



PATRUL RINPOCHE

Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător

Traducere din limba tibetană de
PADMAKARA TRANSLATION GROUP

PREFĂȚATA DE
DALAI LAMA ȘI DILGO KHYENTSE RINPOCHE

Corporate Body of Buddha Educational Foundation
Taiwan

Tibetanii au păstrat toate aspectele buddhismului indian intacte din secolul al VIII-lea până în cel de-al XX-lea. Aceasta nu a fost, totuși, o simplă păstrare statică a comorilor sacre. Buddha Dharma a fost principala preocupare a celor mai alese minți ale Tibetului timp de secole, dând naștere unui extraordinar lanț de literatură filozofică, poetică, academică și inspirațională, precum și unei moșteniri artistice și arhitecturale distincte și magnifice. Dar dincolo de toate, tibetanii au folosit învățăturile buddhiste pentru adevăratul lor scop, ca un instrument pentru transformarea minții umane, iar mii de practicanți, unii dintre ei învățători renumiți, alții yogini necunoscuți, și-au atins țelul final.

Cineva și-ar putea imagina că cea mai mare glorie a Tibetului aparține trecutului îndepărtat și că secolele recente reprezintă o perioadă de declin, însă în nici un caz nu aceasta este situația. În realitate fiecare secol (inclusiv prezentul) și fiecare generație a produs cota proprie de giganți spirituali. Secolul al XIX-lea, spre exemplu, a văzut un soi particular de renaștere. Patrul Rinpoche a fost un participant la rimé sau mișcarea nonsectariană, inaugurată de către Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgön Kongtrul și alții, care căutau să spargă barierele care s-au cristalizat între diferitele școli buddhiste, studiindu-le și predicându-le pe toate în mod imparțial.

Acest spirit este viu încă, exemplificat de către Sfinția Sa Dalai Lama și defunctul Dilgo Khyentse Rinpoche, care a fost încarnarea lui Jamyang Khyentse Wangpo.



Buddha Śākyamuni
Buddha al epocii noastre



Guru Rinpoche

Cunoscut de asemenea ca Padmasambhava, cel din Lotus născut, este „Al doilea Buddha,” care a statornicit buddhismul în Tibet. Este prezentat aici sub forma cunoscută drept „Triumfând asupra Aparențelor și Existenței” nume însemnând că, întrucât înțelege natura a tot ceea ce apare, el este în mod natural stăpânul tuturor situațiilor.

KUNZANG LAMA'I
SHELUNG

*Cuvintele Desăvârșitului Meu
Învățător*

PATRUL RINPOCHE

Traducere din limba tibetană de
PADMAKARA TRANSLATION GROUP

PREFAȚATĂ DE
DALAI LAMA ȘI DILGO KHYENTSE RINPOCHE

Traducere din limba engleză de
Radu-Claudiu Canahai

Corporate Body of Buddha Educational Foundation
Taiwan

Învățătorilor din trecut prezent și viitor

Copyright © 2011 Corporate Body of Buddha Educational Foundation, Taiwan

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate editurii. Orice reproducere integrală sau parțială, prin orice procedeu, a unor pagini din această lucrare, efectuate fără autorizația editorului este ilicită și constituie o contrafacere. Sunt acceptate reproduceri strict rezervate utilizării sau citării justificate de interes științific, cu specificarea respectivei citări.

CUPRINS

<i>Lista ilustrațiilor</i>	17
<i>Cuvânt înainte de Dalai Lama</i>	19
<i>Cuvânt înainte de Dilgo Khyentse Rinpoche</i>	21
<i>Mulțumirile Traducătorilor</i>	22
<i>Prefață la ediția a doua</i>	23
<i>Introducerea traducătorilor</i>	25
<i>O scurtă introducere istorică la buddhismul tibetan</i>	32
PROLOG	39

Partea întâi PRELIMINARIILE OBÎȘNUTE SAU EXTERIOARE



Capitolul întâi *Dificultatea găsirii libertăților și avantajelor*

I. MANIERA ADECVATĂ DE ASCULTARE A ÎNVĂȚĂTURII SPIRITUALE	
1. Atitudinea	
1.1. NEMĂRGINITA ATITUDINE A BODHICITTEI	43
1.2. NEMĂRGINITA ISCUSINȚĂ ÎN MIJLOACE: ATITUDINEA TAINICEI MANTRAYĀNA	44
2. Conduita	45
2.1. CE TREBUIE EVITAT	45
2.1.1 Cele trei defecte ale recipientului	46
2.1.2 Cele șase întinări	47
2.1.3. Cele cinci căi eronate ale amintirii	49
2.2. CE TREBUIE FĂCUT	
2.2.1. Cele patru Metafore	50
2.2.2. Cele Șase Perfecțiuni Transcendente	52
2.2.3. Alte moduri de conduită	52
II. ÎNVĂȚĂTURA ÎN SINE: O EXPLICARE A DIFICULTĂȚII DE A GĂSI LIBERTĂȚI ȘI AVANTAJE	
1. Reflecția asupra naturii libertății	53
2. Reflecția asupra avantajelor particulare legate de Dharma	55
2.1. CELE CINCI AVANTAJE INDIVIDUALE	55
2.2. CELE CINCI AVANTAJE CIRCUMSTANȚIALE	57
2.3. Cele opt circumstanțe nedorite care nu permit libertatea de a practica Dharma	61
2.4. Cele opt slăbiciuni incompatibile care nu permit libertatea de a practica Dharma	62
3. Reflecția asupra imaginilor ce arată cât de dificil este a găsi libertățile și avantajele	63
4. Reflecția asupra comparațiilor numerice	64

♦
Capitolul al doilea
Nepermanența vieții

I. NEPERMANENȚA UNIVERSULUI EXTERIOR ÎN CARE FIINȚELE TRĂIESC	69
II. NEPERMANENȚA FIINȚELOR VII DIN UNIVERS	70
III. NEPERMANENȚA FIINȚELOR SFINTE	71
IV. NEPERMANENȚA CELOR AFLAȚI ÎN POZIȚII PUTERNICE	72
V. ALTE EXEMPLE ALE NEPERMANENȚEI	73
VI. INCERTITUDINEA CIRCUMSTANȚELOR ⁴¹ MORTII	80
VII. CONȘTIINȚA INTENSĂ A NEPERMANENȚEI	81

♦
Capitolul al treilea
Defectele sașării

I. SUFERINȚELE SAMSĂREI ÎN GENERAL	87
II. SUFERINȚELE PARTICULARE EXPERIMENTATE DE FIINȚELE CELOR ȘASE TĂRĂMURI	
1. Cele optsprezece infernuri	
1.1. CELE OPT INFERNURI FIERBINȚI	88
1.1.1. Infernul reînvierii	89
1.1.2. Infernul liniei negre	89
1.1.3. Infernul îngrămădirii și zdrobirii	89
1.1.4. Infernul urletului	90
1.1.5. Marele infern urlător	90
1.1.6. Infernul arzător	90
1.1.7. Infernul căldurii extreme	90
1.1.8. Infernul suferinței ultime	90
1.1.9. Infernurile învecinate	91
1.2. CELE OPT INFERNURI RECI	92
1.3. INFERNURILE EFEMERE	93
2. Ființele preta	
2.1. PREȚA CARE TRĂIESC COLECTIV	
2.1.1. Preta care suferă de întunecări exterioare	95
2.1.2. Preta care suferă de întunecări interioare	96
2.1.3. Preta care suferă de întunecări specifice	96
2.2. PREȚA CARE SE DEPLASEAZĂ PRIN AER	98
3. Animalele	
3.1. ANIMALELE CE TRĂIESC ÎN ADÂNCURI	98
3.2. ANIMALELE CARE TRĂIESC RĂSPÂNDITE PRIN DIVERSE LOCURI	99
4. Tărâmul oamenilor	
4.1. CELE TREI TIPURI DE SUFERINȚĂ FUNDAMENTALE	
4.1.1. Suferința schimbării	100
4.1.2. Suferința suprapusă suferinței	100
4.1.3. Suferința tuturor celor compuse	101
4.2. SUFERINȚELE NAȘTERII, BOLII, BĂTRĂNEȚII ȘI MORTII	

4.2.1. Suferința nașterii	102
4.2.2. Suferința bătrăneții	103
4.2.3. Suferința bolii	104
4.2.4. Suferința morții	105
4. 3. CELELALTE SUFERINȚE UMANE	
4.3.1. Teama de inamicii dușmăniți	106
4.3.2 Teama pierderii celor dragi	107
4.3.3. Suferința de a nu obține cele dorite	109
4.3.4. Suferința de a întâmpina cele nedorite	109
5. Demonii (asura)	111
6. Zeii	112

♦
Capitolul al patrulea
Acțiunile: principiul cauzei și efectului

I. ACȚIUNILE NEGATIVE DE ABANDONAT	119
1. Cele zece acțiuni negative care trebuie evitate	
1.1 LUAREA VIEȚII	119
1.2. LUAREA A CEEA CE NU ESTE DAT	122
1.3 CONDUITA SEXUALĂ GREȘITĂ	123
1.4. MINCIUNA	123
1.5. SEMĂNAREA DISCORDIEI	124
1.6. JIGNIREA	124
1.7. FLECĂREALA INUTILĂ	125
1.8. LĂCOMIA	125
1.9. A DORI RĂU ALTORA	126
1.10. PUNCTELE DE VEDERE GREȘITE	126
2. Efectele celor zece acțiuni negative	
2.1. EFECTUL DEPLIN MATURAT	127
2.2. EFECTUL ASEMĂNĂTOR CAUZEI	128
2.2.1. Acțiuni asemănătoare cauzei	128
2.2.2. Experiențe asemănătoare cauzei	128
2.3. EFECTUL CONDIȚIONANT	131
2.4. EFECTUL PROLIFERANT	131
II. ACȚIUNILE POZITIVE DE ADOPTAT	131
III. CALITATEA ATOT-DETERMINANTĂ A ACȚIUNILOR	133

♦
Capitolul al cincilea
Beneficiile eliberării

I. CAUZE CARE CONDUC LA ELIBERARE	145
II. REZULTATUL: CELE TREI NIVELE ALE ILUMINĂRII	145

♦
Capitolul al șaselea
Cum să urmați un prieten spiritual

I. EXAMINAREA ÎNVĂȚĂTORULUI	147
II. URMAREA ÎNVĂȚĂTORULUI	152
III. ÎNTRECEREA ÎNVĂȚĂTORULUI ÎN REALIZARE ȘI FAPTĂ	157

**Partea a doua
PRELIMINARIILE EXTRAORDINARE
SAU INTERIOARE**



Capitolul întâi

Luarea refugiul, piatra de temelie a tuturor căilor

I. ABORDAREA LUĂRII REFUGIULUI	
1. Credința	
1.1. CREDINȚA ÎNSUFLEȚITĂ	175
1.2. CREDINȚA ÎNFLĂCĂRATĂ	175
1.3. CREDINȚA ÎNCREZĂTOARE	176
2. Motivația	
2.1 REFUGIUL FIINȚELOR INFERIOARE	179
2.2 REFUGIUL FIINȚELOR MEDII	179
2.3 REFUGIUL FIINȚELOR SUPERIOARE	179
II. CUM SE IA REFUGIUL	180
III. PRECEPTELE ȘI BENEFICIILE LUĂRII REFUGIULUI	
1. Preceptele luării refugiului	
1.1 CELE TREI LUCRURI DE ABANDONAT	184
1.2 CELE TREI LUCRURI DE FĂCUT	184
1.3 CELE TREI PRECEPTE SUPLIMENTARE	185
2. Beneficiile luării refugiului	188



Capitolul al doilea

Trezirea Bodhicittei, rădăcina Marelui Vehicul

I. INSTRUIREA MINTII ÎN CELE PATRU CALITĂȚI NEMĂRGINITE	195
1. Meditația asupra imparțialității	195
2. Meditația asupra iubirii	197
3. Meditația asupra compasiunii	200
4. Meditația bucuriei pline de simpatie	209
II. TREZIREA BODHICITTEI	
1. Clasificarea bazată pe cele trei grade ale curajului	
1.1 CURAJUL UNUI REGE	212
1.2 CURAJUL UNUI BARCAGIU	212
1.3. CURAJUL UNUI PĂSTOR	213
2. Clasificarea conform nivelurilor de Bodhisattva	213
3. Clasificarea conform naturii bodhicittei	
3.1 BODHICITTA RELATIVĂ	
3.1.1 Intenția	213
3.1.2 Aplicația	214
3.2. BODHICITTA ABSOLUTĂ	214
4. Luarea legământului bodhicittei	214
III. INSTRUIREA ÎN PRECEPTELE BODHICITTEI	
1. Instruirea în preceptele bodhicittei aspirației	
1.1. CONSIDERAREA CELORLALȚI CA FIIND EGALI CU SINE	216
1.2. A VĂ PUNE ÎN LOCUL CELORLALȚI	217

1.3. A-I CONSIDERA PE CEILALȚI CA FIIND MAI IMPORTANTI DECÂT SINE	222
2. Instruirea în preceptele bodhicittei aplicației: cele șase perfecțiuni transcendente	225
2.1. GENEROZITATEA TRANSCENDENTĂ	
2.1.1. Caritatea materială	225
2.1.2. Acordarea de Dharma	227
2.1.3. Acordarea de protecție față de primejdie	229
2.2. DISCIPLINA TRANSCENDENTĂ	
2.2.1. Evitarea acțiunilor negative	229
2.2.2. Întreprinderea acțiunilor pozitive	229
2.2.3. A aduce beneficiu celorlalți	230
2.3. RĂBDAREA TRANSCENDENTĂ	
2.3.1. Răbdarea când sunteți rău tratați	230
2.3.2. Răbdarea de a suporta dificultăți pentru Dharma	231
2.3.3. Răbdarea de a întâmpina adevărul profund fără teamă	233
2.4. STRĂDANIA TRANSCENDENTĂ	
2.4.1. Strădania ca o armură	234
2.4.2. Strădania în faptă	235
2.4.3. Strădania care nu poate fi stăvilită	235
2.5. CONCENTRAREA TRANSCENDENTĂ	
2.5.1. Abandonarea distragerilor	237
2.5.2. Concentrarea efectivă	239
2.6. ÎNȚELEPCIUNEA TRANSCENDENTĂ	
2.6.1. Înțelepciunea prin ascultare	239
2.6.2. Înțelepciunea prin reflecție	240
2.6.3. Înțelepciunea prin meditație	240



Capitolul al treilea

Meditația și recitarea asupra învățătorului ca Vajrasattva pentru a îndepărta toate întunecările

I. CUM POT FI PURIFICATE ÎNTUNECĂRILE PRIN MĂRTURISIRE	251
II. CELE PATRU FORȚE	
1. Forța suportului	252
2. Forța regretării păcatului	253
3. Forța hotărârii	253
4. Forța acțiunii ca antidot	253
III. MEDITAȚIA EFECTIVĂ ASUPRA LUI VAJRASATTVA	254



Capitolul al patrulea

Ofranda mașdalei pentru acumularea de merit și înțelepciune

I. NECESITATEA CELOR DOUĂ ACUMULĂRI	267
II. MAȘDALA REALIZARE	268
III. MAȘDALA OFRANDĂ	269
1. Mașdala ofrandă cu treizeci și șapte de elemente	269
2. Mașdala ofrandă a celor trei kāya conform acestui text	
2.1 MAȘDALA OBIȘNUITĂ ²⁰⁹ A NIRMĀṆAKĀYA	271

2.2. MAȚDALA EXTRAORDINARĂ A SAMBHOĠAKĀYA	271
2.3. MAȚDALA SPECIALĂ A DHARMAKĀYA	271

♦
Capitolul al cincilea

Acumularea unui kusāli: distrugerea celor patru demoni dintr-o singură lovitură

I. CORPUL CA O OFRANDĂ	279
II. PRACTICA OFRANDEI CORPULUI	280
1. Ospățul alb pentru oaspeții de deasupra	281
2. Ospățul alb pentru oaspeții de dedesubt	281
3. Ospățul multicolor pentru oaspeții de deasupra	282
4. Ospățul multicolor pentru oaspeții de dedesubt	282
III. SEMNIFICAȚIA LUI CHŌ	284

♦
Capitolul al șaselea

Guru Yoga, Poarta binecuvântărilor, Calea ultimă spre trezirea înțelepciunii realizării

I. TEMEIUL PRACTICII GURU YOGA	289
II. CUM SE PRACTICĂ GURU YOGA	
1. Vizualizarea câmpului de merit	293
2. Ofrauda celor șapte ramuri	
2.1. PROSTERNAREA, ANTIDOTUL MĀNDRIEI	296
2.2. OFRANDA	299
2.3. MĀRTURISIREA ACȚIUNILOR VĂTĂMĂTOARE	300
2.4. BUCURIA, ANTIDOTUL INVIDIEI	300
2.5. RUGĂMINTEA ADRESATĂ CELOR CE SUNT BUDDHA DE A ÎNTOARCE ROATA DHARMEI	301
2.6. CEREREA ADRESATĂ CELOR CE SUNT BUDDHA DE A NU INTRA ÎN NIRVĀNA	302
2.7. DEDICAȚIA	302
3. Rugăciunea cu credință fermă	305
4. Luarea celor patru împuțerniciri	306
III. ISTORIA APARIȚIEI DOCTRINEI PRIMEI TRADUCERI	
1. Descendența-minte a Victorioșilor	308
2. Descendența-simbol a Vidyādhara-șilor	309
2.1. TANTRELE MAHĀYOGA	310
2.2. TRASMISIA ANUYOGA	310
2.3. INSTRUCȚIUNILE DE BAZĂ AL ATIYOGA	310
2.4. VENIREA ÎNVĂȚĂTURII ATIYOGA ÎN TĂRĂMUL OAMENILOR	312
IV. PROPAGAREA ÎNVĂȚĂTURII-ESENȚĂ ÎN TIBET, ȚINUTUL ZĀPEZILOR	315
3. Descendența ascultare a ființelor obișnuite	318

Partea a treia
CALEA RAPIDĂ A TRANSFERULUI



Capitolul întâi

**Transferul conștiinței, instrucțiuni pentru muribunzi:
Starea de Buddha fără meditație**

I. CELE CINCI FELURI DE TRANSFER	323
1. Transferul superior în dharmakāya prin pecetea viziunii	323
2. Transferul mijlociu în sambhogakāya prin uniunea stadiilor generării și perfecțiunii	323
3. Transferul inferior în nirmānakāya prin compasiune nemărginită	323
4. Transferul obișnuit folosind trei metafore	324
5. Transferul îndeplinit pentru morți cu cârligul compasiunii	324
II. TRANSFERUL OBIȘNUIT FOLOSIND TREI METAFORE	325
1. Instruirea pentru transfer	327
2. Transferul efectiv	328
3. Pașii meditației asupra transferului	
3.1. PRELIMINARIILE	329
3.2. VIZUALIZAREA PRINCIPALĂ	329
CONCLUZIE	337
<i>Postfață De Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye</i>	344
<i>Note</i>	345
<i>Glosar</i>	368
<i>Bibliografie</i>	393

Lista ilustrațiilor

BUDDHA ŚĀKYAMUNI (<i>gravură în lemn din Derge</i>)	1
GURU RINPOCHE (<i>pictură de Orgyen Lhundrup</i>)	3
PADMSAMBHAVA (<i>desen de Lama Wangdu</i>)	18
LONGCHENPA (<i>desen de Glen Eddy</i>)	20
JIGME LINGPA (<i>desen de Glen Eddy</i>)	24
JIGME GYALWAI NYUGU (<i>gravură în lemn de Gomchen Ulekshé</i>)	27
PATRUL RINPOCHE (<i>gravură în lemn de Gomchen Ulekshé</i>)	36
VIEȚILE LUI JAMYANG KHYENTSE WANGPO (<i>desene de Lama Wangdu pe baza schițelor lui Dilgo Khyentse Rinpoche</i>)	
JAMYANG KHYENTSE WANGPO	42
REGELE TRISONG DETSEN	68
JETSUN TRAKPA GYALTSEN	86
GAMPOPA	118
DROM TÖNPA	144
PADAMPA SANGYE (<i>desen de Konchok Lhadrepa</i>)	76
MILAREPA	146
DILGO KHYENTSE RINPOCHE (<i>fotografie de Matthieu Ricard</i>)	171
ZEITĂȚILE REFUGIULUI	174
ŚĀNTIDEVA (<i>desen de Konchok Lhadrepa</i>)	194
ATĪŚA (<i>desen de Konchok Lhadrepa</i>)	221
VAJRASATTVA	250
MAṄḌALA UNIVERSULUI	266
MACHIK LABDRÖN (<i>pictură de Gérard Muguet</i>)	278
DUDJOM RINPOCHE	288
GURU RINPOCHE ȘI DESCENDENȚA ESENȚEI-INIMĂ A SPAȚIULUI VAST (<i>desen de Konchok Lhadrepa</i>)	292
SAMYE (<i>fotografie de John Canti</i>)	317
GURU RINPOCHE CONFORM LUI PARCHE KUNSEL (<i>pictură din colecția lui Dzongsar Khyentse Rinpoche</i>)	320
KANGYUR RINPOCHE	322
PEȘTERI LÂNGĂ MĂNĂSTIREA DZOGCHEN (<i>fotografie de Christian Bruyat</i>)	335
VEDERE SPRE MĂNĂSTIREA DZOGCHEN (<i>fotografie de Christian Bruyat</i>)	343
GÖNPO LEKDEN (<i>gravură în lemn de Gomchen Ulekshé</i>)	398
GÖNPO MANING NAGPO (<i>desen de Konchok Lhadrepa</i>)	398
EKAJATI (<i>desen de Konchok Lhadrepa</i>)	399
RĀHULA (<i>gravură în lemn de Gomchen Ulekshé</i>)	399
DAMCHEN DORJE LEKPA (<i>gravură în lemn de Gomchen Ulekshé</i>)	400
TSERINGMA (<i>din colecția Chöling</i>)	400



Padmasambhava

Cuvânt înainte



DALAI LAMA

Jig-me Gyal-wai Nyu-gu, care a fost unul dintre discipolii eminenti ai lui Jig-me Ling-pa, exponent al Dzog-pa Chen-po Long-chen Nying-thig, i-a dat o învățătură orală lui Long-chen Nying-thig, iar discipolul acestuia Dza Pal-trul Rinpoche a transcris-o, intitulând-o: KUNSANG LA-MAI ZHAL-LUNG.

Se spune în învățăturile Marii Perfecțiuni că nimeni nu poate deveni iluminat printr-o minte elaborată; mai curând, mintea fundamentală trebuie identificată, în relație cu care toate fenomenele trebuie înțelese ca sport al minții. Apoi are loc familiarizarea continuă și unidirecționată cu această constatare. Totuși, pentru a avea o înțelegere deplină a acesteia nu este suficientă simpla lectură a cărților; este nevoie de o întreagă practică pregătitoare a sistemului Nying-ma și, în completare, învățătura specializată a unui maestru Nying-ma calificat ca și binecuvântările sale. Discipolul trebuie de asemenea să fi acumulat mari merite. Acesta este motivul pentru care marii maeștri ai școlii Nying-ma precum Jig-me Ling-pa și Do-drup-chen au muncit atât de greu.

Traducerea unor astfel de lucrări conținând preliminariile practicii Dzogchen va fi de o valoare nemăsurată în aceste vremuri. Felicit Padmakara Translation Group pentru realizarea acestei lucrări în engleză și franceză. Sunt sigur că această autentică lucrare preliminară îi va ajuta pe toți cei interesați de Dzog-chen.



Longchenpa (1308-1363)

Cel mai strălucit învățător al descendenței Nyingma. Longchen Rabjampa a adunat laolaltă *Esența-Inimă* a învățăturilor lui Padmasambhava, Vimalamitra și Yeshe Tsogyal. El a transmis toate aceste învățături lui Jigme Lingpa într-o serie de viziuni precum *Esența-inimă a Spațiului Vast*.

Cuvânt înainte

de Dilgo Khyentse Rinpoche

Cuvintele Prețiosului Meu Învățător, o Călăuză în Preliminariile la Profunda Esență a Nemărginitului Câmp al Marii Perfecțiuni, expune căile celor patru școli principale ale buddhismului tibetan fără vreun conflict între ele.

Lucrarea conține toate învățăturile, inclusiv Pașii pe Cale pentru cei aparținând celor trei nivele de înțelegere, împreună cu Cele Trei Aspecte Principale ale Căii; cele Trei Percepții, preliminarii pentru Cale și Fruct; Natura de Buddha ca și cauză, prețioasa existență umană ca suport, prietenul spiritual ca impuls, instrucțiunile sale ca metodă și corpurile (kāya) și înțelepciunile ca rezultat, acestea reprezentând confluența tradițiilor Kadampa și Mahāmudrā; iar calea Nyingma în termenii determinării de a fi liber prin dezgustul față de saṃsāra, credința prin încrederea în efectele acțiunilor, bodhicitta prin străduința de a-i ajuta pe ceilalți și percepția pură a purității desăvârșite a tot ceea ce există.

Pentru toate învățăturile asupra tuturor practicilor, fie că sunt preliminară sau principale, acest text este indispensabil. Acesta este motivul pentru care, în această vreme norocoasă în care prețioasa doctrină a lui Buddha începe să-și răspândească lumina în întreaga lume, această carte a fost tradusă din speranța profundă că – având o valoare imensă și puțină primejdie și acoperind așa cum o face toate aspectele esențiale ale căii – toate contactele cu ea pot fi rodnice și că ea poate deveni obiect de studiu, reflecție și meditație. Ca adepții Dharmei să predice sau să asculte acest text este de o mare importanță.

Mulțumirile traducătorilor

Conform tradiției tibetane, traducătorii ar dori să aducă mulțumiri învățătorilor descendenței: defuncții Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche și Kangyur Rinpoche, a căror extraordinară inspirație alcătuiește baza tuturor eforturilor noastre de a înțelege aceste învățături; și de asemenea altor numeroși preoți (lama) care au răspuns întrebărilor noastre și ne-au încurajat – Dodrup Chen Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche, Dzogchen Khenpo Thubten, Zenkar Rinpoche, Khetsun Zangpo Rinpoche, Lama Sönam Tobgyal și mulți alții.

Padmakara Translation Group este constituit din studenți ai buddhismului tibetan din numeroase țări și discipline, lucrând sub direcția lui Pema Wangyal Rinpoche și Jigme Khyentse Rinpoche, la Centre d'Etude de Chanteloube din Dordogne, în sud-vestul Franței.

