



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 1

Rugăciunile ne deschid inima

Vom începe acest seminar cu câteva cuvinte despre rugăciunile cu care deschidem fiecare lecție de dharma. Motivele pentru care le spunem sunt:

1. Este de a face trecerea de la rutina zilnică la lucrurile sfinte. Ceea ce se dorește este de separa lucrurile care vă frământă, preocupările zilnice, de învățăturile care sunt transmise în aceste lecții, astfel încât mintea voastră să le poată asculta liberă câteva ore.

2. Cu cât motivația cu care se vine este mai pură, cu atât mai multe lucruri pure vor ajunge la voi. Așa cum am mai spus, toate acestea nu au nici o natură proprie de sine, decât cea pe care voi le-o dați. Deci, cu cât motivația voastră este de a crea numai bine, cu atât mai repede veți ajunge la nivele înalte.

3. Un al treilea motiv este deschiderea inimii. În budism se spune că mintea noastră se află în inimă. Și cu cât ne vom deschide mai mult inimile noastre, vom deveni mai fericiți și mai multă înțelepciune va pătrunde în noi. Toată învățătura pe care o auziți, o veți asimila cu mult mai repede dacă sunteți deschiși față de ele. Iar **calea cea mai bună de a vă deschide inimile este de a vă dezvolta sentimente de recunoștință**, nu numai pentru învățături, ci și pentru oricine stă în fața voastră. Gândiți-vă pentru câteva momente la calitățile pe care le are cel ce stă în fața voastră, ce ar trebui să învățați de la el, și cât de norocoși sunteți că el există în viața voastră. Mulțumiți-i în sinea voastră pentru toate acestea.

Și pentru ce trebuie să fim recunoscători? Trebuie să fim recunoscători pentru învățăturile primite pentru că ele ne pot schimba viața. Acesta este și scopul acestora, de a aduce binecuvântare oamenilor. Dar, înainte de a discuta despre linia de maestri care ne-au



transmis aceste învățături, va trebui să le mulțumim anticipat. Ne ajută să ne deschidem inima și altfel le vom asculta.

Deci, începem cu rugăciunea de recunoștință - **Mandala**. Acest lucru îl facem prin oferirea de ofrande învățătorilor care ne-au transmis învățăturile, în spiritul de a dăruia ceva în schimbul lor. Acest act de a dăruia, este exact lucru care ne va deschide inima. Înțelepciunii îi trebuie loc în inima noastră ca să poată să pătrundă.

A doua rugăciune, este **Refugiul**. Cu cât vom rămâne mai mult în aceste învățături, ele vor avea mai mult sens și vor deveni mai profunde pentru noi.

Pe scurt, atunci când venim să ascultăm aceste învățături, vom ieși puțin mai înțelepți, mai buni, mai capabili să ne ajutăm și pe noi și pe alții. Deci, atunci când ne refugiem în cele Trei Diamante, ne refugiem de fapt în această capacitate spirituală pe care sperăm să ne-o dezvoltăm ca rezultat al învățării.

(Mandala)

(Refugiul)

Textul și autorul

Studiul acestui curs se numește **Cele șapte principii pentru antrenarea minții** sau **Șapte principii pentru dezvoltarea inimii bune**.

Vom scrie în limba tibetană puțin pentru că altfel nu mă veți crede. Sfatul este:

A. Să vă luați notițe, deoarece nu știți când va fi nevoie de voi ca să predați. Se întâmplă uneori ca oamenii să vină și să vă roage să-i învățați. Deci trebuie să fiți pregătiți în acest sens.

B. Și, în plus, sugestia mea este să încercați să scrieți literele tibetane, chiar dacă nu cunoașteți alfabetul, pentru că așa veți planta semințele și în cele din urmă le veți ști. Prin această limbă ni s-a transmis o înțelepciune atât de profundă și de incredibilă, că este o mare binecuvântare să o învățăm.



În limba tibetană, textul se numește:

།སྒོ་བྱེད་དོན་བདུན་མ།

Lojong dun dunma

Lo	= minte,
Jong	= antrenament sau transformare , și de asemenea purificare,
Lojong	= transformarea minții sau antrenamentul minții.
Dun	= punct, semnificație sau principiu. (această silabă se citește de fapt don)
Dun (a doua silabă)	= șapte.
Ma	= sufix pentru feminin.

Deci, **Cele șapte principii pentru antrenarea minții** sau **pentru dezvoltarea inimii bune.**

Textul a fost scris de:

དགེ་བཤེས་མཚན་ལ་བ།

Geshe Chekawa

El a trăit în Tibet, între anii 1101 - 1175. Uneori numele lui este scris diferit, și anume:

མཚན་ལ་བ།

Chekapa



Un alt nume pe care îl are este:

ཡེ་ཤེས་རྫོག་ཇེ།
Yeshe Dorje

Tradiția Lojong

În prima perioadă a budismului în Tibet, s-a dezvoltat o întreagă literatură Lojong. Budismul a intrat în Tibet în mai multe etape. Prima perioadă a budismului în Tibet a durat aproximativ între anii 800 -1000. Deci, Geshe Chekawa a trăit în prima perioadă de dezvoltare a budismului în Tibet.

Acest studiu aparține curentului:

བཀའ་གདམས་པ།
Kadampa

Ka = cuvânt,

Dampa = sfânt și de asemenea îndrumare.

Kadampa = îndrumare sfântă sau oamenii cuvântului.

Înainte de a ajunge budismul în Tibet, nu exista alfabet. Deoarece tibetanii erau simpli păstori de iaci, învățătura a fost transmisă, la început, pe cale orală. Cu mult mai târziu s-a dezvoltat alfabetul și s-au ridicat mănăstiri splendide.

