (New York).

Lama Dvora locuise pe atunci într-o zonă vecină cu Union Square. Ea povestește că această piață se transformase într-un loc de întâlnire pentru cei care voiau să-și exprime sentimentele față de evenimente.

Imaginea locuitorilor New York-ului care veneau și aduceau sticle de apă și cutii pline de sandviciuri pe care le distribuiau trecătorilor era incredibilă. În acele zile, spiritul de omenie și solidaritate se trezise în inimile oamenilor. Lama Dvora povestește cum un necunoscut a oprit-o pe stradă să-i ofere flori. A fost un fel de revărsare a compasiunii, inima lor se deschise.

Oamenii stăteau în grupuri, discutând despre sensul vieții, pentru că moartea bătuse la ușă. Au fost șocați de incident, dar șocul a dat rezultate uimitoare până în prezent. Orașul nu mai este același.

Orașul este mai blând, mai plin de compasiune, mai iubitor. Ca urmare a acestei întâlniri cu moartea, oamenii s-au transformat. Moartea a devenit tangibilă și această conștientizare le-a deschis inimile, le-a dezvoltat compasiunea.

Care este scopul acestei povești? Scopul ei este similar scopului învățaturii Lo Jong, adică de a ne aduce în starea de deschidere permanentă a inimii, iar rezultatul va fi transformarea întregii noastre vieți. Nu numai din punctul de vedere al fericirii noastre, ci și din cel al mediului înconjurător, al modului lui de reacție față de noi. Toți ceilalți vor începe să ne vadă diferit.



Moartea este iminentă. Este doar o chestiune de timp. Numai atunci când ne apropiem de ea, ne amintim că ea există. Cu toții stăm la coadă ca să ne vină rândul de a muri și, de fiecare dată când cineva moare, este ca și cum ne-am apropia încă puțin de ea.

O chestiune de practică

Deci, dacă este așa, de ce să nu trăim bine? Acesta este scopul învățaturii. Cuvântul "Jong", despre care am spus, înseamnă "practică".

Ceea ce definește această învățătură este aspectul practicii. Maestrul Shantideva ne spune: "Totul este doar o chestiune de practică".

Lo Jong ne învață că lucrând cu mintea, putem să o transformăm. Oricine poate ajunge într-un loc cu mult mai bun decât în cel care se află.

Textul și autorul lui

Textul pe care îl vom învăța se numește:

ལོ་ཇོང་ཙེག་གེ་མེ་

Lo Jong Tsik Gyema

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

Deoarece, la tibetani, înțelepciunea este considerată de genul feminin, diferitele cărți de înțelepciune primesc sufix pentru feminin.

Numele autorului este:

ཨ་ཨ་མེ་མེ་



Dorje Sengge

El mai este cunoscut și sub numele de:

ལྷ་རི་ཐང་པ།

Lang ri tangpa

Dorje Sengge a trăit între anii 1054 – 1123.

Care sunt motivele pentru care sunt menționate numele lucrărilor și ale autorilor?

- Pentru a putea transmite mai departe învățăturile,
- Datorită respectului față de această tradiție,
- Și datorită respectului față de învățătorii noștri.

Odată când Geshe Michael era tânăr, se afla în India și aștepta trenul în gară. Cum aștepta el așa, auzi zvonul că tutorele lui Dalai Lama se afla și el în aceeași gară.

Geshe Michael cu mult entuziasm se apropie de acesta, spunându-i că a început să studieze într-o mănăstire tibetană. Mentorul lui Dalai Lama i-a zâmbit frumos și l-a întrebat: "Da, și ce carte studiezi?"

Geshe Hla nu și-a amintit de niciun titlu. De aceea, va trebui să fiți atenți la numele textelor pe care le învățați, ca atunci când vă veți întâlni cu mentorul lui Dalai Lama să nu vă faceți de rușine în cazul în care veți fi întrebați.

Deci ce învățăm? **Lo Jong Tsik Gyema**, de Dorje Sengge. **Cele opt versete de antrenare a minții.**

Primul Changkya Rinpoche, Ngawang Lobsang Chunden, a fost încarnarea anterioară a lui Pabongka Rinpoche. Changkya Rinpoche a trăit între anii 1642-1714 și a servit ca Lama împăratului Chinei din acea vreme. De aici și numele său "chinezul", deși el fusese de fapt tibetan. Pabongka Rinpoche (1878–1941) a fost învățătorul lui Ken Rinpoche.

