

Lo Jong 2 – Antrenamentul minții

Cele șapte principii pentru dezvoltarea unei inimi bune

Conform învățăturilor lui Ken Rinpoche, Geshe Lobsang Tharchin
și Geshe Michael Roach,

Potrivit traducerii conferinței Lamei Dvora Tzvieli

Lecția 5

Un scurt rezumat a celor învățate până acum

Sensul Lo Jong în limba tibetană este de antrenament al minții. Lo Jong-ul pe care-l învățăm este constituit din șapte puncte sau principii și a fost scris de către marele înțelept tibetan, Geshe Chekawa, care a trăit în secolul al XII-lea. Această perioadă a fost începutul budismului în Tibet, iar studenții fuseseră în mare parte păstori de iaci, needucați, analfabeți. Acesta a fost și motivul pentru care Lo Jong a fost scris într-un mod foarte concis, în rânduri scurte care să poată fi învățate pe din afară și să fie practicate. Deci, învățătura este foarte laconică, iar de-a lungul anilor, copiindu-se mereu, au apărut versiuni diferite, și de aceea nu există o uniformitate a versiunilor.

Acest studiu provine în special de la Ken Rinpoche și de la Geshe Michael. Ken Rinpoche a fost profesorul Lamei Dvora Hla și a lui Geshe Michael. Acest Lo Jong este, de fapt o împletire a celor două studii primite de la cei doi profesori. Ele sunt destul de similare, dar există locuri în care învățătura este puțin diferită pentru că ambii profesori nu au folosit exact aceeași versiune a lui Lo Jong.

Lama Dvora spune că a încercat să ne ofere în acest studiu cea mai bună îmbinare a versiunilor pe care le-a primit.

Deci, **primul principiu** a fost **preliminariile**. Adică:

- Meditații asupra importanței rolului unui învățător pe calea spre iluminare.
- Meditații asupra rarității vieții și a oportunităților pe care le-am primit. Cât de greu este să avem aceste șanse și cât de ușor le pierdem. Sfatul care ni se dă este să ne folosim cât mai bine de viața pe care am primit-o.

- următoarea practică este conștientizarea morții și a efemerității. Această practică ne ajută să ne trezească și să ne impulsioneze de a intra serios în practică, pentru că așa cum scrie în textul Lam Rim-ul - *Sursa binefacerilor mele*:

**Corpul și viața mea sunt trecătoare
Precum bulele din spuma unui val .**

ele trec într-o clipă.

- următorul pas preliminar este meditația asupra legilor karmice.
- și în final meditația asupra suferinței din Samsara.

În general, credem că viața noastră nu este deloc rea față de viața altor ființe. Și cu toate acestea avem cu toții destule probleme în Samsara, unele dintre acestea fiind îmbătrânirea, boala și moartea. Și asta datorită faptului că nu am dobândit controlul asupra acestui proces care se repetă dintotdeauna.

Al doilea principiu, este **practica legată de vacuitate**, care este practica principală a acestui Lo Jong. Am vorbit despre cele două forme ale Bodhicittei:

- Forma aparentă
- Și forma supremă, ultimă

Am discutat tot aici despre Tong Len și, de asemenea, despre modul de curățare a celor trei otrăviri, sau cele trei afecțiuni mentale principale:

- ignoranța,
- dorința ce derivă din ignoranță,
- și aversiunea ce derivă din ignoranță.

Scopul învățării Lo Jong

Care este inamicul pe care vrea Lo Jong să-l distrugă?

Marele nostru dușman este prețuirea de sine. Este preocuparea constantă de "eu", acel "eu" care nu a existat și nu va exista niciodată,

- ce ne perpetuează ignoranța și,
- ne face să acumulăm permanent karmă negativă.

Scopul învățării Lo Jong este de a transforma această tendință atât de adânc înrădăcinată în noi. Iar, dacă reușim să facem acest lucru, fericirea noastră nu va mai avea limite. Putem spune că scopul lui Lo Jong este de a dezvolta Bodhicitta.

