



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 8

Cele douăzeci de afecțiuni mentale secundare

Motivul pentru care vom da lista celor douăzeci de afecțiuni mentale este pentru că vrem să le cunoaștem și să le putem arde.

Acestea sunt numite în tibetană:

ནེ་ནོན་པ་ནི་ཤུ།

Nye nyon nyi shu

Nye — aproape, lângă,

Nyon este prima silabă a lui **Nyon mong**, afecțiuni mentale.

Nyi Shu — douăzeci.

Adică, **cele douăzeci de afecțiuni mentale**.

Maestrul Asanga le enumeră în comentariul său asupra textului **Abhidharma samuccaya**, *Compendiul înțelepciunii înalte*.

De ce se numesc secundare? Unii spun pentru că ele sunt aproape de afecțiunile mentale principale, iar alții spun: pentru că provin din ele. Dacă avem ură, de exemplu, înseamnă că avem și un set întreg de afecțiuni mentale secundare asociate cu ura.



1. Supărarea

ཐྲོ་བ།

Trowa

Sunt multe cuvinte pentru supărare. Am avut unul:

ཁོང་འཇོ།

Kongtro

În română există, de asemenea, multe cuvinte pentru supărare: furie, mânie, enervare, resentiment, ciudă, necaz, mâhnire, amărăciune.

Aici este mai mult de atât. Chiar înainte de a se dezvolta supărarea, există un sentiment de neplăcere, de neliniște sau de nemulțumire. Ca și cum în clipele premergătoare supărării începem să ne împotrivim la ceva. **Trowa** este preludiul pentru a răni pe cineva. Sunt primele minute de supărare.

2. A ține supărarea, ranchiună/resentiment

ཁོན་འཇིན།

Kundzin

Kundzin este legat tot de supărare. Este ranchiuna de lungă durată. Ținem supărarea în noi pe o perioadă mai lungă de timp, după supărarea inițială.

Cineva a spus ceva ce nu ne-a plăcut. El a uitat de mult, dar purtăm cu noi supărarea ani de zile și continuă să ne otrăvească mintea.

3. Enervarea

འཚོག་པ།

Tsikpa

Tsikpa înseamnă **a te enerva, a fi iritat**. Cuvântul este legat tot de supărare.

Dacă ranchiuna vine după supărare. A te enerva, a fi iritat este etapa care precede supărarea. Când se termină **Tsikpa**? Când începem să spunem lucruri neplăcute.

4. Răutatea sau rea voință

རྣམ་འཚོ།

Namtse

Să fii dispus (decizi în mintea ta) să rănești pe cineva fie verbal, fie fizic.

Vom trece acum la o altă aromă a supărării.

5. Gelozie, invidie

ཕྱག་དོག།

Trakdok

Gelozia nu este tocmai supărare, dar ea are un aspect de împotrivire, de a ne împotrivi cuiva. Iar aceasta este o stare de spirit care este opusă celei a unui Bodhisattva. Bodhisattva se bucură când cineva are ce și-a dorit. Gelozia este opusul. Nu ne bucurăm când cineva are ceva bun. Rădăcina lui se află în dorința de câștig sau de a fi admirat sau de a fi lăudat. Este o emoție care ne tulbură mintea. Este foarte frecventă în centrele Dharma și poate provoca scindare și le poate distruge.

Cei care se antrenează pe calea bodhisattva, trebuie să fie foarte atenți la ea și să aplice imediat un antidot ori de câte ori apare.

6. Negarea

ཉམས།

Gyu

Gyu este o formă de **falsitate**. A încerca de a ascunde slăbiciunile. Este o negare a locului unde mă aflu cu adevărat, **o lipsă de onestitate, nesinceritate**.

Marea problemă cu această afecțiune mentală este că nimeni nu ne poate învăța nimic. Putem sta la o lecție în care ni se vorbește nouă direct și să nu asimilăm nimic, pentru că suntem în negare totală datorită stării minții noastre.

Nu ne recunoaștem greșelile sau neajunsurile și, prin urmare, nu putem primi alte cunoștințe pentru că simțim că le știm pe toate.



7. Prefăcătorie

གཡོ་བ།

Yowa

Sensul cuvântului în tibetană este **a agita**. **Yowa** înseamnă **a te prefac**, **ipocrizie**. Mai ales când ne prefacem că suntem teribil de sfinți, când [de fapt] nu suntem. Sau pretindem că avem calități pe care de fapt nu le avem, astfel încât alții să ne onoreze.

Există o poveste despre un călugăr care așteaptă o vizită de la un potențial susținător și își aranjează altarul frumos. Apoi călugărul se uită: „Ce fac eu aici? Mă prefac. Sunt ipocrit!”. Deodată are un moment de adevăr. Și ia niște cenușă și o împrăstie peste altar. Își dă seama câtă muncă mai are de făcut pentru a-și purifica mintea. Pentru el a fost ca o Shakpa. El și-a văzut deodată ipocrizia și apoi a făcut act pentru a se trezi. Un act puternic al adevărului.

Povestea spune că într-un alt loc, în același timp, se afla un Lama cu puteri supranaturale care preda o lecție de dharma. El a oprit lecția și a spus: „Cineva tocmai a făcut un act mare de bunătate. Și-a recunoscut ipocrizia.”

8. Nerușinarea

ངོ་ཚ་མེད་པ།

Ngo-tsa mepa

Ngo-tsa — rușine,

Mepa — negație.

Ngo-tsa mepa — lipsa de rușine sau nerușinare.

Rușinea, aici, înseamnă **să mă abțin de la a comite o infracțiune pentru că mă rușinez de mine însumi**. Aceasta este de fapt o formă de respect de sine și este un factor mental care mă înfrânează din interior, chiar dacă ceilalți nu sunt conștienți de asta.

Ngo-tsa mepa este lipsa acestui gen de rușine. Este atunci când cineva săvârșește o infracțiune fără rușine, cu nerușinare.

9. Desconsiderarea

Ngo-tsa are o soră și ea este

ཐལ་མེད་པ།
Trel mepa

Trel mepa — desconsiderare.

Nu ne pasă de ceea ce gândește sau simte cineva, când facem ceva, sau nu evităm o faptă rea care îi va face pe alții să-și piardă credința.

Dacă rușinea s-a concentrat asupra mea, evit o faptă rea pentru că mi-e rușine de mine, **considerarea** înseamnă că mi-e rușine de alții. Dacă fapta ar putea răni pe altcineva sau dacă alții mă văd făcând asta, atunci ei s-ar putea îndepărta de dharma. Mai ales dacă predăm dharma și se ridică o afecțiune mentală, ceilalți se vor îndepărta de dharma. Oare toți profesorii de Dharma sunt complet puri? Ce bine ar fi să fie așa!

Dar când ne aflăm deja pe poziția de profesor de dharma, este ceva care ne obligă. Dar nu trebuie să fim profesor de Dharma pentru asta.

