

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 3, a

Un scurt rezumat

Tema noastră este Lo Jong, *Cele șapte principii pentru antrenamentul minții*. Acest text a fost scris de Geshe Cheakwa.

În prima lecție am trecut peste linia de transmisie a învățaturii Lo Jong. Studiul acestei linii este foarte important din două motive:

1. Trebuie să ne convingem că studiul este autentic, că vine de la Buddha pe o linie autentică. Și pentru că într-o zi când veți sta în locul meu, veți fi întrebați de elevii voștri.

2. Am vorbit despre importanța găsirii unui profesor, a unui profesor adecvat, cu anumite calități. De asemenea am vorbit și despre importanța calităților ce trebuie să le aibă elevul însuși și despre oportunitatea acestei vieți care este atât de prețioasă și atât de rară. După cum am văzut, probabilitatea de întrunire a tuturor resurselor și oportunităților noastre este foarte mică sau aproape imposibilă, probabilitatea de a fi zero, este atât de mică. Deci, avem:

1. în primul rând un **mare noroc** cu această viață,
2. în al doilea rând, ea este **deosebit de rară**,
3. iar în al treilea rând, ea este **pe cale să se încheie**.

O cale spirituală perfectă

Deci, dacă tot avem deja norocul de a porni pe o cale spirituală, căutăm o cale de a ajunge la această perfecțiune a îngerului salvator care poate ajuta toate ființele din univers, atunci ar trebui să nu ne mai pierdem timpul cu o cale imperfectă. Și cu toate că există multe căi spirituale frumoase, noi spunem că avem nevoie de o cale perfectă care:

- are toate elementele necesare, de la A la Z,
- este în ordinea corectă,
- fără distorsiuni,
- și a fost testată. O cale pe care oamenii au parcurs-o și au ajuns la scopul ultim.

Treaba elevului este să verifice că nu își pierde timpul, deoarece fiecare profesor va spune că drumul lui este cel bun, altfel nu ar preda și nu ar crede în el.

Marii maeștri ca Je Tsongkapa, Pabonka Rinpoche, descriu în detaliu cum trebuie să fie o cale spirituală. Ei spun că ea trebuie să fie autentică, să vină de la entități iluminate și să poată duce la scopul final.

Linia pe care vine această învățătură

Bineînțeles, totul începe de la **Buddha**, în jurul anului 500 î.e.n.

- **Maitreya**, considerat ca viitorul Buddha. El a fost discipolul lui Buddha și este considerat un mare Bodhisattva. Se spune că el se află în paradis. În studiile deschise nu este încă considerat un Buddha perfect, dar el este aproape.

- **Maestrul Asanga**, care a trăit aproximativ 800 ani după Buddha, adică aproximativ 350 e.n. și **Maestrul Vasubandhu** fratele său vitreg, Maestrul Asanga a scris despre calea unui Bodhisattva.

- După care, învățătura trece la **Maestrul Shantideva**, care a trăit în jurul anului 800.
- Apoi la **Serlingpa** în Indonezia,
- De la el, învățătura trece la **Lordul Atisha**, în jurul anului 1000.
- apoi la elevul său **Dromtonpa**,

- la **Langri Tangpa**, cel care a scris *Cele opt versete*,
- de aici la **Maestrul Sharawa**,
- apoi la **Maestrul Potawa**,
- ajungând la maestrul **Geshe Chekawa**, autorul nostru, în anii 1100, 1200.

• Tradiția a fost transmisă, apoi de la învățător la discipol, de la învățător la discipol, ajungând la **Je Tsongkapa**, în jurul anului 1400.

• discipolii lui **Je Tsongkapa** au fost **Gyaltsab Je** (1364–1431) și **Khedrup Je 1st Panchen Lama** (1385–1438), **Genun Drupa – primul Dalai Lama** (1391 – 1474). De la primul Dalai Lama, învățătura trece prin linia Dalai Lama și prin alți învățători și ajunge la

- **Trijang Rinpoche**, de la el ajunge la
- actualul **Dalai Lama**, cel de-al 14-lea Dalai Lama, pentru că el a fost profesorul său.
- După care a ajuns la **Ken Rinpoche**,
- de la el, învățătura a trecut la **Geshe Michael**,
- la **Lama Dvora**,
- iar de la ea a ajuns la mine și la voi.

