



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 9

Reamintirea și vigilența - factorii mentali necesari pentru dezvoltarea perfecțiunilor

În versurile următoare, Maestrul Shantideva începe să enumere factorii care trebuie dezvoltați pentru a putea reuși în practica perfecțiunilor.

Rugămintea

Capitolul 5, versetul 23:

*Cu mâinile la piept împreunate
Mă îndrept spre cei care doresc să-și protejeze mintea:
Vă rog, faceți orice efort de a vă cultiva
Reamintirea și vigilența.*

Primul lucru pe care îl face Maestrul Shantideva este să-i roage fierbinte **cei care doresc să-și protejeze mintea** să facă tot ce le stă în putință pentru a-și cultiva reamintirea și vigilența.

Reamintirea și vigilența

Maestrul începe să ne vorbească despre doi factorii mentali pe care trebuie să-i dezvoltăm pentru a putea reuși pe cale.

དྲན་པ།

Drenpa

ཤེས་བཞིན།

Sheshin



1. Drenpa — reamintirea sau aducere aminte,

2. Sheshin — vigilența sau atenția.

Acești doi factori i-am enumerat deja în forma lor negativă când am vorbit despre cele 20 afecțiuni mentale secundare în lecția anterioară.

Care este definiția reamintirii?

Reamintirea funcționează și în cadrul meditației: în contextul meditației, **a-ți reaminti înseamnă a menține obiectul virtuos, sublim în minte fără a-l pierde**. Aceasta este definiția reamintirii sau a aducerii aminte.

Ceea ce dorim este să ajungem în starea în care să stăm cu obiectul tot timpul. La început ne menținem obiectul în minte, apoi îl uităm. Sheshin se trezește și ne aduce înapoi la obiect.

Ceea ce este important de subliniat este că atunci când spunem reamintire în acest context, nu înseamnă că mai întâi trebuie să uităm pentru ca apoi să ne reamintim. Aici el este **un factor mental care ne face să fim tot timpul cu obiectul**. Acesta este sensul lui.

Indirect, maestrul ne spune și ce înseamnă meditația corectă. Obiectul cu care petrecem mult timp în meditație își lasă amprenta asupra noastră, se întipărește în mintea noastră. Deci atunci când ne dedicăm timpul meditației, este bine să fim cu un obiect care este sublim/sfânt și nu cu un obiect care este cotidian, banal.

Cel care și-a dezvoltat Shine [=perfecțiunea meditației] este constant cu obiectul. Chiar și atunci când este în afara meditației, el nu mai uită. Fiecare dintre noi avem această abilitate, doar că nu este dezvoltată în noi. Pentru a o dezvolta trebuie să aducem meditația la perfecțiune, adică la Shine.

Gânduri care ne ajută la dezvoltarea reamintirii și a vigilenței

Versetul 32:

***Astfel de gânduri vor trezi
Onoarea, rușinea și frica,
Și repetat ne vom reaminti
De iluminarea lui Buddha.***

„Astfel de gânduri” se referă la reflecțiile din versetele anterioare, care nu au fost incluse în acestui curs.

Vom citi câteva dintre ele, care preced versetul 32:

26.
***Chiar și cei dedicați, perseverenți,
Cu credință și învățați,***



*Vor cădea în păcate și infrațiuni
Datorită lipsei lor de vigilență.*

27.

*Lipsa de vigilență este ca tâlharul:
Se furișează când reamintirea slăbește,
Ne fură tot meritul pe care l-am acumulat,
Și ne aruncă în tărâmurile inferioare.*

28.

*Afecțiunile mentale sunt ca o bandă de tâlhari
Ce pândesc ocazia de a ne răni;
Iar când vine momentul, ne fură virtuțile,
Distrugeând șansa de a ne renaște în tărâmurile fericite.*

29.

*Prin urmare, folosește-ți reamintirea
De a preveni distragerea atenției.
Iar dacă mintea rătăcește, întoarce-o imediat,
Aducându-ți aminte de suferința tărâmurilor inferioare.*

30.

*Reamintirea se va trezi cu ușurință
În mintea celor norocoși,
Cei care de teamă respectă sfatul starețului,
Și cei ce trăiesc în preajma Lamei lor.*

Starețul este cel care dă jurămintele călugărilor.

31.

*Vederea lui Buddha și Bodhisattva,
Este neobstrucționată, ei văd totul.
La fel și eu mă aflu mereu
Înaintea ochilor lor.*

Maestrul spune că cel care are astfel de gânduri despre iluminare, va veni timpul când ne vom reaminti mai des de iluminarea lui Buddha. Iluminarea lui Buddha nu va fi ceva la care să ne gândim o dată la trei luni când vine profesorul să predea, ci va deveni ceva constant în mintea noastră. **Drenpa** este cea care ne aduce imaginea iluminată a lui Buddha, să fie mereu cu noi.

33.

*Când cineva își menține ferm reamintirea
Pentru a-și proteja mintea,
Atunci se va trezi și vigilența,
Și chiar dacă va dispărea la un moment dat,
Cu siguranță ea se va întoarce.*

În momentul în care am ajuns să ne menținem ferm reamintirea, vom avea în mintea noastră permanent ideea de iluminare, aspirația spre iluminare. Când se întâmplă acest lucru, această reamintire devine ca o santinelă care protejează mintea. Devine ceva care ne protejează. Nu mai vrem să ne abatem de la cale, nu mai vrem să facem păcate, nu mai vrem să le facem altora rău. Pentru că ne amintim că suntem pe calea iluminării, ne amintim de imaginea lui Buddha care este complet pură, perfectă și care ne inspiră. După care, ne spune maestrul, se trezește vigilența.

Acești doi factori mentali se dezvoltă odată cu practica, atât reamintirea, cât și vigilența. Versetul spune că, atunci când reamintirea devine fermă, chiar și dacă vigilența ar dispărea la un moment dat, cu siguranță se va întoarce. Adică: vigilența depinde de dezvoltarea reamintirii.

De fapt, în versetul original în sanscrită formularea este diferită, spunând: „Și dacă s-a trezit deja, nu va mai pleca niciodată.”

Din lectura cursului:

*„Iată al doilea punct. Să presupunem că **cineva** a ajuns în starea în care **își menține ferm reamintirea pentru a-și proteja mintea de afecțiunile mentale, atunci se va trezi și vigilența**, stare în care este capabil să se observe pe el însuși și să perceapă corect diferența dintre acțiunile corecte și cele improprii. Și chiar și în situația în care **va dispărea la un moment dat, cu siguranță se va întoarce**. Prin urmare, întrebarea dacă cineva devine sau nu un maestru al practicii budiste depinde de cât de bine își poate menține reamintirea și vigilența; și astfel ar trebui să caute să devină un maestru al acestor două abilități.”*

Cele trei obiecte pe care ni le amintim

- Cele trei diamante

Maestrul Shantideva, în versetele peste care am sărit ne vorbește despre cele trei diamante ca obiect de meditație: Buddha, Dharma, Sangha. Ce înseamnă să ne amintim de ele? Înseamnă să ne amintim de calitățile, virtuțile și abilitățile lor sublime.

