

## 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 2

Vom deschide această lecție cu o scurtă meditație în care vom privi dintr-un alt unghi aspectul de a ne considera inferiori față de ceilalți.

#### **Meditația: Cu toții se află în răspunderea mea**

*Așezați-vă confortabil și încercați să nu vă mișcați pe perioada acestei meditații, ca să nu-i deranjați pe cei din jurul vostru. Acum închideți ochii.*

*Spatele să fie drept, fața relaxată, gura să fie ușor închisă, umerii să fie echilibrați, bărbia nici prea ridicată și nici prea coborâtă. Așezați-vă mâinile în poală, astfel încât mâna dreaptă să fie peste cea stângă.*

*Concentrați-vă acum pe respirație. Concentrați-vă pe punctul de intrare a aerului în nări.*

*Nu încercați să vă controlați respirația, și nici să-i schimbați ritmul. Fiți doar atenți la ea. Fiți atenți la senzația trecerii aerului prin nări.*

*Dacă ceva v-a distras atenția, întoarceți-vă din nou la punctul de intrare a nărilor.*

*Gândiți-vă acum la cineva pe care-l percepeți că este mai bun decât voi dintr-un anumit aspect. Poate viața lui este mai bună sau poate a reușit în viață mai mult decât voi, poate are mai multe lucruri decât aveți voi sau poate că relațiile lui de familie sunt mai bune decât ale voastre sau sunt cu mult mai avansați spiritual. În ce măsură credeți că el este mai reușit decât voi?*

*Încercați să vă analizați atitudinea obișnuită pe care o aveți față de el. Cum vă relaționați față de el, după părerea voastră, atunci când îl întâlniți?*



*Conectați-vă la sentimentul care apare în voi atunci când vă vedeți.*

*Vă gândiți oare să ajutați o astfel de persoană sau poate credeți că el nu are nevoie de ajutorul vostru, pentru că și așa este mai bun decât voi?*

*Gândiți-vă acum la faptul că și el se află în Samsara ca și voi. Chiar și dacă ar fi președintele țării, suferă la fel ca și voi.*

*Faptul că acest fel de persoane apar așa cum apar în viața voastră care se află și suferă în Samsara, este doar o proiecție a voastră. Dacă ei vă apar așa cum apar, este rezultat al modului vostru de a acționa în lume.*

*Vom face acum un contract nou cu acesta. Dacă până acum el ni s-a părut cu mult mai reușit sau cu mult mai avansat decât noi și nu ne-am asumat responsabilitatea față de el, acum vom deveni răspunzători de el.*

*Mai mult decât atât, conștientizați faptul că el a fost mama voastră într-una din viețile trecute și, de aceea, el este încă mama voastră.*

*Și chiar dacă credeți că vă este greu să vedeți acest lucru, încercați să vă prefaceți că simțiți că el este mama voastră. Această mamă a voastră suferă încă în Samsara. Ea nu s-a eliberat și încă mai are nevoie de voi.*

*Dacă voi sunteți fiul sau fiica lui va trebui să-l ajutați. El depinde de voi. Conectați-vă la recunoștința pe care o aveți față de mama voastră și decideți în inima voastră să-i puteți oferi tot ajutorul de care are nevoie.*

*Cu această persoană pe care ați adus-o în fața voastră, faceți un nou contract. Ea va intra acum în cercul ființelor de care veți avea grijă. Vă veți extinde cercul vostru de persoane, introducând în el și pe această mamă care are nevoie de voi.*

*Vedeți-o cum se află în Samsara, semn că nu cunoaște cum să iasă din ea și de aceea are nevoie de îndrumare.*

*Decideți că voi veți fi cei care o vor ajuta. Dar, ca să o puteți ajuta cu adevărat va trebui să faceți calea. Va trebui să învățați ceea ce trebuie, să vă transformați mintea și să practicați așa cum trebuie, pentru a ajunge în acea situație în care să o puteți ajuta.*

*Promiteți-i acum că veți face tot ce vă stă în putere ca să o puteți ajuta.*

*Ea devine mică precum copilul vostru. Ea este acum copilul vostru de care sunteți responsabili. Ea vine la voi să o adăpostiți și să o ajutați.*

*Deschideți încet ochii...*

-----

Rezultatul acestor gânduri va fi progresul vostru. Această meditație este răspunsul la întrebarea: Oamenii încearcă tot timpul să-și ridice aprecierea de sine, această practică nu ne coboară valoarea de sine? Răspunsul acestei meditații este exact opusul.

