



## Cursul 3

### Meditația conform tradiției budiste

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

#### Lecția 7

#### Cele nouă stadii ale meditației

În această lecție vom prezenta cele nouă stadii de conștiință, prin care trece mintea în procesul de meditație. Este foarte important să învățați să recunoașteți starea în care vă aflați. Acest lucru vă poate încuraja și împinge mai departe, pentru că uneori sunteți mai avansați decât credeți. Acest studiu este bine cunoscut. El apare în Lam Rim Chen Mo. Je Tsongkapa nu a inventat aceste învățături, ci le-a preluat de la maestrul Kamalashila. Și oricine care practică meditația va trebui să le cunoască.

སེམས་གནས་དགུ།

*Sem ne gu*

**Sem** = minte

**Ne** = loc

**Gu** = nouă

**Sem ne gu** înseamnă **nouă locuri ale minții sau nouă stadii prin care trece mintea.**

În lecțiile trecute am descris diferitele probleme care apar celui care stă în meditație și modalitățile de corectare ale lor sau de întreruperea corecțiilor în situațiile în care nu mai este nevoie de ele. Există un paralelism între apariția acestor probleme și stadiul de meditație în care ne aflăm, care denotă cât suntem de experimentați în meditație. Am văzut că unele din probleme nici nu le putem întâlni în primele faze ale meditației, nici măcar nu vom ști că există.

Înainte de a începe meditația, trebuie să știm asupra cărui obiect vom medita. Sfatul este ca Lama să vă recomande obiectul de meditație. Și deoarece există atât de multe obiecte asupra cărora puteți medita, este bine să-i permiteți profesorului să vă conducă în meditație și să vă îndrepte spre diversele obiecte, deoarece el poate vedea tabloul din unghiuri diferite și perspectiva lui este cu mult mai largă și mai înaltă decât o avem noi. Mai mult de atât, există o mare binecuvântare în faptul că mergeți pe recomandarea celui care vă învață.



Există trei tipuri de meditație:

**Shar Gom** = meditația de examinare, scanare

**Che Gom** = meditația analitică

**Jok Gom** = meditația de fixare sau mecărțile voastre de identitate și certificatul de căsătorie. inuare este Jok Gom, meditația de concentrare.

## 1. Primul stadiu: a pune mintea pe obiect – Sem Jokpa

Prima etapă se numește:

སེམ་འཇོག་པ།

**Sem Jokpa**

**Sem** = minte

**Jokpa** = a pune

**Sem Jokpa** înseamnă a pune mintea

După ce am primit obiectul de meditație de la Lama, după ce am făcut pașii preliminari, ne așezăm și ne punem mintea pe obiect. Deoarece ne aflăm în stadiile inițiale ale practicii meditative, mintea migrează. Când ne fixăm mintea pe obiect, mintea este distrasă, fuge, și numai după un timp începem să ne amintim de obiect. She shin se trezește, Drenpa se trezește, ne întoarcem mintea la obiect și din nou îl uităm, pentru că mintea noastră este sălbatică, este ca elefantul sau maimuța sălbatecă. Deci, uităm și de fiecare dată ne reîntoarcem la obiect.

Acest stadiu îl putem desena ca un șir de puncte:



Așa arată meditația noastră la început. Suntem foarte puțin cu obiectul și de cele mai multe ori nu ni-l amintim.

În acest fel vă deprindeți mintea cu ceva cu care nu este obișnuită. Ea este sălbatică și nu o controlăm. Acesta este primul pas în care încercăm să preluăm controlul asupra minții. Mintea noastră zilnică hoinărește. Așa cum se poartă ea în meditație, se poartă la fel și în viața de zi cu zi. Ea este aceeași minte care nu știe să-și mențină concentrarea.

Când începeți să stați în meditație, în primele faze o să vi se pară că mintea este mai sălbatecă decât a fost mai înainte, înainte de meditație. Mintea nu este mai sălbatecă, doar că numai acum când stăm în meditație, începem să observăm cât este ea de neliniștită. Numai acum începem să fim atenți la comportamentul ei, și suntem pe calea de a o îmblânzi, de a prelua controlul asupra ei.

Practica meditativă este incredibilă. Ea este folositoare sănătății noastre, vieții spirituale și în general, vieții zilnice. Vom umbla cu o minte ascuțită și de asemenea coeficientul nostru de inteligență va crește uimitor.

## 2. Al doilea stadiu: *Continuitate cu obiectul* – Gyun Du Jokpa

A doua etapă se numește:

ཡུན་དུ་འཇོག་པ།  
*Gyun Du Jokpa*

*Gyun Du* = curent



După un timp, veți observa că avem o anumită continuitate cu obiectul. Dacă în prima fază ați ținut obiectul pentru o secundă sau câteva secunde, după care l-ați pierdut, dacă veți practica meditația regulat, în a doua fază veți începe să vă stabiliți puțin, adică veți rămâne cu obiectul mai mult timp, după care îl pierdeți din nou. Iarăși reveniți la obiect, stați cu el puțin timp și îl pierdeți.

Deci în a doua fază, veți avea o continuitate în păstrarea obiectului. Pe de altă parte veți avea impresia că distragerea atenției este în creștere. Ea de fapt nu crește, ci She shin și Drenpa se întăresc, adică sunteți cu mult mai atenți la ceea ce vi se întâmplă în minte.