Bodhicitta , înseamnă **a aspira spre iluminare**. Și ce înseamnă asta? Este dorința de a deveni o ființă iluminată. Este dorința de dezvoltare a compasiunii față de toate ființele, față de suferința prin care trec și în același timp este dorința de a le elibera din suferință. Această compasiune poate apărea numai după ce ne-am înțeles mai întâi suferința noastră, pentru că abia atunci putem să înțelegem și suferința altora. Iar dacă ne vom dezvolta la maximum compasiunea, vom ajunge în cele din urmă la iluminare.

Deci, scopul lui Lo Jong este să ne învețe cum să acumulăm enorma binefacere a Bodhicitei, pentru a putea să ajungem la iluminare.

Al treilea principiu ne vorbește despre **cum să ne transformăm problemele într-o cale spre iluminare**. Datorită nenumăratelor amprente karmice acumulate de-a lungul vieților pe care le-am trăit, ni se întâmplă mereu câte ceva neplăcut. De fapt, oricine este în Samsara, dacă nu suferă în prezent, va suferi în viitor. Suntem între un necaz și altul.

Uneori marile necazuri ne trezesc, pentru a începe să ne uităm la natura adevărată a samsarei și apoi să putem începe să ieșim din ea. Deci, uneori necazul poate fi o binecuvântare deghezată.

Am discutat în lecția trecută de versetul:

**Când lumea și locuitorii ei sunt plini de păcate,
Învață să utilizezi dificultatea ca pe o cale spre iluminare.**

Acesta este mottoul celui de-al treilea principiu. **Când lumea și locuitorii ei sunt plini de păcate**, adică atunci când ni se întâmplă lucruri grele, când oamenii răi apar în viața noastră - cum putem să ne folosim de aceste situații acum ca o modalitate de iluminare.

În continuare vom prezenta o listă de îndrumări care vin să ne spună ce să facem.

1. Cum să ne antrenăm, ca să vedem tot ceea ce ni se întâmplă ca pe o rodire karmică.

În al doilea principiu, am învățat că totul era gol. De ce anume este gol? Totul este gol de o existență proprie de sine. Nu că totul nu există. Totul există, dar nu în sine. Nu există nimic care să aibă o natură proprie de sine. Lucrurile sunt goale iar dacă ele apar în mod negativ, se datoresc karmei pe care am plantat-o în trecut, și acum ea dă rezultate.

Uneori, sunt persoane care spun: *"învățătura asta este grea, declanșează multe sentimente de vinovăție!"*. Dacă aceștia vor fi prinși în astfel de gânduri, înseamnă că nu înțeleg învățătura. Cine este cel care strânge karma?

Deci, primul lucru pe care va trebui să-l facă practicantul când se întâmplă ceva, este să se întrebe: De ce mi se întâmplă mie asta? Și asta nu pentru a se simți vinovat. Nu acesta este scopul întrebării.

Ideea este să ne uităm la esența lucrurilor care ni se întâmplă, la experiența prin care trecem, și să ne întrebăm ce fel de sămânță karmică poate produce o astfel de experiență? Ce am făcut noi sau versiunea noastră anterioară în trecut, ca să experimentăm un astfel de rezultat?

De ce este important să punem această întrebare? Din mai multe motive. Unul este următorul:

"Numai unul poartă toată vina;"

Această frază ne spune, că nu avem pe cine da vina când ni se întâmplă ceva. Da, este adevărat că s-ar putea întâmpla ca oamenii să vină și să ne facă diverse lucruri. Dar karma, numai noi am semănat-o, nimeni nu ne poate face nimic dacă nu am fi avut karmă pentru asta. Iar dacă avem karmă, nu mai putem opri desfășurarea lucrurilor.

Deci, atunci când ni se întâmplă ceva, va trebui să ne întrebăm ce anume am făcut în trecut de ne determină acum să experimentăm ceea ce experimentăm. De ce trebuie să ne punem această întrebare? Pentru că acum ni se oferă oportunitatea de a începe să curățăm acest lucru.

Deci, dacă, de exemplu, suntem înșelați din nou și din nou, se pare că avem un "virus" activ al înșelăciunii. Deci, vom începe să căutăm unde noi am înșelat pe alții, prin ceea ce am făcut, spus și mai ales prin ceea ce am gândit. Iar, cu ajutorul carnețelului, ne vom observa gândurile atunci când nu sunt oneste, atunci când lăsăm o impresie falsă în discuțiile noastre pentru a beneficia de ceva, sau facem diverse fraude.

