



Cursul 3

Meditația conform tradiției budiste

Conform învățăturilor lui Geshe Michael Roach.
Potrivit traducerii conferințelor Lamei Dvora Tzvieli.

Lecția 6

Problemele meditației și corecțiile ei – partea 2

O scurtă trecere în revistă a ceea ce am învățat până acum

Progresul nostru în practica meditației depinde de două lucruri pe care trebuie să le facem:

ཚོགས་བསལ།

Tsok sak

ལྷོ་བྱུང།

Drip jang

Tsok sak = acumularea de binefaceri

Drip jang = a purifica greșelile, faptele rele și karmele negative

Am vorbit despre faptul că este foarte important să ne păstrăm integritatea, să mărturisim acțiunile negative care ne încarcă conștiința, să ne ținem cu strictețe jurămintele și să executăm cum trebuie preliminariile meditației. Va trebui să năzuim spre cumpătare, spre înfrânarea reacțiilor obișnuite care ne mențin în samsara, pentru a putea ajunge la controlul minții. În același timp va trebui să ne reamintim mereu motivul sublim pentru care facem aceste lucruri și anume de a aduce binecuvântarea tuturor ființelor.

Am mai spus că prima problemă este **Le Lo – lenea**, cu alte cuvinte nu suntem dispuși să medităm. Nu trebuie să vă simțiți prost în această privință, pentru că toți trec prin această fază. Va trebui doar să înțelegem importanța practicii meditative, mai ales că nu este în obișnuința noastră, să o punem pe lista priorităților noastre și să fim pregătiți de a ne confrunța cu dificultățile care apar la începutul ei. Și, întotdeauna să ne păstrăm compasiunea față de toate ființele care ne înconjoară. Nu le vom putea ajuta niciodată cu adevărat, dacă nu vom medita.

Mai mult de atât, se poate ajunge la Shin Jang, la acel stadiu în care mintea devine deosebit de clară, scilpitoare, creatoare, inteligentă. O minte strălucitoare și ascuțită ca diamantul.



A doua problemă care apare imediat după ce am depășit **Le Lo** și în sfârșit ne-am așezat să medităm, este pierderea obiectului. Cu alte cuvinte, atenția ne este distrasă de la obiect. Dacă practica va fi continuată, în scurt timp această problemă se va rezolva.

Ceea ce va urma, va fi lupta dintre **Ching Wa** și **Gopa**, dintre **moleșeala** și **agitație**, și găsirea echilibrului dintre ele.

Drenpa și She shin

Pentru a putea sesiza aceste probleme avem nevoie de așa numitul – **She shin**.

ཤེས་བཞིན།

She shin

She shin este câinele de pază, este starea de alertă atunci când am pierdut obiectul. La un moment dat, sună clopotul de alarmă și spune: “*stai așa! unde sunt?*” Acesta este She shin. Ne dăm seama că am deviat de la obiect. După care vine Drenpa – aducerea aminte.

དྲན་པ།

Drenpa

Drenpa, este starea în care ne aducem aminte de obiectul la care medităm, și ne întoarcem la obiect. Deci, mai întâi ne dăm seama că ne-am abătut de la subiect, după care ne amintim din nou care a fost el, și ne reîntoarcem.

She shin și **Drenpa** merg mână în mână.

Pe perna de meditație și în afara ei

Dacă v-ați dezvoltat bine **She shin** și **Drenpa**, ele vor funcționa și în viața zilnică, lucru care vă amplifică conștientizarea. Veți fi cu mult mai focusați în activitățile de zi cu zi, veți percepe din ce în ce mai repede când vă pierdeți direcția și veți rămâne tot mai concentrați pe obiectul vostru. Este modul în care meditația influențează activitatea în care v-ați angajat și invers, dacă pe parcursul zilei, vă veți dezvolta concentrarea pe ceea ce faceți, această abilitate va veni cu voi în meditație, lucru ce vă va îmbunătăți practica. Mai mult, dacă veți fi și atenți la etica morală, mintea voastră va fi mult mai clară în meditație.

Asta înseamnă, că ceea ce se întâmplă în afara meditației, influențează în mod direct meditația și invers. Altfel spus, calitatea meditației noastre se va reflecta în viața zilnică.



