

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,b



În continuare vom face o meditație pentru a ilustra ce înseamnă să luăm asupra noastră boala sau durerea altcuiva.

Meditația: A lua durerea altora

Așezați-vă comod, spatele să fie drept. Relaxați-vă cât puteți de mult, dar să nu adormiți. Sunteți relaxați dar și vigilenți în același timp. Așa că vedeți ce trebuie să faceți pentru a ajunge la această stare.

Fiți atenți la poziția în care stați. În meditație, este foarte important ca spatele să fie drept. Dacă stați pe scaun, picioarele trebuie să atingă podeaua.

Mâinile sunt puse în poală, cea dreaptă peste cea stângă. Dacă este necesar, puneți o pernă care să susțină mâinile pentru a nu trage umerii înainte deoarece este important ca trunchiul să fie drept.

Închideți ochii ușor. Umerii să fie echilibrați, bărbia nici prea ridicată, nici prea coborâtă.

Concentrați-vă pe respirație. Urmăriți senzațiile la trecerea aerului prin nări și încercați să numărați zece respirații fără să vă încurcați.

Încercați acum să vă amintiți când v-ați supărat ultima oară. Întoarceți-vă la acest moment și încercați să vi-l reamintiți cât mai clar în mintea voastră. Aduceți-vă aminte de circumstanțele întâmplării și încercați să vă conectați din nou la acel sentiment puternic de supărare care l-ați simțit atunci. Cineva a spus ceva, cineva a făcut ceva, care v-a enervat foarte tare. În scopul acestei meditații vrem să stârnim din nou această mânie chiar acum.

Vom lucra acum cu această supărare, iar dacă vă este greu acum să o simțiți din nou, puteți lucra cu o altă emoție negativă pe care o aveți în obișnuință. În această meditație vom transforma această supărare. Aceasta este meditația Lo jong, de transformare a emoției negative.

Readuce-ți în minte, această supărare cât puteți mai bine și concentrați-vă pe ea. Încercați să simțiți mânia foarte clar atât în corp, cât și în minte. Puneți-vă din nou, în acea situație care v-a provocat acea furie sau emoție negativă.

Supărarea vă domină și este mai puternică ca voi. Nu sunteți capabili de a o reprima, și ea se ridică în forță și vă stăpânește. Și acum o vom folosi, și o vom transforma în cale.

În timp ce simțiți supărarea, începeți să luați supărarea sau furia oamenilor din jurul vostru. Supărarea voastră crește acum și mai mult, dar ea nu mai este doar a voastră pentru că i s-a alăturat și supărarea celor din jurul vostru.

Atrageți spre voi furia oamenilor din jurul vostru. Faceți efort pentru a adăuga supărării voastre și supărarea celorlalți. Luați în voi supărarea celorlalți, și în același timp în care o experimentați, ardeți-o. Prin faptul că ați luat în voi supărarea celorlalți, ați distrus acum complet supărarea lor.

Continuați să atrageți spre voi supărarea lor. Energia supărării a pus stăpânire pe voi, și trageți spre ea toată energia supărării tuturor celor din jurul vostru, și cercul se extinde cu toți oamenii din orașul vostru, din țara voastră, din întreaga lume. Toate supărările lor le luați în voi, și în acest fel ați eliminat supărarea din ei.

Și când le luați supărarea, luați în voi și rezultatele supărării lor. Acum nu vor mai fi nevoiți să sufere consecințele supărării lor, pentru că ați luat-o în voi și ați ars-o cu supărarea voastră.

Cu ajutorul energiei furiei, care este o energie care arde, o energie a focului, ardem supărarea celeilalte persoane. Lăsați acest foc să ardă supărarea celorlalți și suferința care ar fi putut să vină ca urmare a mâniei lor. În acest moment, karma supărării fiecărei ființe, rodește în voi și o distrugeți acum prin experiența voastră.