Changkya Rinpoche se referă la Lo Jong-ul din opt versete ca "*sfaturi pentru dezvoltarea minții iluminate*" sau, cu alte cuvinte, "*sfaturi pentru dezvoltarea inimii bune*". Iată citatul lui Changkya Rinpoche:

*sempa chenpo langri tangpa dorje sengge dzepay jangchub semjong gi
dampa tsikgye mar drakpa*

Sempa chenpo = marele Bodhisattva,



Langri Tangpa Dorje Sengge	= numele autorului,
Dzepay	= scris /compus de către,
Jangchub	= iluminare,
Semjong	= antrenarea minții, Sem un alt cuvânt pentru minte.
Dampa	= sfaturi,
Tsikgey ma	= opt versete,
Drakpa	= cunoscut sub numele,

Cu alte cuvinte, se referă la "**ceea ce este cunoscut sub numele de cele opt versete, sfaturi pentru dezvoltarea minții iluminate, compus de către marele Bodhisattva, Langri Tangpa Dorje Sengge**".

Motivul pentru care este adus acest citat este de a sublinia atitudinea sa față de Lo Jong ca o modalitate de a dezvolta inima bună, inima care aspiră să ajungă la iluminare pentru binele tuturor ființelor.

După ani în care a trăit Dorje Sengge, se poate vedea că ei coincid cu perioada în care budismul a intrat în Tibet. Budismul a ajuns în Tibet în câteva rânduri, acesta fiind primul dintre ele. Înainte de a ajunge budismul în Tibet, au existat câteva religii și ritualuri.

Dacă Buddha a trăit acum 2500 de ani, budismul a intrat destul de târziu în Tibet, acum aproximativ 1000 de ani. Deci, putem spune că Dorje Sengge a fost unul dintre pionierii budismului în Tibet.

Deoarece Dharma a ajuns nu de mult și la noi, putem să ne considerăm pionierii budismului în România.

Primii care au învățat budismul în Tibet s-au numit:

སྐུ་བླ་མ་ལྷན་སྐྱེས་པ།

Ka Dampa

Este o mare onoare să fim numiți Kadampa. Noi suntem Kadampa.

Ka = cuvânt,

Dampa înseamnă **îndrumări sfinte** sau **învățătura unui material sfânt**.

Deci, semnificația cuvântului Kadampa este de **cuvânt sfânt** sau **instrucțiune** sau **îndrumare**.

Primii Kadampa au văzut învățătura ajunsă la ei ca pe o îndrumare personală și aici este cheia. Ei nu au considerat-o ca ceva banal, ci ca pe un ghid personal, ceva de practicat, ceva care le transformă conștiința.



Atunci când o persoană începe să meargă pe calea spirituală și avansează frumos, va veni etapa în care tot ceea ce va ajunge spre el va fi instruire și îndrumare. Va veni vremea în care va începe să vadă că toată lumea ce-l înconjoară îl învață.

Nu va mai fi doar un profesor care să-l învețe, ci **fiecare va deveni profesorul lui**. Acesta este și scopul acestei practici, de a aduce conștiința noastră în acest loc. Rolul versetelor acestui text este de a ne aduce să ne trăim viața relaționându-ne în mod egal față de oameni și cu multă compasiune.

Dorje Sengge a fost printre primii cu titlul de **Geshe**. În zilele noastre, acest titlu are o altă semnificație decât cea din trecut.

Astăzi, el este un titlu care se obține într-o mănăstire tibetană, după terminarea studiilor care durează 20-25 de ani și a programelor de dezbateri. La finalul acestora sunt susținute examene orale în fața unui public numeros și în fața învățătorilor.

Cuvântul **Geshe** este prescurtarea a două cuvinte:

དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན།

Gewe Shenyen

Gewe = virtute, bunătate,

Shenyen = prieten.

Gewe Shenyen înseamnă **prieten virtuos** sau **prietenul cel bun** sau **prietenul spiritual**.

În perioada lui Dorje Sengge, numele de **geshe** nu era încă un titlu în mănăstire, ci era acordat în semn de respect față de cineva înțelept și considerat a fi un mare învățat al scripturilor.

Interpretarea literală a numelui lui Dorje Sengge este:

Senge = leu,

Dorje = diamant.

Adică, **leul diamant**.

Așa cum am menționat anterior, acest Lo Jong face parte dintr-un grup întreg de Lo Jong-uri. Numele volumului care le cuprinde pe toate este:



ལོ་ལོང་གཡམ་མཚན།

Lo Jong Gyatsa

Gyatso înseamnă **ocean**. Este și numele monastic al lui Dalai Lama- Tenzin Gyatso.

Lo Jong Gyatsa înseamnă **Oceanul tuturor Lo Jong-urilor** sau **Compendiul textelor Lo Jong**.

