



## Cursul 10

# „Ghidul de viață al războinicului spiritual”

Prima parte

## Nivelul trei al filozofiei Căii de Mijloc - Madhyamika

Inspirate după învățăturile lui Geshe Michael,  
traducere a conferințelor Lamei Dvora Tzvieli

### Lecția 5

#### *Puterea de înfrânare*

A patra putere este cea de înfrânare.

ལྷོག་པའི་སྣོབ་ས།

*Dokpay top*

Cuvântul *Dokpa* în tibetană înseamnă **a face ceva invers**, a face ceva contrar. O vom numi *puterea de înfrânare*.

Deci, până acum am vorbit despre:

1. Regretul inteligent,
2. Bază,
3. Corecție, antidot,
4. Acum voi spune: nu mai fac asta, nu mai repet.

Asta depinde de **fapta** făcută, în sensul că nu vrem să adăugăm o minciună unui păcat. Adică să fac o promisiune pe care nu o voi respecta. Deci depinde de act.

Pot face **cu vorba**. De exemplu, dacă obișnuiesc să bârfesc și dacă fac asta de trei ori pe zi, atunci îmi voi spune: „Până la sfârșitul zilei nu voi bârfi”. Și mâine voi face asta din nou, dar când îmi mai vine să bârfesc spun: „Nu azi! Nu azi!”

Pot face **cu gândul**. De exemplu, am o mulțime de gânduri de critică. Dacă fac asta în fiecare minut, atunci îmi voi lua un interval de timp realist în care îmi pot păstra

promisiunea. Dacă am gânduri de critică la fiecare douăzeci de minute, atunci voi lua ca timp poate jumătate de oră, care să fie puțin mai mult decât sunt obișnuită. Ceva pe care îmi pot permite. Și încetul cu încetul se construiește puterea. Maestrul Shantideva ne spune că nu există ceva ce nu-l putem îmbunătăți și întări prin practică.

La început voi sesiza gândul de critică după cincisprezece minute după ce a apărut. Cu cât voi practica mai mult, [cu atât] acel timp se va scurta și voi ajunge să-l surprind imediat ce apare.

### ***Unde se duc gândurile rele?***

Pe dușmanii mei fizici i-am învins, așa că ei se duc în țara vecină, își adună acolo forțele, adună muniții și se întorc să mă atace, nu?

Unde se duc gândurile mele dacă le-aș alunga? Nu au unde să se ducă! Dușmanii fizici pot ucide acest corp, dar nu și corpul din viața următoare.

Afecțiunile mentale m-au ucis deja de nenumărate ori. Am trecut prin moartea îngrozitoare, pe care am descris-o mai înainte, de nenumărate ori, din cauza plăgilor.

**Dar dacă reușesc cu ajutorul acestor puteri să slăbesc încet afecțiunile mentale până când vor dispărea, unde se vor duce? Nu au unde să se mai ducă, nu mă mai pot ataca.**

Și aceasta este frumusețea.

**Ele sunt ca tigrul de hârtie, nu au avut niciodată o existență proprie, dar m-au ucis de nenumărate ori. De ce? Pentru că am crezut în ele, am crezut că cineva care există în sine, m-a jignit și i-am răspuns ca atare.**

### ***Încălcăm moralitatea pentru a pune mâna pe lucruri pe care oricum va trebui să le pierdem***

Trecem acum la versetele maestrului Shantideva, legate de puterea de înfrânare.

60.

***Orice ți-a făcut plăcere în trecut***

***Deja s-a dus și din el n-a mai rămas nimic!***

***Dar pentru că te-ai atașat de el obsesiv,***

***Ai acționat contrar spuselor învățătorului tău.***

Tot ce am avut vreodată s-a destrămat și a dispărut, pentru că totul este trecător. Cu toate că nu pot ține niciun lucru lumesc, mă atașez de ele și comit infracțiuni pentru a pune mâna pe ele. Cred că lucrurile există de la sine, nu le înțeleg esența și acționez contrar spuselor învățătorului meu. Învățătorul aici este Buddha.

Din lectura cursului:

---

« Iată primul punct: orice lucru bun, **orice ți-a făcut plăcere în trecut** până în acest moment al ciclului suferinței, **s-a dus deja**, adică n-a fost de încredere: s-a destrămat și a dispărut, **și din el n-a mai rămas nimic!** Oare putem spune că printre bunurile pe care le ai și acum, există unele care au vreo esență? Nu, nici unul. Și cu toate acestea, datorită dorinței și atașamentului tău pentru aceste obiecte fără esență, **ai acționat contrar spuselor învățătorului tău** și ai comis fapte negative. Trebuie să simți regret pentru asta. »

61.