Rezultatele supărării: un mediu înconjurător greu, boli, oase rupte, zgomote puternice. Toate aceste rezultate ale supărării și multe altele, toată suferința din această lume, și din infern, rodesc și ard în interiorul vostru acum. Fiecare omor, fiecare crimă, totul arde acum în corpul vostru, în interiorul furiei voastre.

Continuați să ardeți chiar și cauza supărării. Ardeți tendința celorlalți de a fi atașați de concepția greșită care le provoacă suferință, ardeți tendința lor de a vedea lucrurile că vin de la sine. Distrugeți toate acestea prin furia voastră.

Furia voastră este forța care distruge toate aceste lucruri.

Focul furiei voastre devine acum o mare binefacere care distruge suferința celorlalți. Continuați să luați asupra voastră toată suferința lor, orice fel de durere și suferință. Imaginați-vă că le azvârliți în focul furiei voastre, și focul le mistuie complet.

- Vedeți pe cineva a cărui casă a fost distrusă și suferă. Luați-i durerea și ardeți-o cu focul vostru.

- Vedeți o fetiță pe bancheta din spate a mașinii a cărei păpușă a căzut pe geam și părinții nu vor să se întoarcă ca să-i ia păpușa. Copilul plânge și suferă. Luați-i durerea și ardeți-o.

- Vedeți o mamă care intră într-un magazin cu fiul ei, și o bombă explodează acolo și fiul ei este ucis. Mama este chinuită de durere. Luați-i durerea și ardeți-o cu focul furiei voastre. Vedeți-vă furia distrugând complet durerea altora.

- O femeie se trezește dimineața și vede că iubitul ei a plecat de acasă și plânge de durere. Luați-i durerea în voi, și ardeți-o.

- Câți oameni sunt acum în lume care sunt în dureri, plâng și suferă? Mergeți la ei, luați-le toată suferința și ardeți-o cu focul furiei voastre.

Puteți deschide ochii.

Aceasta înseamnă să luăm suferința altora și să transformăm durerea și suferința altora, inclusiv a noastră, într-un mijloc de a acumula multă bunătate. Acesta este Lo Jong - transformarea. Ne folosim de supărarea noastră. Și în mod paradoxal, cu cât supărarea este mai puternică, cu atât acumulăm mai multe binefaceri, pentru că focul nostru este mai puternic.

Pentru că ce este supărarea/furia? Este o formă de energie pe care o folosim greșit. Acum o vom lua și vom transforma într-un foc care arde durerea.

Aceasta este o meditație foarte, foarte puternică. Și ea se poate face oriunde. Dacă o sămânță karmică rodește, și supărarea ne ia cu asalt, ce vom face atunci? Dacă vom practica această meditație, instantaneu vom folosi această energie pentru a arde durerea și suferința celorlalți. Apoi automat supărarea se transformă în binefacere.

„Instant karma”

Frumusețea acestei practici este că ne folosim energia pentru a distruge furia, pentru a distruge durerea. Aceasta este ideea aceluși înger furios care vine și distruge tot ceea ce îmi provoacă suferință.

De fiecare dată când ceva se ridică în mintea mea, orice lucru pozitiv sau negativ, îl pot transforma în binefacere. Iar acest lucru va aduce multă binecuvântare altora.

Este adevărat că ni se pare că luăm furia celorlalți și acum noi suferim. Dar dacă vom practica, vom vedea că se va întâmpla exact invers de ceea ce spune logica noastră normală. Iar logica noastră obișnuită nu este bună, pentru că suferim.

Oamenii care fac această practică, viața lor se va transforma în paradis. De ce? Pentru că acumulează o Karmă extraordinară. Această dorință de a elimina durerea altora în meditație, și mai ales dacă energia este puternică, lasă amprente foarte puternice în mintea noastră. Iar când vor rodi, voi fi forțat să experimentez o lume cu mai puțină durere și suferință. Așa cum Karma mă forțează acum să fiu furios, ea mă va forța să simt plăcere și extaz.