Conform *Abhidharmei Kosha*, de fiecare dată când comitem o infracțiune, există un fel de amestec între 8 și 9. Rușinea și considerația sunt forțe de înfrânare. Acestea sunt forțe care mă înfrânează de la a comite infracțiuni.

Dar când fac o infracțiune brusc, apar lipsa de rușine și considerație.

10. Ascunderea greșelilor

འཆབ་པ།
Chabpa

Chabpa este **încercarea de a ascunde defectele. A acoperi, a masca greșelile.**

Această afecțiune este apropiată de lipsa de sinceritate.

Care este diferența dintre *Gyu* și *Chabpa*?

Gyu — negarea, înseamnă că **nu-mi recunosc lipsurile pe care eu le am.**

Chabpa, înseamnă că **încerc să le ascund de ceilalți.** Îmi ascund defectele ca ceilalți să nu le vadă.

Shakpa deschide *Chabpa*. Un bun budist este ca o carte deschisă. Când urcăm pe cale, ne dăm seama că încercarea de a ne ascunde ne face mult rău. De aceea vrem să ne deschidem, chiar dacă este neplăcut.

Noi știm că în învățătura karmei, factorul timp este foarte important. Karma crește exponențial în timp și dacă știm că am făcut ceva rău și îl ascundem, odată cu trecerea timpului, mintea va fi mai contaminată. Acesta este și scopul ritualurilor de purificare și a celor de confesiune ale călugărilor.

Se povestește despre Lordul Atisha că obișnuia să-și oprească calul și tot alaiul său pentru a se confesa ori de câte ori îi trecea prin minte un gând rău.

11. Zgârcenia

སེར་སྒྲུ།

Serna

Serna înseamnă zgârcenie, a nu fi generos, a nu dori să dăm nimic. Sau dacă dăm deja, dăm puțin.

12. Aroganța

རྒྱལ་པོ་པ།

Gyakpa

Sensul literal al cuvântului este **gras**. Aici nu ne referim la grăsime, ci la cineva umflat. Când cineva se atașează de propriile sale calități impure pe care le are în prezent, cum ar fi sănătatea lui bună, inteligența sau tinerețea lui, se spune în română că „se umflă în pene”.

Care este diferența dintre asta și faptul că mă bucur de calitatea bună pe care o am?

Gyakpa nu este deloc bucurie. Este o emoție negativă, de trufie care întărește ego-ul. Bucuria este minunată. Dacă am o calitate bună și îmi spun: „*Ce minunat că am această calitate și o pot folosi pentru alții*”. Dar *Gyapa* spune: „*Cât de bun sunt!*”, „*Sunt mai frumos decât alții...*” sau „*Știu mai mult decât alții...*”.

13. Lipsa de credință

མ་དཔལ་

Madepa

Ma — negație,
Depa — credință.
Madepa — lipsa de credință.

În lecția trecută am vorbit despre partea negativă a îndoielii, când aceasta devine un dezavantaj. Ori îl folosesc pentru a respinge lucruri, ori îmi este prea lene să aflu, așa că devine negativ. Să zicem că nu mi-am dezvoltat încrederea în cele trei diamante pentru că nu le înțeleg sensul, pentru că nu m-am oboșit să verific, iar asta conduce apoi la lipsa de credință.

Este nevoie să avem credință pe calea spirituală. Nu credință oarbă. Avem nevoie de credință care să ne atragă spre a acționa, a practica, a învăța, care să ne determine să venim la lecții și să ascultăm învățăturile. Pentru că dacă nu este nimic, atunci nu va veni nimic. **Deci credința este un factor mental foarte important pentru succesul căii spirituale.**

(Dex – credința este faptul de a crede în adevărul unui lucru, convingere, certitudine.)

Pe lista numită „**Cele șapte avuții ale lui Arya**” dată de **Arya Nagarjuna** (cursul 5, lecția 10) credința – **Depa** – ocupă primul loc.

1. credința – **Depa**
2. moralitatea – **Tsultrim**
3. generozitatea – **Tongwa**
4. învățarea – **Tupa**
5. prețuirea respectului de sine – **Ngo tsa shepa**
6. prețuirea respectului față de ceilalți – **Trel yupa**
7. Înțelepciunea – **Sherab**

Acest **Depa** este credința puternică care vine din cunoaștere, din înțelepciune. Și ea este o binecuvântare neobișnuită.

Madepa, desigur, este opusul ei, care devine afecțiune mentală.

Întrebare: Deci **Madepa** este lipsa de credință datorită lenei, pentru că nu am verificat?

Răspuns: Da, nu am verificat și nu ne-am oboșit să ne întărim credința, care se bazează pe convingere, înțelegere și logică, etc.

14. Lenea spirituală

ལེ་ལོ།

Lelo

Lelo înseamnă **lene**, dar nu orice lene.

Aici ne referim specific la **lenea spirituală**. Ea este o pasiune pentru senzația plăcută de activități precum somnul și relaxarea. Este o lipsă de entuziasm pentru a face fapte bune și opusul bucuriei efortului. Nu există bucuria de a face fapte bune, de a face lucruri spirituale, de a promova înțelegerea și așa mai departe.

Vom trece acum la lista de afecțiuni mentale care sunt direct legate de meditație. Afecțiunile 15-20 afectează și meditația:

15. Neatenția

བག་མེད་པ།

Bak mepa

Mepa — lipsă,

Bak mepa — lipsa de atenție, nepăsare.

A nu fi atent la viața spirituală; a fi nepăsător. De exemplu, ne-am luat jurăminte, inclusiv cel care spune să nu bem alcool, să nu luăm nicio substanță care ne întunecă mintea. Stăm la masă cu prietenii, ei beau și ne spunem „Ce e rău în asta?”. Am uitat despre ce este viața noastră. Neglijență.

În meditație, încercăm tot timpul să ne înfrânăm mintea, să vedem unde este, dacă ea este cu obiectul de meditație și că nu se abate spre obiecte greșite. Deci avem nevoie de acest factor **Bak yo** al atenției.

Bak yo înseamnă **atenție, grijă, prudență**. Este opusul lui **Bak mepa**.

16. Uitarea

བརྗེད་ངེས།

Je-nge

Sensul literal al cuvântului **Je-nge** este **uitarea**.

Aici cuvântul nu se referă la **uitare** în general, ci la uitarea care se petrece în meditație, la faptul că ne pierdem concentrarea și că nu ne mai amintim de angajamentul nostru față de comportamentul etic pe parcursul activităților zilnice. Mă așez să meditez asupra unei imagini a lui Buddha – și mintea mea a fugit. Am uitat de obiect.

Dacă nu stăm în meditație, nu ne mai amintim că ne-am dedicat căii spirituale, că vrem să ne antrenăm mintea, că ne-am luat jurăminte. Ne-am lăsat obiceiul să ne stăpânească și am uitat despre ce sunt.

Aceștia sunt factori foarte importanți pentru a reuși pe calea spirituală, de aceea Maestrul Shantideva se va referi la asta mai târziu.