În această situație, mintea nu este prea mult fixată de obiect, pentru că sunt mai multe pauze decât fixări. Dar când sunteți fixați pe obiect, acest lucru poate dura un minut, poate cel mult două. Și cu toate acestea, mintea este puțin timp pe obiect, și majoritatea timpului în afara lui.

Ching Wa și Gopa, moleșala și agitația apar des și sunt predominante. Ceea ce vă ajută în acest caz să vă stabiliți mintea, este ca obiectul să fie atractiv. Cu cât este mai atractiv, cu atât, succesul meditației va fi garantat.

### 3. Al treilea stadiu: *a cârpi rupturile - Lente Jokpa*

Al treilea stadiu se numește:

ལྷན་ཏེ་འཇོག་པ།

*Lente Jokpa*

*Lente* = petic de pânză, plasture

*Lente Jokpa* înseamnă a cârpi rupturile, întreruperile

În acest stadiu vom încerca să peticim ruptura dintre două fixări, și să ne păstrăm continuitatea meditației. Încă nu am ajuns la această continuitate, dar suntem mai mult cu obiectul, decât fără obiect.

Unul dintre motivele pentru care aceste etape sunt explicate, este ca să vă puteți măsura progresul, și să încurajează să mergeți înainte. Dacă sunteți serioși, veți putea să treceți repede peste aceste stadii meditative.

Deosebirea dintre faza a treia și a doua, este durata relativă a întreruperii față de cea a menținerii obiectului. (pauze – întreruperi, mai scurte, fixare pe obiect mai lungă)

She shin și Drenpa se îmbunătățesc.

Ca să putem ajunge în acest stadiu avem nevoie de:

དྲན་པ།

*Drenpa*

și de:

ཤེས་བཞིན།

*She shin*

Când mintea pleacă la plimbare, alarma începe să sune, She shin se trezește repede, după care vine Drenpa și vă aduceți aminte că ați uitat de obiect. În acest stadiu sunteți cu mult mai atenți la ceea ce întâmplă în mintea voastră.

Conștientizarea v-a crescut. În viața zilnică sunteți cu mult mai conștienți, mai atenți unde vă aflați, pentru că ceea ce se întâmplă în meditație, se întâmplă și în afara ei.

În aceste etape, ne antrenăm She shin și Drenpa. Care este motivul pentru care, la început de drum uităm de obiect atât de mult timp? Motivul este ca She shin și Drenpa sunt foarte slabe. Treptat, treptat, începem să le întărim, ne obișnuim să ne aducem aminte mai repede.

Păstrarea carnetelului de șase ori, poate să vă ajute în a progresa mai repede. De asemenea, păstrarea jurămintelor este un alt mod de a vă antrena She shin și Drenpa. Când sunteți atenți dacă vă păstrați sau vă încălcați jurămintele, vă dezvoltăm și mai mult conștientizarea. De aceea, păstrarea jurămintelor este vitală în succesul meditației.

#### 4. Al patrulea stadiu: *a pune mintea aproape de obiect* - Nyewar Jokpa

A patra etapă este de a apropia mintea de obiect.

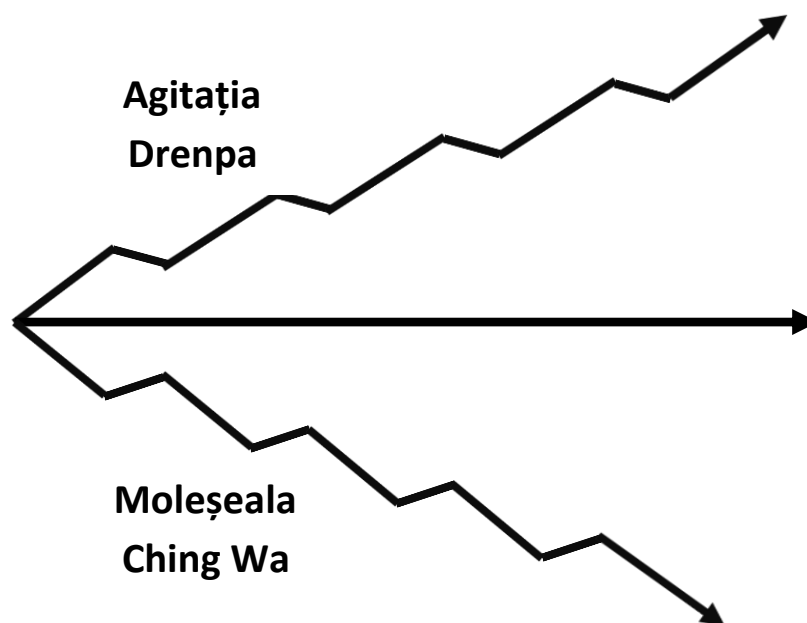
### ཉེ་བར་འཇོག་པ། Nyewar Jokpa

**Nyewar** înseamnă **aproape**  
**Nyerwar Jokpa** înseamnă **a pune mintea aproape de obiect**.

Ce înseamnă că v-ați pus mintea aproape de obiect? Asta înseamnă că rămâneți fixați pe obiect. În acest stadiu, nu vă mai pierdeți obiectul, iar meditația este deja continuă.

Dacă puteți să vă mențineți fixați pe obiect, și de fiecare dată să mergeți mai departe, este minunat. La început poate veți sta fixați 5 minute, apoi poate 10 minute. Dacă ați ajuns aici înseamnă că sunteți pregătiți de a intra într-un retreat mai lung.