*La fel trupul tău și ce ai în viața ta acum*

*Vei fi forțat să le pierzi, prieteni și rude,*

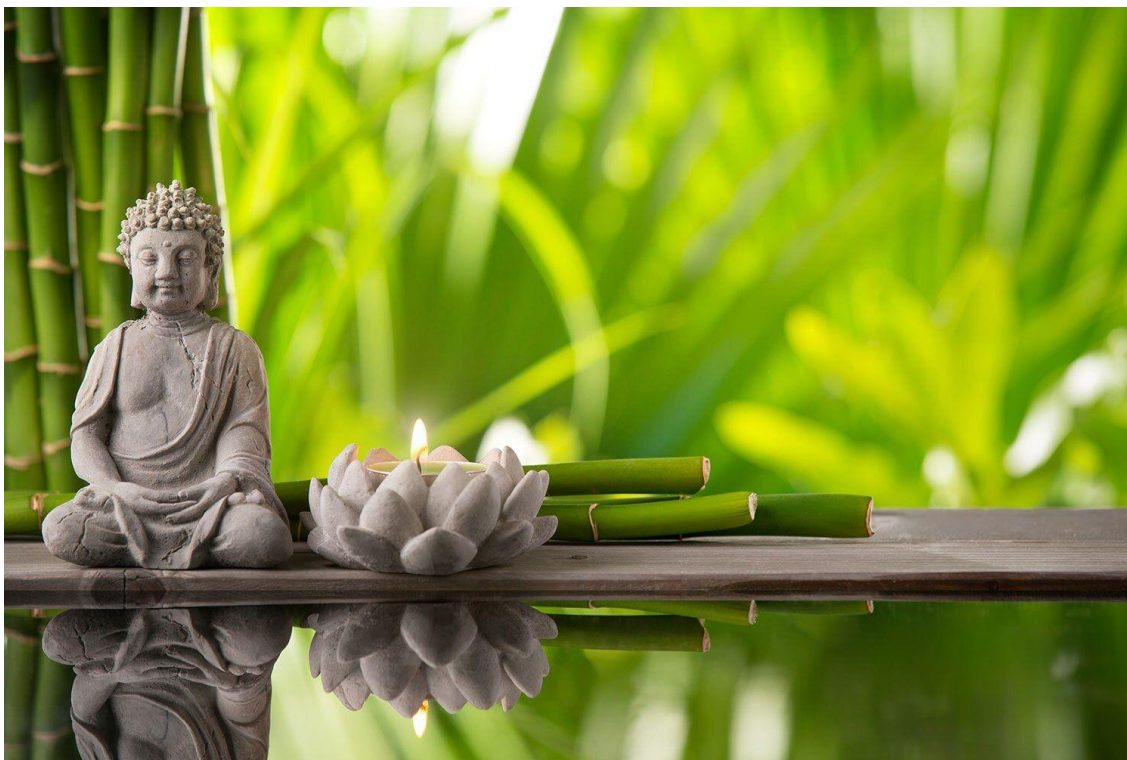
*Și vei pleca singur - cine știe unde?*

*La ce folosesc toți prietenii și dușmanii tăi?*

Maestrul spune: va trebui să-ți pierzi toate rudele și prietenii. De dragul lor ai comis infracțiuni. Pentru a scăpa de dușmani ai comis alte infracțiuni. Și prietenii dispar, și dușmanii dispar. Iar tu vei rămâne cu rezultatele. Și unde te vor duce ele? Cu ce te vor mai ajuta atunci prietenii și dușmanii tăi? Trezește-te!"

Din lectura cursului:

« Și al doilea punct: vei fi forțat să renunți la tot: chiar și **la trupul tău** pe care îl ai acum, **și ce ai în viața ta acum, vei fi forțat să le pierzi, prieteni și rude. Și vei pleca singur - cine știe unde?** Adică într-un loc despre care nu ai nicio certitudine. Și **la ce folosesc toți prietenii și dușmanii tăi?** Ei nu-ți pot fi de nici un ajutor și, prin urmare, este greșit să simți vreun atașament față de ei. »



## Purificarea

Versetul 62:

62.  
*Orice suferință provine din acțiuni negative,  
De aceea ar trebui să meditezi zi și noapte  
Numai asupra unui singur gând:  
„Cum pot libertatea s-o obțin?”*

Aceasta este eliberarea, nirvana. Nirvana împreună cu bodhicitta devine iluminarea deplină a lui Buddha.

63.  
*Faptele rele pe care le-ai comis din neștiință,  
Interdicțiile pe care adesea le-ai încălcat,  
Și celelalte fapte rele  
Din ignoranța ta comise,*

64.  
*Stai în prezența Protectorilor tăi,  
Cu palmele la piept împreunate,  
Reflectă asupra ororii suferinței tale,  
Prosternează-te iar și iar în fața lor;  
Mărturisește-le și purifică-te.*

Vin la Lama și îi spun: „Am făcut toate aceste orori. Mărturisesc. Te rog să mă ajuți!”

Din lectura cursului:

« Pentru a te purifica de aceste fapte, [trebuie să] **stai în prezența Protectorilor tăi**, în fața lui Buddha și a copiilor săi, [trebuie să] te exprimi **cu palmele împreunate la piept**. În mintea ta **reflectă asupra ororii suferinței tale**, apoi **prosternează-te iar și iar în fața lor, mărturisește-le și purifică-te** de toate aceste fapte negative. »

65.  
*„Faptele rele pe care le-am comis, Învățătorul meu,  
Consideră-le, te rog, ca pe o greșală.  
Nici o urmă de bunătate n-a fost în ele.  
Promit ca de acum înainte să nu mai fac asta niciodată.”*

În acest verset apare regretul și puterea de înfrânare. „Am terminat, nu mai fac asta!”. Aceasta a fost a patra putere.

Iar versetul 66 spune:

*Acesta a fost al doilea capitol al ghidului  
Războinicului spiritual, despre purificarea păcatelor.*

### *Practica purificării karmice*

Pentru a ne purifica avem nevoie de toate cele patru puteri. Dacă oțitem una, atunci purificarea este incompletă, nu este suficient de puternică.

Cu cât înțelegem mai mult mecanismul și funcționarea karmei, cu atât puterea regretului este mai puternică și mai eficientă.

Am vorbit deja despre faptul că rodirea karmică este responsabilă de fiecare detaliu din viața noastră și unde vom merge după această viață. Este o prostie să credem că modul nostru de existență este singura formă de existență. Nu are sens să cred că băltoaca pe care o cunosc este tot ce există. Ea nu este tot ce există.

Și dacă săvârșim păcate pentru a ne răsplăti pe noi înșine în această viață, acest trup va muri și vom rămâne cu karma.

Să presupunem că vrem să ne purificăm. Mai întâi ne gândim la ceva specific pe care l-am făcut, apoi :

- Regretăm fapta,
- Ne refugiem în înțelegerea karmei și a vacuității, și în cele trei diamante.
- Activăm antidotul, cum ar fi, de exemplu, a învăța despre vacuitate,
- Și decidem să nu mai facem asta.

Este important de știut că fiecare karmă are mai multe **rezultate**:

**a. Rezultatul personal**, se va întoarce asupra mea ceva similar cu ceea ce am făcut.

**b. Rezultatul care întărește obiceiul**. Dacă am mințit, creează obiceiul de a minți și îl întărește.

Deci dacă am mințit o dată, am mințit a doua oară, a treia oară voi minți fără să mă gândesc de două ori.

**c. Rezultatul de mediu**. Fiecare karmă pe care am acumulat-o are o consecință asupra mediului. Care sunt, de exemplu, rezultatele karmei dezbinării? Denivelări pe drum, trebuie ajuns dintr-un loc în altul și este imposibil, drumul este inundat, sunt prăpăstii...

