

Seminar de meditație:

Lo Jong 4 – Antrenamentul minții 4

Roata cuțitelor

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

Lecția 3,a



Vom începe seria de corelații enumerate de autorul nostru Maestrul Dharma Rakshita.

El a trăit în India la sfârșitul primului mileniu, a transmis învățătura Lordului Atisha și de la el, a ajuns la noi pe linia tibetană.

Dacă citim cu atenție primele pagini, vom vedea că acolo este scris aproape tot ce nu funcționează în viața noastră. Și ne dă și medicamentul și vom trece peste asta în curând.

Tâlhar, șarlatan și dușman

La sfârșitul celei de-a doua părți el spune:

***Dacă așa stau lucrurile,
Mi-am dat seama în sfârșit
Cine este dușmanul aici.
Am prins tâlharul care stătea la pândă
Pregătit să-i 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!***

Atașamentul de sine despre care am vorbit:

བདག་འཇོན།

dakdzin

În tibetană - această tendință de a mă atașa de mine este sinonim cu a nu înțelege Vacuitatea mea. Ceea ce este același lucru cu a nu înțelege Vacuitatea fenomenelor din jurul meu și a nu înțelege Vacuitatea în general. De aceea, acest studiu vine să ne ajute să înțelegem mai bine Vacuitatea.

Maestrul numește **tâlhar**, această tendință de a mă atașa de mine însămi, de a crede în propria mea existență, de a crede că exist în sine și că oamenii din jurul meu există în sine și fenomenele vin din afara mea și nu depind de acțiunile mele.

Această concepție greșită este tâlharul care îmi fură viața. El spune „îmi fură viața, mă înșală, este șarlatan”.

De ce mă înșală și este șarlatan?

Pentru că vreau bani, vreau un partener, vreau sănătate, și ce să fac? Unde le caut? Caut afară, caut tot felul de site-uri de întâlniri, caut să mă sustrag de la taxe ca să-mi rămână mai mulți bani, caut tot felul de medicamente, caut în toate locurile greșite.

Această concepție greșită de a crede că lucrurile vin din afara mea și nu mă văd pe mine ca cea care mi-am creat lumea, inclusiv ceea ce este bun în ea și ce este rău în ea - această concepție îmi fură viața, mă înșală, mă amăgește. Caut tot timpul soluțiile și fericirea mea - în locurile greșite. În cele din urmă energia vieții se epuizează și mor și nu am realizat nimic.

Așa că îl numește **șarlatan**.

Îngerul mânios care vine în ajutorul nostru

Maestrul cheamă în ajutor un înger, un demon ca cel din pictura de mai jos.



Îl strigă:

O, rege al cunoașterii secrete!

El este un înger tantric, arată ca un demon, ca un înger al morții. El spune:

***O, rege al cunoașterii secrete
Și al mantrelor care torturează
Pe toți acești dușmanii ai mei.***

Cei care practică Tantra primesc mantră care vin să tortureze și să chinuie dușmanul. Cine este dușmanul? El este: atașamentul de sine, neînțelegerea Vacuității, concepția greșită. Toată practica tantrică vine să ne ajute, printre altele, să ne eliminăm concepția greșită.

Maestrul îl descrie:

***„Stă ferm pe picioarele deschise,
Cu ochii arzând, cu fălcile deschise și cu colții scoși”***

El spune: Du-te și înfingeți colții în carnea dușmanului meu. Cine este dușmanul meu? Amintiți-vă, el este concepția mea greșită.