4. A patra problemă – a nu lua măsuri

A patra problemă, în limba tibetană este:

འདུ་མི་བྱེད་པ།

Du Mijepa

Du mijepa – a nu lua măsuri, este situația în care apare o problemă, fie că este **Ching Wa**, fie **Gopa**, și o lăsăm așa, fără să luăm nici o măsură pentru a o corecta. În lecția 5, am discutat despre consecințele negative ale acestora în viața noastră și modul în care le putem corecta mai ales, am văzut că cea mai severă este moleșeala (Ching Wa Tramo) la nivel subtil, care dacă nu o rezolvăm ne va transforma cu timpul în idioți.

g. A șaptea corecție – a lua măsuri

A șaptea corecție la problema a patra este:

འདུ་བྱེད་པ།

Du Jepa

Du Jepa înseamnă a lua măsuri.

Acest lucru înseamnă, că sesizăm problema, She shin începe să sune și începem să activăm antidotul. Dacă am observat că am slăbit strângerea – o întărim din nou, iar dacă ne-am surprins că suntem prea agitați – vom slăbi strângerea.

g – 1. Corecțiile moleșelii

În lecția 5 am vorbit despre corecția lui Ching Wa, adică a întări prinderea sau a mări aderența.

În limba tibetană se spune:

གྲིམས་པ།

Drimpa

Adică a ne mări concentrarea. Să spunem că ne-am surprins în Ching Wa și decidem să ne întărim meditația. Cum vom face asta? Deoarece există grade diferite, în funcție de nivelul Ching wa, vom acționa potrivit gradului de moleșeală pe care îl sesizăm că-l avem.

- Dacă suntem la nivelul subtil a lui Ching Wa, acțiunea minimă pe care o vom face este să ne mărim aderența la obiect sau să ne mărim concentrarea asupra obiectului.
- Dacă suntem la nivelul avansat a lui Ching Wa, cu greu reușim să ne menținem atenția pe obiect. În acest caz, încercarea de mări aderența la obiect va fi ineficientă, datorită faptului că obiectul ne scapă. În cazul în care nu mai reușim să ne fixăm pe obiect, suntem deja la nivelul moleșelii evidente. Dacă am ajuns în punctul în care nu mai suntem în stare să ne



menținem pe obiect sau dacă l-am pierdut deja, atunci va fi nevoie să ne schimbăm obiectul. Deci, există situații în care, se recomandă schimbarea obiectului.

Direcționarea minții către alt obiect, se numește în limba tibetană:

གཞན་ལ་ཡི་བྱེད།

Shen la yi je

Shen = altceva

Yi = minte

Je = a face

Shen la yi je înseamnă a devia mintea spre altceva.

Nivelul subtil a lui Ching Wa exprimă un fel de depresie, o tristețe, o pierdere a încrederii. Neîncrederea și depresia ușoară dau naștere lui Ching Wa. Este ca și când mintea sa scufundat, iar noi va trebui să o ridicăm din adâncuri, s-o înălțăm.

Acesta este al doilea tip de Drimpa, în care se folosește încurajarea de sine. Deoarece nu am reușit să ne menținem pe obiectul cu care am început meditația, ne dăm curaj, îl punem deoparte și vom trece la un alt obiect de meditație.

În continuare, vom da lista obiectelor de meditație care ne ajută să ne înălțăm mintea.

a. Primul tip de obiect care ne va ajuta să ne înălțăm mintea se numește *resure și oportunități sau abundență și timp liber*. Deci obiectul la care am trecut este a ne gândi la norocul pe care îl avem:

- de a fi ființe umane
- de a nu fi animale
- de a nu fi preta
- de a nu fi creaturi ale infernului
- de a fi sănătoși
- de a avea mintea clară
- de a întâlni Dharma
- de a întâlni profesori de Dharma
- de a avea capacități fizice
- de a avea posibilități financiare ca să putem sta și practica
- de a fi interesați de Dharma.

“Ce noroc avem!”



Atunci când începem să ne încurajăm și ne gândim la marele noroc pe care îl avem, ne ridicăm încet mintea din ușoara tristețe în care a căzut. În limba tibetană, la *resurse și oportunități* sau *timp liber și abundență* se spune:

དལ་འབྱུང།

Delnjor

Deci în cazul în care Ching Wa este evident, intenționat vom trece de la primul obiect de meditație, la acesta. Dacă știți că aveți obiceiul să deveniți ușor deprimați în meditație, este bine să începeți practica cu Delnjor. Cu cât veți medita la Delnjor mai mult, efectul lui va crește în timp, vă veți înălța mintea cu mult mai repede. Veți spune: „*Ce am căzut acum în depresie? Cine are timp pentru depresie? Acum am această șansă, șansa care trece într-o clipă. Trebuie să o folosesc imediat. Moartea mă așteaptă deja la ușă.*” Aceste gânduri vor avea ca efect, turnarea unei găleți cu apă rece pe cap, vă trezesc cu totul, vă înviorează și vă dau o stare plăcută.