Acest Lojong este foarte concis. El este scris în propoziții scurte pentru a fi ținute minte mai ușor. Datorită faptului că tibetanii nu știau să scrie și să citească, îndrumările le-au primit de la Lama pe cale orală. De asemenea, Lama le dădea puncte de referință pentru a le aminti studiile sau capitolele. Acesta este Lojong.



Pentru a înțelege învățătura, este nevoie de explicații deoarece propozițiile sunt ambigue. Această tradiție orală are mult farmec, pentru că are acea inocență a primei întâlniri cu marea înțelepciune. O țară de păstori de iaci, analfabeți care se întâlnește dintr-o dată cu înțelepciunea.

Într-un fel, și noi suntem la fel ca și ei, pentru că suntem prima sau a doua generație care se întâlnește cu această înțelepciune. Deci, suntem în scutecele Dharmei. Și, de asemenea, suntem departe de situația în care învățătura este doar o colecție de ritualuri și rugăciuni fără viață, iar oamenii nu cunosc nici măcar sensul lor. Deci, avem avantajul Kadampei, și putem obține o mare binecuvântare din acest studiu.

Există o întreagă literatură Lojong, unul dintre aceste texte deja l-am studiat:

ལོ་འཇོག་ཅིག་བརྒྱད་མ།

Lo Jong Tsik Gyema

Adică, **Cele opt versete de antrenare a minții**, scris de către **Dorje Sengge Langri Tangpa** (1054 – 1123).

Aceste două nume sunt ale aceleiași persoane. După ani, putem vedea că Dorje Sengge l-a precedat pe Geshe Chakwa. Deci textul pe care îl învățăm a apărut ceva mai târziu și, prin urmare, este și mai detaliat. Odată cu trecerea timpului, textele devin mai lungi și mai detaliate. Dacă primul Lojong a fost o pagină, acesta are cinci.

Comentariile acestui text

Se pare că există foarte puține comentarii asupra acestui text, ele sunt:

- comentariul celui de-al cincilea Dalai Lama.
- comentariul lui Nagolchu Dharambadra, un mare înțelept al tradiției Gelugkpa, care a trăit în secolul al XVIII-lea.
- comentariul lui Pabongka Rinpoche (începutul secolului al XX-lea). Acest curs se bazează pe comentariul lui, așa cum a fost transmis lui Ken Rinpoche, după care lui



Geshe Michael și Lamei Gui de la Kaspar Rinpoche, și în final Lamei Dvora Hla. Deoarece acest comentariu este secret, nu veți primi traducerea lui, dar îl primiți pe cale orală.

Geshe – prietenul cel bun

Vom vorbi despre semnificația numelui de *geshe*:

དགེ་བཤེས་མཆད་ལ་བ།

Geshe Chekawa

Numele de Geshe, este acordat în zilele noastre ca titlu celor care au studiat în mănăstirile Gelugkpa timp de douăzeci până la douăzeci și cinci de ani.

Programul de studii cuprinde toate cele cinci mari cărți, patru ore zilnice de dezbateri și examene orale. Examenul final este susținut în public și poate fi comparat cu a susține teza de doctorat în filozofie. În acele vremuri nu exista un astfel de sistem de pregătire în mănăstiri.

Deci, atunci când spunem "Geshe Chekawa" nu ne referim la titlu de geshe așa cum ne referim astăzi.

དགེ་བཤེས།

Geshe

Cuvântul este format din două silabe **Ge** și **She**.

Ge este prescurtarea cuvântului **geway**, iar **she** prescurtarea cuvântului **shenyen**. Tibetanii mereu formează un nou cuvânt, unind două cuvinte, aruncând silabele de la sfârșitul fiecăreia.

Geway = **binefacere** sau **bine**

Shenyen = **prieten bun**, sau **prieten foarte apropiat** sau **rudă**.

În limba sanscrită, prieten bun se spune **Kalyana Mitra**.



Ce este un prieten bun? El este o persoană care ne călăuzește pe calea spirituală, el este un învățător spiritual.

Deci, atunci când au decis să-l numească "Geshe Chakawa" a fost ca să-i dea respectul de mare învățător spiritual. Acesta este sensul cuvântului geshe.

Lo Jong - o practică de a dezvolta compasiunea similară cu cea a lui Buddha

În toate Lo Jong-urile, accentul este pus pe dezvoltarea compasiunii.

བུགས་རྗེ་ཆེན་པོ།
tuk je chenpo

སྙིང་རྗེ་ཆེན་པོ།
nying je chenpo

Nying = inimă.

Tuk = tot **inimă**, dar al **unei entități sfinte, a lui Buddha**.

Tibetanii au sisteme de cuvinte separate pentru părțile corpului unui om obișnuit și o persoană sfântă.

Je are mai multe sensuri și anume= 1. **mare**; 2. **rege, lord**, sau **cineva respectabil**

Nying je = **regele inimii** sau **regina inimii**, poreclă dată **compasiunii**.

Tuk je = **compasiunea din inima lui Buddha**.

Chenpo = mare

Nying je chenpo = **marea compasiune**.

Tuk je chenpo = **marea compasiune a lui Buddha**.

Toți Buddha și-au adus compasiunea la un nivel de perfecțiune care este greu de imaginat. Deci, tema tuturor Lo jong-urilor este să ne ajute să ne dezvoltăm **tuk je chenpo**. Mai întâi, ne dezvoltăm desigur **nying je chenpo** ca să ajungem să devenim Buddha și să realizăm **tuk je chenpo**.



Cine este Buddha?