Problema este că Ching Wa și Drenpa sunt încă destul de activi. Vă țineți de obiect, dar încă nu știți să obțineți claritatea și intensitatea, și echilibrul dintre starea de moleșeală și agitație.



Deși sunteți cu obiectul, Ching Wa și Drenpa sunt active, încă nu știți să conduceți, nu știți să rămâneți pe șosea.

## Drenpa este complet maturizată

În această etapă, faptul că sunteți în stare să rămâneți cu obiectul, înseamnă că Drenpa este foarte puternică, adică vă aduceți în permanență aminte de obiect. Din acest moment, dacă veți continua să exersați, nu veți mai pierde obiectul. Dacă veți întrerupe practica, va trebui să o luați de la capăt, adică veți ajunge din nou în primul stadiu. Va trebui să continuați să vă antrenați, ca și în sport. Cum v-ați oprit, v-ați pierdut capacitatea de fitness.

Pe de altă parte, agitația și moleșeala sunt foarte active, grosiere, evidente. Nu există claritate, ori mintea se scufundă prea mult, ori prea activă, prea agitată. Trebuie să vă luptați ca să vă mențineți calitatea meditației. Încă nu există calitate, dar există continuitate. Se ridică întrebarea: oare mai există gânduri în meditație?

Răspunsul este, că în meditație nu se poate ajunge la starea lipsită de orice gând. Cel care meditează nici măcar nu aspiră spre această situație. Se spune că este imposibil să fim într-o stare fără de gânduri. Chiar și cel care se află în comă, are un anumit nivel de gândire. Întotdeauna vor exista gânduri în minte. Mintea continuă mereu să gândească. Mai mult de atât, în orice minte există sentimente, al doilea agregat al omului. Abilitatea de a distinge, al treilea agregat, există tot timpul la un nivel subtil. Nu veți fi niciodată în situația în care nu veți gândi. Vor exista gânduri foarte subtile, dar nu conceptuale. Fără obiect, mintea nu există. Mintea ține obiectul. Nu există minte fără obiect.

De fapt mintea noastră poate fi în orice moment cu un singur obiect. Pe de altă parte se spune că avem 65 de momente mentale pe secundă. Dacă am da la o parte o zecime din ele, mintea obișnuită care nu este extrem de ascuțită, va avea sentimentul de continuitate. Toate acestea nu le putem încă observa.

Lipsa calității în meditație, se exprimă prin lipsa clarității, ori prin super tensionare, ori prin super relaxare. Cu cât veți fi mai avansați în meditație, veți distinge din ce în ce mai mult fragmente de timp tot mai scurte, atât de scurte, care în mod normal nimeni nu le poate observa. Asta înseamnă continuitate, și despre acest lucru discutăm aici.

Se ridică întrebarea: sentimentele există și ele în meditație? Răspunsul este că sentimentele sunt factori care există în mintea noastră.

În meditație, ne străduim să ajungem în acel moment în care mintea noastră este numai cu un singur lucru. Nu cu două, ci cu unul singur. Și întotdeauna într-un singur loc.

În același timp, atunci când vorbim despre "*perfectiunea înțelepciunii*", adică percepția vacuității într-o minte îmbibată de înțelepciune, vorbim despre mintea care este însoțită de compasiune. Cu toate că mintea este focalizată complet pe vacuitate, există un factor pe fundalul plin de compasiune. Cu alte cuvinte, nu există gânduri de compasiune care să fie prezente în acest timp. Deși mintea este concentrată pe vacuitate există elemente de compasiune în fundal. Așa se descrie în literatură percepția vacuității.

În Abhidharmakosha, sunt descrise situații în care cei care meditează profund, pot ajunge să vadă particule subatomice și sub-particule dintr-o secundă.

Dacă veți intra într-un retreat adânc, mintea va deveni extrem de ascuțită. Veți începe să obsevați lucruri pe care nu le-ați mai văzut până atunci, ca atunci când cad în acele intervale de timp, pe care o minte normală nu le poate percepe.

## 5. Al cincelea stadiu: *a pune mintea sub control sau a controla mintea - Dulwar Jepa*

Al cincelea stadiu se numește:

दुल्वर जेपा

*Dulwar Jepa*

*Dulwar* = a controla, a pune sub control  
*Dulwar Jepa* înseamnă a controla mintea.

Ce înseamnă a câștiga controlul asupra minții? Înseamnă că începem să ne controlăm inamicii, starea de moleșeală și de super agitație.

Primul lucru cu care va confrunțați este moleșeala, atunci când mintea se scufundă. Această stare este frecventă și periculoasă. În al cincelea stadiu, vom acționa împotriva tendinței minții de a converge prea mult spre interior. Tendința în meditație este de a pătrunde din ce în ce mai mult către interior, de a ne îndepărta din ce în ce mai mult de lumea exterioară și de lumea simțurilor și de a rămâne cu un obiect.