- Diamantul Buddha

Ce înseamnă să ne amintim de Buddha în acest context? Nu ne referim la Buddha de acum 2500 de ani, ci la figura iluminată cu corpurile lui Buddha.

După cum știm Buddha are patru corpuri: două fizice și două mentale. Când ne referim la corpurile lui, ne referim la diferitele aspecte ale lui Buddha: omnisciența, compasiunea infinită, iubirea necondiționată pentru toate ființele, la vacuitatea lui Buddha.

Toată practica pe care o facem este de a deveni un Buddha. Încercăm să ajungem la iluminare, încercăm să ne dezvoltăm cele patru aspecte ale lui Buddha: cele două aspecte fizice și cele două aspecte mentale ale unei ființe iluminate.



Spre deosebire de corpul nostru care îmbătrânește, se îmbolnăvește și moare, corpul lui Buddha este un corp de lumină, un corp de diamant, care nu poate fi vătămat, un corp veșnic. El stă în paradisul lui în plăcere sublimă, în extaz.

Deci, atunci când vorbim despre reamintire, vorbim despre a ne aduce aminte de aceste lucruri la care vrem să ajungem. De ce vrem toate acestea?

- a. Pentru că nu vrem să mai suferim, și
- b. Pentru că vom putea ajuta toate ființele după cum au nevoie.

Cele patru corpuri ale lui Buddha

1. Corpul de plăcere

Primul aspect - în tibetană:

ལོངས་སྐྱེ།

Long ku

Sambhogakaya — corpul de plăcere al lui Buddha. Este un corp de diamant, un corp de lumină, desăvârșit în frumusețea lui, absolut perfect. Ce fel de corp voi avea când voi deveni Buddha? Cel mai frumos pe care mi-l pot imagina.

2. Corpul de manifestare/emanare

Nirmanakaya — corpul de manifestare/emanare. Este corpul în care Buddha se manifestă pentru a ne învăța.

ལྷན་སྐྱེ།

Trul ku

Acestea sunt cele două corpuri fizice.

Următoarele sunt mentale.

3. Corpul de înțelepciune

Următorul corp este ***Dharmakaya***. În tibetană:


ཡི་ཤེས་ཚེས་སྐྱེ།

Yeshe chu ku

Dharmakaya este corpul înțelepciunii. Este mintea lui Buddha, ce are capacitatea de a iubi, de a avea compasiune infinită, de a cunoaște totul. Aceasta este omnisciența lui Buddha.

4. Corpul de esență

Svabhavakaya — corpul de esență. În tibetană:



Ngo wo nyi ku

- Este vacuitatea lui Buddha, și
- Încetările lui Buddha.

Există două aspecte, ambele negative. Cuvântul corp nu este atât de potrivit - este un aspect. Dar este folosit cuvântul **Kaya** care în sanscrită înseamnă **corp**. Deci corpul de esență are două aspecte: vacuitatea lui Buddha și încetările, adică toate afecțiunile mentale au încetat.

Vă voi pune o întrebare: Dintre toate acestea, ce avem noi acum?

Deja avem vacuitatea. Singurul lucru care va rămâne cu noi chiar și atunci când trecem prin întreaga transformare, este vacuitatea. Toate corpurile lui Buddha nu se aseamănă cu corpul nostru normal, cu excepția vacuității pe care o avem deja. Dacă nu aș fi fost goală de orice natură, n-aș fi avut nicio șansă să devin un Buddha.

Ce corp întâlnim când percepem direct vacuitatea? Dharmakaya, corpul înțelepciunii. Vom fuziona cu Dharmakaya.

Cum ne reîncarnăm?

Dacă acum am un corp uman, ce înseamnă acest lucru? Că am o karma mediocră. Pentru că dacă aveam karma proastă, atunci aș fi avut trupul unui animal sau a unui spirit sau a unei făpturi din infern și viața mea ar fi fost plină de suferință. Am o viață amestecată, care are suferință și bine în ea, așa că am o karmă mediocră.

Atunci când karma mea va fi minunată, voi avea corpul lui Buddha. Totul depinde de ceea ce am făcut în trecut. Conștiința mea nu are nicio natură proprie de sine. Și eu și mintea mea este goală de orice natură. Așa cum mă percep acum, nu înseamnă că asta este ceea ce sunt. Nu sunt nici ceea ce percepe unul sau altul.

Sunt complet goală.

Dacă plantez karma potrivită, voi percepe acest corp ca al unui înger și asta este singura cale de a ajunge la iluminare sau de a ajunge în infern. Karma îmi impune percepția pe care o am.

Numai așa există reîncarnări și renașteri. Când o karmă se termină, se va manifesta o altă karmă care mă va forța să mă percep într-un anume corp. Și asta este tot. Asta înseamnă renașterea. Nu înseamnă că brusc călătorim într-un ținut îndepărtat.

Karma se poate schimba într-o clipă

Este important să înțelegem că, karma se poate schimba în câteva secunde. Să nu credeți că această schimbare este neapărat un proces treptat. Dacă cineva trage cu arma în mine, în 30 de secunde karma mea de a mă vedea ca ființă umană se va termina și o altă karmă mă va forța să mă văd în altă parte și voi avea o minte diferită. Se poate întâmpla chiar acum, în câteva secunde!

Orice persoană care moare, fie că este vorba de un accident, fie că este vorba de moarte naturală, această schimbare se petrece foarte repede. Chiar și un bătrân care stă întins pe patul de moarte, închide ochii, iar apoi, în scurt timp, se află în alt loc. Fără soare, fără lună, fără rude, fără prieteni, fără copii, ceva complet diferit. Mai întâi va fi în bardo, iar apoi va fi proiectat într-un loc care este și mai groaznic.

Potrivit budismului, dacă nu facem practică spirituală, șansele noastre sunt foarte mici de a fi din nou într-un corp uman, deoarece [acum, în existența umană] folosim multă karmă foarte bună. Dacă nu practicăm și nu învățăm o modalitate de a reinnoi karma rapid, atunci când karma se va termina vom fi proiectați într-o existență grea.

Am vorbit despre Diamantul Buddha.

- Diamantul Dharma

Ce înseamnă să ne amintim de Diamantul Dharma?

1. Înseamnă să ne amintim de percepția vacuității, de cei care au perceput-o deja.
2. Iar cei care nu au perceput vacuitatea, să-și amintească posibilitatea de a o percepe.