Când spunem "vom fi Buddha", asta nu înseamnă că vom deveni dintr-o dată un indian care se perindă prin junglele indiene de acum două mii cinci sute de ani.

Prin cuvântul "Buddha" înțelegem o ființă luminoasă care și-a dezvoltat la maximum dragostea, compasiunea, înțelepciunea și și-a dezvoltat abilitatea de a ajuta toate ființele în același timp.

Este o ființă de lumină, un înger, atotștiutor, care are compasiune și iubire infinită pentru toate creaturile, fără excepție, fără condiții și fără nicio discriminare. El are abilitatea de a veni să ne ajute în a avansa pe calea noastră spirituală și să ajungem în starea lui.

Compasiunea duce la înțelepciune

Datorită modului în care suntem construiți, se pare că atunci când ne dezvoltăm compasiunea, ne dezvoltăm iubirea, în același timp se dezvoltă înțelepciunea.

Practic, este imposibil ca înțelepciunea să se dezvolte fără compasiune . Aceasta este o condiție vitală. Și este cu mult mai ușor să ne dezvoltăm compasiunea decât înțelepciunea. Înțelepciunea necesită o înțelegere profundă a vacuității și, după cum veți vedea, nu este o chestiune ușoară. De aceea acest studiu este destinat să ne pregătească inimile, să ne deschidă inimile în vederea studiului despre înțelepciune.

Toate studiile sunt construite în așa fel încât să ne pregătească pentru a ne deschide înțelepciunii. Va trebui să muncim mult pentru că nu suntem pregătiți pentru studiul înțelepciunii. Altfel, am fi dobândit de mult înțelepciunea și nu ar mai fi trebuit suferim atâta. Înțelepciunea despre care vorbim nu are nimic de-a face cu IQ și notele noastre de pe diplomele de bacalaureat sau de studii superioare.

Înțelepciunea noastră spirituală este încă în scutece, și pentru a o dezvolta este nevoie mai întâi să ne dezvoltăm compasiunea.



Câteva detalii despre acest studiu

Lama Dvora Hla spune că acest studiu l-a primit de câteva ori. Prima dată l-a primit de la Geshe Michael, după care de la Ken Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, cam la un an și jumătate înainte de moartea sa, un studiu foarte detaliat și amplu pe care l-a dat. Mai târziu din nou de la Geshe Michael, și în final de la un alt Lama tibetan care era șeful colegiului tantric și liderul liniei Gelugpa, pe nume Gyume Khensur Rinpoche.

Deoarece acest studiu este foarte vechi, de-a lungul anilor au apărut diferite versiuni ale acestuia. Există variații ale versetelor. Unele apar, altele nu. Câteodată nu sunt în aceeași ordine, iar diferiții profesori care au învățat-o pe Lama Dvora Hla, au predat din diferite surse. Deși, acest lucru poate să creeze un pic confuzie, dar Lo Jong este în esență același.

Versiunea pe care o primiți a fost redactată de Geshe Michael Roach pe baza unor scrieri pe care le-a primit de la Ken Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin. Textul acestui studiu este un text vechi și detaliat și, ca toate textele, de multe ori există câteva litere șterse sau există multe greșeli de scriere, deoarece cei care au scris nu știau neapărat ortografia și de multe ori o mică schimbare de ortografie schimbă sensul frazei. Deci, a fost depusă multă muncă pentru a traduce și aranja textul și acest studiu. Geshe Michael și Ken Rinpoche au lucrat în paralel, dar nu la aceeași versiune.

Începutul textului: prosternarea

Textul începe cu prosternarea de onoare:



Om Svasti!

Ceea ce ar însemna "Să fie totul bine!". Autorul continuă:

Mă prosternez în fața sfintei compasiunii!

În orice astfel de scriere, care vine să ne învețe compasiunea, care vine să ne învețe înțelepciunea, care este de fapt înțelepciunea transmisă de Buddha - întotdeauna autorul



Începe să se prosterneze. Așa cum și noi începem fiecare lecție cu Mandala, începem cu mulțumiri.

Orice autor budist, care înțelege și a practicat bine calea - se conectează la măreția acestor lucruri. El se conectează la măreția Buddha și își înțelege propria lui lipsă de sine.

Deci, ultimul lucru scris pe care îl veți vedea în literatura budistă bună este cineva care spune: "*Așa m-am gândit și am văzut, și uite vin să te învăț, de la mine*".

Întotdeauna autorul va scrie: "*Am primit această învățătură de la profesorii mei și ei au primit-o de la profesorii lor, iar eu mă prosternez în fața acestora care mi-au dat privilegiul să devin un canal de trecere a învățăturii*".

Cei mai buni și cei mai străluciți autori au fost și cei mai modești. Scopul lor a fost întotdeauna, ca ei să fie un canal de transmisie curat și pur, pentru a nu altera puritatea învățăturilor pe care le-au primit.

Ei se dau la o parte, astfel încât învățătura să poată curge curat. De aceea, ei se prosternază întotdeauna în fața celui care i-a transmis-o.

În fața cui se prosternază autorul?

În scrierile budiste, autorii se prosternază în fața anumitor ființe iluminate sau în fața anumitor lucruri. Este interesant că în acest studiu *Geshe Chekawa* se prosternază în fața sfintei compasiuni. De multe ori, scriitorii se prosternază lui Buddha sau Manjushri sau la învățătorul lor, dar aici prosternarea este față de marea compasiune.

Ne vom referi în continuare la acest fapt.

Marele înțelept budist Arya Nagarjuna (150 – 250 e.n.), a scris cartea intitulată "*Înțelepciunea rădăcinii*", carte foarte profundă și în întregime despre vacuitate. Este foarte greu să o înțelegem dacă o citim singuri.