Numele celui care le-a adunat este:

མུས་ཆེན་དགོན་མཚན་གྱི་མཚན།

Munchen Kunchok Gyaltsen

În introducerea acestui compendiu de texte autorul povestește despre modul în care a practicat Dharma mulți ani, ajungând la rezultate mediocre și ajunsese să devină puțin frustrat de practica sa. Într-o zi, când se afla în piață, văzu trecând pe lângă el două femei.

Una era îmbrăcată în roșu, iar cealaltă în verde. Femeile trecură prin fața lui, privind din când în când în urma lor. Mersul lor era atât de ușor, încât lui Munchen Kunchok Gyaltsen i se păru că ele plutesc. El merse după ele și le ceru să-l învețe.

Se spune că acest lucru l-a ajutat să progreseze în practica sa.

Vom trece acum la textul nostru.

Vă voi citi textul în limba tibetană, iar voi veți repeta după mine. Acest lucru este o binecuvântare datorită faptului că de-a lungul anilor aceste cuvinte au primit o notă de sfințenie.

Primul verset: *Mai mult decât perla ce îndeplinește orice dorință*

*dak ni semchen tamche la
yi shin norbu le hlak pey
dun chok druppey sampa yi
tak tu che war dzin par shok*

În limba română:

1. Fie să învăț a prețui orice ființă vie



***Mai mult decât perla ce îndeplinește orice dorință
Și în inima mea cu drag să o păstrez
Pe calea împlinirii țelului meu suprem.***

În acest verset se vorbește despre perla care îndeplinește orice dorință. Ce este o perlă care îndeplinește orice dorință?

Legende spun că pe fundul oceanului s-ar afla o nestemată, pe care dacă am găsi-o, am curăța-o, am pune-o într-o soluție specială de plante, după care am așeza-o pe un trepied, aceasta ne va îndeplini tot ce ne-am dori.

***Fie să învăț a prețui orice ființă vie
Mai mult decât perla ce îndeplinește orice dorință.***

Desigur, se pune întrebarea: De ce celălalt este mai mult decât perla ce îndeplinește orice dorință?

Ascunsă în noroi

Piatra se găsește pe fundul oceanului sau pe fundul unei mlaștini, deci într-un loc noroios, la care se ajunge foarte greu.

În budismul tibetan este adesea folosită imaginea lotusului. Lotusul este o plantă care crește numai în mlaștină. Floarea lui este deosebit de frumoasă. Ea se înalță maiestuos deasupra mocirlei și, de asemenea, se ajunge cu greu la ea.

Deci, în acest verset, această perlă ce îndeplinește orice dorință care poate fi găsită doar într-un loc murdar, fiind nevoie de mult curaj pentru a merge și a o scoate, este comparată cu ceilalți. Cine sunt acești ceilalți? Toate fapăturile din Samsara.

Noroiul Samsarei

Ce este Samsara? Samsara este roata tuturor formelor de existență ale ființelor vii. În roata vieții sunt reprezentate șase forme de existență:

- Ființele umane
- Animalele
- Infernul
- Spiritele flămânde. Ele suferă în permanență de foame și de sete și niciodată nu pot fi satisfăcute.
- Zeii, făpturi care trăiesc în mare plăcere. Ei sunt ca zeii din mitologia greacă. Nu sunt nemuritori. Viața lor este foarte bună și plină de plăceri.

Conform budismului, toate ființele vii care trăiesc în aceste locuri se învârt mereu în această roată a Samsarei.

Conform budismului, conștiința continuă și după moarte. Unde se duce ea? Conștiința ajunge din nou într-unul din acele locuri, continuând să se învârtă până când va ieși din Samsara, până când va ajunge la Nirvana.

Această roată se numește Samsara sau Roata Vieții. Puteți să o numiți și "roata morții", pentru că este același lucru.

Aceasta este roata tuturor ființelor care se află în ghearele Lordului Morții. El este cel care ține în ghearele lui toată roata. El nu este un demon pictat de cineva sau un demon exterior – ci el este **o condiție cu care ne-am născut, el trăiește în noi.**

El ne însoțește din momentul în care ne-am născut, măcinându-ne până când viața noastră se va termina.

Deci, cu toți ne aflăm în ghearele sale, precum și toate făpturile pe care le vedem, și cele pe care nu le putem vedea în condiții normale. Cei care ajung în meditații profunde pot vedea toate aceste forme de existență.

Toate aceste creaturi care apar în versetul nostru ca fiind toți ceilalți se află în această mlaștină unde trebuie să se nască din nou și din nou, să se îmbolnăvească, să îmbătrânească, să moară și din nou să se nască, să îmbătrânească, să se îmbolnăvească, să moară.

... dacă reușesc să îmbătrânească.

Acesta este motivul pentru care roata vieții se mai numește și "roata durerii" sau "roata suferinței". Această revenire neîncetată în roata suferinței este impusă de către karma.

