

Seminar de meditație:

Lo Jong 4 – Antrenamentul minții 4 Roata cuțitelor

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

Lecția 2



Învățătura Kadampa

Practica **Lo Jong** a ajuns la noi din Tibet, acum aproximativ 1000 de ani. Primii practicanți au fost numiți Kadampa - „păstrătorii cuvântului”, ei sunt numiți uneori, și „oamenii cuvântului sfânt”.

„**Ka**” în tibetană înseamnă „cuvânt” și se referă la toate învățăturile lui Buddha, „**dam**” se referă la **instrucțiunile speciale lam rim ale maestrului Atisha** (Lam rim înseamnă „etapele căii spre iluminare”), iar „**pa**” se referă la **adeptul** Budismului Kadampa care integrează toate învățăturile lui Buddha pe care le cunosc în practica lor Lam rim.

Adeptii Kadampa erau yoghini. Nu stăteau și studiau. Învățătura s-a dezvoltat ulterior. Aceștia meditau, rătăceau prin munți. Erau oameni ai practicii și nu ai cuvintelor.

Textele pe care ni le-au lăsat erau de obicei foarte laconice, așa cum ați văzut textul „**Cele opt versete de antrenament al minții**”, sau textele Lo Jong anterioare. Ele nu s-au păstrat foarte bine, și de aceea există multe versiuni ale acestora. Există multe erori în diferitele versiuni.

Și textul pe care-l studiem are, de asemenea, mai multe versiuni. Datorită faptului că textele tibetane se gravau în lemn și cel care lucra la ele nu știa neapărat să scrie, s-au strecurat multe greșeli. În tibetană sunt multe litere care nu se aud sau sunt cuvinte care pot suna la

fel, dar ortografia este diferită, și sensul lor este diferit. Deci textele sunt pline de astfel de erori. Textul pe care îl studiem este unul dintre aceste versiuni.

Textul începe cu păunii și după aceea apare roata cuțitelor. Există un alt text al maestrului **Dharma Rakshita**, care vorbește numai despre păuni, aceeași metaforă. Acest text este preluat din **Lo Jong Gyatsa**. Și veți vedea că are mai multe capitole, care încep cu păunii, cu deschiderea inimii așa cum am făcut-o în meditație astăzi, continuând cu corelațiile, și apoi cu calea de ieșire din suferință. Și asta vom face în lecțiile următoare.

„Roata cuțitelor” oferă un studiu aprofundat al Karmei

Acest text ne oferă informații care nu apar în textele normale pe care le studiem.

Marele maestru **Je Tsongkapa**, ne-a transmis cele patru legi ale karmei în faimoasa scriere „**Lam Rim Chen mo**”.

Pentru cei care nu au auzit niciodată vom trece peste ele pe scurt.

Tot ceea ce face, spunem sau gândim, se înregistrează în mintea noastră. Chiar dacă am uitat, toate acestea rămân în subconștient, ca semințele pe care le-am plantat în pământ.

- Când această sămânță dă rod, se creează o realitate în viața noastră, care este similară seminței plantate;
- Pe măsură ce rămân în subconștient, acumulează energie, astfel încât rezultatul sau efectul va fi cu mult mai puternic decât cauza;
- Semințele plantate întotdeauna vor da rod; ele nu se șterg de la sine;
- Iar cele care nu au fost plantate, nu vor da rod. Dacă dorim anumite rezultate în viața noastră, trebuie să plantăm mai întâi sămânța lor.

Acestea sunt legile transmise de Buddha. Je Tsongkapa în faimoasa lui carte nu a intrat în detaliile în care intră acest Lo Jong - Tsoncha Korlo. Acest Lo Jong prezintă treizeci și șase de versete care spun: dacă ai făcut așa, se va întâmpla așa.

Și s-ar putea să nu ne mai amintim ce am făcut, pentru că s-a întâmplat de mult, poate în această viață sau într-una anterioară.

Deci, cum știm ce trebuie să facem pentru a ieși din roata suferinței? Ne uităm la ce ni s-a întâmplat acum în viață. Dacă se întâmplă ceva neplăcut și ne provoacă suferință, maestrul ne spune: „Vine de la asta”. Atunci ce voi face? Ne vom opri imediat acest comportament și vom începe să facem opusul lui.

Dharma Rakshita ne oferă o cale detaliată pentru aproape fiecare problemă pe care o avem. Veți vedea că aproape toate problemele pe care le aveți pot fi găsite în aceste versete și, ce se face pentru a le contracara.

Practica deschiderii inimii

Bodhisattva merg în locurile unde este suferință, își deschid inima, și transformă imediat suferința într-o cale.

Cum reacționăm noi în mod obișnuit? Ne uităm la **cum** se întâmplă lucrurile și nu la **de ce** ele se întâmplă.

În fiecare astfel de situație, cea mai dureroasă și cea mai neplăcută, există o oportunitate. Bodhisattva se gândește mereu la „**de ce** mi s-a întâmplat asta?” Și nu "**cum** mi s-a întâmplat asta?" **Cum** se întâmplă, nu este interesant, pentru că dacă reușesc să previn această situație, dacă karma este încă acolo, va reveni asupra mea.

