

Seminar de meditație:

Lo Jong 4 – Antrenamentul minții 4
Roata cuțitelor

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

Lecția 6



Roata karmei

Maestrul îl cheamă pe **Yamari** să-l ajute să scape de inamicul său teribil, iar **Yamari** aruncă roata în dușman. Și acum roata devine **roata karmei**. Ceea ce a fost **roata cuțitelor** devine acum **roata karmei**.

ལས་གྱི་འཁོར་ལོ།

Le kyi Korlo

De ce Karma? Karma este procesul cauzei și a efectului. Cauza duce la efect, efectul devine cauză, care duce la alt efect. Este tot acest proces descris în corelații, pe partea lui impură. Parte cufundată în ignoranță, care aruncă constant bumerangurile și vine ca urmare a atașamentul de sine și a prețuirii de sine.

བདག་འཛིན།

dakdzin

རང་གཅེས་འཛིན།

rang chen dzin

Tong Len - un antidot puternic contra prețuirii de sine

Care sunt metodele de a scăpa de acești dușmani teribili care locuiesc atât de adânc în noi?

Cea mai bună metodă de a scăpa de prețuirea de sine, este meditația **Tong len**. Meditațiile pe care le-am făcut aici sunt practic, un fel de variație a **Tong Len**-ului, în care ne deschidem inima, luăm de la alții suferința și să le trimitem lumină, iubire și numai bine. Este una dintre cele mai puternice modalități de a ne bloca proiecțiile noastre teribile.

Dacă totul este gol de orice natură, la fel este și mintea noastră este goală de orice natură. Ea, în sine, nu este plină de ignoranță. Este adevărat că ne-a însoțit în nenumărate vieți, conform budismului, dar asta nu dovedește existența de sine, înseamnă doar că a trecut multă vreme. Multă vreme nu înseamnă că e așa.

- Multă vreme s-a crezut că pământul este plat.
- Dacă i-am fi spus unui om acum două sute de ani, că va zbura într-un avion pe cer, ar fi spus că suntem nebuni.
- Dacă ne-ar fi spus cineva acum câțiva ani că putem suna pe oricine din lume în câteva secunde gratuit, am fi crezut că nu este normal.

Deci, faptul că multă vreme nu s-a putut ceva, asta nu înseamnă că nu este posibil.

Mintea este goală. În momentul de față o proiectăm ca fiind plin de ignoranță și de concepții greșite. Dar dacă înțelegem vacuitatea ei și a fenomenelor, și vom activa antidot, proiecțiile noastre se vor schimba.

Meditația **Tong Len** acționează împotriva egoismului nostru. Datorită egoismului și a grijii noastre de sine, nu ne prea pasă de ceilalți. Această meditație ne duce în cealaltă parte. Ea spune: ia-le durerea și dă-le tot ce este mai bun. Acest fapt produce exact semințele care vor contracara proiecția de a ne vedea cu o minte plină de ignoranță.

Colecția de merite și înțelepciune

Dacă facem toate lucrurile pe care le-am descris când am vorbit despre **metodă și înțelepciune**, atunci vom începe să acumulăm așa-numitele două colecții. În rugăciunea dedicație spunem:

***Fie ca toate ființele
Să-și desăvârșească
Colecția de merite și înțelepciune.***

***Și astfel, să dobândească,
Cele două corpuri sublime
Ce numai din cele două se înfăptuiesc.***

Aceste colecții ne ajută să devenim o ființă iluminată care are abilitatea uimitoare de a ajuta toate celelalte ființe să scape de suferință.

Aceste colecții sunt acumulate ca rezultat al actelor noastre de bunătate, cum ar fi meditația Tong Len, cum ar fi binefacerile pe care le facem în lume.

- **Colecția de merite** este cea care ne aduce corpul fizic a lui Buddha, un corp de înger minunat. El nu trebuie să fie furios. El poate fi un înger de o rară frumusețe, așa cum apare Avalokiteshvara sau Tara. Și puteți fi chiar voi îngeri plini de strălucire dincolo de orice imaginație.
- **Colecția de înțelepciune**, care ne aduce mintea uimitoare a lui Buddha care este omniscient și a cărei iubire și compasiune au ajuns la desăvârșire. Această minte este creată din **înțelepciune**, mai ales din meditația, studiul și înțelegerea vacuității.

De aceea, atunci când începem să lucrăm cu aceste lucruri, mintea noastră înregistrează continuu, iar aceste înregistrări acumulează pentru noi aceste colecții.

În acest stadiu al iluminării, nu se mai numește Karmă, deși i se aplică aceeași lege ca și a Karmei. Legea de plantare, de acumulare, de intensificare a amprentelor se aplică și aici, dar ceea ce produce ființa iluminată, în literatură nu se mai numește Karma.

Corpul nostru interior

Cu cât înțelegem mai mult aceste lucruri, corpul nostru interior, energetic începe să se deschidă.

Cu toții avem în corp un sistem ramificat de canale energetice și este strâns legat de gândurile noastre.