În secolul opt, Chandrakirti (600 – 650 e.n), un savant indian budist, scrie un comentariu asupra Mulla Prajna, adică "*Înțelepciunea rădăcinii*". Acest comentariu este o carte clasică a Căii de mijloc în budism. De fapt, Nagarjuna și Chandrakirti sunt considerați ca fiind părinții Căii de mijloc. Uneori sunt considerați ca tată și fiu. Se spune că Chandrakirti în comentariul său ar fi scos întreaga esență a cărții lui Nagarjuna și ar fi făcut-o "foarte clar".

Când spunem „foarte clar“ în budism, este nevoie de ghilimele, pentru că dacă încercați să citiți Chandrakirti, veți vedea că nu este deloc ușor de înțeles. S-au scris comentarii asupra comentariului lui Chandrakirti, iar asupra acestor comentarii s-au scris alte comentarii și așa mai departe.



Tot budismul tibetan este de fapt ancorat în Calea de mijloc. Ea este un concept, o filozofie, un punct de vedere asupra lumii, un mod de a explica lumea. Școala Căii de mijloc are, de asemenea, sub-școli. Deoarece această școală ne ajută să dobândim înțelepciunea ca să ne putem elibera din suferință, vom petrece mult timp învățând-o. Trebuie să înțelegem Calea de mijloc, calea lui Nagarjuna, a lui Chandrakirti și a înțelepților care au venit mai târziu, trecând pe această linie la Trijang Rinpoche, tutorele junior al celui de-al 14-lea Dalai Lama, când Dalai Lama avea vreo nouăzeci de ani. Trijang Rinpoche a fost considerat o reîncarnare a lui Chandrakirti, și de asemenea a fost profesorul lui Ken Rinpoche, deci un fel de străbunic al vostru. Deci, după cum vedeți primiți linia directă.

În concluzie, scrierea "*Înțelepciunea rădăcinii*", este o carte despre Calea de mijloc, o carte filosofică, o carte profundă despre filozofia vacuității și ea începe cu prosternarea în fața marii compasiuni.

Bodhisattva

Deci, când ne referim la **tuk je chenpo**, ne referim la scopul acestui studiu de a ne dezvolta compasiunea sacră în inimile noastre, astfel încât să devenim Buddha, să ajungem la iluminare.

Cum este creat Buddha? Cum se poate ajunge la iluminare?

Când spunem că "Buddha este creat", înseamnă că o persoană a ajuns la iluminare. A atins acea perfecțiune pe care v-am descris-o puțin mai devreme. Cum s-a născut? De unde a venit Buddha? Iar aici nu ne referim la mama lui biologică, pentru că dacă fiecare mamă biologică ar fi dat naștere unui Buddha, ar fi fost ușor, nu-i așa? Deci nu ne referim la mama biologică, ci ne referim la cauzele care dau naștere unui Buddha. Pentru a avea un rezultat, avem nevoie de o cauză care să-l determine. Care este cauza care dă naștere unui Buddha?

Se spune că **cel care creează un Buddha este un Bodhisattva**. Trebuie să devenim mai întâi un Bodhisattva înainte de a putea fi un Buddha.

Bodhisattva este aceea persoană care și-a creat în inima lui dorința profundă de a ajunge la iluminare, aspirația de a obține iluminarea.

Fără această dorință intensă și profundă pentru iluminare în inimile noastre, nu vom putea ajunge la iluminare. Chiar și obiectivele lumești simple, nu le putem atinge, fără o asemenea dorință. Nu putem parcurge toți pașii, sau să trecem prin toate încercările și dificultățile dacă nu avem ambiția de a termina. Este nevoie de această aspirație pentru orice misiune de



extremă importanță. Deci, față de acest scop înalt de a ajunge la iluminare, trebuie să dorim să ajungem la iluminare.

Persoana care și-a dezvoltat pe deplin aspirația de iluminare în inima sa, se numește Bodhisattva.

Practica unui Bodhisattva

Ce dă naștere unui Bodhisattva?

Există multe studii și practici ca să ne ajute să devenim Bodhisattva. Budiști consideră că Bodhisattva sunt oameni sfinți. Câteodată îi numim luptători spirituali. Maestrul Shantideva, care este considerat "prințul Bodhisattva", ne învață cum să devenim Bodhisattva. Un Bodhisattva își dezvoltă calități înalte, calități sublime.

El își dezvoltă:

- generozitatea la maximum,
- propria moralitate,
- răbdarea,
- bucuria efortului,
- capacitatea de concentrare meditativă,
- și în cele din urmă își dezvoltă înțelepciunea.

Ce-l motivează pe un Bodhisattva în practica sa? Compasiunea.

Ce-l motivează pe un Bodhisattva să facă toată această practică amănunțită, lungă și dificilă?

Uneori practica este foarte dificilă, pentru că trebuie să ne abatem de la calea obișnuită pe care mergem tot timpul. Orice astfel de schimbare va cauza dificultăți și, dacă suntem pe o cale spirituală de mare valoare, cu atât mai mult va trebui să depășim dificultățile care ne vor apărea în cale. Dar pentru a le depăși, va trebui să fim și dispuși să le depășim, să le facem față.

Ce ne va determina să facem față acestor dificultăți? Marea compasiune.



