

Seminar de meditație:

Lo Jong 4 – Antrenamentul minții 4

Roata cuțitelor

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

Lecția 5,a



Vom începe lecția cu meditație.

Meditația: Inima iubitoare

Așezați-vă într-o poziție confortabilă. Lăsați scaunul să vă sprijine. Încercați să stați relaxat, dar vigilenți. Spatele să fie drept.

Închideți ușor ochii. Eliberați orice tensiune a mușchilor feței, a gurii, ale umerilor.

Concentrați-vă pe respirație și încercați să numărați zece respirații. Numărătoarea începe cu expirația.

Încercați să ajungeți la o minte calmă și liniștită, un corp liniștit, fără mișcare.

Și acum gândiți-vă la inima voastră. Inima voastră sunteți voi. Gândiți-vă la cât de greu vă este să-i iubiți cu adevărat pe ceilalți.

Oriunde ați merge, și orice ați face, vă bucurați oare de plăcerea fantastică a iluminării?

Tot ceea ce facem, fiecare gând pe care îl avem, fiecare percepție pe care o avem, sunt greșite.

În fiecare moment, percepția noastră este greșită.

Vorbim atât despre vacuitate și iubire, dar pe parcursul zilei, fiecare percepție a noastră, chiar și atunci când vorbim despre vacuitate, nu o înțelegem bine. Suntem înlănțuiți de neînțelegere.

Dar putem învăța să oprim greșeala. Putem învăța să ne oprim concepțiile greșite.

Și putem învăța să eliminăm toată durerea din lumea noastră.

Există atât de mult egoism care ne sufocă, care vine din această idee de „eu”, „eu ce exist cu adevărat”. Ne agățăm cu toată puterea de el, de această idee.

Cum ar fi dacă inima voastră ar fi liberă de această greșeală?

Imaginați-vă acum în fața voastră o figură sfântă, o figură care v-a cucerit inima, un înger sau un învățător care are inima deschisă și curată și în care nu mai există nicio greșeală.

Și încercați să-l vedeți cum vă privește în ochi.

Încercați să vă imaginați cum ar arăta o astfel de figură complet pură.

Cum ar arăta chipul lui, expresia feței, mișcările, cum gândește.

Rugați-l să vină înaintea voastră.

Și acum, încercați să vedeți în acest înger care stă în fața voastră întruchiparea tuturor ființelor iluminate care există.

Și vreți să-i oferiți o ofrandă, așa că gândiți-vă la ceva minunat pe care ați dori să i-l oferiți ca ofrandă.

Ar putea fi un obiect splendid, sau poate fi ceva minunat pe care l-ați văzut, sau poate fi o faptă frumoasă pe care ați făcut-o, sau poate ați văzut pe altcineva făcând un act de altruism, ceva ce este pentru voi minunat de frumos - și oferiți-i.

Gândiți-vă din nou la virtuțile lui minunate și amintiți-vă că ele sunt goale.

Cum de au venit ele la voi?

Asta face să vă mărească recunoștința voastră că au venit la voi.

Acum cereți-i binecuvântarea lui. Să vă binecuvânteze pentru a vă putea deschide inima, astfel încât să puteți simți și voi aceeași iubire imensă pe care o are el, dorința lui inepuizabilă de a ajuta toate ființele.

Rugați-l să vă umple mintea doar cu gânduri bune pentru ceilalți.

Rugați-l să vă binecuvânteze pentru a vedea orice apare în viața voastră, ca o cale. Să puteți transforma totul în cea mai înaltă Dharmă care există.

Și acum gândiți-vă la o persoană care suferă, la cineva apropiat.

Simulați că puteți intra în inima lui și puteți înțelege cât de mult suferă.

Și poate că acum, când vă aflați în inima lui, el simte cât de mult îl iubiți, cât de mult ați vrea să-i îndepărtați durerea.

Lăsați-l să vă deschidă inima.

Cât de dispuși sunteți pentru a-l ajuta? La ce ați fi gata să renunțați pentru a preveni durerea lui? Sunteți gata să renunțați la toate?

Deschideți-vă inima complet și imaginați-vă că-i dăruți totul. Nu păstrați nimic pentru voi.