**d. Al patrulea rezultat este rodirea karmică a următoarei reîncarnări**.

Deci, acțiunile pe care le fac acum vor determina:

- a. Unde mă voi reîncarna în viața următoare. Și nu doresc să ajung în tărâmurile inferioare.
- b. În această viață, se vor întoarce asupra mea lucruri de același fel.
- c. Tendințele se întăresc, și
- d. Îmi afectează mediul.



Acțiunea corectivă poate fi:

- A învăța despre vacuitate,
- A medita asupra vacuității,
- Mantre,
- Rostirea numelor lui Buddha,
- Ofrande,
- Ceremonia focului.

### Corecția trebuie să corespundă naturii și gravității infracțiunii.

Acțiunea de corecție trebuie să fie contrară infracțiunii făcute: dacă am vătămat viața, antidotul/corecția este să avem grijă de oameni bolnavi, adică o acțiune contrară. Dacă am făcut o fraudă, ne putem oferi ca voluntari într-un loc în care se dă ajutor legal celor care au fost victimele unor fraude. De câte ori repetăm antidotul? În funcție de gravitatea faptei.

Lama Dvora Hla povestește:

*„Am să vă spun o istorioară despre un tânăr care a fost soldat în Vietnam. El era mongol și emigrase în Statele Unite. L-au luat imediat în armată, i-au pus pușca în mână și i-au spus: «Du-te și trage acolo în junglă!». S-a dus în junglă și a tras cu pușca așa cum i se ordonase. Nu mai știa dacă a ucis sau nu, dar probabilitatea era mare. După câțva timp înțelese gravitatea faptei și se umplu de regrete. Ken Rinpoche îl cunoștea și pe el și pe familia lui și știa că tatăl său are oi pe care le creștea pentru lapte și i-a spus: «Cumpără oile de la tatăl tău, crește-le până vor muri de moarte naturală!». El le-a crescut timp de 14 sau 18 de ani. Nu mai țin minte. Eu l-am cunoscut pe acest tânăr.»*

### Efectul purificării

Dacă facem bine cele patru puteri, **nu o să ne mai temem în momentul morții**, pentru că ne-am purificat. Dacă purificarea este făcută bine, moartea va fi cu totul altceva. Groaza pe care oamenii o experimentează la moarte, vine doar din faptul că există karme negative ce sunt încă active, nu au fost încă neutralizate. Virusul este încă în viață, dar dacă purificăm, virusul moare.

### De unde știm ce trebuie să purificăm?

**Întrebarea** este: „De unde știu eu ce am făcut acum treizeci de vieți? Nu-mi mai amintesc.”

Dar știm ce avem de purificat urmărind ceea ce ni se întâmplă în viața asta.



Lucrul care vine și mă deranjează, îmi arată „Iată ce trebuie să elimini!”. Deci acea persoană care se presupune că mă nedreptățește sau mă insultă sau țipă la mine, îmi face o favoare, pentru că îmi arată ce virus este încă activ în mine. Deci nu trebuie să-mi amintesc de toate viețile anterioare, ci mă pot purifica în această viață în funcție de ceea ce se întâmplă în această viață.

Acea persoană care m-a rănit îmi dă ocazia să mă purific.

**a.** Prin el îmi rodește karma. Faptul că m-a lovit, mi-a rodit karma. Dacă îl lovesc înapoi, în mod sigur se va întoarce și mă va lovi din nou. Dacă nu-l lovesc îndărăt și reacționez din înțelepciune, karma s-a terminat, a dispărut.

**b.** În plus, el îmi spune și ce trebuie să purific.

**c.** Și ceea ce este mai grav, dacă nu ne purificăm, nu putem dezvolta bodhicitta, iubirea imensă pentru toate ființele. Fără purificare, nu le vom putea iubi ca pe noi înșine și [chiar] mai mult decât pe noi înșine. Inima nu se va deschide.

Dintre toate lucrurile pe care le-am făcut, cu care vom începe? Vom începe cu actul pe care ni-l amintim, despre care știm că este cel mai rău. Și începem azi, fără să ne grăbim, să regretăm adânc fapta, să facem purificarea cum trebuie, corect.

### ***Începem cu confesiunea***

Dacă avem karme grele pe care le-am făcut, este important să mergem la Lama și să ne confesăm în fața lui, pentru că nu vrem ca aceste karme să ne ducă spre locuri în care suferința este îngrozitoare.

Ar fi minunat dacă am avea pe cineva de încredere și să facem Shakpa. Cineva care nu are de gând să spună altuia ceea ce i-am mărturisit. Fapta nu va mai rămâne îngropată în noi. Spunând cuiva ceea ce ne apasă, ne eliberează într-un mod neobișnuit.

### ***Otrăvurile dorinței, aversiunii și ignoranței***

Suntem bolnavi cronic și suntem continuu sub influența celor trei otrăvuri:

- dorința care provine din ignoranță,
- aversiunea care provine din ignoranță, și
- ignoranța însăși.

Este important să înțelegem descrierea dorinței și a aversiunii.

Dorința, de exemplu, este definită în scrierile *Perfecțiunea înțelepciunii* astfel:



ཟག་བཅས་ཀྱི་དངོས་པོ་ལ་ཡིད་འོང་དུ་སྐྱེང་ནས་རང་སྣོན་གྱིས་མི་འབྲུལ་བར་

འདོད་པའི་སེམས་བྱུང་སེམས་པ།

*sakche kyi ngupo la yi-ong du nang ne rang top kyi  
mindrelwar dupay semjung sempa*

*Sakche kyi ngupo* — lucru impur,  
*La* — prepoziție,  
*Yi-ong du* — atractiv,  
*Nang ne* — care apare,  
*Rang top kyi* — prin propria putere,  
*Mindrelwa dupay* — dorința de a nu se despărți,  
*Semjung sempa* — gând.

Gândul care acționează prin propria putere, în care o persoană nu vrea să se despartă de un obiect care este impur, dar care apare ca atrăgător.