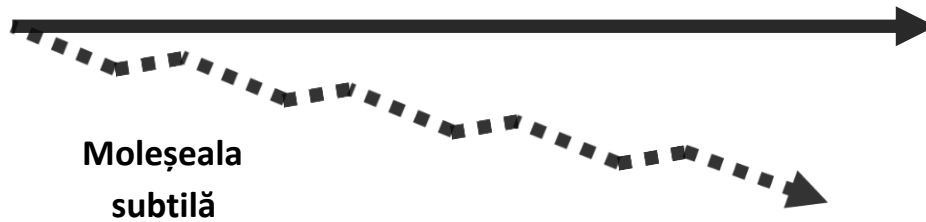
Ca urmare a practicii constante de câteva luni, de a intra tot mai adânc, nu vă dați seama că ați depășit linia și că ați intrat prea mult înăuntru, iar ca rezultat mintea se va scufunda sau va deveni deprimată. În această situație, vom avea nevoie de vigilență pentru a acționa antidotul la această stare, pentru că ea va deveni o problemă. Ea se va manifesta sub formă de moleșeală grosieră sau subtilă. Acest lucru înseamnă că nu există claritate sau intensitate.

Pentru a ieși din această stare, va trebui să o sesizăm mai întâi. La acest nivel avem nevoie să ne dezvoltăm și mai puternic She shin. Dacă la nivelul patru ne-am dezvoltat mult Drenpa, la nivelul cinci ne dezvoltăm la maximum She shin – câinele de pază sau spionul, care verifică în permanență ce se întâmplă în minte. El continuă să verifice permanent dacă v-ați scufundat prea mult sau sunteți agitați prea mult. În lecția anterioară am vorbit despre corecțiile pe care trebuie să le faceți în aceste cazuri.

Dacă ați ajuns în acest stadiu, sunteți deja destul de avansați în meditația voastră, și șansele de a cădea în starea de moleșeală grosieră sunt foarte mici, dar puteți cădea în starea ei subtilă. În acest caz nu mai aveți nevoie de formele de corecție drastice, precum a înceta meditația sau a vă stropi cu apă rece, ci va trebui să vă corecți starea subtilă de moleșeală, iar pentru acest lucru, ori continuați meditația fără a vă schimba obiectul, ori dacă vi-l schimbați veți medita asupra



resurselor și a oportunităților, sau asupra calităților minunate ale Lamei, ale lui Buddha și așa mai departe.



Desenul arată că suntem în continuare cu obiectul și că suntem în starea de moleșeală subtilă. Aceasta se explică prin faptul că nu avem intensitatea meditației.

În stadiul al patrulea, cel mai important lucru care se dobândește este continuitatea fixării pe obiect, dar moleșeala sau agitația sunt încă foarte active.

În stadiul al cincelea, datorită faptului că patrundeți mai adânc, puteți cădea în starea de moleșeală. Datorită faptului că vă luptați cu ea, partea subtilă a ei încă va mai ramane.

## 6. Al șaselea stadiu: *a calma mintea* - Shiwar Jepa

Al șaselea stadiu se numește:

ཞི་བར་བྱེད་པ།

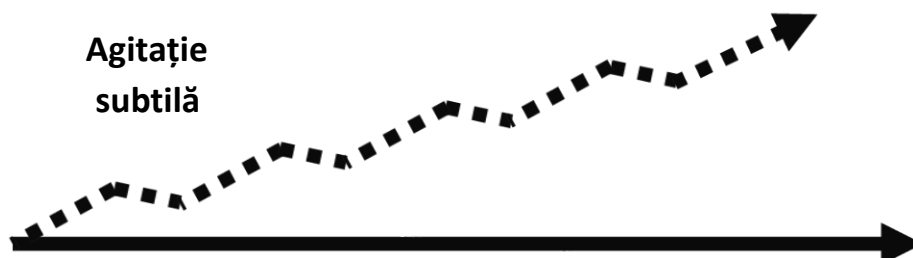
*Shiwar Jepa*

*Shiwa* = calm, pace

*Shiwar* = a calma, a liniști

*Shiwar Jepa* înseamnă a calma/liniști mintea.

Stadiul cinci a fost de a controla mintea, stadiul șase este de a o liniști. Numele celor două stadii nu exprimă ceea ce se întâmplă cu adevărat, pentru că se lucrează cu cinci și cu șase alternativ.



În al șaselea stadiu avem: **continuitate și o ușoară agitație, agitație sub o formă subtilă.**





Când lucrați cu starea de scufundare subtilă, vă străduiți să vă ridicați mintea, dar încă nu știți să conduceți cum trebuie. În cazul când ați ridicat-o prea mult, va trebui să o calmați. Dar atunci când o calmați puteți să cădeți din nou.

Deci veți lucra în mod alternativ cu cele două stări. Acest lucru poate dura destul de mult timp, pentru că se lucrează la un nivel foarte fin, subtil.

Cu toate că în aceste stadii, lucrați la nivel subtil, vă ridicați mintea când s-a scufundat, sau o coborâți când este agitată, urcușurile și coborâșurile vor fi din ce în ce mai puține, deja progresați, sunteți din ce în ce mai mult pe linie dreaptă. Dar va trebui să vă îmbunătățiți în continuare She shin pentru a prinde devierile subtile.

Deci, în această etapă, se lucrează alternativ și destul de mult timp cu stările de moleșală și agitație subtilă, până când se va ajunge la stabilizarea minții. Moleșeala și agitația s-au liniștit complet. Acesta este stadiul Shiwar, adică liniștirea minții.