Istoria acestui proiect particular merge în paralel cu evoluția grupului, mulți membri ai acestuia începând studiul lui *Kunzang Lamai Shelung* al lui Patrul Rinpoche la mijlocul anilor '70, deopotrivă în India și în Europa. Ei au învățat apoi în detaliu din acesta, ca fundament al practicării de către ei a căii Vajrayāna în cursul retragerilor meditative tradiționale care au început în 1980 la Chanteloube. Textul a fost tradus în franceză de către membrii grupului călăuziți de către învățătorii lor tibetani și publicat sub numele de *Le Chemin de la Grande Perfection* de către pe-atunci proaspăt constituitul Editions Padmakara în 1987.

Primul stadiu al versiunii englezești a fost o ciornă de traducere din franceză în engleză de către Michael Dickman. Acesta a fost punctul de plecare pentru o nouă traducere după originalul tibetan. Acesta a fost pregătit, cu numeroase revizui, de către Christian Bruyat, Charles Hastings și John Canti. Stephen Gethin a furnizat sprijin editorial și a pregătit indexul.

Traducătorii sunt recunoscători cititorilor Michael Abrams, Wulstan Fletcher, Helena Blankleder, Rinchen Lhamo, Elissa Mannheimer și Vivian Kurz pentru valoroasele lor sugestii și lui Jill Herald pentru sprijinul în dactilografiera manuscrisului.

În final, adresăm cele mai calde mulțumiri lui Kerry Brown de la International Sacred Literature Trust pentru încurajarea sa neîntreruptă și plină de răbdare.

Prefață la ediția a doua

Necesitatea încurajantă ca această carte să fie retipărită a făcut posibilă o serie de modificări. O prefață scrisă de către Dilgo Khyentse Rinpoche pentru prima ediție franceză a fost inclusă, de asemenea o postfață scrisă de către Jamgön Kongtrul cel Mare pentru chiar prima tipărire gravată a acestei cărți în tibetană cu un secol în urmă. Calitatea ilustrațiilor a fost îmbunătățită, notele și glosarul au fost dezvoltate și revizuite, iar cuvintele sanscrite au fost redactate cu ortografia de transliterare standard.

Totuși, principala schimbare este o revizuire a textului însuși, rodul unei istoritoare re-lecturări în detaliu de către Pema Wangyal Rinpoche. Numeroasele sale comentarii, clarificări și întrebări – în medie trei sau patru per pagină – ne-au dat posibilitatea de a avea o viziune critică asupra acurateții traducerii noastre și de a o aduce încă și mai aproape de ceea ce Patrul Rinpoche dorea să spună în realitate. Cititorii primei ediții pot fi asigurați că nu am găsit erori evidente în substanța instrucțiunilor și practicilor explicate. Cu toate acestea, într-un text atât de, pe bună dreptate, renumit pentru extraordinara sa bogăție de detalii și povestiri, sperăm că, tocmai prin acele mici detalii, traducerea a câștigat în autenticitate și acuratețe.

Nici o traducere nu va fi vreodată definitivă. Speranța noastră este să putem continua să îmbunătățim traducerea acestui text în viitor, mai ales întrucât – așa cum au arătat-o numeroase scrisori încurajatoare pe care le-am primit din întreaga lume – acesta este folosit intensiv de către numeroși cititori individuali și grupuri buddhiste ca un instrument pentru studiu și practică. Dacă timpul ne-ar fi permis-o, ne-ar fi plăcut să întreprindem o meticuloasă revizuire a notelor de final în lumina unei noi traduceri a unuia dintre principalele izvoare din care acestea au fost compilate, *Notele* lui Khenpo Ngawang Palzang, aflată acum în curs sub direcția lui Alak Zenkar (cu participarea a numeroși membri ai Padmakara Translation Group, vezi bibliografia). Din păcate însă, aceasta va trebui să aștepte o a treia ediție.

Toate modificările la această ediție au fost compilate, editate și introduse de către John Canti, cu un valoros sprijin din partea lui Maria Jesus Hervas, a cărui muncă asiduă în pregătirea apropiatei traduceri în spaniolă a descoperit o serie de erori și omisiuni în engleză și de la cititorii Helena Blankleder, Charles Hastings, Steven Gethin și Wulstan Fletcher.

Încă odată suntem recunoscători pentru interesul și sprijinul continuu al Sacred Literature Trust și directorilor săi succesivi, Paul Seto și Malcolm Gerratt – și mai ales pentru răbdarea lor care, prin amânările în pregătirea acestei a doua ediții, trebuie să fi fost în mod extrem încercată.

Introducerea traducătorilor



Jigme Lingpa (1729-1798)

Jigme Lingpa a primit transmiterea învățăturilor *Esenței-inimă a Spațiului Vast de la Longchenpa*. El le-a practicat în solitudine, iar ulterior le-a transmis propriilor săi discipoli.

Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător este una dintre cele mai îndrăgite introduceri la fundamentele buddhismului tibetan, în mod constant recomandată de către Sfinția Sa Dalai Lama și alți învățători eminenți. Ea furnizează un ghid amănunțit la metodele prin care o persoană obișnuită își poate transforma conștiința și porni pe calea spre starea de Buddha, starea trezirii și eliberării. Prima jumătate a cărții conține o serie de contemplații asupra frustrării și profunde suferințe a saṃsārei, ciclul existenței bazate pe ignoranță și emoții amăgitoare și enorma valoare a existenței noastre umane, care furnizează o oportunitate unică de a obține starea de Buddha. Cea de-a doua jumătate explică primii pași ai Vajrayānei, „Vehiculul de Diamant” ale cărui puternice metode de transformare furnizează caracterul distinctiv al tradiției tibetane a buddhismului.

Lucrarea lui Patrul Rinpoche nu este un tratat pentru experți, ci un manual de sfaturi practice pentru oricine dorește cu sinceritate să practice Dharma. El l-a scris într-un stil care se poate adresa la fel de ușor nomazilor și sătenilor aspri precum și preoților (lama) și călugărilor. De fapt el susține că la urma urmei aceasta nu a fost cu adevărat o compoziție literară, ci că a expus pur și simplu instrucțiunile orale ale propriului său învățător așa cum el însuși le-a auzit. Magia particulară a acestei cărți este că simțim că suntem propriii studenți ai lui Patrul Rinpoche, ascultând sfatul său sincer, bazat pe tradiția orală pe care el a primit-o de la propriul său învățător și experiența profundă a anilor de practică.

El explică tot ceea ce avem nevoie să cunoaștem pentru a practica învățăturile – și de asemenea, adesea cu devastatoare ironie, numeroasele greșeli care pot fi făcute pe calea spirituală. Limbajul variază de la cel înalt poetic la cel vădit comun. Fiecare aspect este ilustrat de numeroase citate, exemple realiste din viața cotidiană și o mulțime de povestiri. Unele dintre aceste povestiri merg în trecut chiar până la originile buddhismului în secolul al VI-lea î.e.n și chiar mai departe; unele sunt extrase din viețile extraordinare ale marilor maeștri din India și Tibet; altele se ocupă de faptele oamenilor obișnuiți din Kham, ținutul natal al lui Patrul Rinpoche.

Patrul Rinpoche era faimos pentru maniera directă cu care proba profunzimea minților discipolilor săi. El era un credincios ferm al dictonului lui Atișa, „Cel mai bun prieten spiritual este cel care îți atacă greșelile ascunse.” Deși lucrarea sa este în mod vădit adaptată audienței sale specifice, cu puțin efort de transpunere putem vedea că natura umană rămâne în mod remarcabil aceeași indiferent de timp și cultură. Simțim că hățișurile propriului nostru caracter sunt expuse și suntem forțați să punem sub semnul întrebării propriile noastre obiceiuri de a gândi și să ne deschidem mințile spre noi posibilități.

În capitolul său final autorul își descrie opera după cum urmează:

În considerarea acestor învățături nu am fost călăuzit în primul rând de considerații literare sau estetice. Principalul meu scop a fost numai de a înregistra fidel instrucțiunile orale ale învățător întru-o manieră care este lesne de înțeles și folositoare minții. Am făcut tot ce am putut să nu le stric amestecându-le cu propriile mele cuvinte și idei. Cu ocazii diferite, învățătorul meu obișnuia de asemenea să dea numeroase instrucțiuni speciale pentru demascarea greșelilor ascunse și am adăugat tot ceea ce am fost în stare să-mi aduc aminte dintre acestea, în cele mai adecvate locuri. Nu le luați ca pe o

fereastră prin care să vedeți greșelile celorlalți, ci mai curând ca pe o oglindă pentru examinarea celor proprii. Priviți cu atenție în interior vostru pentru a vedea dacă aveți sau nu greșeli ascunse. Dacă le aveți, recunoașteți-le și lepădați-le. Corecțați-vă mintea și așezați-o în tihnă pe calea cea bună ...

Pentru buddhismul Vajrayāna, iluminarea nu este un ideal îndepărtat, ci ceva care, cu metodele adecvate și un efort suprem, poate fi obținut aici și acum, în chiar această viață. În tradiția vie a înțelepciunii Tibetului, fiecare scriptură, fiecare practică meditativă și antrenarea minții este trecută de la învățător la discipol, iar apoi interiorizată până ce devine o parte integrantă a experienței acelei persoane. Unul dintre cuvintele tibetane pentru practica spirituală este *nyamlen*, literal „preluare în experiență.” Cel care poate fi considerat un deținător al descendenței, un învățător spiritual cu adevărat calificat, trebuie să fi obținut efectiv realizarea. Patrul Rinpoche deținea o linie continuă a transmisiei venind de la Buddha însuși. Această descendență a fost trecută neîntrerupt de la un învățător realizat la următorul, până în zilele noastre.

Patrul Rinpoche și tradiția pe care a moștenit-o

În școala Nyingmapa, căreia Patrul Rinpoche îi aparținea, și care este cea mai veche tradiție a buddhismului tibetan, există două feluri de transmitere. Una este Kahma (*bka'ma*) sau descendența orală, trecută de la învățător la discipol de-a lungul secolelor, iar alta este miraculoasa descendență directă a Terma (*gter ma*) sau Tezaurul Spirituale. Acestea au fost ascunse în secolul al VIII-lea de către Padmasambhava și marea sa discipolă Yeshe Tshogyal, pentru a fi descoperite în epocile ulterioare la momentul potrivit. *Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător* este o explicare a practicilor preliminare din Longchen Nyingtik (*klong chen snying thig*), *Esența-inimă a Spațiului Vast*, un tezaur spiritual descoperit de către Rigdzin Jigme Lingpa (1729-1798).

Jigme Lingpa a fost o raritate care a devenit extrem de învățat aproape fără studiu, prin trezirea minții sale înțelepciune după o serie de îndelungi retrageri meditative. El a primit *Esența-inimă a Spațiului Vast* printr-o serie de viziuni de la Longchenpa, un mare lama din secolul al XIV-lea.

Longchenpa a sistematizat doctrinele Nyingmapa în remarcabila sa *Șapte Tezaur* (*mdzod bdun*, vezi bibliografia) și alte lucrări, care acoperă toate aspectele învățăturilor buddhiste și în particular discută în totalitate subtilitățile din Dzogchen, Marea Perfecțiune. A scris de asemenea mult asupra învățăturilor celorlalte școli, însă aceste lucrări s-au pierdut. Deși Longchenpa a trăit cu mai multe secole înaintea sa, acesta a fost de fapt principalul învățător al lui Jigme Lingpa.

Mai întâi, Jigme Lingpa a practicat și stăpânit învățăturile pe care le-a descoperit, apoi le-a trecut câtorva discipoli apropiați care erau capabili să devină deținători puri ai doctrinei. Unul dintre aceștia a fost învățătorul lui Patrul Rinpoche, Jigme Gyalwai Nyugu, care după ce a petrecut o perioadă considerabilă împreună cu Jigme Lingpa în Tibetul central, s-a întors în Kham (regiunea răsăriteană a țării). Acolo a urmat practica a ceea ce Jigme Lingpa l-a învățat, trăind într-o regiune muntoasă singularică într-o simplă depresiune din ținut, fără a avea măcar o grotă ca adăpost și având doar plante sălbatiche drept hrană. Era indiferent la confort și avantaje, hotărât să abandoneze toate considerațiile lumești și să se concentreze asupra țelului realizării ultime. Treptat, discipolii s-a adunat în jurul său, trăind în corturi pe

coasta bătută de vânturi a dealului. Unul dintre aceștia era tânărul Patrul, care a primit de la el, de nu mai puțin de patrusprezece ori, învățăturile conținute în această carte. Ulterior Patrul a studiat de asemenea cu mulți alți mari lama ai vremii, incluzându-l pe extrem de neconvenționalul Do Khyentse Yeshe Dorje, care l-a introdus în mod direct în natura minții.



Jigme Gyalwai Nyugu

Desăvârșitul învățător al lui Patrul Rinpoche. Patrul Rinpoche a ascultat explicația sa privind *Esența-inimă a Spațiului Vast* de mai multe ori și a afirmat că lucrarea *Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător* nu era nici mai mult nici mi puțin decât un compendiu fidel a ceea ce a auzit cu aceste diferite ocazii.

De-a lungul vieții sale Patrul Rinpoche a imitat simplitatea intransigentă a maestrului său. Deși a fost recunoscut în copilăria sa ca un lama încarnat, sau *tulku* – numele său este o abreviere a lui Palgye Tulku – și ar fi deținut în mod normal o poziție înaltă într-un stabiliment monastic, el și-a petrecut viața hoinărind din loc în loc, făcând tabără în aer liber, în ținuta unui cerșetor obișnuit. Dacă i se oferea aur sau argint, adesea îl lăsa doar să zacă în țărână, considerând că averea era doar un izvor de necaz. Chiar și atunci când a devenit un învățator faimos, călătorea nerecunoscut, trăind în aceeași manieră simplă și lipsită de griji. Există chiar o povestire a unui lama pe care l-a întâlnit în călătoriile sale care, considerându-l un bun tovarăș care ar putea beneficia de pe urma unei atât de extraordinare învățături, i-a predicat chiar acest text. Cu altă ocazie a călătorit împreună cu o văduvă săracă, ajutând-o să gătească și având grijă de copiii acesteia, purtându-i în propria spinare. Când au ajuns la destinație, Patrul Rinpoche s-a scuzat, spunând că avea ceva important de făcut. Femeia auzi că marele Patrul Rinpoche predica la mănăstire. A mers acolo ca să asiste și a fost surprinsă să-și vadă tovarășul de călătorie pe tron, instruindu-o vastă mulțime. La sfârșitul predicii el a cerut ca toate ofrandele să-i fie date acesteia.

Față de discipolii săi era extrem de bun, dar de asemenea extrem de aspru. Îi trata pe cerșetori și pe regi în exact același fel. În toate situațiile singura sa preocupare era să aducă beneficiu celorlalți și întotdeauna spunea ceea ce era cel mai folositor, indiferent la rafinamentele sociale.

Stadiile practicii

Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător aparține unei categorii de literatură cunoscută drept „ghiduri scrise” (*khrid yig*), care imită și suplinesc explicațiile orale necesare pentru a elucida un text de meditație. În acest caz textul în chestiune este practica preliminară din *Esența-înimă a Spațiului Vast*.

Ciclul de învățături al *Esenței-înimă a Spațiului Vast* pe care Longchenpa l-a transmis lui Jigme Lingpa a devenit unul dintre cele mai larg practicate în școala Nyingmapa. El conține o cale Vajrayāna completă, începând cu stadiul de începător cu practicile preliminarei (*ngon'gro*). Apoi vine practica principală (*dnogs gzhi*), care are trei părți principale, stadiul generării (*bskyed rim*), stadiul perfecțiunii (*rdzogs rim*) și Marea Perfecțiune (*rdzogs pa chen po*).

Practicile preliminare au o secțiune exterioară și o secțiune interioară, iar textul nostru este în consecință divizat în două. Prima parte, preliminariile obișnuite sau exterioare, tratează despre 1) libertățile și avantajele oferite de viața umană, 2) nepermanența, 3) suferințele saṃsārei, 4) modalitatea în care karma, principiul cauzei și efectului, se aplică tuturor acțiunilor noastre, 5) beneficiile eliberării și 6) cum se urmează un învățator spiritual. Aceste elemente sunt fundamentale pentru o înțelegere adecvată a valorilor buddhiste. Ele sunt generale deoarece sunt fundamentale buddhismului în general. Contemplațiile din această secțiune pot fi practicate de către oricine, buddhist sau nu.

Cea de-a doua parte, preliminariile interioare, încep cu luarea refugiului – a învăța cum să ai încredere în Buddha, Dharma (învățătura sa) și Saṅgha (comunitatea buddhistă). Aceasta este baza angajamentului buddhist comun tuturor tradițiilor. Apoi urmează generarea bodhicitei, „minte iluminării.” Această atitudine de dragoste și compasiune necondiționată, care caută să aducă toate ființele la eliberarea desăvârșită, este fundamentul Mahāyānei. Ea este urmată de practici pentru purificarea efectelor acțiunilor trecute negative și pentru acumularea

energiei pozitive necesare pentru progresul pe cale. Aceste practici folosesc mai amplu tehnicile vizualizării și mantră specifice abordării Vajrayāna.

În cele din urmă vine Guru Yoga, unirea minții proprii cu mintea învățătorului. Guru Yoga este chiar rădăcina Vajrayānei, în care puritatea legăturii dintre învățator și discipol este de o importanță suverană. Inclusă aici de asemenea este practica *phowa*, sau transferul conștiinței, o metodă scurtătură pentru a da posibilitatea celor care nu pot să urmeze calea până la capăt, să fie eliberați totuși în momentul morții.

Pentru practicile din Partea a Doua, este necesară călăuzirea de către un învățator calificat. Mai mult, aceasta este recomandabilă pentru orice practică spirituală. În Tibetul precomunism aproape toți tibetanii se considerau a fi buddhiști și încercau să urmeze etica buddhistă, să facă ofrande și să recite unele rugăciuni și mantră. Aceasta a rămas în mare măsură valabil chiar și în Tibetul ocupat din zilele noastre. Un mic număr al celor care sunt buddhiști în acest sens general, iau apoi decizia de a urma calea spirituală în mod activ, iar aceștia sunt persoanele care vor întreprinde aceste practici, de obicei repetând fiecare element de o sută de mii de ori.

Apoi vin practicile stadiilor generării și perfecțiunii, culminând cu Marea Perfecțiune. În tradiția tibetană călătoria interioară este cartografiată cu o precizie surprinzătoare. Pentru fiecare stadiu al practicii există explicații orale și texte explicative. Vajrayāna este o știință a minții, în care un învățator priceput înțelege în totalitate semnificația fiecărei experiențe și soluția pentru fiecare greșeală. Textul nostru de față nu intră în detalii asupra restului căii, însă vom da aici o scurtă perspectivă, pentru a oferi o idee a progresiei care urmează după preliminarii.

Practica preliminară

Preliminariile exterioare cuprind cele patru contemplații care îndepărtează de saṃsāra.

Preliminariile interioare sunt 1) luarea refugiului, 2) bodhicitta, 3) purificarea prin practica lui Vajrasattva, 4) acumularea de merit prin ofranda maṇḍalei, și 5) Guru Yoga.

Uneori există elemente adiționale, precum în *Esența-înimă a Spațiului Vast*. Textul ritual poate fi foarte lung sau foarte scurt. Totuși, aceasta este structura generală.

Stadiul generării

În stadiul generării se învață dezvoltarea unei viziuni iluminate a lumii prin vizualizarea propriei persoane ca Buddha și a celor înconjurătoare ca un tărâm buddhic imaculat, în timp ce se recită mantră adecvată. Acest proces este la început artificial, ceva ce este dezvoltat sau generat, dar vizualizările corespund experienței vizionare a ființelor iluminate. Adoptând aceste noi obiceiuri ale percepției, se pot slăbi obiceiurile obișnuite ale percepției grosiere bazată pe ignoranță și tendințe emoționale și se așează persoana în contact cu un nivel mai subtil al experienței. Aceste practici iau forma unor sādhana, ale căror texte rituale sunt uneori extraordinar de poetice.

Stadiul perfecțiunii

Odată ce viziunea sacră devine o experiență vie, stadiul perfecțiunii completează procesul, luându-l la un nivel mai interior prin lucrul cu energiile subtile ale corpului, prin stăpânirea respirației, posturi fizice și alte yoga.

Marea Perfecțiune

În stadiile generării și perfecțiunii se obține înțelepciunea ilustrativă (*dpe'i ye shes*) prin experiențe meditative care servesc ca indicatori pentru a arăta natura ultimă a minții. În Dzogchen – Marea Perfecțiune – natura minții este indusă în mod direct și pe neașteptate de către învățător. Aceasta este o recunoaștere experimentală nemijlocită a însăși naturii de Buddha. Practica ulterioară constă în mod esențial din a determina obișnuința cu acea experiență și dezvoltarea ei într-o manieră vastă tot mai sporită. Aici se obține înțelepciunea adevărată sau absolută (*don gyi ye shes*), experiența directă a adevărului ultim.

Într-un sens, fiecare nivel al practicii se construiește pe cel anterior, dar în același timp, el leapădă în continuare învelișurile amăgirii, lăsând o experiență tot mai dezgolită a realității. Fiecare practică este de asemenea o cale completă în sine însăși, în care – pentru cei care au înțelepciunea să o vadă – toate celelalte sunt incluse. Chiar și preliminarile și desigur elementele individuale ale preliminarilor, pot constitui, prin ele însele, o cale completă spre iluminare.

În particular, Guru Yoga este esența tuturor căilor. Învățătorii descendenței spun adesea că toate practicile trebuie făcute în maniera practicii Guru Yoga. Completa deschidere și devoțiune față de un învățător realizat este cea mai sigură și rapidă cale spre progres.

Patrul Rinpoche exprimă această importanță capitală a învățătorului spiritual în chiar titlul cărții sale, Kunzang Lamai Shelung, pe care noi l-am tradus liber prin *Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător*.

Kunzang înseamnă „desăvârșit în toate” sau „permanent desăvârșit.” Este forma abreviată a lui Kuntuzangpo (în sanscrită, Samantabhadra), Buddha primordial, izvor al tuturor descendențelor. Kuntuzangpo este prezentat iconografic ca un Buddha gol, de culoarea albastră închis a cerului. Totuși acest simbol nu reprezintă o persoană, ci însăși natura de Buddha, puritatea neschimbătoare a minții care este natura fundamentală a tuturor ființelor. În mod normal această natură este ascunsă și doar învățătorul care a realizat-o el însuși este cel care ne poate conduce la descoperirea ei în noi înșine, în toată glorioasa ei nuditate. Lama înseamnă literal, „nimic mai presus.” Aceasta este expresia tibetană pentru cuvântul indian Guru. Ambele cuvinte au devenit suprautilizate în vorbirea curentă, dar, după cum Patru Rinpoche explică, pentru noi, învățătorul spiritual este asemeni lui Buddha însuși. El ne aduce transmiterea Buddha-șilor din trecut, întrușchipează pentru noi Buddha-șii din prezent, iar prin învățătura sa este izvorul Buddha-șilor din viitor. Patru Rinpoche spune că Guru Yoga este într-un sens superioară stadiilor generării și perfecțiunii, deoarece ea deschide direct calea spre înțelepciunea ultimă prin binecuvântările învățătorului.

Originea acestei traduceri

Tibetanii au păstrat toate aspectele buddhismului indian intacte din secolul al VIII-lea până în cel de-al XX-lea. Aceasta nu a fost, totuși, o simplă păstrare statică a comorilor sacre. Buddha Dharma a fost principala preocupare a celor mai alese minți ale Tibetului timp de secole, dând naștere unui extraordinar lanț de literatură filozofică, poetică, academică și inspirațională, precum și unei moșteniri artistice și arhitecturale distincte și magnifice. Dar dincolo de toate, tibetanii au folosit învățăturile buddhiste pentru adevăratul lor scop, ca un instrument pentru

transformarea minții umane, iar mii de practicanți, unii dintre ei învățători renumiți, alții yogini necunoscuți, și-au atins țelul final.

Cineva și-ar putea imagina că cea mai mare glorie a Tibetului aparține trecutului îndepărtat și că secolele recente reprezintă o perioadă de declin, însă în nici un caz nu aceasta este situația. În realitate fiecare secol (inclusiv prezentul) și fiecare generație a produs cota proprie de giganți spirituali. Secolul al XIX-lea, spre exemplu, a văzut un soi particular de renaștere. Patru Rinpoche a fost un participant la *rimé* sau mișcarea nonsectariană, inaugurată de către Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgön Kongtrul și alții, care căutau să spargă barierele care s-au cristalizat între diferitele școli buddhiste, studiindu-le și predicându-le pe toate în mod imparțial.

Acest spirit este viu încă, exemplificat de către Sfinția Sa Dalai Lama, și defunctul Dilgo Khyentse Rinpoche, care a fost încarnarea lui Jamyang Khyentse Wangpo.

Dilgo Khyentse Rinpoche, asemeni lui Patru Rinpoche a venit din Tibetul răsăritean. El și-a petrecut douăzeci de ani ai vieții în retrageri meditative, adesea în cele mai umile condiții. A studiat cu un mare număr de învățători, întâlnindu-i în tinerețea sa chiar și pe unii dintre discipolii lui Patru Rinpoche. A ripostat la teribila distrugere a Tibetului din anii '50 și '60, lucrând neobosit pentru a găsi, păstra și retipări textele pierdute, pentru a întemeia comunități monastice în exil și dincolo de toate pentru a învăța și inspira noua generație. El l-a considerat pe Patru Rinpoche ca fiind exemplul perfect al unui practicant Dzogchen, și a încurajat și ajutat traducătorii acestei cărți, pe care el o considera ghidul perfect pentru discipolii care se îmbarcă pe calea buddhistă.

Traducerea noastră vine direct din sânul tradiției. Într-un sens ea are propria descendență. Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Kangyur Rinpoche, Nyoshul Khenpo Rinpoche și alți lama care ne-au predicat oral întregul text – iar în cursul traducerii ne-au dat sfatul lor asupra aspectelor dificile ale cărții – sunt deținători realizați ai învățăturii lui Patru Rinpoche.