De exemplu, o persoană are dureri de spate și medicii spun că este necesară o intervenție chirurgicală. Operația, ori ajută ori nu. Dacă ajută este pentru că, Karma care a provocat acea durere sau acea suferință s-a încheiat, și așa s-a terminat. Dacă Karma nu s-a terminat, operația nu va ajuta.

Se poate întâmpla ca durerea să treacă de la sine, pentru că Karma s-a terminat. Deci, totul merge doar cu Karma.

Dacă așa stau lucrurile trebuie să înțeleg ce este Karma, ce face acest **Tsoncha Korlo**. Maestrul ne oferă corelațiile. El merge la înțelepciunea însăși.

Bodhisattva înțelege că a ieși din situația sa și a celorlalți este doar prin deschiderea inimii, și nu de a fugi de necazurile altora. El folosește suferința pentru a năruie zidurile care-i blochează inima. Și asta este exact ceea ce produce plăcerea Bodhisattva, iluminarea lui Bodhisattva, paradisul lui Bodhisattva, frumusețea păunului.

Virtuțile minunate ale practicii deschiderii inimii

În continuare vom enumera motivele de ce este important să facem această practică, de ce este important să ne gândim la ceilalți și de ce să nu fugim de necazurile altora și să ne închidem între cei patru pereți ai noștri și în lumea noastră, și să spunem: „Nu vreau să aud de asta”.

a. Această practică este esențială pentru succesul căii noastre spirituale

- ***Acest lucru este necesar pentru a ne dezvolta concentrarea.***

Ni se pare că este mai ușor, să ne închidem în noi, să fugim. Dar, pentru a reuși în această practică, va trebui să percepem direct Vacuitatea, să experimentăm înțelepciunea în mod direct. Iar acest lucru se face numai în meditație profundă, într-un retreat lung, de exemplu. Și pentru asta avem nevoie de o concentrare continuă și bună.

Să spunem că au fost create condițiile, că am intrat în sfârșit în retreat, și stăm în meditație și nu ne putem dezvolta concentrarea.

Dacă nu se întâmplă asta, înseamnă că nu am făcut munca de a ne deschide inimile astfel încât să putem dezvolta concentrarea și înțelepciunea.

- ***Acest lucru este necesar pentru succesul oricărei munci spirituale profunde.***

Nu vom reuși să facem o muncă spirituală profundă, bună și temeinică, la niciun nivel, fie că este într-un retreat lung, fie scurt, fie în viața zilnică – dacă nu vine din dorința

de a o face pentru alții, de a o face pentru o altă persoană.

Avem nevoie de ceilalți care să ne ajute să ne deschidem inima spre compasiunea și înțelepciunea noastră. **Avem nevoie de ei ca să vină să ne învețe.**

- Ajută la îndepărtarea vălului minciunii din viața noastră.

Avem tendința de a crede că suntem bine, că totul este bine. Ne întâlnim cu familia, cu prieteni, ei ne întrebă: „ce faci?” și noi răspundem „Slavă Domnului, totul este bine”.

Acesta nu este adevărul. Dacă ne uităm în viața noastră și a altora, cu toți ne aflăm în suferință la un nivel sau altul, mai conștienți, sau mai puțin conștienți. Negăm durerea noastră, ne închidem în noi pentru a nu ne întâlnim cu ea, pentru că este greu. Apoi o negăm. Ne este greu să vedem cât de groaznică și de tristă este situația cu adevărat.

Și dacă veți citi corelațiile, veți vedea că situațiile prezentate ni se întâmplă tuturor. Situația noastră nu este bună, dar o negăm.

Așa că ne mințim pe noi înșine. Creăm povești despre viața noastră. Creăm o ficțiune. Legăm o succesiune de imagini, de proiecții, și fabricăm o poveste care este aproape întotdeauna neadevărată, cu excepția cazului în care am dobândit ceva înțelepciune. Aproape întotdeauna povestea se ocupă de un nivel superficial al realității, de **cum** și nu **de ce**.

Și continuăm așa multă vreme, până când apare ceva care dărâmă această ficțiune. Se întâmplă o tragedie, pierdem pe cineva drag sau ne pierdem sănătatea. Sau vine o schimbare majoră care ne șochează, ne zguduie și ne scoate din acest „**totul este bine**”. Această zguduitură, dacă avem noroc, ne poate aduce în punctul în care ne vom spune: „Nu vreau să mai fiu în acest loc. Trebuie să fac ceva ca să ies de aici, pentru că mă doare”.

Dacă suntem pe cale, aceste momente dureroase, sunt pentru noi o binecuvântare, pentru că năruiesc zidurile groase ale negării.

- Ne lansează pe calea spirituală.

De multe ori, în urma unor astfel de situații, oamenii se avântă pe calea spirituală. Ceva se deschide în ei.