## 7. Al șaptelea stadiu este *a liniștii complet mintea* - Nampar Shiwar Japa

Al șaptelea stadiu se numește:

ལྷན་པར་ཞི་བར་བྱེད་པ།

*Nampar Shiwar Japa*

**Nampar** = complet  
**Shiwar** = a calma, a liniști  
**Nampar Shiwar Japa** înseamnă a liniștii complet mintea.

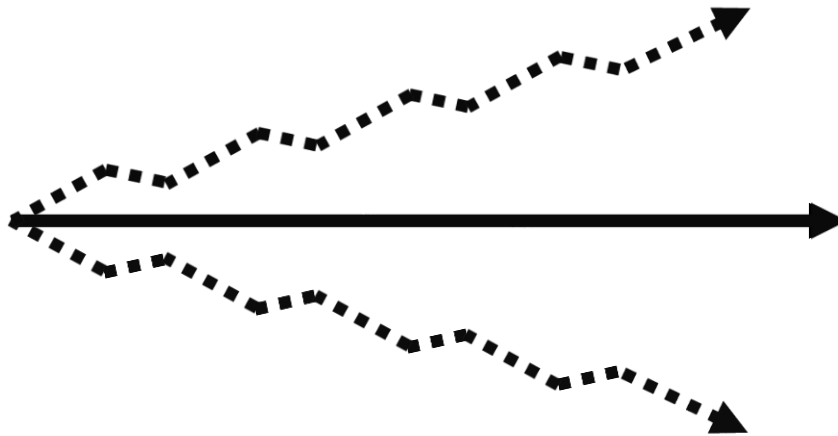
În acest stadiu, Drenpa și She shin au ajuns la perfecțiune. Reamintirea/ aducerea aminte și vigilența/atenția sunt total complete. Cu alte cuvinte conștientizarea voastră în acest moment este incredibilă. Sunteți complet conștienți, nu vă pierdeți, nu sunteți confuzi. Mintea este foarte puternică.

V-ați învins cei mai mari dușmani ai meditației Ching Wa și Gopa. Chiar dacă ele vor mai apare în forme ușoare, le veți elimina cu puțin efort.

În această etapă a meditației, acești dușmani ai minții voastre au devenit foarte slabi, și asta se datorează luptei pe care ați dat-o împotriva lor. Dacă înainte aveau supremația, acum ați început să câștigați bătălia, aproape că i-ați învins. Ei încă mai pot să apară sub forme ușoare dar, cu puțină practică, îi veți supune cu totul. Ei nu vă vor mai ataca, ci voi îi veți ataca, veți căuta rămășițele și le veți distruge.

## Un scurt rezumat al stadiilor 1-7

1. În primul stadiu am avut puncte (momente) scurte de concentrare pe obiect, și în restul timpului ne-am pierdut obiectul.
2. În al doilea stadiu, avem perioade scurte de concentrare.
3. În al treilea stadiu, perioadele de concentrare s-au prelungit, iar intervalele dintre ele s-au scurtat.
- 4-7. Începând din stadiul patru, suntem deja concentrați și nu ne mai pierdem obiectul. În stadiile 4, 5, 6 și 7, ne confruntăm cu Ching Wa și Gopa. Ne confruntăm cu stările de amorțeală sau de scufundare a minții, spre deosebire de starea de agitație sau hiperactivitate a minții. Învățăm să conducem.



În acest desen, se observa că încă mai există rămășițe ale moleșelii și agitației, dar cu puțină practică le veți elimina cu totul. Acesta este starea *de calm complet al minții*. Toate valurile mari și mici, de la suprafața apei și din adâncuri s-au liniștit complet. Lacul este complet liniștit. Sunteți imperturbabili.

Când ați finalizat al șaptelea stadiu, ați ajuns la al optulea.

## 8. Al optulea stadiu este: *concentrarea pe un singur punct* - Tse Chiktu Jipa

Al optulea stadiu se numește:

ཚེ་ཅིཀུ་ཇཔ་

*Tse Chiktu Jipa*

*Tse* = punct

*Chik* = unul

*Jipa* = a face

În acest caz, Japa este un verb auxiliar, traducerea ar fi **a face mintea să se calmeze. Tse Chiktu Japa înseamnă a ajunge la concentrarea pe un singur punct/obiect.**

În acest stadiu nu mai există întreruperi, lacul este complet liniștit. Când vă așezați să meditați, va trebui să mai faceți încă un pic de efort pentru "a urca pe șosea", după care veți rămâne în meditație tot timpul, fără distrageri, concentrați pe un singur punct.

Deci, va trebui făcut un minim de efort pentru a intra în meditație. Deja nu veți mai fi deranjați de cei doi dușmani, pentru că i-ați învins complet și pentru că She shin și Drenpa au ajuns la nivelul maxim de dezvoltare. Concentrarea a ajuns la cel mai înalt nivel.



## 9. Al nouălea stadiu: *meditația echilibrată* - Nyampar Jokpa

Al nouălea stadiu se numește:

མཉམ་བར་འཛོལ་བ།

*Nyampar Jokpa*

*Nyampar* înseamnă **echilibrat, egal,**

*Nyampar Jokpa* înseamnă **a pune mintea în echilibru sau meditația echilibrată.**

În acest stadiu, nu mai există nici un efort de intra în meditație. V-ați așezat și deja sunteți în meditație. Mintea este super concentrată și fixată pe un singur punct. La această etapă se ajunge după mult antrenament, creând câmpul propice pentru Shine. Putem reprezenta acest stadiu al minții ca pe o linie dreaptă fără cercul de început, care reprezenta efortul minim.