Când practicăm yoga de exemplu, dacă o facem sub îndrumarea unui instructor care înțelege puțin corpul interior, lucrăm de fapt direct asupra acestui corp energetic.

Și pentru că el este legat de gânduri, atunci când practicăm meditația **Tong Len** sau meditația asupra vacuității, acestea lucrează asupra corpului interior, din partea cealaltă. De fiecare dată când ne deschidem puțin mai mult inima, ca în meditațiile pe care le-am făcut, de fiecare dată când înțelegem un pic mai mult vacuitatea, cu fiecare conștientizare mică, acest corp energetic se deschide, și începe să se schimbe.

Canalele energetice ale corpului în starea lui obișnuită, sunt răsucite, strâmbe, pline de noduri. Și acesta este motivul pentru care proiectăm o lume în care există suferință și boli. Cu cât acționăm mai mult, asupra corpului fizic, dar mai ales asupra minții noastre cu astfel de meditații, îl influențăm din ce în ce mai mult și el se va deschide. Iar când este era complet deschis, va produce corpul fizic și mental al lui Buddha. Corpul și mintea lui Buddha.

Fața hidoasă a dușmanului

Și partea a cincea a textului, maestrul ne descrie cum se comportă o persoană care este posedată de **Dak Dzin** și **Rang Chen dzin**. Uitați-vă și vedeți dacă vă recunoașteți în aceste versete.

Lama Dvora Hla spune că dânsa a adăugat titlurile la fiecare capitol.

Deci acesta este un rechizitoriu, actul de acuzare. Asta îmi face acest dușman, pe care l-am prins, și acum caut să-i zdrobesc capul. Așa mă face să arăt:

*Se grăbește să râvnească
Dar nu este dispus să facă efort,
El face de toate
Și nu termină nimic.*

*Se grăbește să-și facă noi prieteni
Dar rareori îi bagă în seamă
Pe cei pe care îi are.
Aspirațiile lui sunt limitate la mâncare,
Și într-o clipă este gata
Să fure, să poftască și să fie supărat.*

Aceasta este fața noastră impură când suntem în **Dak Dzin** și **Rang Chen dzin**

Maestrul se umple de dezgust față de această creatură, care ne face să arătăm așa.

Nu vom trece peste toate aceste versete, dar puteți să le citiți după aceea.

Și apoi, spune:

*Și astfel toată vina ce-ar putea exista vreodată
Îi aparține lui și numai lui.*

El ne-a spus asta și mai înainte de a intra în toate aceste versete.

Colecția de conștientizări ce duc la compasiune

După care spune:

*Fie să iau acum asupra mea
Toată karma rea comisă de alții
Cu gândurile, cuvintele sau faptele lor,
În trecut, prezent și viitor.
Ajută-mă să fiu păunul
Cu acele modele rafinate
Și culori minunate, împletite în pene
Care provin din otravă;
Lasă-mă să-mi transform afecțiunile mentale
În oportunități de a ajunge la iluminare.*

Acesta este meditația **Tong Len**.

Putem vedea că maestrul trece prin multe stări sufletești diferite în acest lung Lo Jong, din momentul în care începe și trece la corelații. Și spune tot timpul: „Oh, iar a venit roata peste mine și m-a lovit”, și se simte atât de neajutorat față de această roată.

Strigăt de ajutor

Și la un moment dat spune: „mi-e de ajuns, vreau să opresc roata, voi striga după ajutor”. Spune descântece:

Hung, Hung!

Înger măreț, arată-ți puterea mistică.

Dza dza!

Supune dușmanul care mă împiedică

Să-mi respect jurămintele.

Phet phet!

Te implor să mă eliberezi de toate lanțurile.

Rupe și distruge!

Taie atașamentele ce mă înlănțuie în suferință.

Rugăciunea Bodhisattva

Apoi maestrul ajunge să fie plin de compasiune pentru sine și pentru ceilalți, care sunt sub influența acestui dușman teribil.

El spune, ok, acum trebuie să îndrept lucrurile. Cum voi putea opri această roată a Karmei? Și ne vorbește despre Tong Len.

În al treilea verset al capitolului, Rugăciunea Bodhisattva, el spune:

Până când vom reuși

Să ajungem la iluminarea noastră

În paradisul cel mai înalt,

Eu, tatăl și mama mea¹²,

Atâta timp cât vom continua

Să rătăcim conduși de forța karmei

Prin cele șase lumi ale Samsarei,

Fie să ne iubim și să ne prețuim unii pe alții,

Ca și cum am fi unul singur.

El se roagă în Tong Len, dăruiește, și își deschide inima.

Cine este „tatăl și mama mea” în acest verset? Tatăl și mama mea sunt toate ființele. Pentru că dacă este adevărat că ne-am întrupat de nenumărate ori în Samsara, atunci fiecare ființă a fost deja tatăl nostru și mama noastră. De aceea când maestrul spune în acest context „tatăl meu și mama mea” se referă nu numai la această viață, ci la toate viețile pe care le-am avut, și asta înseamnă toate ființele.

