
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 2, a

Primul principiu: practicile preliminare

Vom vorbi despre primul principiu, și anume despre practicile preliminare. În limba tibetană se spune:

སྒྲོན་འགྲོ་རྟེན་གྱི་ཚུལ་བསྟན་པ།
Ngundro ten gyi chu tenpa

Ngun dro = practicile preliminarii sau preliminariile.

Chu = dharma.

Ten gyi chu = bazele dharmei.

Tenpa = capitol.

Adică, **Capitolul despre practicile preliminarii, bazele dharmei.**

Datorită faptului că acest Lo Jong este din secolul al 12-lea, înaintea formării curentului Gelugpa (secolul al 15 -lea), învățătorii l-au predat puțin diferit. Deci, sunt curente diferite care utilizează preliminarii diferite.

Primul dintre acestea este exprimat în următoarea linie a textului rădăcină:

”Antrenează-te mai întâi în preliminarii”.

Aici fiecare învățător va specifica diferit aceste preliminarii.



Ken Rinpoche numește cele cinci preliminarii astfel:

1. Învățătorul.
2. Resurse și oportunități.
3. Moartea și efemeritatea.
4. Karma.
5. Neajunsurile Samsarei.

Fiecare dintre cele cinci preliminarii, pe care le denumește Ken Rinpoche are o importanță deosebită. Sfatul care ni se dă, este de a practica câte una dintre ele în fiecare zi de luni. Deci în cinci zile de luni se practică de fiecare dată alt preliminarium.

1. Practica cu învățătorul

Vom începe cu câteva cuvinte despre primul antrenament. Ce înseamnă practica cu învățătorul? În limba tibetană se spune:

བཤེས་གཉེན་བསྟེན་ཚུལ།
She nyen ten tsul

Adică, **prietenul cel bun**. Poreclă dată învățătorului spiritual.

Învățătorul spiritual este mai aproape chiar și de cât o rudă de sânge. De ce așa? Deoarece atunci când găsim un învățător spiritual și îl lăsăm să ne conducă pe calea spirituală, el va determina nu numai această viață a noastră, ci și viața care urmează, și asta datorită faptului că ne dă o direcție spirituală. Odată ce am găsit o astfel de persoană și am decis să-i acordăm toată încrederea, el va deveni cel mai important factor din viața noastră.

Bineînțeles că această decizie nu o vom lua cu ușurință. Faptul că veniți la o clasă nu înseamnă că ați ales un profesor. Trebuie să-l examinați cu multă atenție. În budism există studii ample și detaliate despre cum să examinăm un profesor.

De ce este atât de important învățătorul? Pentru că:

- fără el nu se poate ajunge la iluminare.
- va trebui să mergem într-un teritoriu neexplorat, în care nu am fost niciodată.



- și pentru că nu suntem încă iluminați. Dacă am fi fost iluminați, nu am mai fi fost aici., nu-i așa?

După cum știm bine cu toții, atunci când dorim să călătorim într-o țară în care nu am mai fost niciodată, ne echipăm cu o hartă sau ne luăm un ghid.

La fel și când dorim să ajungem la iluminare, nici măcar nu știm ce să întrebăm, nu știm ce ne lipsește și ce ar trebui făcut.

Deci, învățătorul este esențial, dar nu orice învățător. El va trebui să fie cineva care:

- a parcurs o bucată bună de drum și vă poate îndruma,
- îndrumările să nu fie greșite și să se bazeze pe o tradiție autentică, tradiție în care oamenii au parcurs calea și au finalizat-o cu succes,
- tradiția să vină de la ființe iluminate,
- este capabil să vă îndrume, dar și să dorească să facă acest lucru,
- și să doriți să învățați cu el și în care să aveți încredere.

În momentul în care veți găsi pe cineva de acest gen, înseamnă că aveți un mare noroc, pentru că vă oferă o șansă de iluminare. Pe de altă parte, trebuie să știți cum să faceți acest lucru corect, altfel veți pierde această șansă foarte ușor.

Tsul = metodă sau cale.

Ten = a te baza.

Ten Tsul înseamnă **cum să ne bază pe un profesor, sau cum să tratăm un astfel de profesor.**

1. Cum să ne gândim la un profesor.

2. Cum să acționăm față de profesor.

Studiul despre calitățile pe care trebuie să le îndeplinească un învățător este deosebit de important pentru că duce la asigurarea succesului în această relație cu el. De îndată ce ne-am găsit un învățător, relația cu el devine cea mai importantă relație pe care o avem.

Profesorul trebuie să aibă anumite calități înainte de a fi potrivit să devină profesorul nostru. Care credeți că ar fi calitatea numărul unu al unui învățător? Moralitatea.