Cel care se află în acest stadiu, numai când se va gândi la meditație, va fi deja în meditație. El nu mai stă să spună: *stai să-mi aduc obiectul!* Nu, dacă obiectul este, de exemplu Buddha și decide să fie cu Buddha, el este deja cu Buddha.

În cea de-a noua etapă, nu va mai trebui să vi-l imaginați pe Buddha, să-l schițați. El este deja aici cu voi. El este clar și intens. Chiar dacă el este un obiect mental, este extrem de viu, de clar și permanent lângă voi. Este ca și când ar sta chiar lângă voi. Dacă obiectul vostru este Lama, la acest nivel el este tot timpul lângă voi.

## Shamata - liniștea meditativă

În limba sanscrită se spune Shamata, iar în tibetană Shine.

ཞིག་བཞག་པ།  
*Shine*

Care este diferența dintre stadiul al nouălea și Shamata?

În Shamata, există:

ཞིག་ལྷུང་བ།  
*Shin Jang*

Shin Jang este plăcerea ușurinței de a practica. Pentru ca să ajungeti la acest nivel, va trebui să practicați din nou și din nou a noua etapă pentru a ajunge la Shamata, iar la un moment dat, această plăcere va veni și va fi inconfundabilă.

Pabongka Rinpoche descrie foarte frumos această stare: *“La început, toate suferințele mentale sunt eliminate. Nu mai există gânduri rele, dar semințele lor încă mai există. Ele nu mai rodesc sub forme drastice. În viața obișnuită numai suferim și nu vom mai fi supuși sentimentelor dificile. Atunci când toate acestea vor dispărea, vom fi într-o stare de mare plăcere, de încântare. Starea noastră naturală, este o stare de mare plăcere, urmată și de plăcerea fizică”.*

Shamata este meditația perfectă, în care există ușurința practicii, plăcerea și concentrarea pe un singur punct.

În această stare, veți avea controlul total asupra minții. Când îi veți spune: *“stai acum pe obiect patru ore și nu te mișca de acolo!”* mintea voastră va rămâne nemișcată.

Mai mult de atât, veți avea control și asupra corpului vostru fizic, el va sta în meditație patru ore, în mare plăcere, fără să se miște și fără nici un fel de încordare.

Este foarte interesant, să vedeți ce se întâmplă în retreat, înainte de a ajunge la Shamata. Plăcerea trupului va veni odată cu purificarea minții și cu păstrarea jurămintelor. Procesul prin care veți trece într-un retreat este incredibil, și vă dă mult curaj în a continua pe cale. Iar acesta este unul din motivele pentru care este recomandat un retreat mai lung. Cam după aproximativ, două săptămâni și jumătate de stat în retreat, puteți ajunge la aceste experiențe. Dar când ați atins aceste stări, vă va da mult curaj să mergeți înainte.

## Vipashyana

Cel ajuns la Shamata, va continua să practice Vipashyana (în limba sanscrită). În Pali se spune Vipassana.

Dacă în Shamata suntem focalizați pe un singur obiect, adică mintea rămâne nemișcată pe obiect, în Vipashyana ne concentrăm pe vacuitate, începem să facem meditația analitică – Che Gom.

În versetul 9 al rugăciunii *Sursa binefacerilor mele*, Je Tsongkapa cere binecuvântarea Lamei, ca mintea lui să nu mai fie distrasă de obiectele greșite:

***Lasă-mă să obțin repede  
Drumul cunoașterii și a liniștii,  
O minte ce nu este distrasă de obiectele greșite  
Și care înțelege semnificația perfectă  
Printr-o analiză corespunzătoare.***

Aici apare noțiunea de **analiză corectă** care înseamnă **meditația analitică**.

Datorită faptului că mintea a devenit ca un fascicul laser, intens și puternic, va fi direcționată spre vacuitate.

Dar înainte de a începe analiza, mintea va trebui re-stabilizată. Dacă înainte am reușit să o facem stabilă și am ajuns la Shamata, acum va trebui să o folosim în procesul de analiză, să ne concentrăm din nou pe această analiză.

Dacă până acum mintea voastră era complet focalizată, în momentul în care o veți direcționa spre vacuitate, va începe să se miște. Datorită acestei mișcări, voi veți trebui din nou să o echilibrați, lucru care nu va fi greu pentru că, abilitățile voastre sunt deja foarte înalte.

Deci ce diferență este între Shamata și Vipashyana?

### **Shamata ține fix obiectul, Vipashyana îl analizează.**

Shamata este doar instrumentul cu care ținem strâns obiectul.

Desigur că, pentru a putea percepe vacuitatea în mod direct, va trebui să o cunoaștem și să o înțelegem bine. Iar pentru acest lucru vom trebui să învățăm foarte mult despre vacuitate, să facem multe meditații analitice în paralel cu cele de concentrare. Vom trebui să ne antrenăm foarte mult în ambele tipuri de meditație, analitică și de concentrare.

## Alte căi

Cel care a ajuns la Shamata, și nu va merge în direcția de analizare a vacuității, ci va continua să-și rafineze meditația, va ajunge la niveluri și mai mari de concentrare. Există opt niveluri de concentrare după Shamata.

Dacă practicantul se află pe calea unui Bodhisattva, va merge în mod necesar spre **Vipashyana**, spre perceperea vacuității, pentru că numai asta îl va elibera.

Dacă cineva nu se află pe calea cea mare, nu a avut karma să întâlnească profesori care să-l învețe cum să ajungă la perceperea vacuității, va putea continua spre cele opt nivele, nivele care rafinează mintea din ce în ce mai mult.