Dacă începem să curățăm aceste lucruri, treptat, treptat, escrocii vor dispărea din viața noastră, pentru că semințele dispar din viața noastră. Deci, aceste situații ne dă o oportunitate, pentru că acela care vine să ne înșele, ne dă șansa să ne purificăm.

Nici o problemă nu este o problemă, ea în sine

Ideea este aici, că nu există nici o problemă care să fie o problemă în sine. Omul nu este un escroc, el în sine. Înșelăciunea nu este o înșelăciune, ea în sine. Ea este doar o proiecție a minții, determinată de cumulul de semințe sau a amprentelor lăsate și care rămân în mintea noastră ca urmare a lucrurilor pe care noi le-am făcut și nimeni altcineva. **Karma este întotdeauna individuală.** Nu putem suporta consecințele a ceva ce a semănat altcineva. Este imposibil.

Karma este semănată atunci când suntem martori la ceea ce facem, spunem sau gândim. Și întotdeauna vedem ceea ce facem, spunem sau gândim.

Am vorbit despre faptul că dacă există persoane în viața noastră care ne fac în mod obișnuit probleme, cum ar fi: copiii adolescenți, șefii sau Lama - ei sunt de cele mai multe ori, cei mai buni profesorii ai noștri, cei mai buni prietenii ai noștri.

Există destule persoane în viața noastră – cu unii ne și căsătorim – de care ne plac și ne simțim bine cu ei, pentru că aceștia evită să preseze în locurile noastre sensibile. Ei învață să nu apese acolo unde ne doare, iar noi spunem: "Oh, cât de plăcut este!", și tocmai aici cădem, pentru că rămânem acolo unde ne este plăcut și nu creștem.

Aduceți-vă aminte de Lordul Atisha, care în călătoria sa spre Tibet și-a luat elevul cel mai lipsit de respect și mai enervant, spunând "trebuie să practic". Apoi, când s-a întâlnit cu tibetani, a spus: "Poate că nu ar fi trebuit să-l aduc cu mine".

Putem alege întotdeauna, ori să ne supărăm pe cei care ne provoacă, ori să-i lăsăm să ne instruiască. Diferența va fi ca de la cer la pământ.

Spiralele care urcă și cele care coboară

Putem să decidem:

- ori ne înfuriem și intrăm într-o spirală negativă și în cele din urmă căutăm poate să divorțăm, sau să rămânem plini de amărăciune sau de sentimente negative.

- sau să-i lăsăm să fie profesorii noștri și atunci vom ieși repede din situație, iar ei vor începe să se purifice sub ochii noștri, intrând astfel într-o spirală care urcă.

Practica cu Lama

Acest aspect există, în special, când avem relații cu Lama. Cu cât ne vom apropia mai mult de Lama, cu atât acesta va presa mai mult în locurile sensibile. Și cu cât ne vom putea dedica mai mult îngrijirii lui, cu atât vom crește mai repede.

Toți cei care ne pun în situații dificile, ne ajută să ne dezvoltăm răbdarea. Pentru a ajunge la iluminare va trebui să ne dezvoltăm virtuțile, dintre care una este răbdarea maximă. Iar pentru a le dobândi, va trebui să practicăm.

Deci, dacă ne rugăm ca profesorii să vină și să ne învețe, ei vor veni. Dar atunci când au sosit, va trebui să-i acceptăm așa cum sunt, pentru că ei nu vor fi după așteptările noastre.

Maestrul Shantideva numește acest lucru - **alianță strategică, adică ei ne oferă factorii enervanți, iar noi ne dezvoltăm răbdarea prin acești factori**. Dacă nu ne vor enerva, cum ne vom dezvolta răbdarea?

2. Problema ivită este exact de ceea ce am nevoie pentru a obține iluminarea

A doua îndrumare: dacă apar oameni în viața noastră care ne fac probleme, înseamnă că avem nevoie de ei pentru a ajunge la iluminare. Avem nevoie exact de aceia cu care ne este greu cu ei, avem nevoie exact de acele evenimente care sunt dificile pentru noi. Am nevoie de toate acestea pentru a ne dezvolta abilitățile și virtuțile de a ajunge la iluminare. Toți cei din jurul nostru sunt doar date brute, pe care proiectăm o natură care nu există în ele. Nici noi nu avem o natură proprie de sine, și cu siguranță nici cei din jurul nostru nu au nici o natură proprie de sine.

