



## 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, b

Există două tipuri de aspirație spre iluminare:

1. Aspirația supremă.
2. Aspirația aparentă.

În limba tibetană, Semkye înseamnă aspirația spre iluminare.

Primul tip:

དོན་དམ་སེམས་སྐྱེད།  
*Dundam Semkye*

Al doilea tip:

ཀུན་རྫོབ་སེམས་སྐྱེད།  
*Kundzob Semkye*

1. **Dundam** înseamnă **suprem, ultim**. Aspirația spre iluminare supremă este de fapt percepția directă a vacuității.

2. Pe de altă parte, **aspirația aparentă** sau **aspirația obișnuită** este dorința de a ajunge la iluminare pentru a putea ajuta toate ființele.

## De ce numim aspirație aparentă?

Uneori ea se mai numește și falsă, deoarece sensul cuvântului tibetan **Kundzob** este fals, înșelător sau fabricat.

Deci, de ce se numește falsă?

Atunci când spunem: "Vreau să ajung la iluminare, ca să pot ajuta toate ființele", apar mai multe elemente:

- există un "eu",
- există "ființele",
- și există "doriința".

Toate acestea nu fac parte din realitatea supremă, ci din realitatea falsă. "Eu" exist, dar nu exist într-un mod ultim, ființele există, dar nu există într-un mod ultim, iar doriința cu siguranță nu este un adevăr suprem. De aceea, aceste elemente țin de realitatea falsă.

Învățătura Lo Jong, și în special cea pe care îl învățăm acum, leagă aspirația supremă de cea aparentă.

## Șezi la baza esenței tuturor lucrurilor

Revenim asupra versetului:

**Învăț să vezi fiecare lucru ca pe un vis;  
Examinează natura minții, ce nu are început;**

La ce se referă acest verset?

El se referă la conceptul de vacuitate, la înțelegerea naturii goale a oricărui fenomen și a naturii goale a minții noastre: există fenomenele pe care le percepem, lucrurile care apar în viața noastră, adică lumea pe care o percepem, și există mintea noastră care percepe această lume.

Cele două lucruri sunt goale:

- Lucrurile care apar sunt goale: ele există, dar nu așa cum credem noi că ele există.
- Și de asemenea, mintea care le percepe este goală: ea există, dar nu așa cum credem noi că ea există.

**Examinează natura minții, ce nu are început;**

Am vorbit despre faptul că mintea nu are un punct de plecare, sau un început. Am spus că a existat un moment înaintea acestei vieți și a existat un moment înaintea acestui moment, și dacă mergem înapoi în acest fel, nu putem când a fost începutul, pentru că el nu a existat. Mintea noastră a existat dintotdeauna și va exista întotdeauna.

**Șezi la baza esenței tuturor lucrurilor.**

Adică în adevărul suprem.

Cu alte cuvinte, versetul ne spune: învață să percepi vacuitatea în mod direct.

## **Compașiunea care duce la vacuitate**

Deci, ce este această vacuitate? Și care este legătura dintre fals și absolut sau dintre suprem și aparent? Acesta este subiectul nostru în această lecție.

Am vorbit despre absența libertății a minții. Am vorbit despre faptul că mintea este în mod constant condusă de ignoranță și de afecțiunile mentale care provin din ignoranță: dorințele, aversiunile, intențiile, geloziiile, ura și toate celelalte afecțiuni. Ele sunt cele care ne împing mereu să reacționăm ori la nivel grosier – când ne supărăm tare pe cineva, ori la nivel mult mai subtil, atunci când dorim sau avem nevoie de lucruri. Deci, datorită faptului că vrem și avem nevoie în permanență de lucruri, mintea noastră este ocupată, nu are libertate.

**Arya Nagarjuna ne spune că până când omul nu va percepe vacuitatea, el nu are nici o șansa de a se elibera.**

Aceasta este cheia. A percepe vacuitatea nu înseamnă că s-a ajuns la iluminare, dar acesta este un pas necesar și suficient pe cale, pentru că oricine percepe vacuitatea, în mod garantat va ajunge la iluminare.