- Diamantul Sangha

Ce este Diamantul Sangha? Sunt cei care au perceput vacuitatea. Să ne amintim de acești oameni care ne pot îndruma și care sunt pentru noi exemple bune ale căii.

- Esența celor trei diamante este înțelegerea vacuității.

Practica bodhisattva

Există și un alt tip de reamintire: dacă practic calea unui bodhisattva, voi practica, de exemplu, generozitatea. Mă trezesc dimineața și îmi spun: „Nu vreau să-mi petrec ziua fără să dăruiesc. Vreau și să trec la următorul nivel de generozitate!”.

Deci, dacă m-am trezit dimineața cu această decizie, atunci reamintirea funcționează pentru a-mi reîmprospăta această dorință pe tot parcursul zilei. Putem practica și altceva,

nu neapărat generozitatea. Și în acest fel ne întărim reamintirea, care este un factor mental.

Deci, ne aducem aminte de:

- cele trei diamante, și
- de obiectul practicii. De obiectul pe care vrem să-l ținem minte pe parcursul zilei.

Principalul lucru este reamintirea obiectului. El trebuie să fie un obiect sacru. Deci, dacă acum vreau să-mi perfecționez generozitatea, el este un obiect sacru, pentru că mă va scoate din suferință. Dacă vreau să-mi amintesc de Buddha, el este un obiect sfânt.

Nu dorim ca obiectul reamintirii să fie ceva lumesc, pentru că asta facem toată ziua, ci dorim să ne direcționăm mintea spre un loc sfânt, care să ne scoată din suferință.

Aplicarea reamintirii și vigilenței în viața de zi cu zi

Să ne întoarcem puțin la Maestrul Shantideva și să citim următoarele lui versete.

34.

***Înainte să acționez, mintea mi-o examinez,
Ca nu cumva motivația mea să fie greșită.
În acest moment ca bușteanul, încremenesc,
Și nimic nu voi lăsa să mă clinească.***

Maestrul începe acum o idee pe care apoi o dezvoltă în continuare. El ne vorbește despre cei doi factori din versetul 33, **Drenpa** și **Sheshin**. Așa că acum spune: „Ok. Acum sunt mereu atent la mintea mea, observ ce se întâmplă cu mine, unde se îndreaptă gândurile mele. Ce voi vedea când încep să-mi observ mintea? Defecte.”

Maestrul spune: „Ca să mă surprind, am nevoie de **Sheshin**, de vigilență, câinele de pază. Dacă ai văzut un defect, adică ai un gând greșit, încremenește pe loc! Dacă ai de gând să insulți pe cineva – oprește-te imediat!”

Din lectura cursului:

*„Iată prima parte. Înainte de a face orice acțiune, cum ar fi să merg undeva, să fac ceva etc., înainte de a acționa, **mintea mi-o examinez** în raport cu motivația mea și voi decide dacă ea este pură sau **ca nu cumva motivația mea să fie greșită**. Dacă **în acest moment** descopăr că motivația mea este greșită, atunci ar trebui să aplic antidotul potrivit: **ca bușteanul încremenesc și nimic nu voi lăsa să mă clinească**. Trebuie să refuz să fiu mișcat de ceva care nu este bun.”*

Cum ne folosim ochii?

Maestrul ne dă câteva sfaturi despre cum să ne dezvoltăm **Sheshin**.



Versetul 35:

*Niciodată n-ar trebui să mă uit în jur,
Cu mintea distrasă și fără rost.
Mai bine îmi voi concentra mintea,
Și voi privi mereu în jos.*

a. Sfaturi generale despre cum să privim cu ochii.

མིག་གིས་བརྟ་བའི་ཀུན་སྲོད་སྤྱིར་བསྟན་པ།

mik gi taway kunchu chir tenpa

Mik — ochii,
Tawa — a privi,
Kun chu — comportament,
Chir — în general,
Tenpa — a explica.

Adică, **a explica cum să privim cu ochii în general.**

Nu vă uitați fără rost la vitrine, la bărbați sau femei bine făcuți, vecini sau vecine. Dacă sunteți serioși în practica voastră, nu mergeți cu mintea distrasă.

A merge și a vă uita la toate vitrinele - nu este o idee bună. Ce este acolo atât de important în viața voastră? Sfatul lui: lăsați-vă privirea în jos. Dacă suntem tot timpul afară, simțurile ne trag spre afară.

Am vorbit despre Pratyahara – retragerea simțurilor – , în *Yoga Sutra* scrisă de Maestrul Patanjali. El ne vorbește despre asta, în viața noastră cotidiană, nu în meditație. Când mergem pe stradă, nu trebuie să ne lăsăm privirea să se lipească de orice, pentru că atunci nu mai observăm ce se întâmplă în minte.

Dacă nu observăm ce se întâmplă în mintea noastră, nu ne putem dezvolta **Drenpa** și **Sheshin** – nu vom reuși niciodată în meditație și nu vom percepe niciodată vacuitatea. Pentru că acești factori trebuie să fie foarte dezvoltați în noi, pentru a ajunge la **Samten** – perfecțiunea meditației. Fără perfecțiunea meditației nu va exista înțelepciunea, nici Buddha și nici iluminarea.

Maestrul ne spune: Ai grijă de mintea ta! Nu o lăsa să se risipească.

În acest sens, simțurile sunt dușmanul nostru! Pentru că ne atrag spre lumea exterioară și ne scad capacitatea de a urmări ceea ce se întâmplă în mintea noastră. Este și o formă de modestie, dacă vreți.

Lama Dvora Hla spunea:



„Am practicat asta în New York. Mergeam la serviciu și aveam destul de mult de mers pe jos, astfel că m-am obișnuit să merg așa, cu privirea în jos. Dacă trebuia să traversez strada îmi ridicam privirea. Am decis în mod deliberat să mă deconectez de anumite lucruri. De cum este îmbrăcat unul sau altul, ce este în vitrină... Am ales să mă detașez de toate acestea.”

Întrebare: Putem să nu mergem cu privirea plecată și să fim vigilenți?

Răspuns: Este greu, pentru că simțurile ne înnebunesc: ochiul ne atrage, urechea ne atrage, mirosul ne atrage. Aceasta este cauza pentru care yoghinii se izolează, iar retreat-urile se fac în locuri izolate.

Sherab și **Samten** se dezvoltă mental, sunt abilități mentale. Trebuie să ne îndepărtăm de simțuri dacă vrem să le dezvoltăm.

Un efect secundar al acestui lucru este că simțurile devin foarte ascuțite. Dintr-o dată muzica sau peisajele devin vii și minunate. Dar nu acesta este scopul nostru. Acesta este un efect secundar.