Nimeni nu caută suferință și, totuși, în ciuda voinței noastre, suntem forțați să ne naștem într-un trup impur care trebuie să se uzeze, să îmbătrânească și să moară.

Deci, în acest sens, cu toți trăim în această mlaștină unde se află acea perlă, iar treaba noastră este să îi scoatem de acolo. Versetul ne spune că oamenii sunt de fapt, mai prețioși decât această perlă ce poate îndeplini orice dorință.

De ce?

În continuare vom vorbi despre unele aspecte privind acest subiect.

Primul aspect este că aproape nicio ființă nu este capabilă să iasă singură din această condiție a suferinței, din această existență samsarică - de a fi în ghearele Lordului Morții.

Ele nu au această abilitate. Dar acela care va începe să le instruiască și să le îndrume de a ieși din suferință, va acumula multiple binefaceri.

Dorința de a ne perfecționa și de a ne transforma pentru a-i putea ajuta pe ceilalți, acumulează enorm de multe binefaceri, acumulează mai multe binefaceri decât am putea cere de la această perlă.

Și ce ne putem dori de la această perlă? O altă casă? Ea ne va fi luată într-o bună zi. Nu o putem ține. O altă mașină? Ea se va învechi sau ne va ucide. Atunci ce dorință de împlinit îi vom cere perlei?

Majoritatea dintre noi nici măcar nu știe ce să-i ceară! Orice credeți că vreți sau căutați în această viață, să presupunem că perla vă va putea îndeplini, binecuvântarea pe care o poate aduce nu se poate compara cu cea de a ajuta toate ființele de a ieși din suferință. Este incomparabilă.

Toți ceilalți ne permit, de fapt, să acumulăm binefaceri care să ne aducă în locul de a-i putea ajuta. Ei sunt un mijloc pentru noi.

Datorită lor, prin acțiunile noastre de a-i ajuta, acumulăm binefaceri care ne vor scoate dincolo de mlaștină, ne vor scoate din Samsara și, pe calea ce o facem, îi ajutăm și pe ei. Toate acestea se petrec împreună.

Un al doilea aspect despre care am început să vorbim este că nu am ști ce să cerem, cu excepția lucrurilor lumești pe care le dorim. Nici măcar nu știm ce înseamnă să nu fim în Samsara.

Nu avem nicio idee cum să cerem acest lucru. Nu cunoaștem plăcerea iluminării. Plăcerea uimitoare de a fi în afara Samsarei este de a avea:

- un corp de lumină care nu mai suferă, nu se îmbolnăvește și nu se mai degradează. El este perfect în toate virtuțile. El este numit "*corpul de diamant*". Nu întâmplător numele lui este Dorje – diamant. Corpul de diamant este corpul lui Buddha.
- și o minte atotcunoscătoare, binecuvântată de o compasiune infinită, de iubire necondiționată pentru toate ființele. Această minte nu cunoaște cuvântul "suferință" și este în mod constant într-o imensă plăcere, plăcere care nu se poate descrie. Încercați să luați cel mai încântător moment pe care l-ați avut vreodată în viața voastră, multiplicați-l de un miliard de ori și tot nu veți ajunge la extazul iluminării. Nu există asemănare.

Mai mult de atât, nu avem idee ce înseamnă să fim în Paradisul Tantric. Deci, nici măcar nu știm ce să cerem.

Calea de a ajunge în paradis trece prin ceilalți

Nu putem ajunge în Paradisul tantric fără ceilalți. Și orice lucru care ne poate aduce în acel paradis, dacă este așa, este mai bun decât această perlă.

Învățătura ne spune că nu există nicio modalitate de a ajunge acolo dacă nu știm cum să ne relaționăm cu oamenii din jurul nostru, fără a învăța cum să ne transformăm relația față de tot ceea ce este în jurul nostru, și mai ales față de cei dificili.

Cel dificil poate fi:

- șeful care ne constrânge sau nu se uită la noi cu ochi buni,
- poate fi soțul sau soția cu care nu ne împăcăm și ne certăm,
- sau copilul nostru adolescent cu care ne este greu,
- sau hoțul care vine să ne fure bunurile,
- sau cineva care vine să ne hărțuiască,
- sau vrășmașul care vine să ne atace. Mai ales pe aceștia.

Învățătura ne spune că ei sunt biletul nostru de intrare în paradis. Avem nevoie de ei ca să ne putem ridica deasupra mlaștinii. Trebuie să învățăm cum să ne transformăm relațiile dintre noi, cum să-i transformăm pe acești oameni dificili din viața noastră, în altceva.