După ce v-ați înviorat, vă veți întoarce la obiectul original. Treptat, meditația va deveni lucrul cel mai important din viața voastră.

b. Gândul asupra virtuților și a imensei binecuvântări de a fi împreună cu Lama.

Un alt mod care ne ajută să ne ridicăm mintea, este de a ne gândi la înaltele virtuți ce rezultă dintr-un comportament adecvat față de Lama. Esența practicii cu Lama, este că această imagine divină ne îndrumă spre înălțarea înțelepciunii și a harului nostru divin, ne ia de mână și ne conduce spre iluminare, spre fericirea supremă. Ne dedicăm lui, cu multă bucurie și suntem fericiți că ne-am găsit Lama care să ne ia sub protecția lui/a ei.

Atunci când oamenii învață să se comporte adecvat față de Lama, viața lor va deveni o mare plăcere. Nu există un mod mai plăcut de a trăi decât acesta. Nu există o plăcere mai mare în această lume, decât să fiți în preajma celui căruia vă dedicați viața și care vă conduce la iluminare. Cei devotați Lamei, sunt mereu veseli, pentru că nu li se întâmplă nimic negativ, totul este perfect și chiar dacă îndrumarea Lamei este grea pentru ei, ea este perfectă.

Acesta este Bhakti sau devotamentul. Este deschiderea inimii. Trăiți tot timpul în această transă Bhakti. Este cel mai rapid mod de a ajunge la rezultate spirituale, pentru că devotamentul duce la deschiderea inimii, iar când s-a deschis inima vor veni înțelegerile interioare.

Bineînțeles, că toate acestea nu sunt firești culturii noastre. Ne place să ne gândim la noi înșine ca fiind independenți, că suntem pe cont propriu și că nimeni nu ne poate spune ce să facem. Noi suntem maturi, educați și suntem singurii care decidem. Acesta este modul zilnic în care ne trăim viața dar acest gând este un obstacol pe drumul spiritual.

Succesul drumului spiritual depinde de capacitatea noastră de a ne devota, pentru că trebuie să ne debarasăm de ego. Devotamentul este calea cea mai rapidă de a renunța la ego.



“Voi asculta pe Lama, indiferent de ce vârstă sunt, cât de mult știu și de educat sunt. Lama este cel care mă redirecționează, aduce spre mine toți Buddha, iar eu mă voi dedica lui”.

Este dificil de a spune și face aceste lucruri, pentru că este lupta cu aroganța și egoul nostru. Unii vin cu semințe bune de a fi cu Lama, în sensul că se devotează Lamei cu multa ușurință. Progresul cel mai rapid, este a aceluia care a venit cu aceasta capacitate de a se devota.

Beneficiile apropierii și a serviciului adus unui Lama

a. Ken Rinpoche spunea:

“Dacă un elev instruit găsește un profesor erudit și primește o îndrumare bună Binefacerea acestui fapt este de necrezut, de neimaginat, este imensă”.

Deoarece ne dă șansa de a ajunge la iluminare. Dacă această întâlnire are loc și este de succes, karma acumulată este enormă.

b. El ne mai spune:

*“Dacă elevul reușește să mențină această relație cu bine,
Învăță ceea ce ea este, și o face bine
–Toți Buddha de el sunt mulțumiți.
Toți Buddha pentru asta vor fi fericiți.”*

Toți Buddha văd cum un alt mic Buddha, vine să se alăture mării familii, iar pentru asta ei sunt fericiți.

c. Un astfel de practicant, își va diminua destul de repede sentimentele negative, afecțiunile mentale. Iar dacă ele încă mai există, puterea lor va scade, în sensul că frecvența va scădea.

d. Binefacerea acumulată în urma comportamentului adecvat față de Lama, reduce influențele rele care vin asupra noastră, de deochiuri.

e. Cunoștințele noastre progresaază foarte repede.

f. În viețile viitoare vom avea învățători desăvârșiți și vom continua să progresăm pe cale, iar existența noastră nu va mai fi mizerabilă și suferindă.