Interesant este faptul că moralitatea vine înainte de cunoașterile lui, cu toate că și ele sunt importante. Dacă îl percepeți ca fiind imoral, nu veți avea încredere în el, și nici nu veți reuși pe cale. De aceea trebuie să fiți convinși că el păstrează etica morală și are o motivație pură. Este esențial să știți că învățătorul nu vine să profite de voi sau că nu vine să vă folosească pentru nevoile lui personale. Acestea sunt motivele pentru care moralitatea este calitatea

numărul unu. În cursul 1, 3 și seminarul " Sursa binefacerilor mele", veți găsi listele cu calitățile pe care trebuie să le aibă învățătorul.

Și elevul trebuie, să aibă anumite calități. Pentru a găsi un profesor bun va trebui să fiți un elev bun.

a. Ken Rinpoche spunea:

"Dacă un elev instruit găsește un profesor erudit și primește o îndrumare bună Binefacerea acestui fapt este de necrezut, de neimaginat, este imensă".

Deoarece ne dă șansa de a ajunge la iluminare. Dacă această întâlnire are loc și este de succes, karma acumulată este enormă.

b. El ne mai spune:

"Dacă elevul reușește să mențină această relație cu bine, Învață ceea ce ea este, și o face bine - Toți Buddha de el sunt mulțumiți. Toți Buddha pentru asta vor fi fericiți".

Toți Buddha văd cum un alt mic Buddha, vine să se alăture mării familii, iar pentru asta ei sunt fericiți.

c. Un astfel de practicant, își va diminua destul de repede sentimentele negative, afecțiunile mentale. Iar dacă ele încă mai există, puterea lor va scade, în sensul ca frecvența lor va scădea.

d. Binefacerea acumulată în urma comportamentului adecvat față de Lama, reduce influențele rele care vin asupra noastră, de ochiuri.

e. Cunoștințele noastre progresează foarte repede.

f. În viețile viitoare vom avea învățători desăvârșiți și vom continua să progresăm pe cale, iar existența noastră nu va mai fi mizerabilă și suferindă.

Aceasta este cheia de a obține iluminarea rapid și ușor, pe care ne-a dat-o Ken Rinpoche.

2. Resurse și oportunități

A doua practică este legată de **resurse și oportunități**. Acest subiect este prezentat în cursul nr. 1. În limba tibetană se spune:

དལ་འབྱོར།
Delnjor

În literatura Mahayana sunt enumerați optsprezece factori care intră în meditația despre resurse și oportunități. O parte dintre aceștia sunt studiați și în seminarul *Bucuria efortului*. Meditația asupra resurselor și a oportunităților pe care le avem, este foarte bună atunci când ne simțim puțin neajutorați sau deprimați sau nesiguri sau credem că această cale nu este pentru noi sau că ea este prea grea. Ea ne reamintește: ce noroc avem! Chiar și aceia dintre noi cărora li s-au întâmplat lucruri neplăcute, boli sau neazuri diferite ar trebui să se gândească la toate lucrurile bune pe care le au.

Voi trece în revistă o parte dintre ele.

1. Mai întâi de toate, ne-am născut ca ființe umane. Câte creaturi există în lume? Câți dintre ei sunt ființe umane? Chiar dacă vă uitați la creaturi, la cele pe care le puteți vedea: furnicile, țânțarii, peștișori și protozaurii microscopici, câți dintre ei sunt ființe umane? Probabilitatea este aproape zero. apoi

2. Nu ne-am născut ca animale,

3. Nu ne-am născut în infern,

4. Nu ne-am născut ca spirit flămând - preta,

Acum, printre ființele umane,

5. Ne-am născut într-un loc al legii, unde nu trebuie să ne facem griji că vin ucigași sau tâlhari.

6. Ne-am născut normali și suficient de sănătoși.



7. Avem suficient timp să stăm și să ascultăm dharma.
8. De asemenea, suntem inteligenți pentru a înțelege aceste cuvinte.
9. Avem interes pentru aceste lucruri. Nu toți cei care au un corp sănătos și o minte sănătoasă îi interesează calea spirituală. Deja, avem cinci lucruri extrem de rare.
10. Suntem într-un loc în care există învățături
11. Există învățători care vin și ne învață. Câți oameni se află în aceste situații?
12. Nu suferim în acest moment de vreo durere teribilă. Și așa mai departe.

Dacă adunăm toți acești factori, de a ne fi născut ca ființe umane, de a fi sănătoși fizic, de a avea o minte sănătoasă, de a avea interes, de a avea profesori, probabilitatea ca această situație să se întâmple este aproape zero.