## Al treilea verset

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

Sfatul este ca fiecare strofă să fie practică două luni. Prima strofă ne-a învățat să considerăm pe oricine care vine în calea noastră ca fiind de mare preț, a doua ne spune să ne uităm la ce ne învață cel pe care-l întâlnim.

Venim spre el cu smerenie, ne coborâm și ne întrebăm: Ce mă învață acesta? Dacă și copilul debil mintal are ce să-și învețe mama, atunci oricine are ce să ne învețe.

## Afecțiunile mentale

Vom vorbi puțin despre “**gând negativ sau răutăcios**”. Sensul aici este de afecțiune mentală. Există 84.000 de afecțiuni mentale. În centrul picturii ce reprezintă Roata vieții este un cerc cu trei animale: un porc, un porumbel și un șarpe. Din gura lui ies porumbelul și șarpele.

Acestea reprezintă cele mai mari afecțiuni mentale. Câteodată se mai numesc și **cei trei generali**, pentru că ei sunt cei care comandă forțelor răului să vină să ne hărțuiască. Ei nu vin din afara noastră, ci dinăuntrul nostru.

Ei sunt ca niște paraziți în conștiința noastră pe care trebuie să-i eliminăm.

Porcul simbolizează ignoranța. Ce este ignoranța? Este o stare a minții care nu înțelege de ce există boală, de unde vine agresiunea și nici de ce suntem în Samsara. Nu înțelege că ea este în Samsara.

## Mașina Samsarică

De îndată ce apare un lucru înaintea noastră trecem prin următorul proces:

- în primul rând, ca rezultat al ignoranței, nu înțelegem de unde a venit,
- îl vedem apărând din afara noastră, fără să aibă vreo legătura cu noi, adică cu o existență proprie de sine. Aceasta este **ignoranța înăscută**. Ne-am născut cu această stare de ignoranță care nu înțelege realitatea.



- în momentul în care obiectul a apărut, în mod automat – într-o fracțiune de secundă, deja decidem:

**plăcut** sau **neplăcut**.

Imediat adjudecăm, la nivel de emoție: plăcut sau neplăcut.

- a doua reacție este:

**dorit** sau **nedorit**,

**atrăgător** sau **neatrăgător**.

Deci, când întâlnim ceva sau pe cineva, imediat îl însemnăm cu plus sau cu minus sau neutru.

- ceea ce se întâmplă după aceea hotărâm imediat: dacă persoana este plăcută vom fi atrași de ea, iar dacă este neplăcută vom căuta să ne debarasăm cât mai repede de ea.

Deci, ceva apare în fața noastră. Din cauza ignoranței înnăscute, nu înțelegem de unde a venit acesta. Apoi, reacționăm ca și când nu am avea nicio legătură cu el, ca și când a venit din afara noastră. Imediat îl și catalogăm: plăcut, neplăcut sau neutru.

Și, în final, reacționăm:

- ori cu **pasiune, dorință**, reprezentată prin porumbel.
- ori cu **aversiune**, reprezentată de șarpe. În situații extreme, poate fi **ură**, iar în cele subtile este **îndepărtarea**, adică ” acum sunt politicoasă, aștept să se termine evenimentul și nu vreau să-l mai întâlnesc vreodată”.

Această reacție este o funcție a ignoranței. Deoarece nu înțelegem de unde vin lucrurile, spunem: ”*Cât de mult îmi place lucrul ăsta! Îl vreau!*” Sau, ”*cât de mult îmi place o mașină mai mare! Voi munci din greu și nu voi mai petrece timpul liber cu copiii mei, ca să-mi obțin mașina*” sau ”*voi trage pe sfoară afacerea ca să obțin mașina pe care o vreau*”.

- credem că lucrul dorit este exterior.
- nu putem face legătura, nu înțelegem de unde vine în viața noastră
- suntem gata să acționăm pentru a-l obține sau să ne debarasăm de acel ceva sau cineva de care nu ne place.
- iar pe drum, pe nesimțite, încălcăm preceptele morale.

De exemplu, văd un bărbat care îmi place, dar el stă de braț cu o doamnă. Voi încerca ușor să-i despart. Poate le sugerez ceva care să-i despartă. Între timp, deja mi-am plantat semințele dezbinării.