Deci, voi sunteți următoarea verigă a acestei linii genealogice. Și deoarece fiecare dintre voi, îi veți învăța într-o zi pe elevii voștri, va trebui să știți cum să le explicați linia de transmisie a acestor învățături.

Aceasta este linia noastră, linie care a fost transmisă într-o formă curată, fără distorsiuni, iar rolul nostru este de a o continua, în aceeași formă curată și fără distorsiuni. Pentru a putea fi capabili să răspundem la întrebările care ni se vor pune, va trebui să cunoaștem cât mai multe detalii și, să ne asumăm responsabilitatea pentru a le transmite mai departe cât mai curate. Și, bineînțeles că nu vrem să fim ultimii care să oprească această linie, această învățatură sfântă.

Primul principiu – preliminariile



Primul principiu despre care am vorbit, a fost:

"Antrenează-te mai întâi în preliminarii".

Lama Dvora povestește despre Ken Rinpoche că obișnuia să spună diverse istorioare astfel încât studenții lui să nu se plictisească. Povestea lui este despre importanța preliminarilor.

Prin urmare, povestea este că vrem să ajungem la iluminare. Această practică Lo Jong ne ajută să ne dezvoltăm Bodhichita, karma Bodhichitei este să ne aducă la iluminare. Starea celui ce dobândește Bodhichita este extrem de bună. Nu mai are nevoie să-și mai facă griji. El este deja un mic Buddha, de aceea toți Lama și toți Buddha sunt fericiți. Trebuie doar să mai crească un pic. Prin urmare, scopul acestei practici să ne aducă la dezvoltarea Bodhichitei. Cum se face asta? Prin dezvoltarea compasiunii. Dar pentru a reuși, avem nevoie de o bază solidă. De aceea va trebui să practicăm mai întâi preliminariile, altfel vom renunța la studii chiar înainte de a implementa ceva.

Deci, scopul preliminarilor este să ne dea o bază solidă pentru a nu renunța.

În această poveste, Ken Rinpoche ne spune despre o maimuță care stătea într-un copac. Cum se uită ea în jos, văzu o baltă de apă în care se reflecta Luna, și începu să strige: "Prietenii, prietenii, uitați-vă, avem Luna aici, haideți să mergem să o scoatem din baltă!" Maimuța întinde mâna să o scoată, dar nu ajunge la ea, așa că toate maimuțele vin să-l ajute. Se prinseră una câte una de picioare și făcură un fel de scară care cobora spre baltă. Datorită greutatei maimuțelor, boom! Craca de care se țineau se rupe și toate maimuțele cad în baltă. Nu mai este Luna și nici o iluminare. Aceasta este pilda pe care Ken Rinpoche ne-a dat-o - dacă nu practicăm preliminariile, întregul antrenament se va frânge cu mult înainte de a ajunge la obiectiv.

Care sunt cele cinci?

1. Primul preliminar este învățătorul,

Am spus că pentru a ajunge la iluminare trebuie să ne găsim un învățător, pentru că vom ajunge pe un teritoriu neexplorat. Și nu orice învățător, ci unul care să aibă **anumite abilități**, care **să ne poată îndruma**, cineva care **să ne cucerească inima**, cineva de care **să ne simțim apropiați** și în care **să avem încredere** și să **acceptăm să ne călăuzească**.

L-am citat pe Ken Rinpoche, care ne spunea că **dacă un elev instruit găsește un profesor erudit și primește o bună îndrumare, binefacerea este imensă**. Iar dacă **practica elevului față de învățător este bună, emoțiile negative și toate afecțiunile mentale, sunt eliminate foarte repede**.

Binefacerea acumulată ca urmare a unui relații propice cu învățătorul reduce foarte mult toate influențele rele asupra noastră, cunoștințele noastre progresează foarte repede, iar în următoarele vieți, vom putea găsi cu ușurință profesori buni. Deci, putem spune că **odată ce ne-am găsit propriul nostru învățător, relația cu el, va deveni cea mai importantă relație din viața noastră.**

2. Meditația asupra abundenței și a timpului liber pe care le avem în această viață.

Am discutat despre:

- toate condițiile externe și interne de a învăța și de a progresa pe calea spirituală
- șansa bună, că ne-am născut ca ființe umane și nu ca: animale, sau ca spirite flămânde sau ca ființe ale infernului.
- faptul că avem un corp relativ sănătos. Locuim într-un loc care permite studiul spiritual, unde există legi care ne protejează și nu trebuie să stăm cu frica în sân.
- trăim într-un loc în care există Dharma, în care există profesori de Dharma, și suntem interesați de ceea ce ei ne învață.
- că toate condițiile pe care le avem, nu vor mai reveni din nou.