Deși aderarea apropiată la cuvintele exacte ale unui text original impune un anumit respect în cercurile tibetane, am constatat că astfel de traduceri fac adesea ideile care sunt perfect lucide și rezonabile în tibetană să pară inutil de obscure și chiar bizare în limba engleză. Pentru această carte mai ales, o astfel de metodă nu ar putea reflecta niciodată stilul autohton extraordinar de vioi și umorul originalului. Astfel că deși am încercat să fim consecvenți în traducerea de către noi a termenilor tehnici, am avut ca scop să reflectăm nu doar cuvintele, ci de asemenea atmosfera și stilul, prin redarea ideilor într-o engleză naturală, ținând cât mai aproape posibil de tibetană, însă nu cu prețul clarității și curgerii întregului.

Explicațiile scurte care am simțit că ar putea fi de ajutor pentru mulți cititori apar ca note de subol. Există de asemenea un mare număr de note finale, care nu sunt toate de interes pentru cititorul obișnuit. Totuși am simțit că este necesar să le includem, întrucât acestea conțin comentarii fascinante din notele discipolilor lui Patru Rinpoche și interpretări ale aspectelor mai dificile date de Dilgo Khyentse Rinpoche și alți învățători. Ele vor ajuta cititorul să evite unele neînțelegeri comune despre ideile buddhiste; iar pentru practicantul buddhist cu unele cunoștințe anterioare asupra subiectului, aceste comentarii dau o revelatoare dimensiune suplimentară cărții.

O scurtă introducere istorică la buddhismul tibetan

Gautama Eliberatul (Buddha) s-a născut în India nordică în cel de-al cincilea secol î.e.n., fiu al unui rege care l-a crescut ca moștenitor al tronului. Nașterea și tinerețea i-au fost remarcabile și a fost limpede de la început că tânărul prinț Siddhartha era destinat să fie o ființă extraordinară. Prima parte a vieții sale și-a petrecut-o în luxul de la palat, cu puține griji și necazuri și a excelat în toate îndeletnicirile vremii sale, deopotrivă academice și sportive.

Totuși, nu peste multă vreme, a început să se îndoiască de validitatea acestei vieți lumești. Fugind din palatul tatălui său a căutat o viață mai semnificativă, studiind cu câțiva maștri extrem de recunoscuți de filozofie și meditație. Atât de sinceră îi era căutarea încât a obținut cu rapiditate cele mai înalte realizări meditative pe care acești maștri îl puteau învăța, dar nu era încă satisfăcut. În ciuda anilor de practică ascetică dificilă a constatat că nici unul dintre aceste sisteme nu putea să îl ia dincolo de limitele existenței condiționate. A decis să-și continue căutarea singur și, prin propriile eforturi a obținut în cele din urmă iluminarea în actualul Bodh Gaya. Ceea ce descoperise era atât de profund și vast încât la început a șovăit să dezvăluie altcuiva, temându-se că nimeni nu putea să înțeleagă. Ulterior a început totuși să predice și curând a atras o mare mulțime de discipoli, dintre care mulți au devenit extrem de realizați în meditație.

Diversitatea oamenilor care au venit la Buddha pentru a-i primi învățătura și pentru a-i practica calea a solicitat o diversitate corespunzătoare în maniera în care îl predica și diferiți indivizi sau diferite grupuri au primit instrucțiuni diferențiate, adecvate respectivelor temperamente și capacități intelectuale. Învățăturile pe care Buddha le-a predicat de-a lungul vieții pot prin urmare să fie în linii mari divizate în trei categorii – cele care au fost ulterior adunate laolaltă în Canonul Pali și alcătuiesc baza pentru ceea ce este astăzi cunoscut drept Școala Theravada, accentuând disciplina morală și etica; învățăturile Mahāyāna sau Marele Vehicul, care accentuează compasiunea și preocuparea pentru ceilalți; și învățăturile tantrice ale Vajrayānei și Secretei Mantrayāna, care folosesc o enormă varietate de mijloace iscusite pentru a determina realizarea profundă într-un timp relativ scurt. Cele din urmă au fost date de către Buddha însuși numai la o scară limitată, dar a prezis că ele vor fi răspândite în această lume de alte ființe iluminate, care vor apare mai târziu. Acesta este motivul pentru care Vajrayāna nu este mai puțin o învățătură buddhistă decât celelalte două școli, chiar dacă ea nu a fost predicată pe scară largă în timpul vieții lui Buddha.

După moartea sa diferențele dintre diversele învățături pe care le-a dat au devenit aparent mai rigide, astfel încât școli și tradiții diferite au început să se contureze. Actuala tradiție Theravada, spre exemplu, își are originea într-un grup al discipolilor lui Buddha care ulterior s-a divizat în optsprezece școli. Mahāyāna în mod asemănător s-a diversificat în câteva tradiții, fiecare cu propriile diferențe filozofice subtile individuale. Același lucru este adevărat despre Vajrayāna, în care există o imensă varietate de practici, dintre care multe au fost inițial transmise unui singur individ.

De-a lungul secolelor care au urmat, aceste tradiții diferite au fost răspândite treptat în întreaga Indie și dincolo de aceasta, până ce buddhismul și-a extins

influența în cea mai mare parte a Asiei Centrale, Estice și Sudice și chiar până în Indonezia. Unele tradiții s-au pierdut în întregime, altele s-au unit în noi forme de buddhism. În secolul al XIII-lea, sosirea Islamului și schimbările politice din societatea indiană au alungat Buddhadharma din țara sa de origine, iar învățăturile s-au păstrat în alte țări – Theravada în Śrī Lanḳā, Burma, Thailanda și Cambodgia, Mahāyāna în China, Japonia, Coreea și Indochina, iar Vajrayāna mai ales în Tibet. Tibetul a fost de două ori norocos. Nu numai că a fost una dintre puținele țări în care Vajrayāna a continuat să fie practică, dar a fost de asemenea una în care întreaga suită de învățături, din toate cele trei tradiții, a fost transmisă și păstrată.

Peste secole aceste numeroase fire ale învățăturii lui Buddha au fost transmise de la maestru la discipol în numeroase descendențe care cuprind cele patru școli principale ale buddhismului tibetan pe care le cunoaștem astăzi. Membrii acestor descendențe nu erau simpli erudiți învățați care studiau învățăturile pe care le-au primit, ci persoane pe deplin realizate care au practicat și stăpânit ceea ce li s-a transmis și erau astfel deplin calificate să-și transmită învățăturile propriilor lor discipoli.

Dintre acestea patru, școala Nyingma (al cărui nume derivă din termenul tibetan pentru „vechi”) umează tradițiile care au fost introduse inițial în secolul al VIII-lea de către maștrii indieni precum Śantarakṣita, Vimālamitra și Padmasambhava, pe care tibetanii îl numesc Guru Rinpoche, „Prețiosul Învățător,” și transmise prin maștri deplin realizați precum Longchenpa, Jigme Lingpa și Jamyang Khyentse Wangpo. Descendențele care au fost transmise celorlalte trei școli principale – Kagyupa, Sakyapa și Gelugpa – au fost introduse în Tibet după secolul al X-lea urmând încercărilor unui rege anti-buddhist de a distruge Dharma în Tibet. Așa cum diferitele forme de buddhism din alte părți ale Asiei au fost adoptate și au evoluat pentru a întâmpina nevoile unor oameni și culturi diferite, fiecare dintre aceste școli și-au avut originile și dezvoltarea în situații în mare măsură divergente – istorice, geografice și chiar politice – care au servit ca o prismă pentru a separa lumina învățăturii lui Buddha într-un spectru multicolor de tradiții și descendențe. (Din nefericire, unii buddhisti au tins să uite că această lumină are o singură sursă și, la fel ca în alte mari religii ale lumii, diviziuni sectariene au mascat uneori adevărul mesaj al buddhismului.)

Învățăturile păstrate în descendențele buddhismului tibetan sunt cuprinse în enorma literatură sacră a acestei tradiții. Kangyur, constând din mai mult de o sută de volume, conține scripturile datând din vremea lui Buddha și este divizat în Vinaya tratând despre etică și disciplină, Sūtra, care se ocupă de meditație și Abhidharma, care acoperă filozofia buddhistă. Numeroasele comentarii la acestea și alte lucrări buddhiste majore scrise ulterior alcătuiesc cele peste două sute de volume ale Tangyur. Atât Kangyur cât și Tangyur au fost traduse în tibetană în special din sanscrită și alcătuiesc Canonul Buddhist Tibetan. În completare la acesta, există un mare număr de alte lucrări: învățături introduse în Tibet din India începând din secolul al VIII-lea (incluzând multe dintre învățăturile Vajrayāna) și nenumărate comentarii asupra tuturor celor trei vehicule (Śrāvākayāna, Mahāyāna și Vajrayāna) scrise de maștri tibetani.

Șirul enorm de învățături care se găsește în buddhismul tibetan poate fi totuși rezumat de Cele Patru Nobile Adevăruri, pe care Buddha le-a expus la scurtă vreme după iluminarea sa. Primul dintre acestea arată că existența noastră condiționată nu este niciodată lipsită de o stare de suferință, niciodată cu adevărat satisfăcătoare. Orice fericire pe care o avem este numai temporară și din această cauză dă curs

suferinței. Motivul pentru aceasta, după cum este explicat de către al doilea adevăr este că orice acțiune ar întreprinde cineva, cu vorba sau cu gândul dă naștere unui rezultat care va fi experimentat fie mai târziu în viață, fie într-o viață viitoare. Într-adevăr, renașterea este rezultatul propriilor acțiuni, iar condițiile în care cineva se naște într-o viață sunt direct dependente de acțiunile pe care le-a săvârșit în viețile anterioare și mai ales de motivele și atitudinile implicate. Aceasta, principiul cauzei și efectului, explică de ce, spre exemplu, unii oameni rămân săraci întreaga lor viață în ciuda eforturilor lor de a deveni bogați, în vreme ce alții au tot ce și-ar putea dori deși nu fac nimic pentru a obține ceva. Cel de-a doilea adevăr continuă prin a arăta că forța motrice din spatele acțiunilor noastre o constituie emoțiile negative precum ura, atașamentul, mândria, invidia și, mai ales, ignoranța, care este rădăcina tuturor celorlalte. Ignoranța privește nu doar lipsa înțelepciunii în modul în care acționăm, ci ignoranța fundamentală din spatele modului în care percepem întregul existenței și devenim în mod constant prinși de atașamentul nostru față de ideea propriilor noastre ego-uri și a lumii exterioare ca fiind traică și durabilă. Deoarece nu există un sfârșit al acțiunilor noastre, nu poate exista un sfârșit al continuității renașterii noastre în ciclul existenței condiționate. Numai atunci când încetăm să mai acționăm prin ignoranță acest ciclu poate fi întrerupt, după cum s-a arătat de către cel de-al treilea adevăr care expune încetarea suferinței și eliberarea de existența condiționată.

Cel de-al patrulea adevăr explică modul prin care aceasta poate fi obținută. Mijloacele esențiale, pe de altă parte, acumularea de acțiuni pozitive, precum venerarea și aducerea de ofrande lui Buddha, Dharmei (învățătura acestuia) și Saṅgha-i (comunitatea practicantilor) și practicarea carității și așa mai departe; și pe de altă parte, practica meditației, care poate risipi în mod direct ignoranța fundamentală care este cauza suferinței. Un practicant care urmează această cale având în minte doar propria-i eliberare poate obține un înalt grad al realizării și deveni un Arhat care și-a înfrânt emoțiile negative). Însă aceasta nu este iluminarea deplină. Numai aceia care au drept motivație binele și iluminarea ultimă a tuturor celorlalte ființe pot obține starea de Buddha finală. Astfel de practicanți, care urmează calea Marelui Vehicul bazată pe compasiune sunt cunoscuți drept bodhisattva-și. Un bodhisattva care practică pe lângă aceasta profundele și iscusitele învățături ale Vajrayānei este capabil să devină complet iluminat într-un timp foarte scurt.

În cursul vieții sale, Buddha a creat o comunitate de călugări și maici care au devenit esențiali pentru susținerea și continuitatea învățăturilor. Aceasta nu exclude totuși laicii, bărbați și femei, ca adepți serioși ai căii, iar acest lucru este reflectat în Tibet unde, din secolul al VIII-lea înoace, comunitatea practicantilor cuprindea două congregații complementare: pe de o parte, o foarte numeroasă comunitate monastică, iar pe de altă parte o puternică tradiție de practicanți cu hirotonisire laică, fie yogîni, fie capi de familie, dintre care mulți ar părea că duc vieți obișnuite în timp ce urmează o cale spirituală interioară obținând ulterior deplina realizare.* În cadrul tradiției Nyingmapa hirotonisirea monastică este considerată unu sprijin foarte folositor pentru practică, dar în nici un caz singura cale de a progresa în meditație. Acest lucru este încurajator pentru cei care doresc cu seriozitate să pună

învățăturile în practică dar sunt incapabili să se implice într-un mod de viață monastic.

Albert Einstein a arătat odată că buddhismul este tradiția care el simțea că îndeplinește criteriul pe care el îl considera necesar pentru o cale spirituală adaptată la secolul al XX-lea. Astăzi fizicienii moderni trag concluzii care se apropie de doctrinele pe care Buddha le-a expus cu două mii cinci sute de ani în urmă. În timp ce atracțiile materialismului au avut un efect advers asupra vieții spirituale tradiționale în întreaga Asie, există un număr sporit de oameni în Occident care manifestă o preocupare pentru posibilitățile oferite de studiul și practica buddhismului.

Când continuitatea descendențelor buddhiste a fost amenințată de schimbările politice din Tibet din anii '50, numeroși lama calificați, care nu numai că au primit transmiterile adecvate ale descendenței de la învățătorii lor, ci de asemenea, prin studiu și meditație, au obținut deplina înțelegere a învățăturilor, au căutat să le păstreze aducându-le în India. În același timp, unii vizitatori occidentali ai Indiei au început să manifeste un interes pentru acești lama și moștenirea lor spirituală. Întrucât s-a spus de către Guru Rinpoche că, dintre învățăturile lui Buddha, Vajrayāna se va dovedi în mod special puternică și efectivă pentru persoanele care vor trăi într-o vreme în care emoțiile sunt mai puternice decât oricând, numeroși învățători au simțit că ar fi potrivit să introducă aceste învățături în Occident. Vajrayāna este în mod particular flexibilă și adaptabilă categoriilor de situații în care se găsesc oamenii moderni, și, fără a-și pierde forma tradițională, a fost de-acum predicată la o mare masă de oameni din întreaga lume.

* Comunitatea „celibatarilor cu robe roșii” (*rab byung ngur smrigs sde*) și „comunitatea celor înveștmântați în alb cu părul lung împletit” (*gos dkar lcang lo can kyi sde*).



Patrul Rinpoche (1808-1887)

CUVINTELE DESĂVÂRȘITULUI MEU
ÎNVĂȚĂTOR

un ghid la preliminariile pentru *Esența-inimă a
Spațului Vast*
din Marea Perfecțiune

Prolog

Venerabili învățători a căror compasiune este nemărginită și necondiționată, mă prosternez înaintea voastră a tuturor.

Cuceritori ai descendenței minții; Vidyādhara-și ai descendenței simbol;
Cele mai norocoase dintre ființele obișnuite care,
Călăuzite de către cei iluminați, au dobândit dublul țel –
Învățători ai celor trei descendențe, mă prosternez înaintea voastră.

În spațiul în care toate fenomenele ajung la epuizare, ai întâlnit înțelepciunea dharmakāyei;
În lumina clară a spațiului gol ai văzut ivindu-se câmpurile buddhice din sambhogakāya;
Spre a sluji bunăstării ființelor ai apărut acestora sub forma nirmāṇakāyei.
Atotcunoscător Suveran al Dharmei,* mă prosternez înaintea ta.

În înțelepciunea ta tu ai văzut adevărata natură a tot ceea ce poate fi cunoscut;
Lumina dragostei tale a răspândit binefacere asupra tuturor ființelor;
Ai lămurit învățăturile profundeii căi, creștet al tuturor vehiculelor.
Rigdzin Jigme Lingpa, mă prosternez înaintea ta.

Ai fost însuși Domnul Avalokiteśvara sub forma unui prieten spiritual;
Oricine te-a auzit vorbind a fost statornicit pe calea eliberării;
Pentru a îndeplini nevoile tuturor ființelor, activitatea ta a fost fără de margini;
Milostiv învățător rădăcină, mă prosternez înaintea ta.

Scrierile atotștiutorului Longchenpa și descendența sa conține toate învățăturile lui Buddha:
Învățăturile esențiale care aduc starea de Buddha în cursul unei singure vieți,
Preliminariile obișnuite, exterioare și interioare ale căii
Și sfaturile suplimentare asupra căii rapide a transferului.

Fie ca cei ce sunt Buddha și învățătorii să mă binecuvânteze
Pentru a putea lămuri definitiv așa cum mi le-am păstrat în minte,
Extrem de profund, la fel de limpede și ușor de înțeles –
Infailibilele cuvinte ale desăvârșitului meu învățător.

Această fidelă înregistrare a învățăturilor imaculatului meu învățător asupra preliminarilor generale exterioare și interioare la *Esența-inimă a Spațiului Vast* din Marea Perfecțiune este divizată în trei părți: preliminarile obișnuite exterioare; preliminarile extraordinare interioare; și ca parte ale practicii principale, calea rapidă a transferului.

* Longchenpa.

Partea întâi

**PRELIMINARIILE OBIȘNUITE SAU
EXTERIOARE**

DIFICULTATEA DE A GĂSI LIBERTĂȚILE ȘI AVANTAJELE

NEPERMANENȚA VIETII

IMPERECȚIUNILE SAMSĂREI

FAPTELE: PRINCIPIUL CAUZEI ȘI EFECTULUI

AVANTAJELE ELIBERĂRII

CUM SĂ URMEZI UN PRIETEN SPIRITUAL

CAPITOLUL I

Dificultatea găsirii libertăților și avantajelor



Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892)

Primul Khyentse. Unu dintre principalii deținători ai *Esenței-înmă a Spațiului Vast*. A fost unul dintre fondatorii mișcării ecumenice în care învățăturile specifice tuturor tradițiilor buddhismului tibetan sunt studiate imparțial, creând o renaștere spirituală în Tibet. El a salvat numeroase învățături ale căror descendențe erau pe cale să dispară.

Subiectul principal al capitolului, învățătura asupra dificultății găsirii libertăților și avantajelor este precedată de o lămurire a manierei adecvate de ascultare a oricărei învățături spirituale.

I. MANIERA ADECVATĂ DE ASCULTARE A ÎNVĂȚĂTURII SPIRITUALE

Maniera adecvată de ascultare a învățăturilor are două aspecte: atitudinea corectă și conduita corectă.

1. Atitudinea

Atitudinea corectă combină nemărginita atitudine a *bodhicittei*, mintea iluminării și nemărginita iscusință în căile Secretei Mantrayāna.

1.1. NEMĂRGINITA ATITUDINE A BODHICITTEI

Nu există o singură ființă în saṃsāra, acest imens ocean al suferinței, care în cursul vremii fără de început să nu ne fi fost tată sau mamă. Când au fost părinții noștrii, singurul gând al acestor ființe a fost de a ne crește cu cea mai mare bunătate posibilă, protejându-ne cu mare dragoste și dându-ne cei mai bun din hrana și veșmintele lor.

Toate aceste ființe, care au fost atât de bune cu noi, doresc să fie fericite și totuși nu au idee cum să pună în practică ceea ce aduce fericirea și anume, cele zece acțiuni pozitive. Niciuna dintre ele nu dorește să sufere, însă ele nu știu cum să abandoneze cele zece acțiuni negative de la rădăcina tuturor suferințelor. Dorințele lor cele mai profunde și ceea ce ele fac în realitate se contrazic reciproc. Biete ființe, pierdute și confuze, asemeni unui orb abandonat în mijloc unui câmp pustiu!

Spuneți-vă vouă înșivă: „Tocmai pentru bunăstarea lor voi merge și voi asculta profunda dharma și o voi pune în aplicare. Voi călăuzi toate aceste ființe, părinții mei, chinuiți de nenorocirile celor șase tărâmurii ale existenței, la starea atot-cunoscătoare de Buddha, eliberându-i de toate fenomenele karmice, de toate tiparele și suferințele curente ale oricăruia dintre cele șase tărâmurii.” Este important să aveți această atitudine ori de câte ori ascultați sau practicați învățăturile.

Ori de câte ori săvârșiți ceva pozitiv, indiferent că este de o importanță majoră sau minoră este indispensabil să sporiți această acțiune prin cele trei metode suverane. Înainte de a începe, generați bodhicitta ca mijloc iscusit de a vă asigura că acea faptă va deveni izvor de bine în viitor. În timp ce o duceți la îndeplinire, evitați antrenarea în orice conceptualizare,¹ astfel încât meritul să nu fie distrus de

circumstanțe.² La sfârșit, încheideți acțiunea în mod adecvat, dedicând meritul, ceea ce va garanta sporirea continuă a acestuia.³

Modul în care ascultați Dharma este foarte important. Însă chiar mai importantă este motivația cu care o ascultați.

Ce face ca o acțiune să fie bună sau rea?

Nu modul în care arată, nici faptul că este mare sau mică,

Ci motivația bună sau rea din spatele ei.

Indiferent câte învățături ați auzit, a fi motivați de griji obișnuite – precum dorința de mărire, faimă sau altele de acest fel – nu este calea adevăratei dharma. Astfel că, înainte de toate, cel mai important este să vă întoarceți spre voi înșivă și să vă schimbați motivația. Dacă reușiți să vă corectați atitudinea, mijloacele iscusite vă vor pătrunde acțiunile pozitive și veți fi pus pe calea marilor ființe. Dacă nu reușiți este posibil să mai credeți că studiați și practicați dharma, însă aceasta nu va fi nimic mai mult decât o asemănare cu un lucru real. Prin urmare, ori de câte ori ascultați învățăturile și ori de câte ori le practicați, indiferent că meditați asupra unei zeități, practicați prosternări și circumambulații sau că recitați mantra – chiar și un simplu maṇi – este întotdeauna esențial să generați bodhicitta.

1.2. NEMĂRGINITA ISCUSINȚĂ ÎN MIJLOACE: ATITUDINEA TAINICEI MANTRAYĀNA

Torța celor Trei Metode spune despre Tainica Mantrayāna:

Ea are același țel dar este liberă de toată confuzia,⁴

Este bogată în metode și lipsită de dificultăți.⁵

Este pentru cei cu înzestrări ascuțite,⁶

Vehiculul Mantra este o cale sublimă.

În Mantrayāna se poate păși pe mai multe căi. Ea conține numeroase metode pentru acumularea de merit și înțelepciune și mijloace iscusite profunde pentru a da la iveală potențialul din noi⁷ fără să traversăm mari dificultăți. Temelia acestor metode este modul în care ne direcționăm aspirațiile:

Totul este condiționat de împrejurări

Și depinde în întregime de propria aspirație.

Nu considerați locul în care este predicată dharma, învățătorul și învățăturile și așa mai departe ca fiind impure. În timp ce ascultați, păstrați cele *cinci perfecțiuni* cu claritate în minte:

Locul desăvârșit este citadela spațiului absolut, numit Akaniṣṭha, „Neîntrecutul”. Învățătorul desăvârșit este Samantabhadra, dharmakāya. Comunitatea desăvârșită constă din bodhisattva masculini și feminini și zeitățile⁸ descendenței-minte a cuceritorilor și descendenței-simbol a vidyādhara-șilor.

Sau puteți considera că locul în care este predicată dharma este Palatul Lumină de Lotus al Minunatului Munte de culoarea Aramei, că învățătorul care predică este

Padmasambhava din Oḍḍiyāna, iar noi, audiența, suntem Cei Opt Vidyādhara, cei Douăzeci și Cinci Discipoli, Ḍāka-și și Ḍākinī.

Sau considerați că acest loc desăvârșit este tărâmul buddhic răsăritean, Bucuria Clară, în care desăvârșitul învățător Vajrasattva, desăvârșitul sambhogakāya predică comunității divinităților familiei Vajra și bodhisattva-șilor masculini și feminini.

În același mod, desăvârșitul loc în care este predicată dharma, poate fi tărâmul buddhic apusean, al Beatitudinii, desăvârșitul învățător poate fi Buddha Amitābha, iar comunitatea bodhisattva-șii masculini și feminini și zeitățile familiei Padma.

În orice situație, *învățătura* este aceea a Marelui Vehicul, iar momentul este roata veșnic mișcătoare a eternității.

Aceste vizualizări⁹ sunt pentru a ne ajuta să înțelegem cum sunt lucrurile în realitate. Nu înseamnă că creăm vremelnice ceva ce nu există în realitate.

Învățătorul întru-chipează esența tuturor celor ce sunt Buddha în cele trei răstimpuri. El este uniunea Celor Trei Nestemate: corpul său este Saṅgha, cuvântul său este Dharma, mintea sa este Buddha. El este uniunea Celor Trei Rădăcini: corpul său este învățătorul, cuvântul său este yidam-ul, mintea sa este ḍākinī. El este uniunea celor trei kāya: corpul său este nirmāṇakāya, cuvântul său este sambhogakāya, mintea sa este dharmakāya. Este întruparea tuturor Buddha-șilor din trecut, izvor al tuturor Buddha-șilor din viitor și reprezentant al tuturor Buddha-șilor din prezent. Întrucât el își ia ca discipoli ființe degenerate ca noi, pe care nici unul dintre cei o mie de Buddha ai Bunei Kalpa¹⁰ nu le poate ajuta, compasiunea și mărnimia sa o depășește pe cea a tuturor celor ce sunt Buddha.

Învățătorul este Buddha, învățătorul este Dharma,

Învățătorul este de asemenea Saṅgha.

Învățătorul este cel care realizează totul.

Învățătorul este Minunatul Vajradhara.

Noi, în calitatea de comunitate adunată pentru a asculta învățăturile, folosim temelia propriei noastre naturi buddhice, suportul prețioasei noastre vieți umane, circumstanța de a avea un prieten spiritual și metoda urmării sfatului său, pentru a deveni Buddha ai viitorului. Așa cum *Hevajra Tantra* spune:

Toate ființele sunt Buddha,

Însă acest lucru este ascuns de întinări accidentale.

Când întinările lor sunt purificate, natura lor buddhică este dezvăluită.

2. Conduita

Conduita corectă în timpul în care sunt ascultate învățăturile este descrisă prin termenii a ceea ce este de evitat și a ceea ce este de făcut.

2.1. CE TREBUIE EVITAT

Conduita evitării include cele trei defecte ale recipientului, cele șase întinări și cele cinci modalități greșite ale amintirii.