Dați-i totul din toată inima voastră.

Acum sunteți liberi complet. Nu mai aveți nevoie de nimic.

Cel din fața voastră a devenit profesorul vostru drag.

Lăsați-vă inima să fie plină de iubire pentru el.

Și acum el este îngerul care vine la voi și se topește în inima voastră larg deschisă.

Și acum reveniți în corpul vostru.

*Păstrați-l pe Lama în inima voastră și dedicați binefacerea meditației pentru a-i face plăcere
Lamei, a îngerului vostru.*

Puteteți deschide ochii.

O scurtă recapitulare

Să ne întoarcem la Lo Jong. Acesta este ultimul capitol din studiul nostru despre acest Lo Jong numit *Roata Cuțitelor*.

མཚོན་ཆ་འཁོར་ལོ།

tsoncha korlo

Și am descris această roată ca pe un fel de bumerang făcut din cuțite ascuțite, pe care îl aruncăm și uităm că l-am aruncat, iar într-o zi el se întoarce asupra noastră și ne taie.

Așa descrie maestrul modul în care trăim, realitatea noastră. O realitate în care nu înțelegem ce facem, și datorită percepției noastre greșite, toate acțiunile noastre întorc aceste bumeranguri asupra noastră. Ele ne rănesc, suferim, nu înțelegem și reacționăm din nou într-un mod care va întoarce încă o dată această roată teribilă.

Și aceasta este povestea vieții noastre. Ni se întâmplă lucruri neplăcute, suntem copleșiți și ne întrebăm „De ce mi se întâmplă asta?”

În prima jumătate a textului, maestrul ne spune: „dacă ți se întâmplă asta, înseamnă că roata cuțitelor s-a întors asupra ta din nou și te lovește”. Apoi ne oferă corelațiile. Ele nu trebuiesc citite o dată și știm cum să ne rezolvăm toate problemele, ci este nevoie de mulți ani pentru a lucra cu ele.

V-am dat tabelul de corelații ca să le aveți.

Voi lua una dintre ele:

***Ori de câte ori mă aflu singur,
Fără ajutor și prieteni iubitori,
Este pentru faptul că roata cuțitelor
S-a întors asupra mea din nou:***

De unde vine asta? El spune:

***Karma de a despărți pe cei
Aproțiați unul de altul.***

Datorită geloziei, a ignoranței, a urii sau datorită vreunui motiv impur, m-am dus și am despărțit oameni care erau apropiați între ei. Maestrul spune: dacă am făcut asta

***De acum înainte voi avea grijă
Să nu-i mai despart pe alții niciodată.***

Apoi, după ce enumeră toată corelațiile, se uită în sinea lui și spune: De ce fac eu toate aceste lucruri oribile care îmi aduc înapoi o asemenea suferință în Samsara? Aha!

***Dacă așa stau lucrurile,
Îmi dau seama în sfârșit
Cine este aici dușmanul.
Am prins tâlharul care stă la pândă
Pregătit să cad în a lui capcană.
Un șarlatan care se înșală pe sine
Și apoi mă înșală și pe mine.
Aha! Nu există nicio îndoială despre asta -
Aceasta este tendința de a mă atașa de mine!***

Este ignoranța, este percepția noastră greșită la care ne-am referit în meditație, și despre care se vorbește în Lo Jong. Ea este vinovată de suferința noastră.

Prezentul nostru este deja stabilit cu mult timp în urmă, de acțiunile noastre trecute.

Dacă citim aceste corelații, înțelegem că noi suntem cei care am aruncat bumerangul cu mult timp în urmă și se întoarce acum asupra noastră. Dar când ni se întâmplă ceva rău, să zicem că ne cade o cărămidă în cap, nu ne amintim în acel moment. În acel moment credem că cineva nu a respectat regulile de securitate. Și s-ar putea ca cineva să nu le fi respectat. Dar de ce a căzut tocmai pe mine? **De ce mi s-a întâmplat asta? Răspunsul este că, cu mult timp în urmă am aruncat un bumerang ca acesta altcuiva și este ceea ce mi se întoarce.**