Așa că el spune: „Până când eu și toate ființele vom ajunge la iluminare în paradisul cel mai înalt, vom continua să rătăcim prin cele șase lumi ale Samsarei, prin cele șase spițe ale roții vieții, conduse de puterea Karmei.

Karma aruncă cu putere bumeranguri asupra noastră. Maestrul spune, atât timp cât ne aflăm în aceste lumi „**Fie să ne iubim și să ne prețuim unii pe alții, ca și cum am fi unul singur**”, adică să activăm antidot la Samsara. Iubirea și respectul față de ceilalți este exact antidotul la prețuirea de sine, a egoismului care ne ține în Samsara.

El continuă în spiritul de rugăciune, de compasiune, de iubire să spună:

***Și în tot acest timp, fie să am puterea
De a locui singur
În cele trei tărâmurii suferinde
Și să pot fi de folos chiar și unei singure ființe.
Fie să am puterea
De a nu renunța niciodată
La comportamentul unui Bodhisattva,
Fie să atrag spre mine suferința
Celor care locuiesc
În cele trei tărâmurii suferinde.***

Aici este din nou **Tong Len**: „Mi-aș dori să iau asupra mea toată suferința lor, să pot merge în locurile unde locuiesc și să le ajut”

Chiar dacă voi putea ajuta și o singură persoană, este de ajuns ca eu să continui lupta împotriva afecțiunilor mele mentale, pentru a deveni un Bodhisattva care își desăvârșește perfecțiunile și ia asupra lui suferința celorlalți, ca păunii care se hrănesc cu otrava pădurii Samsarice.

Ploaia de flori în infern

iar el spune

***Și în clipa în care am ajuns în infern,
Fie ca gardienii să mă poată vedea
Ca pe sfântul lor Lama;
Fie ca ploaia de proiectile care cade peste mine
Într-o ploaie de flori să se transforme;
Fie să rămân de neatins,
Iar pacea și fericirea
Să se răspândească în inima mea.***

Acesta este imaginea lui Buddha care stă sub arborele Bodhi în meditația iluminării, iar demonii vin și îl amenință. Deoarece Buddha era pe cale să cucerească moartea, demonii încearcă pe toate căile să-l oprească, trăgând cu toate armele în el sau ispitindu-l. Dar Buddha stătea neclintit, iar săgețile se transformau în flori. Datorită meritului meditației și a puterii înțelepciunii sale, demonii nu-l mai puteau atinge.

Paradoxul Bodhisattva

Acest verset ne amintește de povestea Lamei **Geshe Chekawa** care a trăit două sute de ani după **Dharma Rakshita**.

El fusese un mare maestru în Lo Jong, și își învăța discipolii modul de a practica Tong Len, compasiunea, și transformarea. Se spune că stătea întins pe patul de moarte și se ruga: „De-aș putea coborî în infern să pot ajuta toate făpturile de acolo, și ele să vadă în mine un învățător ca să le pot ajuta. Pentru că până nu mă văd ca pe un profesor nu le pot ajuta!”.

Când o astfel de persoană își dezvoltă o așa mare dorință de a ajuta ființele din infern, cum va ajunge în infern? Nu va putea.

Unde este infernul?

Și aici este important să ne amintim ce este acest infern, unde se află el?

Așa cum paradisul nu se află în cer, nici infernul nu se află sub pământ.

Infernul este la fel ca și această cameră în care ne găsim. Așa cum această cameră este proiecția noastră, cel care a făcut fapte groaznice, atunci când mintea se va separa de trupul, va proiecta infernul. Și acolo unde va fi el, va fi infernul. Infernul există pentru cine îl proiectează, așa cum nu există nicio lume aici pentru mine în afară de aceea pe care eu o proiectez. Și fiecare dintre voi nu are altă lume decât cea pe care o proiectați.

Și apropo de asta, cu toți avem semințe de răutate, dar sunt latente în acest moment.

De aceea Bodhisattva care vrea să ajute făpturile din infern, tocmai pentru faptul că își dorește asta, nu poate ajunge în infern, pentru că nu-l poate proiecta. Pentru că nu are semințe care să-l arunce în infern.

Deci este un fel de paradox: Cu cât îmi doresc mai mult să merg și să-i ajut pe cei suferinzi, în depresie, cu atât va fi mai puțină suferință în jurul meu, cu atât voi avea mai puține semințe de a vedea suferință în lume.

Iubirea elimină orice agresiune și răutate

În acest verset maestrul ne spune că această dorință adâncă de a ajuta ființele, va transforma ploaia de proiectile a paznicilor din infern, în flori. Va fi imposibil ca cineva să mă mai rănească? În ce caz pot fi rănit? Numai dacă, încă mai am semințe de agresiune. Iar dacă nu le mai am, va fi imposibil ca cineva să mă mai lovească.

Vătămarea nu există în sine; Totul este o proiecție din semințele pe care le am. Dacă semințele mele sunt diferite, în lumea mea nu mai poate exista agresiune, și deci nu pot fi rănit. Niciun dușman nu va mai veni la mine, pentru că am distrus semințele.