Această practică este potrivită mai ales pentru persoanele care tind să se enerveze mult, de exemplu, sau au alte emoții negative.

Pe site-ul Dharmakaya.ro aveți învățătura „Ucide supărarea”, care vă spune că totul vine din voi, voi ați plantat semințele. Este adevărat că atunci când supărarea a pus stăpânire pe noi, nu este momentul să medităm asupra Vacuității, dar putem în momentele de liniște să facem meditația anterioară. Iar acest lucru va da rezultate frumoase

Putem numi „instant Karma”. Faptul că am plantat semințe atât de puternice de a lua suferința altora, acum nu mai putem suferi. Din cauza corelațiilor.

A te pierde în durerea lor: schimbarea de sine cu ceilalți

Ce se întâmplă când cineva este foarte bolnav? În primul verset din capitolul - corelații, scrie să luăm asupra noastră bolile altora. Când cineva este foarte bolnav și chinuit de dureri fizice puternice, sau are o mare tristețe în inimă, nu este cazul să mediteze asupra Vacuității, pentru că emoția este prea puternică și ne stăpânește.

Soluția este Bodhicitta. Bodhicitta „aparentă” și Bodhicitta „supremă”.

Învățăm să ne pierdem în durere, în ceea ce am numit:

བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ།

Dak Shen Nyam Je

Compararea și schimbarea de sine cu ceilalți

Atunci când avem dureri, am putea să ne amintim că mai sunt și alții care suferă de aceeași durere pe care o avem noi acum, fie că este fizică, fie că este mentală. Milioane de oameni din întreaga lume suferă chiar acum de aceeași durere.

Când luăm asupra noastră durerea lor, prin durerea noastră, vom spune: „Fie ca nimeni acum să nu sufere de această durere, iau durerea lor asupra mea”. Acesta este **Dak Shen Je**. Ne punem în locul celuilalt, și spunem: „mi-aș dori să nu-l mai doară, să vină la mine durerea lui”. Ne deschidem în fața durerii lor, și suntem gata să o luăm asupra noastră. Oricum mă doare acum, oricum sunt bolnav.

Dacă ne amintim, după ce ne-am antrenat să luăm durerea altora, să ne creăm Bodhicitta, gândul de compasiune, dorința puternică și sinceră de a le înlătura durerea celorlalți, vom vedea rezultate în mod automat.

Va duce automat la Bodhicitta supremă, pentru că mă pierd în ea. Mă pierd în mod deliberat în durerea altora. Spun: „ok, acum mă doare foarte rău. Și pe alții îi doare la fel. Mă pun acum în locul lor și mă pierd în durerea lor”.

Când mă pierd în durerea lor, eu – Dakdzin (atașamentul de sine)- Karma se schimbă. Până nu încercați, nu veți ști dacă este adevărat. De fiecare dată când meditația nu reușește, aceasta este practica care trebuie făcută, de a ne deschide, de a ne pierde în durerea celorlalți, de a aduce durerea lor la noi.

Practicarea compasiunii ne deschide inimile. Bum! Înțelegem Vacuitatea. Acesta este motivul pentru care se spune că practicarea compasiunii ar trebui să vină înaintea practicii Vacității, altfel nu avem nicio șansă pentru că inima noastră este închisă.

Etapele meditației

Voi repeta acum pașii meditației:

1. A lua de la ceilalți o afecțiune mentală.

În prima etapă, avem o afecțiune mentală, cum a fost supărarea în meditația noastră. În prima etapă a meditației **luăm asupra noastră aceeași suferință mentală pe care o au și ceilalți.**

Dacă avem o boală, luăm de la alții aceeași boală. Este important de subliniat, că nu păstrăm în noi nicio afecțiune mentală și nicio boală, ci le distrugem în noi, le ardem.