De ce sunt afecțiuni mentale secundare? Dacă nu-mi amintesc despre ce este calea mea, atunci nu o voi practica, mă voi lăsa la voia sorți și prin urmare voi suferi!

17. Lipsa de vigilență

ཤེས་བཞིན་མ་ཡིན་པ།

Sheshin mayinpa

Sheshin — vigilență, conștientizare,

Mayinpa — nu este.

Sheshin mayinpa înseamnă **ceva ce nu este Sheshin** sau **lipsa de vigilență**. Vigilența este un factor mental care se uită tot timpul la ce fac, la ce gândesc. Vigilența sau conștientizarea se dezvoltă cu practica. Ea este paznicul sau alarma care ne spun să fim atenți la ceea ce facem.

18. Lipsa de claritate, obscuritate

མུ་པ།

Mukpa

Mukpa — lipsă de claritate/obscuritate.

Ca și cum o ceață coboară asupra minții noastre. Mintea nu este clară, este greoaie. Suntem moleșiți, toropiți, ca atunci când am mâncat prea mult sau când nu am dormit suficient. Într-una dintre scrierile *Abhidharma*, maestrul *Vasubandhu* descrie *Mukpa* ca o greutate a corpului și a minții.

Care este problema cu **Mukpa**? Ea intensifică celelalte afecțiuni mentale. Când mintea este obscură, obiceiurile preiau controlul. **Mukpa** poate distruge literalmente meditația, de aceea este important să nu mâncăm prea mult înainte de meditație sau chiar deloc, și să dormim suficient.

În **Lam Rim Chenmo, Je Tsongkhapa** citează surse care explică că **Mukpa** este cauza moleșelii și că ea nu este moleșeala.

19. Distragerea atenției

ལྷན་གཤིང་།
Nam yeng

***Nam yeng* — distragerea atenției.**

Cuvântul se referă la **incapacitatea de a menține mintea concentrată asupra obiectului.**

Asta înseamnă că în loc să fiu fixată pe obiectul meu sar la alt obiect, care mă preocupă mai mult, și care ar putea fi rezultatul unei afecțiuni mentale, o răcă pe cineva, de exemplu. Mintea este **neliniștită, împrăștiată**. Distragerea atenției poate exista și atunci când nu este rezultatul unei afecțiuni mentale. De exemplu, în meditație mintea poate sări de la un obiect la altul. Cu toate că obiectul de meditație este bun, un astfel de salt constituie o perturbare a meditației.

20. Neliniștea

གོད་པ།
Gupa

De exemplu: meditez și deodată îmi amintesc de ceva foarte plăcut, sau o experiență plăcută și în loc să fiu cu obiectul meu, încep să visez aiurea. Aceasta este neliniștea sau agitația care apare ca urmare a dorinței de a trece la obiectele simțurilor.

Războiul împotriva afecțiunilor mentale - continuare

Să revenim la Maestrul Shantideva. Versetul 43:

*Nu da niciodată înapoi
De la misiunea de a-ți distruge afecțiunile mentale.
Atașează-te de ele cu fermitate,
Și cu mânie declară-le război!
Și chiar dacă seamănă cu afecțiunile mentale
Acționează pentru a distruge,
Și nu se numără printre ele.*

Maestrul spune: „Luptă-te cu afecțiunile mentale!”. În exterior asta seamănă cu afecțiunile în sine. Pentru că acum mă războiesc, îmi dezvolt mânie față de ele. Este o energie a „opunerii”. Dar, spune el, doar [pentru că] pare că seamănă cu o afecțiune mentală, ea nu este așa! Deoarece acționează pentru a elimina afecțiunile.

Lucrul care distruge afecțiunea mentală, nu se numără printre afecțiunile mentale, este o cu totul altă energie. Este energia care urăște suferința. Este energia care vrea să ajungă la iluminare.

Afecțiunea mentală îmi provoacă suferință, și mie și altora. [Pe de altă parte] Acest lucru scade suferința, reduce suferința, elimină suferința. Prin urmare, pare ar fi o afecțiune mentală, dar nu este. Ea nu este pe lista afecțiunilor mentale. Este o energie diferită.

Afecțiunile mentale ard, nu sunt plăcute. Faptul că lupt împotriva afecțiunilor mele mentale, spunând: „Voi acționa ca să nu mă mai enervez”. Această energie nu arde, este liniștitoare. Este cu totul altceva.

Deși atașamentul, în general, este considerat o afecțiune mentală care provoacă suferință, atașamentul de cale, adică atașamentul de practica antidoturilor care ne ajută să luptăm împotriva afecțiunilor mentale, nu este o afecțiune mentală, deoarece acționează pentru a elimina suferința.

Există comentarii asupra acestui text, care explică că aceste două „afecțiuni”, ca să spunem așa, ura față de afecțiunile mentale și atașamentul de calea care aplică antidoturi afecțiunilor mentale, vor trebui eliminate ulterior, după ce celelalte afecțiuni au fost distruse. **Gyaltsab Je** explică că aceste comentarii au intenționat să spună că după ce au fost eliminate afecțiunile mentale, acești doi factori vor înceta de a mai funcționa în lupta împotriva afecțiunilor.

Din lectura cursului:

*„Iată prima dintre cele două. Afecțiunile mentale sunt, prin urmare, lucruri care merită să fie eliminate. Ca atare, **nu da niciodată înapoi**, nici cu gândurile, nici cu acțiunile tale, nici măcar pentru o singură clipă **de la misiunea de a-ți distruge afecțiunile mentale. Atașează-te** de aceste antidoturi pentru afecțiunile mentale; **și cu mânie declară-le război!** Până când vor fi complet distruse.”*



Războiul necruțător

Versetul 44:

***Mai bine să fiu ars pe rug,
Sau să mi se taie capul și să fiu ucis,
Dar marelui meu dușman, afecțiunile mentale,
Nu mă voi supune niciodată, orice ar fi!***

Maestrul spune: „***Mai bine să fiu ars pe rug, sau să mi se taie capul și să fiu ucis, dar la jurămintele mele nu renunț!***”.

Această viață este doar o fărâcă dintr-un continuum infinit al conștiinței. Budistul nu se concentrează pe această lume, pe această viață.

Cu toate că practica budistă afectează și îmbunătățește această viață, nu acesta este obiectivul budistului. Este complet în afara budismului. Nici măcar cei cu scopul îngust nu se orientează spre această viață.

Chiar dacă sunt **ars pe rug sau** dacă **mi se taie capul și sunt ucis**, singurul lucru care se poate întâmpla este că îmi voi pierde corpul în această viață. Dar afecțiunile mele mentale sunt un dușman groaznic care îmi provoacă toată suferința cumplită a infernului și alte forme de suferință din roata suferinței. De asemenea, acest dușman mă va împiedica să ating obiectivele la care aspir - fericirea sublimă a iluminării lui Buddha -, așa că nu voi ceda niciodată în fața lui! Adică nu-l voi lăsa niciodată să mă controleze în acest război. Nu există compromisuri!