- Înțelepciunea se deschide,
- Compasiunea se deschide,
- Inima se deschide.

- Dezvoltă empatia față de celălalt.

Deodată omul începe să simtă empatie pentru celălalt. Începe să-l înțeleagă, acolo unde înainte nu-i păsa de celălalt. „Ah, acum știu ce simte el, cum este suferința asta”.

Și deodată deschide ochii și vede că nu numai el suferă.

Mulți și-au pierdut soțul sau soția,

Mulți și-au pierdut copii,

Mulți trăiesc în lipsuri și necazuri,

Mulți au boli grave sau sunt chinuiți de durere, și asta se întâmplă tot timpul în jurul nostru. Suntem înconjurați de suferință, și nu o vedem, pentru că ne-am închis în noi. Și brusc începem să observăm, să-i simțim pe ceilalți.

- ***Se dezvoltă abilitatea de a-i ajuta pe ceilalți.***

Când inima noastră începe să se deschidă, se amplifică abilitatea noastră de a-i ajuta pe alții.

- ***Și vom deveni profesori pentru alții.***

Când inima se deschide, putem deveni profesori, pentru că înțelegem ce se întâmplă cu cealaltă persoană, și știm cum s-o ajutăm.

Avem nevoie de durere...

Deci, pe de o parte, **căutăm tot timpul să evităm durerea**. Este starea naturală a tuturor ființelor din lume, de a fugi din fața durerii. Pe de altă parte, **avem nevoie de această durere să apară în viața noastră ca să ne trezească**.

Există o cauză, dacă ea apare. Nimeni nu-și dorește durerea, și totuși ea vine.

Atunci când ea vine, ce să facem?

Și acesta este subiectul acestei lecții. Ce face Bodhisattva?

În versetul al treilea scrie:

***Acum, în acest loc, dorința este ca
Pădurea de copaci otrăviți;***

Dorința pentru lucruri bune sau plăcute

***Războinicii Bodhisattva, ca păunii,
Sunt suficient de puternici pentru a o digera.
Pe când lașii sunt ca ciorile,
Vor muri din acele frunze -
Cum ar putea cei stăpâniți de dorințe
Să aibă puterea ca otrava s-o mănânce?***

Ciorile sunt opusul păunilor, sunt lașii care fug de durere și neagă, și aceștia suntem noi.

Cel stăpânit de dorință, este atras de ce-i face plăcere și fuge de ce-i produce durere. De unde va câștiga puterea, unde va învăța, unde se va întări?

Trebuie să învățăm să nu mai fugim de durere, să n-o mai ignorăm și să învățăm s-o folosim.

... trebuie să învățăm s-o folosim...

Înainte de a întâlni o astfel de învățătură, era logic, atunci când ne aflam într-o situație dificilă și dureroasă, să fugim de ea. Și asta avea sens, pentru că în mod normal nu putem face nimic în privința ei. Ok, oameni sunt uciși în război, ce pot face în privința asta? Oamenii suferă de boli de inimă, nu sunt cardiolog, nu știu ce să fac, așa că las totul baltă.

Ne simțim neputincioși în fața tuturor suferințelor îngrozitoare din lumea noastră.

Dar calea unui Bodhisattva ne deschide. Este adevărat, că nu știm ce să facem acum cu toate bolile de inimă și cu toate situațiile dezastruoase, dar ne putem folosi de această durere pentru a ne deschide inima.

Și la urma urmei, de unde au venit toate bolile de inimă sau toate celelalte boli în lumea noastră? Toate sunt proiecțiile noastre. Dacă lumea este atât de bolnavă, înseamnă că mintea noastră este bolnavă.

Și dacă vrem să ne vindecăm, mai întâi va trebui să nu mai negăm. În primul rând, trebuie să ne deschidem inima la aceste situații. **Atât timp cât vom continua să fugim de aceste situații, ele vor continua să apară.**

Și singurul mod în care vor înceta să mai apară, este dacă încetăm să mai fugim de ele, dacă ne deschidem inima, dacă acceptăm învățătura, pentru că ele vin să ne învețe ceva. Și atât timp cât vom fugi de ele, vor continua să apară, pentru că Karma este încă acolo, și continuă să producă aceste proiecții.

De exemplu, ne dăm demisia și ne mutăm la un alt loc de muncă și după câteva luni noul șef arată exact ca cel anterior, se comportă exact la fel ca și precedentul. Și dacă nu este șeful, atunci alarma mobilului vecinului meu nu se va opri din sunat. Pentru că, această Karmă de a auzi lucruri iritante este încă acolo, încă nu am rezolvat-o, am fugit de ea.

Karma are modul ei de a livra marfa. Ea livrează întotdeauna marfa, până când o rezolvăm, iar pentru asta trebuie să ne deschidem.

b. Practica creează o karmă foarte puternică

Un al doilea motiv pentru care este important să facem această practică este pentru că ea creează o Karmă foarte, foarte puternică.