El strigă după ajutor pentru a fi ajutat să-și elimine suferința. Și zice: Apucă roata cuțitelor și aruncă-o pe acest dușman îngrozitor al meu, învârte-o de trei ori. Și spune:

***Apucă roata cuțitelor,
Apucă roata karmei,
Și arunc-o spre demonul cel crud,
Demonul atașamentului de sine!***

***El este cel care îmi fură viața
Și viața celorlalți,
El este cel care mă face să încalc
Jurămintele și promisiunile luate
Prinde-l și adu-l de unde se ascunde!***

Dintr-o dată cuvintele se schimbă, deodată el nu mai este Lordul Morții, ci este dușmanul Lordului Morții. Datorită practicii noastre bune, acel lucru care mă ucide, devine lucrul care îmi ucide moartea. Trece printr-o transformare, trece prin Lo Jong.

El spune:

***Vino, dușman mânios al Lordului morții,
Și prinde-l, prinde-l imediat!***

***Lovește-l, lovește-l acum!
Lovește în inima dușmanului meu!***

Acum este un nou capitol, și un nou refren. El spune:

***Vino mugind și zdrobește-i craniul
Concepției greșite care îmi fură viața!
Trimite moartea
În inima acestui călău,
Ce este cel mai mare dușman al meu.***

Îl invită pe acest înger mândros la el, care este imaginează acel lucru care-mi afectează viața, care nu funcționează, moartea mea, bolile mele, suferința mea.

Un demon îngrozitor.

Și prin practica mea, când înțeleg Vacuitatea, el va deveni cel ce va ucide ceea ce mă ucide pe mine.

- Îmi ucide moartea mea.
- Îmi ucide necazurile mele.
- Îmi ia toată suferința și o transformă în plăcerea divină.

De aceea, maestrul cheamă această putere imensă pentru a-l ajuta.

Acest Lo Jong este de fapt foarte, foarte puternic, pentru că invită forțe care sunt cu mult mai mari decât ale noastre. Cu toate că le avem, dar nu le-am cunoscut până acum. El îl invită să ne ajute în această luptă cumplită cu suferința noastră cumplită.

Cele două fețe ale demonului

Maestrul ne arată care sunt cele două fețe ale teribilului demon care ne omoară. Am spus, că una este ***Dak dzin*** și cealaltă este ***Rang Chen Dzin*** - prețuirea de sine.

Și am spus că prețuirea de sine este egoismul. Este de a mă pune pe mine pe primul loc, de a avea grijă în primul rând, de mine. Asta facem aproape sută la sută din zi. Acesta este rezultatul faptului că eu cred într-un sine propriu de care trebuie să am grijă. Adică, el este rezultatul faptului că sunt atașat de mine.

Deci cine este acest dușman pe care-l caută ca să-i zdrobească craniul?

Acest dușman este ignoranța noastră, este neînțelegerea Vacuității. Trebuie să învățăm cauzele karmice pentru tot ceea ce nu funcționează pentru noi, deoarece căutarea noastră convențională, de a găsi soluții la problemele noastre, nu funcționează. Marele maestru indian Arya Nagarjuna, care a trăit la începutul primului mileniu, spunea că nu avem nicio șansă să ieșim din Samsara dacă nu înțelegem Vacuitatea.

Nu vom putea elimina cauzele suferinței noastre până când nu vom percepe Vacuitatea în mod direct. Arya Nagarjuna spunea că este imposibil ca cineva să-și elimine complet, furia sau orice altă afecțiune mentală, fără să perceapă Vacuitatea.

De aceea el strigă mânios: „Destul! M-am săturat de roata asta care mă tot taie" În loc ca ea să mă mai rănească, acum voi tăia eu cauzele care fac această roată să se învârtă”.

Un ghid pentru practicantul spiritual

Dharma Rakshita enumeră un grup de probleme precum:

- Oamenii nu mă respectă, sau
- Am stima de sine scăzută, sau
- Sunt în depresie, sau
- Sunt în stres, sau
- Am îngrijorări.

Dacă vom învăța aceste corelații și le vom aplica în viață, vom conștientiza medicii și psihiatrului. Ei vor veni aici, vor începe să predea, pentru că vor merge la rădăcina problemei. Acum începem să ne luptăm cu mintea noastră, cu tendințele minții care ne provoacă toate necazurile.