Din lectura cursului:

„Iată prima parte: **Niciodată nu ar trebui să mă uit în jur**, dintr-o parte în alta, **cu mintea distrasă și fără scop**. Făcând acest lucru nu va face decât să-mi înrăutățească starea minții. **Mai degrabă îmi voi concentra mintea** asupra unui obiect virtuos; ori de câte ori mă uit în jur **voi privi mereu în jos**, la o distanță nu mai mare de lungimea cuțitului unui plug [conform scripturilor, aceasta este distanța dintre cele două palme când brațele sunt întinse în lateral]”.

b. Ce să faci cu ochii tăi când ești obosit

Al doilea sfat este ce să facem când ne săturăm să privim în jos:

དུཔ་པའི་ཚེ་ཇི་ལྟར་བྱ་བ།

duppay tse jitar jawa

Dupay tse — când obosim,
Jitar jawa — cum să ne comportăm.

Deci, **cum să ne comportăm atunci când am obosit să privim, când ne-am săturat să privim în jos.**

Versetul 36:

Pentru a-mi relaxa privirea de a se uita în jos,
Îmi voi ridica ochii și mă voi uita în jur,

Maestrul spune: Când obosești să tot privești în jos, ridică-ți privirea și uite-te puțin în jur.



Din lectura cursului:

„Iată a doua parte: Dacă a venit timpul să mă înviorez, adică am obosit să tot privesc în jos, atunci **pentru a-mi relaxa privirea de la uitatul în jos, îmi voi ridica ochii și mă voi uita în jur.**”

Maestrul Shantideva ne descrie câteva situații:

c. Cum să te porți când te găsești în prezența altei persoane.

གང་ཟག་གཞན་དུང་དུ་འོངས་པ་ལ་ཇི་སྣར་བྱ་བ།

gangsak shen drung du ongpa la jitar jawa

Gangsak — om, persoană,
Shen — altul,
Drung du — în prezența,
Ongpa — a veni,
Jitar jawa — cum să ne comportăm.

Cum ne comportăm când ne găsim în prezența altei persoane.

**Și dacă cineva se apropie de mine,
Îi dau binețe și îmi continui drumul mai departe.**

Dacă intră în câmpul tău vizual cineva pe care îl cunoști, dă-i binețe dar nu-l lăsa să-ți distragă atenția. Fii drăguț, zâmbește și coboară-ți din nou privirea.

Nu te purta ciudat dacă îl cunoști. Nu spune: „Nu mă uit nicăieri, sunt pe cale spirituală!”. Trebuie să ne purtăm cu modestie. Ne păstrăm politețea, salutăm oamenii, dar nu ne lăsăm distrași. Ne dezvoltăm reamintirea.

Din lectura cursului:

„Iată a treia parte: Privind în jurul meu în acest fel, se poate întâmpla ca cineva să se apropie de mine. În acest moment mă voi uita la el, îi voi zâmbi, **îi dau binețe și îmi continui drumul mai departe.** Mai mult decât atât, pe măsură ce merg pe drum, poate este nevoie să mă uit peste tot în jurul meu să verific dacă nu există pericol sau obstacol în calea mea sau în jurul meu.”

d. Ce să faci când ai terminat să te odihnești.

Al patrulea sfat a ceea ce ar trebui să facem când am terminat să ne odihnim.



ངལ་བསོས་པའི་ཚེ་རྣམ་གུ་བ།
ngel supay tse jitar jawa

Ngel sopay tse — după ce ne-am odihnit,
Jitar jawa — cum să ne comportăm.

Cum să ne comportăm după ce ne-am odihnit.

Versetul 37:

***Mă voi uita peste tot în jurul meu
Să verific dacă nu există vreun pericol sau obstacol.
Și după ce m-am odihnit,
Mă voi întoarce și voi verifica ce este în spate.***

Maestrul ne spune: „Nu merge cu privirea în jos și [în felul ăsta] să te expui pericolelor. Când [vrei să] traversezi strada uită-te să nu treacă vreo mașină.”

În versetul 39 continuă aceeași idee:

***Voi verifica cu atenție, în spate și în față,
Apoi merg mai departe sau mă întorc înapoi.
Prin urmare, în orice circumstanță,
Voi acționa după cum este necesar.***

Maestrul ne spune să verificăm dacă există pericole și să acționăm în funcție de ceea ce este necesar, dar în principal să nu ne lăsăm distrași. Pentru a reuși pe cale spirituală, avem nevoie să ne dezvoltăm **Drenpa** și **Sheshin**.

În mod deliberat renunțăm la anumite lucruri. Este o altă formă a Renunțării.

Simțurile noastre ne atrag spre locuri care nu sunt atât de bune. Deci, există pericolul de a ne atașa de simțuri. De aceea ne spune maestrul să privim în jos.

Din lectura cursului:

„Iată a patra parte: După ce m-am odihnit și este timpul să merg mai departe, mă voi întoarce și voi verifica ce este în spate. Voi verifica cu atenție, în față și spate, dacă nu există acolo ceva, ca de exemplu, o stâncă - și apoi merg mai departe sau mă întorc înapoi, după cum este cazul.”

***Prin urmare, în orice circumstanță,
Voi acționa după cum este necesar.***

Acum partea a treia a secțiunii anterioare, referitoare la aplicarea sfatului menționat mai sus la alte activități: **prin urmare, în orice circumstanță**, înainte de a mă angaja în orice

acțiune fizică sau verbală, **voi acționa după cum este necesar**, numai după ce am a verificat dacă este benefic pentru mine și pentru alții.”

Practica cu privirea

În seminarul **Eu și celălalt** am vorbit despre cum să privim.

Un bodhisattva se antrenează în a fi bun cu ceilalți. Cum știm ce este bine pentru celălalt?

- Pot ști dacă mă uit încotro se duce privirea lui. Dacă se uită spre ceainic, îl întreb: Pot să te servesc cu ceai? Nu este neapărat nevoie să-i citim gândurile... Și atunci îi ofer ce vrea.

- Un alt mod de a practica este de a mă pune în slujba altora. De a mă vinde lor. Acum îmi spun: „Ochii mei nu mai sunt ai mei, ci ai tăi. Nu mă voi uita la ce îmi place mie, ci voi căuta să văd ce-i place celuilalt.”

Este un mod diferit de a practica, pentru că are **Drenpa**: îmi reamintesc tot timpul că sunt în slujba altora. Dacă știu că lui Doru îi place cafea, voi căuta să-i ofer cafea.

La fel și cu ziarele. O modalitate de a ne distrage mintea este să citim ziarele fără nici un folos. Este suficient să trecem peste titluri.

Maestrul ne spune că dacă ne-am plictisit, să ne ridicăm privirea, dar fără să rămânem cu privirea prea mult în sus și după ce ne-am împrăștiat privirea, să o coborâm din nou.