Pentru că dacă stăm să ne gândim, a ieși din această stare de suferință, din Samsara, pentru a ieși din:

Războaie,
Boli,
Moarte,
Bătrânețe,
Accidente,
Lipsuri și sărăcie,

este nevoie de o **schimbare radicală**, foarte profundă. Ar trebui să devenim complet diferiți de cum suntem acum.

Nu avem opțiunea de a merge încet, pentru că Karma acestei vieți se va termina înainte ca noi să realizăm ceva.

Avem mult de lucru. Dacă ne uităm la întreaga lume și la toate necazurile din ea, totul vine din noi. Fiecare dintre noi trebuie să le transforme.

- Câți oameni cunoașteți în viața voastră care sunt pe o cale spirituală și își dedică viața pentru a-și transforma lumea?

- Câți oameni cunoașteți care fac asta serios?
- Câți oameni cunoașteți care au părăsit deja lumea suferindă, au părăsit Samsara sau sunt pe cale să o părăsească?

Ei sunt un procent mic din toți cei pe care îi cunoaștem în lume. Dar această lume este proiecția noastră. Asta dovedește unde se află mintea noastră, dacă acest procent este minuscul în lume.

De aceea, **trebuie să facem o muncă intensă, profundă, serioasă și rapidă. Și pentru a face asta, avem nevoie de o Karmă foarte puternică.**

A face încetul cu încetul, nu se va întâmplă nimic. Viața se va sfârși înainte de a realiza ceva.

Deci cum acumulăm o Karmă atât de puternică? De a ne deschide din ce în ce mai mult inima.

Doi dușmani ai căii

Avem doi mari dușmani pe cale, despre care vom vorbi mai mult în lecțiile următoare.

Despre ei am vorbit în Lo Jong-urile anterioare:

བདག་འཇིག་

dakdzin

și

རང་གཅིས་འཇིག་

rang chen dzin

Dak înseamnă **eu, sine,**

Dzin = **a fi atașat, a ține, a apuca.**

Deci, **Dakdzin** înseamnă **a fi atașat de sine**. A fi atașat de ideea greșită că există o Gabriela, în sine. Există o Gabriela care suferă pentru că alții îi fac lucruri neplăcute. Aceștia există și ei în sine. Și iată că - eu sunt aici, și ei sunt acolo. Am o existență trainică, independentă, și ei au o existență trainică și independentă, și îmi fac lucruri. Acesta este **Dak Dzin**.

În alt verset scrie:

Atașamentul de sine este acolitul diavolului

Care te ține neputincios

În acest cerc vicios.

Dak Dzin este cel care mă ține în roata suferinței. Toată suferința mea, se datorează acestui acolit satanic.

Atât timp cât sunt atașată de ideea de Gabriela, care are o existență și o natură proprie de sine, va trebui să sufăr. Vom vorbi mai mult despre asta în lecția următoare.

Al doilea dușman este **Rang Chen Dzin**.

Rang înseamnă **eu însumi**.
Chen Dzin = **prețios, important**.

Rang Chen Dzin înseamnă **prețuirea de sine sau importanța de sine**. Putem să-l numim mai simplu - **egoism**. Comportament egoist, grija doar de mine însămi.

Aceștia sunt cei mai mari dușmani ai noștri.

Al doilea nu este posibil fără primul. Mai întâi trebuie să cred într-un Eu de sine stătător, înainte să-l prețuiesc. Deci, al doilea derivă din primul.

Veți vedea că acest Lo Jong merge direct la rădăcină. Veți vedea în versetele următoare că **Dharma Rakshita** atacă direct pe **Dak Dzin**. El spune: „Acesta este marele meu dușman, de care trebuie să scap”. Și toată a doua parte a acestui Lo Jong este foarte puternică. Merge cu cuțite, cu bastoane și cu toate armele de luptă pentru a-l omorî pe acest dușman, pentru că el este cel care ne provoacă toată suferința.

Deci, acești doi inamici strânși legați unul de celălalt trebuie să-i învingem prin practica Lo Jong.

Egoismul sau prețuirea de sine este un derivat al atașamentului de sine. Și invers, dacă nu există atașament de sine, egoismul dispare de la sine.

Demontarea capcanei care ne blochează

Când vorbim despre zidurile care împiedică inima să-i iubească pe ceilalți, să ne conectăm cu ceilalți, vorbim despre capcana lui **Dak Dzin**. Aceasta este capcana unei lumi care are existență proprie de sine.

Aceasta este capcana care nu ne permite să ajungem la inimile celorlalți, pentru că există o separare între mine și ei. Când învățăm să ne deschidem inima în fața durerii altora, începem să dărâmăm acele ziduri.

Înainte de a dărâma aceste ziduri, mai întâi le vom destabiliza din ce în ce mai mult. Dărâmând aceste ziduri, îl dezvăluim pe acest **Dak Dzin**, care de fapt nu există. El este fabricația noastră, dar ne provoacă toată suferința.