Vrem să ne menținem acest corp cât de bine putem. Avem nevoie de el pentru a ajunge la iluminare. Dar dacă vom ucide pe cineva, vom fi din nou și din nou uciși.

Dar dacă facem ce ne învață maestrul Shantideva și ne eliminăm semințele mâniei din inima noastră, nimeni nu va mai veni să ne omoare pe noi și pe cei dragi.

Nu le vom putea elimina dacă continuăm să ne mâniem. Aceste conflicte grele vin doar pentru că nu ne-am respectat jurămintele în trecut și am lăsat afecțiunile mentale să ne controleze.

Dacă ne respectăm jurămintele, ne purificăm de afecțiunile mentale, conflictele nu vor mai veni în viața noastră.

Din lectura cursului:

„Iată a doua parte: Cineva ar putea pune o altă întrebare: „Nu ar fi mai ușor să te supui și să cooperezi cu afecțiunile mentale, mai degrabă decât să riști să suferi infinite suferințe în timpul încercărilor de a le elimina?” ***Mai bine să fiu ars pe rug sau să mi se taie capul și să fiu ucis.*** Singurul lucru care s-ar întâmpla este că aș pierde trupul pe care-l dețin în această viață. ***Dar marelui meu dușman, afecțiunile mentale, cel care îmi provoacă toată suferința îngrozitoare a infernului și mă împiedică să ating obiectivele la care aspir nu mă voi supune niciodată, orice ar fi!*** Adică nu le voi lăsa niciodată să mă controleze.”

Dușmanul afecțiunilor mentale

Până în acest moment, maestrul a continuat să compare între dușmanul afecțiunilor mentale și dușmanii în carne și oase. În tot acest timp ne-a arătat că afecțiunile mentale sunt un dușman cu mult mai rău.

Versetul 45:

***Dacă îți alungi din țara ta dușmanii obișnuiți,
Ei se vor duce pe alte meleaguri,
Unde se vor stabili și întări pentru a reveni.
În acest sens nu există nicio asemănare
Între dușmanii obișnuiți și afecțiunile mentale.***

Să presupunem că am reușit să alung dușmanii care au venit să mă omoare. Ce vor face ei? Vor fugi într-o țară vecină, unde se vor regrupa, își vor reface forțele, se vor întări și se vor întoarce să mă atace din nou.

Dar dacă alungăm afecțiunile mentale, unde se vor duce?

Din lectura cursului:

*„Iată prima dintre cele trei părți. Cineva ar putea să spună: „Totuși, ar fi mai bine să coexistăm pur și simplu cu afecțiunile mentale, pentru că, dacă ele sunt ca orice dușman obișnuit, din lumea noastră obișnuită, ele pot – dacă le îndepărtezi o dată din minte – să fugă și să se regrupeze, iar apoi să se întoarcă și să te rănească din nou.” Dar ele nu sunt la fel ca dușmanii obișnuiți. **Dacă îți alungi din țara ta dușmanii obișnuiți, dușmanii lumestri, ei se vor duce pe alte meleaguri, unde se vor stabili, se vor regrupa și întări pentru a reveni să se răzbune pe tine. În acest sens nu există nicio asemănare între dușmanii obișnuiți și afecțiunile mentale. Odată ce le-ai eradicat complet din mintea ta, nu mai au unde să meargă, de aceea este imposibil ca ele să se regrupeze și să se întoarcă.”***

Eliminarea cu ochiul înțelepciunii

Versetul 46:

***Unde se vor duce afecțiunile mentale,
Odată ce le-am eliminat și șters din minte
Folosind ochiul înțelepciunii?
Dacă nu au o casă, cum se vor întoarce să mă rănească?
Dar mintea mea este atât de slabă
Încât ele continuă să mă rănească.***

Maestrul spune: „Dacă elimin afecțiunile mentale, unde se vor duce? Dacă am reușit să-mi elimin supărarea din mintea mea [și ca atare] nu mă mai pot supăra, atunci unde s-a dus supărarea? Nu are unde să se ducă. Dacă am eliminat-o, am eliminat-o pentru totdeauna!

Pe parcurs, voi fi înfrânt, voi cădea, voi fi rănit și lovit. Trebuie să stau ferm în fața lor și să continui să mă lupt.”

Maestrul ne vorbește despre eliminarea afecțiunilor mentale cu ochiul înțelepciunii. Cum putem să le eliminăm cu adevărat? Doar prin perceperea vacuității. Numai prin înțelepciune le putem elimina cu adevărat.

Până nu percepem vacuitatea și până când nu există perfecțiunea înțelepciunii, putem să ne luptăm cu ele și să le înfrânăm. Dar după ce le-am distrus complet cu ochiul înțelepciunii, ele nu mai au unde să se ducă, pentru că nu au avut niciodată existență independentă de sine.

Din lectura cursului:

*„Iată a doua parte: Odată ce le-am eliminat din fluxul conștiinței mele, afecțiunile mentale nu mai au unde să stea. **Unde se vor duce afecțiunile mentale, odată ce le-am eliminat și șters din minte folosind ochiul înțelepciunii?** De aceea ar trebui să depun efort, folosind ochiul înțelepciunii - percepția vacuității - pentru a elimina semințele afecțiunilor mentale, deoarece tot ceea ce este legat de afecțiunea mentală provine din rădăcina percepției greșite. Odată ce am eliminat aceste semințe, odată ce mi-am șters din minte afecțiunile mentale în acest fel, ele nu mai au unde să meargă, nu mai au casă. **Și dacă nu au o casă, cum se vor întoarce să mă rănească?** Ar fi complet imposibil.*

*Cu toate acestea, **mintea mea este atât de slabă încât ele continuă să mă rănească.** Nici măcar nu am energia de a elimina afecțiunile mentale, nici măcar o singură dată de care ar fi nevoie.”*

Unde sunt localizate afecțiunile mentale?

Mastru intră în detalii. Versetul 47:

***Afecțiunile mentale nu sunt în obiecte,
Nici în puterea simțurilor,
Și nici în afara lor.
Atunci de unde vin să dăuneze lumii?***

***Și pentru că natura lor este o iluzie,
Voi elimina această frică din inima mea,
Și voi depune efort ca să-mi dezvolt înțelepciunea.
De ce să sufăr inutil în infern și restul?***

Atunci când medităm asupra vacuității, începem să analizăm: Hai să văd unde se află afecțiunile mentale.

Să spunem că am supărare față de un obiect. M-am supărat pe cineva. Unde se află supărarea?



a. Afecțiunile mentale nu se află în obiecte

Supărarea mea se află în acea persoană? Nu, nu este în ea! De ce nu este în ea? Pentru că dacă ar fi fost în ea, atunci oricine ar fi văzut persoana s-ar fi supărat pe ea. Acum, doar eu sunt supărat pe ea, așa că nu poate fi în ea.

Maestrul Shantideva spune:

ཡུལ་ལ་མི་གནས།

Yul la mi ne

Yul — obiect,
Mi ne — nu este.