Cum îi transformăm? Lucrând în interiorul nostru

Lucrând în interiorul nostru, ei se vor transforma. Și aceasta este frumusețea acestei practici.

Nu este nevoie să-i schimbăm pe cei din jurul nostru. Ei se vor schimba datorită muncii pe care o facem în interior.

Munca noastră va trebui să fie cu toți cei care ne creează dificultăți, fie că aceste dificultăți sunt emoționale, financiare, sau orice altceva. Munca cu ei este exact ceea ce ne trebuie pentru a ne putea transforma conștiința.

Aceste dificultăți sunt obstacolele ridicate între noi și acest paradis despre care vorbim. Cei "dificili" ne dau ocazia să ne eliminăm obstacolele. Dacă nu ar fi existat nicio dificultate, nu am fi avut niciun obstacol. Oamenii nu ne-ar fi apărut ca fiind dificili dacă am fi fost puri.

Buddha nu întâlnește oameni dificili. Nu există așa ceva în lumea lui. Cuvântul "om dificil" nu apare în dicționarul lui Buddha.

Dacă aceștia apar în viața noastră este pentru că ne oferă o șansă să purificăm această parte a conștiinței noastre. Treptat -treptat, această practică Lo Jong ne va conduce spre locuri mai înalte și în cele din urmă la iluminarea lui Buddha.

Maestrul Shantideva a scris versuri foarte frumoase pe această temă. El face o comparație între Buddha și ființele vii.

El spune: "*Vreau să ajung la iluminare, vreau să ajung în paradisul lui Buddha, să fiu eu însumi Buddha*". Ei bine, am nevoie de cineva care să-mi arate drumul. Cine îmi va arăta calea? Cineva care a sosit deja la iluminare. Cineva care a făcut deja drumul. Cine a făcut drumul? Buddha sau toți Buddha.

Nu vorbim despre istoricul Buddha Shakyamuni, ci despre toate ființele iluminate. Gautama Buddha a fost doar unul dintre ele. El a fost întruchiparea unei astfel de entități iluminate. Cu toate că istoricul Buddha nu mai este aici, învățătura lui a rămas cu noi și împreună cu ea și

întruchipările lui. El a spus că, odată ce va dispărea din această lume, el va continua să apară sub diverse forme, ca de exemplu sub forma învățătorilor Dharma.

Maestrul Shantideva spunea că avem nevoie de Buddha pentru a ne arăta calea spre acest minunat loc. Dar, ca să ajungem acolo va trebui să curățăm orice părticică impură din conștiința noastră.

Cum vom curăța? Va trebui să ne dezvoltăm răbdarea. Cum ne vom dezvolta răbdarea? Va trebui să ne întâlnim cu aceia care să ne testeze răbdarea. Ei trebuie să fie oameni enervanți, nu-i așa?

Pentru că nu ne putem antrena răbdarea cu cei care sunt plăcuți. Așa că avem nevoie de ei. Ei sunt perla noastră. Numai ei ne dau tot ceea ce dorim. La fel ca și Buddha.

Și, în acest sens ei sunt complet egali cu Buddha. Ei nu sunt egali cu Buddha în ceea ce privește modul în care gândesc, a cunoștințelor lor, a binefacerilor lor și așa mai departe.

Dar din punctul de vedere al binecuvântării pe care ne-o aduc, ei sunt egali cu Buddha. Toți Buddha ne arată calea și îi invită în mod special pe acești tipi dificili să lucrăm cu ei pe cale. Poate că ei sunt înșiși Buddha care ne apar în acest mod, ajutându-ne să ne înălțăm. Poate.

De aceea avem nevoie de ei. Practicantul serios va începe să-i prețuiască. În verset scrie:

Fie să învăț a prețui orice ființă vie.

Cuvântul "a învăța", este folosit în sensul de a observa în sfârșit că cel care îmi ridică un obstacol în calea mea, îmi oferă oportunitatea de a-mi transforma conștiința.

Versetul continuă:

***Și în inima mea cu drag să o păstrez
Pe calea împlinirii țelului meu suprem.***

Pe ei îi vom păstra cu drag în inimile noastre. Ei devin pentru noi foarte scumpi, pentru că nu ne putem lipsi de ei. Am nevoie de ei. Atât timp cât nu ne-am dezvoltat răbdarea la maximum, am nevoie ca ei să vină și să ne testeze.

Nu am avea cum să practicăm în alt fel. De aceea, orice ființă va deveni dragă inimii noastre.

O a doua modalitate de a traduce versetul

Ultimele două rânduri pot fi citite puțin diferit atunci când ne uităm la limba tibetană.

O a doua modalitate de a traduce este că ceea ce păstrăm prețios în inimile noastre este conștiința care ne duce la iluminare.