Sămânța este depozitată în conștiința mea, iar, în viitor când ea va rodi, mă voi găsi singură. Oamenii mă vor părăsi, pentru că am rupt relațiile dintre oameni, am dezbinat.

Apariția unui bărbat atractiv sau a lucrurilor plăcute în viața mea se datorează numai faptului că, în trecut, am făcut plăcere altora, am făcut lucruri plăcute pentru ceilalți. Am plantat semințe, iar acum când rodesc mă determină să am parte de lucrurile dorite.

Și invers, dacă am produs altora neplăceri sau dacă i-am rănit, rezultatul în prezent va fi că voi avea parte de lucruri pe care nu mi le doresc.

**Marea problemă a noastră este că nu facem legătura între ceea ce am făcut în trecut și ceea ce se întâmplă în prezent** și aceasta din cauza faptului că, ceea ce am făcut, a fost demult, iar acum nu ne mai aducem aminte.

De aceea, nu putem face legătura dintre evenimente. Aceasta este ignoranța.

Ignoranța nu vede legătura, nu înțelege cauzalitatea (relația dintre cauză și efect). Ignoranța crede că persoana în sine este plăcută sau neplăcută și aceasta este calitatea ei.

Iar datorită acestui fapt mă voi simți atrasă de ea sau voi căuta să mă debarsez de ea.

Adevărul este că nu există nimic care să aibă calitate proprie. Omul poate să ni se pară plăcut sau neplăcut, reușit sau nereușit în funcție de ceea ce am făcut altora în trecut.

Din cauza faptului că nu înțelegem aceste lucruri vom reacționa din ignoranță, fapt ce ne vor crea multe probleme în viitor.

## Cauzalitatea corectă și cauzalitatea aparentă

Orice acțiune pe care o facem lasă o amprentă karmică în conștiință. Semănăm karma. Karmei îi ia timp până va rodi. Întotdeauna va exista o perioadă de timp în care karma se coace, acumulează energie. Efectul nu va fi niciodată imediat cauzei.

**Cauzalitatea pe care o vedem zilnic este aparentă**, deoarece niciodată ea nu funcționează în prezent.

De exemplu, vreau să ajung astăzi într-un loc și mi se termină benzina. Fapt care mă determină să nu ajung unde trebuia. Ce cred în mod normal?

Consider că motivul pentru care nu am ajuns la destinație este că mi s-a terminat benzina. **Acest lucru nu este niciodată adevărat**. Faptul că mi s-a terminat benzina și nu am reușit să ajung la destinație este **cum** de nu am ajuns la întâlnire.

Dar, **de ce** nu am ajuns la întâlnire la timp, este complet legat de karma acumulată în trecut.

Întotdeauna va exista un decalaj de timp între cauză și efect, perioadă în care karma se coace.

Noi facem mereu legătura dintre evenimente în prezent sau într-un interval scurt de timp, iar karma nu funcționează așa. Și aceasta este tragedia noastră. Reacționăm în funcție de logica



noastră care nu înțelege adevăratele cauze, iar pe baza acestor lucruri reacționăm în mod greșit și de aceea nu putem ieși din Samsara. Semănăm semințele care ne produc suferință.

Întrebarea este: Cât timp îi ia karmei până să se coacă?

Răspunsul este că perioada de coacere depinde de nivelul practicantului și de înțelegerea vacuității. La cel care a perceput vacuitatea, procesul de rodire este cu mult mai rapid, putând să vadă rezultate chiar și după câteva minute.

Bineînțeles că majoritatea dintre noi nu suntem în această situație și de aceea rezultatele pot apărea după diverse perioade de timp.

După cum am discutat în cursul nr. 5, timpul de rodire karmic depinde de calea karmică completă care cuprinde: motivația cu care a fost făcută fapta, finalizarea acțiunii, emoția care a însoțit-o, însușirea faptei. Rezultatele pot apărea, după luni, ani sau în viețile viitoare.

Dacă nu ne-am purificat karma ea poate să rămână și milioane de ani în curentul de conștiință. Una dintre legile karmice spune că, în cazul în care karma nu a fost purificată, este imposibil să o eliminăm din curentul nostru de conștiință și, când va veni momentul, ea va da roade.

## Ce legătură este între toate acestea și verset?

Ziua trece, suntem cuprinși de emoții și reacționăm la evenimentele care se ivesc. De cele mai multe ori reacționăm negativ.