Acesta este scopul retreat-urilor. Practicanții prin practica lor își elimină aceste semințe, și în lumea lor va fi pace. În preajma lor nu pot apărea agresori, pentru că numai au semințe.

Și asta este ceea ce ne spune maestrul.

Medicamentul suprem care elimină orice suferință

După ce maestrul ne-a vorbit despre

- păunii Bodhisattva,
- corelații
- îngerul mânios,
- rechizitoriu,
- ne-a descris existența Samsarică, și
- rugăciunea de a elimina această existență suferindă,

acum trece la un alt capitol pe care l-am numit **Remediul suprem**. Și aici vorbește despre vacuitate.

Cele două tipuri de Bodhicitta

Când am vorbit despre primul lui capitol, ne-am referit la Bodhicitta aparentă și supremă, și de a le practica pe amândouă.

- **Bodhicitta este aparentă, pentru că în iubirea față de ceilalți exist „eu” și „celălalt”, există iubire și există acțiuni.** De aceea, ea se află în falsa realitate. Pentru cel care și-a dezvoltat-o este extrem de prețioasă, și îl poate proiecta în paradis. **În Bodhicitta aparentă/falsă sunt cei care suferă, cei amărâți și cei săraci, și eu care îi ajut**, transformându-mi în acest fel karma mea pentru a-i vedea în paradis.
- **Bodhicitta supremă/ultimă, nu vin să-i ajut, ci îi elimin.** Elimin sărăcia, depresia și suferința în lumea mea. Aceasta este Bodhicitta supremă. Încetez de a mai proiecta astfel de situații. Și acest lucru este posibil doar prin **înțelegerea vacuității**.

Bățul de bambus, mirajul, reflexia din oglindă: o meditație asupra naturii realității

În acest capitol, maestrul trece la meditația asupra vacuității. Iar primul verset din acest capitol spune:

***Gândește-te acum că toate lucrurile din jurul tău
Sunt în dependență de alte lucruri!
Înțelegerea existenței dependente înseamnă
A înțelege că toate lucrurile
Nu au nicio existență proprie de sine!***

***Lucruri care par să vină și să plece -
Sunt o falsă apariție, o iluzie;
Ele sunt ca cercul de foc
Când se învâрте o torță aprinsă;
Ele sunt ca reflexia din oglindă.***

Acestea sunt metafore care apar frecvent în literatura budistă.

- **torță aprinsă.** Dacă cineva o învâрте repede întuneric, se vede un cerc de lumină. Maestrul ne spune, că așa sunt și fenomenele din jurul nostru. Facem o poveste din lucrurile care ni se întâmplă, dar de fapt este doar o colecție de flash-uri ale amprentelor noastre karmice, șaizeci și cinci dintr-o pocnitură de degete, pe care le alipim și creăm o poveste. O poveste frumoasă sau de suferință conform karmei pe care o avem. Practic, este o colecție de imagini care licăresc.

Maestrul ne spune, așa este toată viața noastră, este:

- o „falsă apariție”,
- o „iluzie”,
- ca „reflexia dintr-o oglindă”,

El spune: „Viața este ca o tulpină de bambus goală, lipsită de orice esență interioară”.

Un panou gol pe care ne desenăm viețile.

Viața este un panou gol pe care îmi desenez viața, folosindu-mă de semințele care germinează. Un flux neîncetat și continuu de semințe care rodesc și se degradează, iar eu plantez și ele rodesc.

Și asta e viața mea și nimic mai mult.

Cum este Buddha? Este la fel, și el are acest flux de semințe și rodire. El a învățat mecanismul și, de asemenea, proiectează fluxul de semințe pe panoul gol, numai că acest flux îl proiectează în paradis și în plăcerea sublimă și veșnică. El este permanent în contact cu vacuitatea.

Povestea se poate schimba de la un cap la altul

În următorul verset spune ceva foarte interesant:

***Acest călău, dușmanul meu suprem,
Este exact la fel.
El pare să fie cu adevărat acolo,
Dar nimeni nu este acolo.
El pare a fi atât de real,
Dar nu este nimic real în el.
Totul pare că se întâmplă aici,
Dar depășește cu mult poveștile mele.***

*La fel este și roata karmei -
Nici ea nu are natură de sine;
Ea este ca și luna ce se reflectă
În ceașca ta de ceai -
Lucrurile pe care le faci și consecințele lor,
Plutesc prin mulțimea lucrurilor
Din lumea din jurul tău.
Te rog!
Fă ce trebuie făcut,
Și renunță la ce nu trebuie făcut,
Chiar dacă ele sunt doar un vis.*

Toate poveștile pe care mi le spun, despre cine sunt eu, ce sunt, inclusiv acel călăul, inclusiv atașamentul de sine, sunt și ele goale. Ele apar atunci când se reunesc condițiile, o ceașcă plină de ceai și lumina Lunii, împreună creează reflexia Lunii din ceașcă. Acest lucru este aplicabil tuturor celorlalte fenomene din viața noastră, care și ele apar atunci când proiecțiile noastre s-au adunat împreună cu datele brute pe care sunt proiectate.