Dacă cineva ne apare ca "enervant" înseamnă că am pus pe el eticheta de "enervant". Dar, ca să-l etichetăm în acest mod, ar trebui să avem eticheta "enervant" în capul nostru. De unde a venit această etichetă în mintea noastră? Din karma. Ce fel de karma? Karma acumulată atunci când i-am enervat pe alții, sau am țipat, sau i-am desconsiderat, sau nu am fost suficient de sensibili față de ceilalți. Toate acestea produc eticheta "enervant", pe care o vom proiecta asupra cuiva care în sine, este gol de orice natură.

Noi nu spunem că el nu este enervant, ci spunem că el e invers de cum îl experimentăm. Ceea ce spunem este că, dacă vedem o persoană în acest fel, asta înseamnă că vine de la o etichetă pe care o proiectăm, deoarece el este complet gol de orice natură. El este o colecție de date brute. El este ecranul complet gol. Dacă proiectăm "enervant", înseamnă că în noi trebuie să existe "iritarea". Iar iritarea vine din karma noastră. De aceea avem nevoie de ei, ca să ne putem curăța.

Ei servesc drept oglinda mea.

Ei servesc drept oglinda noastră, și acesta este adevărul. Pentru a ajunge la iluminare, trebuie să ne jucăm mult timp cu oglinda. Trebuie să privim mult timp în oglindă. Cine este oglinda noastră? Toată lumea pe care o întâlnim este oglinda noastră. Pentru că pe oricine întâlnim, proiectăm asupra lui o parte din conștiința noastră. Dacă vedem oameni enervanți, ostili sau violenți, ei sunt numai și numai proiecția noastră. Nu vă place ce vedem în oglindă? Curățați ceea ce este în voi!

Alianță strategică

De aceea avem nevoie de toți ceilalți. Avem cu ei o alianță strategică, care ne oferă stimulul și dacă avem înțelepciunea, dacă înțelegem vacuitatea lor, atunci vom lucra cu ceea ce ei ne reflectă. Asta nu înseamnă că ei nu sunt enervanți. Nu ne este deloc plăcut când cineva țipă la noi. Noi nu încercăm să negăm situația sau experiența prin care trecem. Nu are nici un rost. Nu ne va duce nicăieri.

Nu, nu neg situația neplăcută. Îmi voi spune: *"nu-mi place asta. Nu mai vreau să trec prin așa ceva"*. Și voi căuta să-mi elimin din mine agresivitatea, lipsa de respect față de celălalt. Deci nu este nimeni de vină:

"Numai unul poartă toată vina"

Și acela sunt numai eu, nimeni altcineva nu este de vină.

Geshe Chekawa spune în continuare:

"Practică să-i vezi pe toți plini de bunătate"

Sau cu alte cuvinte **"practică să-i vezi pe toți, ca pe cei care vin să te ajute pe calea spre iluminare. În loc de a mai reacționa automat să-i etichetezi pe cei care vin din karma ta, lucru care și așa nu te ajută cu nimic, consideră-i ființe iluminate care vin să te împingă spre iluminare și să te ajute să te purifici"**. Pentru că nu putem ajunge la iluminare atâta timp cât suntem impuri, plini de sentimente negative și de semințe impure. Deci, aceasta este a doua îndrumare – **a practica de a-i vedea pe toți plini de bunătate.**

Paranoia inversă

Autorul scrie:

"Vezi orice apariție înșelătoare ca fiind cele patru corpuri".

Care sunt cele patru corpuri? Sunt cele patru corpuri ale lui Buddha.

Cine este Buddha? Acesta este și istoricul Buddha, dar nu numai. Buddha este orice ființă iluminată. Acela care ajunge la iluminare are patru corpuri. Atunci când ne referim la "corpuri" în ghilimele, ne referim de fapt la cele patru aspecte ale lui Buddha: două fizice și două mentale.

Aspectele fizice ale lui Buddha sunt:

1. Deoarece Buddha stă în paradis, el are un corp paradisiac, numit **corpul plăcerii - Sambhogkaya**. El este complet din lumină și cu toate că are o formă fizică, nu are atomi, nu se degradează, nu are nevoie de mâncare, nu îmbătrânește, nu poate fi rănit, este incredibil de frumos, și așa mai departe.