### *Cum acumulează dorința și aversiunea karma negativă pentru noi?*

Există patru pași prin care colectăm karma negativă. Să vorbim despre dorință:

1. Primul pas: nu înțelegem obiectul de care suntem atrași. Nu înțelegem de unde a venit. Credem că a venit de la sine. Dar obiectul este proiecția noastră, vine din karma noastră. Și din moment ce ea nu este pură, din moment ce suntem infestați de otrăvuri mentale, atunci și consecințele ei sunt impure. Una dintre expresiile acestui fapt este că ele se descompun. Nu vom putea păstra obiectul de care suntem atrași. Ori va trebui să ne despărțim de el, ori vom înceta să-l mai vedem ca pe un obiect atractiv.
2. Credem că vine de la sine: începem să tânjim după el. Acest lucru se întâmplă imediat după primul pas și, în multe cazuri, nici nu le vom putea deosebi.
3. Suntem dispuși să facem ceva imoral pentru a-l obține.
4. Facem fapta și acumulăm karma.

Putem spune aceeași poveste despre otrava aversiunii.

- a. Nu înțelegem obiectul.
- b. Apare aversiunea față de obiect sau îl respingem.
- c. Există dorința de a face ceva imoral pentru a scăpa de el.
- d. Și într-adevăr, facem ceva imoral.

Am închis cercul.





## Trei motive pentru care este important să facem purificare

Comentatorul nostru, *Gyaltsab Je*, enumeră trei motive pentru a folosi cele patru forțe pentru a purifica karma negativă:

### 1. Nu înțelegem pe deplin ce este bine să facem și ce este greșit să facem.

ལས་འབྲས་གྱི་རྣམ་དབྱེ་ལ་མི་མཁས་པ།

*lendre kyi namye la mi-kepa*

**Lendre** este o combinație de cuvinte, **le** ceea ce înseamnă **fapte/acțiuni**, și **dre** ceea ce înseamnă **rezultate/consecințe**. Împreună înseamnă **acțiunile și consecințele lor**.

- Nam** — caracteristici,
- Ye la** — a distinge,
- Mi kepa** — nu avem cunoașterea sau înțelegerea.

Nu înțelegem natura legăturii dintre acțiuni și rezultatele acestora.

Nu înțelegem pe deplin ce este bine să facem și ce este greșit să facem. Și astfel acumulăm karma negativă, indiferent dacă vrem să o acumulăm sau nu. Chiar și dacă decid: „OK, nu vreau să acumulez karma negativă, pentru că deja înțeleg că ea este murdărie”, cu toate astea, încă nu înțeleg profund ce este bine și ce este rău.

### 2. Ne este greu să ne controlăm

ཅུང་ཟད་ཤེས་ཀྱང་འདོར་ལེན་རྩུལ་བཞིན་དུ་མི་བྱེད་པ།

*chungse she kyang dorlen tsulshin du mi jepa*

- Chung se** — un pic,
- She** — cunoaștere,
- Kyang** — chiar.

Chiar dacă avem deja puțină înțelegere.

**Dor len** este o combinație de două cuvinte:

- Dor** — a abandona, și
  - Len** — a lua, sau a lua asupra noastră.
- Împreună: **ia sau renunță**.
- Tsulshin du** — conform, potrivit, în mod corect,
  - Mi jepa** — nu acționăm

Chiar și atunci când înțelegem deja puțin karma și modul în care funcționează, nu acționăm conform acestei înțelegeri, deoarece ne este greu să ne controlăm.



De aceea acumulăm în mod constant karma negativă, chiar dacă înțelegem puțin. Și ea se acumulează într-un ritm foarte rapid. Chiar dacă înțelegem că a avea grijă de noi nu ne aduce nimic, ce facem întreaga zi? Ne îngrijim numai de noi înșine. Nu ne putem controla să facem ceea ce trebuie: nu putem aplica foarte bine ceea ce știm; nu suntem capabili să facem ceea ce ne avantajează și să evităm ceea ce ne rănește. Este nevoie de antrenament, de multă practică. Maestrul Shantideva spune că nu există nimic pe care să nu-l putem controla - dacă îl practicăm.

### 3. Purificarea îndepărtează obstacolele din calea dezvoltării bodhicitei

Al treilea motiv de a ne folosi de cele patru puteri de purificare a karmei negative este că purificarea va îndepărta obstacolele din calea realizării adevăratei bodhicitta.

བྱང་སེམས་སྐྱེ་བའི་གོགས་སྡོད་བ་ལ་དམིགས་ནས་འབད་དགོས།

*jangsem kyeway gek jongwa la mik ne be gu*

**Jangsem** — bodhicitta,  
**Kyeway** — dezvoltare,  
**Gek** — obstacole,  
**Jongwa** — a elimina, a purifica,  
**Mik** — intenție, scop,  
**Be gu** — a depune efort.

Adică, **trebuie să depunem eforturi pentru a înlătura și purifica obstacolele din calea dezvoltării aspirației pentru iluminare.** Purificarea va înlătura obstacolele care ne împiedică să ajungem la starea de conștiință în care să-i putem iubi pe alții așa cum ne iubim pe noi înșine – **iubește-ți aproapele ca pe tine însuși** - și să aspirăm spre iluminare, astfel încât să-i putem ajuta să obțină toată fericirea.

#### **Paralela cu etapele meditației**

De ce vrem să ne purificăm?

- Dacă nu ne purificăm vom suferi.
- Dacă nu ne purificăm, nu vom putea dezvolta Bodhicitta și atunci nu vom putea ajunge la fericirea sublimă a lui Buddha și să ajutăm toate ființele.
- Pentru a putea să ne purificăm bine, trebuie mai întâi să acumulăm mai multă putere.
- Prosternări, ofrande și refugiu.

Putem observa că ceea ce ni se descrie este de fapt practica preliminară în meditație! Așa începem meditația în tradiția budistă tibetană, ca și a Maestrului Kamalashila.

Dacă vă amintiți, în etapele preliminare ale meditației:



- Ne așezăm pe perna de meditație,
- Îl invităm pe Lama,
- Ne prosternăm lui cu bucurie, gândindu-ne la virtuțile pe care le are,
- Apoi îi oferim ofrande,
- După care facem Shakpa pentru a purifica orice ne poate deranja în meditație.