Acest verset se referă la sentimentele negative care apar în urma faptului că atribuim lucrurilor calități neplăcute, nedorite, reacționând față de ele cu aversiune, critică, supărare, ură sau gelozie.

Reacția noastră se datorează convingerii noastre că lucrurile în sine sunt bune sau rele, pe când noi spunem că ele nu au nicio calitate proprie de sine.

Faptul care demonstrează acest lucru este atunci când cineva ni se pare ca fiind dezagreabil, mama lui își vede fiul ca foarte plăcut, iar pentru a terța persoană el să apară ca neutru. Deci, dacă acest cineva ar fi fost el în sine o ființă neplăcută, atunci toate fapăturile din întregul univers ar fi fugit de el dacă l-ar fi întâlni. Lucru care nu se întâmplă.

**Chiar și cel mai rău om din lume este iubit de toți Buddha. Nu este adevărat faptul că oamenii sunt buni sau răi, ei în sine. Ei apar ca buni sau răi, pentru că noi îi proiectăm așa. Ei vin din noi.**

Aceste calități nu le aparțin, pentru că, dacă ar fi fost așa, fiecare ar fi reacționat față de ei în același mod, lucru care nu se întâmplă.

## Afecțiunile mentale ne amărăsc și pe noi și pe cei din jurul nostru



Atunci când reacționăm în modul nostru obișnuit apare un sentiment negativ. Acesta ne rănește, ne face să suferim. Dar, mai întâi de toate, ne provoacă suferința. Supărarea, de exemplu, influențează corpul fizic.

Ne produce neliniște, ne chinuie, ne amărăște. Și mai mult de atât, supărarea îi face nefericiți și pe cei din jurul nostru. Cine vrea să stea lângă un om supărat? Fiecare fuge de el, pentru că nu este plăcut. Energia lui este grea și dăunătoare și pentru noi și pentru ceilalți.

Deci, în acest verset Dorje Sangee se roagă: *"fie ca pe tot parcursul zilei, oriunde voi merge, oriunde mă voi îndrepta, să fiu cât mai atent la sentimentul negativ care se ridică și să-l retez încă din fașă, înainte de mă răni și pe mine și pe celălalt de lângă mine"*.

Bineînțeles că, pentru a surprinde repede aceste sentimente dăunătoare, va trebui să ne dezvoltăm conștiința.

Și majoritatea dintre noi ne dăm seama de ceea ce s-a întâmplat doar a doua zi. *"Vai, ce-am spus, cum m-am comportat?"*

Câteodată este suficient să spunem doar câteva cuvinte la timpul nepotrivit și să stricăm o relație de ani de zile. Cu toți cunoaștem aceste lucruri.

Una dintre cele mai bune căi de a ne dezvolta conștientizarea este meditația. A sta în meditație înseamnă să stăm liniștiți și să ne dezvoltăm concentrarea.

Atunci când atenția ne-a fost distrasă de la obiect va trebui să ne surprindem că am deviat și să revenim din nou asupra obiectului de meditație.

Acest act de a ne surprinde și de a reveni la obiect este un act al atenției. Este ca și când o parte a minții noastre supraveghează ce se întâmplă în restul minții și încearcă să o verifice în ce loc se află: este cu obiectul sau s-a îndepărtat de el?

## Atenția și reamintirea

Atunci când ne antrenăm mintea în acest mod, adică a fi atenți la ceea ce se întâmplă cu ea, după care îi spunem: *"acum întoarce-te să-ți observi respirația"*, ne folosim de doi factori pe care i-am denumit: **atenția** și **reamintirea**. **Atenția** care observă devierea și **reamintirea** care spune: *Acum întoarce-te!*

Dacă veți învăța să vă dezvoltați meditația, să vă antrenați zilnic, atunci în orice loc vă veți găsi: la muncă, acasă, veți fi din ce în ce mai atenți la sentimentele negative care apar în voi.

Un om care este avansat în practica meditativă, își surprinde sentimentul negativ care stă să apară doar într-o fracțiune de secundă, putând astfel să-l lichideze.

Un maestru în arta meditației nu se mai enervează, pentru că nu mai este sub controlul sentimentelor dăunătoare. Este extrem de plăcut să fii în preajma unei astfel de persoane.

Dacă ne vom antrena bine, ne vom putea controla din ce în ce mai mult mintea, atât în meditație, cât și în afara ei. În felul acesta, veți prinde din zbor sentimentele negative, înainte de a vă face rău și vouă și celorlalți.