A asalta aceste ziduri, slăbește automat acest inamic, și viața noastră în mod automat va începe să se îmbunătățească. Deci, atunci când ne deschidem inima față de alții, atașamentul de sine se diminuează. „Nu mai sunt eu aici și ei acolo, și un zid care ne desparte”. „Eu-ul” va deveni mai puțin solid, mai puțin clar. Inamicul începe să pălească și să-și piardă puterea. Și pe măsură ce dușmanul începe să slăbească, automat inima mea se va deschide către lume.

Cu cât practicăm mai mult, acest proces va fi ca o spirală ascendentă, care ne va transforma într-o ființă radical diferită de ceea ce suntem acum, o ființă samsarică.

Și când zidurile au dispărut complet, această separare dintre mine și ceilalți va dispărea și ea complet. Despre ce „eu” mai vorbesc acum? Acest „eu” dispare complet. Cel care suferă dispare complet. Nu mai există nimeni care să sufere.

În meditația pe care am făcut-o, am încercat să ne deschidem în fața durerii celuilalt, să o experimentăm, să simțim durerea celui pe care l-am ales ca obiect de meditație. Dacă ați reușit să faceți asta, unde v-ați aflat când ați fost focuși pe celălalt?

c. Deschiderea inimii deschide calea către plăcerea divină.

Această practică are ca scop să ne scoată din orice suferință. Ce va rămâne când suferința va dispărea? Numai plăcere și extaz permanent.

În prelegerea despre fericire am vorbit despre gradele de fericire. Am început cu:

1. **Santosha**, a fi mulțumit.
2. **Sukha** este al doilea nivel. Este fericirea la nivelul în care, nu numai că nu ne mai tulbură nimic, nu numai că suntem satisfăcuți cu ceea ce avem, dar suntem pe *deplin* mulțumiți.
3. **Mudita** este al treilea nivel, ceea ce înseamnă **a fi bucuros**. Deci, am trecut de la nivelul de a fi mulțumiți la cel de a fi bucuriți.
4. **Ananda** este al patrulea nivel, care înseamnă **plăcerea divină**.

Trebuie să producem cauzele karmice pentru a ajunge la plăcerea divină, ea nu vine de la sine. Care este cauza karmică a plăcerii divine? Este iubirea, iubirea și numai iubirea. Este această deschidere a inimii. Numai ea va duce la Ananda.

Când spunem că Bodhisattva transformă suferința, asta înseamnă că în loc ca el să se închidă, este dispus să meargă în locurile suferinde, și să-și deschidă inima. Și în acest fel plantează o Karmă foarte puternică pentru a produce plăcerea divină.

d. Deschiderea inimii este esențială pentru aprofundarea practicii morale și dezvoltarea concentrării

Mai există și un alt beneficiu al practicii deschiderii inimii.

Pentru a ieși din Samsara, trebuie să percepem direct Vacuitatea. Și pentru asta este nevoie de pacea meditativă, de o capacitate foarte dezvoltată de concentrare. Care este cauza karmică pentru pacea meditativă, pentru capacitatea de a dezvolta concentrarea profundă în meditație? Este respectarea moralității. Este respectarea strictă și pe termen lung a moralității, atât cu vorba, fapta sau gândul.

Nu este ușor să păstrăm moralitatea și, prin urmare, nu este ușor să ne dezvoltăm concentrarea meditativă. Și după cum știți majoritatea jurămintelor, majoritatea regulilor morale sunt legate de comportamentul nostru față de ceilalți.

Ne este greu să evităm o minciună mică dacă, credem că vom obține ceva bun în prezent.

Dar, la urma urmei, acționăm față de ceilalți pentru a păstra moralitatea.

Dacă durerea și fericirea lor este la fel de importantă pentru noi ca a noastră, atunci va fi ușor să ne păstrăm moralitatea.

Va fi lucrul cel mai firesc pe care îl facem. Nu va mai fi o luptă. Va fi ceva ce facem cu bucurie. Practica se face cu bucurie.

În mod automat îmi voi ține jurămintele, pentru că pe cine nu-l mai rănesc, când sunt atentă la jurămintele mele? Pe celălalt, care sunt eu. Între ceea ce vreau eu și ceea ce vrea celălalt nu mai există separare.

Cea mai mare parte a fricțiunilor din viața noastră, se datorează faptului că ceea ce vreau eu nu este în comun acord cu ceea ce vrea celălalt. Dar aceste disensiuni vor dispărea când zidurile se vor dărâma. Toată lupta va dispărea. Va fi perfect. Ceea ce vor ei este ceea ce vreau și eu. Nu mai trebuie să am grijă de propriile mele interese. Pentru că mi-am dat seama că ceea ce este bine pentru ei este exact ceea ce este bine pentru mine.

Deci, această practică de deschidere a inimii față de ceilalți, face mult mai ușoară respectarea moralității, iar atunci când respect bine moralitatea, creează karma succesului în meditație, a concentrării meditative. Și acest lucru accelerează calea de a întâlni înțelepciunea în mod direct.

Unii spun: „Oh, nu sunt obișnuit să meditez, nu sunt făcut pentru asta”. Le este greu să mediteze pentru că nu respectă moralitatea, pentru că s-au separat de ceilalți.