Afecțiunile mentale nu se află în obiect.

Gyeltsab Je intră mai în detaliu:

ཉོན་མོངས་པ་རྣམས་ནི་གཟུགས་ལ་སོགས་པའི་ཡུལ་ན་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས།

nyonmongpa nam ni suk lasokpay yul na rangshin gyi mi-ne

Nyonmong pa nam ni — afecțiuni mentale,
Suk — formă,
La sokpay — etc., și celelalte, și altele asemenea.
„Forma și celelalte” se referă la obiectele diferitelor noastre simțuri.
Yul — obiect,
Rangshin — natura,
Mi ne — nu sunt.

Afecțiunile mentale nu se află în natura diferitelor obiecte, forme și celelalte.

În scopul de a dovedi această parte, *Gyeltsab Je* s-a ajutat de Arhat, cel care și-a eliminat pentru totdeauna toate afecțiunile mentale din inima lui.

Dacă afecțiunile mentale s-ar afla în diferitele obiecte ale simțurilor, atunci Arhat ar trebui să experimenteze o afecțiune mentală atunci când le privește.

b. Și nici în puterile simțurilor

Deci, dacă supărarea nu este în acea persoană, atunci se află la mine. Dar unde este ea în mine? Este în simțurile mele? Poate este în ochiul meu?

Maestrul Shantideva spune:



དབང་ཚོགས་ལ་མིན།

Wang tsok la min

Wang — simțuri,
Tsok — colecție, adunare,
Min — nici.

Nici nu se află în colecția puterilor simțurilor.

Gyeltsab Je detaliază:

མིག་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོའི་ཚོགས་ལ་ཡང་རང་བཞིན་གྱིས་མི་གནས།

mikla lasokpay wangpoy tsok la yang rangshin gyi mi ne

Mik — ochi sau văz,
La sokpay — etc., și celelalte, și altele asemenea,
Wangpo — simțuri,
Tsok — colecție,
Yang — de asemenea,
Rangshin — natura,
Mi ne — nu sunt.

De asemenea, ele nu se află nici în natura puterilor simțurilor, al văzului și celelalte.

Exemplul pe care ni-l dă *Gyeltsab Je* este al unei persoane care nu este Arhat, dar care se află în plină percepție a vacuității. O astfel de persoană nu și-a eliminat încă toate afecțiunile mentale și, cu siguranță, are încă colecția sa de simțuri, dar în acele momente nu experimentează nicio afecțiune mentală. Deci nu poate fi în simțuri.

c. Și nici în afara lor

Maestrul ne spune că afecțiunile mentale nu sunt în obiecte, nu sunt în puterile simțurilor, atunci poate sunt undeva la mijloc. Poate există vreun loc în afara lor.

བར་ནའང་མིན།

Bar naang min

Iar *Gyeltsab Je* spune:



དེ་དག་གི་བར་ནའང་མི་གནས།

de dak gi bar na-ang mi-ne

*De dak gi bar naang — printre ele,
Mi ne — nu sunt.*

Și nici nu se află undeva printre ele.

Supărarea nu este la acea persoană, nici la mine, atunci unde să fie? Este vreun loc la mijloc? Nu are sens, nu-i așa?

Dacă mi-am eliminat afecțiunile din mintea mea, ele nu au unde să fie. Nu sunt afară, nu sunt în simțurile mele, nu există undeva la mijloc. Ne folosim de logica simplă. Mergem și căutăm: unde se află supărarea?

Ea nu are unde să se ducă. Și dacă am eliminat-o din mintea mea - am terminat!

Ele sunt o iluzie și, prin urmare, pot fi complet eliminate!

Versetul 47

*Și pentru că natura lor este iluzorie,
Voi elimina această frică din inima mea,
Și voi depune efort ca să-mi dezvolt înțelepciunea.
De ce să sufăr inutil în infern și restul?*

Dacă am căutat afecțiunile mentale și nu le-am găsit nicăieri, ce înseamnă asta? Că **nu au esență**. Sunt o iluzie. Natura lor este iluzorie. Nu au existență proprie de sine. De aceea dacă mă forțez, pot să scap de ele până la urmă. Și din moment ce natura lor este iluzorie și există o modalitate de a le îndepărta, atunci de ce să mă expun fără rost la toată suferința samsarei și să nu fac un efort? Nu are rost.

Din lectura cursului:

*„Iată a treia parte. Altcineva ar putea să vină și să afirme următoarele: «Nu am putea niciodată să eliminăm afecțiunile mentale nici măcar o dată, pentru că ele se dezvoltă odată cu mintea însăși și există ca parte a naturii lucrurilor.» **Afecțiunile mentale nu se află în obiectele** pe care le percepem: obiectele vizuale și restul. Dacă ar fi fost așa, atunci afecțiunile mentale ar fi început să crească chiar și în distrugătorii de dușmani, în timp ce se uită la obiectele vizuale și altele asemenea.*

*Ele, afecțiunile mentale, nu se află **nici** în aspectul fizic al **puterilor simțurilor**, cum ar fi ochiul. Acest lucru se datorează faptului că o persoană care își îndreaptă gândurile către sensul adevăratei naturi a lucrurilor, poate avea în continuare puterea ochiului și totuși să nu fie afectat de nicio afecțiune mentală.*



Și nici în afara lor. Afecțiunile mentale nu se află undeva printre obiectele și organele care le percep. Odată ce le-am smuls din rădăcină, ele nu se pot duce nicăieri să stea, în virtutea unei naturi de sine - **atunci de unde vin să dăuneze lumii?**

Ar putea apărea și următorul gând: „Aceste afecțiuni mentale sunt goale de orice fel de existență naturală, dar în același timp par să aibă existență naturală și, prin urmare, **natura lor este iluzorie**. Prin urmare – dacă ele există printr-o natură proprie — nu le-aș putea niciodată smulge din rădăcină”. Cu toate acestea, va fi bine dacă **voi elimina această frică din inima mea** și să mă bazez pe practica de a **depune efort ca să-mi dezvolt înțelepciunea** care percepe vacuitatea, pentru a înlătura afecțiunile mele mentale.

Având în vedere că, în prezent am capacitatea de a înlătura aceste afecțiuni, atunci **de ce să sufăr inutil în infern și restul?** De ce m-aș expune acestor suferințe groaznice? Unii comentatori au explicat, de asemenea, că rândurile anterioare se referă la faptul că, odată ce am îndepărtat semințele afecțiunilor mentale, ele nu mai pot rămâne în alte locuri.”

Toate acestea trebuie puse în practică

Versetul 48 încheie această parte a capitolului

**Prin urmare, ar trebui să contemplăm
Și să depunem multe eforturi
Pentru a pune în practică învățăturile descrise.
Dacă ești bolnav și ai nevoie de medicamente,
Și sfatul medicului îl ignori,
Cum te-ai putea vindeca vreodată?**

Maestrul spune: „Dacă ești bolnav și te duci la medic, iar el îți dă tratament și tu nu iei tratamentul, cum te vei face bine?” Același lucru: Dacă nu te tratezi, cum îți vei elimina afecțiunile?