## Lucrurile nu sunt așa cum le percepem

Cel mai bun antidot la sentimentele dăunătoare care ne produc și nouă și celorlalți mari neazuri în viață este înțelegerea.

Înțelegerea este antidot împotriva ignoranței- reprezentată de porcul din centrul Roții vieții, deoarece toate neazurile noastre sunt cauzate de ea. În momentul în care ne-am eliminat ignoranța nu vom mai reacționa greșit, deoarece nu vom mai atribui lucrurilor:

- calități proprii de sine,
- o existență proprie de sine,
- și acea natură solidă, ca și când ele ar fi așa cum le percepem.

Dacă, pe de o parte, lucrurile nu sunt așa cum le percepem și nu sunt ceea ce credem că sunt, pe altă parte, nu înseamnă că dacă cineva vine și țipă la noi, nu vom experimenta ceva neplăcut.

Noi nu mergem pe direcția de a nega această experiență, ci dorim să o eliminăm din viața noastră.

Și cum o putem elimina? Aici intră înțelepciunea.

Nu putem trage în cel care ne enervează. Poate că l-am eliminat din viața noastră, dar karma rămâne în continuare cu noi, virusul este încă activ.

Nu va trece mult și altcineva va veni să țipe la noi. Intre timp am acumulat karma ce ne va aduce în viitor alte neazuri. Deci, nu acesta este modul de a trata lucrurile.

Până nu vom lichida factorul care duce la apariția acestor situații, ele vor continua să vină. Putem să ne creăm un sistem de securitate, să ne formăm o întreagă armată care să tragă în dușmani, vor venii alții noi.

Dușmanii vor continua să ne atace, atât timp cât încă nu ne-am eliminat violența din inimile noastre.

**Violența apare în viața noastră, din cauza faptului că nu ne-am eliminat semințele violenței pe care le-am plantat noi înșine, atunci când am acționat agresiv față de alții. Acțiunile pot fi sub forma vorbelor aspre, a actelor de violență și chiar a gândurilor agresive.**

Chiar și un gând de critică pe care îl avem și care se repetă mereu se va întoarce asupra noastră sub forma inamicului în carne și oase, datorită intensificării karmei. Aceasta este încă o tragedie a noastră.

Dacă vom înțelege legile karmice, le vom putea utiliza în folosul nostru.





Dacă nu vom face nimic, nu încercăm să înțelegem aceste lucruri, atunci ceea ce am semănat negativ se va intensifica în conștiința noastră și se va întoarce ca un bumerang asupra noastră, sub forma dezastrelor, a nenorocirilor. Și nici nu vom ști cum de au căzut pe capul nostru.

## Fără sămânță, pomul nu crește

**Care este antidotul împotriva ignoranței? El este înțelepciunea, care înțelege de unde vin lucrurile.**

Lucrurile nu vor apărea niciodată în viața noastră fără plantarea semințelor pentru aceste lucruri prin comportamentul nostru trecut. Pomul nu poate crește dacă sămânța lui nu există. Fără sămânță, copacul nu există.

Ignoranța înseamnă că nu suntem capabili să facem legătura dintre lucruri. Nu înțelegem de unde vin lucrurile, deoarece cauzele lor pot fi în viețile anterioare. Faptul că nu le vedem, nu înseamnă ca acestea nu există.

Cu cât vom dobândi mai multă înțelepciune, cu atât rodirea karmică va fi mai rapidă. Cei care sunt foarte avansați pe cale știu cu exactitate când și cui au făcut ceva negativ. Ei pot vedea cauza adevărată.

## Medicamentul suprem

Cel care a dobândit o astfel de înțelepciune, este cel care a perceput vacuitatea în mod direct. Ca rezultat al meditațiilor și al studiilor intensive se poate ajunge la perceperea naturii goale a lucrurilor, a lipsei existenței de sine a lucrurilor, a faptului că lucrurile nu au nicio natură, în afara celei pe care o proiectăm din mintea noastră.

Cel care a perceput vacuitatea va avea în mâinile lui o unealtă extraordinară, de a reteza de la rădăcină toate aceste sentimente dăunătoare ce sunt rezultat al ignoranței.