2. Al doilea aspect fizic al lui Buddha este abilitatea lui de a-și trimite replicile și de a se manifesta sub forma de care avem nevoie pentru a ne antrena pe calea spirituală. El se numește **corpul manifestării - Nirmanakaya**.

Aspectele mentale ale lui Buddha:

3. Corpul înțelepciunii lui Buddha, se numește **Dharmakaya**, adică atotcunoașterea. Buddha este omniscient. În plus, compasiunea și iubirea lui sunt dezvoltate la maximum.

4. Corpul esenței, se numește **Svabhavakaya**. El este expresia vacuității lui Buddha, și a încetării tuturor impurităților și obstacolelor din calea cunoașterii.

Realitatea noastră convențională este o **apariție înșelătoare**, este ceea ce proiectăm. Autorul ne spune: *"învăță să-i vezi pe toți ceilalți ca pe cineva care vine să te ajute să ajungi la iluminare, adică ca pe un Buddha."* Ei sunt cu toții Buddha, ei sunt doar deghizați, au venit din Nirmanakaya lui Buddha pentru a ne ajuta să ajungem la iluminare. Noi numim acest lucru **paranoia inversă**. Toți cei pe care-i vedem că ne provoacă, că ne sâcăie, ne împing de fapt spre paradis. Doar trebuie să le dăm voie.

Această îndrumare este foarte bună, pentru că cu cât o practicăm mai mult, cu atât lumea noastră va deveni un paradis.

Protectorul fără egal - vacuitatea

Geshe Chekawa scrie în continuare:

"Vacuitatea este protectorul fără egal"

Vacuitatea este protecția. Cum ne protejează vacuitatea?

El se referă aici la a merge la refugiu:

Până la iluminarea mea, mă refugiez În Budha, Dharma și Sangha.

Cu alte cuvinte, refugiul cel mai înalt este vacuitatea. Acesta, este sensul cel mai profund al refugiului în Buddha, Dharma, Sangha. Deci, să spunem câteva cuvinte despre asta.

"Atunci când spunem în rugăciunea noastră că ne refugiem în Buddha, asta nu înseamnă că ne refugiem în istoricul Buddha care a trăit acum 2500 de ani în India, pentru că el nu mai este aici cu noi, el nu ne poate ajuta. Noi nu ne refugiem nici în reprezentările lui Buddha, pe care le punem pe altar, pentru că ele sunt doar statui și imagini, care nu ne pot ajuta. Ele nu au nici o putere de a ne ajuta.

- Când spunem că ne refugiem, asta înseamnă că ne refugiem în Diamantul Buddha. **Diamantul Buddha** este o entitate iluminată care a realizat înțelepciunea, compasiunea, iubirea necondiționată și toate celelalte calități sublime despre care am vorbit.

Cum le-a realizat? Buddha a început așa cum am început și noi. Orice Buddha, orice ființă iluminată a început din locul din care am început și noi, trecând printr-un proces de purificare. Și o parte a acestui proces este perceperea directă a vacuității.

- Înainte ca cineva să devină un Buddha, mai întâi va deveni Arya. **Diamantul Sangha** reprezintă pe toți cei care eu percep direct vacuitatea și, prin urmare, ne pot călăuzi pe cale. Diamantul Buddha a terminat călătoria, adică, lucrând cu vacuitatea a ajuns la perfecțiunea unei ființe iluminate.

- **Diamantul Dharma** este înțelepciunea vacuității care s-a dezvoltat în inimile lor și care se va dezvoltă și în inimile noastre datorită practicii pe care o facem.

Deci, ceea ce este **comun tuturor celor trei, este înțelegerea vacuității**. Vacuitatea stă la baza celor Trei Diamante în care ne refugiem.

Deci, cum ne protejează vacuitatea? Se spune că ea este protecția supremă. Iată cum ne protejează ea:

Cine vine și țipă la noi. Bineînțeles că putem înlocui situația cu "a fura" sau "a înșela" sau orice ne deranjează, care se întâmplă în viața voastră.