Așa că atunci când ne cade o cărămidă în cap sau când cineva stă în fața noastră și țipă la noi sau îndreaptă arma spre noi, este aproape imposibil ca în acel moment să ne amintim tot ce tocmai am învățat, tot ce vorbim aici, și apoi reacționăm cum reacționăm. Iar apoi încercăm să înțelegem de ce s-a întâmplat. Poate nu am mers suficient de repede, sau că ar fi trebuit să merg pe partea dreaptă și nu pe partea stângă. Încercăm să facem legături, să ne explicăm situația. **Dar adevărul este că odată ce lucrurile se întâmplă, în acel moment nu putem face nimic. Aceasta este Karma care ne-a rodit. Bumerangul ne-a lovit.**

Dacă cineva ne-a rănit sau ne-a insultat sau ne-a acuzat pe nedrept, sau ne-a bârfit sau a țipat la noi sau ne-a blestemat sau orice altceva neplăcut, în acele momente nu putem face sau spune ceva care să schimbe răul deja decretat. În acel moment nu o poți schimba pentru că s-a întâmplat deja. Putem compara asta cu stejarul care a ieșit deja din ghindă și este deja un stejar impunător. Nu-l putem băga înapoi în ghindă. Ghinda a fost sădită cu mult timp în

urmă. Este bumerangul care a fost deja aruncat cu mult timp în urmă și acum revine asupra noastră.

Deci în momentul prezent nu avem nimic de făcut decât să înțelegem, să ne amintim de acest adevăr, cât putem. Și cu cât învățăm și practicăm mai mult, cu atât ne vom aminti mai repede, și vom reacționa corect. Aceasta este alegerea pe care o avem.

Nu avem de ales cu ceea ce se întâmplă acum, pentru că s-a întâmplat deja. Copacul este deja aici. Dar putem alege de cum reacționăm față de situație. Dacă reacția noastră înțelege roata cuțitelor sau nu o înțelege.

Și pentru asta trebuie să înțelegem percepția corectă, vacuitatea lucrurilor și a modului în care sădim lucrurile în conștiința noastră, așa cum ne spun corelațiile. Dacă ele ne sunt clare, avem toate uneltele de a opri această roată, de a o elimina.

Roata ne taie tot timpul

Dacă ne uităm cu atenție în viața noastră, putem vedea că la fiecare câteva minute se întâmplă ceva neplăcut sau poate mai multe. Dacă nu se întâmplă ceva în exterior, atunci poate fi un gând neplăcut sau o senzație neplăcută în corp, ceva ni se întâmplă tot timpul.

Această roată ne taie constant, roți mai mari, roți mai mici, dar ni se tot întâmplă.

Deci, pe de o parte, trebuie să ne obișnuim cu faptul că nu mai avem ce face cu ceea ce se întâmplă în prezent, și să privim puțin cu umor: „A venit, nu mai am ce face acum”. Trebuie să avem răbdare la ceea ce se întâmplă.

Cineva poate spune: „Eu sunt tăcut. Nu fac niciodată așa ceva” sau „Nu-mi amintesc să fi făcut astfel de lucruri” sau „Eu sunt singur, nu întâlnesc pe nimeni. Nu-mi amintesc să fi despărțit vreodată oameni”.

Faptul că nu vă mai aduceți aminte, nu înseamnă că ceea ce se predă este greșit. Înseamnă doar că nu vă mai amintiți și că nu sunteți suficient de conștienți.

A fi atent la cele mai mici detalii

Dacă există ceva care se repetă în viața voastră, de exemplu ați fost mulți ani singuri, și nu vă simțiți bine să fiți singuri, de exemplu, asta înseamnă că bumerangul s-a întors asupra voastră. Înseamnă că ați separat oameni sau continuați să-i separați:

- Poate cu gândul,
- Poate insinuați ceva care nu-i apropie pe oamenii,
- Poate că nu vă sinchisiți să-i apropiați pe oameni când aveți oportunitatea de a face asta.

Deci, dacă singurătatea este o problemă care vă deranjează, atunci va trebui să fiți atenți la cele mai mici detalii în comportamentul vostru, și să faceți tot posibilul de a vă opri de a mai

dezbina pe alții. Nu mai spuneți niciodată ceva care să-i înstrăineze pe oameni, și examinați-vă bine gândurile. Și pentru asta este nevoie de a vă ține carnețelul.