2.1.1. Cele trei defecte ale recipientului

A nu asculta înseamnă a fi asemeni unui recipient întors cu gura în jos. A nu fi capabili să rețineți ceea ce auziți înseamnă a fi asemeni unui recipient găurit. A amesteca emoții negative cu ceea ce auziți înseamnă a fi asemeni unui recipient ce conține otravă.

Recipientul cu gura în jos. Când ascultați învățăturile, fiți atenți la ceea ce se spune și nu vă lăsați distrași de nimic altceva. Altminteri veți fi asemeni unui recipient cu gura în jos, din care lichidul s-a scurs. Deși sunteți prezenți fizic, nu auziți nici un cuvânt din învățătură.

Recipientul găurit. Dacă doar ascultați, fără a vă aminti ceva din ceea ce auziți sau înțelegeți, veți fi asemeni unui recipient care are o spărtură: oricât de mult lichid se toarnă în el, nu rămâne nimic. Indiferent câte învățături ascultați, niciodată nu le veți putea asimila sau pune în aplicare.

Recipientul ce conține otravă. Dacă ascultați învățătura cu o atitudine greșită, cum ar fi dorința de a deveni mare sau faimos sau cu o minte plină de cele cinci otrăvuri, Dharma nu numai că va eșua în a vă ajuta mintea; ci va fi de asemenea preschimbată în ceva ce nu este tocmai Dharma, asemeni nectarului turnat într-un vas care conține otravă.

Acesta este motivul pentru care înțeleptul indian Padampa Sangye, spunea:

Ascultați învățăturile asemeni unui cerb care ascultă muzică;
Contemplați-le așa cum un nomad din nord tunde oile;*
Meditați asupra lor așa cum un mut savurează hrana;†
Practicați-le așa cum un yak flămând paște iarba;
Atingeți-le efectul, așa cum soarele răsare din spatele norilor.

Când ascultați învățăturile, veți fi asemeni cerbului care încântat de sunetul lăutei nu bagă de seamă vânătorul ascuns care trage spre el săgeata otrăvită. Puneți-vă mâinile împreună palmă în palmă și ascultați, cu fiecare por al corpului vostru tremurând și cu ochii umezi de lacrimi, nepermițând nici unui alt gând să apară.

Nu este bine să ascultați prezent doar cu corpul, în vreme ce mintea hoinărește urmându-vă gândurile, iar gura slobozește bârfe din belșug, zicând vrute și nevrute și privind peste tot în jur. Când ascultați învățăturile, vă veți opri chiar și din recitarea rugăciunilor, numărarea mantrelor sau din orice alte activități meritorii pe care s-ar întâmpla să le faceți.

După ce ați ascultat corespunzător o învățătură în acest mod este apoi de asemenea important să memorați semnificația a ceea ce s-a spus fără să o uitați vreodată și să o puneți neîncetat în practică. Căci, așa cum însuși Marele Înțelept spunea:

V-am arătat metodele
Ce duc la eliberare.
Însă trebuie să știți
Că eliberarea depinde de voi înșivă.

* Ceea ce înseamnă, cu meticulozitate, în ansamblul lor și fără distragere.

† Un mut poate gusta, dar nu poate descrie aromele pe care le gustă. În același mod, gustul adevăratei meditații este dincolo de orice descriere sau concepte.

Învățătorul conferă discipolului învățături explicându-i cum să asculte Dharma și cum să o aplice, cum să abandoneze acțiunile negative, cum să le înfăptuiască pe cele pozitive și cum să practice. Este de datoria discipolului să țină minte acele învățături, neuitând nimic; să le pună în practică; și să le realizeze.

Simpla ascultare a Dharrei aduce poate un oarecare beneficiu prin sine însăși. Dar fără să vă amintiți ceea ce auziți, nu veți avea nici cea mai mică cunoaștere a cuvintelor sau semnificației învățăturii – ceea ce la urma urmei nu se deosebește de neascultarea ei.

Dacă vă amintiți învățăturile dar le amestecați cu propriile emoții negative, ele nu vor fi niciodată imaculata Dharma. Așa cum neîntrecutul Dagpo Rinpoche spunea:

Fără să practicați Dharma conform Dharrei,
Dharma însăși devine cauză a renașterilor rele.

Eliberați-vă de orice gând incorect cu privire la învățător și Dharma, nu dezaprobați și nu abuzați de frații și însoțitorii voștri spirituali, fiți lipsiți de mândrie și dispreț, lepădați toate gândurile rele. Căci toate acestea determină renașteri inferioare.

2.1.2 Cele șase întinări

În *Argumentarea Bine Explicată*, se spune:

Mândria, lipsa credinței și absența efortului,
Distragerea exterioară, tensiunea interioară și descurajarea;
Acestea sunt cele șase întinări.

Evitați-le pe acestea șase: a vă considera cu mândrie superior învățătorului care explică Dharma, neîncrederea în învățător și în învățăturile sale, eșecul în a vă dedica Dharrei, a deveni „distras de evenimente exterioare, a vă aținti cele cinci simțuri prea concentrat spre interior și a fi descurajat dacă, spre exemplu, o învățătură este prea lungă.

Dintre toate emoțiile negative, mândria și invidia sunt cel mai dificil de recunoscut. Prin urmare, examinați-vă în permanență mintea. Orice sentiment care are chiar și în cea mai mică măsură de-a face cu propriile voastre calități, lumești sau spirituale, vă va face orbi față de greșelile voastre și inconștienți de virtuțile celorlalți. Așadar renunțați la mândrie și luați întotdeauna o poziție umilă.

Dacă nu aveți credință, accesul la Dharma este blocat. Dintre cele patru tipuri de credință¹¹, năzuința pentru credință este ireversibilă.

Preocuparea¹² pentru Dharma este fundamentul a ceea ce veți dobândi. Astfel că după cum gradul preocupării voastre este superior, mediu sau inferior, veți deveni un practicant superior, mediu sau inferior. Iar dacă nu sunteți câtuși de puțin preocupat de Dharma, nu vor exista nici rezultate. Așa cum proverbul o arată:

Dharma nu este proprietatea nimănui. Ea aparține celui ce se străduiește mai mult.

Buddha însuși a obținut învățăturile cu prețul a sute de greutateți. Pentru a obține o singură strofă din patru stanțe și-a scobit găuri în propria carne pentru a servi ca lămpi ofrandă, umplându-le cu ulei și punând în ele mii de feștile arzânde. A trecut prin grote cuprinse de flăcări și și-a trecut prin corp piroane de fier.¹³

Chiar dacă trebuie să întâmpinați infernuri arzânde sau cuțite ascuțite-brici, Străduiți-vă pentru Dharma până la moarte.

Ascultați, prin urmare, învățăturile, cu mare străduință, ignorând căldura frigul și orice alte încercări.

Tendința conștiinței de a fi captivată de obiectele celor șase simțuri¹⁴ este rădăcina tuturor nălucirilor șamsărei și izvorul tuturor suferințelor. Acesta este modul în care fluturile moare în flacăra lămpii, deoarece conștiința sa vizuală este atrasă de forme; modul în care cerbul este ucis de vânător deoarece auzul său este atras de sunete; modul în care albinele sunt înghițite de plantele carnivore, seduse de mirosul lor; modul în care peștele este prins cu momeala, simțul său gustativ fiind atras de aroma acesteia; modul în care elefanții se scufundă în mlaștină deoarece îndrăgesc senzația fizică produsă de noroi. În același mod, ori de câte ori ascultați, predicați, meditați sau practicați Dharma este important să nu dați curs tendințelor din trecut, să nu întrețineți emoții cu privire la viitor și să nu lăsați ca gândurile voastre actuale să fie distrase de nimic din jurul vostru Așa cum Gyalse Rinpoche spune:

Bucuriile și necazurile voastre trecute sunt asemeni figurilor pe apă:

Nici urmă de ele nu va rămâne. Nu alergați după ele!

Dar dacă vin în minte, reflectați asupra modului în care succesul și eșecul vin și pleacă.

Este ceva în care să vă puteți încrede în afara Dharmei, recitatori de maṇi?¹⁵

Proiectele și planurile voastre viitoare sunt asemeni năvoadelor aruncate în patul unui râu sec:

Nu vor aduce niciodată ceea ce doriți. Limitați-vă dorințele și aspirațiile!

Dar dacă vin în minte, gândiți-vă cât de incert este momentul morții voastre:

Aveți timp pentru altceva decât Dharma, recitatori de maṇi?

Îndeletnicirea voastră prezentă este asemeni unei munci dintr-un vis.

Deoarece orice astfel de eforturi sunt fără scop, puneți-o deoparte.

Considerați până și cele mai oneste câștiguri ale voastre fără vreun atașament.

Activitățile sunt lipsite de esență, recitatori de maṇi!

Între sesiunile de meditație, învățați să vă controlați în acest fel toate gândurile ce apar din cele trei otrăvuri;

Până ce toate gândurile și percepțiile apar ca dharmakāya,

Aceasta este indispensabil – să vi le amintiți ori de câte ori este nevoie,

Să nu dați frâu liber gândurilor amăgitoare, recitatori de maṇi!

Se spune de asemenea:

Nu vă forțați norocul. Dacă o faceți,

Sunteți asemeni tatălui Lună Faimoasă (*Chandrakirti*)!

Aceasta se referă la povestea unui om sărac care a găsit o grămadă mare de orz. A pus-o într-un sac mare pe care l-a legat de o grindă, după care, întins dedesubt, a început să viseze cu ochii deschiși.

„Acest orz mă va face cu adevărat bogat,” s-a gândit el. „Odată devenit bogat, îmi voi lua o soție ... Ea va avea un băiat ... Cum îl voi numi?”

Chiar atunci, răsări luna, iar el decise să îi spună Lună Faimoasă. Însă în tot acest timp, un șobolan roșese frânghia ce ținea sacul legat. Deodată frânghia plesni, sacul căzu peste om și îl ucise.

Astfel de vise despre trecut și viitor nu se vor îndeplini niciodată și sunt doar distragere. Abandonați-le cu totul. Fiți conștienți și ascultați cu atenție și grijă.

Nu vă concentrați prea stăruitor, deslușind fiecare cuvând și item în parte, asemeni unui urs *dremo* care sapă după marmote – de fiecare dată când deprindeți un item uitându-l pe cel dinainte nu veți dobândi niciodată înțelegerea întregului. O prea mare concentrare de asemenea vă poate duce spre somnolență. Mai degrabă mențineți un echilibru între strâns și slobod.

Odată, pe vremuri, Ānanda îl învăța pe Śroṇa să mediteze. Śroṇa avea mari dificultăți să o facă cum trebuie. Uneori era prea încordat, alteori prea relaxat. Śroṇa se duse să discute problema cu Buddha, care îl întrebă: „Pe când erai laic erai un bun cântăreț din lăută (vīṇa), nu-i așa?”

„Da, cântam foarte bine.”

„Lăuta (vīṇa) ta suna cel mai bine când corzile erau foarte slăbite sau când erau foarte strânse?”

„Sună cel mai bine atunci când nu erau nici prea slăbite, nici prea încordate.”

„La fel este și cu mintea ta,” spuse Buddha; și practicând după acest sfat Śroṇa își atinse scopul.

Machik Labdrön spune:

Concentrați-vă ferm și relaxați-vă slobod:¹⁶

Acesta este un aspect esențial.

Nu vă lăsați mintea să devină prea agitată sau prea concentrată spre interior; lăsați-vă simțurile în confortul lor natural, în echilibrul dintre încordare și relaxare.

Nu trebuie să vă oboseți în ascultarea învățăturilor. Nu vă simțiți descurajat când deveniți înfometat sau însetat în cursul unei învățături care durează prea mult sau când trebuie să suportați disconfortul provocat de vânt, soare, ploaie și așa mai departe. Doar bucurați-vă că posedați acum libertățile și avantajele unei vieți umane, că ați întâlnit un învățător autentic și că puteți asculta profunde sale învățături.

Faptul că în acest moment ascultați profunda Dharma este fructul meritelor acumulate de-a lungul a nenumărate kalpa. Este ca și cum ați lua o masă atunci când luați doar una dintr-o sută de-a lungul întregii voastre vieți.. Astfel că este imperativ să ascultați cu bucurie, legându-vă să suportați căldura, frigul și orice necazuri și dificultăți s-ar putea ivi, pentru a primi aceste învățături.

2.1.3. Cele cinci căi eronate ale amintirii

Evitați să vă amintiți cuvintele uitând semnificația,

Sau să vă amintiți semnificația uitând cuvintele.
Evitați să vi le amintiți pe ambele, dar fără să le înțelegeți,
Amintindu-vi-le dezordonat sau amintindu-vi-le incorect.

Nu acordați o importanță exagerată curbilor elegante ale frazei fără a încerca să analizați semnificația profundă a cuvintelor, asemeni unui copil care culege flori. Cuvintele singure nu sunt de nici un folos pentru minte. Pe de altă parte, nu neglijați modul în care învățăturile sunt exprimate, ca fiind doar cuvinte și prin urmare neesențiale. Căci atunci, chiar dacă prindeți profunda semnificație, nu veți mai avea mijloacele prin care să o exprimați. Cuvintele și semnificația își vor pierde legătura.¹⁷

Dacă vă amintiți învățătura fără să identificați diferitele nivele – semnificația la prima vedere, semnificația reală și semnificația indirectă – veți fi confuzi cu privire la ceea ce cuvintele se referă.¹⁸ Aceasta vă poate îndepărta de Dharma. Dacă vi le amintiți în neorânduială, veți amesteca șirul propriu al învățaturii și de fiecare dată când o ascultați, o explicați sau meditați asupra ei, confuzia se va multiplica. Dacă vă amintiți incorect ceea ce s-a spus, ideile greșite fără de sfârșit se vor înmulți.¹⁹ Aceasta vă va strica mintea și va devaloriza învățătura. Evitați toate aceste greșeli și țineți minte totul – cuvintele, semnificația și succesiunea învățăturilor – cum se cuvine și fără nici o greșeală.

Oricât de lungă și dificilă ar fi învățătura, nu vă simțiți descumpănit și nu vă întrebați dacă se va sfârși vreodată; perseverați. Și oricât de scurtă sau simplă ar putea fi, nu o subevaluați ca fiind doar elementară.

A ține minte perfect atât cuvintele cât și semnificația, în ordinea dată și cu toate legate cum trebuie laolaltă este prin urmare indispensabil.

2.2. CE TREBUIE FĂCUT

Conduita ce trebuie adoptată în timp ce ascultați învățăturile este expusă sub forma celor patru metafore, a celor șase perfecțiuni transcendente și a celorlalte moduri de conduită.

2.2.1. Cele patru Metafore

Sūtra structurată ca un arbore spune:

Nobile fiu, trebuie să te gândești la tine ca la cineva care este bolnav,
La Dharma ca la un remediu,
La prietenul tău spiritual ca la un medic iscusit
Iar la practica sârguincioasă ca la calea spre tămăduire.

Noi suntem bolnavi. Din vremuri străvechi, în acest imens ocean al suferinței care este saṃsāra, am fost chinuți de boala celor trei otrăvuri și a roadelor lor, cele trei feluri de suferință.

Când oamenii sunt grav bolnavi, ei merg să consulte un medic bun. Urmează sfatul medicului, iau leacul care le este prescris și fac tot ce pot pentru a înfrânge boala și pentru a se face bine. În același mod, trebuie să vă tratați de bolile karmei, emoțiilor negative și suferinței prin urmarea prescripțiilor celui medic experimentat care este un învățător autentic și prin luarea leacului Dharmei.

A urma un învățător fără a face ceea ce el spune este la fel cu a nu urma sfatul medicului vostru, ceea ce vă lasă fără șansa de a vă vindeca boala. A nu lua leacul Dharmei – adică a nu o pune în practică – este ca și cum ați avea nenumărate leacuri și prescripții lângă pat și a nu le atinge niciodată. Aceasta nu vă va tămădui niciodată boala.

În zilele noastre, oamenii spun plini de optimism, „Lama, privește-mă cu compasiune!” crezând că deși au săvârșit numeroase fapte groaznice, nu le vor suporta niciodată consecințele. Ei cred că învățătorul, în compasiunea sa, îi va arunca până în tărâmurile paradisiace ca și cum ar arunca o pietricică. Dar când spunem că un învățător ne cuprinde cu compasiunea sa, ceea ce aceasta înseamnă de fapt este că el ne-a acceptat plini de dragoste ca discipoli și că ne acordă profundele sale învățături, ne deschide ochii spre ceea ce este de făcut și spre ceea ce nu este de făcut și ne arată calea spre eliberare, predicată de către Cel Victorios. Ce compasiune ar putea fi mai mare? Depinde de noi dacă vom folosi sau nu avantajul acestei compasiuni și vom urma efectiv calea spre eliberare.

Acum că am obținut această naștere umană liberă și bine înzestrată, acum când știm ceea ce trebuie și ceea ce nu trebuie făcut, decizia noastră în această situație, când avem libertatea de a alege, marchează cotitura care ne va determina destinul, spre mai bine sau spre mai rău, până departe în viitor.²⁰ Este decisiv să alegem între saṃsāra și nirvāna odată pentru totdeauna și să punem în practică instrucțiunile învățătorului nostru.

Cei care conduc ceremoniile religioase locale vă fac să credeți că pe patul morții puteți merge în sus ori în jos ca și cum ați duce un cal de dârlogi. Însă în acel moment, dacă nu ați ajuns încă să stăpâniți calea, vântul sălbatic al acțiunilor voastre trecute vă va urmări, în vreme ce în fața voastră o înfricoșătoare întunecime neagră va goni înspre voi în timp ce sunteți mânați fără de ajutor pe lungă și primejdioasa cale a stării intermediare. Nenumărați acoliți ai Domnului Morții vă vor urmări strigând, „Ucide-! Ucide-! Lovește-! Lovește-!” Cum ar putea fi un astfel de moment – când nu există loc în care să fugiți și nici unde să vă ascundeți, nu există refugiu și nici speranță, când sunteți disperați și nu aveți idee ce să faceți – cum ar putea fi un astfel de moment punctul de cotitură în care să puteți hotărî dacă mergeți în sus sau în jos? Așa cum Marele Învățător din Oḍḍiyāna spunea:

Atunci când împuternicirea este dată fișei marcate cu numele vostru,²¹ este prea târziu! Conștiința voastră, ce hoinărește deja prin starea intermediară asemeni unui câine zăpăcit, va constata că este foarte greu chiar și numai să se gândească la tărâmurile înalte.

De fapt punctul de cotitură, singurul moment în care puteți cu adevărat să vă direcționați în sus sau în jos ca și cum ați cărmi un cal cu ajutorul dârlogilor este chiar acum, cât sunteți încă în viață.

Ca ființă umană, faptele voastre pozitive sunt mult mai puternice decât cele ale altor categorii de ființe. Aceasta vă conferă, pe de o parte, o oportunitate aici și acum în chiar această viață să abandonați renașterea odată pentru totdeauna.²² Însă faptele voastre negative sunt de asemenea mai puternice; astfel sunteți de asemenea, pe de altă parte, deplin capabili să capătați certitudinea că nu vă veți elibera niciodată de adâncimile tărâmurilor inferioare. Astfel că acum când l-ați întâlnit pe învățător, medicul iscusit și Dharma, elixirul care cucerește moartea, acesta este

momentul să aplicați cele patru metafore, punând în practică învățăturile pe care le-ați ascultat și mergând pe calea eliberării.

Comoara Însușirilor Prețioase descrie patru noțiuni false ce trebuie evitate, care sunt opuse celor patru metafore pe care le-am menționat:

Oameni cu vorbe goale și răi prin natură
Se apropie de învățător ca și cum acesta ar fi un cerb-moscat.
După ce au extras moscul, desăvârșita Dharma, plini de bucurie
Ei zâmbesc disprețuitor la samaya.

Astfel de oameni se comportă ca și cum învățătorul lor spiritual ar fi un cerb-moscat, Dharma fiind moscul, ei înșiși vânătorii, iar practica intensă calea de a ucide cerbul cu o săgeată sau cu o capcană. Ei nu practică învățăturile pe care le-au primit și nu simt mulțumire față de învățător. Ei folosesc Dharma pentru a acumula fapte rele, care îi va târa asemeni unei pietre de moară spre tărâmurile inferioare.

2.2.2. Cele Șase Perfecțiuni Transcendente

În *Tantra Profundeii Înțelegeri a Învățăturilor asupra tuturor Practicilor Dharmei* se spune:

Aduceți ofrande desăvârșite precum flori și perne,
Puneți locul în ordine și verificați-vă conduita,
Nu vătămați nici o ființă vie,
Aveți credință sinceră în învățătorul vostru,
Ascultați-i învățăturile fără distragere
Și întrebați-l pentru a vă risipi îndoielele;
Acestea sunt cele șase perfecțiuni transcendente ale unui ascultător.

O persoană care ascultă învățăturile va practica cele șase perfecțiuni transcendente după cum urmează:

Pregătiți locul unde se așază învățătorul, aranjați pernele pe acesta, oferiți o manđala de flori și alte ofrande. Aceasta este practica *generozității*.

Curățați locul sau camera după ce ați sedimentat cu atenție praful cu apă și abțineți-vă de la orice conduită lipsită de respect. Acestea este practica *disciplinei*.

Evitați vătămarea ființelor vii, chiar și a celor mai mărunte insecte și suportați căldura, frigul și alte dificultăți. Aceasta este practica *răbdării*.

Abandonați vederile greșite cu privire la învățător și învățătură și ascultați fericiti, cu credință sinceră. Aceasta este practica *sărguinței*.

Ascultați învățăturile lui Lama fără distragere. Aceasta este practica *concentrării*.

Puneți întrebări pentru a vă clarifica orice ezitări sau îndoieli. Aceasta este practica *înțelepciunii*.

2.2.3. Alte moduri de conduită

Toate formele de conduită nerespectuoasă vor fi evitate. Vinaya spune:

Nu îi învățați pe cei lipsiți de respect,
Pe cei ce își acoperă capetele deși sunt sănătoși,

Pe cei ce poartă bastoane, arme sau umbrele,
Sau pe cei ale căror capete sunt învelite în turbane.

Iar *Jataka* grăiește:

Ocupați locul cel mai de jos.
Cultivați conduita respectabilă a disciplinei desăvârșite.
Cu ochii plini de veselie,
Sorbiți din cuvinte precum nectarul
Și cu desăvârșire concentrați.
Acesta este modul de a asculta învățătura.

II. ÎNVĂȚĂTURA ÎNSĂȘI: O EXPLICARE A DIFICULTĂȚII DE A GĂSI LIBERTĂȚI ȘI AVANTAJE

Subiectul principal al acestui capitol este explicat în patru secțiuni: reflecția asupra naturii libertății, reflecția asupra avantajelor particulare legate de Dharma, reflecția asupra imaginilor care arată cât de dificil este a găsi libertăți și avantaje, reflecția asupra comparațiilor numerice.

1. Reflecția asupra naturii libertății

În general, aici, „eliberare” înseamnă a avea oportunitatea de a practica Dharma și nu a fi născut într-una dintre cele opt stări lipsite de această oportunitate. „Absența libertății” se referă la cele opt stări în care nu există o astfel de oportunitate:

Născut în infernuri, în tărâmul ființelor preta,
Ca animal, zeu longeviv sau ca barbar,
Având vederi greșite, născut într-un timp în care nu există un Buddha,
Sau născut surd sau mut; acestea sunt cele opt stări lipsite de libertate.

Ființele născute în infern nu au oportunitatea practicării Dharmei deoarece sunt în permanență chinuite de friguri sau călduri intense.

Preta nu au oportunitatea de a practica Dharma deoarece sunt supuse sclaviei și suferă de pe urma atacurilor altor animale.

Zei longevivi nu au oportunitatea de a practica Dharma deoarece își petrec timpul într-o stare de gol mental.²³

Cei născuți în ținuturi mărginașe nu au oportunitatea de practica Dharma deoarece doctrina lui Buddha nu este cunoscută prin astfel de locuri.

Cei născuți ca *tirthika** sau având vederi greșite asemănătoare acestora nu au oportunitatea de a practica Dharma deoarece mințile lor sunt astfel influențate de acele credințe eronate.

* *Tirthika (mu rtags pa)*: un adept al tradițiilor religioase și filozofice nebudhiste, implicând vederile greșite descrise în Partea Întâi, Capitolul al patrulea, 1.10.

Cei născuți în cursul unei epoci (*kalpa*) întunecate nu au oportunitatea de a practica Dharma deoarece ei nici măcar nu aud vreodată despre cele Trei Nestemate și nu pot distinge binele de rău.

Cei născuți muți sau deficienți mental nu au oportunitatea de a practica Dharma deoarece facultățile lor sunt deficiente.

Locuitorii celor trei tărâmurii inferioare suferă în permanență de căldură, frig, sete și alte suferințe, ca urmare a acțiunilor lor negative trecute; ei nu au oportunitatea de a practica Dharma.

„Barbari” sunt cei care locuiesc în cele treizeci și două ținuturi mărginașe, precum Lo Khatha,²⁴ și toți cei care consideră vătămarea ceilorlalți drept un act de credință sau ale căror credințe sălbatice consideră luarea vieții un bine. Acești oameni ce locuiesc teritoriile periferice au înfățișare umană, însă mințile lor sunt lipsite de dispoziția adecvată, ei neputându-se conforma Dharmei. Moștenind de la strămoși obiceiuri vătămătoare precum căsătoria cu mamele lor, ei trăiesc într-un mod extrem de contrar practicării Dharmei. Tot ceea ce aceștia fac este rău, ei excelând cu adevărat tocmai în practicarea unor activități dăunătoare precum uciderea insectelor și vânatoarea fiarelor sălbatice. Mulți dintre ei cad în tărâmurile inferioare de îndată ce mor. Pentru astfel de oameni nu există nici o oportunitate de a practica Dharma.

Zei longevivi sunt acei zei care sunt absorbiți într-o stare de gol mental. Ființele se nasc în acest tărâm ca urmare a credinței lor că eliberarea este o stare în care toate activitățile mentale, bune sau rele, sunt absente și a meditației asupra acelei stări. Ei rămân în astfel de stări de concentrare până ce marile kalpa se sfârșesc. Dar odată ce efectul acțiunilor trecute care au produs acea condiție s-a epuizat la rândul său, ei renasc în tărâmurile inferioare datorită vederilor lor greșite. Aceștia, de asemenea, sunt lipsiți de orice oportunitate de a practica Dharma.