Cu alte cuvinte, această conștiință care ne duce spre iluminare este cu mult mai prețioasă decât perla ce îndeplinește orice dorință. Și care este această conștiință care duce spre iluminare? Ea este compasiunea supremă.

Starea în care compasiunea noastră este dezvoltată la maximum este cu mult mai valoroasă decât cea perlă, deoarece numai ea ne aduce iluminarea.

A treia modalitate de a traduce versetul

A treia modalitate este că ceea ce păstrăm prețios în inimile noastre este iluminarea însăși.

Se ridică întrebarea: dacă învățătura spune că trebuie să învățăm a prețui în inima noastră pe oricine care este dificil, mai mult decât cea perlă, ce se poate face în cazul în care persoana este violentă față de noi?

Răspunsul este: în situația în care cineva este violent va trebui să acționăm pe cât se poate pentru a preveni violența. În cazul în care cel violent nu poate fi înfrânat sau împiedicat cel mai bine este să ne îndepărtăm de violență.

Dacă nu suntem de acord cu acțiunile sale și dacă considerăm că acesta este dăunător va trebui să facem tot ceea ce ne stă în putință de a preveni fapta.

Indiferent de ceea ce vom face, inima noastră va continua să-l prețuiască mai mult decât perla dorită. Sub nicio formă nu ne vom închide nici inima față de el și nici nu-l vom judeca sau condamna. Inima noastră va rămâne în compasiune, pentru că acum el își provoacă multe probleme și suferință.

De unde a venit o astfel de persoană violentă? În mod sigur el vine dintr-o sămânță de violență pe care am plantat-o în trecut, ori în această viață, ori într-una anterioară, când am rănit pe alții.

Ca urmare a faptului că le-am făcut rău altora va rămâne o înregistrare în conștiința mea. Noi o numim "sămânță" sau "sămânță karmică". Această sămânță va rămâne în incubator ani și chiar reîncarnări, acumulând energie.

Iar atunci când se va maturiza se va manifesta sub forma unei experiențe de confruntare cu cineva violent sau cu cineva agresiv sau de a fi răniți de cineva.

Deci, când ne apare o astfel de persoană, ce face el pentru mine? El îmi dezvăluie această sămânță de care nici măcar nu am știut că există și îmi oferă acum șansa de a o curăța.

Cum o voi curăța? Oare ar trebui să rămânem pe loc și să-i întoarcem și celălalt obraz? Uneori este bine să facem acest lucru. În cazul în care suntem destul de puternici și cineva vine să ne lovească, putem să-i spunem: "Bine, acum, aici!". Acest lucru poate să-l trezească.

De cele mai multe ori, aceștia nici nu sunt conștienți de ceea ce fac. Dar nu, orice situație justifică un astfel de răspuns. Uneori va trebui să ne îndepărtăm de el, iar alteori va trebui să-l înfrânăm sau să-l oprim. Deci, faceți ceea ce este potrivit situației și folosiți ocazia.

În nici un caz nu vom răspunde violent, nici cu fapta și nici cu gândul, mai ales cu gândul. Nu-l vom critica, nu-l vom discredita, nu vom fi adversi față de el, pentru că toate acestea sunt tot forme de violență.



Dacă vom evita reacția obișnuită împotriva agresiunii sau a rănirii și vom rămâne deschiși, inima noastră se va transforma. Cu toate că vechea karmă va continua să se manifeste, noi nu vom mai planta semințe noi de violență.

Deoarece totul vine din ceea ce am semănat în trecutul nostru, cu trecutul nu mai avem ce face. El a apărut acum, iar acum ne poate învăța.

El este dovada a ceea ce am îngropat în mod inconștient în mintea noastră. Iar acum se ridică la suprafață, dându-ne șansa să reacționăm cu înțelepciune și cu dragoste. Nu întoarcem lovitura prin lovitură sau cum se spune **“ochi pentru ochi și dinte pentru dinte”**.

Înțelegem că totul vine din trecutul nostru, din karma noastră. Și sub nicio formă nu ne vom închide inima. Iar prin faptul că nu mai reacționăm, începem deja să stricăm mecanismul acestei roți. Această roată are un mecanism. Deoarece reacția noastră obișnuită la agresiune va fi din nou agresiune, învățăm din nou roata.

Reacționând cu o lovitură la o lovitură sau ochi pentru ochi, nu facem altceva decât să invităm următoarea lovitură. Pentru că, lovind pe cineva, vom lăsa o nouă amprentă în conștiința noastră care se va întoarce din nou la noi.

Când începem să ne folosim de această înțelegere, vom începe să stricăm acest mecanism. Cu timpul, roata va înceta să mai funcționeze și noi vom putea ieși din ea.