3. Meditația asupra morții și a existenței noastre efemere; Am vorbit despre cele trei principii ale morții, și concluziile care rezultă din ele.

4. Karma, despre care o să vorbim încă puțin,

5. Meditația asupra problemelor existenței noastre în Samsara.

Am meditat asupra celor trei forme de suferință și apoi am vorbit despre încă alte șase forme ale suferinței.

Sfatul care ni se dă este ca să medităm asupra acestor preliminarii, în fiecare zi de luni, prin rotație, pentru că dacă nu le vom face, vom fi ca maimuțele care încearcă să ajungă la Lună. Iar, dacă nu vom face aceste meditații, viața de zi cu zi va continua și ne va duce în același loc unde au ajuns și bunicii noștri. Acest traseu va ajunge într-o înfundătură. Capătul lui este deja scris. Preliminariile ne dau calea de a ieși de acolo.



Al doilea principiu: practica principală - dezvoltarea aspirației spre iluminare

Al doilea principiu se spune în limba tibetană:

དངོས་གཞི་བྱང་ཆུབ་གྱི་སེམས་སྣོད་བ།

ngushi jangchub kyi sem jongwa

Ngu shi = partea principală a practicii.

Jangchub kyi sem = aspirația pentru iluminare sau Bodhicitta.

Jongwa = practică.

Cu alte cuvinte, **practica noastră principală este dezvoltarea aspirației spre iluminare, adică Bodhicitta.**

În limba sanscrită, cuvântul Bodhicitta este format din:

Bodhi = iluminat

Citta = minte. Adică o minte iluminată.

Bodhicitta nu înseamnă Buddha, nu înseamnă o ființă iluminată, ci dorința de a ajunge la iluminare. Bodhicitta este o minte care aspiră la iluminare.

Aspirația spre iluminare are două părți:

- aspirația supremă,
- și aspirația aparentă.

Dezvoltarea aspirației spre iluminare are trei etape:

1. Pregătirea
2. Practica însăși,
3. Rezumatul.

Pentru **pregătire** este nevoie de: a se merge la refugiu, rugăciuni, practica celor șapte părți (practica se găsește în Ganden Hla Gyema), poziția de meditație în care spatele să fie drept, iar apoi numărarea a 21 respirații, fără a pierde numărătoarea.

A doua parte, **practica însăși**, se găsește în următoarele rânduri ale textului original:

**Învăță să vezi fiecare lucru ca pe un vis;
Examinează natura minții, ce nu are început;
Antidotul este eliberarea în sine;
Șezi la baza esenței tuturor lucrurilor.**

A treia parte, **rezumatul**, este exprimat în următorul rând al textului original:

Între sesiuni, fi un rod al imaginației.

Cel de-al doilea pas, care este mai general, meditația asupra aspirației aparente are două părți: meditația profundă și perioada de după aceasta.

Prima este:

**Practică a da și a lua, alternativ;
Lasă-le pe cele două pe vânt să călărească.**

Iar a doua:

**Trei obiecte, trei otrăvuri, trei rădăcini ale virtuții.
Antrenează-te în timpul zilei, prin cuvinte.
Ordinea luării este să începi cu tine însuși.**

Aspirația supremă spre iluminare

Ce înseamnă aspirația supremă? Aspirația supremă este perceperea vacuității.

Este interesant faptul că aspirația supremă spre iluminare este complet diferită de ceea ce am vorbit anterior: Bodhichita, compasiune, dezvoltarea inimii bune și toate celelalte. La nivelul ultim, este de fapt înțelegerea vacuității. **Acesta este cel mai înalt nivel de compasiune, este etapa cea mai înaltă a evoluției compasiunii și anume realizarea înțelepciunii.** Iar pentru a realiza această înțelepciune va trebui să medităm și să învățăm cum să o facem bine. Și pentru a reuși în meditație, va trebui să facem aceste etape preliminarii, fapt ce se potrivește cu povestea maimuțelor.