Maestrul ne spune: „Acum că ți-am explicat, reflectă asupra acestor lucruri și pune-le în aplicare. Avem nevoie de timp, pentru că ele sunt contrare celor cu ce ne-am obișnuit”. Trebuie să ne depășim lenea - **Lelo** - și să ne mobilizăm **Sheshin** - vigilența - și **Bak yo** - atenția.

Întrebare: Cum depășim frustrarea când nu facem față afecțiunii mentale?

Răspunsul are două aspecte:

1. Vor fi înfrângeri. Ce ne-a spus maestrul înainte? „**De mii de ori vom fi loviți**”. Cu toții vom cădea, pentru că obiceiurile și karmele noastre sunt foarte puternice. Trebuie să fim pregătiți pentru astfel de înfrângeri. Am căzut, ne ridicăm din nou și ne continuăm lupta.
2. Ni se pare că afecțiunile au crescut. Asta se întâmplă pentru că am început să le observăm. Am început să ne dezvoltăm conștientizarea și să ne luptăm cu ele. Nu este adevărat că acum sunt mai mult decât au fost înainte. Pur și simplu nu le-am conștientizat. Acest lucru se întâmplă la începutul căii spirituale, când începem să ținem carnețelul.



Din lectura cursului:

„Iată a treia parte generală, care este rezumatul capitolului. **Prin urmare**, așa cum am explicat mai sus, **ar trebui să contemplăm și să depunem multe eforturi** în practicarea atenției, așa cum a făcut Învățătorul, **pentru a pune în practică învățăturile descrise**, în scopul realizării atât a dorinței de iluminare, cât și a practicii bodhisattva, așa cum au fost descrise mai devreme. **Dacă ești bolnav și ai nevoie de anumite medicamente, și sfatul medicului îl ignori, cum te-ai putea vindeca vreodată? Nu te-ai putea vindeca niciodată. De aceea nu trebuie să precupețim nici un efort în vederea eliminării afecțiunilor mentale, așa cum ne-a învățat să facem Marele Medic, Învățătorul.**”

Perfecțiunile

În continuare vom vorbi despre perfecțiuni.

Ce face un Bodhisattva? El acționează pentru a ajunge la iluminare. Mai întâi face toate practicile preliminare despre care am vorbit pentru a-și dezvolta aspirația spre iluminare și de a ajunge la perfecțiunea unei ființe iluminate.

Cum ajunge Bodhisattva la perfecțiune? Prin așa-numitele acțiuni Bodhisattva. Am vorbit puțin despre cum ne putem spăla pe dinți, o acțiune ce poate fi neutră sau care poate fi o acțiune bodhisattva.

Așadar, vom vorbi despre categoriile de acțiuni pe care le face Bodhisattva pentru a ajunge la iluminare, pentru a deveni un Buddha.

པ་རོལ་ཏུ་སྐྱེན་པ།

Parul tu chinpa

În **sanscrită**: **Paramita** — perfecțiune.

Para — dincolo,

Mita — a trece.

Paramita — a trece dincolo sau a transcende.

În **tibetană** se spune **Chinpa** = a trece, **Tu** = spre, **Par** = dincolo.

În română o vom numi **perfecțiune**. Deoarece în engleză a fost tradus ca perfecțiune, în română o să-i spunem tot **perfecțiune**.

Un Bodhisattva practică cele șase perfecțiuni sau cele zece perfecțiuni.

În continuare le vom enumera și vom vorbi puțin despre ele.

Când este cu adevărat perfecțiune?

Dacă le-am avea, am fi deja Buddha. Dacă practic generozitatea, ea nu este perfectă până când nu dobândesc înțelepciunea.

Perfecțiunile sunt ceva care funcționează pentru a aduce ceva la desăvârșire.

În tibetană se spune:

པ་རོལ་ཏུ་སྦྱིན་བྱེད།

parul tu chinje

Ultima silabă *je* înseamnă a face. Perfecțiunile sunt de fapt ceva care duce la perfecțiune.

1. Generozitatea

སྦྱིན་པ།

jinpa

***Jinpa* — generozitate, dăruire.**

Când spunem **Refugiul**:

*Până la iluminarea mea
Mă refugiez în Buddha, Dharma și Sangha.
Datorită meritului meu de a dărui
Și a altor fapte bune pe care le-am făcut
Să ajung la iluminarea completă
Pentru a ajuta toate ființele vii.*

Fraza **Datorită meritului meu de a dărui și a altor fapte bune pe care le-am făcut**, se referă la perfecțiuni.

Generozitatea este primul domeniu în care activează bodhisattva. Ce dăm?

- Dăruim lucruri materiale celor care au nevoie de ele.
- Dăruim protecție celor care au nevoie de protecție.
- Dăruim iubire celor care au nevoie de iubire, și
- Dăruim dharma celor care sunt deschiși către dharma.

Momentan vom enumera perfecțiunile și apoi vom vorbi puțin despre ele.



2. Moralitatea

ཚུལ་བྲིམ་ས།

tsultrim

Tsultrim — cod moral sau respectarea jurămintelor de moralitate sau comportament etic.

3. Răbdarea

བཟོད་པ།

supa

Supa — răbdare, toleranță, tenacitate.

4. Bucuria efortului

བཟོན་འགྲུས།

tsundru

Tsundru — bucuria efortului.

5. Meditația

བསམ་གཏན།

samten

Samten — meditație , concentrare. Are sensul de dezvoltare a concentrării.

6. Înțelepciunea

ཤེས་རབ།

sherab

Sherab — înțelepciune.

Sensul este de a dobândi perfectiunea înțelepciunii, înțelegerea vacuității.

Aceasta este ordinea perfecțiunilor și vom vorbi în curând despre ordinea lor.

Oare aceste perfecțiuni sunt mentale sau depind de alții? Dacă cineva și-a desăvârșit generozitatea, este ceva mental sau depinde de alții? Cum putem ști că ne-am dezvoltat pe deplin perfecțiunea generozității?

a. Perfecțiunea generozității nu depinde de eliminarea sărăciei mondiale

Ce face generozitatea? Dăruiește altora lucruri materiale, sau protecție, sau iubire sau dharma. Cum știm că am atins perfecțiunea de a dăruia? Asta înseamnă că nu mai există om sărac pe lume?

Iată ce ne spune maestrul Shantideva în capitolul 5, versetul 9:

***Dacă perfecțiunea dăruirii
Ar depinde de eliminarea oricărei sărăcii,
Atunci cum au desăvârșit-o Protectorii în vechime
Dacă încă mai există ființe flămânde pe lume?***

Cine sunt Protectorii? Sunt toți Buddha. Maestrul spune: „Dacă perfecțiunea dăruirii ar fi depins de eliminarea oricărei sărăcii în lume, atunci cum de mai există ființe flămânde în lume? Oare atunci Buddha și-a desăvârșit perfecțiunea dăruirii? Dar, Buddha este absolut perfect.”