Oricine care nu este încă un Buddha, are probleme și suferă. Fiecare dintre noi trece prin greutăți. Dar în același timp, norocul pe care îl avem în această viață este pur și simplu extraordinar. Și nu contează cât de multe probleme avem ca ființe umane. Deci, aceasta este meditația care ne reamintește cât de norocoși suntem și, pe de altă parte, cât de rar, și aproape imposibil ca această situație în care ne aflăm să se întâmple din nou de la sine. Dacă nu vom practica, ne putem asigura că toate acestea nu se vor mai întâmpla iar.

În scrierile budiste, această situație este comparată cu broasca țestoasa mitică care trăiește în ocean, și la fiecare două sute de ani se ridică un minut pentru a respira puțin aer, scoțându-și capul printr-un colac care plutește suprafața oceanului. Acesta este un eveniment a cărui șansă este aproape imposibilă. Este aceeași șansă să ne naștem din nou - ca ființe umane cu toate aceste condiții.

Deci, când veți simțiți că greutățile vieții vă trag în jos, gândiți-vă la această statistică, pentru că este ea este total corectă. Așadar, nu numai că avem oportunități și resurse incredibile, rare și aproape imposibile, dar și o karmă extraordinară provenită din multiplele binefaceri pe care le-am acumulat pe parcursul multor veacuri și care rodește sub forma condițiilor noastre de viață actuale. Și cu toate acestea viața este scurtă. Fereastra pe care o avem pentru a practica ca să ieșim din suferință este îngustă.

Deși pe de o parte, am primit un cadou uimitor și irevocabil, pe de altă parte, el se duce repede.

Deci, dacă primul antrenament a fost cu învățătorul, care este începutul căii spirituale, al doilea antrenament este meditația despre resurse și oportunități, meditație care ne ajută să



ne menținem pe cale atunci când cădem de pe ea atunci când suntem preocupați de treburile zilnice și nu practicăm. Ea ne reamintește că toată această situație nu se va mai repeta și cât de ușor este să o pierdem.

3. Moartea și efemeritatea

Următoarea meditație este:

འཇིག་མི་རྟག་པ།

Chiwa mi takpa

Aceasta este meditația asupra morții și a efemerității. Ea are rolul de a ne coborî din starea de prea mulțumire de preocupările noastre zilnice. Dacă nu facem această meditație, vom continua să ne ocupăm de treburile samsarice și moartea ne va ajunge din urmă. Ea vine întotdeauna când suntem în mijlocul a ceva. Corect? Iar când va veni să ne ia, vom avea sentimentul de regret că nu am terminat ceea ce ne-am dorit.

Majoritatea oamenilor mor cu sentimentul de insatisfacție. Majoritatea oamenilor simt că această viață nu a fost valorificată așa cum ar fi trebuit. Singura modalitate de a evita o astfel de soartă tristă este să ne reamintim tot timpul despre semnificația acestei vieți. Și nu se va întâmpla fără meditație. Aceasta este o meditație vitală.

În cursurile ACI, există seminarul "**meditația asupra conștientizării morții**". Aceste meditații nu deprimă, ci din contră. Dacă le facem bine, atunci vom trăi viața din plin și îi vom da sens. Și cu cât le vom face mai mult, cu atât vom deveni mai fericiți. În mod paradoxal, faptul că suntem mai conștienți de caracterul final al acesteia, vom da mult mai mult sens fiecărui moment pe care îl vom trăi.

Dacă cineva vă va spune: "*Mâine, garantat vei muri*", ce veți face acum? Veți începeți să vă gândiți: "*Mai doresc eu oare să continui să fac ceea ce am făcut până acum când știu că este ultima mea zi de viață?*" Acest gând ne dă șansa să alegem ceva care are sens pentru noi. Dacă vom face această meditație în fiecare zi, atunci în fiecare zi vom face ceva semnificativ, ceva care să ne facă fericiți.

Există trei aspecte principale ale meditației asupra morții:

1. Primul aspect este **certitudinea morții**. Cu toții știm că oamenii mor. Acest corp va muri cu siguranță. Buddha a trecut din această lume, Je Tsongkapa a părăsit lumea, Ken Rinpoche a trecut, eu nu voi trece?

Cu toți știm teoretic că vom muri, dar trăim într-o stare de negare pentru că nu am trecut încă printr-o experiență a morții. De multe ori trebuie să se întâmple un dezastru, sau o boală sau să pierdem o rudă foarte apropiată, care să ne trezească la posibilitatea că moartea ni se poate întâmpla și nouă. Pentru că până atunci visăm cu ochii deschiși. Facem tot felul de lucruri fără să ne dăm seama de ce facem ceea ce facem? Ce importanță are acest lucru în viața mea? Cum îmi petrec ziua?