Cel care a ajuns la Shamata, încă nu și-a eliminat semințele karmice, el se află în continuare în samsara. Datorită faptului că mintea lui în acest moment este împlânzită, poate continua spre nivelele superioare de meditație. Maeștrii nu recomandă să se meargă în această direcție, înainte de perceperea vacuității, pentru că, ca să se ajungă la aceste etape este nevoie de multă practică în meditația de concentrare pe un singur punct, pe un obiect de meditație care nu conduce la iluminare. Deci, se investește foarte mult timp pe un obiect care nu are forța de a ne scoate din suferință. Atunci când se petrece mult timp cu un obiect, mintea devine extrem de liniștită, iar plăcerea este cu mult mai mare decât Shin Jang.

După Shamata, dacă se continuă ascensiunea, mintea va începe să iasă din lumea dorințelor. Pot fi situații în care corpul continuă să rămână în planul existențial, și mintea să iasă din lumea dorințelor, sau situații în care mintea să părăsească complet corpul, adică corpul moare iar mintea să treacă în lumea zeilor sau în lumea formelor sau fără forme. Asta nu înseamnă că s-a ajuns la eliberare. În aceste stadii, datorită faptului că plăcerea este foarte mare, se poate crede că s-a ajuns la Nirvana, dar nu este așa, pentru că semințele karmice nu au fost complet eliminate și nici nu a fost percepută vacuitatea.

Deci, dacă ați avut karma să întâlniți învățători care să vă spună să nu mergeți în aceste direcții, v-au salvat viața. De ce? Deoarece karma bună care ne-a adus la această imensă plăcere, se va dezintegra în cele din urmă, lucru care ne va determina să cădem din această stare, pentru că nu am învățat cum să o reînnoim, cum să ne creăm karma care să ne împiedice de a mai suferi. Este adevărat că în aceste stadii avansate de meditație, încetăm să mai acumulăm karme negative, nu rănim pe nimeni, nu avem gânduri rele, dar nici nu acumulăm karmă pozitivă. Cu cât progresăm, în mintea noastră ne vom îndepărta tot mai mult de samsara, de orice formă de nefericire mentală și fizică, și ne vom desprinde de atașamentele față de obiectele samsarice. Toate acestea ni se vor părea primitive și neatractive, pentru că există o plăcere subtilă.

De fiecare dată când urcăm la un alt nivel, ni se va părea că cel anterior a fost grosier și neatractiv, iar următorul va părea extrem de atractiv, lucru care ne va determina să continuăm spre el. În cele din urmă, cele opt niveluri se vor termina, iar voi veți fi blocați. Veți trece în lumea formelor și fără forme, iar de acolo veți fi nevoiți să cădeți, pentru că nu mai aveți unde merge. În aceste lumi nu se poate ajunge la iluminare.

## Nirvana

Se ridică întrebarea: oare cel care ajunge la Nirvana trebuie să perceapă vacuitatea? Raspunsul este: **pentru a se ajunge la Nirvana, va trebui trecută etapa percepției.** Cu toate acestea, un bodhisattva, care a perceput vacuitatea va evita să meargă spre Nirvana. El va merge pe calea iluminării. Exista zece nivele de Bodhisattva înainte de a se ajunge la iluminare. Nivelul opt corespunde nivelului lui Arhat. Deci un Bodisattva la nivelul opt poate merge spre Nirvana, dacă va dori, dar în mod deliberat, va evita să facă acest lucru, și va prefera să mai rămână încă puțin în samsara, pentru a ajunge la nivele înalte și astfel să ajungă la iluminare.

## Anexa la lecția 7

Extras din studiul *Etapele meditației*, al maestrului Kamalashila  
Conform învățăturilor Lamei Christi

Maestrul Kamalashila deschide dezbaterile cu întrebarea: *Care este momentul potrivit în care să ne oprim din activitățile unui Bodhisattva și să ne concentrăm numai pe meditație? Care este momentul în care un practicant își va spune că a făcut destul în lume și a venit timpul să se retragă?*

Pe de o parte, trebuie făcute o mulțime de fapte bune din înțelepciunea și înțelegerea vacuității pentru a acumula multă karmă bună, pentru că fără ea retreatul nu va reuși.

Pe de altă parte, fără să stăm în retreat ca să înțelegem profund înțelepciunea, nici acțiunile caracteristice unui Bodhisattva nu vor fi de ajuns.

Cu alte cuvinte este nevoie și de activitățile de binefacere și de practică meditativă.

În dezbaterile dintre Hwashong și Kamalashila, Hwashong susținea ideea că datorită faptului că timpul este scurt, nu este nevoie să ne pierdem vremea cu actele de bunătate, lumea trebuie dată la o parte și trebuie stat pe pernă și meditat, pentru că numai așa se poate ajunge la iluminare. Maestrul Kamalashila s-a împotrivit acestei idei și a spus: „Nu! Acest argument este incorect. Pentru a ajunge la iluminare avem nevoie și de metodă și de înțelepciune.”

El spune următoarele:

Buddha vine la un Bodhisattva de nivel opt.

Acest Bodhisattva, este o persoană care a perceput cu mult timp în urmă vacuitatea și a practicat toate perfecțiunile. El este deja perfect în generozitatea lui, în moralitatea lui, în răbdarea lui, în bucuria efortului său, iar meditația lui este perfectă. El deja poate ieși din samsara și să treacă la Nirvana, dacă dorește.