Termenul „vederi greșite” include, în general, credințele eternaliste și nihiliste, care sunt vederi contrare și exterioare învățaturii lui Buddha. Astfel de vederi ne contaminatează mintea și ne împiedică să aspirăm la Dharma autentică, într-atât încât nu mai avem oportunitatea de a o practica. Aici în Tibet, deoarece al doilea Buddha, Padmasambhava din Oḍḍiyāna, a incredințat protecția ținutului celor douăsprezece Tenma, nici chiar adepții tīrthika nu au fost cu adevărat capabili să pătrundă. Totuși, toți cei a căror înțelegere este asemeni celei a adepților tīrthika și contrară celei a Dharmei autentice și învățătorilor autentici, vor fi prin aceasta lipsiți de oportunitatea de a practica în conformitate cu adevăratele învățături ale acestora. Călugărul Sunakṣatra a petrecut douăzeci și cinci ani ca adept al Domnului Buddha și totuși, întrucât nu avea nici cea mai mică credință și întreținea doar puncte de vedere greșite, a sfârșit prin a renaște ca preta într-o grădină de flori.

Născut într-o epocă întunecată înseamnă a fi născut într-o perioadă în care nu există nici un Buddha. Într-un univers în care nici un Buddha nu a apărut, nimeni nu a auzit măcar despre Cele Trei Nestemate. Întrucât acolo nu există Dharma, nu există nici oportunitatea a o practica.

Mintea unei persoane născute surde și mute nu poate funcționa corespunzător, iar procesul de ascultare a învățăturilor, expunerii lor, reflectării asupra lor și punerii lor în practică este împiedicat. Calificativul „surdmut” se aplică de obicei unei disfuncționalități a vorbirii. Ea devine o condiție lipsită de oportunitatea pentru Dharma când abilitatea umană obișnuită de a folosi și înțelege limbajul este absentă.

Prin urmare, această categorie include de asemenea învățăturile și astfel privează de oportunitatea de a le practica.

2. Reflecția asupra avantajelor particulare legate de Dharma

Sub acest titlu sunt incluse cele cinci avantaje individuale și cele cinci avantaje circumstanțiale.

2.1. CELE CINCI AVANTAJE INDIVIDUALE

Nāgārjuna le descrie după cum urmează:

Născut ca ființă umană, într-un loc central, în deplinătatea facultăților,
Fără un mod de viață contradictoriu și cu credință în Dharma.

Fără o viață umană, nu ar fi posibilă nici măcar întâlnirea cu Dharma. Astfel că acest corp uman este avantajul *suportului*.

Fiind născut într-un loc îndepărtat în care nu s-a auzit despre Dharma, nu veți ajunge niciodată în tangență cu ea. Însă regiunea în care v-ați născut este accesibilă în ceea ce privește Dharma și astfel dispuneți de avantajul *locului*.

A nu vă afla în deplinătatea facultăților ar fi o piedică pentru practicarea Dharmei. Dacă sunteți lipsit de astfel de incapacități, aveți avantajul *deplinătății facultăților*.

Dacă aveți un mod de viață contradictoriu, veți fi în permanență cufundați în acțiuni negative și contrare Dharmei. Întrucât acum aveți dorința de a înfăptui acțiuni pozitive, acesta este avantajul *intenției*.

Dacă nu aveți credință în învățăturile lui Buddha, nu veți simți nici o înclinație pentru Dharma. Având capacitatea de a vă îndrepta mintea, așa cum o faceți acum, constituie avantajul *credinței*.

Deoarece aceste cinci avantaje sunt absolut necesare constituției adeptului, ele au fost numite *cele cinci avantaje individuale*.

Pentru a practica Dharma adevărată, autentică este absolut necesar să fiți o ființă umană. Acum, presupuneți că nu aveți suportul unui corp uman, ci cea mai înaltă formă de viață din cele trei tărâmurii inferioare, cea a unui animal – chiar cel mai frumos și mai prețuit animal cunoscut de om. Dacă cineva vă spune „Recitați *Oṃ maṇi padme hūṃ* odată și veți deveni un Buddha,” veți fi cu desăvârșire incapabili să-i înțelegeți cuvintele sau să le pricepeți înțelesul și nici nu veți fi în stare să roștiți un cuvânt. De fapt, chiar dacă ați fi pe cale să muriți de frig, ați fi incapabili să vă gândiți să faceți altceva decât să zăceți grămadă – în vreme ce un om, indiferent cât de slab ar fi, ar ști cum să se adăpostească într-o hrubă sau sub un copac și ar aduna lemne făcând un foc pentru a-și încălzi fața și mâinile. Dacă animalele sunt incapabile până și de lucruri atât de simple, cum ar putea ele concepe măcar să practice Dharma.

Zei și alte ființe de același fel, oricât de superioare le-ar fi forma fizică, nu dispun de cerințele necesare pentru luarea legămintelor *Prātimokṣa* și prin urmare nu pot asimila Dharma în totalitatea ei.

Cât despre ceea ce se înțelege printr-o „regiune accesibilă,” se va face distincția între o regiune accesibilă geografic și un loc care este accesibil în relație cu Dharma.

Geografic vorbind, regiune centrală se spune că este în general Locul Vajra de la Bodh Gaya²⁵ în India, din centrul Jambudvīpa, Continentul Sudic. Miile de Buddha ai acestei Bune Kalpa au atins cu toții eliberarea acolo. Chiar și în distrugerea universală de la sfârșitul acestei kalpa, cele patru elemente nu-l vor putea vătăma, acesta rămânând în același loc, suspendat în spațiu. În centrul său crește Arborele Iluminării. Acest loc, cu toate orașele Indiei din jur, este prin urmare considerat regiune centrală în termeni geografici.

În termenii Dharmei, un loc central este orice loc în care Dharma – învățătura lui Buddha – există. Despre toate celelalte regiuni se spune că sunt periferice.

În trecutul îndepărtat, din vremea când Domnul Buddha a venit în această lume și câtă vreme doctrina sa a mai persistat în India, acel loc a fost central, atât din punct de vedere geografic, cât și din punctul de vedere al Dharmei. Totuși, acum că acest loc a căzut în mâinile adepților tīrthika, iar doctrina Victoriosului a dispărut din această regiune, din punctul de vedere al Dharmei chiar și Bodh Gaya se află într-un loc periferic.

În zilele lui Buddha, Tibetul, Ținutul Zăpezilor, era numit „ținutul de frontieră al Tibetului,” deoarece era un ținut slab populat, în care doctrina nu fusese încă răspândită. Ulterior, populația a sporit puțin câte puțin și au domnit acolo mai mulți regi care erau emanații ale celor ce sunt Buddha. Dharma a apărut pentru prima oară în Tibet în timpul domniei lui Lha-Thothori Nyentsen, când *Sūtra Celor O Sută de Invocații*, un mulaj tsa tsa și alte obiecte sacre au căzut pe acoperișul palatului acestuia.

Cinci generații mai târziu, conform profețiilor pe care acesta le-ar fi desprins din înțelesul sūtrei, a apărut acolo Regele Dharmei Songtsen Gampo, o emanație a Sublimului Cel Plin de Compașiune.* În cursul domniei lui Songtsen Gampo, traducătorul Thōnmi Sambhota a fost trimis în India pentru a-i studia limbile și scrierile. La întoarcere a introdus pentru prima dată un alfabet în Tibet. El a tradus în tibetană douăzeci și una de sūtre și tantrale ale lui Avalokiteśvara, *Secretul Redutabil* și diverse alte texte. Regele însuși apărea în diverse forme și împreună cu sfetnicul său Gartongtsen, folosea mijloace miraculoase pentru a apăra țara. El și-a luat ca regine două prințese, una chinezoaică, iar alta din Nepal, care au adus cu ele numeroase reprezentări ale corpului, cuvântului și minții lui Buddha, incluzând statuetele numite Jowo Mikyō Dorje și Jowo Śākyamuni, reprezentări efective ale lui Buddha.²⁶ Regele a construit o serie de temple cunoscute precum Thadul și Yangdul, printre care cel mai important a fost Rasa Trulnang.²⁷ În acest fel, el a statornicit buddhismul în Tibet.

Cel de-al cincilea succesori al său, Regele Trisong Detsen, a invitat o sută opt paṇḍita în Tibet, incluzându-l pe Padmasambhava, Maestrul din Oḍḍiyāna, cel mai mare dintre deținătorii tradiției mantra, fără egal în cele trei lumi. Pentru a susține reprezentările corpului lui Buddha, Trisong Detsen a construit temple, printre care „neschimbătorul, ce apare spontan” Samye. Pentru a sprijini cuvântul lui Buddha, autentică Dharma, o sută opt traducători, inclusiv marele Vairotsana, au învățat arta traducerii și au tradus toate sūtrele, tantrale și śāstrele majore existente pe-atunci în nobilul ținut al Indiei. Cei „Șapte oameni de probă” și alții au fost hirotoniți călugări, alcătuind Saṅgha, pentru a susține mintea lui Buddha.

Începând cu acea dată și până astăzi, învățăturile lui Buddha au strălucit asemeni soarelui în Tibet și, cu toate sușurile și coborâșurile, doctrina Victoriosului nu a fost

niciodată pierdută în aspectul, transmisia și realizarea ei. Astfel, Tibetul – din punctul de vedere al Dharmei – este un ținut central.

O persoană lipsită de vreuna dintre cele cinci facultăți ale simțurilor nu îndeplinește cerințele necesare pentru a primi legămintele monastice. Mai mult, cineva care nu are șansa cea bună de a fi capabil să vadă reprezentările Victoriosului pentru a-i inspira devoțiunea sau pentru a citi și asculta prețioasele și excelențele învățături ca material pentru studiu și reflecție, nu va fi cu desăvârșire capabil să primească Dharma.

Dacă nu aveți credință în învățăturile lui Buddha, ci în zeii puternici, nāga și așa mai departe, sau în alte doctrine precum cele ale adepților tīrthika, atunci, indiferent de câtă credință ați putea avea în ei, nici unul dintre aceștia nu vă va putea proteja de suferințele saṃsārei sau de renașterea în tărâmurile inferioare. Dar dacă ați dobândit o credință întemeiată corespunzătoare în doctrina Victoriosului, care unește transmisia cu realizarea, sunteți fără îndoială un recipient potrivit pentru adevărata Dharma. Și acesta este cel mai mare dintre cele cinci avantaje individuale.

2.2. CELE CINCI AVANTAJE CIRCUMSTANȚIALE

Un Buddha a apărut și a predicat Dharma
Învățăturile sale există încă și pot fi urmate,
Acolo sunt cei plini de compasiune față de ceilalți.

Cei care nu sunt născuți într-o kalpa strălucitoare, una în care nu a apărut nici un Buddha, nici măcar nu au auzit despre Dharma. Însă noi ne aflăm acum într-o eră (kalpa) în care a venit un Buddha și astfel avem avantajul prezenței unui anumit *învățător*.

Chiar dacă Buddha a venit, dacă el nu ar fi predicat, nimeni nu ar fi avut vreun folos. Dar întrucât Buddha a întors Roata Dharmei conform celor trei nivele, avem avantajul *învățăturii Dharmei*.

Chiar dacă el a predicat, dacă doctrina sa ar fi pierit, ea nu ar mai fi fost aici pentru a ne fi de folos. Însă perioada în care doctrina va mai exista nu s-a încheiat încă, așadar avem avantajul *momentului*.

Deși învățăturile există încă, fără a le urma, ele nu ne pot aduce nici un beneficiu. Dar întrucât am urmat Dharma, avem avantajul *șansei favorabile*.

Deși am urmat Dharma, fără circumstanțele favorabile de a fi acceptați de un prieten spiritual nu am fi ajuns niciodată să știm ce este Dharma în realitate. Dar întrucât am fost acceptați de către un prieten spiritual, avem avantajul *extraordinarei sale compasiuni*.

Deoarece acești cinci factori sunt necesari de îndeplinit cu privire la circumstanțe, altele decât cele proprii, ei sunt numiți *cele cinci avantaje circumstanțiale*.

Intervalul de timp necesar formării universului, existenței sale, distrugerii și rămânerii lui în starea de vacuitate este denumit o kalpa. O kalpa în care un Buddha desăvârșit apare în lume se numește o „kalpa strălucitoare”; pe când una în care un Buddha nu apare se numește o „kalpa întunecată”. Cu multă vreme în urmă, în timpul Marii Kalpa a Bucuriei Clare, au apărut 33.000 de Buddha. O sută de kalpa întunecate i-au urmat. Apoi, în cursul Kalpei Desăvârșite, 800 milioane de Buddha au apărut, urmată din nou de o sută de kalpa fără Dharma. Apoi 840 milioane de Buddha au apărut în cursul Excelentei Kalpa, după care au fost 500 de kalpa

* Avalokiteśvara, Bodhisattva al Compașiunii.

întunecate. În cursul Kalpei Încântătoare la Vedere, au apărut 800 milioane de Buddha, iar apoi au existat 700 kalpa de întuneric. Șaizeci de mii de Buddha au apărut în cursul Kalpei Vesele. A venit apoi propria noastră kalpa, Kalpa Bună.

Înainte de a începe kalpa noastră, acest cosmos cu un miliard de universuri era un imens ocean la suprafața căruia au apărut o mie de lotuși înfloriți. Zeii lumii lui Brahmă, întrebându-se ce-ar putea fi aceasta, prin clarviziune au înțeles că înseamnă că în cursul acestei epoci (kalpa) vor apare o mie de Buddha. „Aceasta va fi o epocă bună,” au spus ei și „bună” a devenit numele ei.

Din vremea când longevitatea ființelor era de optzeci mii de ani și până ce Buddha Distrugătorul Samsărei a apărut, apoi până la vremea când ființele vor trăi incalculabil de mult, iar Buddha Infinita Aspirății va veni, o mie de Buddha vor fi trecut prin această lume prin Locul Vajra din centrul continentului Jambudvīpa. Fiecare dintre ei vor fi atins desăvârșita stare de Buddha acolo și vor fi întors Roata Dharmei. Prin urmare, epoca (kalpa) noastră actuală este o eră strălucitoare.

Ea va fi urmată de șaizeci de epoci periferice, epoci (kalpa) rele, iar după aceea, în Epoca (kalpa) Numerelor Vaste, vor apare zece mii de Buddha. Apoi vor urma alte zece mii de kalpa rele. În această alternanță de epoci (kalpa) strălucitoare și întunecate, dacă se va întâmpla să renaștem în cursul unei epoci întunecate, nici măcar nu vom auzi vreodată că au existat lucruri precum Cele Trei Nestemate.

Mai mult, așa cum Marele Învățător din Oḍḍiyāna a arătat, Mantra Secretă Vajrayāna mai ales este conferită doar extrem de rar:

Cu multă vreme în urmă, în chiar cursul primei kalpa, Kalpa Șirului Desăvârșit, învățăturile Căii Mantrei Secrete (Mantrayāna) au fost răspândite de către un Buddha cunoscut drept Regele-Venit-Odionioară și au dobândit o largă recunoaștere. Învățăturile cunoscute nouă, ale actualului Buddha Śākyamuni, includ de asemenea Calea Mantrei Secrete. În cursul a zece mii de kalpa, de-a lungul Kalpei Șirului de Flori, va veni Buddha Mañjuśrī, așa cum am venit eu astăzi, pentru a dezvălui învățăturile Mantrei Secrete la scară largă. Aceasta este astfel deoarece ființele din aceste trei kalpa sunt recipiente potrivite pentru Mantrele Secrete, iar motivul pentru care învățăturile Mantrayānei nu apar în alte vremuri este că ființele acelor vremuri nu sunt capabile să le folosească.²⁸

În această Bună Kalpa, în care lungimea vieții umane este de o sută ani, desăvârșitul Buddha Śākyamuni a venit în această lume și astfel aceasta este o epocă strălucită.

Să presupunem că un Buddha a venit, dar se află deocamdată în meditație și nu a predicat încă Dharma. Câtă vreme lumina Dharmei sale nu a apărut, venirea sa nu contează pentru noi. Ar fi ca și cum de fapt nici nu ar fi venit.

În momentul dobândirii completei și desăvârșitei stări de Buddha în Locul Vajra, Învățătorul nostru a exclamat:

Am găsit o Dharma asemeni ambroziei,
Profundă, calmă, simplă, necompusă, strălucitoare.
Dacă o voi explica nimeni nu o va înțelege,
Așadar voi rămâne aici tăcut în pădure.

În consecință, timp de șapte săptămâni nu a predicat, până ce Brahmă și Indra l-au rugat să pornească Roata Legii.

În plus, dacă cei care dețin învățătura autentică nu o explică este dificil ca Dharma să fie de un real folos ființelor. Un exemplu îl constituie marele Smṛtijñāna din India, care a venit în Tibet deoarece mama sa a renăscut într-unul dintre inferniurile trecătoare. Interpretul său a murit în cursul călătoriei, iar Smṛtijñāna, care colinda prin provincia Kham incapabil să rostească un cuvânt a devenit cioban și a murit acolo fără să fi fost de prea mult folos cuiva. Ulterior, când Jowo Atīsa a sosit în Tibet și a aflat ce s-a întâmplat, el a strigat: „Ce trist! Tibetanilor, slab vă este meritul! Nicăieri în India, din est până în vest, nu a fost un pașdita mai bun decât Smṛtijñāna” și împreunându-și mâinile a izbucnit în plâns.

Pentru noi, Buddha Śākyamuni a pornit Roata Dharmei la trei nivele și, manifestând un inimaginabil număr de forme conform nevoilor și capacităților celor ce trebuiau ajutați, i-a condus pe discipoli prin cele nouă vehicule ale învățăturii spre maturare și eliberare.

Chiar și într-o kalpa în care un Buddha a apărut și și-a predicat învățăturile, odată împlinită vremea dăinuirii învățăturii acestuia, iar Dharma autentică pe care acesta predicat-o dispăre, se întâmplă exact ca într-o kalpa întunecată. Perioada dintre dispariția învățăturilor unui Buddha și învățăturile următorului Buddha este descrisă ca fiind „lipsită de Dharma”. În locurile binecuvântate în care ființele au meritul corespunzător, apar adepți pratyekabuddha, însă doctrina lor nu este predicată sau practică.

În aceste zile noi avem încă învățăturile lui Buddha Śākyamuni. Gradul lor de supraviețuire urmează o succesiune cu zece ramuri. Mai întâi există trei perioade, fiecare cu cinci sute părți.²⁹ În cursul acestei perioade, apar „învățăturile esenței lui Samantabhadra,” care este fructul.³⁰ Apoi vin trei perioade de cinci sute de părți pentru realizare.³¹ Acestea sunt urmate de trei perioade de cinci sute părți pentru *transmitere*. În cele din urmă, apare o perioadă de cinci sute părți când *numai simbolurile sunt păstrate*. Cu totul fac zece perioade, fiecare de câte cinci sute de părți. În prezent am atins a șaptea sau a opta perioadă. Trăim într-o epocă a sporirii celor cinci degenerări – a longevității, credinței, emoțiilor, timpului și ființelor. Cu toate acestea, doctrina transmisiei și realizării se păstrează încă. Câtă vreme nu a pierit avem încă avantajul de a avea Dharma în întregul ei.

Faptul că Doctrina este prezentă încă, este totuși irelevant în afara cazului în care în care o folosiți – așa cum soarele răsărind, deși luminează întreaga lume, nu are nici cea mai mică importanță pentru un orb. Și așa cum apele marelui lac nu pot potoli setea călătorului ajuns pe malurile sale fără ca acesta să bea efectiv din ele, Dharma transmisiei și realizării nu se poate infiltra singură în mintea voastră.

A adopta Dharma doar pentru a vă proteja de boală și influențe negative în această viață sau deoarece vă este teamă de suferințele celor trei tărâmi inferioare în viețile viitoare se numește „Dharma ca protecție împotriva temerilor” și nu este calea potrivită de a aborda calea.

A adopta Dharma pur și simplu pentru a avea hrană, îmbrăcăminte și așa mai departe în această viață sau pentru a obține recompensa plăcută a unei renașteri divine sau umane în următoarea se numește „Dharma ca și căutare a desăvârșirii.”

A adopta Dharma înțelegând că întreaga saṃsāra nu are sens, străduindu-vă să găsiți o cale pentru a vă elibera de ea, se numește „luarea învățaturii pentru a ajunge la intrarea pe cale.”

Chiar dacă începeți să practicați Dharma, dacă nu ați fost acceptat de către un prieten spiritual, nu vă va fi de nici un folos. *Înțelepciunea Transcendentă pe Scurt* spune:

Buddha și învățăturile depind de prietenul spiritual.
Astfel spune Victoriosul, suprema întrupare a tuturor virtuților.

Învățătura lui Buddha este imensă, transmisiile sale sunt numeroase, iar ea acoperă o gamă nepuizabilă de subiecte. Fără încrederea în instrucțiunile esențiale ale unui învățător nu am ști niciodată să condensăm aspectele esențiale ale acestor învățături și să le punem în practică.

Odată, când Jowo Atișa se afla în Tibet, Khu, Ngok și Drom* l-au întrebat: „Pentru cel dornic să obțină eliberarea și desăvârșita omnisciență ce este mai important – scripturile canonice și comentariile lor sau instrucțiunile orale ale învățătorului?”

„Instrucțiunile învățătorului,” a răspuns Atișa.

„De ce?”

„Deoarece atunci când vine vremea aplicării în practică – chiar dacă puteți explica întreaga Tripiṭaka din memorie și sunteți foarte iscusiți în metafizică – fără călăuzirea practică a învățătorului, voi și Dharma veți umbla pe căi diferite.”

„Atunci,” continuă ei, „este principalul aspect al instrucțiunilor învățătorului păstrarea celor trei legăminte și străduința de a face bine cu corpul, cuvântul și mintea?”

„Aceasta nu este de cel mai neînsemnat folos,” răspunde Atișa.

„Cum se poate asta?” exclamă ei.

„Puteți fi capabili să țineți cele trei legăminte în mod desăvârșit, dar dacă nu sunteți hotărâți să vă eliberați de cele trei lumi ale saṃsārei, aceasta doar va crea cauze suplimentare pentru renașterea în saṃsāra. Puteți fi capabili să vă străduiți zi și noapte să faceți bine cu corpul, cuvântul și mintea, dar fără a ști cum să dedicați meritul desăvârșitei iluminări, două sau trei gânduri greșite sunt suficiente pentru a-l distruge în întregime. Puteți fi învățatori sau meditari, plini de smerenie și învățatură, dar fără ca mințile voastre să fie întoarse de la cele opt griji lumești, tot ceea ce faceți va fi doar pentru această viață și nu veți întâlni calea care ajută pentru viațele viitoare.”

Aceasta ilustrează cât de important este să fii luat în grija unui învățător, a unui prieten spiritual.

Dacă cercetându-vă viața și împrejurările pentru fiecare dintre cele opt libertăți și zece avantaje, găsiți că sunt prezente toate aceste condiții favorabile, aveți ceea ce este cunoscut drept „o viață umană înzestrată cu cele optsprezece libertăți și avantaje.” Totuși, Regele Atotștiutor al Dharmei, Longchenpa, în lucrarea sa *Comoara care Îndeplinește Dorințele*, menționează șaisprezece condiții suplimentare care înlătură orice oportunitate de a practica Dharma – opt

circumstanțe nedorite³² și opt slăbiciuni incompatibile³³ – sub influența cărora este important să nu cazi. Cu cuvintele sale:

Răvășeala celor cinci emoții, stupiditatea, dominarea de către influențe rele, Trândăvia, inundarea de către efectele faptelor negative din trecut, Înrobirea față de alții, căutarea protecției în fața primejdiilor și practicarea ipocriziei:
Acestea sunt cele opt circumstanțe nedorite care nu permit libertatea.

A fi legat de propriile obligații, depravarea flagrantă, Lipsa însatisfacției față de saṃsāra, completa lipsă a credinței, A găsi plăcere în acțiuni negative, lipsa de interes pentru Dharma, Nepăsarea față de legăminte și față de samaya:
Acestea sunt cele opt slăbiciuni incompatibile care nu permit libertatea.

2.3. Cele opt circumstanțe nedorite care nu permit libertatea de a practica Dharma

Oamenii în care cele cinci otrăvuri – și anume, emoțiile negative precum ura față de dușmani, nebulia după prieteni și legături și așa mai departe – sunt extrem de puternice, pot dori din când în când să poată practica unele feluri ale adevăratei Dharma. Dar cele cinci otrăvuri sunt prea puternice, dominându-le mințile în cea mai mare parte a timpului și împiedicându-i să realizeze Dharma în mod corespunzător.

Ființe foarte stupide, lipsite chiar și de cea mai mică licărire a inteligenței, pot adopta Dharma, dar fiind incapabile să înțeleagă un singur cuvânt al învățaturii sau semnificația acesteia, ele nu vor fi niciodată capabile să o studieze sau să reflecte și să mediteze asupra ei.

Odată ce anumiți oameni au fost luați ca discipoli de către un fals prieten spiritual care predică viziunea și acționează într-o manieră pervertită, mințile lor vor fi conduse pe căi greșite și nu vor fi în acord cu adevărata Dharma.

Oamenii care doresc să învețe Dharma dar sunt prea trândavi, fără măcar o urmă de străduință, nu o vor realiza niciodată deoarece sunt atât de prinși în capcana propriei lor îndolențe și amânări.

Acțiunile negative și întunecările anumitor oameni sunt astfel încât, în ciuda efortului pe care îl depun pentru Dharma, ei eșuează să dezvolte vreuna dintre dreptele virtuți în mințile lor. Rezerva lor de fapte negative i-a copleșit, iar ei își vor pierde încrederea în învățături fără să-și dea seama că totul este datorită propriilor acțiuni trecute.

Cei care se află în servitudinea altcuiva și și-au pierdut autonomia, pot dori să adopte Dharma; însă persoanele care le domină nu le permit să practice.

Unii oameni adoptă Dharma din teama față de această viață prezentă – pentru că este posibil să fie lipsiți de hrană sau veștminte sau experimentează alte necazuri. Însă deoarece nu au încredere profundă în Dharma ei se dedau vechilor lor obiceiuri și se implică în treburi care nu sunt Dharma.

Alții sunt impostori care, printr-o pretenție de religiozitate, încearcă să dobândească posesiuni, servicii și prestigiu. În fața celorlalți, ei afișează masca practicantilor, dar în mințile lor sunt interesați doar de această viață, astfel că sunt departe de calea eliberării.

* Cei trei discipoli principali ai lui Atișa (vezi glosarul).

Acestea sunt cele opt circumstanțe care fac imposibilă continuarea practicării Dharmei.