Să luăm cazul că cineva țipă la mine. Dacă îmi amintesc că el, în sine nu este o persoană rea și că este gol de orice natură proprie de sine, și că el este doar o proiecție a minții mele, deoarece am plantat semințe în trecut, **dacă-mi amintesc**, am șansa să nu mai reacționez automat, în sensul că nu voi țipa la el, sau nu-i voi plăti cu aceeași monedă sau nu mă voi răzbuna pe el. Și dacă progrez în practică, poate că nu voi dezvolta în inima mea nici ostilitatea sau resentimentul sau atitudinea negativă față de el pentru ceea ce mi-a făcut. Deci, în acest mod **încetez** să mai acumulez semințele care m-au determinat să proiectez această situație în viața mea.

Motivul pentru care îmi mai apar asemenea situații în viața este, că mai am în conștiința mea semințe care sunt încă active, pentru că nu le-am neutralizat. Aceasta este calea de a începe să le neutralizez.

Dacă încetez de a mai reacționa automat la ceva neplăcut, pentru că înțeleg vacuitatea a ceea ce se întâmplă, nu mai acumulez semințe, și încet, încet ele nu vor mai fi. Acesta este modul în care mă protejează vacuitatea. Aceasta este protecția supremă.

Dacă vom practica mereu în acest fel, ne vom curăța lumea. Înțelegerea vacuității ne purifică lumea. Vacuitatea se află în permanență aici. Toate lucrurile sunt goale, tot timpul. Înțelepciunea noastră care înțelege vacuitatea este ceea ce face toată munca. Și aceasta este protecția supremă.

Atunci când ne prosternăm, ne refugiem în înțelepciunea și compasiunea care se vor trezi în inimile noastre, la fel cum s-au trezit și în inima acestor ființe și le-au ajutat să-și finalizeze călătoria, așa ne vor ajuta și pe noi să facem calea. Deci asta este adevărata apărare.

Și de fiecare dată, când vă abțineți să nu-i plătiți cu aceeași monedă celui care vă rănește, practicați refugiul budist. Și acesta este primul pas care începe să paveze drumul vostru spre paradis.

Jurămintele de refugiu



Pentru a întări semințele actului de refugiu și pentru a accelera această cale minunată este de a lua jurămintele de refugiu într-o ceremonie specială. Ce înseamnă să primiți jurămintele de refugiu? Acest lucru nu înseamnă că cineva va începe să vă supravegheze dacă păstrați moralitatea sau nu. Acest lucru înseamnă, să vă angajați, în prezența Lamei sau a învățătorului pe care-l admirați, de a acționa conform acestei căi.

Nu ne vom mai refugia în lucrurile lumești. Refugiu lumesc înseamnă: vreau o casă bună, vreau o mâncare bună, vreau un film bun, sunt alinările materiale pe care le căutăm pentru noi înșine. Vom spune: *"Nu este nimic în neregulă cu toate acestea, dar ele nu mă pot proteja. Mă voi refugia în ceea ce mă poate proteja în mod absolut și care nu mă va dezamăgi, depinzând numai de practica și înțelegerea mea, nedepinzând de nimeni altcineva. Cu cât voi înțelege mai mult vacuitatea lucrurilor din jurul meu – este ceea ce mă va apăra"*.

Nava fără pilot

În literatura budistă este dat exemplul bărcii. Imaginea este că mergem cu barca pe lac, și văd o navă care accelerează spre mine și este pe cale să intre în noi. Noi începem să fierbem de furie față de pilotul navei care și-a pierdut mințile. Nava se apropie în viteză și când ne uităm mai bine, nava nu este condusă de nici un pilot. Nu este pilot! Iar noi am stat și am fiert în noi în tot acest timp. Și iată că nimeni nu era acolo! Nimeni.

Aceasta este ideea de vacuitate. Acel lucru față de care sunt atât de revoltat, este gol. Este doar o reflecție a oglinzii minții noastre.

Pe cine ne-am enervat atât de mult? De îndată, ce nu mai avem obiectul pe care să ne mâniem, pe cine ne mai supărăm? Furia caută întotdeauna un obiect pe care să se reverse. Iar când nu găsește obiectul, joaca nu mai merită. Și astfel, încet, încet ne reabilităm de acest obicei. Acesta este modul în care ne protejează vacuitatea.