Aceasta este cheia de a obține iluminarea rapid și ușor, pe care ne-a dat-o Ken Rinpoche.

Cum este să fi cu un Lama

A servi un Lama în mod corespunzător, acumulează enorm de multe binefaceri, care vor contribui la progresul meditației și la promovarea cea mai rapidă spre obiectivele finale.

În prima strofă din *Sursa binefacerilor mele*, Je Tsongkapa ne spune că a trăi în preajma Lamei și a-i aduce servicii este esența drumului spiritual.



*Sursă a binefacerilor mele,
Buna și scumpa mea învățătoare
Binecuvântează-mă în primul rând să văd și să înțeleg
Că o relație apropiată de tine
Este însăși esența drumului meu,
Permite-mi să perseverez în a te servi cu devotament
Din tot sufletul și cu tot respectul meu.*

Geshe Michael după ce a predat toate cursurile AICI, spunea: **“Rolul vostru în această viață este să vă găsiți Lama, iar atunci când l-ați găsit, dedicați-vă lui/ei și serviți-l, apoi totul se va aranja. Nu există o cale mai bună ca aceasta.”**

O viață de plăceri, bucurie și fericire

Când cineva reușește să se devoteze unui Lama, din iubire față de el, va deveni fericit. Practica devotamentului, aduce multe satisfacții în viață. Cel care se dăruiește complet unui Lama, este deja în paradis. Nimic nu-i va lipsi, nimic, iar totul va fi perfect.

Lama Zopa spune: **“Cel mai minunat mod de a trăi, este de a vă dedica unui Lama”.**

Cel care se dedică, în fiecare minut face cele mai frumoase lucruri. Nu mai are nici un interes față de lucrurile materiale, iar renunțarea va veni datorită gustului uimitor al actului de a se devota/abnegație.

Lama, sau învățătorul inimii, este cel care vă va aduce magia în viața voastră, vă va da posibilitatea să vă transformați viața într-una semnificativă. Când vă veți dăruia lui/ei, îl veți vedea ca pe o ființă divină, ca pe un înger.

Când veți învăța să-l vedeți ca pe un înger ceresc – tot ceea ce va face Lama, va deveni pentru voi un mesaj divin, va deveni mesagerul care vă va aduce sensul, savoarea și calea în viața voastră.

Atunci când o văd pe Lama mea ca fiind o ființă divină, orice lucru din relațiile mele cu ea, va deveni cu totul special, semnificativ, magic și de o mare valoare. Fiecare atingere, fiecare interacțiune, fiecare cuvânt este plin de semnificații. Viața va deveni încântătoare. O persoană care și-a dezvoltat în asemenea măsură devotamentul față de Lama, când va fi în prezența lui, el este deja în Mandala. Nu mai are nevoie să mai meargă în altă parte.

Deci, a reflecta la aceste beneficii sau a gândi : **“ce frumos ar fi să-mi găsesc Lama și să-l servesc așa cum trebuie”**, este încă o modalitate de a vă ridica mintea când a căzut în deprimare. Toate acestea au ținut încă de punctul b.



O altă alternativă – a reflecta asupra virtuților lui Buddha

Tot în cazul în care dorim să ieșim din starea de moleșeală, este bine de a reflecta asupra virtuților lui Buddha, să ne întrebăm: **“cum ar fi dacă aș avea și eu compasiunea lui imensă, atotcunoașterea sau iubirea necondiționată pentru orice ființă din Univers?”**.

c. Gândul la lumina strălucitoare

Dacă mintea s-a scufundat și mai mult, al treilea gând care ne va ridica este asupra luminii strălucitoare. Gândul la lumina puternică ne va trezi mintea.

d. A întrerupe meditația

Dacă nici una din modalitățile prezentate nu funcționează, am încercat pe cât posibil să ne înviorăm și în continuare suntem somnoroși, toropiți, sau în reverie, și de mult am părăsit obiectul meditației, înseamnă că a venit timpul să întrerupem meditația.

În limba tibetană se spune:

རེ་ཞིག་སུན་དྲོ།

Re shik tun drol

<i>Re shik</i>	= pentru o vreme
<i>Tun</i>	= practica, statul jos
<i>Drol</i>	= a întrerupe, a te relaxa
<i>Re shik tun drol</i>	înseamnă a întrerupe pentru o vreme meditația.