Ne este greu să stăm în meditație și să ne forțăm să ne concentrăm. Dar dacă ne deschidem inima, automat va veni și concentrarea. Nu va mai fi greu, va fi ușor. Și nu numai asta, dacă vom ajunge la o viață plăcută, liniștită și la capacitatea de a fi atenți la ceilalți și de a le da ajutor, începem să urcăm pe o spirală ascendentă.

Dacă celălalt este acolo și eu sunt aici, și am grijă mereu numai de mine, este într-adevăr foarte greu să ne ținem jurămintele. Dar această dificultate va scădea dacă noi, ca și Bodhisattva, vom încerca să ne trăim viața pentru alții.

e. Deschiderea inimii nivelează calea reușitei în meditația asupra vacuității.

Un al cincilea motiv pentru care această practică este atât de utilă și minunată, este că dorim să percepem direct Vacuitatea, să întâlnim înțelepciunea direct.

Meditația asupra compasiunii și deschiderii inimii nivelează calea reușitei în meditația asupra Vacuității.

Mulți dintre noi iau Dharma și o transformă într-un lucru banal. Am vorbit despre asta în Lo Jong 3. Ne folosim de ea pentru a câștiga respect sau pentru a dobândi o nouă imagine „Voi fi mai spiritual, voi fi mai...” Dar, practic, cât de mult a scăzut egoismul nostru? Cum se desfășoară viața noastră? Ce am luat din Dharma? Ni s-a schimbat viața? În ce măsură noua concepție asupra lumii sau înțelegerile la care am ajuns datorită învățăturilor, ne-au schimbat cu adevărat? În ce măsură suntem cu adevărat mai buni, mai puțin supărăcioși, și mai atenți la ceilalți?

Dacă vom spune despre asta adevărul, ne vom speria. Pentru că avem obiceiul de mulți ani și de multe vieți, de a fi egoiști și de a avea grijă numai de noi.

Dak Dzin și **Rang Chen Dzin** sunt cei mai mari dușmani ai noștri, pe care i-am cultivat în nenumărate vieți anterioare. De aceea, avem de luptat din greu cu mintea noastră, pentru a schimba această situație.

Așa că atunci când stăm și vrem să medităm asupra Vacuității, mintea noastră se războiește cu ea însăși, se războiește cu această gândire egoistă care blochează înțelepciunea și care ne închide inima.

Așadar, dacă acționăm egoist toată ziua și ne îngrijim mereu de propriile interese, cum va arăta meditația noastră asupra Vacuității? Ea nu va ajunge nicăieri. Pentru că sunt opuse una față de cealaltă.

Iar motivul pentru care încă nu înțelegem suficient de bine Vacuitatea este că suntem în permanență ocupați de noi înșine.

Și când stăm să medităm, mintea va refuza să meargă în acel loc. Vor veni obstacole care ne vor tulbura meditația. Și aceasta este o luptă, care în mare parte este inconștientă.

Și oricât de dificilă ar părea această meditație asupra compasiunii și deschiderii inimii, ea este cu mult mai ușoară decât meditația asupra Vacuității. Și indirect pavează calea spre reușita meditației asupra Vacuității. Și dacă începem să facem din ea un stil de viață și o practică zilnică, succesul meditației asupra Vacuității va veni de la sine.

Păunii și ciorile

མ་ཇཱ་དུག་རྗེས་ལ།

Ma Ja Duk Jom

Ma Ja = păun,
Duk = otravă,
Jom = a distruge.

Ma Ja Duk Jom = păunii care distrug otrava.

Așadar, prima parte a acestui *Lo Jong* se referă la această metaforă a păunilor ca imagine a Bodhisattva și la modul în care aceștia transformă afecțiunile lor mentale într-o cale.

Ciorile sunt păsările simple, care caută plante medicinale și când mănâncă otrava mor. În verset, ele reprezintă oamenii obișnuiți care fug de durere și caută doar plăcerea.

***Toate acestea se aplică și celorlalte afecțiuni mentale:
Ele sunt suficiente pentru a amenința
Viața Nirvanei pentru cei ca ciorile.***

Afecțiunile mentale sunt sentimentele grele pe care le avem, lucrurile grele care ni se întâmplă, și amenință viața Nirvanei. Atât timp cât mintea noastră este plină de aceste afecțiuni mentale, nu vom putea ajunge la Nirvana. Așa că se spune, pentru cei care sunt ca ciorile, aceste afecțiuni sunt un obstacol, nu pot ajunge la Nirvana. Oamenii simpli își spun: „Nu pot ajunge la libertate, nu pot scăpa de suferință, pentru că sunt plin de aceste afecțiuni”.

***Dar păunii Bodhisattva, convertesc pădurea
Otrăvită de afecțiunile mentale, în oportunități,
Și mâncarea pentru a avea putere.
Ei se afundă în pădurea
Acestui cerc vicios al vieții,
Fac din ea o oportunitate
Și astfel otrava o distrug.***

Ei distrug otrava, prin a se afunda fără teamă în interiorul lor, se deschid față de ea și o transformă.