Ele sunt exact la fel cu etapele Maestrului Shantideva.

### **Bucuria**

Care este următorul pas pe care îl facem în meditație? Ne bucurăm.

Dacă înainte ne-am regretat păcatele pe care le-am făcut, care ne tulbură și ne creează obstacole, acum ne uităm la ce am făcut bine și ne bucurăm pentru asta.

### **Fapte care ne ajută să acumulăm energie pozitivă**

Ce facem prin Shakpa? Îndepărtăm obstacolele, îndepărtăm energia negativă, îndepărtăm karma negativă.

În continuare vom face o listă cu **cinci practici care acumulează energii pozitive necesare realizării Bodhichitiei**

#### **1. Bucuria pentru faptele de bunătate.**

དགེ་བ་ལ་རྗེས་སྤྱི་རང་བ།

*Gewa la jesu yi-rangwa*

**Gewa** — faptă bună, binefacere, merit,  
**La** — prepoziție,  
**Jesu** — ca urmare,  
**Yirangwa** — bucurie.

#### **Bucuria ca urmare a unei fapte bune.**

Această practică spune: amintește-ți de ceva bun pe care l-ai făcut și bucură-te pentru el. În meditație și în afara meditației.

Trei niveluri de bucurie:



a. Bucuria pentru faptele bune pe care le facem pentru a ajunge în tărâmurile superioare – adică tărâmul existenței umane sau al zeilor, care se află încă în roata vieții. Acesta este primul tip de binefaceri de care ne bucurăm, al căror rezultat karmic va fi nașterea în unul dintre tărâmurile superioare, cele ale oamenilor și ale zeilor. Aceasta implică mai ales evitarea celor zece non-virtuți. Acest nivel se potrivește practicanților cu scopul îngust, care își doresc ca următoarea reîncarnare să fie bună.

b. Bucuria pentru faptelor bune a căror rezultat karmic va duce la Nirvana. Acest lucru implică în principal a face lucruri pentru a elimina definitiv afecțiunile mentale și, în mod specific, implică perceperea vacuității. Acest nivel se potrivește practicanților cu scopul mediu.

c. Bucuria pentru faptele bune a căror rezultat va duce la iluminarea sublimă a lui Buddha. Binefacerea care are ca obiect toate ființele va duce la iluminarea deplină a lui Buddha. De exemplu: „patru dorințe infinite”.

Cu cât actul de bunătate este mai mare, [cu atât] bucuria pentru ea aduce mai multă energie pozitivă.

**Versetul 1:**

*Mă bucur de faptele virtuozitate  
Care ușurează suferința ființelor din tărâmurilor inferioare,  
Mă bucur și de faptul că aceste ființe suferinde  
Ar putea trăi vreodată în fericire.*

Maestrul spune: „Văd că alții fac bine și sunt bucuroși pentru că îi scot din suferință”.

Din lectura cursului:

« Prima dintre cele trei etape: **mă bucur de faptele virtuozitate** care acționează ca un factor **care ușurează suferința ființelor din tărâmurilor inferioare** din ciclul suferinței; și mă bucur și de cei care acționează ca o cauză pentru ca toți să realizeze o formă cu totul specială de naștere în tărâmurile superioare.

De asemenea, mă bucur și de rezultatul pe care îl produc aceste fapte: **mă bucur și de faptul că aceste ființe suferinde ar putea trăi vreodată în fericirea** tărâmurilor superioare. Cum mă bucur? Mă gândesc în sinea mea, cu gânduri pline de bucurie, cât de minunat este că astfel de fapte bune există în lume. »

**2.**

*Mă bucur că au adunat împreună binefaceri  
Care acționează ca o cauză pentru iluminare,  
Mă bucur de libertatea sigură a ființelor vii  
Din suferințele existenței ciclice.*

A doua etapă. De asemenea, **mă bucur** de faptul că ființele **au adunat împreună binefaceri**, ca cele care duc spre libertate: acele fapte **care acționează ca o cauză**



pentru iluminarea ascultătorilor și a celor deveniți de la sine Buddha. Mă bucur și de rezultatul pe care îl produc aceste binefaceri: **libertatea sigură a ființelor vii din suferințele existenței ciclice** – adică mă bucur de faptul că vor atinge Nirvana.

3.

*La fel mă bucur de iluminarea Protectorilor  
Și de nivelurile copiilor lor.*

*Mă bucur de oceanul de bunătate  
Al dorinței de iluminare din inima lor sfântă,  
Pentru fericirea întregii omeniri,  
Și de acțiunile pe care le efectuează  
Pentru bunăstarea tuturor ființelor vii.*

Din lectura cursului: « A treia etapă: **La fel mă bucur de iluminarea Protectorilor**, la care au ajuns cei care protejează toate celelalte ființe vii; **și de nivelurile copiilor lor**, cele zece niveluri pe care le-au atins fiii și fiicele lui Buddha. **Mă bucur** și de cauzele pentru toate aceste stări, de **oceanul de bunătate al dorinței de iluminare din inima lor sfântă**: gândul de a atinge iluminarea completă **pentru fericirea întregii omeniri**. Dincolo de aceasta, mă bucur și de faptele reale ale ființelor care au această dorință: **de acțiunile pe care le efectuează pentru bunăstarea tuturor ființelor vii**. Mă bucur, și rămân în credința admirației, care se amestecă în mintea mea cu sentimente de mare fericire. »

Deci, maestrul se bucură de:

- Binefacerile care duc în lumile superioare,
- De binefacerile care duc la Nirvana,
- Și de binefacerile care duc la iluminarea completă a lui Buddha.

Am vorbit despre a ne bucura de ceva bun pe care l-am făcut. Dar cât bine știu să fac? Am prea puține realizări spirituale, nu am acumulat prea multe binefaceri și nu înțeleg chiar așa de bine vacuitatea, de aceea binefacerea mea nu este chiar o binefacere.

Atunci mă îndrept spre Buddha și văd că face lucruri bune. Iar când mă bucur de faptele lui, primesc zece procente din ele. Nu este rău. A sta să ne gândim la binefacerile lui Buddha, a celor trei diamante, este o modalitate ieftină, simplă și minunată de a acumula noi înșine multe binefaceri.