2.4. Cele opt slăbiciuni incompatibile care nu permit libertatea de a practica Dharma

Oamenii care sunt strâns legați de angajamentele lor lumești, avere, plăceri, copii, rude și așa mai departe sunt atât de preocupați de eforturile dificile determinate de aceste lucruri încât nu au timp să practice Dharma.

Unii oamenii sunt lipsiți de orice urmă de omenie, iar natura lor este atât de depravată încât sunt incapabili să-și îmbunătățească conduita. Chiar un autentic învățător spiritual ar găsi că este foarte dificil să îi aducă pe nobila cale. Așa cum sublimile ființe din trecut au spus, „Abilitățile unui discipol pot fi modelate, dar nu și caracterul său fundamental.”

O persoană care nu simte nici cea mai mică spaimă indiferent că aude despre renașteri inferioare sau despre relele sașării sau care în fața suferințelor acestei vieți prezente, nu are nici un fel de determinare de a se elibera de sașăra și prin urmare nici motivația pentru a se angaja în practica Dharmei.

A nu avea câtuși de puțin credință, nici în adevărata Dharma, nici în învățător închide orice acces la învățături și împiedică orice intrare pe calea eliberării.

Oamenii care găsesc plăcere în acțiuni vătămătoare sau negative și care eșuează în a-și controla gândurile, cuvintele și faptele sunt lipsiți de orice virtuți nobile și și-au întors spatele spre Dharma.

Unii oameni nu sunt mai interesați de valorile spirituale și Dharma decât un câine de mâncatul ierbii. Întrucât ei nu simt entuziasm pentru Dharma, virtuțile acesteia nu se vor dezvolta niciodată în mințile lor.

Oricine care, odată intrat în Vehiculul de Bază, își calcă legămintele și angajamentele față de bodhicita, nu va obține nimic altceva decât tărâmurile inferioare. El nu va scăpa de stările în care nu există oportunitatea de a practica Dharma.

Oricine care, intrat în Vehiculul Mantrei Secrete, își calcă legămintele samaya față de învățătorul său și față de frații și surorile sale spirituale, va prilejui propria ruină și a celorlalți, distrugând orice șansă de desăvârșire.

Acestea sunt cele opt slăbiciuni care conduc departe de Dharma și sting lampa eliberării.

Înainte ca acești șaisprezece factori care nu lasă oportunitate practicii să fi fost cu atenție eliminați, oamenii acestor vremuri decadente pot arăta ca și cum ar avea toate libertățile și avantajele și că sunt adevărați practicanți ai Dharmei. Totuși, căpetenia pe tronul său, lama sub umbreluța sa,³⁴ sihastrul în solitudinea sa montană, omul care, a renunțat la afacerile statului și oricine care ar putea avea o înaltă opinie despre propria-i valoare – fiecare poate crede că el practică Dharma, dar câtă vreme se află sub stăpânirea acestor condiții limitative suplimentare, el nu se află pe calea cea dreaptă.

Astfel că, înainte de a vă atribui orbește stări de religiozitate, verificați-vă mai întâi cu atenție propria stare pentru a vedea dacă posedați sau nu toate cele trezeci și patru aspecte ale libertăților și avantajelor. Dacă le aveți pe toate, bucurați-vă și reflectați profund asupra lor din nou, în repetate rânduri. Amintiți-vă că, acum că ați dobândit în cele din urmă aceste libertăți și avantaje care sunt atât de dificil de

obținut, nu trebuie să le irosiți; orice s-ar întâmpla, sunteți pe cale să practicați adevărata Dharma. Dacă veți găsi, totuși, că unele aspecte lipsesc, încercați să le dobândiți prin orice mijloace posibil.

Trebuie să faceți în permanentă eforturi pentru a examina cu atenție dacă posedați sau nu toate elementele libertăților și avantajelor. Dacă eșuați în a verifica, și oricare dintre aceste elemente va lăsa de dorit, veți pierde șansa de a practica Dharma cu adevărat. În definitiv, chiar și execuția unei singure sarcini zilnice minore necesită întrunirea a numeroase materiale și condiții dependente reciproc. Este de mirare că realizarea scopului nostru fundamental – Dharma – este imposibilă fără întrunirea mai multor factori interconectați?

Imaginați-vă un călător care dorește să bea niște ceai. Pregătirea ceaiului implică multe elemente diferite – vasul, apa, lemnul, focul și așa mai departe. Dintre acestea, numai flacăra focului singură este imposibil de obținut fără o cremene, amnar, ceva iască, mâinile călătorului și așa mai departe. Dacă doar una singură lipsește, iasca spre exemplu, atunci faptul că omul le are pe toate celelalte nu-i este în nici un fel de vreun folos. El pur și simplu nu are ceea ce îi trebuie să pregătească ceaiul. În același fel, dacă doar un element al libertăților și avantajelor este pierdut, nu există în definitiv șansa de a practica adevărata Dharma.

Dacă vă vegheați mintea cu atenție, veți vedea că până și cele opt libertăți și cele zece avantaje fundamentale sunt foarte dificil de dobândit și că a avea toate cele zece avantaje este chiar mai dificil decât a poseda cele opt libertăți.

Cineva născut ca ființă umană, cu toate facultățile intacte și într-o regiune centrală, dar care devine implicat într-un mod de viață aflat în contradicție cu Dharma și care nu are credință în învățătura Victoriosului, are doar trei dintre avantaje. Obținând pe oricare dintre celelalte două, ar avea doar patru. Așadar, a avea un mod de viață care nu contrazice în nici un fel Dharma este extrem de dificil. Dacă oricare dintre gândurile, cuvintele și faptele persoanei sunt negative, iar motivațiile sale sunt legate de această viață, atunci de fapt, chiar dacă are reputația unui om bun și învățat, modul său de viață se află în conflict cu Dharma.

Același lucru se aplică celor cinci avantaje circumstanțiale. Dacă un Buddha a venit, a predicat Dharma, iar învățăturile există, dacă o persoană nu a adoptat Dharma, acea persoană are doar trei dintre aceste avantaje. Atunci, din nou, „adoptarea Dharmei” nu înseamnă pur și simplu doar a cere învățătura și a-i fi dată. Punctul de plecare al căii spre eliberare este convingerea că întreaga sașăra este fără sens și hotărârea fermă de a fi eliberat de ea. Fără aceasta, simpla recitare a rugăciunilor și purtarea veștmintelor galbene nu este o dovadă că ați adoptat Dharma.

Fiți siguri că știți cum să identificați fiecare dintre aceste libertăți și avantaje și cum să verificați dacă le posedați voi înșivă. Aceasta este de o importanță decisivă.

3. Reflecția asupra imaginilor ce arată cât de dificil este de a găsi libertățile și avantajele

Buddha spune că este mai dificil pentru o ființă să obțină o naștere umană decât ar fi pentru o țestoasă ce iese din adâncimile oceanului să nimerească din întâmplare cu gâtul prin deschizătura unui jug de lemn legănat de valurile uriașe de la suprafață.

Imaginați-vă întregul cosmos cu un miliard de universuri la fel de imens ca oceanul. Plutind la suprafața sa se află un jug, o bucată de lemn cu o gaură în el care poate fi fixat în jurul coarnelor unui bou de tracțiune. Acest jug, legănat încolo și-ncoace de valuri, uneori spre est, alteori spre vest, nu stă în același loc nici măcar preț de o clipă. La adâncime, în profunzimile oceanului trăiește o țestoasă oarbă care vine la suprafață doar odată la fiecare o sută de ani.³⁵ Ca jugul și țestoasa să se întâlnească este extrem de improbabil. Jugul însuși este lipsit de viață; țestoasa nu îl caută intenționat. Țestoasa fiind oarbă este lipsită de vedere pentru a localiza jugul. Dacă jugul ar sta într-un loc, ar exista șansa întâlnirii lor; însă acesta este în continuă mișcare. Dacă țestoasa și-ar petrece întregul timp înotând la suprafață, și-ar putea, probabil, intersecta drumul cu jugul; însă ea vine la suprafață doar odată la o sută de ani. Șansele ca jugul și țestoasa să se întâlnească sunt prin urmare extrem de mici. Cu toate acestea, prin pur noroc țestoasa și-ar putea strecura gâtul prin jug. Însă este chiar mai dificil de atât, spun suturele, să obțineți o existență umană înzestrată cu libertăți și avantaje. Nāgārjuna exprimă aceasta în al său *Sfat către Regele Surabhibhadra*:³⁶

Este extrem de improbabil ca o țestoasă să poată, prin noroc, să se ridice printr-un jug legănat pe o întinsă mare;
Și în plus, față de o naștere animală există o chiar și mai mică șansă
A obținerii unei vieți umane. În consecință, tu domn al oamenilor,
Practică Dharma autentică pentru ați face norocul să rodească!

Iar Sântideva spune:

Buddha a declarat că așa cum o țestoasă prin noroc
Și-ar putea trece capul printr-un jug aflat în voia valurilor pe o întinsă mare,
Această naștere umană este dificil de obținut.

Dificultatea de a obține nașterea umană este de asemenea comparată cu cea a fixării în vârful unui băț a unei boabe uscate de mazăre aruncată pe un zid neted sau cu cea a așezării în echilibru a unui șirag de boabe de mazăre pe vârful unui ac – ceea ce este chiar mai dificil decât a unui singur bob de mazăre! Este importantă cunoașterea acestor comparații, care sunt din Nirvāna Sūtra, precum și a celor asemănătoare din alte texte.

4. Reflecția asupra comparațiilor numerice

Când luați în considerare numărul relativ al diferitelor feluri de ființe, puteți aprecia că a te naște ca ființă umană este în definitiv cu greu posibil. Ilustrativ, se spune că locuitorii infernurilor sunt la fel de numeroși ca stelele cerului nocturn, preta ar fi nu mult mai numeroși decât stelele cerului diurn; că dacă există atâtia preta câte stele noaptea, ar exista atâtea animale câte stele ziua; iar dacă există atâtea animale câte stele noaptea, ar fi doar atâtia zei și oameni câte stele sunt în timpul zilei.

Se spune de asemenea că există atâtea ființe în infern câte fire de praf în întreaga lume, atâtia preta câte particule de nisip în Gange, atâtea animale câte grăunțe într-

un butoi de bere³⁷ și atâtia asura câți fulgi de zăpadă într-un viscol – dar că zeii și oamenii sunt la fel de puțini ca particulele de praf de pe unghia unui deget.

A vă naște ca oricare dintre ființele tăramurilor superioare este deja destul de rar, însă chiar mai rară este o viață umană desăvârșită cu toate libertățile și avantajele. Putem vedea singuri în orice moment cât de puține ființe umane sunt în comparație cu animalele. Gândiți-vă câte insecte trăiesc într-un bulgăre de pământ în timpul verii sau furnici într-un singur mușuroi – abia există atâtia oameni în întreaga lume. Dar chiar în cadrul omenirii, putem vedea că, față de toți acei oameni născuți în regiuni depărtate de centru, în care învățăturile nu au apărut niciodată, cei născuți în locuri în care Dharma s-a răspândit sunt extrem de rari. Și chiar printre aceștia, există doar câțiva care au toate libertățile și avantajele.

Cu toate aceste perspective în minte, ar trebui să fiți plini de bucurie că sunteți desăvârșiți cu toate libertățile și avantajele.

O viață umană poate fi numită o „viață umană prețioasă” numai atunci când este desăvârșită cu toate aspectele libertăților și avantajelor și de atunci înainte ea devine cu adevărat prețioasă. Însă atâtea vreme cât oricare dintre aceste aspecte sunt nedesăvârșite, atunci, oricât de vastă v-ar fi cunoașterea, învățătura și talentul în treburi obișnuite, nu aveți o viață umană prețioasă. Aveți ceea ce se numește o viață umană obișnuită, o simplă viață umană, o viață umană nefericită, o viață umană lipsită de sens sau o viață umană din care vă întoarceți cu mâna goală. Este asemeni eșecului în a folosi o nestemată care împlinește dorințele deși o țineți în mână sau asemeni reîntoarcerii cu mâna goală dintr-un ținut plin cu aur strălucitor.

A găsi o prețioasă nestemată
Este nimic față de găsirea acestei prețioase vieți umane.
Priviți-i pe cei mahniiți de saṃsāra
Irosindu-și viața!

A dobândi un întreg regat
Este nimic față de întâlnirea unui învățător desăvârșit,
Priviți cum cei lipsiți de devoțiune
Îl tratează pe învățător ca pe egalul lor!

A vă fi încredințată guvernarea unui ținut
Este nimic față de obținerea legăminelor unui bodhisattva.
Priviți cum cei lipsiți de compasiune
Își aruncă legămintele cât colo!

A stăpâni întregul univers
Este nimic față de obținerea unei împuterniciri tantrice.
Priviți cum cei care nu țin legămintele samaya
Se leapădă de promisiuni!

A vedea imaginea unui Buddha
Este nimic față de vederea adevăratei naturi a minții.
Priviți-i pe cei lipiți de hotărâre
Cufundându-se înapoi în iluzie!

Aceste libertăți și avantaje nu vin prin noroc sau coincidență. Ele sunt rezultatul unei acumulări de merit și înțelepciune clădită timp de multe epoci kalpa. Marele învățat Trakpa Gyaltzen spunea:

Această existență umană liberă și privilegiată
Nu este rezultatul ingeniozității voastre.
Ea vine din meritul pe care l-ați acumulat.

A fi dobândit o viață umană numai pentru a fi în întregime cufundați în activități negative, fără cea mai mică idee despre Dharma înseamnă a fi mai inferiori decât târâmurile inferioare. Așa cum Jetsun Mila i-a spus vânătorului Gönpo Dorje:

De obicei se spune că a avea libertățile și șansele unei vieți umane este prețios
Însă când văd pe cineva ca tine nu pare prețios deloc.

Nimic nu are atâta putere să vă atragă spre târâmurile inferioare ca viața umană.
Ceea ce faceți cu ea, chiar acum, decideți doar voi singuri:

Bine folosit, acest corp este pluta noastră către libertate:
Rău folosit, acest corp ne agață de saṃsāra.
Acest corp răspunde deopotrivă solicitărilor binelui și răului.

Este prin puterea întregului merit pe care l-ați acumulat în trecut că ați obținut această viață umană desăvârșită cu cele optsprezece libertăți și avantaje ale sale. A desconsidera singurul lucru esențial – suprema Dharma – pierzându-vă în schimb întreaga viață pentru a obține hrană și vestminte și complăcându-vă în cele opt griji lumești ar fi o inutilă pierdere a acestor libertăți și avantaje. Cât de zadarnic este să așteptați până ce moartea este asupra voastră și atunci să vă bați în piept cu remușcare! Căci ați făcut alegerea greșită, așa cum se spune în *Calea lui Bodhisattva*:

Astfel, găsind libertățile unei vieți umane,
Dacă acum dau greș în a mă instrui în virtute,
Ce nebunie poate fi mai mare?
Cum m-aș putea înșela mai mult?

Această viață de acum este, prin urmare, punctul de cotitură în care puteți alege între binele veșnic și răul veșnic. Dacă nu vă folosiți bine de el chiar acum pentru a asedia fortăreața naturii absolute în timpul acestei vieți, în viețile ce vin va fi foarte greu să obțineți o astfel de libertate din nou. Odată ce v-ați născut în oricare dintre formele de viață din târâmurile inferioare, nici o idee privitoare la Dharma nu vă va apărea vreodată. Prea confuzi pentru a ști ce să faceți și ce să nu faceți, veți cădea la nesfârșit tot mai departe și mai departe spre veșnicele târâmuri inferioare. Așadar, spunându-vă că acum este momentul pentru a face un efort, meditați iarăși și iarăși din nou, aplicând cele trei metode supreme: începeți cu gândul bodhicittei, realizați doar practica însăși fără nici o conceptualizare, iar la sfârșit dedicați meritul acesteia.

Ca o ilustrare a cât de mult ne-a convins cu adevărat această practică, am putea fi asemeni lui Geshe Chengawa, cel care și-a petrecut tot timpul practicând,

nedormind niciodată. Geshe Tönpa i-a spus: „Mai bine odihnește-te, fiule. Te vei îmbolnăvi.”

„Da, m-aș putea odihni,” a răspuns Chengawa. „Dar când mă gândesc cât de dificil este să găsim libertățile și avantajele pe care le avem, nu am timp să mă odihnesc.” El a recitat nouă sute de milioane de mantra ale lui Miyouwa și a practicat fără a dormi de-a lungul întregii sale vieți. Ar trebui să medităm până ce tocmai acest fel de convingere apare în mințile noastre.

*Deși am dobândit aceste libertăți, sărac sunt în Dharma care este esența lor.
Deși am intrat pe calea Dharme, îmi pierd timpul făcând alte lucruri.
Bindecuvântează-mă pe mine și ființele aiurite asemeni mie
Pentru a putea dobâni însăși esența libertăților și avantajelor.*



Regele Trisong Detsen (790-844)

Regele care i-a invitat în Tibet pe învățatul Śāntarakṣita și pe învățătorul tantric Padmasambhava. A construit Samye, prima mănăstire din Tibet și a fost responsabil pentru așezarea învățăturilor buddhiste pe o bază solidă.

CAPITOLUL AL DOILEA

Nepermanența vieții

*Văzând această întreită lume ca pe o iluzie trecătoare,
Ai lăsat grijile acestei lumi în urmă ca pe un scuipat în praf.
Acceptând toate greutățile, ai urmat pașii măștrilor din vechime.
Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă închin.*

Modul de ascultare a învățaturii este așa cum a fost descris în Capitolul Întâi. Conținutul subiectului prezent constă din cele șapte meditații: nepermanența universului exterior în care ființele trăiesc, nepermanența ființelor care trăiesc în el, nepermanența ființelor sfinte, nepermanența celor care dețin poziții puternice, alte exemple de nepermanență, incertitudinea împrejurărilor morții și conștiința intensă a nepermanenței.

I. NEPERMANENȚA UNIVERSULUI EXTERIOR ÎN CARE FIINȚELE TRĂIESC

Lumea noastră, acest univers exterior adaptat karmei bune a ființelor, cu structura sa fermă și solidă cuprinzând cele patru continente, Muntele Meru și țărâmurile celeste, durează doar timp de o kalpa. Este fără îndoială nepermanent și nu va scăpa distrugerii finale de către șapte stadii ale focului și unul al apei.

Deoarece prezenta mare kalpa este tot mai aproape de vremea distrugerii, ființele locuind fiecare țărâm inferior țărâmului divin al primei stări meditative vor dispărea progresiv, țărâm după țărâm, până ce nu va mai rămâne nici măcar o singură ființă.

Atunci, unul după altul, șapte sori vor apărea pe cer. Primul soare va arde toți arborii purtători de fructe și pădurile. Al doilea va evapora toate izvoarele, pâraiele și lacurile; al treilea va seca toate râurile; iar al patrulea toate marile lacuri, chiar și Manasarovar. Când al cincilea soare va apărea, marile oceane, de asemenea se vor evapora treptat, mai întâi până la o adâncime de o sută de leghe, apoi până la două sute, șapte sute, o mie, zece mii și în cele din urmă optzeci de mii de leghe. Apa mării rămasă se va restrânge de la o leghe până la o bătaie a auzului, până ce nu va mai rămâne nici cât să umpli amprenta unui picior. În momentul în care apar șase sori, toți strălucind laolaltă, întregul pământ și munții acoperiți cu zăpadă vor izbucni în flăcări. Iar când al șaptelea apare, Muntele Meru însuși se va aprinde, împreună cu cele patru continente, cele opt subcontinente, cei șapte munți de aur și lanțul circular de munți de la capătul lumii. Totul se va contopi într-o vastă masă de foc. Când se va revărsa în jos, va consuma toate țărâmurile infernale. Când va izbucni în sus va învălui palatul celestial al lui Brahmă deja demult abandonat. Deasupra, zeii mai tineri ai țărâmului Luminii Clare vor striga înspăimântați, „Ce incendiu imens!” însă

zeii vârstnici îi vor liniști, spunând, „N-aveți teamă! Odată ce atinge lumea lui Brahmă, va ceda. Așa s-a întâmplat și mai înainte.”^{9*}

După șapte astfel de distrugeri prin foc, nori de ploaie se vor forma în tărâmul zeilor celei de-a doua concentrări și va cădea o ploaie torențială cu adâncimea de un jug, urmată de una cu adâncimea unui plug. Asemeni sării dizolvându-se în apă, totul până mai sus de tărâmul zeilor Luminii Clare se va dezintegra.

După ce a șaptea pustiire de acest fel s-a terminat, se va înălța sceptra (vajra) încrucișat al vânturilor de la baza universului. Asemeni prafului împrăștiat de vânt, totul până deasupra tărâmului zeilor celei de-a treia concentrări meditative va fi devastat cu totul.

Reflectă profund și sincer – dacă fiecare dintre miliardele de universuri care alcătuiesc cosmosul, fiecare cu propriul Munte Meru, patru continente și ceruri, vor fi distruse simultan în acest fel, lăsând doar spațiul în urmă, cum ar putea aceste corpuri umane ale noastre, care sunt asemeni muștelor la sfârșitul anotimpului (cald), să aibă vreo permanentă sau stabilitate.

II. NEPERMANENȚA FIINȚELOR VII DIN UNIVERS

De pe culmea celor mai înalte ceruri până în cele mai profunde adâncimi ale infernului, nu există măcar o singură ființă care poate scăpa de moarte. După cum *Răvașul Mângâierii* spune:

Văzut-ați vreodată, pe pământ sau în ceruri,
O ființă care nu va pieri?
Sau auzit-ați ca un astfel de lucru să se fi întâmplat?
Sau măcar bănuit că ar fi posibil?

Tot ce se naște este sortit pieirii. Nimeni nu a văzut pe cineva sau auzit despre cineva în nici-un tărâm – nici chiar în tărâmul zeilor – care s-a născut, dar nu a murit niciodată. Este o certitudine. Mai ales pentru noi, născuți cum suntem la sfârșitul unei ere[†] într-o lume în care lungimea vieții este imprevizibilă, moartea va veni curând. Ea vine mai aproape, tot mai aproape din momentul în care ne-am născut. Viața se poate doar scurta, niciodată prelungi. Necruțătoare, moartea se apropie, nefăcând pauză nici o clipă, asemeni umbrei unui munte în amurg.

Puteți ști cu siguranță când veți muri, sau unde? S-ar putea întâmpla mâine sau la noapte? Puteți fi siguri că nu sunteți pe cale să muriți chiar acum, între această respirație și următoarea? După cum se spune în *Culegerea enunțurilor chibzuite*:

Cine este sigur că va trăi până mâine?
Astăzi este momentul să fiți pregătiți,
Căci legiunile morții
Nu sunt de partea noastră.

Iar Nāgārjuna spunea, de asemenea:

* Aceste stadii ale distrugerii au toate loc într-o kalpa, însă chiar și acești zei longevivi pot îmbătrâni între prima și cea de-a șaptea distrugere, prin foc, după care tărâmurile lor – parte a celei de-a doua concentrări – vor fi distruse de apă.

† Sfârșitul unei ere este o perioadă de declin în care viața este mai fragilă.

Viața pâlpaie în vârtejul a mii de maladii,
Mai fragilă decât o bulă într-un pârau.
În somn, fiecare respirație se depărtează și este iarăși trasă înăuntru;
Ce minunat este că ne trezim încă vii!

Respirând gingaș, oamenii se bucură de somnul lor. Dar între o suflare și următoarea nu există garanția că moartea nu va surveni. A te trezi sănătos este un eveniment care cu siguranță merită să fie considerat miraculos, chiar dacă îl luăm complet gratuit.

Cu toate că știm că suntem pe cale să murim într-o zi, nu lăsăm cu adevărat atitudinea noastră față de viață să fie afectată de veșnic-prezența posibilitate a morții. Încă ne pierdem timpul sperând și făcându-ne griji pentru mijloacele viitoare de trai, ca și cum am fi pe cale să trăim veșnic. Rămânem complet cufundați în lupta noastră pentru bunăstare, fericire și statut social – până când, brusc, suntem confrunțați cu Moartea mânuindu-și lațul negru, scrâșnind feroce din buza inferioară și dezvelindu-și colții.

Nimic nu ne poate ajuta. Nici oștirea de soldați, nici poruncile stăpânirii, nici averea celui bogat, nici strălucirea învățatului, nici farmecul frumuseții, nici agilitatea alergătorului – nimic nu este de folos. Putem să ne închidem într-o impenetrabilă cămașă blindată de metal, păziți de sute de mii de oameni puternici amenințând cu sulite și săgeți ascuțite; dar nici aceasta nu va oferi mai multă protecție sau tănuire decât un fir de păr. Odată ce Domnul Morții și-a pus lațul negru în jurul gâtului nostru, fața începe să ne pălească, ochii noștri să privească înlăcrimați, capul și membrele încep să ne amortească și suntem trași vrând-nevrând pe drumul către viața următoare.

Cu moartea nu poate lupta nici un războinic, comandat de cel puternic sau plătit de cel bogat. Din fața morții nu ai unde să fugi, nu ai unde să te ascunzi, nu ai refugiu, nici apărător, nici călăuză. Moartea rezistă oricărui apel la iscusință sau compasiune. Odată ce viața noastră s-a sfârșit, chiar dacă însuși Buddha Tămăduitorul ar apărea în persoană, ar fi incapabil de a amâna momentul morții.

III. NEPERMANENȚA FIINȚELOR SFINTE

În actuala Eră Bună, Vipasyin, Śikhim și cinci alți Buddha au apărut deja, fiecare cu propriul lor cerc de adepți Śrāvaka și Arhați inimaginabili la număr. Fiecare a lucrat pentru a aduce beneficiu pentru nenumărate ființe prin învățăturile Celor Trei Vehicule. Însă în zilele noastre tot ce avem este ceea ce mai rămas din învățătura lui Buddha Śākyamuni. Altminteri, toți acei Buddha au trecut în nirvāna și toate imaculatele învățături ale Dharmei date de ei au dispărut treptat.

Unul după altul, numeroși mari Śrāvaka ai prezentului sistem religios de asemenea, fiecare cu anturajul propriu de cinci sute arhați, au trecut dincolo de suferință în starea în care nimic nu mai rămâne din agregate.

În India, au trăit cândva cinci sute de arhați care au alcătuit cuvintele lui Buddha. Au fost Cele Șase Podoabe și Cei Doi Supremi, Cei Opt Siddha și mulți alții, care au stăpânit toate atributele căilor și nivelurilor și au posedat nemărginită clarviziune și puteri miraculoase. Dar tot ce rămâne de la ei astăzi sunt povestirile istorisind despre modul în care ei au trăit.