Deci acest Lo Jong este ca o hartă, care ne ajută să ne rezolvăm problemele una după alta.

Dar trebuie să muncim pentru asta. Acestea nu sunt metafore. Este literalmente ceea ce este scris: „Ți se întâmplă asta, cauza este asta”.

„Roata cuțitelor s-a întors asupra mea din nou”: fără sămânță nu există rod.

Repet din nou și subliniez că: fiecare problemă fizică și psihică, din orice domeniu al vieții noastre, am creat-o noi înșine. Ea n-ar putea să apară dacă nu am fi lăsat în trecut o amprentă karmică în mintea noastră.

Am dat de multe ori exemplul șefului care țipă la mine sau care încearcă să mă controleze, sau care mă limitează în activitatea mea, el apare în al patrulea verset, din partea a doua – a corelațiilor. El spune:

***Ori de câte ori sufăr fiind în slujba
Cuiva cu autoritate mai mare,***

Cineva este arogant cu mine sau încearcă să mă controleze, **Dharma Rakshita** spune refrenul lui:

***Este pentru faptul că roata cuțitelor
S-a întors asupra mea din nou:
Karma aroganței față de cei
Ce-mi sunt inferiori mie,
Și de a-i forța pe alții să-mi facă munca.
De acum înainte îmi voi aservi,
Trupul și viața,
De a fi în slujba altora.***

Eu am făcut asta altora. De unde știu că nu a venit de la șef? De unde știu că el nu este doar un șef care este arogant, care vrea să se impună, sau să conducă numai el? Pentru că nu toată lumea îl vede așa. Pentru că fiecare vede în el ceva diferit.

Pentru mine șeful este arogant. Dar copiii lui și soția lui, aceștia pot avea despre el un concept complet diferit.

Dacă la serviciu sufăr din cauza cuiva care este arogant cu mine, mă controlează, are autoritate asupra mea, Dharma Rakshita îmi spune, că eu am creat toate acestea. Cum am creat? Prin faptul că sunt eu însumi am fost arogantă și i-am forțat pe alții să-mi facă munca.

De cele mai multe ori suntem orbi față de aceste situații. Noi spunem: „Șeful este așa, nu eu!”.

Dovada este că dacă nu aș fi lăsat amprente în mintea mea, aceste situații nu ar fi putut să vină. Ce face un practicant Lo Jong în aceste situații? El le transformă, le folosește ca învățătură. El spune: „O, ok, încă nu am văzut asta despre mine, mulțumesc că mi-ai arătat”.

Eliminarea șefului furios: cu fapta...

Maestrul spune:

*De acum înainte îmi voi aservi,
Trupul și viața,
De a fi în slujba altora.*

Mă voi asigura că îi slujesc pe alții.

Dacă facem asta cu consecvență, șeful autoritar va dispărea. Cum va dispărea? Fie se va muta în alt departament, fie ne vom muta noi în alt departament, ori va deveni brusc drăguț cu noi, pentru că semințele karmice s-au terminat.

Dar **trebuie să facem asta cum trebuie**. Este o mare artă de a face acest lucru cum trebuie, nu doar să-i servim pe alții, ci să înțelegem că este un antidot pentru această Karmă. Dedicăm serviciul pe care-l facem altora, pentru a ne elimina Karma care ne-a adus șeful neplăcut.

Îi înțelegem Vacuitatea, înțelegem că el nu este așa de la sine, ci el vine din noi. Și când ne-am eliminat semințele, șeful nu va mai putea fi un șef arogant, pentru că tu l-ai eliminat. Nu l-am eliminat fizic, ci ne-am eliminat situația de a experimenta un șef autoritar în viața noastră. Și cum se va întâmpla? Doamna Karma știe. Dar se va întâmpla, trebuie să se întâmple.

Eliminarea șefului furios: și cu gândul...