- Acesta este un lucru minunat pentru cei care sunt călugări sau călugărițe, mai ales dacă au jurăminte de abstenență sexuală. Ei nu doresc tentații, așa că își țin privirea în jos.

- Și este foarte bine pentru sănătatea minții noastre. Pentru că a fi mereu dispersat provoacă neliniște. Dacă suntem preocupați de un milion de lucruri, este foarte nesănătos.

Ceea ce este important, este să ne dezvoltăm acest **Sheshin**, vigilența, conștientizarea. Ce facem de obicei? Ne uităm la cum se comportă alții.

Ce ne spune maestrul Shantideva? „Ei nu sunt treaba ta! Ține-ți carnetelul, dezvoltă-ți atenția, mintea, uită-te la tine mai întâi și nu mai predica altora!”

Bodhisattva pare uneori ciudat pentru mediul înconjurător

Dacă vom face această practică, vom părea puțin ciudați pentru alții.

Dar Bodhisattva nu caută să fie ciudat, nu acesta este scopul lui. Vrea să facă lucrurile din smerenie, cu iubire, păzindu-și mintea, nu ostentativ sau pentru a impresiona pe cineva.



Dacă trebuie să aibă grijă de copii, se va îngriji de copii. Dar ideea principală este de a-și păzi mintea.

Un Bodhisattva nu spune la toată lumea: „Sunt pe calea spirituală”. Bodhisattva își croiește drumul în secret, în liniște și cu modestie. El nu dorește să atragă atenția altora prin comportamentul lui.

Lama Dvora Hla spune:

Mereu sunt invitată de prietenele mele să facem turul vitrinelor în New York și nu mă duc.

Adevărul este că ele au obosit să mă tot invite. La început li s-a părut ciudat, iar acum s-au obișnuit să le refuz invitația. Ele se uită la filme de acțiune, după ce termină de mâncat. Eu plec acasă și nu stau să mă uit la film. La început a fost ciudat. Dar cu timpul s-au obișnuit și apreciază asta. Uneori mă mai întâlnesc cu ele, iar întâlnirile sunt foarte plăcute; au învățat să aprecieze schimbarea din mine. Conversațiile deodată devin semnificative. Chiar și la petreceri în care majoritatea conversațiilor sunt conversații inutile, constat că ele sunt foarte semnificative. Uneori, este bine să fie și o mică discuție fără rost, dar să fie scurtă, doar pentru a menține legătura. Poate dura câteva minute, iar după aceea fie că trec la alte discuții mai semnificative, fie că trec în alt loc. Și asta se întâmplă în mod natural. Și oamenii încep să aprecieze. Și deja mă invită să țin prelegeri despre budism.”

În mănăstire, călugării au trei săptămâni pe an, în care închid toate cărțile, nu mai meditează. Se numește **Gaye**.

Ce fac? Se joacă fotbal, se uită la filme de acțiune.

Ce făcea Ken Rinpoche când venea timpul să se odihnească? Se uita la filme de acțiune, western-uri, divertisment.

Cum se comportă Bodhisattva

Versetele următoare descriu cum se comportă un Bodhisattva.

39.

Mă voi pregăti spunând:

„Așa mă voi comporta acum cu corpul meu”.

Și apoi din când în când mă voi opri să observ:

Oare se comportă în consecință?

Maestrul spune: nu lăsa instinctele să te conducă, tu le controlezi acum. Ai decis să te porți într-un fel sau altul. După un timp, verifică: oare faci ceea ce ai spus că faci? Te porți așa cum ai decis dimineața să te porți sau nu?

Cu alte cuvinte, nu-mi petrec ziua fără să fac ceva bun. După un timp mă verific: oare am făcut un bine astăzi?



Din lectura cursului:

*„Iată a patra parte, despre cum să stăm în diferite situații. De fiecare dată când sunt angajat într-o activitate, **mă voi pregăti spunând: „Așa mă voi comporta acum cu corpul meu”**. Acum voi acționa astfel pe o perioadă anume de timp. **Apoi, mă voi opri din când în când să observ** dacă - corpul meu - **oare se comportă în consecință?** După aceea, voi face tot posibilul să fac o activitate care este lipsită de orice fel de greșeală.”*

Concentrarea asupra obiectului mental

Versetul 40:

***Mintea mea este un elefant sălbatic,
Trebuie priponită de pilonul solid
Al obiectului mental,
Și o voi păzi cu strășnicie
Ca să nu se elibereze.***

Despre ce ne vorbește aici? Despre Sheshin și Drenpa, în meditație și în afara ei. Scopul este de înfrânare a minții.

El spune că mintea noastră este ca un elefant sălbatic. Elefantul apare în faimosul desen pe care l-am făcut în cursul 3. Dacă practicați meditația, veți vedea cum mintea este târâtă de simțuri, de dorințe, de aversiuni în toate direcțiile.

Cum știm asta? Ne așezăm, în sfârșit, să medităm asupra lui Buddha și ce se întâmplă? Mintea aleargă sălbatecă unde vrea. Este ca un elefant sălbatic.

La început, asta este un obstacol imens. Cum depășim acest obstacol? Ce facem cu elefantul? Ne putem imagina că într-un sat indian cineva trece cu un elefant printre vânzătorii din piață, iar elefantul ia cu trompa puțin de aici, puțin de acolo. Ca să nu mai facă asta, i se dă elefantului să țină cu trompa un băț.

Mintea noastră este la fel ca trompa elefantului. Îi dăm un obiect, îi spunem: acum te vei concentra asupra lui Buddha. Dacă ea începe să fugă, atunci vine Drenpa și Sheshin.

- Vigilența vede dacă mintea a fugit,
- Reamintirea spune: Înapoi la Buddha.

Adică voi priponi mintea de pilonul solid al obiectului mental. Acesta este Buddha. Mental. Nu medităm cu ochii deschiși asupra lui Buddha, vrem un obiect mental, pentru că înțelepciunea se dobândește doar în minte. Și apoi, **o voi păzi cu strășnicie ca să nu se elibereze**. Verific, dacă mintea începe să fugă, atunci o aduc înapoi. Reamintirea.

Din lectura cursului:

„Urmează al doilea punct, despre cum să ne veghem mintea. Aici din nou există două diviziuni: legarea minții de un obiect virtuos și verificarea dacă ne menținem mintea concentrată pe singur punct, pe acest obiect virtuos.



Iată prima parte. **Mintea mea este un elefant** care nu a fost îmblânzit și este încă **sălbatic**. **Trebuie priponită de pilonul solid al obiectului mental**; adică obiectul pe care am ales să-mi concentrez mintea, într-un singur punct. **Și atunci o voi păzi cu strășnicie ca să nu se elibereze.**"

Versetul 41:

**Voi depune eforturi să obțin
Concentrarea pe un singur punct
Care nu încetează niciodată.
Gândurile le voi examina mereu, întrebându-mă:
„Cu ce este ea ocupată?”**

Îmi dezvolt concentrarea pe un singur punct și îmi dezvolt **Sheshin**, câinele de pază.