Acesta este primul antrenament. Acest prim verset poate fi practicat câteva luni bune înainte de a trece la următorul verset. Pe oricine pe care îl vom întâlni și în special pe cel dificil îl vom prețui mai mult decât perla ce îndeplinește orice dorință. Încercați să vă trăiți viața în acest fel! Nu va fi ușor.

Al doilea verset: Eu sunt cel inferior.

Să trecem acum la cel de-l doilea verset:

“Kang du su dang drok pey tse dak nyi kun le men ta shing shen la sampa takpa yi chok tu che par dzin par shok ”

**2. *Cu oricine voi fi și în orice loc mă voi găsi
Fie să pot, din toată inima mea,
Să mă văd pe mine însumi inferior
Și pe celălalt superior.***

După ce versetul precedent ne-a spus să-i prețuim pe toți mai mult decât perla ce îndeplinește orice dorință, vom face un nou pas, un antidot la unul dintre cele mai mari obstacole pe calea spirituală. Care este acesta? Mândria. Mândria și aroganța.

Majoritatea dintre noi este afectată de aroganță și mândrie. Chiar și aceia dintre noi care nu ne gândim la noi înșine. Cu toate că măsura de aroganță și de mândrie este diferită de la persoană la persoană, cu toții le avem, fapt ce reprezintă un mare obstacol pe calea spirituală.

Mândria vine din egoul nostru. Este imposibil de ajuns la iluminare cu mândria. Nu putem lua cu noi în Paradisul lui Buddha nici măcar un strop de mândrie. Scopul practicii acestui verset este de a ne ajuta să ajungem la iluminare prin eliminarea treptată a mândriei noastre.

Dorje Sengge ne spune: Cu toată lumea pe care o întâlniți, cu oricine vă întâlniți, fără excepție, vă veți vedea inferiori față de ei, vă veți obișnui să vă vedeți ca inferior.

Este foarte normal să vă întrebați: "De ce sunt inferior? Cel puțin vom fi egali. Este democrație, nu? De ce să fiu inferior celuilalt?"

Pentru că am nevoie de antidot la mândria noastră.

Când ne întâlnim cu oameni facem în mod automat unul din cele trei lucruri. Îi clasificăm imediat pe aceștia:

- mai sus ca mine,
- egal cu mine,
- mai jos ca mine.

Acest lucru se întâmplă în orice sferă de preocupări. În sfera finanțelor, a succesului, a frumuseții, a bogăției, a inteligenței și așa mai departe. Ne trasăm o axă pe care măsurăm: este mai frumoasă decât mine, este mai puțin frumoasă decât mine; este mai bogat ca mine sau mai puțin bogat decât mine. Are mai mult succes, mai puțin reușit. De cum am întâlnit pe cineva, în mod automat, începem să comparăm. Îl vedem ori mai sus ca noi ori mai jos.

Autorul ne spune: **În această practică, în mod conștient și deliberat vă veți vedea ca fiind inferior.** Chiar dacă nu sunteți, arătați-vă inferior. Încercați să tratați lumea prin această prismă.

Încercați să vă vedeți inferiori față de oricine pe care-l întâlniți, față de cerșetorul de pe stradă sau persoana înapoiată sau inamicul agresiv oricine este el.

Ce înseamnă a fi să inferior? **A fi inferior înseamnă că avem ceva de învățat de la acea persoană.** Ea vine să ne învețe ceva.

Poate că nu suntem de acord cu opiniile lui sau nu suntem de acord cu comportamentul său sau orice altceva, el nu a apărut întâmplător în viața mea. Nu există nimeni care să apară în viața noastră și să nu avem nimic de învățat de la el și acesta este adevărul.

În măsura în care nu îl vedeți în acest fel, este indiciu a cât de multă mândrie aveți în voi. Dacă veți spune "nu am nimic de învățat de la el/ea", denotă mândria din voi.

Dorje Sangge ne spune: "*practică invers, adică în mod deliberat pune-te într-o poziție inferioară*".

Apele zăpezii curg din vârful munților spre ocean

Profesorii de Dharma folosesc adesea următoarea metaforă: Dharma este ca apă pură de zăpadă. Soarele dezgheață zăpada de pe vârfurile munților, iar ea începe să curgă de pe povârnișuri. Pentru a putea să savurăm această apă curată, va trebui să fim la fel de jos ca oceanul.

Toată apa curge spre ocean. Dacă ne punem la același nivel cu oceanul, vom primi roadele Dharmei. Vom fi răsplătiți cu rodul studiului, cu acest fruct pur. Dacă mergem semeți și aroganți, nu vom putea învăța nimic.