Să zicem că spuneți: „Am încercat un an întreg și încă șeful continuă să țipe”. Asta înseamnă că nu ați făcut bine, nu ați învățat această artă suficient, nu ați înțeles suficient Vacuitatea. Acum trebuie să mergeți **la niveluri microscopice în care sunteți încă aroganți**.

Poate că nu țipați la alții, dar poate aveți gânduri care țipă la alții, sau arogante față de alții, sau credeți că sunteți cumva mai buni decât alții, sau ceva de genul ăsta. Și va trebui să mergeți la nivel microscopic și să vă uitați cum plantați aceste semințe, clipă de clipă, oră de oră, cu gândirea și comportamentul.

Veți deveni mai cucernici decât Papa pe acest subiect: „Nu-mi voi permite niciun gând de aroganță sau de a-i domina pe alții. Îi voi servi pe alții, voi face doar invers. Dacă cineva are nevoie de ceva, eu îl servesc. Nu judec, nu critic, dau.” Dacă o să faceți asta o lungă perioadă de timp, ei trebuie să se schimbe. Deci acesta este un exemplu.

Este important ca fapta să fie însoțită de înțelegere

Și cu cât învățăm și înțelegem mai mult Vacuitatea, cu atât mai repede se va întâmpla acest proces. Așa că este esențial să înțelegem „Sutra inimii”, să medităm asupra Vacuității pentru a reuși în acest proces.

Și puteți spune: în viața asta nu am fost arogant față de ceilalți, am fost modest, nu am făcut astfel de lucruri, nu-mi amintesc că am făcut astfel de lucruri, nu am spus, nu m-am gândit. Sunt câteva posibilități:

- Sau ai făcut și ai uitat,
- Sau de cele mai multe ori, este la nivelul gândurilor subtile cărora nu le dai atenție,
- Sau poate proveni din viețile anterioare.

Nu contează. Dacă aceasta este o problemă care vă chinuie acum, înseamnă că este încă activă. Trebuie să faceți antidot pentru a o elimina, altfel va rămâne acolo. Iar **karma deja plantată, nu dispăre niciodată de la sine.** Aceasta este legea karmică.

Cine sunt eu? În procesul karmic în desfășurare

La sfârșitul fiecărei acțiuni de a gândi, spune și face, va rămâne o amprentă în mintea noastră. Toate acestea se acumulează într-un mare depozit karmic care se află în subconștientul nostru și cu timpul acumulează energie. Noi nu ni le mai amintim, nu mai suntem conștienți de ele. Ritmul este foarte rapid, șaiszeci și cinci de înregistrări pe secundă.

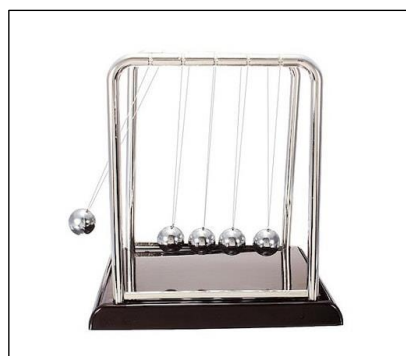
Deci avem o cantitate enormă de înregistrări karmice.

Am făcut acum ceva. A trecut un an, ce se întâmplă cu amprenta? Încă nu s-a maturizat, stă în subconștient.

Cine sunt? Eu sunt un proces karmic în desfășurare. Ceea ce rodește în prezent și ceea ce este încă latent, sunt eu.

Corpul meu, experiența pe care o am acum, cât de sănătos sunt, cât de înțelept sunt, toate acestea sunt rodire karmice chiar acum. Mai sunt și alte lucruri pe care le port cu mine care încă n-au rodit. Și dacă nu învăț să le purific, vor da rod, la bine și la rău.