Apoi autorul continuă:

***Atașamentul de sine (Dak Dzin) este acolitul diavolului
Care te ține neputincios
În acest cerc vicios.
Fugi acum cât mai departe de gândul
Care vrea să-ți fie doar ție bine,
Care vrea doar ca tu să te simți bine,
Și ia cu bucurie asupra ta
Orice dificultate care vine de dragul altora.***

Dharma Rakshita vorbește acum despre ființele suferinde cu care am început meditația. El spune:

***Târâte de Karma,
Pline de afecțiuni mentale -
Durerea tuturor ființelor
Este imensă ca un munte!***

Este atât de multă durere în lume. Și continuă:

***Ia-le toată durerea
Și aruncă-o pe acel „eu”***

Acel „eu”, este dușmanul tău care este închis între cele patru ziduri.

***Căruia îi pasă clipă de clipă
Doar de a lui fericire!***

Apoi spune:

***Ori de câte ori mă simt purtat
Numai de ceea ce vreau eu,
Fie să mă pot opri
Și propria-mi fericire
Să le o pot oferi.
Ori de câte ori cei care îmi răsplătesc
Bunătatea prin a-mi face rău,***

***Fie să mă pot liniști, știind că:
„Am făcut asta
Pentru că am fost distras”.***

Am fost distras de la acțiunea Bodhisattva, de a fi un păun. Am uitat și am devenit cioară. Așa că îmi amintesc, că dacă cineva vine și mă rănește, el îmi spune: „Asta este pentru că ai fost o cioară. Iată șansa ta.”

De ce ni se întâmplă lucruri nedorite?

În versetele care urmează, ***Dharma Rakshita*** enumeră treizeci și șase de corelații. El ia aproape orice lucru rău care ni se întâmplă și spune: asta vine de aici, durerea vine de aici, boala, depresia vine de aici.

Ceea ce caracterizează partea a doua a textului, este un refren care se repetă. El spune: în primul verset

***Ori de câte ori corpul meu este lovit
De o boală insuportabilă,
Se datorează faptului că roata cuțitelor
S-a întors asupra mea din nou:
Karma rea de a răni
Corpurile celorlalți.
De acum înainte voi lua asupra mea
Orice boală pe care o au ceilalți.***

Adică voi avea grijă de sănătatea celorlalți.

Al doilea verset:

***Ori de câte ori sunt chinuit
De propriile mele gânduri,
Se datorează faptului că roata cuțitelor
S-a întors asupra mea din nou:
Fără îndoială, este karma
De a-i supăra pe alții.
De acum înainte, voi lua asupra mea
Orice durere pe care o simt ceilalți.***

Dacă i-am supărat pe alții, acum sunt chinuit.

Maestrul repetă: „Ți s-a întâmplat așa și așa, asta este roata care s-a întors asupra ta și te taie a doua oară. De acum înainte schimbă sensul roții, fă invers de ceea ce ți-a adus necazul”.

Logica inversă

Reacția noastră naturală este întotdeauna opusă de cea care ar trebui să fie.

Un Bodhisattva, va căuta mereu „**De ce** mi se întâmplă asta?”, și nu „**Cum** mi se întâmplă asta?” „Cum mi se întâmplă asta” sunt toate poveștile pe care le citiți în ziare și vi le spuneți și le spuneți vecinilor și prietenilor voștri la o ceașcă de cafea. Întrebarea „cum” nu este interesantă, pentru că nu ajută.

Bodhisattva caută „De ce?” Și asta este măreția acestui Lo Jong, pentru că ne oferă corelațiile. Ne invită să nu mai trăim în lumea „cum s-a întâmplat asta?” și trecem la „De ce mi se întâmplă asta?” la nivel karmic profund, ce fel de Karma am plantat care se manifestă sub forma acestui cuțit teribil?

Aceasta este ironia Samsarei. Când suntem în Samsara, suferim, și vrem să scăpăm de ea, dar lucrul pe care îl facem pentru a scăpa de suferință este exact ceea ce ne aduce suferința înapoi.

El este exact opusul a ceea ce ar face un Bodhisattva.

Povestea Jataka de noapte bună

Vreau să închei această lecție cu o poveste. Acest **Lo Jong - Ma Ja Duk Jom** conține printre altele și multe povești despre Buddha. Povestiri despre cum Buddha, înainte de a fi Buddha a distrus otrăvurile. Așa că vom aduce o astfel de poveste în fiecare lecție.

Pentru că, fiecare are de fapt, un vis ascuns de a-i putea ajuta pe alții în durerea lor.

Deci, aceste povestiri sunt ca cele despre Tarzan și Superman, dar de la Buddha și oferă multă inspirație. Deci așezați-vă comod și bucurați-vă de ea.