Cu alte cuvinte a ne ridica de pe perna de meditație și a merge într-un loc mai răcoros în cazul în care este cald, sau a merge într-un loc cu aer curat, pentru a ne mai înviora sau să ne uităm la stele, la cerul liber sau să ne plimbăm. Toate acestea au fost antidoturile sau corecțiile pentru starea Ching Wa.

g-2. Corecțiile stării de agitație sau hiperactivitate mentală

Acum vom trece la **Gopa** – agitația mentală. În prima etapă, atunci când mintea este prea trează, este în stres, este ca și când ar ține prea strâns obiectul, corecția este de slăbi strângerea, de a ne relaxa, a ne degaja. A te relaxa, în limba tibetană se spune:

ལུཔ།

Lupa

Atunci când există **Gopa**, adică agitație sau sunt prea multe gânduri, mintea este ocupată. Această stare se datorește dorințelor excesive. Din nou, vom accentua faptul că dorința, pasiunea nu este ceva rău în sine. Trebuie să fim extrem de dornici să ajungem la iluminare. Atunci când vorbim



despre dorință excesivă, ne referim la dorința lumească, care nu-și înțelege obiectul. A dori mai mult sau mai puțin, poate deveni un obstacol în meditație. Pentru că ne dorim atât de multe lucruri, mintea noastră tinde să meargă după acelea după care tânjim, ori va merge într-un mod evident, ori subtil. Cu alte cuvinte, nu suntem fixați complet pe obiect, pentru că o parte a minții va fi ocupată cu altceva. Atunci când vine She shin, sună alarma, clopotul de alarmă ne trezește, vom face Lupa, adică ne vom destinde, relaxa.

Dacă în Ching Wa am fost prea scufundați sau ușor deprimați, în Gopa mintea este prea trează sau plutește sau prea voioasă, iar atunci va trebui s-o coborâm.

Buddha ne-a spus că motivul pentru care tatăl lui nu a perceput vacuitatea în mod direct a fost din cauza agitației mentale. Există diverse forme de relaxare.

Vom discuta în continuare de modalitățile de a coborî mintea, de a o detensiona.

1. Meditația asupra morții și a efemerității.

Dacă la început am vorbit despre meditația asupra resurselor și a oportunităților, despre meditația asupra Lamei și asupra lui Buddha pentru a ne înălța mintea, acum vom merge să o coborâm puțin.

འཆི་བ་མི་རྟག་པ།

Chiwa Mi Takp

<i>Chiwa</i>	= moarte
<i>Mi takpa</i>	= efemeritate
<i>Chiwa mi takpa</i>	înseamnă moartea și efemeritatea.

Prima meditație este asupra morții, adică asupra apropierii morții și asupra faptului că lucrurile din jurul nostru sunt tranzitorii, trecătoare și dispar.

În situația în care, am ajuns să nu mai stăm liniștiți, și în care deja nu mai suntem cu obiectul de meditație cu care am început, vom trece la Chiwa Mi takpa.

Aceasta este prima opțiune.

2. Meditația asupra celor șase forme de suferință

A doua opțiune este meditația asupra:

ཇུག་བསངས་དུག།

Dunyel Druk

<i>Druk</i>	= șase
<i>Dunyel</i>	= suferință



Deci cele **șase forme de suferință**. Suferința samsarei.
Vă mai puteți gândi și asupra:

ལྷེ་ག་ན་འཁོ།

Kye ga na chi

Chi = moarte
Na = boală
Ga = a îmbătrâni
Kye = a se naște

Kye ga na chi înseamnă problemele legate de: naștere, bătrânețe, boală, moarte, și din nou naștere. Samsara.

Puteți medita asupra celor trei tipuri de suferință, asupra celor șase tipuri de suferință. Va trebui să vă reamintiți toate acestea ca să vă puteți reîntoarce la meditația voastră originală. Care sunt cele trei tipuri de suferință?

- **Suferința suferinței**
- **Suferința schimbării**
- **Suferința atotpătrunzătoare**. Ea este însăși natura noastră. Natura noastră este să suferim.

Suferința suferinței este suferința crudă: războiul, moartea, boala, foametea.

Suferința schimbării înseamnă suferința că totul ne scapă din mâini, nu avem nici un control, totul se schimbă permanent, nimic nu stă pe loc, nu putem păstra cu noi nimic, tot ceea ce deținem într-un final îl pierdem.