Deci, scopul nostru este de a percepe vacuitatea. **Acesta este și scopul învățăturilor Lo Jong, pentru că "dezvoltarea inimii bune" va conduce în cele din urmă la percepere vacuității. Aceasta este evoluția ultimă a compasiunii.**

## Părerile greșite asupra vacuității

Există multe părerii greșite despre vacuitate:

- Sunt unii care spun că vacuitatea este să închidem ochii și **să vedem totul negru**. Nu aceasta este vacuitatea, deoarece ea nu este un lucru fizic și nu are nimic de a face cu o culoare sau alta. Deci nu aceasta este vacuitatea.

- Sunt alții care spun că vacuitatea este **lumina clară**. Este adevărat că în literatura budistă există referințe despre această lumină clară, dar lumina clară este ceva fizic, nu-i așa? Vacuitatea nu este ceva fizic. Deci această descriere nu poate fi adevărată. Da, există o legătură între ea și vacuitate, dar ea nu este vacuitatea.

Ken Rinpoche, povestea despre un călugăr care i-a spus Lamei lui: „*Ieri am văzut vacuitatea în mod direct*”. Lama îl întrebă: “ *Da, și ce-ai văzut?* ” Călugărul îi răspunde: “*Am văzut totul galben*”. De atunci i-a rămas călugărului numele “Galbenul ”. Deci, orice descriere fizică de acest gen, nu poate fi vacuitatea.

- Există cei care spun: Vacuitatea este să stați în meditație și **să vă goliți mintea**. Nici acest lucru nu poate fi posibil. De ce? Dacă vă voi întreba: Aveți o minte? Răspunsul va fi, da. Cum sunteți atât de siguri? De unde știți că aveți minte? Când v-am întrebat dacă aveți minte, ați început să vă gândiți.

Deci, pentru a vedea dacă avem o minte, trebuie să ne gândim. Cine este cel care gândește și privește? Mintea. Să presupunem că am fi în situația în care nu ar exista nici un gând în capul nostru. Cum știm atunci că avem o minte? **Mintea are nevoie de obiect ca ea să existe**. Ea are nevoie să facă ceva, să simtă, să gândească, să dorească, să aibă un obiect pe care să-l perceapă.

Spunem că **mintea este un subiect, iar subiectul are nevoie de un obiect**. Și fără obiect nu putem spune dacă există sau nu vreun subiect. Cine ne va spune dacă mintea există sau nu?

Deci, această idee de a goli mintea de gânduri, că există o minte în sine care stă fără obiect, este absurdă.

Este adevărat, că cei care practică multă meditație, își pot modera gândurile. Prin practică, se poate învăța să ne liniștim gândurile care rătăcesc, să nu mai fim târați de ele. Dar niciodată nu vom putea să ne golim mintea de gânduri, pentru că dacă ne-am goli mintea, atunci mintea nu va mai fi.

Nu putem scăpa de minte. Întotdeauna ea a existat. Conștiința noastră nu are început și, prin urmare, nu are sfârșit. Nu există nici un proces care să poată pune capăt conștiinței. Nu există așa ceva. Scopul nostru este să ne rafinăm mintea, să o purificăm, să o facem să fie asemenea conștiinței lui Buddha. Scopul nostru nu este acela de o elimina, deoarece ea este imposibil de eliminat și mai mult de atât, ea este și goală de orice natură. Deci nu aceasta este vacuitatea.

- De asemenea, vacuitatea nu înseamnă a gândi că **nu suntem nimeni**. Ceea ce se spune, este că trebuie să percepem vacuitatea sinelui nostru, și nu de a gândi " *eu sunt un nimeni*". Nu se neagă faptul că pixul nu există, sau tavanul că nu există, sau podea și așa mai departe. Ar fi și prostesc să spunem că nu există pixul pentru că scriem cu el.

## Visul și sensul lui

### Învăț să vezi fiecare lucru ca pe un vis;

Multe generații au citit acest pasaj și nu l-au înțeles. Multe generații au spus: "Ah, deci nu există nimic aici, doar ni se pare". Nu, acesta este sensul. Când avem dureri în corp, nu ni se pare că ne doare. Sau când avem minus în bancă, nu ni se pare că avem minus în bancă, este minus în bancă.