**Înțelepciunea acumulată în inimile noastre, ca urmare a practicii, a studiilor intensive și a comportamentului moral, este antidotul suprem împotriva Samsarei și a tuturor necazurilor noastre samsarice.**

## Determinarea în practică

Un alt aspect ce apare în verset:

***”cu toată puterea, pe loc, să-l stăvilesc”.***

Cuvintele **pe loc**, înseamnă **imediat** sau **a acționa cu fermitate**. Sensul acestor cuvinte este că nu ne jucăm cu sentimentul negativ care ne apare, nu-i dăm voie nici măcar să apuce să respire, ci îl stăvilim cu multă fermitate. Dacă, de exemplu, mă surprind că invidiez pe cineva îmi voi spune imediat: *încetează cu acest lucru, acum!*

Idea este că în aceste situații nu trebuie să fim răbdători, ci să acționăm cu fermitate în a ne mobiliza și a stăvili sentimentele negative.

## Cel mai mare dușman al nostru

Afecțiunile mentale ne-au omorât de un infinit număr de ori. Eră după eră. Ne-am învățat în Samsara veacuri după veacuri și aceasta nu pentru că s-a tras în noi.

Aceia care au tras în noi ne-au omorât doar corpul fizic din acele vieți. Sentimentele dăunătoare pe care le-am luat după noi și karmele care s-au strâns viață după viață sunt cele care ne-au omorât de o infinitate de ori. Ele sunt dușmanii noștri cei mai mari și cei mai puternici.

De ce sunt puternici? Pentru că noi i-am întărit. Noi suntem cei care i-am întărit prin faptul că nu ne-am împotrivit lor, pentru că nu am făcut ceea ce suntem sfătuiți în verset.

Autorul ne spune: *în clipa când prinzi unul, retează-i capul!*. Nu ne jucăm cu sentimentele dăunătoare.

Apare în noi **gelozia**, imediat ne vom spune: *”destul cu asta, termină cu acest sentiment!, persoana vrea să mă învețe ceva”.*

Ne vine **supărarea**, ne spunem: *”termină, de ajuns!, nu-mi folosește nici mie și nici celuilalt”.* *Mă fac singur să sufăr și îl fac și pe celălalt să sufere”.*

## Vor fi înfrângeri, dar nu vom renunța

Maestrul Shantideva ne spune că în lupta noastră contra sentimentelor vom suferi destule înfrângeri dăunătoare. În acest război, vor fi duse multe bătălii. La început, suntem slabi și afecțiunile mentale puternice.

Acestea pot fi comparate cu demoni uriași care ne-au asuprit vreme îndelungate.

Cu toate că, la început, vom suferi înfrângeri și eșecuri, efortul nostru de a le surprinde și de a ne lupta contra lor, va da rezultate. Faptul că ne amintim, chiar și a doua zi că am făcut o prostie,

duce la formarea antidotului. Încet- încet ne vom dezvolta atenția și ne vom surprinde afecțiunile mentale și mai repede.

Dușmanul își va pierde cu timpul din forță, se va micșora, încercând încă să ne provoace, dar în final va fi terminat. Chiar și frecvența aparițiilor afecțiunilor mentale se va diminua, intensitatea cu care apar se va micșora. În tot acest proces, noi creștem și ne întărim.

După cum am mai spus, arma principală pe care o acționăm în această luptă este înțelepciunea.

## A acționa cu putere

Se spune că, în India, pisicile și câinii hoinăresc pe străzi, nimeni nu-i îngrijește și sunt plini de purici. Lumea nu-i iubește, iar oricine îi vede aruncă cu pietre în ei ca să-i izgonească.

Această imagine apare și în comentariile budiste, așa cum izgonim un câine vagabond sau hoțul care a intrat în casă, așa vom izgoni și afecțiunile noastre mentale. Față de ele trebuie acționat cu multă putere.

Întrebarea care se ridică este: Ce se întâmplă cu copiii când le apar astfel de afecțiuni mentale?

Răspunsul este că și karma copiilor funcționează exact ca a adulților. Și ei acumulează karma, chiar și furnicile acumulează karma, deci fiecare suportă consecințele faptelor lor.

Dar, deoarece gradul de conștientizare și intenția afectează foarte mult karma, la un copil ele sunt cu mult mai scăzute, deci și rezultatele karmice vor fi mai slabe în intensitate.

Dar, fără nicio îndoială, și copiii acumulează karma. Copiii au nevoie de noi pentru a-i învăța să se stăpânească, să-i respecte pe ceilalți. Dar, mai întâi de toate, noi înșine vom trebui să fim pentru ei un model, un exemplu personal.