Din lectura cursului:

„Iată a doua parte: **Voi depune eforturi să obțin**, un fel de **concentrare pe un singur punct**, care este focalizată pe un obiect virtuos și nu este niciodată distrasă spre un alt obiect. Mă voi asigura că concentrarea mea **nu încetează niciodată**. **Și gândurile le voi examina mereu, întrebându-mă: „Cu ce este ea ocupată? adică voi verifica dacă mintea mea este ocupată de un obiect potrivit sau nu.”**

Când este permis să ne relaxăm?

Acum ne vorbește de **Gaye**.

42.
În situații de pericol, sărbătoare sau altele similare,
Presupunând că în cele de mai sus, nu mai sunt capabil,
Atunci pot continua să fac ceea ce este convenabil.
Se spune că în anume momente de caritate
Poate fi trecută cu vederea practica eticii morale.

Maestrul ne spune că sunt momente în care este permis să facem o pauză. Ele sunt detaliate în legile Vinaya, codul monastic. Călugării au o listă lungă de jurăminte și sunt situații când le este permis să renunțe la respectarea neîncetată a jurămintelor. Când?

a. În situații de pericol. Au reguli, de cum trebuie să-și acopere nevoile, să zicem. Dar dacă există o situație de pericol, atunci le este permisă încălcarea mai multor astfel de jurăminte.

b. Dacă este sărbătoare. Uneori este adecvat ca atât călugărul, cât și bodhisattva, să participe la sărbători pentru a se apropia de oameni, pentru a avea contact cu ei, ca apoi să le poată dăru și să-i ajute. Deci, uneori, este permis să avem un răgaz moral în momentele de dăruire.



În text sunt descrise vremurile când se dăruiesc ofrande. Există ritualuri de oferire de ofrande în care se cântă, se dansează, fapt contrar regulilor pe care le au călugării. Călugării nu se preocupă de muzică și dans și așa mai departe. De ce? Pentru că le distrage atenția, le dispersează mintea. Mintea trebuie păzită. Dar, spune el, uneori, când există ritualuri de dăruire a ofrandelor, atunci este permisă o scurtă pauză.

c. Gyaltsab Je menționează încă o condiție: relaxarea este permisă atunci când suntem ocupați cu ceva care aduce un beneficiu cu mult mai mare ființelor vii.

Ce înseamnă asta pentru noi? Am vorbit despre *Gaye* - momente de răgaz.

Putem merge uneori la film și să ne bucurăm de el fără să ne gândim că facem ceva inutil. Și asta este în regulă. Este bine să luăm o pauză, dar să nu rămânem mult în ea și să revenim la activitățile esențiale.

Din lectura cursului:

*„Al treilea punct se referă la explicarea situațiilor care sunt permise și a celor care nu sunt. Să presupunem că există **situații de pericol** care îmi amenință viața, sau particip la o **sărbătoare**, cum ar fi oferirea de ofrande celor trei diamante, sau fac ceva care aduce un beneficiu cu mult mai mare ființelor vii sau **altele similare**. Presupunând că în aceste situații, **în cele de mai sus, nu mai sunt capabil**, adică nu mai sunt capabil să-mi examinez minuțios toate acțiunile și gândurile mele, **atunci pot continua să fac ceea ce este convenabil**.”*

*În sutra cerută de cel pe nume Înțelepciunea infinită, se spune „**în anume momente de caritate, poate fi trecută cu vederea practica eticii morale pentru moment**”. Acest citat spune că dacă nu ești în stare să practici generozitatea și moralitatea în același timp, atunci, presupunând că este momentul de a dăruia – adică presupunând că în acest moment te concentrezi în principal pe învățarea practicii dăruirii – atunci ar trebui să renunți temporar la subtilitățile respectării moralității pe care nu le poți menține în acest moment. Ideea acestui verset este că trebuie să devenim maeștri în înțelegerea ordinii corecte a căii și apoi să parcurgem fiecare pas al căii în ordinea potrivită.”*

Concentrează-te pe ceea ce faci

Versetul 43:

**Când ți-ai planificat ceva,
Evită de a te mai gândi la orice altceva.
Concentrează-ți mintea pe această chestiune,
Și în tot acest timp – ocupă-te numai de ea.**

Maestrul spune: „Dacă vrei să-ți păstrezi mintea, nu face zece lucruri deodată. Dacă ți-ai planificat ceva, fă-l, nu te împrăștia în toate părțile. Această distragere a atenției este ceea ce ne omoară și ne mai și împiedică să ne dezvoltăm concentrarea meditativă. Invers, cu cât acționez mai concentrat, asta:



- a. Îmi susține sănătatea, și
- b. Mă va ajuta să-mi dezvolt concentrarea meditativă.

În Zen, maestrul îi învață pe discipoli: *când mănânci, mănânci, iar când citești, citești. Apoi, deodată, discipolii îl văd că mănâcă micul dejun și citește ziarul. Ei îl întrebă: „Ce este asta?” Maestrul le răspunde: „Oh, nicio problemă. Când mănânci, mănânci, când citești, citești, iar când mănânci și citești, mănânci și citești”.*

Maestrul Shantideva spune în versetul 44:

***Dacă acționezi așa - succes vei avea,
Și dacă nu - în ambele vei eșua.
Astfel vei preveni sporirea afecțiunilor secundare,
Care provine din lipsa de vigilență.***

- Aceste versete se referă, la **ordinea practicării perfecțiunilor**. Maestrul recomandă să ne concentrăm de fiecare dată pe perfecțiunea pe care încercăm să o dezvoltăm și să nu ne răspândim pe toate fronturile în același timp.

- Acest sfat poate fi aplicat și în **practicarea etapelor căii spre iluminare**: există o anumită ordine a etapelor, iar acestea trebuie practicate în ordinea corectă.

Din lectura cursului:

*„Cineva poate să vină cu următoarea obiecție: „Practica moralității este superioară practicii de a dăruia; atunci de ce ar trebui să acordăm prioritate dăruirii?” Ei bine, atunci **când ți-ai planificat ceva**, adică o serie de acțiuni, va trebui să le practici după o anumită ordine, să planifici cu atenție cu ce acțiune începi și apoi **evită a te mai gândi la orice altceva**.*

*Când începi cu practica de a dăruia, **concentrează-ți mintea pe această chestiune și în tot acest timp ocupă-te numai de ea. Dacă acționezi așa**, atunci când practici o cale care trebuie urmată într-o anumită ordine fixă, **succes vei avea; Și dacă nu**, dacă inversezi ordinea, **în ambele vei eșua**, nu vei putea duce cele două etape, prima și a doua, la o finalizare cu succes.*

*Există tipuri secundare ale afecțiunilor mentale, care provin din neînțelegerea etapelor căii. Dacă înțelegi etapele căii și le urmezi, **vei preveni sporirea afecțiunilor secundare, care provine din lipsa de vigilență**. Ca atare, trebuie să devii un maestru în înțelegerea ordinii corecte. Și așa trebuie să devii un maestru în înțelegerea ordinii corecte a etapelor căii.”*

Ordinea perfecțiunilor

Perfecțiunile trebuie practicate în ordinea în care au fost date.