2. A lua de la ceilalți rezultatele karmice ale afecțiunii mentale.

În a doua etapă a meditației luăm asupra noastră nu numai supărarea, sau boala sau o altă afecțiune mentală, ci și rezultatele karmice ale acestei afecțiuni, ale noastre și ale altora. Dacă acea persoană este supărată și apoi Karma se întoarce asupra lui sub forma ori a unui

atac de cord, ori este îndepărtat de alții, ori oamenii se supără pe el, vom arde în noi și această Karmă a efectelor supărării lui.

Dacă facem bine această practică, atunci vom arde și rezultatele karmice ale supărării noastre.

3. A lua de la ceilalți sursa afecțiunii mentale, adică ignoranța lor.

În a treia etapă, nu le luăm numai supărarea și consecințele ei, ci și **sursa supărării, adică atașamentul lor de sine.**

De ce sunt supărați? Cineva i-a supărat. Ei cred că cineva a venit la ei și le-a făcut ceva sau le-a spus ceva. Ei nu înțeleg Vacuitatea, care este sursa suferinței lor. De aceea le luăm ignoranța, neînțelegerea realității lor.

Pentru că dacă înțelegem Vacuitatea celui care ne vorbește, nu ne mai putem supăra pe el. Nu există în afara noastră niciun factor care să ne enerveze, așa cum nu există niciun pix care să vină de la fabrică.

Numai prin faptul că i-am ajutat pe alții să scrie în trecut, pot proiecta pe o bucată de plastic un instrument de scris. Nu există persoană care să mă enerveze, el în sine. De aceea, în momentele mele de furie îmi este foarte greu să-mi aduc aminte de Vacuitatea celui care m-a insultat. Dar poate văd asta la alții.

Dacă am învățat un pic despre Vacuitate, și văd pe cineva care se supără pe altcineva, atunci poate voi înțelege, că supărarea unuia nu vine de la celălalt. Automat plantez în mine semințe de înțelepciune. Pentru că nu mă pot scăpa singur de supărare, fac asta indirect, folosindu-mă de ceilalți.

Focul binefacerii

Ce se întâmplă cu supărarea noastră când facem această practică? Atunci când începem să ne uităm cum alții nu-și înțeleg obiectul supărării lor, nu vom mai continua să fim supărați. Chiar dacă starea noastră de spirit se schimbă.

În loc ca energia supărării să curgă puternic prin canalul drept, acum trecem la gânduri de înțelepciune. Asta ne va calma automat supărarea.

Începem automat să gândim: „Dacă ei nu-și înțeleg obiectul, poate nici eu nu-l înțeleg pe al meu”. Acest gând care este antidotul ignoranței și este antidotul furiei, se va strecura în mintea noastră.

Când le luăm altora ignoranța, simultan ne-o eliminăm și pe a noastră.

Să zicem că reușim să înțelegem că nu avem pe cine să ne enervăm. În budism spunem că ne enervăm pe o barcă goală. Mă aflu cu barca pe lac și o alta vine în viteză spre mine să mă ciocnească. Sunt furioasă și când mă uit mai bine, în barca care venea spre mine nu se afla nimeni. Barca este goală.

Obiectul pe care m-am supărat este gol. Ok, dar încă sunt supărat. Chiar dacă înțeleg că nu am pe cine să mă supăr, energia este deja aici. Ce fac acum? Supărarea este foc! Energia focului care a crescut în mine, acum o pot transforma în ceva complet diferit. Orice emoție se transformă într-un foc, care va arde ceea ce nu funcționează în lumea mea. Va arde tot ceea ce provoacă suferință în lumea mea, iar **acest foc va deveni un foc al binefacerii**.

Aceasta este o metodă foarte bună, pentru cei care tind să se enerveze foarte repede, de a lua supărarea și a o transforma în focul binefacerii.