Marea compasiune vine din înțelegerea stării noastre existențiale, care este rea, și că toate celelalte ființe se află în aceeași situație. Chiar dacă nu ni se întâmplă nimic rău acum, suntem cu toții în brațele Lordului morții. Cu toții trecem prin procesul de îmbătrânire, de îmbolnăvire. Corpul fizic devine din ce în ce mai slăbit, indiferent de vârsta dumneavoastră. Odată ce copilul se naște, el deja intră în acest proces. Această condiție de a îmbătrâni, de a se uza și de a muri este în interiorul fiecăruia dintre noi, iar pe drum mai apar și alte necazuri, după cum știm cu toții.

Deci, un Bodhisattva se naște din compasiunea care se dezvoltă în inima sa, din înțelegerea stării lui, și a stării celorlalți. Compasiunea lui crește atât de mult încât nu mai poate suporta această situație și este dispus să facă orice pentru a descifra această ghicitoare cum să iasă din Samsara, și cum să-i ajute și pe alții să iasă din ea.

Și pentru a ajunge la toate acestea este nevoie de o mare credință, și într-o anumită măsură și inocență copilărească. Fiecare copil vrea să-și ajute tatăl sau mama, vrea să fie Tarzan, să fie Superman, sau alți eroi. De aceea și filmele cu toți acești super-eroi sunt atât de reușite, nu? Pentru că această dorință este un vis ascuns în inimile tuturor. Și, la o vârstă fragedă, renunțăm. Pentru că încă de atunci am văzut că nu putem ajuta, că suntem incapabili sau neajutorați și renunțăm.

Bodhisattva se conectează cu această dorință pe care o are copilul în inima lui.

Acesta este scopul existenței noastre umane. Trebuie să ne împlinim acest vis și să nu renunțăm la el. Trebuie să continuăm să căutăm modalități de a-l realiza.

Această învățătură vine să ne ajute să le găsim, ne învață cum să practicăm astfel încât să putem realiza acest vis uimitor. Prin urmare, abilitatea principală necesară pentru atingerea iluminării este compasiunea. Toate Lo Jong -urile, au ca scop dezvoltarea compasiunii.

Acesta este motivul pentru care Maestrul Chandrakirti, care a venit să ne învețe înțelepciunea vacuității conform Căii de mijloc, ea fiind o etapă crucială a căii spirituale, se prosternă mari compasiuni, pentru că numai ea este cea care în cele din urmă ne va deschide calea pentru înțelegerea vacuității.

De ce se prosternă în fața mari compasiuni?

Este dificil să ne dezvoltăm înțelepciunea atunci când inima este închisă. Atunci când ne prosternăm, ne prosternăm cu corpul, cu gândul, și cu vorba. Respectul, aprecierea și recunoștința noastră sunt necesare pentru a ne deschide inima. Cauza suferinței noastre se datorește inimii noastre închise



Deci, aici el se prosternează cu cuvintele: "Mă înclin în fața sfintei compasiuni".

Nectarul înțelepciunii vine pe linia de maștri

După ce autorul spune: "Mă înclin la sfânta compasiune", imediat după aceea spune:

**"În continuare rezumatul instrucțiunilor din tradiția lui Serlingpa,
Esența nectarului ce este similar diamantului, soarelui, și pomului roditor".**

Esența nectarului este înțelepciunea sau cunoașterea care vine la noi pe linia de maștri direct de la Buddha. Aceasta este semnificația nectarului în această frază. El este asemuit diamantului, soarelui și pomului fructifer.

Aceste instrucțiuni, spunea Ken Rinpoche, vă vor ajuta să obțineți cu ușurință iluminarea. Fără a le practica, nu se va întâmpla prea mult. Dacă veți începe să le practicați în mod constant, așa cum vor fi detaliate mai târziu, vă va aduce rapid la iluminare.

Linia pe care vine această învățătură

Motivul pentru care se întâmplă acest lucru este din autenticitatea liniei. De aceea este foarte important să cunoaștem această linie de mari maștri pe care vine învățătura.

- Linia începe de la însuși Buddha. Unul dintre epitetele lui Buddha în literatura budistă este:


Tubwang

Tubwang = Cel capabil sau Cel puternic

- Buddha l-a învățat pe Maitreya, un mare Bodhisattva și este considerat ca fiind următorul Buddha. Numele lui înseamnă **iubire**.



În limba tibetană se spune:

བུམས་པ།

Jampa

- De la Maitreya, învățătura a trecut la Maestrul Asanga, și la fratele său, Maestrul Subhandhu. În limba tibetană:

ཐོགས་མེད་སྐུ་མཆེད།

Tokme kuche

Adică maestrul Asanga și fratele lui.

Maestrul Asanga a fost un mare înțelept budist care a trăit în secolul al IV-lea și despre care se spune că a primit învățături direct de la Maitreya și ne-a lăsat cărți despre cum să devenim un Bodhisattva.

- Linia continuă până la Serlingpa.

གསེར་གླིང་པ།

Serlingpa

Ser = aur sau aurit.

Ling = insulă. Adică **Insula aurită**. Insula aurită este epitet dat Indoneziei.

Pa = sufix. Adică **fiul insulei aurite**.

Serlingpa este considerat ca fiind o sursă foarte importantă pentru studiul despre Bodhichita, adică aspirația spre iluminare.

Budismul a pătruns în mai multe etape în Tibet. Prima etapă a fost în jurul anilor 1000 prin Lordul Atisha sau Lama Atisha. Se numește în tibetană:

ཇོ་བོ་ཇེ།

Jowo Je



Lordul Atisha era de origine indian. El a fost un stareț mare, foarte respectat și foarte învățat. Ken Rinpoche ne spune că Lordul Atisha depășise în înțelepciunea și cunoștințele sale pe toți oamenii de știință ai timpului său. Și cu toate că avea o mare înțelepciune și cunoștea foarte bine filosofii, nu era mulțumit de cunoștințele sale despre Bodhichita, simțea că nu avea suficiente îndrumări pentru Bodhicitta. Deci începu să caute pe cineva care să-l poată învăța cum să-și dezvolte Bodhichita și auzi de Serlingpa în Indonezia.