Deci, nu negăm existența lucrurilor și acest aspect al lucrurilor care funcționează. Ar fi o prostie să fie negate aceste lucruri. Lucrurile există și funcționează, iar ele funcționează acum, așa cum au funcționat și înainte de a vorbi despre vacuitate.

**Vacuitatea nu este o negare a "eu-lui" care funcționează sau a obiectului care funcționează.**

- O altă părere este că vacuitatea ar fi **conștiientizarea de sine**. Această explicație este incorectă deoarece o persoană poate fi conștientă de sine, și fără să cunoască conceptul de vacuitate.

Niciuna dintre aceste explicații nu este o explicație corectă a vacuității, deoarece fiecare lucru care apare în lumea noastră este gol și lipsit de o orice existență proprie de sine. Ele sunt doar proiecții care vin din noi și ne sunt impuse în urma acțiunilor, vorbelor și a

gândurilor noastre din trecut. Și cu toate că sunt doar niște proiecții, ele sunt reale și funcționale.

## **Explicația incorectă a vacuității nu ne eliberează din suferință**

De ce este important să facem această listă?

**Cel mai rău lucru care i se poate întâmpla cuiva, este să creadă într-o explicație greșită a vacuității, pentru că își va bloca calea de eliberare.**

Dacă cineva explică vacuitatea în mod greșit, iar celălalt care ascultă are încredere în ea, i-a dăunat acestuia, chiar dacă nu intenționa să facă acest lucru, pentru că i-a blocat ieșirea din suferință.

## **Ce este vacuitatea?**

Ce înseamnă faptul că lucrurile sunt goale? La ce ne referim atunci când spunem că pixul este gol?

Atunci când spunem că pixul este gol, ne referim la faptul că el este gol de o natură proprie de sine.

Noi nu spunem că pixul nu există, nu spunem că nu funcționează. Pixul există și funcționează. El nu există așa cum credem noi că el există.

Și aici este problema, pentru că atunci când privim la lucruri, le atribuim o existență proprie de sine. Atunci când vedem pixul, imediat spunem: "acesta este pix" și suntem convinși că el, în sine este un pix.

Problema nu este că lucrurile există și funcționează. Ei vor continua să funcționeze chiar și pentru Buddha. Problema este, că noi credem că ele au un fel de existență proprie de sine, sau anumite atribute de sine sau o natură a lor proprie.

**Deci, atunci când spunem că lucrurile sunt goale, ne referim la faptul că ele sunt goale de o existență proprie de sine, de o natură proprie de sine, sau de calități proprii. Dacă vom înțelege aceste lucruri bine, în meditație profundă, este ceea ce ne va elibera.**

Cine este cel care vede pixul?

Putem oare să vedem un pix? Oare ochiul nostru poate să vadă un pix?

Ochiul nostru nu vede pix. El vede doar forme, culori și lumini. Este tot ce ochiul poate vedea. Nici unul dintre noi nu vede un pix aici. Nici eu nu văd un pix. Dar tocmai am scris cu el. Este el oare un pix? Și cum de funcționează el ca pix?

Deci, noi nu vedem un pix. Vedem forme și culori. Pentru ca acestea să fie un pix este nevoie de mine. Fără mine nu va exista niciun pix, ci un băț de plastic. Proprietatea lui de a scrie nu vine de la obiect, ci din mintea mea, (sau din inima mea), vine din mine. Este nevoie de cineva care să perceapă obiectul pentru a putea spune că el este un pix.

Și ce zice câinele?

După cum v-ați obișnuit, vom lua ca exemplu câinele. Cu toate că el se uită la același lucru, la aceleași forme și culori, nu poate vedea obiectul ca, pix deoarece nu are în minte acest concept. În viața lui, nu există noțiunea de a scrie, de aceea câinele nu va putea vedea obiectul ca pix.

Lucrurile sunt de fapt inverse, adică:

**Nu că el este un câine, și de aceea nu vede un pix.**

**Factul că el nu vede un pix, este ceea ce îl face să fie câine.**

Ceea ce mă face om este felul în care percep lumea. Karmele care rodesc, sunt cele care îmi impun anumite percepții. Acest lucru mă face să fiu om, și nu invers.

