**Seminar de meditație:**

 **Lo Jong 4 – Antrenamentul minții 4**

**Roata cuţitelor**

Inspirate de învățăturile lui Geshe Michael,

traducere a conferințelor Lamei Dvora Tzvieli

**Lecția** **1,b**



**Transformarea**

Bodhisattva merg și caută locurile în care există suferință, dezastre, necazuri pentru a transforma aceste situații. Ei nu merg acolo să sufere cu ceilalți. Ei vor să-i ajute pe oamenii de acolo. Pentru a transforma situația dificilă, problema, într-un factor de iluminare.

Asta este ceea ce numim „Lo Jong”. Este un act de transformare, pe care păunii ni-l simbolizează, mâncând otrava și transformând-o în corpurile lor. Să nu înțelegeți greșit că asta se întâmplă cu adevărat din punct de vedere biologic, dar aceasta este povestea. Păunii transformă otrava în ceva superb, în culorile spectaculoase ale cozii.

Dacă se întâmplă ca un Bodhisattva să fie într-o situație teribilă, el o va transforma într-o oportunitate în 5 minute, și poate chiar mai puțin. El o va transforma în oportunitatea de a se scoate și pe sine și pe ceilalți din ea.

Viața le ridică oamenilor probleme sau necazuri, li se întâmplă ceva rău, li se întâmplă ceva trist, Bodhisattva se folosește de așa ceva ca o oportunitate de a se îmbunătăți, de a se perfecționa.

Chiar și atunci când se întâmplă să fie sub atacul unei afecțiuni mentale, când este dominat de furie sau tristețe sau orice altceva, el se folosește de asta ca pe o oportunitate.

Să spunem că mă enervez, ceea ce se întâmplă destul de des. Ajută pe cineva că m-am enervat? Nu ajută pe nimeni dacă mă enervez mereu. Spunem că ori de câte ori există o astfel de afecțiune mentală în mintea noastră, ceva care ne tulbură liniștea sufletească, dacă continuăm cu acest obicei mult timp, ne blochează canalele energetice și asta este de fapt ceea ce ne omoară. Ne îmbătrânesc treptat și ne omoară.

Deci, ca practicanți, vrem să ieșim cât mai repede posibil din aceste situații, pentru că înțelegem că dacă lăsăm aceste tendințe să se întărească, ne vor provoca suferințe în viitor. Cei care au studiat cursul 5 au învățat:

***Le le jikten natsok kye***



***Diversitatea lumilor se naște din karma***

Adică, Karma vine din gând și din tot ceea ce vine de pe urma lui.

Lumea noastră este creată de gândurile noastre.

Deci, dacă am un gând de supărare, ce fel de lume creez pentru mine și pentru alții?

Deci, Bodhisattva nu dorește să continue să sufere din cauza afecțiunilor sale mentale, deoarece alții încă mai suferă. Nu asta este ideea. Ideea este că el se lasă atras de aceste situații pentru a le transforma, pentru a ieși din ele, pentru a putea ajuta oamenii. Și cu cât Bodhisattva va practica mai mult, cu atât va transforma mai mult stările negative ale minții, gândurile negative, diferitele afecțiuni mentale și se va apropia din ce în ce mai mult de lumea încântătoare a paradisului iluminării. Și asta este ideea. Și se întâmplă, acesta este procesul.

Acest proces de transformare este cel care ne aduce la iluminare și este cel care ne permite să-i aducem și pe alții la iluminare, să-i învățăm să facă toate aceste lucruri.

Și când Karma începe să se purifice, treptat problemele din jurul nostru se potolesc, treptat lumea noastră devine mai pură.

Oamenii vin de bună voie și vă servesc mâncare bună sau se îngrijesc de voi. Ieșiți treptat din această lume a lipsurilor, a greutăților, a bolilor, a concurenței, a durerii.

**Meditația: deschiderea inimii**

*Deci haideți să medităm.*

*Așezați-vă într-o poziție comodă și închideți ochii.*

*Concentrați-vă pe trecerea aerului prin nări. Fiți atenți la senzațiile pe care le aveți la trecerea aerului. Ce simțiți? Observați dacă este plăcut, neplăcut, rece, cald sau orice altceva.*

*Lăsați-vă mintea să se relaxeze prin respirație.*

*Și acum gândiți-vă, de ce stați astăzi aici? De ce ați venit aici. Ce sperați să învățați sau să obțineți sau să realizați venind astăzi aici?*

*Ne aflăm într-o lume plină de suferință. Toți oamenii din jurul nostru se află și ei în suferință. Și vrem să ieșim din acest loc.*