Odată, cu mulți ani în urmă, înainte ca Buddha să fie Buddha, el era un elefant care trăia într-un deșert. Un deșert pustiu care nu avea nimic în el, doar nisip. Dar acest elefant, a găsit o oază în deșert. Și acolo erau pomi fructiferi foarte frumoși și un pârâu de unde se putea bea apă. Elefantul mânca din fructele pomilor și bău apa pârâului. Era acolo singur, ca un yoghin solitar. Era un elefant care medita și era foarte fericit.

Și așa a trăit mulți ani singur mulțumit, satisfăcut. Și pentru că a meditat mult, ajunsese la concentrare profundă, la conștientizări înalte și la o mare sensibilitate. Având urechile mari, putea să audă totul. Așa că auzea voci venind spre el de departe, a auzit plâns și strigăte de suferință pentru că inima lui era foarte deschisă în acest stadiu. El era întruparea anterioară a lui Buddha, așa că inima lui era atrasă de aceste strigăte, de aceste plânsete și fugi să vadă ce se întâmplă, ce îi deranjează pe acei oameni și poate i-ar putea ajuta.

Așa că urmări sunetele pe care le-a auzit și dădu peste un grup mare de oameni care erau acolo în deșert, flămânzi și însetați și aproape morți de foame. Inima elefantului era plină de iubire pentru acești oameni și i-a întrebat: „De ce sunteți aici? Ce faceți

aici? Iar ei au răspuns: „O, regele nostru ne-a dat afară din împărăția lui și trebuie să mergem în altă parte, în altă țară, și am rămas aici în deșert fără nicio provizie.” Elefantul întreabă: „Câți sunteți?” Așa că ei îi răspund: „Am fost odată o mie, dar atât de mulți dintre noi au murit deja”.

Oamenii erau uimiți de frumusețea elefantului. Și elefantul le spune: „Vă voi ajuta, să găsiți mâncare. Vedeți dealul acela de acolo? Duceți-vă la el și vei găsi din belșug hrana și apa de care aveți nevoie ca să ajungeți la destinația voastră, la noul loc.” Apoi fugi și dispăru.

Desigur, că în spatele dealului se afla oaza elefantului. Oamenii se întrebau de ce a fugit, dar nu mai aveau altă speranță. Erau complet epuizați, flămânzi și însetați, iar cuvintele rostite de elefant le-au dat speranță chiar și celor care trăgeau să moară, această speranță le-a dat putere să continue să meargă.

Dar ei mergeau foarte încet, pentru că erau foarte slăbiți. Între timp elefantul aleargă sus pe deal și se aruncă în abisul de dedesubt, lăsându-le carnea ca oamenii să o mănânce. Apoi oamenii au ajuns la deal și-au găsit elefantul mort și au știut că elefantul a fost cel care le-a vorbit. Și unul dintre ei a spus: „Nu pot să-l mănânc, a fost atât de bun cu noi, cum pot să fac asta? Nu pot face asta”. Iar celălalt spune: „Dar dacă nu mănânci, va fi o risipă. El și-a dat viața pentru ca tu să trăiești. Și apoi povestea continuă, că toți plâng și mănâncă carnea și reușesc să ajungă până la urmă în locul pe care îl căutau. Lordul Buddha îi salvase”.

Și aceasta este povestea visului ascuns pe care îl avem. Pot fi eu, sau tu, ca acest elefant, sau ca Gandhi, sau ca Maica Tereza?

Oare ne putem trăi viața într-un mod care să aducă binecuvântare altora? Într-un mod care să le redea viața altora. O viață nobilă, o viață frumoasă?

Fiecare dintre noi are acest vis ascuns.

De aceea aceste filme au atât de mult succes. Vrem să fim așa. Și cumva nu putem. Vrem să fim măcar un pic așa, să fim capabili de această mare dăruire. De aceea, aceste povești ne inspiră atât de mult, pentru că avem acest dor în inimă.

Dar dacă ne uităm cu atenție în viața noastră, putem vedea că există deja oameni care au făcut asta pentru noi. Lumea ne servește tot timpul.

- Societățile aduc mâncarea la supermarket, ca să avem ce mânca.
- Curierii ne livrează mâncarea acasă.
- Personalul de serviciu ne servește.
- Profesorii predau Dharma ca apoi să o dăm altora mai departe.
- Părinții ne-au dat viață și ne susțin pentru a ne permite să evoluăm.

Lumea ne servește tot timpul. Oamenii din jurul nostru se sacrifică pentru noi tot timpul. Mama noastră s-a sacrificat cel puțin nouă luni ca să ne dea viață și apoi poate încă douăzeci de ani ca să putem fi aici. Ca să putem face ceea ce trebuie să facem pentru a ieși din roata suferinței.

Avem adânc în inima noastră acest dor pentru o viață nobilă, o viață bună, o viață care șterge zidurile dintre noi și ceilalți.

Și când venim din acest dor și începem în aceste meditații să-i dăm viață, în jurul nostru încep să se întâmple situații, care ne permit să fim Gandhi și Maica Tereza și să trăim o viață extraordinară și plină de sens de a dăruia altora.