Aici în Tibet, Ținutul Zăpezilor, de asemenea, când cel de-Al Doilea Buddha dn Oḍḍiyāna* a pus în mișcare Roata Dharmei pentru a pregăti și elibera ființele, au trăit toți adepții săi, precum cei douăzeci și cinci discipoli cunoscuți drept Rege și supuși și cei Opt Siddha din Yerpa. Ulterior au venit maestrul Vechii Tradiții din clanurile So, Zur și Nub; Marpa și Milarepa și Dagpo din Noua Tradiție; și nenumărați alți învățați și ființe înzestrate. Mulți dintre ei au dobândit niveluri înalte ale realizării și au stăpânit cele patru elemente. Ei puteau produce toate soiurile de transformări miraculoase. Puteau face obiectele tangibile să apară din nimic și să dispară în nimic. Nu puteau fi arși de flăcări, măturați de apă, striviți de pământ sau cădea în gol în râpe – ei erau pur și simplu liberi de orice vătămare pe care cele patru elemente ar fi putut-o produce.

Odată, spre exemplu, Jetsun Milarepa medita în tăcere în peștera Nyeshangkatya din Nepal când o ceată de vânători trecea pe-acolo. Văzându-l așezat acolo, aceștia l-au întrebat dacă era om sau stafie. Milarepa a rămas nemișcat, cu privirea fixată înainte și nu a răspuns. Vânătorii au tras o salvă de săgeți otrăvite spre el, însă niciuna nu a reușit să îi străpungă pielea. Ei l-au aruncat în râu, iar apoi de pe buza unei prăpastii – însă de fiecare dată a revenit, așezându-se în locul pe care stătuse anterior. În cele din urmă au adunat lemn de foc în jurul lui și le-au aprins, dar focul nu l-a ars. Au existat numeroase ființe care au dobândit astfel de puteri. Dar în cele din urmă, ele toate au ales să demonstreze că totul este nepermanent,[†] iar astăzi tot ceea ce rămâne de la ei sunt poveștile lor.

Cât despre noi, faptele noastre negative, purtate mai departe de vântul stărilor negative în direcția predominantă a tendințelor noastre negative, ne-au condus aici în această mizerabilă stare făcută din cele patru elemente, în care suntem prinși și de care depinde existența noastră sensibilă – și întrucât nu putem fi niciodată siguri când sau unde această momâie a unui corp iluzoriu se va dezintegra este important ca începând din chiar acest moment înainte să ne însuflețim cu gânduri, cuvinte și fapte care sunt întotdeauna pozitive. Având aceasta în minte, meditați asupra nepermanenței.

IV. NEPERMANENȚA CELOR AFLAȚI ÎN POZIȚII PUTERNICE

Există zei și înțelepți (rși) măreți ce pot trăi vreme de o întreagă kalpa. Însă nici măcar ei nu pot scăpa morții. Cei ce domnesc asupra ființelor, precum Brahmă, Indra, Vișnu, Īsvara și alți mari zei care trăiesc o întreagă kalpa, cu staturile măsurate în leghe sau băți ale auzului și cu o putere și o strălucire care întrec soarele și luna, nu sunt cu toate acestea dincolo de atingerea morții. Așa cum *Comoara virtuților* o spune:

Nici măcar Brahmă, Indra, Maheșvara și monarhii universali
Nu pot în nici un fel scăpa Demonului Morții.

În cele din urmă, nici măcar înțelepții divini sau umani cu cinci feluri de clarviziune și puterea de a zbura prin aer nu pot scăpa morții. *Răvașul Mângâierii* spune:

* Padmasambhava este considerat adesea ca fiind al doilea Buddha al erei noastre, continuând lucrarea lui Śākyamuni.

† Ființele de acest fel sunt considerate ca fiind dincolo de naștere și moarte. Însă, asemeni lui Buddha Śākyamuni, ele au ales totuși să moară pentru a le aminti ființelor nepermanența.

Marii înțelepți (rși) cu ale lor cinci feluri de putere
Pot zbura în lung și-n lat prin ceruri,
Dar nu vor atinge niciodată un tărâm
În care nemurirea să fie stăpână.

Aici în lumea noastră umană au existat împărați care au atins chiar apogeul puterii și bunăstării materiale. În ținutul sfânt al Indiei, începând cu Mahāsammata, nenumărați împărați au guvernat întregul continent. Mai târziu cei trei Pālas, cei treizeci și șapte Candras și mulți alți regi bogați și puternici au domnit deopotrivă în India estică și vestică.

În Tibet, Ținutul Zăpezilor, primul rege, Nyatri Tsenpo, a fost din descendență divină, o emanație a lui Bodhisattva Nivāraṇaviṣkambhin. Apoi au domnit cei șapte regi celești numiți Tri, cei șase regi pământeni numiți Lek, cei opt regi de mijloc numiți De, cei cinci regi verigă numiți Tsen, cei doisprezece regi și jumătate³⁸ ai Dinastiei Favorizate incluzându-i pe cei cinci ai Dinastiei Extrem de Favorizate și alții de asemenea. Sub domnia Regelui Dharmei Songtsen Gampo, o oștire magică a supus toate ținuturile din Nepal până în China. Regele Trisong Detsen a adus două treimi din Jambudvīpa* sub stăpânirea sa, și, în timpul domniei lui Ralpachen, o coloană de fier a fost ridicată pe malurile Gangelui, marcând frontiera dintre India și Tibet. Tibetul a exercitat putere în multe regiuni din India, China, Gesar, Tadjikistan și alte țări. La festivalul de Anul Nou, ambasadorii din toate acele țări trebuiau să petreacă o zi în Lhasa. Astfel a fost puterea Tibetului în trecut. Însă aceasta nu a durat, iar în zilele noastre în afara relatărilor istorice, nu a rămas nimic.

Reflecți asupra acestor splendori trecute. Comparate cu ele, propriile noastre case, bunuri, servitori, poziții sociale și tot ceea ce prețuim par toate laolaltă cu nimic mai semnificative decât un stup de albine. Meditați profund și întrebați-vă cum ați fi putut crede că acele lucruri vor dura pentru totdeauna și nu se vor schimba niciodată.

V. ALTE EXEMPLE ALE NEPERMANENȚEI

Ca exemplu al nepermanenței, chibzuiți asupra ciclului creșterii și declinului care are loc de-a lungul unei kalpa. Cu multă vreme în urmă, în prima vârstă a acestei kalpa, nu exista nici soare, nici lună pe cer și toate ființele umane erau luminate de propria lor strălucire intrinsecă. Ele puteau să se deplaseze miraculos prin spațiu. Erau înalte de mai multe leghe. Se hrăneau cu nectar divin și se bucurau de o desăvârșită fericire și bunăstare, comparabilă cu cea a zeilor. Treptat, totuși, sub influența emoțiilor negative și faptelor nedemne, rasa umană a degenerat încet până la starea sa actuală. Chiar și astăzi, deoarece acele emoții au devenit tot mai grosiere, longevitatea umană și șansa favorabilă sunt încă în scădere. Acest proces va continua până când durată vieții umane nu va fi mai mare de zece ani. Cele mai multe dintre ființele care trăiesc în lume vor dispărea în timpul acestor perioade de pacoste, război și foamete. Atunci, supraviețuitorilor, o emanație a lui Buddha Maitreya le va predica abținerea de laucidere. La acea vreme, oamenii vor fi înalți doar de un cot. Începând din acel moment longevitatea lor va spori la douăzeci de ani, iar apoi treptat va deveni tot mai lungă și mai lungă, până când va atinge optzeci de mii de ani. În acel moment Buddha Maitreya va apare în persoană, va deveni Buddha și va pune în mișcare Roata Dharmei. Când optsprezece astfel de

* Aici acest termen ar părea să se refere la Asia de Sud, Mongolia și China.

cicluri de creștere și declin vor fi avut loc, iar ființele umane vor trăi un număr incalculabil de ani, Buddha al Aspirației Infinite va apare și va trăi un interval cât alți o mie de Buddha ai Bunei Kalpa laolaltă. Activitățile sale pentru bunăstarea ființelor, de asemenea le va egala pe toate ale acestora puse laolaltă. În cele din urmă, această kalpa se va sfârși prin distrugere. Examinând aceste schimbări, puteți vedea că până și la această scară vastă nu este nimic dincolo de limitele nepermanenței.

Privind la schimbarea celor patru anotimpuri, de asemenea puteți vedea cum totul este nepermanent. În timpul verii, pășunile sunt verzi și luxuriante sub nectarul ploilor de vară și toate ființele vii se încălzesc în strălucirea bunăstării și fericii. Nenumărate varietăți de flori răsar și întregul peisaj înflorește într-un paradis ceresc de alb și auriu, roșu și albastru. Apoi, pe măsură ce vânturile toamnei devin tot mai reci, pășunile verzi își schimbă culoarea. Fructele și florile, una câte una, se usucă și se vestejesc. Iarna vine curând și întregul pământ devine la fel de tare și sfărâmițos ca piatra. Iazurile și râurile îngheață bocnă, iar vânturile înghețate cutreieră ținutul. Ai putea umbla zile în șir căutând după toate acele flori ale verii fără să vezi una singură. Și astfel vine fiecare anotimp la rând, vara făcând loc toamnei, toamna iernii și iarna primăverii, fiecare diferit de cel dinainte și fiecare la fel de trecător. Priviți cât de repede trec ieri și astăzi, această dimineață și seară, acest an și anul viitor, toate unul după altul. Nimic nu durează vreodată, nimic nu este de nădejde.

Gândiți-vă la satul vostru sau la comunitatea monastică sau la locul în care trăiți. Oamenii care până nu demult erau prosperi și la adăpost, acum dintr-odată se trezesc îndreptându-se spre ruină; alții, cândva săraci și fără ajutor, vorbesc acum cu autoritate și sunt puternici și bogați. Nimic nu rămâne la fel pentru totdeauna. În propria voastră familie, fiecare generație succesivă de părinți, bunici și străbunici au pierit cu toții, unul câte unul. Ei sunt doar nume pentru voi acum. Și pe măsură ce vine vremea lor, frați, surori și alte rude au murit de asemenea și nimeni nu știe unde s-au dus și unde sunt ei acum. Dintre cei mai puternici, bogați și prosperi oameni care doar anul trecut erau cei mai eminenți din ținut, în acest an mulți sunt deja doar nume. Cine știe dacă cei a căror avere și importanță actuală îi face invidia oamenilor de rând se vor mai afla în aceeași poziție la această vreme din anul viitor – sau chiar în luna care vine? Dintre propriile voastre animale domestice – oi, capre, câini – câte au murit în trecut și câte mai sunt încă în viață? Dacă vă gândiți la tot ce s-a întâmplat în toate aceste cazuri, puteți vedea că nimic nu rămâne la fel pentru totdeauna. Dintre toți oamenii care au trăit cu mai bine de o sută de ani în urmă, nici măcar unul singur nu a scăpat morții. Și după încă o sută de ani de acum înainte, fiecare persoană care trăiește acum în lume va fi murit. Niciunul nu va mai rămâne.

Nu există prin urmare absolut nimic în univers, animat sau neanimat, care să aibă stabilitate sau permanență.

Tot ceea ce se naște este nepermanent și se îndreaptă către moarte.

Tot ceea ce este economisit este nepermanent și se îndreaptă spre irosire.

Tot ceea ce se alătură este nepermanent și se îndreaptă spre despărțire.

Tot ceea ce se construiește este nepermanent și se îndreaptă spre ruină.

Tot ceea ce se ridică este nepermanent și merge spre cădere.

Tot astfel, prietenia și dușmănia, bunăstarea și necazul, binele și răul, toate gândurile care vă aleargă prin minte – totul este veșnic în schimbare.

Puteți fi la fel de exaltați precum paradisurile, la fel de puternici ca un trăznet. La fel de bogați precum un năga, la fel de arătoși precum un zeu sau la fel de gingași precum un curcubeu – însă indiferent cine sau ce sunteți, când moartea se ivește din senin nu este nimic ce puteți face în această privință nici măcar o clipă. Nu aveți de ales decât să mergeți, goi și reci, cu mâinile goale înțeleștate țeapăn sub propriile subsuori. Oricât de insuportabil ar putea fi gândul despărțirii de bani, de posesiunile dragi, de prieteni, de cei dragi, de slujitori, discipoli, țară, pământuri, supuși, proprietăți, mâncare, băutură și avere, doar veți lăsa totul în urmă, precum un fir de păr îndepărtat de pe o bucată de unt.* Puteți fi principalul lama peste o mie de călugări, însă nu veți putea lua nici măcar unul cu voi. Puteți fi domnitor peste corturile a mii de oameni, însă nu puteți lua măcar unul singur să vă fie servitor. Nici măcar toată averea din lume nu vă va da puterea de a lua cât un ac și o ață.

Scumpul vostru corp atât de îndrăgit, de asemenea urmează să fie lăsat în urmă. Chiar acest corp care a fost învăluit în timpul vieții în mătase și brocart, care a fost din plin ținut cu ceai și bere și care cândva arăta la fel de frumos și de distins ca un zeu, se numește acum cadavru și este părăsit zăcând deoparte înfiorător de vânăt, greu și deformat. Spunea Jetsun Mila:

Acest lucru pe care îl numim cadavru, atât de înspăimântător la vedere
Este deja chiar aici – propriul nostru corp.

Corpul vostru este fixat cu o frânghie și acoperit cu o cuvertură, ținut la un loc cu pământ și pietre. Castronul vostru este întors cu susul în jos pe perna voastră. Indiferent cât de prețios și de îndrăgit ați fost, astăzi inspirați groază și greață. Când cei vii se întind ca să doarmă, chiar și pe grămezi de blănuri și pături moi de piele de oaie, după o vreme încep să se simtă neconfortabil și trebuie să se întoarcă de pe o parte pe alta. Însă odată morți, doar veți sta întinși acolo cu obrazul către o piatră sau către un smoc de iarbă, cu părul împroșcat cu țărână.

Unii dintre voi care sunteți capi de familie sau șefi de clan veți fi poate îngrijorați pentru oamenii aflați în grija voastră. Odată ce nu veți mai fi acolo să le purtați de grijă, oare nu vor pieri mai ușor de foame sau frig, uciși de dușmani sau aruncați în râu? Nu depinde de voi toată averea, confortul și bunăstarea lor? În realitate, oricum ar fi, după moartea voastră, ei nu vor simți nimic decât ușurare după ce vor isprăvi de lepădat corpul vostru prin cremație, aruncare într-un râu sau îngropare în cimitir.

Când muriți, nu aveți de ales decât să rătăciți cu totul singuri în starea intermediară, fără nici un însoțitor. În acel moment singurul vostru refugiu va fi Dharma. Astfel că spuneți-vă vouă înșivă în repetate rânduri că de acum înainte trebuie să faceți efort pentru realizarea măcar a unei practici a autenticei Dharma.

Tot ceea ce este stocat merge către risipă. Un rege poate stăpâni întreaga lume și totuși să o sfârșească ca un vagabond. Mulți își încep viața înconjurați de avere și o sfârșesc ca muritori de foame, după ce au pierdut totul. Oameni care au cirezi de sute de animale într-un an, pot fi reduși la sărăcie în următorul de către epidemii sau zăpezi abundente, iar cineva care era bogat și puternic cu o zi înainte s-ar putea afla dintr-odată cerșind pomeni deoarece dușmanii i-au distrus tot avutul. Că toate aceste lucruri se întâmplă puteți verifica singuri; este imposibil să vă bizuiți pe

* Untul nu se lipește păr. Numai urma scobită a părului rămâne.

averea și posesiunile voastre pentru vecie. Nu uitați niciodată că generozitatea este cel mai important capital de edificat.*



Padampa Sangye (secolele al XI-lea – al XII-lea)

Faimosul yogin (siddha) indian care a răspândit învățături prin India, China și Tibet. El și discipolul său Machik Labdrön au întemeiat descendențele învățăturilor Chô din Tibet.

Nici o uniune nu poate dura pentru vecie. Ea va sfârși întotdeauna în despărțire. Suntem precum locuitorii unor locuri diferite adunați cu miile sau chiar zecile de mii pentru un mare târg sau pentru un important festival religios, doar pentru a ne despărți iarăși și a ne întoarce fiecare acasă. Orice relație de afecțiune de care ne bucurăm astăzi – învățători și discipoli, maștri și ucenici, patroni și protejații lor,

prieteni spirituali, frați și surori, soți și soții – nu există nici o cale prin care să evităm în cele din urmă despărțirea. Nu putem fi siguri nici măcar că moartea sau vreun alt eveniment nu ar putea să ne despartă pe neașteptate chiar acum. Întrucât însoțitorii spirituali, cuplurile și așa mai departe s-a putea despărți pe neașteptate în orice moment, mai bine să evităm mânia și certurile, cuvintele aspre și lupta. Nu știm niciodată câtă vreme vom putea fi împreună, astfel că ne vom pregăti mințile să fie grijulii și iubitoare pentru scurțul răgaz care ne-a mai rămas. După cum Padampa Sangye spunea:

Famiiliile sunt la fel de trecătoare precum o gloată în ziua târgului;
Oameni din Tingri, nu vă ciondrăniți și nu vă încăierați!

Toate clădirile construite sunt sortite ruinei. Sate și mănăstiri care au fost cândva înfloritoare și prospere stau astăzi goale și abandonate, iar acolo unde trăiau cândva proprietarii lor grijulii, astăzi doar păsările își fac cuiburi. Chiar și templul central cu trei etaje din Samye, construit de către lucrători emanați miraculos în cursul domniei Regelui Trisong Detsen și consacrat de către Cel de-al doilea Buddha din Oḍḍiyāna a fost distrus de foc într-o singură noapte. Palatul Muntelui Roșu care a existat în vremea Regelui Songtsen Gampo rivaliza cu palatul lui Indra însuși, însă acum nici măcar pietrele fundației n-au mai rămas. În comparație, propriile noastre orașe, case și mănăstiri actuale sunt ca tot atâtea cuiburi de insecte. Atunci de ce le atașăm, atâta importanță? Ar fi mai bine să ne îndreptăm inima spre a urma tocmai exemplul acelor Kagyupa din vechime, care și-au lăsat în urmă locurile natale și au luat calea pustiei. Aceștia se adăposteau la picioarele țăncurilor stâncoase având doar animale sălbatice drept însoțitori și, fără cea mai mărunță grijă pentru hrană, îmbrăcăminte sau recunoaștere, au îmbrățișat cele patru țeluri fundamentale ale adepților Kadampa:

Așezați-vă temelia minții pe Dharma,
Așezați-vă temelia Dharmei pe o viață umilă,
Așezați-vă temelia vieții umile pe gândul morții,
Așezați-vă temelia morții într-o vale pustie și seacă.*

Marile moșii și oștirile puternice nu durează niciodată. Māndhātṛi, monarhul universal a întors roata de aur care i-a dat putere peste patru continente; a guvernat asupra cerurilor zeilor Celor-Treizeci-și-Trei; a avut parte chiar și de tronul lui Indra, regele zeilor și i-a putut înfrânge pe asura-și în bătălie. Dar în cele din urmă a căzut la pământ și a murit, cu ambițiile încă nesatisfăcute. Puteți vedea singuri că toți aceia care au exercitat putere și autoritate – chiar și în preajma regilor, preoților (lama), domnitorilor sau guvernelor – nici măcar unul singur nu și-a putut păstra puterea pe vecie; și că mulți oameni puternici, care într-un an le impuneau celorlalți, pe următorul și-l petreceau tânjind în temniță. La ce folos v-ar putea fi o astfel de putere trecătoare? Condiția desăvârșitei stări de Buddha, pe de altă parte, nu poate fi niciodată diminuată sau distrusă și este demnă de ofrandele zeilor și oamenilor. Aceasta este cea pe care ar trebui să fiți hotărâți să o dobândiți.

Prietenia și dușmănia, de asemenea, sunt departe de a fi veșnice. Într-o zi pe când arhatul Kātyāyana se afla la cerșit pomeni a întâlnit un om cu un copil pe genunchi.

* Adică capitalul meritului. Acest concept este explicat în Partea a doua, Capitolul 4.

* Adică să mori singur într-un loc singuratic unde nimic nu te poate tulbura.

Omul mânca pește cu multă poftă și arunca cu pietre spre o prostituată care încerca să ia oasele. Însă ceea ce învățătorul văzu prin clarviziunea sa era aceasta. Peștele fusese chiar tatăl omului în cursul acelei vieți, iar prostituata îi fusese mamă. Un dușman pe care îl ucisese în existența trecută a renăscut ca fiu al său, drept răscumpărare karmică pentru viața pe care omul o luase. Kātyāyana exclamă:

Mănâncă carnea propriul tată și își alungă propria mamă,
Își leagă pe genunchi dușmanul pe care l-a ucis;
Soția roade oasele soțului ei.
Nu pot decât să râd văzând ce se arată în spectacolul saṃsārei.

Chiar și în cursul unei singure vieți, se întâmplă adesea că dușmani declarați ulterior se împacă și devin prieteni. Ei pot ajunge chiar să se înrudească și să o sfârșească mai apropiată decât oricine altcineva. Pe de altă parte, persoane legate intim prin sânge sau mariaj adesea se ceartă și își fac unii altora cât de mult rău pot, de dragul unor posesiuni neînsemnate sau a unor moșteniri mărunte. Cupluri sau prieteni dragi se pot separa din cele mai neînsemnate motive, sfârșind uneori chiar și prin crimă. Văzând că toate prietenii și dușmăniile sunt atât de efemere, amintiți-vă iarăși și iarăși să îi tratați pe toți ceilalți cu dragoste și compasiune.

Bunăstarea și privațiunea nu vor dura niciodată veșnic. Există numeroși oameni care și-au început viețile în confort și belșug și au sfârșit în sărăcie și suferință. Alții au început în mizerie cruntă, iar mai târziu au fost fericiți și cu stare. Au existat chiar oameni care au început ca cerșetori și au sfârșit ca regi. Există nenumărate exemple de astfel de inversări ale sorții. Unchiul lui Milarepa, spre exemplu, a dat într-o dimineață o petrecere de nuntă pentru nora sa, însă la căderea serii casa i s-a prăbușit, iar el a fost cuprins de mâhnire. Atunci când Dharma îți aduce dificultăți, oricât de multe feluri de suferințe ai avea de traversat, asemeni lui Jetsun Mila și Victorioșilor din trecut, în cele din urmă fericirea îți va fi fără egal. Însă când faptele rele te fac bogat, atunci orice fericire ai putea obține temporar, în final suferința îți va fi nemărginită.

Bunăstarea și mâhnirea sunt astfel impredictibile. Cu multă vreme în urmă în regatul Aparāntaka a fost o ploaie cu grâne care a durat șapte zile, urmată de o ploaie cu veștminte timp de alte șapte zile și o ploaie cu giuvaeruri nestemate încă șapte zile – iar în final a fost o ploaie cu pământ care a îngropat întreaga populație și toți morții au renăscut în tărâmurile inferioare. Nu este de nici un folos să încercați, plini de speranțe și temeri, să controlați o fericire și o suferință atât de schimbătoare. Mai bine, lăsați pur și simplu toate conforturile, averea și plăcerile acestei lumi în urmă, la fel ca pe un scuipat în praf. Luați hotărârea de a urma pașii Victorioșilor din trecut, acceptând cu curaj orice greutăți ați avea de îndurat de dragul Dharmaei.

Excelența și mediocritatea sunt de asemenea nepermanente. În viața lumească, oricât de plin de autoritate și de elocvent ați putea fi, oricât de erudit și de talentat, oricât de puternic și de iscusit, vine vremea când aceste calități apun. Odată ce meritul acumulat în trecut este epuizat, tot ceea ce gândiți este discutabil și nimic din ceea ce faceți nu mai reușește. Sunteți combătuți din toate părțile. Veți deveni jalnici și toți vă vor disprețui. Unii oameni pierd toate micile avantaje pe care le-au avut vreodată și sfârșesc prin a nu mai avea nici măcar unul. Alții, considerați cândva escroci și mincinoși lipsiți de talent și bun simț sunt mai târziu bogați și

confortabili, bucurându-se de încrederea tuturor și respectați ca oameni buni și de încredere. După cum spune proverbul „Vechile înșelăciuni spurcă mândria locului.”

În viața religioasă, de asemenea, după cum zice proverbul „La bătrânețe, înțelepții devin discipoli, pustnicii strâng avere, preceptorii devin capi de familie.” Oamenii care au renunțat de timpuriu în viață la toate activitățile lumești pot fi întâlniți strângând bogății și averi la sfârșit. Alții încep predicând și explicând Dharma, însă o sfârșesc ca vânători, tâlhari sau bandiți. Preceptorii monastici învățați care în tinerețea lor au păstrat toate legămintele Vinaya pot, la bătrânețe, să aibă copii. Pe de altă parte, există de asemenea numeroși oameni care își pierd toți anii timpurii săvârșind doar păcate care însă, la sfârșit, se dedică în totalitate practicii Sfintei Dharma și fie dobândind realizarea fie, dacă nu, cel puțin aflându-se pe cale atunci când mor merg spre renașteri tot mai înalte și mai înalte.

Așadar, dacă cineva pare să fie bun sau rău doar în acest moment, aceasta este doar o impresie momentană care nu are nici permanentă, nici durată. Este posibil să vă simțiți ușor deziluzionat de saṃsāra, să dezvoltați o vagă determinare de a vă elibera de ea și să căpătați asemănarea unui student al Dharmaei până într-atât încât oamenii obișnuiți să fie foarte impresionați și să dorească să vă devină patroni și discipoli. Însă în acel moment, dacă nu vă priviți riguros pe voi înșivă, ați putea cu ușurință să începeți să vă gândiți că sunteți într-adevăr așa cum ceilalți oameni vă văd. Umflați de mândrie, deveniți complet duși de aparențe și începeți să credeți că puteți face tot ceea ce doriți. Ați fost complet înșelați de forțele negative. Astfel că, alungați toate credințele egocentriste și cultivați înțelepciunea absentei egoului.* Până ce dobândiți nivelurile sublime de Bodhisattva, nici o aparență, fie ea bună sau rea, nu va dura. Meditați constant asupra morții și nepermanenței. Analizați-vă propriile greșeli și ocupați întotdeauna locul cel mai de jos. Cultivați detașarea față de saṃsāra și dorința eliberării. Antrenați-vă să deveniți pașnic, disciplinat și conștiincios. Dezvoltați constant un sentiment de tristețe pătrunzătoare și profundă la gândul caracterului trecător al tuturor lucrurilor compuse și suferințelor saṃsārei, asemeni lui Jetsun Milarepa:

Într-o peșteră stâncoasă dintr-un ținut pustiu
Tristețea-mi este neînduplecată.
Neîncetat tânjesc după tine,
Învățătorul meu, Buddha al celor trei timpuri.