## 2. Rugămintea



*Kul wa*

*Kul wa* înseamnă **rugămintea**. Numele ei mai lung este:





Prima oară când îl rugăm pe Lama, el spune: „Nu știi nimic despre asta”.

A doua oară, spune: „Nu știi dacă voi avea timp”.

A treia oară, dacă l-am rugat și avem karma potrivită, atunci el spune „Bine, bine, poate săptămâna viitoare”.

Din lectura cursului: « Și iată a doua parte. Mă gândesc la **toți Buddha din orice colț al lumii** care doar recent și-au atins iluminarea și care nu au predat încă Dharma. Fizic, îi rog cu mult respect, **cu mâinile la piept împreunate**. Care este scopul rugăciunii mele? Îi rog să **aprindă lampa Dharmei**, atât a Dharmei din mintea oamenilor, cât și a Dharmei sub formă de cuvinte, pentru a ilumina calea care eliberează toate ființele care **rătăcesc confuze în suferință și în întunericul ignoranței**. »

### 3. A-l ruga pe Lama să rămână

གསོལ་བ་གདབ།

*Sol wan deb*

Versiunea completă:

སྲུངས་ལས་མི་འདེའ་བར་གསོལ་བ་གདབ་པ།

*nya-ngen le mindawar solwa dappa*

*Nya ngen le de pa* — a trece dincolo de tristețe, adică la Nirvana,  
*Nya ngen le mindawar* — a nu trece la Nirvana,  
*Solwa deppa* — a ruga.

#### A-l ruga pe Lama să nu treacă la Nirvana.

*Se povestește despre Buddha că înainte să moară i-a spus discipolului său senior Ananda că va muri în curând. Ananda a fost foarte întristat și a uitat să-l roage pe Buddha să nu-l părăsească. Așa că Buddha a plecat pentru că [Ananda] a uitat să-l implore să rămână.*

Întâlnirea cu un profesor de Dharma și de a continua cu el, din punct de vedere karmic, este ceva foarte valoros. A ne întâlni cu învățătura care ne pot duce la fericirea infinită a lui Buddha, costă scump karmic. Aceasta este karma pe care am acumulat-o în urma nenumăratelor binefaceri pe care le-am făcut altora. Este miera care ni-l aduce pe Lama. Dacă binefacerile noastre sunt mari, este imposibil de a-l opri pe Lama să vină. El ne va bate la ușă.

Lama este alunecos, ne alunecă printre degete, nu-l putem ține. Ardem tot timpul karma minunată când stăm lângă el.



Lama Dvora Hla spunea:

*„De fiecare dată când mergeam la Ken Rinpoche îi rugam «Te rog, rămâi!» și el îmi răspundea «Da, da, da, da...». Ultima oară când i-am spus asta, el mi-a zâmbit și mi-a spus: «Nu pot rămâne la nesfârșit!». Și asta a fost cu mult înainte de a se îmbolnăvi. Atunci am știut că este ultimul an.”*

**Tot timpul trebuie produsă karma pentru a-l aduce pe Lama. Și cea mai bună cale este să ne rugăm ca el să rămână.**

Există mantra care vi-l aduce pe Lama. „**Om, numele Lamei, Ah Hung**”. Ea ar trebui rostită de multe ori înainte de culcare.

Trebuie să înțelegem că Lama nu apare de fiecare dată în același format. El nu există de la sine, așa cum nici pixul nu există de la sine. El este gol de orice natură, este proiecția mea. Dacă întâlnesc un Lama, este pentru că am suficiente binefaceri. Și s-ar putea ca binefacerile mele de a-l întâlni în forma prezentă să se termine, dar continuând să acumulez noi binefaceri [plantez karma prin care] îl voi întâlni sub altă formă.

În versetul 5, maestrul îi roagă pe învățătorii să rămână.

***Cu mâinile la piept împreunate  
Îi rog pe acei Învingători  
Care doresc la „Nirvana” să treacă:  
Nu lăsați în urmă ființele oarbe  
Și rămâneți cu noi nenumărați eoni.***

De ce sunt orbi? Sunt orbiți de ignoranță. Ei nu înțeleg ce face bine și ce face rău.

Din lectura cursului:

« Iată al treilea punct. **Cu mâinile la piept împreunate rog pe acei Învingători care doresc la „Nirvana” să treacă.** Toate ființele sunt oarbe — ochii înțelepciunii lor sunt orbiți de ignoranță și îi rog pe Învingători **să nu le lase în urmă** în această stare: **rămâneți cu noi nenumărați eoni** și ajutați ființele să-și înlăture întunericul ignoranței. »

#### 4. Dedicarea

བསྐྱེ་བ།

*Ngowa*

དགོ་བ་བསྐྱེ་བ།

Versiunea completă este: *gewa ngowa*

La sfârșitul fiecărei lecții, dedicăm binefacerea făcută tuturor ființelor. Le trimitem karma bună. Nu dorim ca fapta bună pe care am făcut-o să se irosească. Nu doresc să hrănesc pe cineva, apoi să mă hrănească el pe mine și să mă întorc la zero. Vreau ca fapta mea să





continue să dea roade, să fie ca un copac veșnic verde care dă fructe permanent. Cum facem asta? Dedicând.

Un alt lucru este de a-l servi pe Lama. Este una dintre karmele cele mai bune care există. Sau să-i ajutăm pe alții să acumuleze karmă bună. Sau să participăm la strângere de fonduri într-un anume scop.

Lama Dvora Hla povestește:

*„Oamenii au muncit toată vara, timp de trei luni în căldura dogoritoare din Arizona pentru a construi templul. Când am ajuns la începutul semestrului, mi s-a spus: «Uite, dă și tu cu vopseaua aici și vei avea puțină karmă!».”*

### Patru tipuri de dedicare

#### a. Dedicarea generală

ལྷིར་བསྐྱོ་བ།

*chir ngowa*

Așa cum facem la sfârșitul lecției „Fie ca datorită acestei fapte, toate ființele să se ilumineze!”.