Dacă știi din ce semințe a venit călăul, pot să-l contracarez. Este ceea ce ne spune maestrul, și asta este speranța noastră. Tot ceea ce ne apare acum, este pentru faptul că nu am înțeles cum le-am creat și cum le proiectăm. Dacă începem să înțelegem, vom putea proiecta o altă realitate.

El spune:

*Lucrurile din jurul tău sunt ca ceața dimineții;
Ce se estompează când te apropii.*

Lama Dvora Hla spunea că dacă stai lângă ocean la anumite ore, se formează o ceață care te înconjoară, dar nu o poți atinge la fel ca și lumina curcubeului.

Un vis care este real!

Lucrurile ni se par reale, dar când suntem suficient de liniștiți și ne-am dezvoltat înțelepciunea, vedem că ele sunt ca ceața, sunt goale, nu le putem găsi.

Livia care era jignită de țipetele șefului, dacă ar fi înțeles vacuitatea, ar fi înțeles că nu există un șef în sine care a țipat la ea, și că nu există Livia în sine care să fi fost jignită.

Asta nu înseamnă că nu există, și că pe Livia nu o doare să audă aceste lucruri. Dar aceste lucruri nu sunt jignitoare în sine.

Deci acest capitol trebuie citit cu atenție, deoarece nu este scris explicit în aceste versete. În ele se spune „**Totul este o iluzie**”, „**Totul este ca un vis**”, „**Totul este ca o ceață**” **asta nu înseamnă că lucrurile nu sunt acolo**, dar dacă intru în meditația asupra vacuității și încep să le analizez și să le caut, nu le voi putea găsi. Asta scrie aici.

El spune, de exemplu:

*Un maestru virtuos îți poate încânta urechea
Executând o melodie plăcută,
Dar dacă o examinezi cu adevărat
Este de fapt o grămadă de sunete diferite
Fără o identitate specială, care vine de la sine.
Și în ciuda acestui fapt, cântecul îți provoacă bucurie
Și îți îndepărtează o oarecare tristețe,
Fără ca să diseci compoziția
În părțile ei componente.*

Ce alcătuieste o melodie? Este formată dintr-o grămadă de sunete, de note muzicale. Dacă luăm separat o notă muzicală: Do sau Re sau Mi, ce face nota? Nu face nimic. Este o simplă notă. Și în ciuda acestui fapt, întreaga colecție de sunete, dacă **nu o analizăm**, atunci avem o melodie care poate „**înlătura o oarecare tristețe**”. Deci ea funcționează ca melodie, chiar dacă nu o analizez, și constat că este formată din sunete. Dacă le analizez, ele sunt vibrații, unde, amplitudini și frecvențe.

Ce-l mângâie pe cel trist? Melodia poate mângâia persoana tristă, dacă are Karma să fie mângâiată în acel moment.

Deci, dacă aud o melodie care mă bucură și caut ce este în ea de mă bucură, nu voi găsi nimic. Așa este întreaga noastră lume, așa este totul.

Dacă căutăm Bucureștiul, nu-l găsim. Putem să arătăm cu degetul un punct de pe hartă. Dar noi nu căutăm reprezentarea lui pe hartă. Unde este atunci Bucureștiul? Putem vedea case, blocuri, străzi, dar ele sunt doar străzi și case. Nu putem vedea Bucureștiul.

Un ulcior plin care este gol

Într-un alt verset, maestrul spune:

*Gândește-te că umpli un ulcior
Cu picături de apă.
Ulciorul nu se umple
Când prima picătură cade,
Nici cu ultima care o umple,
Și nici de toate celelalte.
Doar când întregul este complet
Și formarea dependentă s-a întregit
Numai atunci ulciorul este umplut.*

El face aici aluzie la un studiu foarte cunoscut a lui Arya Nagarjuna care a predat vacuitatea în acest fel, spune el: umplem un ulcior cu picături de apă. Până nu va veni și ultima picătură, nu putem spune că este plin. Oare ultima picătură este cea care l-a umplut? Nu. El spune că totul ar trebui să fie acolo împreună și apoi vedem ulciorul plin.

Corpul care este ca un car de lemn

În cursul 12, Arya Nagarjuna folosește exemplul carului de lemn pentru a analiza relația dintre „car” și părțile unui car.

Oare eu sunt fiecare dintre părțile mele? Corpul meu este mâna mea?

Nu, pentru că mai și am alte părți ale corpului. Eu sunt piciorul meu? Nu.

Deci pot spune: corpul meu nu este nici o singură parte a lui.

Este corpul meu grupul părților mele? De ce nu? Nici asta nu putem spune, pentru că dacă îndepărtăm o mână, de exemplu, ce rămâne este tot corpul meu?

Dar de ce nu este suficient să strângi toate părțile corpului și să spunem: „Iată corpul Gabrielei”. De ce nu este suficient? Pentru că este nevoie și de altceva! Dacă ar veni o furnică, oare va spune ea „acesta este trupul Gabrielei”? Ea nu poate vedea un trup.