Sfaturi către rege

În continuare vom trece peste câteva pasaje din cartea marelui maestru în arta meditației, Kamalashila (740-795). Această carte se numește **Cartea sfaturilor către rege**, în care sunt descrise sfaturile date regelui tibetan, Trisong Detsen. Acesta îl invitase pe maestrul Kamalashila să dea învățătură tibetanilor. De fapt, sfaturile date acestui rege au fost luate din sutra lui Buddha, care și ea a fost scrisă ca urmare a sfaturilor date unui alt rege cu mulți ani mai devreme.

1. Primul sfat: dezvoltă aspirația spre iluminare.

Totul începe atunci când regele vine la Buddha și îi spune:

"Învățătura ta este foarte frumoasă, dar eu nu am timp, sunt ocupat, am un regat de condus".

Iată ce răspunde Buddha:

"Așa este. Ești un mare rege și de obicei ești angajat într-o mulțime de lucruri, de aceea nu poți practica fiecare aspect al tuturor perfecțiunilor. De la perfecțiunea generozității până la perfecțiunea înțelepciunii".

"Dacă este așa, mare rege, dezvoltă-ți în inimă, dorința de a atinge iluminarea completă. Crește-ți încrederea în ea, speră în inima ta, roagă-te pentru asta, în timp ce mergi, în timp ce stai, când te culci, când te scoli, când mănânci și când bei, niciodată să nu o uiți. Nu o lăsa să-ți scape din minte și perseverează în a reflecta asupra ei".

Acesta este primul sfat pe care îl dă acestui rege. Buddha îi spune: "Dacă nu ai timp pentru a practica, atunci de fiecare dată când îți schimbi poziția: te ridici, stai jos, te culci, te așezi să mănânci, faci ceea ce faci, de fiecare dată adu-ți aminte și spune: vreau să aspir spre iluminare, vreau să ajung la aspirația spre iluminare. Aceasta este practica ta".

2. Al doilea sfat: bucură-te de binefacerile ființelor iluminate, de binefacerile tale și de binefacerile celor din jurul tău.

Buddha îi spune regelui:

"De asemenea, bucură-te în inima ta, bucură-te de orice cumul de semințe a binefacerilor tuturor Buddha, Bodhisattva, a Ascultătorilor, a celor ajunși singuri Buddha, a oamenilor și ale tale, din trecut, prezent și viitor".

Cu alte cuvinte Buddha îi spune regelui: *"Gândește-te tot timpul la toate faptele bune pe care le fac oamenii în jurul tău: Buddha, Bodhisattva, tu însuși, alți oameni din regatul tău care fac fapte bune. Dacă î-ți amintești de astfel de lucruri sau vezi ceva în acest sens, bucură-te! Și bucuria acumulează binefaceri".*

3. Al treilea sfat: oferă ofrande.

"Și după ce te-ai bucurat, oferă te rog ofrande tuturor Buddha, Bodhisattva, Ascultătorilor, iar apoi oferă ofrande și tuturor oamenilor obișnuiți".

4. Al patrulea sfat: dedică totul iluminării complete.

"Apoi, dedică totul, de trei ori pe zi, iluminării complete și cea mai înaltă, astfel încât să poți ajunge la toate aspectele iluminării perfecte a lui Buddha, permițând astfel tuturor ființelor să atingă orice realizare până la starea de" atotcunoaștere".

Deci, al patrulea sfat este **dedicarea**. Indiferent de ceea ce faci, dedică, dedică, dedică. De ce? Ca să ajungem la iluminare, și noi și toți ceilalți.

Și în cele din urmă Buddha încheie cu spusele următoare:

"Oh, rege minunat, continuă să-ți conduci regatul. Domnia ta nu va suferi (vei continua să faci ceea ce va fi nevoie), iar în acest fel vei acumula întregul complex pe calea spre iluminare".