Nu trebuie uitat faptul că oricine din viața noastră care este supărat, indiferent dacă este copil sau adult, el este doar o proiecție, deoarece nu există nimic care să aibă o existență proprie de sine.

Nu există nimic care să vină din exterior și să fie independent de noi. De aceea, cel care apare în fața noastră având un temperament dur, denotă faptul că acest virus încă este activ în noi, oferindu-ne în acest fel oportunitatea să-l conștientizăm și să-l eliminăm din conștiința noastră.

În acest sens el este învățătorul nostru. De aceea va trebui să-l prețuim și desigur să-l ajutăm, pentru că el nu știe să se ajute singur. El depinde de noi. Deoarece își acumulează karmă negativă, rolul nostru este să-l împiedicăm de a mai suferi.

## Ampretele mentale

Revin din nou asupra ultimelor două rânduri ale versetului 3:

***”Și cu toată puterea, pe loc, să-l stăvilesc,  
Fiindcă el mă rănește și pe mine, dar și pe cel de lângă  
mine.”***

Doresc să detaliez modul în care suntem răniți.

Există trei forme de comportament: gând, vorbă și faptă. Vom numi toate acestea ca fiind fapte. La sfârșitul fiecărei fapte, rămâne o amprentă în conștiința noastră.

Banda karmică infinită funcționează în permanență, înregistrând totul.

Această bandă karmică înregistrează nu numai fapta care în sine este neutră, dar și intenția cu care a fost făcută. Putem înfige cuțitul într-un corp ori cu intenția de a ucide, ori cu intenția de a scote o tumoare dacă avem această abilitate.

Deci, actul în sine nu este nici bun și nici rău. Ceea ce se înregistrează este:

- intenția pe care o avem.
- mobilul care ne determină să facem ceea ce facem.
- intensitatea emoției care însoțește fapta. Ea poate fi făcută din ură sau din iubire intensă.

Toate acestea sunt înregistrate. Acestea sunt ceea ce numim ”semințe karmice”. Ele nu pot fi șterse niciodată, rămânând în subconștientul nostru.

Conștiința noastră este enormă, cea mai mare parte a ei fiind inconștientă. Ea este compusă din toate aceste lucruri pe care le-am acumulat în nenumărate vieți. Semințele karmice stau ca avioanele pe pista de decolare, iar când condițiile de decolare s-au realizat, ele își iau zborul sau germinează.

Ce înseamnă că sămânța karmică germinează? Karma se întoarce, ceva se întâmplă în viața noastră care are aceeași nuanță cu amprenta lăsată în conștiința noastră.

De exemplu: am dat cuiva din dorința de a-l ajuta. Ceea ce mi se întoarce este de a fi eu ajutat când am mai mare nevoie. Deci dacă cineva mă ajută sau nu mă ajută este numai în funcție de sămânța plantată.

**Noi suntem cei care ne creăm viitorul prin modul nostru de comportament.**

Când înțelegem acest mecanism, atunci putem să începem în mod deliberat să ne creăm viitorul, pentru că ceea ce am făcut în trecut va da oricum roade, dar acum că înțelegem mecanismul, nu vom mai planta semințe care să ne aducă suferință, ci le vom planta intenționat pe cele corecte.



Ce legătură au toate acestea cu versetul? Să spunem că ne supărăm pe cineva. Amprenta lăsată va fi sub forma: *"el nu s-a purtat cum trebuie, am tot dreptul să mă supăr!"*. Ce se petrece în tot acest timp în care ne enervăm?

- Mai întâi de toate, supărarea va acționa asupra întregului nostru sistem fizic: tensiune, probleme de inimă, mintea confuză.
- Pe lângă toate acestea, l-am amărât pe celălalt, i-am făcut viața mizeră. După cum știm, este foarte neplăcut pentru cineva să fie în preajma unui om supărat.
- După ce supărarea s-a potolit, va fi plantată sămânța.

Care este rezultatul acesteia? În viitor vom întâlni oameni supărăcioși, irascibili.

Dar cum karma se intensifică pe perioada de incubare, ceea ce se va întoarce asupra noastră, pot fi acte de violență grave. De aceea, autorul ne spune să ne oprim pe loc sentimentul de supărare. Să-l stăvilim cu toată puterea în clipa ce apare. Nu vrem să lăsăm acest sentiment să ia amploare.

Nu este adevărat că este bine să ne enervăm. Este exact ceea ce ne va crea suferința viitoare.