Înțelegând Vacuitatea persoanei pe care ne-am supărat, energia s-a mutat din canalul drept în canalul central, și s-a transformat într-o energie a binefacerii.

În mintea noastră nu pot exista două gânduri în același timp. Mintea noastră se concentrează în fiecare moment pe un singur lucru. Acum mi-am schimbat focalizarea minții, ea nu se mai poate concentra pe „ce mi-a făcut și ce mi-a spus”. Acum mă concentrez pe înțelepciune, și mi-am transformat supărarea.

Deci ce vom face? Închidem ochii și cu toată forța noastră luăm în noi furia celorlalți, și o transformăm în binefacere. Deci, aceasta este o metodă în care ne folosim de forță, pentru că ne gândim la Vacuitate și nu la „ce mi-a spus, ce mi-a făcut”.

Practica în momentele de emoții intense

Deci, aceasta este practica în momentele de emoții mari, foarte puternice:

- Fie că este vorba de o supărare puternică,
- Fie că este o mare tristețe,
- Fie că este o durere puternică,
- Fie că este o mare pierdere.

Ceva ce simțim foarte puternic. **Aceasta este oportunitatea. Pentru că, cu cât emoția este mai puternică, cu atât energia din spatele ei este mai puternică. Cu cât energia este mai puternică, cu atât amprenta karmică este mai puternică, și va rodi mai repede, eliminându-ne suferința mai repede.**

Dacă învățăm Lo Jong, putem să ne folosim de emoțiile noastre puternice, negative, pentru a le transforma în binefaceri, atât pentru noi cât și pentru alții.

4. Lărgirea perspectivei

În a patra etapă a meditației, dacă suntem suficient de puternici și am studiat puțin mai mult, ne extindem perspectiva.

Nu luăm supărarea doar a celor din jurul nostru, sau a celor din lumea noastră, ci mergem în fiecare colț al universului și luăm supărarea ființelor de acolo. În toate colțurile universului pe care le cunoaștem sau poate doar am auzit de ele.

În cursul 8 am învățat despre existența și a altor lumi suferinde, tărâmul infernului unde suferința este groaznică sau tărâmul spiritelor flămânde. Luăm toată durerea întregii omeniri. Continuăm să ne extindem și să luăm totul. Și spunem: „**Această emoție puternică care mă stăpânește și îmi provoacă suferință, va servi acum pentru a arde toată suferința din întregul univers, din toate colțurile universului**”.

5. Dedicarea

La sfârșitul meditației, pe care nu am făcut-o, există etapa dedicării. Datorită faptului că prin această meditație am acumulat o Karma extraordinară, acum vrem să-o întărim.

Cum? O dedicăm. Trimitem binefacerea pe care am acumulat-o, tuturor fapturilor de la care le-am luat durerea, și le umplem de plăcere și extaz. Și așa încheiem meditația.

Să nu alunecăm spre o practică teoretică

Există un pic de pericol când facem o etapă de extindere.

Noi nu cunoaștem fapăturile din acele tărâmurile ale universului și durerea lor, nu le-am văzut, nu le-am întâlnit și practica ar putea deveni ceva teoretic. Și nu asta se dorește. **Ceea ce dorim este ca practica să fie tangibilă, reală, și să lucrăm cu energia acestei emoții.**

Așa că nu mergeți într-un loc pe care nu-l înțelegeți, un loc cu care nu vă puteți conecta și în care vă puteți cufunda cu adevărat, în durerea lor și de a o lua în voi.

De exemplu, învățăm în Tong Len să luăm durerea altora și să le trimitem lumină.

Și de multe ori practica se transformă în cuvinte, iar ea va fi slabă. Trebuie simțite aceste lucruri. De aceea trebuie să ne folosim de emoția noastră pentru a simți cu adevărat durerea celorlalți.