Se spune că l-a verificat pe Serlingpa de departe, cam doisprezece ani. Dar cu toate că înțelegerea lui Serlingpa a filozofiei asupra vacuității era inferioară celei lui Atisha, deoarece făcea parte dintr-o școală inferioară. În schimb, cunoștințele sale despre Bodhichita erau atât de, încât Lordul Atisha decise să meargă să studieze cu el. El a urcat pe un vas dărăpănat și călători treisprezece luni pe ocean spre Indonezia. Cu alte cuvinte, și-a riscat viața pentru a merge să învețe cu Serlingpa. Studiul nostru despre Bodhichita vine de cei doi mari maestri.

- Tradiția continuă. Elevul Lordului Atisha se numea:

འབྲོམ་སྟོན་བ།
Dromtonpa

Lordul Atisha, la cererea regelui Tibetului, plecă din India spre Tibet pentru a preda tibetanilor, o altă cultură. El era deja în vârstă de șaizeci de ani, considerată pe atunci o vârstă destul de înaintată, și avea nevoie de mult ajutor. De fiecare dată când avea nevoie de ceva, Dromtonpa apărea și organiza totul. Era ca un înger. Întotdeauna l-a sprijinit pe Lordul Atisha. Dromtonpa nu era călugăr, ci om de afaceri. El însuși a devenit un mare învățător.

- Elevul lui Dromtonpa se numea:

པོ་ཏོ་བ།
Potowa

- Elevul lui Potowa a fost Langri Tangpa, pe care îl cunoștem din Lojong 1, autorul textului *Cele opt versete de antrenament al minții*.

- Elevul lui Langri Tangpa se numea:

ཤ་ར་བ།
Sharawa



- După el a venit Geshe Chekawa, autorul studiului nostru.

མཚན་ཁ་བ།
Chekawa

Cum a primit Geshe Chekawa această învățătură?

Se povestește despre Geshe Chekawa că dorea să găsească profesori pentru Bodhichita. El auzi că Langri Tangpa, cel care a scris cele opt versete, este un mare învățător. Așa că începu să-l caute în orașul în care trăia, în Tibet. Dar când a ajuns în acest oraș, trecând Himalaya pe jos, ajunse la urechile lui că acest profesor a murit. Când auzi vestea se întristă foarte mult. Dar oamenii îi spuseră să nu fie trist pentru că Langri Tangpa avea trei discipoli care și ei ar fi predat Bodhicitta. Când auzi Geshe Chekawa toate acestea, merse să-i caute.

Povestea spune că între cei trei discipoli se ducea o luptă de succesiune. Geshe Chekawa le spuse oamenilor: "Eu nu pot învăța cu cineva care se războiește, am venit să învăț despre compasiune". Dar oamenii îi spuse: "Nu, nu ai înțeles, lupta se poartă pentru că fiecare vrea ca celălalt să fie urmașul lui Langri Tangpa.

După ce Sharawa, unul dintre acești discipoli, deveni succesorul lui Langri Tangpa, Geshe Chekawa începu să studieze cu el. Și după ce a învățat el însuși, el a predat acest Lojong cuiva care avea lepră. Se spune că bolnavul a practicat acest Lojong, care conține instrucțiuni despre Tong Len, a practicat Tong Len și s-a recuperat.

Studiul care a fost păstrat în secret

Ceea ce nu v-am spus, este faptul că până atunci toată această învățătură a fost păstrată în secret. Motivul pentru care se găsea atât de greu un învățător era faptul că învățătura era transmisă de la profesor la elev.

De ce a fost ea păstrată în secret? Pentru că, așa cum veți vedea în curând, această învățătură este contrară instinctelor și obiceiurilor noastre. Dacă suntem obișnuiți să ne îngrijim



mereu de noi înșine, acest studiu ne spune să ne îngrijim de ceilalți. Marii învățători considerau, cel puțin la acel moment, că majoritatea oamenilor ar desconsidera acest gen de învățătură.

Subestimarea acestei învățături sfinte care poate scoate omul din suferință, nu este o karmă bună.

Așadar, pentru a proteja oamenii de această atitudine disprețuitoare, marii Lama au păstrat-o secret și au transmis-o doar celor care au crezut că sunt deja pregătiți să audă acest studiu. Rezultatul este că puțini îl cunosc, dar pe de altă parte această învățătură este o mare binecuvântare. Deci, întotdeauna va trebui găsit acel echilibru între transmisia învățaturii celor potriviți și între păstrarea mării binecuvântări a acesteia.

Pe scurt, povestea spune că acest studiu a fost dat leproșilor. Oricum ei erau izolați și nu mai aveau nimic de pierdut, deci au practicat așa cum trebuia. Iar datorită faptului că unul dintre cei bolnavi se însănătoși, Geshe Chakawa hotărî să înlăture voalul secretului. De la Geshe Chakawa, acum opt sute de ani, această învățătură a început să fie ținută în public.

**Chiar dacă apar împotriviri,
este foarte important să nu subestimăm învățătura**

Dacă auziți această învățătură și nu aveți atitudinea corectă, nu va fi bine pentru voi. Se poate ca, atunci când veți auzi acest studiu, să vă stârneasă împotriviri, să nu vi se pară logic, sau nefiresc.