Dacă ne uităm bine, vom vedea că toate aceste sfaturi sunt de fapt **etapele preliminare ale meditației!** Deci, cu alte cuvinte Buddha îi spune: ***"Aceasta este practica ta, zilnic vei face etapele preliminarilor".***

Pașii preliminari sunt o practică atât de profundă, încât dacă o veți face bine, este suficient. Dacă învățați să o faceți excelentă. Lama Ken Rinpoche spunea că uneori asta era tot ceea ce făcea, cu toate că el cunoștea toate practicile secrete, cu toate misterele lor.

Maestrul Kamalashila îi spune regelui tibetan:

"Rezultatul transformării dorinței de iluminare în esența practicii tale întrece orice măsură", spune el.

Maestru Kamelashila după ce citează sfatul lui Buddha către regele din vremea lui Buddha, spune: *"Dacă faci exact așa cum Buddha l-a sfătuit atunci pe rege, adică să-ți transformi aspirația spre iluminare în esența practicii tale, rezultatul întrece orice măsură".*

Binefacerea imensă a aspirației spre iluminare

Buddha descrie într-o altă sutra, cât de imensă poate fi această binefacere:

**"Dacă am putea configura,
Binefacerea ce vine din aspirația spre iluminare,
Aceasta ar acoperi întreaga lume,
Și încă ar mai rămâne "**

Binefacerea aspirației spre iluminare este atât de mare, încât ea nu poate fi măsurată.

De ce așa? Pentru că oricine care atinge dorința de iluminare, va ajunge cu siguranță la iluminare. Toată suferința va fi eliminată, și nu numai a lui, ci și a întregului univers. Deci, binefacerea chiar și a celor care au început o astfel de cale, chiar dacă au făcut un singur pas, este deja enormă.

Acesta este motivul pentru care în toate sutrele legate de vacuitate, sutrele Mahayana, stă scris că binefacerea de a învăța aceste lucruri, de a le cita, de a le copia, de a le transcrie, de a le preda altora, depășește cu mult valoarea oricărei ofrande sau dar pe care le oferim tuturor Buddha. Această binefacere este enormă deoarece atunci când semințele ei vor germina, ne vor scoate din suferință.

Și în cele din urmă Buddha încheie cu următoarele cuvinte:

"Oh, fiu de vișă nobilă, aspirația spre iluminare, este sămânța pentru fiecare dintre calitățile sublime ale lui Buddha".

Bodhicitta este sămânța care va produce toate calitățile sublime la care aspirăm atât de mult.

Meditație



Etapele preliminarii ale meditației

Așezați-vă cât mai comod, astfel încât spatele să stea drept. Capul să nu fie nici prea ridicat și nici prea coborât. Relaxați-vă fața. Gura să fie ușor închisă.

*Primul pas, care precede meditația, este de a **merge la refugiu**. Există multe modalități de a merge la refugiu, dar cea mai înaltă este să ne amintim de dorința de a ne dezvolta înțelepciunea perfectă în inimile noastre, deoarece aceasta este cea mai bună protecție a noastră. Refugiul este protecția supremă. Dacă am dobândit această înțelepciune, nu vom mai întâmpina nici o greutate.*

- *Diamantul Buddha, este entitatea care a adus înțelepciunea la perfecțiune.*
- *Diamantul Dharmeii este înțelepciunea însăși, realizată în inimile noastre.*
- *Diamantul Sangha, este reprezentat de aceia care au perceput în mod direct vacuitatea. Ei sunt pe cale de a dobândi înțelepciunea perfectă și sunt capabili să ne călăuzească pe drum.*

Gândiți-vă că acest refugiu este refugiul ultim, pentru că nu există nimic material sau lumesc, care să vă poată proteja. Am văzut deja că toate aceste lucruri nu sunt doar efemere, ci ele sunt într-o continuă schimbare. Singurul lucru care nu ne va dezamăgi, este înțelepciunea perfectă, așa cum este reprezentată de cele Trei Diamante, și așa cum se va realiza în inimile noastre prin practică.