Repararea lumii

Datorită faptului că tot ceea ce vedem în lumea noastră, tot ceea ce ne deranjează cel mai mult în lumea noastră, vin din noi, va trebui să lucrăm mai întâi cu ele. Și cu ele putem lucra cel mai bine pentru că sunt cele mai apropiate de noi. Și avem nevoie de asta pentru a ne purifica cât putem mai bine.

Pentru că acum, am creat o lume de suferință. Lumea noastră este plină de suferință;

- multe boli,
- multă tristețe,
- mult doliu,
- multe crime,
- multe lipsuri,
- multă singurătate.

Toate acestea noi le proiectăm în lumea noastră. Toate acestea trebuie să le purificăm pentru a ajunge la iluminare. Și este mult de muncă.

Maestrul Shantideva spunea: „Pot hrăni pe fiecare om flămând sau să-l consolez pe fiecare îndoliat din lume?”

Nu pot face asta și nu asta e practica. Nu asta trebuie să facem pentru a ajunge la iluminare. Sigur că trebuie să-i ajutăm pe cei fără adăpost sau pe cei flămânzi sau pe cei bolnavi și așa mai departe. Dar dacă înțelegem că ei au venit de la noi, atunci trebuie să purificăm aceste semințe în noi, și lumea noastră se va schimba dintr-o dată.

Maestrul Shantideva spune:

***Unde voi găsi atâta piele
Ca fața întregului pământ să o pot acoperi?***

Vreau să merg și sunt o mulțime de spini pe jos. Așa că vreau să acopăr spinii, fac trotuare, drumuri. Oare pot acoperi totul? Nu, nu pot acoperi totul. Pot să elimin toți spinii din lume? Nu, nu pot, deci ce să fac? Maestrul ne spune: „Pune-ți pantofi!”

Dacă totul vine din inima noastră, trebuie să o purificăm, și atunci n-o să mai vedem durere în lumea noastră.

Întrebare: Când luăm suferința altora, nu ar trebui să le cerem permisiunea? Poate că ei vor această suferință.

Răspuns: Dacă este adevărat că ei vin de la mine, nu le-am cerut voie să-i proiectez suferind. Am făcut asta fără voia lor, iar acum le iau suferința fără permisiunea lor.

Rezultatele practicii

- **Accelerează înțelegerea Vacuității.**

Această practică este foarte puternică, pentru că ea ne duce de fapt spre Vacuitate, folosindu-ne de viața noastră reală. Așa că folosim emoțiile intense care apar în viața noastră ca mijloc de a ne aprofunda înțelegerea Vacuității.

- **Automat vom începe să ne simțim mai bine.**

Un alt lucru interesant care se întâmplă aici este că, pe măsură ce luăm durerea altora, din înțelegere, cu forță și sinceritate, deschizându-ne inima, automat vom începe să ne simțim din ce în ce mai bine.

- **Dacă practica se face în momentul morții, va duce în paradis.**

Va mai amintiți de povestea despre Geshe Chekawa din Lo Jong 2? El încerca să spună elevilor lui care stăteau în jurul patului său de moarte, cum practică în momentul morții. El spunea:

„Nu pot, nu pot”, „Ce nu poți?” îl întreabă elevii, „Încerc să mă cobor în infern ca să ajut ființele de acolo și tot ceea ce văd în jurul meu sunt numai îngeri”.

Geshe Chekawa a fost un mare Bodhisattva și cu o putere incredibilă de concentrare. El se ruga din toată inima să coboare în infern, și tot ce vedea erau îngerii în jurul lui, pentru că se întâmplă exact invers. Datorită Karmei care era atât de puternică.

- **Această practică ne transformă viața într-una meditativă,**

Plăcerea înțelegării se va intensifica în viața noastră. Practica va da sens întregii vieți.

- **și de asemenea, ne va ajuta să intrăm în stări de meditație foarte profunde.**

Așa cum am spus, nu putem preveni tot răul din lume, dar îl putem transforma pentru că vine de la noi.