Bodhisattva este atât de pur, încât atunci când stă în meditație, deja simte plăcerea Nirvanei. Plăcerea este imensă și știe că poate să mai facă încă un pas și să rămână în Nirvana pentru milioane de eoni.

Acesta este momentul în care avem nevoie de Lama, ca să ne salveze din această situație, pentru că Nirvana la care s-a ajuns este inferioară. Ea este inferioară datorită faptului că este pentru mine și nu pentru ceilalți.

Apoi vine Buddha la acest Bodhisattva și îi spune: „Nu! Ieși de aici! Continuă-ți drumul pentru a-ți realiza toate calitățile și abilitățile lui Buddha. Cu toate că ai reușit să acumulezi atâtea binefaceri și și-ai dezvoltat atât de multe calități și virtuți uimitoare, încă nu ai atins virtuțile pe care le are un Buddha!”

Buddha continuă să-și spună: „Nu abandona calea de a ajunge la punctul culminant, copilul meu! Ai atins deja pacea libertății și ai putea fi deja în Nirvana, dar nu uita, că încă mai sunt atâtea copii și oameni în samsara departe de pacea sufletească, care suferă și au multe necazuri. Gândește-te la toți





cei care sunt torturați de gândurile ignorante. Gândește-te la toate rugăciunile tale și la toate faptele pe care le-ai făcut pentru binele tuturor ființelor. Gândește-te că te-ai rugat atât de mult pentru a îndepărta suferința de la ceilalți și pentru a-ți atinge nu numai obiectivele tale dar și pe ale celorlalți. Adu-ți aminte de poarta spre înțelepciune. Nu uita! Natura ta este natura tuturor lucrurilor. (Aici se face referire la vacuitate).

Toate lucrurile sunt goale. Abilitatea de a percepe vacuitatea nu o are numai Buddha sau bodhisattva, o au și cei care sunt pe calea Hinayana, așa-zisii "ascultători" sau "cei care au devenit Buddha prin propriile puteri". Și ei au înțelegerea vacuității și au ajuns dincolo de gândirea conceptuală.

Uită-te la corpul meu infinit! Mă pot replica și pot apărea în fața oricărei creaturi exact așa cum are nevoie. Uită-te la paradisul meu, la înțelepciunea mea nemăsurată!" (un bodhisattva la nivelul opt nu a ajuns încă la această înțelepciune a lui Buddha, pentru că, nu poate citi încă gândurile tuturor ființelor).

Buddha continuă să-i spună: „Uită-te la înțelepciunea mea infinită, la aura mea. Uită-te la puritatea vorbelor mele.” Se spune că Buddha vorbește în limba sanscrită iar fiecare ființă din lume aude în propria sa limbă și aude ceea ce are nevoie să audă. Aceasta este abilitatea incredibilă a lui Buddha, iar acest lucru se întâmplă atunci când vorbele lui Buddha ajung la noi prin învățatori. Cu alte cuvinte, Buddha ne vorbește prin ei.

Buddha îi dă Bodhisattvei o frumoasă metaforă: „Fiul meu nobil! Lumina este deja în tine, ți-ai găsit lumina (Buddha se referă la vacuitate). Deja nu mai crezi că lucrurile care apar au o existență proprie de sine. Deja tu nu mai dai crezare etichetelor ce se aplică lucrurilor și a noțiunilor. Lumina ta este una singură. Cei Astfel Plecați (adică toți Buddha) au un miliard de lumini ca ale tale. Faptele lor sfinte sunt incomensurabile, în nenumărate combinații, sunt nesfârșite, nu există nimic asemănător lor. Stai acum și continuă-ți practica ca să poți ajunge acolo.”

Aceasta este povestea despre Buddha care a venit la Bodhisattva. Și cu toate că Bodhisattva a reușit să se purifice de toate afecțiunile mentale, Buddha îl îndeamnă să nu se oprească și să continue să practice pentru că există încă nenumărate ființe care mai suferă și îi reamintește ce înseamnă să ajungi pe calea unui Buddha.

Concluzia este că un Bodhisattva la nivelul opt încă mai are nevoie să acționeze în lume. Cu atât mai mult și noi trebuie să continuăm să facem astfel de lucruri. Nu putem spune: „Este destul! Acum stau și voi ajunge la iluminare”, pentru că nu se va întâmpla așa ceva. Trebuie să ne susținem unul pe altul. Metoda și înțelepciunea merg mână în mână. Sunt momente în care stăm și medităm și altele în care trebuie să ne sculăm și să acționăm ca un Bodhisattva.

Îndemnul este să se meargă pe calea maștrilor, pe Calea cea Mare – Mahayana – pentru a se ajunge la iluminarea completă a lui Buddha, prin învățarea vacuității, prin dezvoltarea meditației, prin acțiunile unui Bodhisattva, prin a combina metoda cu înțelepciune și nu a face lucrurile numai ca noi să ieșim din suferință. În rugăciunile zilnice ne rugăm să nu ajungem la Nirvana inferioară. Ea nu este inferioară, este o realizare spirituală extraordinară care a înlăturat orice afecțiune mentală. Buddha o denumește inferioară față de iluminarea completă, pentru că ea este doar o singură lumină față de miliardele de lumini ale unui Buddha. Iluminarea lui Buddha este incomparabilă.