Deci, care este răspunsul? Perfecțiunea generozității nu depinde de alții.

Atunci, ce este ea? Este o stare mentală.

Din lectura cursului:

*„Iată primul punct. Să presupunem că cineva ar afirma următoarele: „Să presupunem că ceva ar fi **perfecțiunea dăruirii** dacă ar avea ca rezultat **eliminarea oricărei sărăcii**, a fiecărei ființe”. **Atunci cum au desăvârșit** perfecțiunea generozității **Protectorii**, adică **Buddha**, **în vechime** dacă încă mai există ființe flămânde pe lume? Acest lucru ar fi illogic.”*

În versetul 10, răspunde:

***Se spune că perfecțiunea dăruirii
Este gândul de a da tot ceea ce are cineva,
Împreună cu roadele acestuia, de dragul întregii omeniri,
Și prin urmare, este doar o stare de spirit.***

Deci, când am desăvârșit perfecțiunea dăruirii?

Nu este atunci când nimeni nu mai este sărac și fiecare are tot ce și-a dorit vreodată, ci când am disponibilitatea deplină, absolută, perfectă de a dăruia tot ce am, celor care au nevoie. Dacă cineva vine și îmi cere ochiul, i-l dau.



Se povestește despre Maestrul Aryadeva, că cineva a venit și i-a spus: „Dă-mi ochiul tău!”. Maestrul i-a dat ochiul, iar celălalt l-a călcat în picioare. Aryadeva aproape că și-a pierdut bodhicitta. Apoi, desigur, și-a revenit în fire și a rămas cu Bodhicitta. Și apoi alții l-au întrebat despre asta, iar el le-a răspuns: Cu un singur ochi văd mai mult decât vedeți voi cu ambii voștri ochi.

Întrebare: În India, sunt oameni care lasă totul și pleacă de acasă. Asta înseamnă că și-au desăvârșit perfecțiunea dăruirii?

Răspuns: Ceea ce ne spune maestrul este că perfecțiunea dăruirii este o stare complet mentală. Doar pentru că nu au nimic, nu înseamnă că au desăvârșit perfecțiunea dăruirii. Întrebarea este dacă și-au desăvârșit în mintea lor perfecțiunea dăruirii?

Când va deveni perfecțiunea dăruirii desăvârșită? Numai dacă am dobândit înțelepciunea, dacă am perceput direct vacuitatea. Până nu o percep, perfecțiunea nu este perfecțiune. Deci perfecțiunea este un nume care ne derută puțin. Pentru că perfecțiunea nu este desăvârșită până când nu am ajuns la a șasea perfecțiune, la înțelepciune.

Din lectura cursului:

„Iată al doilea punct, care este un fel de rezumat: „Se spune că perfecțiunea dăruirii are loc atunci când cineva s-a obișnuit cu **gândul de a da tot ceea ce are** - trupul, bunurile și totalitatea faptelor sale bune, **împreună cu roadele acestuia**, care sunt rezultatele dăruirii acestor lucruri - **de dragul întregii omeniri**. Acesta este motivul pentru care se spune că perfecțiunea dăruirii depinde doar de **starea de spirit**. ”

b. Perfecțiunea moralității nu depinde de eradicarea uciderii în lume

Din lectura cursului:

„A doua parte, cea despre modul etic de viață, este împărțită în două: demonstrația faptului că nu este adevărat că desăvârșirea perfecțiunii moralității depinde de eradicarea uciderii oricărei ființe vi; și că desăvârșirea perfecțiunii moralității rezultă din practica constantă a atitudinii de a evita de a mai face altora rău.”

Maestrul întreabă în versetul **11**:

**Unde poți duce peștii și alte făpturi
Pentru a nu mai fi uciși?**

Maestrul spune: „Poți duce oare animalele într-un loc unde să nu fie uciși? Poți să iei toți peștii și să-i duci într-un loc unde nu-i va ucide nimeni?”

Din lectura cursului:

„Iată primul punct. Este incorect să spunem că desăvârșirea perfecțiunii moralității depinde de încercarea de a eradică uciderea tuturor ființelor până la ultima. Pentru că nu există nici un loc **unde poți duce peștii, fiarele sălbatice și alte făpturi, pentru a nu mai fi uciși**. Nu poți face asta niciodată.”

***Se spune că perfecțiunea moralității
Înseamnă realizarea gândului de a abandona.***

A abandona înseamnă abandonarea oricărei intenții sau act de a face rău altora.

Despre ce perfecțiune vorbește? Despre comportamentul etic, despre respectarea jurămintelor.

Din lectura cursului:

„Al doilea punct. Din acest motiv, **se spune** în Sutra că desăvârșirea **perfecțiunii moralității înseamnă realizarea** desăvârșirii practice constante a **gândului de a abandona** orice idee de a răni pe cineva sau de a fura ceva. În acest moment Sutra spune: «Ce este perfecțiunea moralității? Este modul de gândire în care cineva abandonează orice lucru care dăunează altora.»

c. Perfecțiunea răbdării nu depinde de eradicarea tuturor oamenilor enervanți din lume

Versetul 12:

***Oamenii răi la fel ca spațiul, sunt nelimitați
Și nu pot fi cu toții eliminați.
Dar distrugerea unui singur gând, cel al furiei,
Echivalează cu eliminarea lor completă!***

Maestrul spune, cum voi ști că mi-am desăvârșit perfecțiunea răbdării? Trebuie să-i elimin pe toți cei care mă enervează. Dar pentru asta trebuie să muncesc mult. Câți oameni enervanți sunt pe lumea asta? Ei sunt nelimitați la fel ca și spațiul nesfârșit.

Maestrul ne spune: „În loc să elimini pe oricine te enervează, lasă-i în pace. Nu asta este munca ta. Munca este cu tine însuși. Dacă nu te mai enervezi, nu va mai exista nimeni care să te enerveze. I-ai eliminat pe toți eliminându-ți supărarea.”

Dacă nu mă mai enervez, atunci nu va mai fi nimeni care să-mi apară ca enervant. Și astfel, i-am eliminat pe toți oamenii enervanți.

Totul vine de la mine.

Din lectura cursului:

„A treia parte, despre perfecțiunea răbdării, are trei secțiuni: punctul, metafora și legătura dintre punct și metaforă. Iată primul. Omul își desăvârșește răbdarea prin **distrugerea unui singur gând, cel al furiei, care echivalează cu eliminarea completă** a tuturor dușmanilor externi. Ar trebui să recunoaștem că desăvârșirea acestei perfecțiuni nu depinde de eliminarea fiecărui obiect care ar putea să te enerveze, pentru că este imposibil să-i elimini pe toți **oamenii răi, care la fel ca și spațiul sunt nelimitați**. Prin urmare, răbdarea este, de asemenea, ceva care depinde de minte.”