Cum merg ele cu mine în timp? Ca pendulul Newtonian, care are biluțe atârinate și care se ating între ele. Dacă dăm vânt primei biluțe, ea o lovește pe a doua, și impulsul trece de la una la alta. Așa se întâmplă și cu semințele karmice pe care le avem în acest moment, vine clipa următoare, ele își transmit toată energia noilor semințe din clipa următoare.



Așa că acum avem o nouă colecție de semințe karmice care este exact aceeași cu cea veche, cu excepția faptului că a câștigat mai multă energie, și unele dintre ele au rodit între timp și alte câteva am adunat. Deci avem un depozit karmic imens care continuă cu noi tot timpul. Și asta sunt eu, și cine sunt eu.

Câteodată spunem: „Ajută-mă! Ia-mi Karma asta de la mine!”. Ei bine, nimeni nu poate să v-o ia.

Un alt aspect al acestei povești este că, karmele pe care le-am acumulat acum un milion de vieți și karmele pe care le-am făcut ieri, au drepturi egale în mintea mea. Și ce Karmă va rodi? Cea care a acumulat acum toată energia și cea care îi vine rândul. În cele mai multe cazuri, nu știm ce Karmă va rodi, și lucrurile vin peste noi pe neașteptate.

Rodirea accelerată

Să spunem că cineva a urcat pe o scară cu intenția de a ne servi și de a facilita Dharma, cade de pe scară și își rupe mâna. Oare din cauza intenției lui de a ne servi și de a face posibilă învățătura, să fi căzut și să-și rupă mâna? Se poate asta? Așa pare să fie, și asta este **cum**.

Din punct de vedere Karmic, acest lucru nu este posibil. Intenția lui de a servi Dharma plantează sămânța care îi va aduce multe binecuvântări când va germina. Între timp a ars Karma mai puțin bună. Când a făcut el această Karmă? Cine știe? De obicei nu știm. Buddha știe exact.

Dar, cel care a urcat pe cale cu seriozitate, și începe să acumuleze mult binefaceri, rodirea Karmică se accelerează.

Buddha ne-a vorbit de asta în Sutra « Tăietorul de diamant ».

„O Subhuti, orice fiu sau fiică a nobilei familii care primește o sutră ca aceasta, sau o reține, sau o citește sau o înțelege, va suferi. Vor suferi intens.

Și de ce este așa? Pentru că, o Subhuti, astfel de ființe își curăță Karma non virtuoasă pe întreaga linie de vieți anterioare, Karma care i-ar fi dus în cele trei tărâmurii inferioare. Pe măsură ce-și purifică această Karmă, acest fapt le provoacă suferință în această viață. Astfel vor reuși să-și curețe Karma faptelor non virtuoase din viețile anterioare și vor obține iluminarea unui Buddha”.

Iluziile care funcționează perfect

Deci, dacă toate sunt amprente și proiecțiile mele, și dacă durerea de la căzătură vine din mintea noastră, atunci putem spune: „este doar o proiecție, vine doar din mintea mea”.

Dar aici trebuie să fim foarte atenți la „durerea este doar o proiecție”. Da, este adevărat că este o proiecție care doare. Dar pe cine doare? Pe acea minte. Acel curent de conștiință care a plantat semințele vătămării altuia în trecut, și acum ele rodesc și produc durere. Altfel nu l-ar fi durut, dacă nu ar fi existat o proiecție.

Deci durerea lui este reală? Da, cu adevărat îl doare. Oare durerea este de sine stătătoare? Nu, ea depinde de cauze. Și vom vorbi mai multe despre asta în lecția următoare.

De aceea spunem că lucrurile sunt ca o iluzie și tocmai pentru că sunt o iluzie, ele dor. De aceea iluziile sunt foarte importante.

În capitolul următor, maestrul ne imploră: „Este ca un vis, este înșelător”. Ne roagă să ne respectăm jurămintele, pentru că totul este un miraj, care doare și pentru că totul este guvernat de legea Karmică.