Acesta este și motivul pentru care una dintre instrucțiunile de a veni la o lecție de Dharma este de a ne comporta respectuos.

Studentul alege în mod deliberat să vină cu smerenie, să vină de jos, pentru a putea fi deschis Dharmei, altfel Dharma nu va ajunge la el. Apa nu urcă, ci doar coboară. Aceasta este pilda. Care este morala? Dacă ne vom plasa pe poziție de inferioritate față de toate celelalte ființe, atunci ne vom putea bucura de frumusețea lor, de învățătura lor și de binele pe care ni le conferă, pentru că fiecare are ceva bun și frumos să ne ofere.

Gândiți-vă pentru o clipă, ce ar fi dacă v-ați plimba prin lume și fiecare persoană pe care o întâlniți vă oferă ceva bun. Fiecare persoană pe care o întâlniți vă întâmpină cu ceva frumos.

Ce ar fi pentru o asemenea persoană?

Uneori putem vedea oameni cu credință foarte profundă, așa merg ei. Iar, dacă veți privi în ochii lor, veți vedea că strălucesc de lumină și bucurie. Ei sunt foarte fericiți.

Întrebarea care se ridică este: oamenii încearcă tot timpul să-și ridice stima de sine, această practică nu ne-o coboară?

Răspunsul este: a ne considera inferiori față de ceilalți nu înseamnă să nu ne apreciem la justa valoare. Este exact opusul.

Dacă Buddha a venit să ne învețe ceva, este semn că el știe bine, că avem puterea de a face față situației. Buddha vine să ne sporească înțelepciunea și compasiunea.

Acum avem o șansă să putem face față acestei dificultăți cu care înainte nu ne-am putut măsura. Altfel, nu ar fi apărut ca o dificultate în viața noastră. Deci, acum ne ridicăm mai sus, astfel încât să putem reacționa cu înțelepciune în fața situației ivite.

De exemplu, când cineva devine manager pentru prima oară va trebui să se ocupe de un nou set de probleme pe care înainte nu știa cum să îl trateze. Deci, ce va face cu acei lucrătorii leneși cu care trebuie să lucreze acum?

Prin prisma acestei înțelepciuni, el se va folosi de ei, în sensul că își va spune. "O.k., ei sunt profesorii mei. Au venit să mă învețe ceva. Ce pot învăța acum de la ei? Este exact opusul.

Se spune că toți Buddha trăiesc în termeni de milioane de ani și sunt atotcunoscători. Ei cunosc exact ce are nevoie fiecare dintre noi în orice moment. Totul este deja planificat. Iluminarea voastră este bine planificată. Trebuie doar să vă faceți treaba și să vă relaxați. Buddha vă pândesc de după colț deja cu milioane de ani în urmă.

Ei vă determină să vă întâlniți cu aceia care vă dau ocazia pentru această transformare. Voi nu știți care dintre ei sunt iluminați și care nu. De obicei, aceștia nu vor apărea într-un mod plăcut, pentru că în cazul în care totul este plăcut, veți deveni leneși.

Dacă vă simțiți comod și totul este bine nu veți ajunge nicăieri.

Pentru cei care trăiesc în lumea zeilor totul este plăcut și încântător, muzica este fermecătoare, mirosurile sunt plăcute și toată lumea arată extrem de frumos. Dar, atunci când unui zeu îi vine vremea să moară, începe să piardă toate aceste lucruri minunate.

Când deja și-a consumat timpul de rămas în această lume, atunci când karma lui bună s-a epuizat, va trebui să cadă. Zeii nu se străduiesc să iasă din roată. Ei ajung să trăiască într-o lume plină de plăceri, datorită multelor binefaceri pe care le-au acumulat, după care cad în lumile inferioare.

Datorită faptului că ființele umane au un amestec de plăcere și suferință, Buddha le oferă oportunități prin oamenii dificili care le apar în viață, pentru a-i ajuta să crească spiritual și să înceapă să practice.

De exemplu, când mergem la petrecere și spunem: "*Oh, toți acești oameni nu sunt spirituali. Ei sunt doar interesați să mănânce, să bea și să chefuiască.*" Dar, ei sunt profesorii noștri.

Nu știm care dintre ei este un Buddha care a venit în așa fel încât să ne distrugă mândria din noi. În acest mod trebuie trăită viața."

Acest verset este, de fapt, unul dintre învățăturile mai înalte care spune: *Mergi în lume cu paranoia inversă*. Nu spune: "Toată lumea mă suspectează, toată lumea îmi vrea răul", ci spune "Cu toți sunt Buddha, eu sunt singurul care nu am plecat de aici". "Toți sunt Buddha, hai să văd ce încearcă ei să mă învețe de care nu mi-am dat seama încă."