Cineva ar putea spune: ce contează dacă obiectul este pix sau nu?

Răspunsul este că în ceea ce privește pixul, nu contează atât de mult. Dar, contează când mă doare ceva. Pentru că nu vreau să sufăr. Iar dacă înțeleg că acest lucru nu există așa cum cred eu că există, pot să înțeleg și de ce mă doare, dându-mi șansa de a elimina durerea.

Cel mai important lucru din toate aceste discuții, este înțelegerea că obiectul nu este un pix în sine. El în sine, nu este un pix. Eu, în sine, nu sunt profesor și nici măcar nu sunt femeie. Sunt o colecție de forme și culori. De fapt, sunt o colecție de molecule. Eu sunt goală de orice existență pe care încercați să-mi atribuiți. Și cu toate acestea, lucrurile funcționează în viețile noastre, iar acest lucru nu-l putem nega.

## **Lucrurile sunt ca un vis, dar nu sunt un vis.**

Oare spunem că obiectul nu este pix? Nu, nu spunem că el nu este un pix.

Putem spune că șarpele pe care-l vedem, nu este șarpe? Sigur că el este un șarpe și trebuie să fim foarte atenți și să ne ferim de el. Este șarpele, periculos în sine? Nu. Este nevoie de mine care proiectează pericolul acolo. În clipa în care am proiectat un șarpe veninos, el va fi ca atare.

Proiecțiile funcționează. Faptul că ele sunt goale, nu le diminuează funcția. Dimpotrivă, acest lucru le permite funcționarea.

## **De ce, atunci, lucrurile apar așa cum apar?**

Dacă înțelegem că lucrurile nu vin de la sine, următoarea întrebare, este: de unde vin? De ce apare șarpele veninos în viața mea? De ce a intrat în cortul meu și nu în al altuia?

Întrebarea este foarte interesantă. Pentru că dacă atunci când mă doare ceva, și înțeleg de ce mă doare, atunci poate că voi încerca să-mi depășesc durerea și să iau măsuri pentru a preveni altele. Atunci când durerile sunt prezente, nu mai am ce face decât să le fac față. Înțelegând pixul, pot să le evit pe următoarele. De aceea este fluturat pixul, pentru a evita pericolele viitoare, pentru a nu mai suferi de boli, dureri și pierderi.

## **Karma și vacuitatea**

Întrebarea este: "*De ce ne ocupăm atâta de vacuitate dacă lucrurile vor funcționa ca și înainte?*" Foarte mulți dintre cei care predau aceste învățături, transmit doar o parte din ele. Ei spun: "Oh, vezi totul ca un vis", dar nu explică acest lucru. Ok, atunci de unde vin lucrurile? Nici în acest Lo Jong nu este dată vreo explicație. După cum știm această învățătură a fost scrisă de Geshe Chekawa în secolul al XII-lea. A trebuit să-l așteptăm pe Je Tsongkapa, care a venit trei sute de ani mai târziu, ca să ne explice aceste lucruri.

El nu a inventat nimic, el a luat totul de la Buddha, și a ordonat învățătura.

Deci, mulți aud tot felul de învățături despre vacuitate, dar apoi practicantul va spune: "*Bine, bine, dar ce fac cu asta ?! Bine, m-ai convins, totul este ca un vis. Ce fac acum?*"



Următorul pas este să înțelegem – dacă orice lucru este gol de orice natură proprie, atunci de ce șarpele este veninos pentru noi? Dacă el vine de la noi, dacă este nevoie de noi pentru a vedea un pix, sau pentru a vedea un șarpe veninos, - toate acestea fiind de fapt doar o colecție de forme și culori, atunci de ce șarpele apare ca veninos în viața noastră? De ce apare în cortul nostru? Acestea sunt întrebările esențiale. Pentru că dacă este gol, dacă înțelegem de unde apare, și de ce apare așa cum apare, atunci putem începe să transformăm acest mecanism.