În caz de boală sau emoție deosebit de puternică

Când există o boală foarte gravă sau când există suferință psihică foarte puternică, tristețe foarte mare sau depresie foarte puternică sau durere foarte puternică, va fi dificil în aceste situații să se intre în meditația pe care am făcut-o.

Dar încă se poate practica. Și modul în care o facem este să repetăm iar și iar propoziția următoare: „**Fie ca durerea tuturor ființelor să rodească acum în mine**”. Și asta-i tot. Ca o mantră pe care o repetăm iar și iar. „Prin durerea mea, iau durerea tuturor ființelor”. Ne imaginăm că suferim și de durerea lor. Durerea noastră este de fapt durerea altora. Oricum suntem chinuți de durere, așa că lăsăm și chinul lor să vină la noi.

În timp ce facem asta, ne ardem Karma care ne-a cauzat suferința. Activăm antidotul direct pe Karma care ne-a provocat durerea. Este „instant Karma”.

Există multe întâmplări despre practicanții budiști care s-au vindecat de boli grave, cancer terminal, orbire și situații foarte dificile prin această practică.

Și dacă mergeți mai departe, veți fi chiar bucuroși să faceți asta. Din iubire pentru ceilalți, le luați durerea, și sunteți gata să vă doară și mai mult, numai să nu-i mai doară și pe ei. Veți spune: „Să vină la mine”. **Aceasta este practica păunilor Bodhisattva.**

Aceasta este o practică foarte, foarte frumoasă, dar și grea. De ce este grea? Pentru că nimeni nu vrea să sufere, nimeni nu vrea să fie bolnav, în afară de păunul Bodhisattva care înțelege Vacuitatea, care înțelege că tocmai asta îi va transforma suferința.

De aceea păunul Bodhisattva, practicanții Lo Jong, iubesc boala, dar nu pentru că vor să sufere, ci pentru că știu să o folosească pentru a transforma suferința din lume. Lor le plac afecțiunile mentale pentru că știu cum să le folosească pentru a elimina suferința din lume. Orice formă de durere, este planta otrăvitoare a păunilor. Pentru că fiecare este o oportunitate de a practica.

Maica Tereza

Și avem exemplul Maicii Tereza. În Calcutta avea grijă de bolnavi, de săraci, de cei cu boli contagioase, cu răni deschise, cu puroi. Le spăla rănilor, îi îmbrăca, îi îmbrățișa. Niciodată nu s-a molipsit sau s-a îmbolnăvit de vreo boală. Pentru că bolile, în sine, nu sunt contagioase. Sunt goale. Maica Tereza a activat un antidot atât de puternic încât nicio boală din lume nu s-a lipit de ea. A preluat bolile tuturor celorlalți.

Acest text, ne spune că dacă sunt dispuși să luăm la noi supărările și suferința altora, ne vom vindeca exact de aceleași lucruri. Aceasta este concluzia acestei practici.

Dacă ne folosim de orice fel de durere, de orice boală, pentru a ne deschide inima, va veni ezitarea, va veni reticența, și este firesc. Exact în acest loc al ezitării, este adevărata muncă.

Și dacă voi face această muncă, numai atunci voi putea distruge suferința altora și a cauzele acestei suferințe în mine. Concluzia aici este că în acest fel învăț cum să iubesc cu adevărat, cum să-mi deschid inima.

Transformă săgețile în flori

Și dacă vom fi buni în această practică, vom începe să transformăm orice lucru care ne apare în viață, orice lucru va deveni o cale, va deveni o binefacere.

Există faimosul exemplu al lui Buddha care stă sub arborele Bodhi în meditația asupra iluminării sale, iar toate forțele întunericului și demonii vin și trag săgeți în el. Iar Buddha le transformă prin puterea iubirii sale și a meditației sale într-o ploaie de flori.

Demonii trag săgeți și la Buddha ajung flori, pentru că el le transformă.

Aceasta este practica.