Pentru ca să existe corpul Gabrielei, este nevoie de cineva care să-l proiecteze, să spună: „Această grupare de părți, este corpul Gabrielei”. Deci, cel puțin la acest nivel nu pot spune că eu sunt grupul părților mele.

Nu pot spune că eu sunt o parte anume a corpului meu, asta e o prostie. De asemenea, nu pot spune că, eu sunt gruparea tuturor părților împreună, până nu voi denumi această grupare. **Până nu voi numi gruparea de părți „Gabriela”, ea nu este Gabriela**, nu-i așa?

Și pentru a complica și mai mult lucrurile: când vorbesc despre „părțile mele”, înainte de a fi „eu” sunt părțile mele, iar apoi această colecție împreună o numesc „Gabriela”, dar când vorbesc despre „partea mea”, atunci am deja ideea despre „eu”! Când spun „face parte din corpul meu”, înseamnă că a existat deja un corp acolo înainte! Cum poate piciorul să facă parte din corpul meu dacă nu există un corp acolo mai întâi? Atunci despre ce vorbesc?

Dacă nu mergem în profunzimea analizei - lucrurile vor apărea ca existente.

Toată gândirea noastră, despre cum apar lucrurile, își are originea în ignoranță.

Lucrurile nu sunt așa cum credem că sunt, chiar și în acest exemplu simplu. Stați în meditație, și căutați unde este corpul vostru.

Fiecare verset din acest capitol este o meditație.

Vezi?

Dacă lași lucrurile așa cum sunt în pace,

Și nu le analizezi profund,

Ele apar ca și cum ar exista,

Deși, aceste apariții

N-au de fapt nicio esență de sine.

Această învățătură este profundă,

Iar celor mai puțin dotați mintal

Le va fi greu s-o înțeleagă.

Așa cum am făcut cu corpul, pare că există corpul Gabrielei până când încep să-l caut.

Mi se pare că Bucureștiul există, până încep să caut exact unde este el, apoi văd un ansamblu de case și străzi, și dacă caut casa care alcătuiește ansamblul de case și străzi, voi vedea o grupare de pereți, ferestre și un acoperiș, dar unde este casa?

Și așa mai departe. Dacă încep să analizez, nu voi găsi lucrurile despre care eu cred că există. Puteți spune „Uite casa! Nu-mi spune că nu există casa, pentru că o văd” Dar unde, este mai exact casa pe care o vedeți? Dacă începeți să analizați minuțios, nu mi-o puteți arăta.

Există sau nu există? Aceasta este întrebarea.

Maestrul ne sfătuiește să medităm profund asupra acestor lucruri:

***Să presupunem că meditezi
Profund asupra acestor lucruri.
Nu vei putea găsi nimic solid
Așa cum pare.
Nu vei putea spune niciodată
Dacă un lucru există
Sau nu există.***

Nu putem da existență sau inexistență unui lucru, pentru că dacă căutăm unde este exact Bucureștiul, el se descompune în componentele sale și fiecare dintre componentele sale se descompune în alte componente ale sale, și așa mai departe. Iar dacă vă spun că mâine ne întâlnim la Universitatea din București, veți veni acolo. Deci știți unde Bucureștiul. Atunci Bucureștiul există sau nu?

Bucureștiul există la nivel convențional. În realitatea convențională, el există, el există ca proiecție.

Corpul meu există, când mă duc la doctor, mă duc la el cu acest corp. La acest nivel corpul există.

Când merg să-l caut și încep să analizez, el este ca ceața asta care mă înconjoară și nu o pot atinge, pentru că a dispărut.

Deci, există sau nu există? El nu există în sine, și are o existență „convențională”, relativă.

Lucrurile nu au proprietatea de a fi într-un fel sau altul

Iată ce spune el în ultimele două rânduri:

***Nu vei putea jura niciodată
Dacă un lucru este așa,
Sau nu este așa.***

Această propoziție este foarte importantă.

Maestrul ne vorbește despre proprietățile lucrurilor. La fel ca și existența lucrurilor, adică nu putem spune dacă există sau nu, la fel se întâmplă și cu proprietățile lor. Șeful nu este rău sau bun, în sine.

Dacă încep să caut ce anume îl face pe șef să fie rău cu mine, nu voi găsi. Șeful a ridicat vocea. Asta înseamnă decibeli, fenomene fizice, unde sonore care mi-au ajuns la ureche. De ce este rău? Acest lucru nu este rău, în sine. Eu aud sunetele care mă irită deoarece am semințe care proiectează aceste sunete ca pe ceva enervant. Dacă am alte semințe, atunci aceste sunete îmi vor încânta urechile.

Mintea însăși este goală

În versetul următor spune:

*Mintea care percepe și lucrul perceput,
Sunt ambele lipsite de orice natură de sine.*

Chiar și mintea mea însăși, cea care percepe pe șef ca fiind rău și suferința, este goală.