De aceea trebuie să fiți foarte atenți să nu mai aruncați bumerangul, pentru că faceți asta tot timpul fără să băgați de seamă. Și în acest fel veți putea să eliminați afecțiunea mentală.

Dușmanul cu două fețe

După cum am spus maestrul își dă seama cine este dușmanul. El este atașamentul de sine. Și începe să se enerveze. Pe cine se enervează? Pe acel lucru care îl determină să arunce toate bumerangurile. El spune:

***Aha! Nu există nicio îndoială despre asta -
Aceasta este tendința de a mă atașa de mine!***

Apoi îl cheamă în ajutor pe dușmanul Lordului Morții. Cu toate că am vorbit data trecută așa vrea să revin puțin asupra celor două fețe ale dușmanului.

རང་གཅེས་འཇིན།

rang chen dzin

și

བདག་འཇིན།

dakdzin

1. ***Rang Chen dzin***,
2. ***Dak Dzin***. El se pronunță ***Dan Dzin***.

Aș dori să clarific mai bine aceste două fețe ale dușmanului, care ne determină suferința. Este o mare diferență între ele.

Vă voi prezenta în continuare un scheci scurt.

Biroul lui Liviu

Doamna Rang Chen Dzin.

Livia lucrează în biroul lui Liviu. Muncește din greu și face tot posibilul să pregătească raportul cerut de Liviu acum o săptămână. Pentru acest raport este nevoie de o lună de muncă, iar Livia a muncit la el din greu toată săptămâna. Liviu apare după o săptămână.

Liviu: Bună dimineața Livia, ce mai faci? Îți mai amintești de raportul despre care am vorbit săptămâna trecută?

Livia: Da, încă lucrez la asta.

Liviu: Încă lucrezi la asta?! Eu am nevoie de el acum. Nu, nu, nu, acum am nevoie de el.

Livia: Dar lucrez la el.

Liviu: Arată-mi ce ai făcut. Nu vreau să-mi justifici nimic. Arată-mi acum raportul.

Livia: Pot să ți-l arăt, dar nu l-am terminat.

Liviu: Nu, vreau să-mi arăți totul. Nu mă va ajuta dacă îmi arăți jumătate din el.

Să ne oprim acum.

Livia a muncit din greu toată săptămâna pentru a îndeplini o sarcină imposibilă și este complet illogic. Să vedem acum ce crede doamna Rang Chen Dzin în momentele în care este stăpânită de prețuirea de sine atunci când șeful ei se poartă fără milă față de ea.

Livia: Cum îndrăznește să mă trateze așa? Ce sunt sclava lui? Este un om rău! Voi avea grijă ca superiorul tău să te concedieze. Fă-ți singur rapoartele! Și fă-ți singur și cafeaua!

Rang Chen Dzin este rănită de comportamentul șefului ei și reacționează răutăcios. Se gândește cum să-l rănească, să-l bârfească, să-l insulte, cum le va spune altora de atitudinea lui.

Rănirea ei o orbește. Durerea ei este atât de puternică, este atât de jignită, și mai ales dacă și alții oameni au văzut când șeful a țipat la ea. Ea a uitat că, și șeful vrea să-și câștige existența pentru că are la rândul lui șef deasupra care așteaptă raportul. Ea a uitat și de colegii de birou care au auzit muștrările pe care le-a primit din partea șefului. Toate acestea au dispărut în momentul insultei.

Prețuirea de sine a preluat controlul. Durerea mea este cel mai important lucru din întregul univers în acest moment. **Rang Chen Dzin** reacționează din această durere și uită totul. Nu mai există loc și pentru altceva.

Ea a uitat că șeful are soție și copii, și că încearcă din răspuțeri să facă o treabă bună. Alții o aud acum cum îl ponegrește și, în acest fel încep să-l nu-l mai privească cu ochi buni. Ea își taie craca de sub picioare, pentru că întreg biroul va da faliment datorită spuselor ei acum, și nu din cauza a ceea ce a făcut șeful.