Munca este la mine

Versetul 13:

***Unde voi găsi atâta piele
Ca fața întregului pământ să o pot acoperi?
Dar pielea tălpi pantofilor mei
Este ca și cum întreg pământul l-ar acoperi.***

Da, pământul e spinos. Putem oare acoperi tot pământul? Nu! Încălță-te! Dacă nu te mai superi, nu va mai fi nimeni care să te mai supere.

Din lectura cursului:

„Iată al doilea punct. Unde voi găsi atâta piele ca fața întregului pământ să o pot acoperi, încât să nu-mi rănesc picioarele de toți spinii și altele asemenea? În acest caz, pielea tălpi pantofilor mei mă va proteja de spini ca să nu-mi rănesc picioarele. Acest lucru ar fi ca și cum întreg pământul, întreaga suprafață a Pământului, l-ar acoperi.”

Versetul 14:

***Tot așa, imposibil îmi este să opresc
Orice obiect din afara mea.
Dar dacă în mintea mea pot să-l opresc
Ce nevoie mai am de a opri orice altceva?***

În acest verset maestrul ne vorbește despre înțelepciune.

Cum pot opri fiecare obiect care există în afara mea? Ce înseamnă obiect? Cel cu existență proprie de sine.

Dacă percep în meditație vacuitatea, este suficient pentru ca apoi să văd automat vacuitatea tuturor lucrurilor.

Rochik în tibetană înseamnă că totul are aceeași aromă. Cel care a perceput vacuitatea înțelege că totul este o iluzie, totul este gol și totul există datorită proiecțiilor. Și viața devine o sărbătoare.

Din lectura cursului:

„Iată a treia parte: Deși situația descrisă este ca în metaforă, tot așa, îmi este imposibil să opresc orice obiect din afara mea care mi-ar putea provoca vreo durere. Dar dacă, în loc de asta, în mintea mea pot să opresc această tendință de a mă concentra asupra acestor obiecte și apoi să mă supăr, atunci prin practica constantă a acestei acțiuni aș putea în cele din urmă să aduc răbdarea la desăvârșire. Atunci, Ce nevoie mai am de a opri orice altceva? Nu este nevoie să încerc să opresc toate celelalte obiecte care ar putea să mă nerveze. Nu voi reuși niciodată și nici n-are rost să încerc.”



Totul depinde de dobândirea înțelepciunii

Maestrul continuă aceeași idee în versetul 15:

***Un singur moment de claritate
Va duce la puritate sau altele asemenea.
Toate acestea nu pot fi realizate
Prin acțiuni ale corpului și vorbirii care sunt slabe.***

Un singur moment de claritate. La ce se referă? La perceperea vacuității.

Un singur moment de percepere a vacuității, duce la puritate. Ce înseamnă că „**toate acestea nu pot fi realizate prin acțiuni ale corpului și vorbirii care sunt slabe**”? Înseamnă că acel moment de claritate nu se va realiza prin munca în lumea convențională, în lumea fenomenelor.

Voi aduce puritatea, când voi întâlni puritatea din mine. Și atunci lumea îmi va apărea pură.

Din lectura cursului:

*„Iată al patrulea punct: Chiar și bucuria efortului depinde de minte și de practica zilnică care o va duce la perfecțiune. Ia în considerare faptul că **un singur moment de claritate și de concentrare intensă, în care practici meditația cu o stare de bucurie asupra a ceva ca de exemplu, primul nivel de concentrare, te va duce la puritate, la nașterea într-un loc „pur” (Brahma) sau altele asemenea. Toate acestea, de exemplu dezvoltarea stării mentale la primul nivel de concentrare, nu pot fi realizate într-o stare a minții și prin acțiuni ale corpului și vorbirii care sunt slabe, adică nu are o stare a minții puternică, când îi lipsește bucuria efortului în îndeplinirea unei sarcini de muncă. Prin urmare, totul depinde de o stare puternică a minții.**”*

Versetul 16:

***Chiar și dacă practici mult timp
Spunând rugăciuni sau făcând ascetism,
Dacă te lași distras de alte lucruri,
Nu vei ajunge niciodată la sensul lor profund!***

În acest verset maestrul ne vorbește despre **Samten**. El spune: Poți practica mult timp tot felul de rugăciuni și tot felul de alte practici, dar atâta timp cât nu îți poți menține concentrarea pe un singur obiect, niciodată vei ajunge la sensul profund al lucrurilor, nu vei percepe niciodată vacuitatea. Dacă nu-ți dezvoltă perfecțiunea înțelepciunii, nu vei vedea niciodată realitatea supremă.

Din lectura cursului:

„Iată al cincilea punct: Desăvârșirea perfecțiunii meditației (concentrarea meditativă) depinde de asemenea de minte - o conștiință clară, lipsită de neliniște, de moleșală și agitație; o minte care se află sub influența constantă a gândurilor de tristețe pentru această



viață. **Chiar și dacă practici mult timp, rostind rugăciuni sau mantră sau făcând ascetism, cum ar fi postul lung sau altele asemenea, dacă te lași distras de alte lucruri, în timp ce faci aceste practici nu vei ajunge niciodată la sensul lor profund, nu vei putea înțelege adevărata natură a lucrurilor.**

După cum însuși Buddha a afirmat în scripturi: „O, călugări! Practicile de asceză sau de recitare sau altele asemenea, sunt inutile dacă mintea este distrasă de obiectele dorinței”. Ceea ce Lordul Buddha spune, este că astfel de practici sunt lipsite de sens și nu ne vor conduce niciodată la rezultatul dorit.”

17.

**Dacă nu înțelegi acest secret al minții,
Secretul sublim al Dharmei,
Chiar dacă asperi să ajungi la fericire,
Și orice suferință s-o previi
Vei continua fără niciun rost să rătăcești.**

La ce se referă cuvintele „**Dacă nu înțelegi acest secret al minții**”? La vacuitate. El spune să ne dezvoltăm meditația pentru a putea percepe vacuitatea. Fără asta, cu toate că facem multe lucruri bune și că sperăm să ajungem la fericire și să eliminăm orice suferință, vom continua să rătăcim prin Samsara fără țintă.

Până nu vom percepe direct vacuitatea, nu știm cât mai rătăcim prin Samsara.

Scopul nostru ar trebui să fie perceperea vacuității. Iar pentru asta este nevoie să ne pregătim în aceste cursuri pentru a intra cât mai repede în tantra. Pentru că Tantra accelerează aceste procese într-un mod uimitor.



Din lectura cursului:

„Iată al șaselea punct.

Înțelepciunea este, de asemenea, ceva care depinde de minte. **Dacă nu înțelegi acest secret al minții, realitatea supremă, pentru că încă nu ești un vas potrivit pentru a învăța cel mai important dintre toate, secretul sublim al Dharmei, atunci chiar dacă asperi să ajungi la fericire, și orice suferință, adică suferința roții vieții, să o eviți, vei continua să rătăcești fără niciun rost, așa cum ai făcut întotdeauna. Prin urmare, perfecțiunea înțelepciunii depinde de minte.”**