Suferința atotpătrunzătoare este starea noastră existențială, a faptului că dacă ne-am născut va trebui să murim, a faptului că orice lucru care începe trebuie să se și termine. Toată samsara este așa, ea este patrunasă de aceste lucruri. Totul este în brațele domnului morții.

Ideea este să ajungem în punctul de a nu mai căuta fericirea în samsara. Deja înțelegem că ea nu ne poate aduce, cu adevărat satisfacții și pentru că ne scapă mereu din mâini.

3. Meditația pe respirație.

Dacă nici meditația asupra formelor de suferință nu ne-a ajutat, și suntem în continuare agitați, mintea fuge din loc în loc, puteți trece la meditația pe respirație. Începeți să vă concentrați pe respirație. Eliberați-vă de orice obiect de gândire, și observați-vă respirația. Meditația în acest punct este foarte eficientă.

4. A întrerupe meditația

Dacă nimic nu vă poate liniști, întrerupeți meditația.



Moleșeala	Agitația
Corecția - strângerea	Corecția - relaxarea
1. A întări strângerea sau a mări aderarea la obiect 2. A schimba obiectul, a reflecta asupra: a. resurse și oportunități b. virtuțile lui Buddha c. beneficiile de a fi în preajma Lamae. 3. Gândul la lumina strălucitoare.	1. A elibera puțin strânsoarea , a slăbi-o 2. A schimba obiectul: a reflecta asupra: a. suferinței b. efemerității c. morții 3. A trece la meditația pe respirație.
4. Dacă nimic din toate acestea nu funcționează, atunci este bine să ne ridicăm și să privim stelele, să ne stropim cu apă rece, să ne înviorăm.	4. Dacă nimic din toate acestea nu funcționează, atunci este bine să încetăm meditația.

Niciodată să nu vă ridicați de pe perna de meditație, când aveți sentimentul de eșec. Străduiți-vă să vă ridicați când meditația este bună, când vă simțiți bine, și vă lasă în memorie o impresie bună despre meditație, pentru ca să doriți, să continuați meditația și altădată.

Dacă faceți acest lucru zilnic și în mod regulat, când vă veți așeza pe pernă, este ca și când ați continua meditația din sesiunea anterioară, ca și când nu ar fi trecut ore întregi de atunci. Este ca și când ați continua de unde v-ați oprit.

Veți trăi din ce în ce mai mult în meditație. Viața petrecută în meditație va deveni cu mult mai importantă decât cea din afara meditației.

5. A cincea problemă: A continua de corectat când nu mai este nevoie

Ultima problemă se numește:

འདུ་བྱེད་པ།

Du jepa

Du jepa înseamnă a corecta când nu mai este nevoie.

Cine are această problemă deja este foarte avansat.

Dacă ați fost când moleșiți, când agitați, sau invers și ați reușit să vă corecți stările, înseamnă că ați învățat să vă echilibrați meditația. Este nevoie de foarte mult timp, pentru a ajunge de a medita cu ușurință. Sunt situații în care ne-am obișnuit atât de mult să ne corectăm, încât nu ne mai dăm seama că meditația nu mai trebuie să fie corectată.

Deci problema este când deja sunteți într-o meditație echilibrată, și continuați să acționați când nu mai trebuie acționat.



g. A opta corecție la a cincea problemă – a înceta de a mai corecta.

འདུ་མི་བྱེད་པ།

Du mijepa

Du mijepa înseamnă a nu mai corecta.

Dacă înainte nu am știut să conducem, am făcut ceea ce a fost necesar pentru a învăța, dar acum când știm să conducem, nu mai trebuie făcut nimic.

Asta nu înseamnă că în meditație nu se face nimic!

Încercați să nu confundați lucrurile.

Sunt destui, care dacă ar auzi acest lucru „nu se face nimic” ar crede că în meditație bună, gândurile vin, sunt lăsate să curgă, și nu trebuie făcut nimic. Je Tsongkapa spunea: “**Mare greșală! Nu acesta este sensul unei bune meditații. Nu veți ajunge nicăieri.**”

Ken Rinpoche, când preda aceste lucruri, arăta cu degetul spre geam. Afară era o grădină cu mulți copaci, iarbă, flori, și numeroase veverițe. Și el spunea: “**Am aici prieteni grozavi de buni, șed în meditație, fără să se miște toată ziua. Stau...ce vine, aia vine...Aceasta nu este meditație. Puteți sta așa și o mie de ani – și nimic nu se va întâmpla.**”