Dacă vă aduceți aminte, am enumerat două oportunități pe care ni le oferă problemele care apar:

1. Ne oferă posibilitatea de a pune întrebarea de ce ni se întâmplă acest lucru? Această întrebare ne întoarce atenția spre noi înșine. Începem să ne uităm la acele lucruri care sunt în noi și de care nu suntem conștienți, deoarece persoana ne reflectă exact acele lucruri care nu ne plac și nu vrem să credem că le avem. El este rău, eu sunt cea bună. Dar dacă acesta îmi reflectă ceva de genul acesta, asta înseamnă că se află în mine, și că nu sunt conștientă de acest fapt. Deci, toți ceilalți ne ajută să ne identificăm acele părți obscure și apoi să începem să lucrăm cu ele.

2. Ne oferă posibilitatea de **a ne gândi la ei ca la acei îngeri** care vin să ne grăbească iluminarea. Această atitudine în sine este un catalizator extraordinar pe calea noastră spre iluminare.

3. A ne crește iubirea

A treia îndrumare este **a ne crește iubirea**. Așa cum am mai spus, întregul scop al practicii Lo Jong este dezvoltarea Buddhichitei, este dezvoltarea compasiunii față de toate ființele. Deci, când un astfel de lucru neplăcut sau dureros ni se întâmplă în viață, înțelegem că nu suntem singurii pe lumea asta care trecem prin asemenea experiențe. Și alții trec prin asemenea experiențe, numai că nu am fost empatici față de situația lor, pentru că nu am experimentat-o pe pielea noastră, poate că am citit în ziare. Dar acum, că am experimentat personal, cunoaștem durerea pe propria noastră piele. Înțelegem suferința din experiența personală. Înțelegem că nu suntem singurii pe lumea asta care suferă, și că există nenumărați oameni în întreaga lume care suferă pierderi, suferă de boli, suferă de lipsuri, trec prin mari neazuri. Iar acest lucru ne permite să ne dezvoltăm în inimile noastre compasiunea.

Deci, experiența neplăcută este un catalizator pentru a ne deschide inima și a ne dezvolta compasiunea, fără de care nu putem ajunge la iluminare. Și în final, datorită mării noastre compasiunii față de orice ființă, vom ajunge la dorința nesfârșită de a ajunge la iluminare pentru că nu mai putem suporta suferința lor.

Aceasta este a treia și cea mai importantă îndrumare, de a transforma imediat orice problemă ivită în viață, într-o cale spre iluminare. Acest lucru ne ajută să ne deschidem inimile. Indirect, acest proces de dezvoltare a Bodhicitei și a compasiunii, ne va elimina nemulțumirea cronică pe care o avem în Samsara.

Indiferent de cât de mulțumiți suntem, mintea samsarică este într-o stare permanentă de nemulțumire cronică. De unde știm? Atunci când mergem din loc în loc, crezând că următorul loc este mai bun. Aceasta este situația noastră în Samsara. Această insatisfacție permanentă este suferința subtilă.

Pe măsură ce vom progresa cu ajutorul compasiunii pe calea de dezvoltare a Bodhicitei, această situație se va vindeca din ce în ce. Efectul secundar va fi gradul nostru de fericire, care se va mări tot mai mult.

Prin durerea noastră, ne dezvoltăm compasiunea pentru durerea altora, iar acest lucru va transforma treptat, și sigur starea cronică a nemulțumirii din viața noastră.



4. Dezvoltarea răbdării în fața dificultăților pe care le întâmpinăm.

Atunci când se întâmplă ceva foarte neplăcut sau dureros, cel care practică deja o cale spirituală, are adesea tendința de a-și întrerupe practica. El poate spune: *"emoțiile sunt prea intense, este prea dureros. Acum, nu pot să practic."* Atunci vom pierde practica. Dacă vom pierde practica ce va fi? Ne întoarcem de unde am plecat. Lucrurile vor continua să vină și să ne plesnească peste față.

Deci, ni se oferă oportunitatea de a ne dezvolta răbdarea în fața dificultăților. Nu trebuie să renunțăm la practică datorită dificultăților. *"Te-au dat afară de la muncă, continuă-ți practica!"*. Există în lumea asta cu mult mai multe nenorociri decât asta. Dacă nu veți continua să practicați, necazurile vor continua să vină, pentru că asta este natura Samsarei.