*Și poate că ați studiat deja puțin cu noi și ați înțeles deja că toată această suferință vine din voi. Poate știți deja că ea este proiecția noastră, este acel bumerang, acea roată a cuțitelor care se întoarce la noi – și ea doare. Este atunci când vi se întâmplă ceva ce nu vă doriți, și când vă doriți ceva cu adevărat nu vi se întâmplă. Toate aceste lucruri dor.*

*Cum le putem schimba?*

*Trebuie să devenim o ființă diferită. Trebuie să înțelegem realitatea la un nivel mai profund, la nivelul ei suprem. Trebuie să înțelegem Vacuitatea. Trebuie să percepem direct Vacuitatea în această viață, astfel încât să putem ieși din roata suferinței.*

*Dar, ca acest lucru să se întâmple trebuie să ne deschidem inimile. Avem în noi bariere, care ne împiedică să ajungem la fericirea dorită.*

*Dacă veți sta liniștiți, concentrați, și vă veți dezvolta sensibilitatea și conștientizarea, le veți putea simți și în timpul meditației, și în afara ei, în viața voastră.*

*Veți începe să simți acele ziduri care vă blochează inima. Ziduri pe care le-ați ridicat între voi și ceilalți, crezând că ele vă protejează, dar tocmai ele sunt v-au închis înăuntru. Și veți muri în această închisoare pe care ați construit-o.*

*De ce ați ridicat aceste ziduri? Poate din obișnuință, și cel mai probabil datorită fricii. Acestea ne distrug toate șansele pe care le avem. Ele sunt cele care ne ucid.*

*Încercați să vă imaginați cum ar fi să trăiți fără aceste ziduri. Cum ar fi dacă inima voastră ar fi complet deschisă? Atât de deschisă încât să strălucească și să radieze lumină pentru fiecare ființă vie pe care o întâlniți. Cum ar fi ca iubirea voastră pură să se reverse asupra fiecărei persoane pe care o întâlniți?*

*Încercați pentru o clipă să vă imaginați cum ar fi viața voastră.*

*În mod sigur veți fi complet diferiți decât ceea ce sunteți astăzi.*

*Dacă aveți un învățător spiritual, sau chiar dacă nu aveți, dar aveți o mare admirație pentru un mare sfânt sau un mare înțelept, sau o figură exemplară spirituală, invitați-l să vină acum la voi.*

*Vedeți-l înaintea voastră strălucitor, înțelept și plin de iubire.*

*Rugați-l să vă binecuvânteze, să vă ajute să vă deschideți inima pentru a scăpa de aceste ziduri, care vă limitează atât de mult și care vă îngroapă. Suntem îngropați în interiorul unui „eu” sau al unui sine, care nici măcar nu există.*

*Cereți-i Lamei binecuvântarea, implorați-l să vă ajute. Cereți din toată inima.*

*Priviți-l cum vă dă binecuvântarea. Zidurile se năruiesc. Inima voastră se deschide, în primul rând, față de Lama vostru sau față de figura sfântă din fața voastră.*

*Și acum Lama vine și se topește în voi, în inima voastră. El este făcut din lumină.*

*Gândiți-vă acum la cineva pe care îl cunoașteți, care suferă sau are vreun necaz.*

*Așezați-l în fața voastră, aproape de voi. Încercați să-l vedeți cât mai clar posibil stând foarte aproape de voi.*

*Deschideți-vă inima către el. Simțiți-i durerea.*

*Oare există ceva care desparte inimile voastre?*

*Dacă există un astfel de obstacol, distrugeți-l acum. Durerea lui este a voastră. Ea este oricum a voastră. Ea a venit din voi. Când vă gândiți la durerea lui, deschideți-vă inima spre el atât de mult, încât să vă dea lacrimile.*

*Considerați-l ca pe o figură sfântă care a venit să vă deschidă inima. Acesta este singurul lui obiectiv. El a venit din voi. Voi l-ați creat suferind. Prin marea lui bunătate el a venit să vă ajute să vă deschideți inima.*

*Acum prosternați vă în fața lui și mulțumiți-i că a venit la voi.*

*Puteți deschide ochii.*

--------------------------------------

Dacă în timpul meditației ați reușit să vă liniștiți, poate ați observat că a existat un moment în care v-ați simțit puțin inconfortabil. De ce? Pentru că momentul în care v-am cerut să vă gândiți la durerea sau suferința celuilalt, se simte adesea inconfortabil.

Pentru că fugim de durere, nu vrem să ne gândim la durere. Durerea este inconfortabilă pentru noi, este neplăcută. Cu siguranță durerea altora nu este ceva plăcut pentru noi. Toată viața, am învățat și am fost învățați să fugim de ea. S-o evităm. Ne-am spus: „Ce nevoie am de necazurile lor, am destule pe ale mele”.