Legătura strânsă dintre vacuitate și practica moralității

Versetul continuă:

*Nu există nimic ce-ar trebui să practici,
Nu există nimic la care să renunți.
Dezbracă totul de concepțiile tale.*

Lucrurile de făcut și lucrurile de abandonat sunt următoarele:

- **ce ar trebui să fac** este de a fi bun cu ceilalți, să dau, să apăr viața, nu să fur.
- **la ce ar trebui să renunț**, este să nu mai fur, să nu mai rănesc oamenii și așa mai departe.

Tot budismul este plin de învățături despre moralitate. Jumătate din ceea ce ne-a învățat Buddha a fost cum să respectăm moralitatea, iar aici el spune: **nu există nimic ce-ar trebui făcut și nimic la care să renunți**. Și asta este foarte periculos.

Lama Dvora Hla spunea: „Cunosc pe cineva care a stat șase ani în închisoare după ce un profesor budist i-a spus „nu există lucruri de făcut sau lucruri de abandonat”, poți face ce vrei, totul este gol. A stat în închisoare, care este în sine goală, și a suferit de malarie care și ea este în sine goală. Pentru acea persoană, credeți-mă, șase ani de închisoare au fost foarte reali și foarte neplăcuți pentru el. Toate aceste Va fi determinat de moralitate”.

Da, este adevărat că atât mintea, cât și jurămintele sunt goale în sine. Dar tocmai pentru faptul că totul este gol, ce va apărea pe ecranul gol? Ceea ce eu voi proiecta! Iar proiecția va fi reală pentru mine. Și asta este determinată de moralitate.

Refrenul: Te rog! respectă-ți moralitatea

Fiecare capitol are un refren diferit. Aici el este:

***Te rog!
Fă ce trebuie făcut,
Și renunță la ce nu trebuie făcut,
Chiar dacă ele sunt doar un vis.***

Maestrul spune: „Până acum ți-am explicat că totul este ca un vis, ca o ceață, ca o iluzie și așa mai departe. Și asta este corect, pentru că totul este gol. Și pentru că totul este gol, pentru că nu am un corp care să existe, în sine, în afară de cel pe care îl proiectez, atunci voi proiecta un corp bolnav sau sănătos în funcție de cum mi-am păstrat moralitatea, în funcție de semințele pe care le-am plantat.

Așa că spune: „Este adevărat, totul este ca un vis, dar chiar dacă este ca un vis „**te rog**” ne imploră, „**fă ce trebuie făcut și renunță la ce nu trebuie făcut**” adică **păstrează jurămintele**.

Acest lucru este foarte important. Este adevărat că trăim în iluzie, dar ea este foarte reală și, prin urmare, o putem influența.

**Ne putem crea iluzia pe care ne-o dorim.
Asta se numește atingerea iluminării, și asta face Buddha.**

Încheierea

Pe ultima pagină a textului ni se descrie linia de transmisie a învățaturii Lo Jong, care a fost adăugat mai târziu.

Dharma Rakshita a fost profesorul **Lordului Atisha**, unul dintre cei mai mari maeștrii care au adus budismul în Tibet. **Lordul Atisha** a adăugat în finalul acestui Lo Jong două versete ale sale. Lordul Atisha s-a născut în familie regală, și era moștenitorul tronului tatălui său. Lordul Atisha spune:

***Eu sunt cel care a renunțat la tronul regal
Și am fost încercat de mari greutăți spirituale;
Datorită Karmei pe care am acumulat-o,
Mi-am putut găsi un Lama extraordinar. (vorbește de Dharma Rakshita)
El mi-a dat nectarul acestei învățături sfinte,
Și inițierea.
După ce am fost martor de puterea lor de vindecare,
Le consider acum ca cel mai sfânt cuvânt.***

El ne spune: nu am crezut orbește în învățături; le-am testat, le-am practicat, m-am convins de ele, au dat rezultate și de aceea **le consider acum ca cel mai sfânt cuvânt**.

***Mult efort am investit în viața mea
De a aprofunda multiplele concepții,
A diferitelor școli spirituale;
Mi-am folosit înțelepciunea
Pentru a le studia și practica.***

Și toate acestea sunt adevărate, deoarece el a fost unul dintre cei mai mari cărturari ai generației sale, a fost șeful mănăstirii Nalanda, care era ca Harvardul Indiei la acea vreme.

Și trebuie să recunosc că am văzut acolo, adică în toate studiile și școlile diferite

nenumărate minuni,

Și am constatat că această învățătură de aici

Este cea care ne va ajuta în vremuri degenerate.

Așa că ne recomandă acest studiu și, în plus ne dă întreagă linie de transmisie a marilor maeștrii, descendența de la **Dharma Rakshita** până la noi.

Și acest lucru ne readuce la importanța liniei directe și autentice.

Este important ca învățătura pe care o alegem ca pe o cale - să fie autentică, să vină de la ființe iluminate, să vină fără distorsiuni, și știm că este o cale care dă rezultate.

Lordul Atisha, conchide „Deci, aceasta este învățătura Lamei Dharma Rakshita despre dezvoltarea inimii bune.

Și cu asta, totul este terminat!”