***A doua etapă preliminară, este de a dezvolta o motivație pură** pentru practică. Calitatea practicii și măsura reușitei ei, depind numai de motivația voastră. Este important să menționăm acest lucru pentru noi înșine, pentru că trebuie să o deosebim de motivațiile noastre zilnice care nu sunt pure. Cea mai bună modalitate de a face acest lucru este să ne amintim de cineva pe care îl iubim, care suferă, și să decidem de a face această meditație pentru binele lui. Vom medita în scopul de a ne dezvolta abilitățile de a-l putea ajuta, pentru că durerea lui ne-a frânt inima.*

*Și pentru aceasta, avem nevoie de ajutor în meditațiile noastre, deoarece puterea noastră este slabă și înțelepciunea noastră este încă foarte mică. În acest sens, ne **vom invita Lama**. Gândiți-vă la o figură sfântă, la cineva care vă inspiră în practica voastră, pe care îl prețuiți și respectați, indiferent dacă el face parte din viața voastră sau despre care ați citit. O figură care reprezintă pentru voi puritatea, la care și voi doriți să ajungeți.*

Invitați-l să vină acum în fața voastră. El este tot din lumină, strălucitor, frumos fără seamăn, având cele mai înalte virtuți și mai ales este plin de iubire nesfârșită pentru voi.



Este foarte important să vi-l imaginați ca fiind o figură vie, tridimensională, perfectă. Încercați să-i simțiți mirosul, să-i simțiți căldura ce emană din corpul său.

*Deoarece dorim să mobilizăm multă energie pozitivă în meditația noastră, vom face o **prosternare mentală** în fața lamei, în semn de profund respect și apreciere față de el. Alegeți una dintre trăsăturile sublime ale Lamei, cum ar fi, în cazul nostru, compasiunea și admirați-o în sinea voastră.*

De multe ori, tibetanii reprezentau figurile divine încărcate de bijuterii și pietre prețioase. Toate acestea simbolizau virtuțile lor înalte și binefacerile pe care le făcuseră în lume. Încercați să vedeți cum ați putea înfățișa această compasiune a Lamei.

Bucurați-vă, de însăși existența acestei ființe în viața voastră, și la cât de norocoși sunteți, să puteți fi lângă Lama, chiar și dacă el este doar în imaginația voastră.

*Oferiți-i acum o **ofrandă**. Cea mai frumoasă ofrandă în ochii Lamei sunt faptele voastre bune. Gândiți-vă la ceva minunat pe care l-ați făcut și oferiți-l Lamei ca pe o perlă strălucitoare, sau ca o floare, sau un buchet de flori sau dacă vi se potrivește un cer plin de flori. Oferiți lamei acest dar, din toată inima voastră, cu multă bucurie și recunoștință. Priviți la Lama cât este de fericit de darul vostru minunat, de binefacerea voastră. În meditația voastră, el va fi întotdeauna mulțumit de ceea ce a primit de la voi.*

*Următorul pas este **etapa de purificare**. Dacă vă amintiți de vreo afecțiune mentală pe care o aveți, sau că ați făcut ceva negativ, sau știți că aveți vreo tendință negativă în voi, mărturisiți-i Lamei și rugați-l să vă ajute să scăpați de ele.*

Gândiți-vă acum la faptele voastre bune pe care le faceți în lume, la binefacerile marilor Lama, a căror valoare este inestimabilă. Bucurați-vă, că vă aflați într-o astfel de lume și că există asemenea entități în lumea voastră. Bucurați-vă și de actele lor de caritate, dar și acțiunile voastre. Această bucurie acumulează multă binefacere.

*Următorul pas este **să vă îndreptați spre Lama și să-i cereți să vă învețe** exact ceea ce aveți nevoie și în modul cel mai potrivit, fie că este direct, sau indirect.*

Ca urmare a cererii voastre, raze de lumină aurii îhâșnesc din inima Lamei. Lumina vine, vă umple și vă binecuvântează cu înalta cunoaștere, plantând în voi semințele pentru a atinge aspirația spre iluminare.

*Rugați-l pe Lama **să continue să vă însoțească pe cale** și să fie mereu lângă voi.*

Imaginați-vă că el vine spre voi, se micșorează, și se așază în inima voastră, fiind extrem de fericit să vă însoțească de-a lungul drumului.



*În finalul acestei meditații, **dedicați** binefacerea acesteia și practica voastră, ca atât voi, cât și toate celelalte ființe să atingeți aspirația spre iluminare. Și oricine care a realizat-o deja, să continue să și-o dezvolte mereu.*

Puteți să deschideți ochii.