Asta înseamnă că dacă practic generozitatea sunt scutit de meditație? Nu! La început de drum pun mai mult accent pe acest lucru și în paralel le practic pe toate.



Există un motiv pentru această ordine specială.

Ce lucruri dăruim?

- Lucrurile materiale și bani.
- Protecție, adăpost, casă.
- Iubire, și
- Dharma.

Și care este cea mai mare generozitate? A oferi Dharma.

1. Ce se întâmplă când **da** lucruri, în special lucruri materiale? Cu cât practic să dăruiesc mai mult, cu atât îmi slăbesc atașamentul față de lucruri. Devin mai puțin posesiv, mai puțin atașat față de lucruri. Acesta este unul dintre efectele secundare ale generozității.

2. Asta pavează calea pentru practicarea **moralității**. Când practic etica morală vor fi mai puține șanse să fac ceva imoral, de a comite infracțiuni pentru a obține ceva, pentru că sunt mai puțin atașat de lucruri.

3. Când practic moralitatea, printre altele, practic înfrânarea. Trebuie să mă abțin, pentru că am jurăminte. Acest fapt dezvoltă **răbdarea**.

Deci, 2 pavează calea pentru practicarea răbdării. Când ne dezvoltăm răbdarea, învățăm, printre altele, să facem față dificultăților de pe calea spirituală.

4. Deci, în general, atât în 2 cât și în 3, ne confruntăm cu obiceiurile noastre proaste. Cu obiceiul de a izbucni, de a reacționa instinctiv, de a sări repede.

Această confruntare cu obiceiurile proaste, face loc bucuriei efortului. Generează **bucuria efortului**.

Dacă la început ne este greu să medităm sau ne este greu să dăruim, treptat devine amuzant. Cu cât ne amuzăm mai mult, cu atât vrem să facem mai mult bine. Și ne vom petrece majoritatea zilei făcând fapte virtuozose, dharmice.

5. Dacă facem din ce în ce mai mult fapte dharmice, ne dezvoltăm **concentrarea**. Minte mea va verifica din ce în ce mai mult dacă fapta este virtuoză sau nu. Și în acest fel voi fi mai concentrat pe gândirea mea, ceea ce va duce în mod natural, la succesul în meditație.

Concentrarea se dezvoltă în mod natural.

6. Când concentrarea este bine dezvoltată o direcționăm spre vacuitate, iar atunci va veni **înțelepciunea**. Este imposibil să percepem vacuitatea, desigur, fără concentrare.



Examinează-ți intenția înainte de orice acțiune

În versetul 47, maestrul Shantideva ne roagă:

**Verifică-ți mintea ori de câte ori apare
Dorința de a te mișca sau de a te exprima.
Fii ferm hotărât de a acționa
În acord cu ceea ce este bine.**

Adică înainte de orice acțiune pe care o faci cu corpul tău sau înainte de a spune ceva, examinează-ți mai întâi mintea. Nu permite nimic negativ să te conducă și **fii ferm hotărât de a acționa în acord cu ceea ce este bine**, cu ceea ce știi că trebuie făcut și nu trebuie făcut.

Din lectura cursului:

„A treia parte are trei părți proprii: studiul, explicația studiului și un rezumat. **Ori de câte ori apare dorința de a te mișca [de a-ți mișca corpul] sau de a te exprima prin vorbă, verifică-ți mai întâi mintea. Nu permite nimic negativ să te conducă și fii ferm hotărât de a acționa în acord cu ceea ce este bine: cu ceea ce știi că trebuie făcut și nu trebuie făcut.**”

Când ar trebui să rămânem neclintiți ca un buștean?

Maestrul Shantideva ne spune în versetele următoare în ce situații **ar trebui să rămânem neclintiți ca un buștean**.

Versetul 48:

**Și dacă apare în tine nevoia de a te enerva,
Sau ți se trezește vreo dorință,
Nu acționa și nu vorbi!
Rămâi neclintit ca un buștean!**

Ce ne spune?

· Dacă îmi vine să mă enervez, în tibetană:

ཐྲོ་བ།

trowa

Rămân neclintit ca un buștean, rămân de lemn.

· Dacă mi se trezește dorința în sens negativ

ཆགས་པ།

chakpa



Rămân neclintit, rămân de lemn. Nu acționez și nu vorbesc. De ce? Pentru că sunt împins de afecțiunile mele mentale și dacă reacționez îmi va aduce neazuri. Deci „îngheț” pe loc.

Din lectura cursului:

„Și dacă apare în tine nevoia de a te enerva sau ți se trezește vreo dorință, nu acționa și nu vorbi! În timp ce aplici antidotul la acestea, rămâi neclintit ca un buștean!”

Versetul 49:

***Dacă te simți nervos sau vrei să umilești,
Sau simți mândrie sau ai sentiment de trufie,
Sau să dezvălui slăbiciunea altuia,
Sau poate gânduri necinstite,***

Maestrul enumeră și alte situații în care ar trebui să rămânem neclintiți pe loc.

- Dacă simți neliniște, agitație, nervozitate, în tibetană:

དགོད་པ།

gopa

- Sau cauți să umilești pe cineva, să insulti pe cineva.

གཞ།

gasha

- Sau apare mândria, ești mândru de tine.

ང་རྒྱལ།

Nga gyel

- Sau trufie, aroganță, îngâmfare, te simți superior față de alții.

རྒྱལ་པ།

Gyak pa

- Sau să dezvălui slăbiciunea altuia, să-l defăimezi sau să spui că este lipsit de valoare.

མཚང་འབྲུ་བ།

Tsang druwa



- Sau ai gânduri necinstite, vrei să înșeli pe cineva.

ལྷོ་འབྲིན།

Kor jin

Din lectura cursului:

„Iată a doua parte: **Dacă te simți nervos**, mintea îți rătăcește de la un obiect la altul, **sau vrei să umilești** pe cineva râzând de el cu dispreț; **sau** începi să te umfli de **mândrie** în timp ce te gândești la calitățile tale minunate **sau ai un sentiment de trufie** care vine din gândirea ta asupra vitalității tale tinerești sau altele asemenea. Sau poate îți trece prin minte **să dezvălui slăbiciunea altuia** în public, **sau** să înșeli pe cineva, adică **ai gânduri necinstite** care vin din propria ta nemulțumire și din dorința de a obține un profit pentru tine.”