Ken Rinpoche obișnuia să spună: ***"Nu putem repara Samsara. Trebuie să învățăm să ieșim din ea"***.

Dacă nu practicăm, nu vom ieși din ea.

Deci, atunci când apare o problemă, ea ne dă posibilitatea de a ne dezvolta răbdarea, adică de a continua să practicăm în fața dificultăților, înțelegând că nu există nimic altceva care să ne scoată din suferință. Este o armură pe care o punem pe noi. Asta nu înseamnă că ea ne limitează, ci ea spune: *"Continuă-ți practica, chiar dacă treci prin foc și pară!"*

Karma rea se purifică prin însăși faptul că rodește

Nu trebuie să uităm faptul că binele și răul din viața noastră în Samsara provin din karma. Karma este de fapt o formă de energie. Este cum trece energia prin viață. Atunci când facem ceva, acest lucru este înregistrat în conștiința noastră. Această amprentă este un potențial, pentru că atunci când va da rezultat, în conștiința mea se va întâmpla ceva.

Putem vedea acest proces ca o transmutare a energiei: dintr-o formă vizibilă când se întâmplă ceva și o formă inertă când este sub formă de sămânță. Apoi, sămânța germinează și apare o altă formă vizibilă. La fel, ca și în natură. Atunci când karma a rodit, ce înseamnă asta? Sămânța a dispărut. Când copacul a crescut, sămânța a dispărut, s-a mistuit. Când karma a ajuns la maturitate, sămânța karmică a dispărut. Deci nu mai există nimic. Sămânța care a rodit în viața noastră într-o formă dureroasă, nu mai este.

Învățăm să nu mai învârtim roata. Cum? Prin a nu răspunde la țipete prin țipete, criticilor prin critică, loviturii prin lovituri. Înțelegem că aceasta este karma care a rodit. Și dacă ea a rodit, ea sa consumat. Ferice de noi că ne-am descotorosit de ea.

Deci, un practicant care înțelege cum funcționează karma își spune: *"norocul meu că s-a întâmplat acum, pentru că dacă ea ar fi rodit când nu a-și fi om, mi-ar fi provocat suferințe cu mult mai mari"*.

Orice lucru bun sau rău care se maturizează în această viață ne salvează de o suferință incredibilă în viețile viitoare. Acesta este motivul pentru care spunem: *"noroc că ni se întâmplă acum"*.

Cele patru acte

Geshe Chekawa ne spune cum să practicăm în acțiunile noastre:

**Cele patru acte sunt metoda supremă;
Transformă în practică, fără întârziere, tot ce se întâmplă.**

Cele patru acte sunt:

1. A acumula binefaceri:

ཚོགས་བསག།
Tsok sak

2. A purifica impuritățile minții:

ལྷོབ་སྤང།
Drip jang

Spunem că, pentru a atinge iluminarea, nu numai că trebuie să purificăm fluxul conștiinței noastre, ci și să acumulăm multe binefaceri. Pentru a percepe vacuitatea este nevoie de munți de binefaceri. De aceea trebuie să învățăm cum să acumulăm cât mai multe fapte bune și cum să ne purificăm mintea.

3. A dărui ofrande spiritelor dăunătoare.

Oare există spirite dăunătoare? Există spirite dăunătoare, iar ele nu sunt dăunătoare, în sine. Ele sunt doar proiecția mea. Și ca orice lucru pe care-l proiectez, este real și funcțional, de asemenea, și ele sunt tot atât de reale și de funcționale. Deci, aici este practica de a satisface aceste spirite.

4. A dăruirii ofrande protectorilor Dharmei.

Se spune despre Buddha că datorită înțelepciunii lui atotcunoscătoare și, a marii lui compasiuni, a creat spirite protectoare. Acestea protejează practicanții Dharma. Și atunci când vom începe să intrăm serios în practică, avem nevoie cu adevărat de ele, pentru că, cu cât vom practica mai mult, cu atât vom amenința mai mult forțele întunericului pe care le-am proiectat. Avem nevoie de ajutorul lor. Ele sunt o expresie a lui Buddha, ele sunt o expresie a iluminării noastre. Trebuie să învățăm să consolidăm acest aspect al iluminării noastre.