#### b. Dedicăm fapta pentru a ajuta oamenii bolnavi.

ནད་པའི་དོན་དུ་བསྐྱོ་བ།

*nepay dundu ngowa*

*Ne pa* — bolnav,  
*Dun du* — pentru,  
*Ngowa* — dedicare.

Când facem ceva bun, spunem: această karma să meargă la cel bolnav, ca să se vindece.

#### c. Dedicăm fapta pentru a ajuta oamenii flămânzi și însetați.

བགྱིས་སྐྱོམ་སེལ་བའི་དོན་དུ་བསྐྱོ་བ།

*trekom selway dundu ngowa*

*Tre* — foame,  
*Kom* — sete,



**Selway** — a elimina,  
**Dun du** — pentru,  
**Ngowa** — dedicare.

Adică: Dedicăm fapta bună pe care am făcut-o eliminării foamei și setei și, mai general, dedicăm fapta eliminării oricărui tip de suferință sau lipsă.

**d. Dedicăm fapta pentru ca toate ființele să poată obține orice își doresc.**

འདོད་དགུ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་བསྐྱེ་བ།

*dugu jungway gyuy ngowa*

**Do gu** — tot ceea ce o persoană are nevoie și își dorește în inima lui,  
**Jungwa** — a se materializa,  
**Gyu** — cauză,  
**Ngowa** — dedicare.

Adică, dedicarea binefacerii făcute să fie cauza pentru care alții să obțină tot ce au nevoie și tot ceea ce își doresc în inima lor.

Al patrulea tip, spune: „Nu știi de ce ai nevoie, dar datorită faptei mele bune pe care am făcut-o, fie ca tu să ai ceea ce vrei!”. Un Bodhisattva dorește să dea oamenilor ceea ce le face lor bine.

O altă listă, care este inclusă în aceste patru tipuri de dedicare.

Ce dedicăm?

Dacă mai înainte am vorbit despre cui dedicăm, acum vorbim despre ce să dedicăm.

Ce dedicăm?

De exemplu:

- prosternările pe care le facem.
- ofrandele pe care le facem.
- purificarea pe care o facem.

Tot ceea ce facem bine îl dedicăm altora.

Putem spune: „Fac asta pentru a mă purifica...”, dar în același timp, o pot face și pentru ceilalți. Ceea ce amplifică foarte mult actul dedicării.



## 5. Disponibilitatea totală de a dăruii totul altora

གོང་སེམས།

*Tong sem*

*Sem* — minte, conștiință, gând.

*Tong sem* — de generozitate, de abandonare.

Expresia completă este:

ལུས་ལོངས་སྤོན་དག་ཅུ་གོང་བའི་སེམས་པ་སྤྱད་བ།

*lu longchu ge-tsa tongway sempa jangwa*

*Lu* — corp,

*Longchu* — bunuri, bogăție,

*Ge* — binefacere,

*Tsa* — rădăcină,

*Getsa* — rădăcina binefacerii, adică toată karma bună pe care am acumulat-o prin binefacerile făcute,

*Tongway* — a da,

*Sempa* — gând,

*Jangwa* — antrenament sau practică.

Adică, **antrenamentul cu intenția de a-ți oferi corpul, toate bunurile și rădăcina binefacerilor tale**. Sau disponibilitatea totală de a renunța la tot ce ai pentru alți oameni: corpul tău, orice deții și toată bunătatea ta (karma bună).

Dăm tot ce avem altora, așa cum Buddha dă tot ce are.

Deci, cum realizăm Bodhicitta? Va trebui să practicăm bine și cu sinceritate toate aceste cinci, pe lângă cele anterioare pe care le-am menționat.

Ne întoarcem la Maestrul Shantideva. Versetul 6:

6.

*Fie ca virtutea pe care am acumulat-o*

*Prin faptele pe care le-am făcut,*

*Durerea fiecărei ființe vii*

*Să poată fi complet înlăturată.*

Iată prima parte din cele patru: am acumulat multă bunătate **prin faptele pe care le-am făcut**, începând cu dăruirea de ofrande până la rugile menționate. **Fie ca prin virtutea pe care am acumulat-o, durerea fiecărei ființe vii să poată fi complet înlăturată.**



7.

***Fie să pot deveni doctorul,  
Medicamentul și asistenta,  
Tuturor ființelor bolnave din lume,  
Până în ziua în care se vor vindeca.***

Maestrul spune: „Mă voi transforma în doctor, mă voi transforma într-un medicament, mă voi transforma într-o asistentă, numai ca făpturile să se vindece”. Cine este doctorul, medicamentul și asistenta medicală? Este Buddha, Dharma și Sangha. Așa că spune: „Mi-aș dori să fiu și Buddha, și Dharma și Sangha, dacă ele [=ființele] s-ar vindeca!”.

A doua parte: Mă rog, de asemenea, ca prin puterea acestor fapte bune, **să pot deveni** eu însumi **doctorul**, singurul mare doctor, **medicamentul și asistenta**, tuturor **ființelor bolnave din lume**, până în ziua în care se vor vindeca de boala lor.

8.

***Să cadă ploaie de băutură și mâncare  
Și să înlăture toată foamea și setea din lume,  
Și când eonul foametei va veni,  
Eu însumi să pot deveni băutură și mâncare.***

Potrivit *Abhidharmei Kosha* înainte de distrugerea lumii va veni eonul foametei. Maestrul spune: „când eonul foametei va veni, corpul meu să devină băutură și mâncare”.

Din lectura cursului:

« Iată a treia parte: Mă rog, de asemenea, **să cadă ploaie băutură și mâncare** - adică o întregă varietate de alimente și băuturi răcoritoare dătătoare de viață, toate acestea având puterea **să înlăture** orice formă de suferință care vine din **foamea și setea din lume**. Există trei tipuri de eoni intermediari, iar unul dintre ei este eonul intermediar al foametei. Prin urmare, **când eonul foametei va veni, să pot deveni eu însumi băutură și mâncare**, și astfel să pot îndeparta foamea și setea tuturor ființelor vii care au nevoie de mine. »

9.