Versetul 50:

**Dacă simți nevoia să te lauzi,
Sau să-i disprețuiești pe alții,
Să te lupți cu altul sau să spui
Ceva care să-l mârșească -
În fiecare astfel de situații
Rămâi neclintit ca un buștean!**

Din lectura cursului:

„**Dacă simți nevoia să te lauzi**, descriind tuturor calitățile tale minunate; **sau, să-i disprețuiești pe alții** criticându-i sau certându-i cu cuvinte de dispreț. Sau simți nevoia **să te lupți cu altul** și să te cerți cu el, sau **să spui ceva care să-l mârșească**. **În fiecare astfel de situații**, rămâi pe loc complet nemișcat, nu te mișca deloc, **rămâi neclintit ca un buștean!**”

În continuare maestrul ne vorbește și de alte situații în care să nu ne clintim:

- Când simți nevoia de a te lăuda, de a te ridica în slăvi:

བདག་བསྟོན།

Dak to

Vrei să deschizi gura și să spui ceva, **rămâi neclintit**.

- Sau să-l critici pe altul:

གཞན་སྤོང།

Shen mo



· Sau ceva care să-l mâhnească

གཤེ་བ།

Shewa

· Sau să te lupți cu el, să te cerți cu el

ཚུད་པ།

tsupa

În fiecare astfel de situații rămâi neclintit ca un buștean! Înainte de a face sau spune ceva.

Versetul 51:

***Când tânjești după câștig, onoare
Și faimă, sau să fi de servitori înconjurat,
Sau ceremonii ca să fi omagiat -
Rămâi neclintit ca un buștean!***

Din lectura cursului:

„Iată a treia parte: **Când tânjești după câștig** - sub formă de bani pentru învățătura pe care ai predat-o sau altele asemenea; sau după **onoare și faimă**, de exemplu când alții îți pregătesc un loc ca să poți preda. Sau poate sperii **să fi de servitori înconjurat sau în ceremonii să fi omagiat**, sau chiar să-ți maseze corpul. **În fiecare astfel de situații rămâi neclintit ca un buștean!** Și concentrează-te pe antidoturile care acționează împotriva acestor atitudini.”

Maestrul ne descrie și alte situații.

· Dacă tânjești după câștig sau onoare/respect.

ལྷོད་བཀུར་འདོད་པ།

Nye kur dopa

· Sau vrei să fi faimos

བྲགས་པ་འདོད་པ།

Drak pa dopa



· Sau vrei să fi înconjurat de servitori

གཡོག་འཁོར་དོན་དུ་གཉེར་འདོད་པ།

Yok kor dun du nyer dopa

· Sau dorești să se facă ceremonii în onoarea ta

བདག་སེམས་རིམ་གྲོ་འདོད་པ།

Dak sem rim dro dopa

Ideea aici este să-mi fac un cult al personalității, să mi se organizeze ceremonii ca toată lumea să mă respecte.

52.

***Dacă mintea ta ignoră nevoile altora,
Și te îngrijești numai de nevoile tale,
Sau îți petreci vremea discutând aiurea,
Rămâi neclintit ca un buștean!***

Iată a patra parte: Dacă, în loc să te concentrezi pe atingerea obiectivelor tale și a celorlalți, mintea ta ignoră nevoile altora și te îngrijești numai de nevoile tale sau îți petreci vremea discutând aiurea. Când te comporți în acest fel, rămâi neclintit ca un buștean!

· Dacă mintea ta ignoră nevoile altora,

གཞན་དོན་ཡལ་བར་འདོད་བ།

Shen dun yelwar dorwa

· Sau nevoile tale sunt mai importante decât a altora,

རང་དོན་གཉེར་བར་འདོད་པ།

Rang dun nyer war dopa

Încremenește!

Adică, nu acționa după această idee stupidă.

· Sau îți petreci vremea discutând aiurea,

སྤྲོ་བར་འདོད་པ།

mawar dopa

Încremenește!



Versetul 53:

*Dacă apare nerăbdarea, lenea sau frica,
Obrăznicia sau prostia,
Sau le ții partea celor de același sex cu tine -
Rămâi neclintit ca un buștean!*

Din lectura cursului:

„Iată a cincea parte: **Dacă** ajungi în situația în care **apare nerăbdare** și nu mai poți suporta mânia cuiva, sau vreo suferință sau altele asemenea; sau te stăpânește **lenea**, adică lipsa de bucurie pentru săvârșirea faptelor virtuozose și, prin urmare, îți dezvolti **frica** de a le duce la bun sfârșit, sau ești împins să te comporți necontrolat, cu **obraznicie**, sau **prostie**, să te angajezi în discuții inutile; sau poate **le ții partea celor de același sex**, sau a rudelor tale și altele asemenea. Chiar și în astfel de situații trebuie să te oprești, să **rămâi neclintit ca un buștean!**... și să aplici antidoturi împotriva acestor acțiuni.”

Maestrul ne mai dă o listă de situații:

- Dacă îți este greu de suportat, înseamnă că îți vei pierde răbdarea sau controlul

མི་བཟོད་པ།

misopa

- Sau ești leneș

ལེ་ལོ།

Le lo

- Sau pentru că ți-e frică, vei pierde controlul.

འཇིགས་པ།

Jikpa

- Sau te comporți obraznic, fără să te controlezi,

སྤྱི་རྩོལ།

Chi tol



· Sau te prostesti

མུ་ཚོར།

Mu chor

· Sau le ții partea celor de același sex cu tine

རང་གི་ཕྱོགས་ཞེན།

Rang gi chok shen

Ce înseamnă „a ține partea celor de același sex cu tine”? Înseamnă comportament discriminatoriu. Dacă aveți o astfel de idee, este invers de ceea ați învățat, nu-i așa?

Maestrul concluzionează:

54.

Examinează-ți mintea să nu fie afectată

De afecțiuni mentale sau de atracții inutile.

Și dacă au apărut, acționează ca un războinic,

Păstrându-ți mintea fermă și stabilă.

Maestrul spune: când toate aceste afecțiuni apar, să încremenim. Să ne folosim de Sheshin și Drenpa, astfel încât să putem reuși pe calea Bodhisattva.

Din lectura cursului:

„Și, în sfârșit, iată a treia parte: concluzia. În acest fel, examinează-ți mintea să nu fie afectată de afecțiuni mentale sau de activități inutile. Și dacă au apărut, acționează ca un războinic, mare și puternic: folosește-te de antidoturile potrivite pentru a-ți păstra mintea fermă și stabilă, împiedicând-o să se angajeze în orice acțiune negativă.”