Și adevărul este că nu avem de ales în ceea ce privește pixul. Putem oare să începem să-l mestecăm așa cum face câinele? Dacă suntem persoane normale nu vom face asta. Am fost forțați să vedem obiectul ca pix. Câinele a fost forțat să-l vadă ca pe ceva de mestecat sau ceva de genul asta.

Deci lucrurile sunt goale. Este nevoie de noi pentru a le proiecta așa cum le proiectăm. Iar acum va trebui să înțelegem cum.

## **Mecanismul karmei**

Vom vorbi acum despre mecanismul karmei.

Noi spunem că tot ceea ce facem, spunem și gândim, și în special ceea ce gândim pentru că majoritatea timpului gândim, este înregistrat pe banda conștiinței noastre. După ce am terminat de făcut, spus sau gândit ceva, pe această bandă va rămâne o amprentă. Cu toate că, de mult am uitat ceea ce am făcut, amprenta nu poate fi ștearsă.

Amprenta intră în subconștient, și va rămâne acolo ca într-un incubator, acumulând energie până când se vor crea condițiile de a rodi, asemenea seminței.

Într-o singură pocnitură de degete, sunt înregistrate 64 de asemenea amprente. Acest lucru se întâmplă tot timpul, minut după minut, oră după oră, zi după zi, an după an. Iar atunci când rodesc, ele ne dictează realitatea. Realitatea noastră în acest moment, este în totalitate dictată de semințele pe care le-am semănat în trecut.

Deci, dacă în cortul nostru apare un șarpe otrăvitor, înseamnă că experimentăm frica sau pericol de viață.

**Dacă acum viața noastră este în pericol, și ne este teamă, de unde poate veni această situație? Ce semințe am plantat în conștiința noastră, să experimentăm un astfel de lucru? Răspunsul este că în trecut, ori am amenințat pe cineva, ori că am stârnit frica în cineva, ori nu am ajutat pe cel căruia îi era frică; am fost conștienți de faptul că ei**

**se aflau într-o situație în care se temeau și nu erau protejați și noi nu am făcut nimic în această privință. Iar acum semințele plantate rodesc, rezultatul fiind că ne simțim amenințați, că viața noastră este în pericol. Singura cale prin care putem fi amenințați este dacă o astfel de sămânță karmică rodește.**

Și numai noi putem planta semințe karmice în conștiința noastră. Nimeni altcineva nu o poate face. **Karma este individuală.** Și acest fapt este extraordinar, pentru că ne dă controlul deplin.

**Numai noi am plantat karma care ne determină lumea în care trăim, iar acum dacă înțelegem cum funcționează acest mecanism, putem să înfăptuim realitatea pe care o dorim.** În viitor, și nu în prezent. Pentru că prezentul este deja stabilit, de ceea ce am făcut înainte. Putem spune că prezentul este copacul deja crescut, care nu mai poate reveni la sămânță.

Toate învățăturile Lo Jong, ne învață cum să inversăm problemele pe care le avem deja în viață, karmele vechi care au rodit, și cum să le folosim pentru a nu mai continua să învârtim această roată a suferinței, și de a porni pe calea spre iluminare.

Lo Jong vine să ne învețe să oprim această roată și să o inversăm.

## **Înțelegerea intelectuală care conduce la percepția directă**

Tot ceea ce am făcut până acum, este primul nivel de înțelegere a vacuității. Este nivelul intelectual de înțelegere a vacuității.

Dacă ați înțeles discuția despre pix sau despre șarpe, acesta este primul nivel. Acest nivel este esențial. Pentru a învăța să nu mai producem noi cauze ale suferinței, va trebui să înțelegem vacuitatea la un nivel cu mult mai profund. În meditație profundă, cu concentrare profundă.

Dar pentru a reuși, va trebui mai întâi să înțelegem despre ce medităm. Aceste explicații sunt esențiale și trebuie auzite de multe, de foarte multe ori, deoarece trebuie să trecem de straturile de condiționare, ce s-au format în urma culturii în care trăim, a părinților, a școlii, a vieții noastre din Occident, și chiar și a straturilor mai profunde cu care am ajuns în această lume datorită multelor vieți anterioare.