Meditația:

„Deschideți-vă inima și trimiteți-vă replicile voastre ca numărul de picături din râul Gange”

Această meditație este dintr-un alt Lo Jong scris de maestrul Dharma Rakshita, care se numește „**Deschideți-vă inima și trimiteți-vă replicile voastre ca numărul de picături din râul Gange**”.

Așezați-vă într-o poziție confortabilă, ca să puteți sta nemișcați câteva minute, pentru a nu-i deranja pe ceilalți și pe voi înșivă.

Fiți atenți dacă spatele vostru este drept, și concentrați-vă pe respirație.

Acum imaginați-vă că vă aflați pe malul oceanului și că luați apă în mâini și apoi o lăsați să cadă înapoi în ocean. Gândiți-vă pentru o clipă câte picături de apă au fost în mâinile voastre. Sute? Mii?

Vizualizați acest ocean imens. Câte picături de apă sunt în el?

Și acum concentrați-vă asupra voastră și vedeți-vă ca un de înger de lumină, de o mare frumoasă.

Și în centrul inimii voastre este o lumină albă, frumoasă.

Gândiți-vă cum v-ați simți dacă ați putea iubi cu adevărat. Cum v-ați simți dacă ați avea inima larg deschisă, atât de deschisă încât să nu vă mai gândiți la voi.

Și acum gândiți-vă la toți oamenii din lumea voastră care suferă chiar acum. Există oameni chiar acum, care plâng, se zvârcolesc de durere.

Unora le este frică, alții sunt disperăți, alții sunt mâniați în acest moment.

Toți acești oameni au nevoie de voi. Încercați să vi imaginați.

Și voi sunteți acest înger luminos și vă trimiteți replicile fiecăruia dintre ei. Și ei sunt atât de mulți ca picăturile din ocean. Trimiteți replicile voastre tuturor oamenilor din univers, care au nevoie de voi, și stați în fața lor.

Și toți acești îngeri, care sunteți voi, iubesc toate ființele. Fiecare înger se așează în fața unei ființe și îi ia durerea. Îngerul este pregătit ca durerea să rodească la el și nu la oameni. Fiecare replică a voastră merge și ia durerea și semințele durerii din inima persoanei din fața lui și este gata să rodească în el, numai ca această persoană să nu mai sufere. Fiecare replică absoarbe tot ce este negativ din toate ființele, toată durerea, le ia toată suferința.

Fiecare dintre corpurile voastre angelice poate să ardă karma oamenilor și să le ia durerea.

Este greu să vă imaginați nenumăratele voastre replici, dar vă puteți concentra pe unul câte unul, de fiecare dată o altă scenă. O persoană tristă, o persoană rănită.

Folosiți-vă de ei pentru a vă deschide inima. Ei vă oferă această oportunitate, acesta este darul lor, de aceea sunt aici.

Și acum dăruieți-le fericirea. Corpul vostru angelic este plin de lumină și fericire, trimiteți-le oamenilor toată această fericire.

Dăruieți-le toate binefacerile voastre, toate conștientizările voastre, toată bunătatea voastră și tot ceea ce este mai bun pe lume.

Acum invitați pe toți îngerii sfinți, pe toate ființele iluminate din lumea noastră, pe toți pe care îi puteți imagina.

*Ei vin și umplu toată bolta cerească, și ca ploaia dăruiesc tot ce au mai bun tuturor ființelor. Și atât de mult har se revarsă peste aceste ființe, încât toată suferința lor dispăre. Sunteți acum plini de binefaceri, și începeți să avansați pe **Calea perceperii**.*

Vedeți fiecare ființă din lume prin percepția directă a vacuității. Apoi ieșiți din ea și treceți prin toate etapele până la iluminarea însăși, și ele devin toate ființe iluminate.

Și acum lăsați toate aceste ființe iluminate pe care le-ați creat să vină la voi și să se contopească cu voi. Și tot aceste binefaceri vă umplu acum pe voi și conștiința voastră.

Acum întoarceți-vă la corpul și la mintea voastră, și dedicați meditația ca fiecare ființă să perceapă direct vacuitatea și să dobândească beatitudinea sublimă a iluminării, în această viață.

Puteți deschide ochii.

Vreau să vă mulțumesc pentru că mi-ați permis să vă transmit acest studiu, este un mare privilegiu.

Și aș vrea să vă rog să nu fiți ultima verigă a liniei, pentru că îi veți lipsi pe cei care vin în contact cu voi de aceste cunoștințe atât de importante. Așa că învățați aceste lucruri, analizați-le, testați-le, practicați-le și apoi transmiteți-le mai departe.



Banii vin din Generozitate

Fericirea vine din Bunătate

Frumusețea vine din Răbdare

A fi un lider vine din Efort cu Bucurie

Pacea vine din Meditație

Libertatea vine din Înțelepciune

Iar **Iubirea** îndeplinește toate aceste lucruri

~ Arya Nagarjuna (150-250)

“Toată fericirea ce există în lumea întreagă, vine din dorința ca ceilalți să fie fericiți. Și orice suferință ce există în lumea întreagă, vine din dorința să fiu eu însumi fericit” ~ Maestrul Shantideva (685 – 763)