Acesta este **Rang Chen Dzin**, prețuirea de sine, este numărul unu. „**Eu-l**” a preluat scena. Ea acționează în favoarea ei, pentru că a fost rănită, acuzată pe nedrept, fără nici un sens. Acesta este **Rang Chen Dzin**.

Doamna Dak Dzin

Doamna **Dak Dzin**, este o altă angajată care stă în același birou și a auzit-o pe Livia denigrându-și șeful. Cine este doamna **Dak Dzin**? Este atașamentul de sine, atașamentul de „eu”. Doamna **Dak Dzin** a auzit ce a spus Livia, iar ea este prietena lui Livia, și o crede pe cuvânt. Ea auzise înainte cum șeful a fost aspru cu Livia și acum părerea ei despre șef se consolidează. Și crede cu desăvârșire că așa este șeful.

Cristiana este **Dak Dzin**. Să vedem ce spune ea.

Cristiana: Este incredibil. Este neomenos. Este fără milă. Nu contează cât de buni sunt și plăcuți sunt angajați, pur și simplu se poartă fără milă cu ei. Sunt convinsă că nici copiii lui nu-l suportă. Este un om rău.

Aceasta a fost o ilustrare scurtă, a celor două fețe. Și după cum ați văzut, acestea sunt două lucruri complet diferite.

Prețuirea de sine - mi se întâmplă ceva și îmi port mie de grijă. Și poate fi un lucru bun sau poate fi un lucru rău. Am fost jignită și caut să-mi reabilitez numele sau să fac ceva pentru mine, ca să nu creadă toată lumea că sunt leneșă, pentru că am muncit din greu. **Am grijă numai de mine**. Și nu mă mai gândesc la nimic altceva.

Prețuirea de sine – domină scena. În mintea mea nu mai există loc și pentru altceva. Nu am compasiune, nu am iubire și nici înțelepciune în mine. Sunt preocupată doar de interesul meu. **Egoism**. De asemenea, poate lua un aspect diferit atunci când îmi doresc cu adevărat ceva și sunt gata să fac orice pentru a obține ceea ce îmi doresc. Chiar și atunci este prețuire de sine. Chiar și când resping ceva nedorit sau vreau să obțin ceva dorit, prețuirea de sine are grijă de mine. De aceea **Rang Chen Dzin** este numărul unu.

Pentru ca prețuirea de sine să apară, pentru ca eu să reacționez în acest fel, Dak Dzin trebuie să fie dedesubt.

Dak Dzin este mult mai subtil, pentru că dacă cineva începe să se comporte cu Rang Chen Dzin, cu prețuire de sine și dacă îl oprim la un moment dat, s-ar putea să observe că are grijă de sine.

Dar ce l-a făcut să se gândească numai la el în acele momente? E ceva mai ascuns. Ce l-a determinat să se comporte așa? Atașamentul de sine însuși.

Atașamentul de sine, din exemplul nostru este tendința de a crede că șeful există de la sine. Este un om rău, se comportă fără milă. Așa vine el de acasă. Așa că merită să-i fac asta și asta. Deci, sub asta se află concepția greșită.

Inamicul numărul unu pe care-l numește Lo Jong este acest atașament de sine. Este tendința de a crede că lucrurile vin de la sine și sunt într-un fel sau altul de la sine.

Deci acesta este **Dak Dzin**. El se află dedesubt. Este complet diferit de **Rang Chen Dzin**.

- Primul este **egoismul** - **Rang Chen Dzin**, grija de sine.

- Al doilea **care crede că există un eu independent de sine și bineînțeles că este bun și perfect**. Acesta este **Dak Dzin**, este **ignoranța**. Este concepția greșită în care suntem cufundați în fiecare moment al vieții noastre. Tot timpul. Credem permanent într-o identitate proprie de sine, și că toate fenomenele din jurul nostru sunt existente în sine, nu înțelegem vacuitatea lor.

Datorită acestui atașament de sine, suntem împinși spre prețuirea de sine și în acest fel producem toate corelațiile. Aruncăm bumeranguri tot timpul.

Aceasta este diferența dintre aceste două lucruri. O mare diferență.