Deci, dacă vi se întâmplă așa ceva, va trebui să vă calmați, pentru că acestea sunt reacțiile voastre naturale. Acest studiu este atât de contrar naturii noastre, încât el pare nefiresc pentru noi. Deci, dacă vi se întâmplă să apară vreo rezistență în voi, atunci pentru a evita căderea în această capcană a acumulării de karmă negativă, sugestia este să puneți aceste împotriviri de o parte, cel puțin pe timpul petrecut în clasă, să-i acordați puțin credit până la sfârșitul lecției și să beneficiați de binecuvântarea lui. Mai târziu, puteți să vă luați înapoi toate împotrivirile.



Sursa tuturor suferințelor, conform Lo Jong este prețuirea de sine

Mergem mai departe.

རངགཅེས་འཇིན།
Rang chen dzin

Rang = eu însumi.

Che = prețuire.

Dzin = a ține, a purta.

Împreună înseamnă **prețuire de sine**. Prețuirea de sine înseamnă grija numai față de mine însumi.

Lojong încearcă să ne învețe că inamicul nostru este această prețuire de sine și că toată suferința noastră ni datorește lui. Tendința noastră "naturală", în ghilimele, este de a ne ocupa mai întâi de noi înșine, acesta fiind motivul pentru care încă mai suferim. De cât timp încercăm să ne ocupăm de noi înșine? Dovada este că încă ne mai aflăm într-o lume plină de boli, războaie, suferințe și de alte greutăți. Ceea ce ne spune Lo Jong este că nu aceasta este calea.

Această greșală pe care o facem, este adânc înrădăcinată în noi. Trebuie să ne luptăm împotriva ei nu numai la nivel de principii, ci cu o întreagă cultură care "stă în noi". Și mai mult de atât ne naștem cu ea, ne naștem cu aceste tendințe. Deci, pentru a depăși acest lucru este nevoie de foarte multă muncă.

Toate studiile Lo Jong vin să ne ajute să învingem acest demon care se numește - prețuirea de sine, pentru că este singura cale de ieșire din suferință.

Practica Lo Jong aduce fericirea și interioară și exterioară

Dacă începeți să practicați lucrurile pe care Lo Jong le învață și unii dintre voi sper că ați început să practicați Tong Len, pentru că el face parte din această învățătură, destul de repede veți avea parte de fericire. Foarte curând vor începe să apară schimbări în viața voastră, interioară și exterioară. În interior veți fi mai fericiți, și în exterior lucrurile vor fi mai bune.



Dacă începeți să practicați, să acordați atenție celorlalți și să începeți să vă îngrijiți conștient de ei, vă veți obișnui destul de repede cu această practică. Poate că în două săptămâni de practică veți putea elimina deja primul strat al prețuirii de sine. Putem vorbi de două nivele:

- unul extern,
- și altul intern, adânc înrădăcinat în noi. Este nivelul impulsurilor, instinctelor, și emoțiilor mai profunde. Acestea sunt mult mai greu de învins, mult mai greu de schimbat. Este nevoie deja de o înțelegere profundă a vacuității.

Veți vedea că cu cât veți lucra mai în profunzime, fericirea voastră va crește proporțional cu aceasta.

Puteți începe să practicați imediat

Ceea ce este frumos este că puteți începe practica imediat. Practica este atât de simplă încât deja puteți începe. Scopul acestui studiu este să vă pregătească pentru a pătrunde din ce în ce mai profund.

Așa cum v-am spus, Geshe Chekawa, după ce a văzut că cel bolnav de lepră sa vindecat, a decis să învețe publicul larg. Și dacă ascultați acest studiu având și înțelegerea vacuității, îl veți putea folosi pentru a vindeca oamenii. Dar numai dacă este însoțită de înțelepciune, dacă în același timp vă petreceți timpul înțelegând vacuitatea în profunzime.

Până la Chekawa, marii Lama credeau că oamenii nu aveau suficiente binefaceri pentru a înțelege, pentru a asimila aceste învățături și le-ar putea disprețui, așa că le-au păstrat în secret. Asta nu înseamnă că suntem cu mai buni decât ei, pericolul încă există. Dacă nu am făcut suficiente binefaceri, dacă nu am făcut mult bine în lume, învățătura se va păstra secretă față de noi. O veți auzi dar, probabil, nivelul de asimilare va fi diferit.

Acest studiu este de o mare simplitate. Ea a fost dată păstorilor, împreună cu câteva fraze cheie pentru a le reaminti învățătura.

Nu vă lăsați derutați de simplitatea acestui Lo Jong, pentru că el este complet ingenios. Este nevoie de un geniu pentru a scoate la lumină învățăturile Lo Jong - și de a le transmite într-un mod atât de simplu, așa cum este transmis aici.

Aceasta este una dintre cheile lumii noastre. Lucrurile care funcționează în lumea noastră stau pe această temelie pe care ne învață Lo Jong.



Cele șapte principii ale Lo Jong-ului

Lo Jong are șapte principii, sau șapte puncte, sau șapte etape. Puteți folosi această diviziune în șapte pași și să faceți meditațiile pe etape. Puteți să vă dedicați o zi pe săptămână uneia dintre etape și să meditați. Dacă veți face asta, veți progresa foarte mult.

1. Prima etapă sau principiu este baza dharmei - pregătirile preliminare.

2. A doua etapă este practica în sine care ne ajută să dezvoltăm aspirația spre iluminare, adică Bodhicitta. Fără Bodhicitta, calea către iluminare nu poate fi finalizată.

3. A treia etapă este cum să transformăm o problemă de viață într-o practică. Ce să facem când apare o problemă în viață. Se întâmplă ceva, se întâmplă un dezastru, apare o defecțiune, o problemă de sănătate. De exemplu:

- Acum sunt bolnav și nu pot să practica.
- sau astăzi am o întâlnire importantă, și nu pot practica.