Dar la fel ca păunii care sunt atrași de otravă pentru a o transforma, așa și Bodhisattva realizează că nu există altă cale decât să transforme această durere. Nu există altă cale decât să lucrăm cu această durere, altfel rămânem închiși în această închisoare pe care am creat-o și vom continua să suferim.

Și dacă cel suferind a intrat în viața noastră, dacă într-adevăr el este o figură iluminată care a venit să ne deschidă inima, iar asta nu putem s-o demonstrăm și nici s-o infirmăm, el va continua să vină până când ne vom deschide inima complet.

Durerea va continua să vină și să apară în noi și în jurul nostru până când vom fi gata să ne deschidem față de ea și să o îmbrățișăm.

Și asta face Bodhisattva.

**Lasă durerea să-ți deschidă inima!**

În această meditație ne oprim în acest loc în care simțim durerea.

Nu plecăm de acolo. Ne oprim în acest loc, pentru a ne deschide inima și de a simți durerea.

**Este doar ca să ne deschidem inima.**

**Aceasta este practica: de a ne deschide inima la durerea lor.**

Aceasta este practica compasiunii. Există motive întemeiate, despre care vom vorbi în curând, de ce trebuie să facem asta dacă vrem să scăpăm vreodată din suferință.

Trebuie să înțelegem că suferința care apare în viața noastră este de a nărui zidurile care nu vor să se uite la durerea altora, să fugă de durerea altora, și ne fac să rămânem în colțul nostru, în casa noastră. De aceea construim case și garduri, ca să ne refugiem în ele și să nu mai simțim suferința altora.

De aceea trăim într-o lume imaginară. Ne plăsmuim lumea noastră, casele noastre, cei patru pereți unde totul este așa cum ne place nouă și nu există nicio suferință, până când vine ceva și ne lovește. Până când deodată această imagine idilică, această ficțiune, este spulberată. Se întâmplă ceva care o spulberă.

Deodată suntem șocați și nu știm ce să facem: „N-ar trebui să fie așa. Mi-am plătit creditul imobiliar, tavanul n-ar fi trebuit să aibă infiltrații de apă, soțul meu n-ar fi trebuit să mă părăsească brusc. Lucrurile n-ar trebui să se întâmple așa!

Această practică a deschiderii inimii este ceva care trebuie să se întâmple în cadrul căii spirituale. Cei care meditează, încep mai întâi cu preliminariile. Rolul lor este să ne deschidă inima, pentru ca mai târziu să intre înțelepciunea.

Meditația o începem prin crearea dorinței de compasiune, a Bodhicittei, a dorinței de a face practica pentru alții. Motivația nu ar trebui să fie exprimată doar prin cuvintele pe care le rostim, ci prin munca de deschidere a inimii către celălalt, a compasiunii și iubirii față de ceilalți, astfel încât să putem ieși din suferință și să-i putem scoate și pe ceilalți din suferință.

Oare atunci când spuneți: „Doresc să ating iluminarea de dragul tuturor ființelor, ca să le pot ajuta”, vă dau lacrimile? Dacă nu, înseamnă că mai trebuie să vă aprofundați practica, încă mai trebuie să vă deschideți inima, pentru a lăsa sentimentul bodhicittei să se ridice în voi într-un mod tangibil, viu, real. Apoi ne folosim de durerea pe care ne-o reflectă oamenii din jurul nostru, sau chiar a noastră ca pe o cale. O transformăm într-o cale care să ne deschidă inima.

Ideea din practica unui Bodhisattva este ceea ce fac păunii. Orice vine la noi, vine datorită faptului că încă nu am îndrăznit să mergem spre el.

El va continuă să apară, până când îl vom îmbrățișa, îl vom accepta.

Cum folosim tristețea care vine? O vom adopta, ne vom deschide față de ea. Nu ne închidem, și deschidem televizorul, nu! Bodhisattva nu face asta. Bodhisattva intenționat merge în locul dureros pentru a-l transforma.

Și învățăm cum să ne deschidem inima în fața durerii și tristeții celorlalți ca și cum ar fi ale noastre. Învățăm să-i iubim ca și cum am fi noi înșine.

„**Iubește-ți aproapele ca și pe tine însuți.”**

***Lo Jong*** este un proces, este o acțiune. ***Lo Jong*** nu este un substantiv, este o acțiune, este un verb. Puteți face ***Lo Jong*** cu altcineva, cu un prieten pe cale, să transformați lucrurile care vin. De a vă deschide inima la ceea ce se întâmplă. Dacă veți face asta, vi se vor întâmpla lucruri minunate. Acesta este ***Lo Jong***-ul, de a purifica, transforma, practica, și deschide inima.