Când unul dintre părinții noștri moare, există adesea o perioadă de deschidere spirituală în noi, pentru că sunt ei foarte apropiați de noi și foarte iubiți. După aceea vine o perioadă, poate de câteva săptămâni, poate de două săptămâni, când oamenii devin puțin mai spirituali, mai puțin subtili, după care încep din nou să se închidă, întorcându-se în același loc. Dacă vi s-a întâmplat să pierdeți pe cineva foarte drag, moartea lui v-a oferit un cadou; ea v-a deschis o fereastră mică pe care să o folosiți. Folosiți-vă de această oportunitate pentru a ajunge pe calea spirituală și de a ieși din suferință. Ea vă va ajuta și pe voi dar și pe cel drag.

Deci, primul aspect este certitudinea morții, faptul că moartea nu poate fi oprită, și că fiecare moment care trece și l-am irosit nu poate fi returnat.

2. Al doilea aspect este că **nu știm când moartea va veni**. Ea vine cu siguranță. Acest fapt caracterizează forma noastră de existență, pentru că nu toate ființele trăiesc cu această conștientizare. Și asta e bine, pentru că această conștientizare ne împinge să nu mai pierdem nici un moment, pentru că moartea ne poate surprinde mâine, sau chiar la noapte. Nu știm.

Vârsta nu promite nimic. Tinerii mor, bătrânii mor. Sănătatea noastră nu garantează nimic: oamenii sănătoși mor pe neașteptate. Nu există nici un factor extern care să vă poată spune când va veni moartea. Statisticile care se fac pentru vârsta medie nu se aplică pentru dvs. Ele sunt statistici, un număr imaginar, care nu se aplică fiecărei persoane în parte.

3. Și al treilea aspect major în meditația asupra morții este că atunci când moartea vine în cele din urmă, **nu putem lua nimic cu noi**.

Nu putem lua nici o avere cu noi, nu ne putem lua reputația cu noi, nici slujba, nici diploma, nici statutul nostru, nici mintea noastră, nici familia, nici prietenii, nici frumusețea noastră, și nici gradul nostru de inteligență. Nu putem lua cu noi după moarte absolut nimic!

Dacă ne uităm la modul în care ne petrecem ziua, la toate lucrurile de care ne îngrijim zilnic, toate acestea ne vor fi smulse în momentul morții, unul câte unul.

Noi spunem că atunci când corpul moare, conștiința își continuă următoarea încarnare, următoarea sa formă de existență, iar **singurele lucruri care continuă, sunt realizările noastre spirituale.**

Dacă am reușit să dobândim Bodhichita, ea va veni cu noi. Dacă înțelegem vacuitatea, ea va veni cu noi. Dacă ne-am înfrânat puțin egoismul, va veni cu noi. Cu toții știm că există copii care se nasc cu diferite abilități. Îi putem vedea cu ce au venit în această lume. Copiii nu se nasc "Tabula Rasa", ei vin cu realizările spirituale pe care le-au acumulat din viețile anterioare.

Concluziile care reies din meditația asupra morții:

- Dacă este adevărat că moartea este sigură și că tot ceea ce putem lua cu noi sunt numai realizările noastre spirituale, atunci va trebui să începem practicarea unei căi spirituale pentru a putea ajunge la realizări spirituale.

- Dacă este adevărat că nu știm când moartea va veni, atunci va trebui să practicăm chiar acum.

- Și dacă este adevărat că singurul lucru pe care îl putem lua cu noi este realizarea spirituală, atunci ce fel de practică vom face? Vom practica numai pe aceea care ne va duce cât mai repede posibil la cele mai puternice realizări spirituale.

În ziua morții, revenim la zero. Toate lucrurile cu care ne identificăm ne sunt luate. Toate identitățile: sunt româncă, sunt femeie, sunt mamă, sunt om de știință, sunt profesoară, sunt student, se șterg într-o clipă și ne întoarcem la zero. Dar singurul lucru care nu poate fi șters este calitatea spirituală pe care am dezvoltat-o pe parcursul vieții. Deci, atunci când veți face această meditație bine, va veni momentul când vă veți hotărî să nu vă mai irosiți viața.

Acestea sunt concluziile meditației asupra morții. Este foarte important să auziți această învățătură, și să meditați pe o perioadă de timp, în fiecare zi. Fără să meditați, această conștientizare nu poate pătrunde în noi suficient de adânc, și vom continua să ne preocupăm de treburile noastre zilnice, până când ne va surprinde moartea. Deci, pentru a



scăpa de suferință, trebuie să ne dezvoltăm această conștiință a impermanenței existenței noastre și a morții inevitabile.