Dacă lăsăm aceste lucruri să treacă peste noi, nu vom practica niciodată și moartea va veni peste noi. Prin urmare, această etapă este foarte importantă și unică a învățaturii Lo Jong.

4. În a patra etapă este prezentat rezumatul practicii pentru întreaga viață. Această practică este atât pentru viață, cât și pentru moarte. Cum să murim, astfel încât să avem o șansă mai bună în viața viitoare, și cum să ne creștem șansele în această viață.

5. În această etapă ni se dă un criteriu de măsură a progresului nostru, un criteriu de verificare dacă suntem buni practicanți. Deci, ni oferă modalități de măsurare a progresului nostru.

6 și 7. Apoi, șase și șapte sunt o colecție de sfaturi și instrucțiuni foarte practice. Dacă vă amintiți, acest studiu a fost predat păstorilor de iaci, care nu știau să scrie și să citească. Acestora li se dădeau de fiecare dată câte o scurtă propoziție, și veți vedea mai târziu că ele sunt foarte ambigue. De aceea este nevoie ca ele să fie explicate. Aceste propoziții sunt ca un titlu. O parte le vom învăța acum, iar cealaltă parte le vom învăța în studiul despre cuplul spiritual.

Cele cinci semne ale zilelor întunecoase

Conform cosmologiei budiste descrisă de Abhidharma Kosha, lumea este creată și distrusă, creată din nou și distrusă din nou, există eoni ai creației, eoni ai distrugerii, eoni



intermediari. În fiecare eon există eoni intermediari. Acești eoni sunt perioade lungi de miliarde de ani, miliarde de miliarde de ani. În cursul 8 vom intra mai mult în aceste descrieri.

La începutul lumii, ființele sunt foarte pure. Se spune că ele trăiesc 80.000 de ani la început și aproape că nu au nevoie de hrană, iar mâncarea lor este foarte pură.

De-a lungul timpului, încep să apară afecțiunile mentale și să ia amploare. Se începe cu "asta este a mea, asta este a ta", toate aceste limitări încep să se solidifice. După această împărțire, al meu –al tău, apar și alte afecțiuni mentale. Plecând de la :” nu lua de la mine” sau ” eu îmi iau de la tine”, pornesc resentimentele și gelozia, supărarea și așa mai departe.

Toate acestea nu fac decât să scurteze viața, să contamineze trupul; cu timpul, afecțiunile mentale se amplifică. Ca rezultat al duratei de viață mai scurte, vor exista tot mai multe boli, tot mai multe războaie și astfel viața decade din ce în ce, până când lumea va fi distrusă. Lumea este distrusă și o alta va începe din nou. Dar înainte de a fi distrusă, durata vieții va ajunge la zece ani. Deci, într-un eon, lumea începe cu durata de viață de optzeci de mii de ani și va scădea la zece.

Care este durata de viață astăzi? O sută de ani? Gândiți-vă acum, unde ne aflăm pe scala de la optzeci la zece. Vremurile noastre sunt în decădere.

1. Primul semn este că **viețile noastre sunt scurte, și asta este foarte important de realizat!** Pentru a ajunge la iluminare este nevoie de multă muncă și de mult timp. Trebuie să ne pregătim condițiile pentru a putea practica. Este nevoie de mult timp, iar dacă viața este scurtă, atunci șansele noastre nu sunt bune, timpul lucrează în defavoarea noastră. Din fericire pentru noi, există profesori care predau Tantra, ce ne permite să ajungem la iluminare într-o singură viață. Dar oricum, pentru acest lucru este nevoie de multă muncă.

2. Un alt semn este că **facem multe, multe fapte rele: războaie, ucideri, furturi, fraude. Deschide-ți ziaarele!**

3. Suntem **plini de afecțiuni mentale**, de sentimente distrugătoare care ne perturbă sufletul.

4. Al patrulea semn este o **concepția greșită.** Această concepție este adânc înrădăcinată în noi. Credem cu tărie în lucrurile materiale. Cum știm asta? Ne petrecem majoritatea timpului căutând să le obținem: bani și obiecte. Lucrurile materiale includ, de asemenea, reputația, faima, lauda. Facem tot efortul ca oamenii să spună lucruri bune despre noi; facem efort să ne simțim bine, ceea ce este de asemenea material.



5. Al cincilea semn este că **perioada în care trăim este impură.**

În maraton cu Lordul morții

Toate aceste cinci semne ne spun, de fapt că șansele noastre nu sunt bune și acest lucru este adevărat. Suntem într-un fel de maraton împotriva Lordului morții și el va veni repede pentru că trăim într-o perioadă în care viața este scurtă. Deci, ceea ce vom face până atunci, depinde în întregime de ordinea priorităților pe care o vom decide din acest moment până în momentul morții noastre. Iar rezultatul acestei vieți va depinde de ceea ce decidem să facem cu ea, chiar dacă apucăm sau nu.

Ce ne va influența ca să decidem asupra priorităților noastre? Este gradul de înțelegere a acestor lucruri. Este gradul de convingere pe care-l dobândiți de pe urma acestor învățături. Pentru că dacă auziți, dar nu credeți, atunci mergeți acasă și continuați să faceți aceleași lucruri ca și până acum. Dacă veți face un efort să învățați și să înțelegeți ceea ce predică toți acești mari Lama, există șansa să vă schimbați.

Deci suntem aici în maraton. Cu toate că vorbim încet, încet, zâmbim, de fapt fugim disperați pentru că moartea nu așteaptă.