***Fie să devin o comoară inepuizabilă  
Pentru toți cei ce în lipsuri și sărăcie trăiesc.  
Fie să pot apărea înaintea celor nevoiași  
Ca lucrurile de care au nevoie și pe care le doresc.***

Eu însumi voi fi ceea ce au ființele nevoie. Bodhisattva dăruiește totul. El este gata să dea totul de dragul ființelor, trupul său și binefacerile sale. Pentru el nu există o plăcere mai mare decât asta, nu are altă carieră, nu are nevoie de nimic altceva. Și exact asta îl va duce la fericirea sublimă.



Din lectura cursului:

« Iată a patra parte: Mă rog, de asemenea, **să devin o comoară inepuizabilă pentru toți cei ce în lipsuri și sărăcie trăiesc. Mă rog să pot apărea înaintea celor nevoiași ca lucrurile de care au nevoie și pe care le doresc. Și ca toate acestea să se întâmple fără niciun efort. »**

## **Incredibila putere a compasiunii**

**Lama Chekawa** a fost un mare lama în perioada Kadampa. Practicanții Kadampa au fost primii budiști din Tibet. În perioada 800 –1200 e.n. s-a dezvoltat tradiția **Lo-Jong**.

བཀའ་གདམས་པ།

### **Kadampa**

**Ka** — cuvânt,

**Dampa** — sfânt.

**Kadampa** — oamenii cuvântului sfânt.

*Se povestește despre Lama Chekawa că era în prag de moarte, iar discipolii stăteau în jurul patului. Fiind un mare Bodhisattva voia să împărtășească experiența morții cu ei, ca și ei să știe prin ce trece. Lama le spune în șoaptă: «Oh, nu reușesc, nu reușesc! Încerc să cobor în infern să pot ajuta făpturile de acolo și tot ce văd în jurul meu sunt numai îngeri!». Ce anume îl aducea în lumea îngerilor? Dorința lui deplină de a coborî și de a suferi în infern, pentru a ajuta făpturile suferinde de acolo. Și tot ceea ce vedea erau îngeri.»*

Lama Dvora Hla spune:

*„Vă voi spune o poveste adevărată pe care am auzit-o de la un tânăr australian care a venit la Diamond Mountain. Într-o zi Geshe Michael, cum stătea el pe podium, ne citește deodată o felicitare pe care o primise de la acel tânăr, dar nu citește toate detaliile. Tânărul îi mulțumește lui Geshe, îi mulțumește, îi mulțumește, dar nu era clar despre ce se vorbea.*

*După ce Geshe termină de citit, m-am dus la tânăr și l-am întrebat despre ce era vorba?*

*El îmi povestește că fusese cavaler de onoare la nunta unui prieten și dintr-o dată au început să-l usture ochii. Și a început să plângă și să plângă, și toată lumea credea că plânge de bucurie la nuntă, dar ochii îl dureau cumplit. În cele din urmă leșină datorită durerilor intense. Oamenii au chemat ambulanța și l-au dus la spital. Doctorii au constatat că tânărul primise un virus foarte rar și nu prea știau cum să-l trateze. Singurul medicament pe care îl cunoșteau l-ar fi dus la orbire. Dar dacă nu se vindeca, atunci virusul s-ar fi răspândit în tot corpul și ar fi murit.*



*Doctorii n-au avut de ales, i-au administrat medicamentul și tipul a orbit. Cazul a ajuns la Geshe Michael, iar Geshe Michael l-a sfătuit ce să facă. Tânărul a mers după sfatul primit și astăzi vede sută la sută.*

*Care a fost sfatul?*

*«Datorită suferinței mele prin care trec acum, nimeni să nu mai sufere vreodată de nicio boală, oricare ar fi ea!»*

*A făcut asta sincer doar câteva zile. A spus această rugăciune doar câteva zile, întreaga zi, cu sinceritate și cu maximul de concentrare. După câteva zile spune: «Cred că văd o licărire de lumină!». Astăzi vederea lui este sută la sută recăpătată, completă.*

*Aceasta este o poveste adevărată. Tânărul apoi a spus: «Aduceți toți doctorii, să stea să se uite la mine, pentru că nimeni nu a crezut la ceea ce i s-a întâmplat.»*

*Și care a fost sfatul?*

*Exact ceea ce vă oferim aici.”*

O altă poveste, povestită de Lama Zopa în cartea sa despre practica lui *Tong Len*.

*Într-o zi, un bărbat bolnav de cancer în faza terminală veni la Lama Zopa. Medicii nu mai aveau ce să-i facă și l-au trimis acasă să moară.*

*Lama Zopa l-a învățat să facă Tong Len. Bărbatul a practicat Tong Len și s-a întors un an mai târziu complet sănătos, fără cancer.*

*Lama Zopa l-a întrebat: «Ai practicat Tong Len?» El îi răspunse că da. «În fiecare zi?» În fiecare zi. «Cât timp ai făcut asta pe zi?» Am meditat în medie, 4 minute pe zi. Tong Len este atât de puternic.”*

Cum funcționează Tong Len? Cum de s-a vindecat acel bolnav? Trebuie să existe undeva karma pe cale, nu-i așa? Pentru a apare un rezultat trebuie să existe o cauză. Cum funcționează meditația?

În meditația *Tong Len* luăm toată suferința altora și le dăruim tot ce este mai bun. Oare chiar putem să le luăm suferința? Suferința lor este din karma lor. Dacă le este bine, este din karma lor. Nu le pot da karma și nu le pot lua karma. De unde știm asta? Dacă ar fi fost posibil, Buddha de mult ne-ar fi luat karma negativă. Ne-ar fi luat suferința și ne-ar fi dat tot ce avem nevoie și am fi devenit Buddha. Dar nu se întâmplă asta. **Dacă îi văd pe alții suferind, este pentru că am karma rea. Când fac Tong Len, semăn karma atât de puternică a compasiunii, încât se produce o schimbare în karma mea, iar apoi îi văd că sunt sănătoși.**

Nu există nimeni în această lume care să fie sănătos sau bolnav, în sine. Cu toții sunt proiecția mea. **Și dacă fac această practică, voi experimenta o altă lume.** Numai așa Bodhisattva salvează lumea.

Și despre asta vom vorbi mai mult în următoarele lecții.