Fără să păstrați constant această experiență, nu se știe unde vor duce toate gândurile veșnic schimbătoare ce apar. A fost odată un om care, după ce s-a certat cu rudele a apucat pe calea Dharmaei și a devenit cunoscut ca Gelong Thangpa Practicianul. A învățat să-și controleze energiile și mintea,³⁹ și era capabil să zboare prin aer. Într-o zi, văzând un mare stol de porumbei adunați să mănânce ofrandele de hrană pe care le așezase, îi veni gândul că cu o oaste de tot atâția oameni el și-ar putea extermina dușmanii. El făcu greșeala de a lua acest gând greșit pe cale,⁴⁰ și prin urmare, atunci când se întoarse în cele din urmă în ținutul său natal, deveni comandant al unei oștiri.

Pentru moment, mulțumită învățătorului vostru și însoțitorilor voștri spirituali, puteți avea o sensibilitate superficială pentru Dharma. Dar având în minte cât de

* Înțelepciunea care vede vacuitatea sinelui și fenomenelor.

puțină vreme durează sentimentele unei persoane, eliberați-vă cu ajutorul Dharmei până când mai puteți și luați hotărârea de a practica tot timpul vieții.

Dacă reflectați asupra numeroaselor exemple date aici, nu vă veți mai îndoi că nimic, de la cele mai înalte stări de existență, până la cele mai de jos infernuri, nu are nici măcar o fărâmitură de permanență sau de stabilitate. Totul este supus schimbării, totul devine și trece.

VI. INCERTITUDINEA CIRCUMSTANTELOR⁴¹ MORȚII

Odată ce s-a născut, orice ființă umană din lume va muri cu siguranță. Dar cum, de ce, când și unde vom muri nu poate fi prezis. Niciunul dintre noi nu poate spune cu siguranță că moartea noastră va veni într-un anumit moment sau loc, într-un anumit mod sau ca un rezultat al acestei sau cutărei cauze.

Există puține lucruri în această lume care favorizează viața și multe care o pun în primejdie, după a arătat maestrul Āryadeva:

Cauzele morții sunt numeroase;
Cauzele vieții sunt doar câteva,
Și chiar ele pot deveni cauze ale morții.

Focul, apa, otrăvurile, răpele, sălbaticii, fiarele sălbatice – tot soiul de primejdii mortale sunt din abundență, dar numai foarte puține lucruri pot prelungi viața. Până și hrana, îmbrăcămintea și alte lucruri care sunt de obicei considerate drept susținătoare ale vieții pot uneori deveni cauze ale morții. Numeroase nenorociri survin ca rezultat al mâncării – hrana poate fi contaminată; sau se poate ca ceva să fie consumat pentru proprietățile sale benefice, dar să devină toxic sub anumite circumstanțe;⁴² sau ar putea fi o mâncare nepotrivită pentru un anumit individ. În special, în zilele noastre cei mai mulți oameni tânjesc după carne și consumă carnea și sângele fără să se gândească, complet neatenți la toate bolile provocate de carnea învechită⁴³ sau la spiritele vătămătoare ale cărnii. Dietele și modurile de viață nesănătoase pot de asemenea da naștere la tumori, tulburări ale flegmei, hidropizie și alte boli, provocând nenumărate morți, în mod asemănător, căutarea faimei și altor străluciri îi incită pe oameni să poarte bătălii, să înfrunte fiare sălbatice, să traverseze cu nesăbuiță râuri și să riște nenumărate alte situații care le pot aduce moartea.

În plus, momentul în care oricare dintre aceste numeroase cauze diferite ale morții ar putea surveni este cu totul imprezicibil. Unii mor în pântecul mamei lor, alții la naștere, unii înainte de a învăța să meargă de-a bușilea. Unii mor tineri, alții mor bătrâni și ramoliți. Unii mor înainte de a-și primi leacul sau ajutor. Alții zăbovesc, lipiți de paturile lor cu ani de boală, văzând viața cu ochii morții; la vremea morții, ei sunt doar schelete acoperite cu piele. Mulți oameni mor pe neașteptate sau prin accident, în timp ce mănâncă, vorbesc sau lucrează. Unii chiar își iau singuri viețile.

Înconjurați de atâtea cauze ale morții, viața voastră are o mică șansă să dureze asemenea unei flăcări de lumânare în vânt. Nu există garanție că moartea nu va lovi brusc chiar acum și că mâine nu vă veți renaște ca un animal cu coarne pe cap sau fildeși în gură. Puteți fi foarte siguri că momentul în care veți muri este imprezicibil și că nu se știe unde vă veți naște după aceea.

VII. CONȘTIINȚA INTENSĂ A NEPERMANENȚEI

Meditați cu mintea ațintită asupra morții, tot timpul și în orice împrejurare. În timp ce stați în picioare, așezați sau culcați, spuneți-vă: „Acesta este ultima mea faptă în această lume,” și meditați asupra acestui gând cu convingere totală. Pe drumul vostru oriunde v-ați duce, spuneți-vă vouă înșivă: „Poate voi muri acolo. Nu există siguranță că mă voi întoarce vreodată.” Oriunde v-ați afla, ar trebui să vă întrebați dacă ar putea fi acesta locul în care veți muri. Noaptea, când stați culcat, întrebați-vă dacă s-ar putea să muriți în pat în timpul nopții sau dacă puteți fi sigur că vă veți trezi dimineața. Când vă treziți, întrebați-vă dacă s-ar putea să muriți cândva în timpul zilei și reflectați că nu există certitudine la urma urmei că vă veți mai duce la culcare deseară.

Meditați doar asupra morții, cu sârguință și din adâncul inimii voastre. Practicați asemenea învățătorilor (geshe) Kadampa din vechime, care se gândeau veșnic la moarte, în fiecare moment. Seara își întorceau bolurile cu gura în jos;^{*} și gândind că în ziua următoare s-ar putea să nu mai fie nevoie să aprindă un foc, nu acopereau niciodată tăciunii pe timpul nopții.

Totuși, doar a medita asupra morții nu va fi suficient. Singurul lucru de vreun folos în momentul morții este Dharma, astfel încât trebuie de asemenea să vă încurajați să practicați într-o manieră autentică, fără a aluneca vreodată în neglijență sau pierderea vigilenței, amintindu-vă permanent că activitățile șamsării sunt trecătoare și fără cel mai neînsemnat sens. În esență, această uniune a corpului și minții este nepermanentă, astfel că nu contați pe ea ca și cum ar fi a voastră proprie; este doar un împrumut.

Toate drumurile și cărările sunt nepermanente, astfel că ori de câte ori mergeți undeva îndreptați-vă pașii spre Dharma. După cum se spune în *Înțelepciunea Transcendentă pe Scurt*:

Dacă mergeți privind cu atenție la o lungime de un jug înaintea voastră, mintea nu vă va fi amăgită.

Oriunde vă aflați, toate locurile sunt nepermanente, astfel că păstrați în minte imaculatele tărâmurii buddhice. Hrana, băutura și toate cele ce vă plac sunt nepermanente, hrăniți așadar concentrarea profundă. Somnul este nepermanent, așadar în timp ce dormiți purificați mirajele somnului în lumina clară.⁴⁴ Averea, dacă o aveți, este nepermanentă, așadar străduiți-vă pentru cele șapte bogății nobile.[†] Cei dragi, prietenii și familia sunt nepermanente, așadar într-un loc singuratic cultivați dorința eliberării. Statutul înalt și celebritatea sunt nepermanente, așadar ocupați întotdeauna o poziție umilă. Vorbirea este nepermanentă, așadar inspirați-vă să recitați mantră și rugăciuni. Credința și dorința eliberării sunt nepermanente, astfel că străduiți-vă să vă faceți legămintele de nezdruccinat. Ideile și gândurile sunt nepermanente, muncii așadar pentru dezvoltarea unei naturi bune. Experiențele meditative și realizările sunt nepermanente, astfel că mergeți până ce atingeți punctul în care totul se dizolvă în natura realității. În acel moment, legătura dintre moarte și renaștere⁴⁵ slăbește și

* A întoarce bolul cuiva cu gura în jos era printre tibetani un semn că acesta a murit.

† *phags pa'i nor bdun*: Credința, disciplina, învățătura, generozitatea, conștiinciozitatea, modestia și înțelepciunea.

ajungeți la o asemenea încredere încât sunteți cu desăvârșire pregătiți pentru moarte. Ați cucerit cetatea nemuririi; sunteți asemeni vulturului, liberi să vă avântați spre înălțimile cerurilor. După aceea nu mai este nevoie de nici o meditație întristată asupra apropiatei voastre morți.

După cum Jetsun Milarepa cânta:

Temându-mă de moarte, m-am retras în munți,
Am meditat mereu asupra impredictibile-i veniri a morții,
Și am cucerit fortăreața naturii neschimbătoare fără de moarte.
Acum am pierdut-o și sunt dus dincolo de orice teamă de moarte!

Iar imaculatul Dagpo Rinpoche spunea:

La început veți fi mânați de teama de naștere și moarte precum un cerb scăpat din laț. Pe parcurs, nu veți avea nimic de regretat chiar dacă muriți, asemeni unui țăran care și-a lucrat câmpul cum se cuvine. La sfârșit, veți ști că nu a mai rămas nimic de făcut, asemeni cuiva care tocmai a terminat o treabă extraordinară.

La început, veți ști că nu este timp de pierdut, precum cineva rănit mortal de o săgeată. Pe parcurs, veți medita asupra morții fără să vă gândiți la nimic altceva, asemeni unei mame al cărei copil a murit. La sfârșit, veți ști că nu a mai rămas nimic de făcut, asemeni unui cioban ale cărui oi au fost luate de dușman.

Meditați cu mintea concentrată asupra morții și nepermanenței până ce atingeți acel stadiu.

Buddha spunea:

A medita stăruitor asupra nepermanenței înseamnă să aduceți ofrande tuturor celor ce sunt Buddha.
A medita stăruitor asupra nepermanenței înseamnă să fiți salvat din suferință de către toți cei ce sunt Buddha.
A medita stăruitor asupra nepermanenței înseamnă să fiți călăuziți de către toți cei ce sunt Buddha.
A medita stăruitor asupra nepermanenței înseamnă să fiți binecuvântați de către toți cei ce sunt Buddha.

Dintre toate urmele de picior, ale elefantului sunt cele mai remarcabile; la fel, dintre toate subiectele de meditație pentru un adept al celor ce sunt Buddha, ideea nepermanenței este neîntrecută.

Iar în *Vinaya* el spunea:

A vă aduce aminte pentru o clipă nepermanența tuturor lucrurilor compuse este mai mult decât să dăruiți hrană și ofrande la o sută dintre discipolii mei care sunt recipiente desăvârșite,* precum bhikșu Śāriputra și Maudgalyāyana.

* Adică, perfect capabil de a primi învățături în mod corect și de a le folosi.

Un discipol laic l-a întrebat pe Geshe Potowa ce practică a Dharme este cea mai importantă dacă cineva ar alege una singură. Geshe a răspuns:

Dacă dorești să folosești o singură practică Dharma, a medita asupra nepermanenței este cel mai important.

La început meditația asupra morții și nepermanenței te face să urmezi Dharma; pe parcurs contribuie la practica pozitivă; în final te ajută să realizezi uniformitatea tuturor fenomenelor.

La început meditația asupra nepermanenței te face să-ți tai legăturile față de lucrurile acestei vieți; pe parcurs contribuie la lepădarea de toate atașamentele față de samsāra; în final te ajută să urmezi calea spre nirvāṇa.

La început meditația asupra nepermanenței te face să-ți dezvolti credința; pe parcurs contribuie la sârguința în practică; în final te ajută să dai naștere înțelepciunii.

La început meditația asupra nepermanenței, până ce ești deplin convins, te face să cauți Dharma; pe parcurs ea contribuie la practică; în final te ajută să obții scopul fundamental.

La început meditația asupra nepermanenței, până când ești pe deplin convins, te face să practici cu o sârguință care te protejează precum o armură; pe parcurs ea contribuie la practică cu sârguință în acțiune; în final te ajută să practici cu o sârguință care este insașiabilă.⁴⁶

Iar Padampa Sangye spunea:

La început, a fi deplin încredințat de nepermanență vă face să urmați Dharma; pe parcurs, vă stimulează sârguința; iar în final, vă duce la strălucitoarea dharmakāya.

Fără a simți această sinceră încredințare în principiul nepermanenței, orice învățătură pe care puteți crede că ați primit-o și pus-o în practică doar vă va face tot mai impenetrabil⁴⁷ față de Dharma. Padampa Sangye spunea de asemenea:

N-am văzut niciodată un singur practicant tibetan care să se gândească la moarte;

Nici n-am văzut vreodată vreunul care să trăiască veșnic!

Judecând după pornirea lor de a strânge avere îndată ce au îmbrăcat roba portocalie, mă întreb –

Vor oare să plătească Moartea prin hrană și bani?

Văzând modul în care strâng cele mai bune obiecte de valoare, mă întreb –

Vor oare să dea mită în infern?

Ha-ha! Să-i văd pe acei practicanți tibetani mă face să râd!

Cei mai învățați sunt cei mai mândri,

Cei mai buni meditatori îngrămădesc provizii și avuții,

Pustnicii solitari sunt absorbiți de căutări meschine,
Cei ce au renunțat la casă și la țară nu cunosc rușinea.
Acei oameni sunt imuni la Dharma!
Ei se desfată în păcat.
Îi văd pe ceilalți murind dar nu au înțeles că ei înșiși sunt pe cale să moară.
Aceasta este prima lor greșală.

Meditația asupra nepermanenței este prin urmare preludiul ce deschide calea spre toate practicile Dharmei. Când i s-au cerut învățături asupra modului în care să fie înlăturate circumstanțele potrivnice, Geshe Potowa a răspuns cu următoarele cuvinte:

Gândiți-vă îndelung la moarte și nepermanență. Odată ce sunteți încredințați că sunteți pe cale să muriți, nu veți mai găsi că este greu să dați la o parte faptele vătămătoare, nici că este dificil să faceți ceea ce se cuvine.
După aceea, meditați îndelung asupra iubirii și compasiunii. După ce dragostea vă umple inima nu veți mai găsi că este greu să acționați în folosul celorlalți.
Meditați apoi îndelung asupra vacuității, starea naturală a tuturor fenomenelor.
Odată ce ați înțeles pe deplin vacuitatea, nu veți mai găsi că este greu să vă lepădați de toate amăgirile.

Odată ce am obținut o astfel de încredințare asupra nepermanenței, toate activitățile obișnuite ale acestei vieți ajung să pară ca fiind la fel de profund dezgustătoare precum o mâncare unuroasă cuiva care suferă de greață. Veneratul meu Învățător obișnuia să spună adesea:

Nimic din ceea ce văd a avea rang înalt, putere sau frumusețe în această lume nu stârnește dorință în mine. Aceasta deoarece, văzând cum nobilele ființe din vechime și-au petrecut viețile, am doar o mică înțelegere a nepermanenței. Nu am nici o învățătură mai profundă să vă ofer.

Așadar, cât de profund ați fost pătrunși măcar de acest gând al nepermanenței? Ar trebui să fiți asemeni lui Geshe Kharak Gomchung, care a mers să mediteze în solitudinile montane din Jomo Kharak din provincia Tsang. În fața peșterii sale era un tufiș spinos care i se tot prindea de veștminte.

La început gândi, „Poate o să-l tai,” însă apoi își spuse sieși, „Dar la urma urmei, e posibil să mor în această peșteră. Nu pot spune cu adevărat că voi mai ieși vreodată viu. În mod evident este mai important pentru mine să-mi continui practica.”

Când a ieșit din nou, a avut aceeași problemă cu spinii. De astă gândi, „La urma urmei nu este sigur că mă voi întoarce vreodată înăuntru,” și astfel au trecut numeroși ani până ce a devenit un maestru desăvârșit. Când a plecat, tufișul era încă netăiat.

Rigdzin Jigme Lingpa își petrecea întotdeauna perioada constelației Riși, toamna, la un anumit izvor termal. Malurile bazinului nu aveau trepte, fiind foarte dificil pentru el să coboare în apă și să se așeze în ea. Discipolii săi s-au oferit să sape niște trepte, însă el a răspuns: „La ce atâta osteneală când nu știm dacă vom mai fi pe aici în anul următor?” Întotdeauna vorbea despre nepermanență în acest fel, îmi spunea Învățătorul meu.

Noi de asemenea, câtă vreme nu am asimilat pe deplin o astfel de atitudine, trebuie să medităm asupra ei. Începând prin a genera bodhicitta și deoarece practica principală ne instruieste mintea în toate aceste variate mijloace până ce nepermanența vă pătrunde fiecare gând. În cele din urmă, încheiați prin pecetluirea practicii cu dedicația de merit. Practicând în acest fel, străduiți-vă cât mai bine în capacitatea voastră a de a rivaliza cu marile ființe din trecut.

*Nepermanența este pretutindeni, dar încă mă gândesc că lucrurile vor dura.
Am atins porțile bătrâneții, totuși mă pretind încă tânăr.
Binecuvântează-mă pe mine și ființele rău călăuzite asemeni mie,
Astfel încât să înțelegem cu adevărat nepermanența.*



Jetsun Trakpa Gyaltzen (1147-1216)
Un mare învățat și învățător timpuriu al școlii Sakya

CAPITOLUL AL TREILEA

Defectele saṃsārei

*Înțelegând că activitățile lumești sunt goale de sens,
Cu mare compasiune, te străduiești doar pentru beneficiul celorlalți.
Fără atașament față de saṃsāra sau nirvāṇa, acționezi conform Marelui
Vehicul.
Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă închin.*

Ascultați acest capitol cu aceeași atitudine ca și capitolele anterioare. El cuprinde o reflecție generală asupra suferințelor saṃsārei și reflecții asupra suferințelor particulare ale fiecăruia dintre cele șase tărâmurile ale existenței.

I. SUFERINȚELE SAMSĂREI ÎN GENERAL

După cum am arătat deja, este posibil să avem acum o viață înzestrată cu libertăți și avantaje care sunt dificil de obținut, însă aceasta nu va dura multă vreme. Curând vom cădea sub forța nepermanenței și morții. Dacă după aceea doar am dispărea precum un foc care se stinge sau precum o apă care se evaporă, totul s-ar termina. Însă după moarte nu dispărem în nimic. Suntem constrânși să luăm o nouă naștere – ceea ce înseamnă că suntem încă în saṃsāra și nicăieri altundeva.

Termenul saṃsāra, roata sau cercul existenței, este folosit aici pentru a semnifica trecerea în lanț dintr-un loc în altul într-un cerc, precum o roată de olar sau precum roata unei mori de apă. Când o muscă este prinsă într-un borcan închis, indiferent unde ar zbura nu poate ieși afară. În același fel, indiferent că ne naștem în tărâmurile superioare sau inferioare, nu suntem niciodată în afara saṃsārei.

Partea superioară a borcanului este asemeni tărâmurilor superioare ale zeilor și oamenilor, iar partea inferioară asemeni tărâmurilor nefericite. Se spune că saṃsāra este un cerc deoarece ne întorcem mereu și mereu, renăscându-ne la rând prin cele șase tărâmurile ca urmare a propriilor noastre acțiuni care, indiferent că sunt pozitive sau negative sunt contaminate de atașament.

Am hoinărit din vremuri fără de început în aceste lumi saṃsārice în care fiecare ființă, fără excepție, a avut relații de afecțiune, dușmănie și indiferență cu fiecare altă ființă. Fiecare a fost tatăl și mama altuia. În scrierile sūtra se spune că dacă doriți să numărați în urmă generațiile de mame din familia voastră, spunând „Ea a fost mama mamei mele; mama ei a fost așa și așa ...” și așa mai departe, folosind mici grăunțe de pământ de mărimea unui fruct de ienupăr pentru a le număra, întregul pământ ar fi folosit înainte să le numărați pe toate. După cum Domnul Nāgārjuna spunea:

S-ar isprăvi pământul încercând să le numărăm pe mamele noastre
Cu grăunțe de țărână de mărimea fructelor de ienupăr.

Nu există o singură fomă de viață pe care să nu o fi luat de-a lungul sașăreii fără de început până în prezent. Dorințele noastre ne-au condus de nenumărate ori spre tăierea mâinilor sau capului. Dacă am încerca să adunăm într-un loc toate membrele pe care le-am pierdut pe când eram furnici și alte mici insecte, grămada ar fi mai mare decât Muntele Meru. Lacrimile pe care le-am vărsat de frig, foame și sete când am fost fără hrană și îmbrăcăminte, dacă nu s-ar usca, s-ar face un ocean mai mare decât toate marile oceane ce înconjoară lumea. Până și cantitatea de aramă topită pe care am înghițit-o în infernuri ar fi mai mare decât cele patru oceane. În plus toate ființele legate de tărâmurile sașăreii prin dorința și atașamentele lor, neavând niciodată vreo clipă de remușcare, vor avea de petrecut încă multe suferințe în acest cerc fără de sfârșit.

Chiar dacă am fi capabili, prin fructul norocos al vreunei acțiuni virtuozose, să dobândim viață lungă, un corp perfect, avere și gloria lui Indra sau Brahmă, la sfârșit tot nu am fi în stare să amânăm moartea; iar după moarte am avea din nou de experimentat suferințele tărâmurilor inferioare. În această viață prezentă, toate micile avantaje ale puterii, averii, sănătății și altor lucruri de care ne bucurăm ne pot înșela preț de câțiva ani, luni sau zile. Însă odată ce efectul oricăror acțiuni bune provocate de aceste stări fericite s-a epuizat, fie că vrem sau nu, vom avea de suferit sărăcia și necazul suferințelor insuportabile ale tărâmurilor inferioare.

Ce sens se află în acel soi de fericire? Este precum un vis care se oprește la mijloc atunci când vă treziți. Cei care, urmare a unei neînsemate acțiuni pozitive, par să fie fericți și confortabili într-un moment, nu vor fi capabili să păstreze acea stare nici măcar o clipă mai mult odată ce efectul acelei acțiuni s-a terminat. Regii zeilor, așezați pe tronurile lor înalte de pietre prețioase așternute cu mătăsurii divine, se bucură de toate plăcerile celor cinci simțuri. Însă odată ce durata vieții lor s-a epuizat, într-o clipire de ochi sunt aruncați în suferință și cad cu capul în jos în metalul arzând al infernului. Chiar și zeii soarelui și lunii,⁴⁸ care luminează cele patru continente, pot sfârși prin a renaște undeva prin chiar acele patru continente, într-un întuneric atât de profund încât nu ar putea vedea dacă propriile lor membre sunt întinse sau îndoite.

Astfel nu vă puneți încrederea în bucuriile aparente ale sașăreii. Hotărâți-vă ca, în chiar această viață, să vă eliberați din marele ocean al suferințelor sale și să dobândiți adevărata și constanta fericire a desăvârșitei stări de Buddha. Faceți din acest gând practica voastră, folosind metodele adecvate pentru început, cuprins și încheiere.

II. SUFERINȚELE PARTICULARE EXPERIMENTATE DE FIINȚELE CELOR ȘASE TĂRÂMURI

1. Cele optsprezece infernuri

1.1. CELE OPT INFERNURI FIERBINȚI

Aceste opt infernuri fierbinți sunt așezate unul peste altul precum etajele unei clădiri de la Infernul-reînvierii din vârf, în jos până la Infernul-suferinței-ultime de la bază. În fiecare, solul și ambianța sunt asemeni fierului incandescent al unui fierar – nu există de fapt nici un loc în care ți-ai putea pune piciorul în siguranță. Totul este un spațiu dogoritor de flacăra incandescentă arzând.

1.1.1. Infernul-reînvierii

Aici, în mijlocul tăciunilor aprinși ce acoperă solul din metal incandescent, ființe la fel de numeroase ca fulgii de zăpadă ai unui viscol sunt adunate laolaltă prin forța faptelor lor. Întrucât faptele care le-au mânat au fost motivate de ură, efectul similar cauzei îi face să se vadă unele pe altele ca dușmani de moarte și pline de furie se luptă între ele. Agitând arme de neconceput – un arsenal fantomă creat de karmele lor – ele lovesc unele într-altele până ce fiecare este ucisă. Atunci o voce din cer spune, „Reînviați!” iar ele revin imediat la viață și încep să lupte din nou. Și astfel ele suferă, murind și reînviind continuu.

Cât timp trăiesc ele acolo? Cincizeci de ani umani sunt egali cu o zi în tărâmurilor-celor-patru-mari-regi. Treizeci astfel de zile fac o lună, iar douăsprezece luni fac un an; cinci sute astfel de ani echivalează cu o zi în Infernul-reînvierii, în care din nou, douăsprezece luni, fiecare de treizeci de zile fac un an. Ele suferă acolo timp de cinci sute astfel de ani.

1.1.2. Infernul-linii-negre

Aici acoliții lui Yama își întind victimele pe solul de metal incandescent ca tot atâtea bare din fier înroșite în foc și le trasează corpurile cu linii negre – patru, opt, saisprezece, treizeci și două și așa mai departe – pe care le folosesc ca linii călăuzitoare pentru a le tăia cu fierăstraie incandescente. Numai ce le termină de tăiat corpurile lor în bucăți, că imediat acestea devin iarăși întregi doar pentru a fi din nou ciopârțite și fărâmițate, în repetate rânduri.

Cât despre durata vieții lor acolo, o sută de ani umani corespund unei zile pentru zeii din Paradisul-celor-treizeci-și-trei, iar o mie de ani în Paradisul-celor-treizeci-și-trei sunt egali cu o zi în acest infern. La această scară, ființele trăiesc acolo timp de o mie de ani.

1.1.3. Infernul-îngrămădirii-și-zdrobirii

În acest infern, ființele cu milioanele sunt aruncate în mojaruri uriașe din oțel de mărimea unor văi întregi. Acoliiții lui Yama, Domnul Morții învărtind în jurul capului ciocane uriașe de metal roșu incandescent la fel de mari precum Muntele Meru își zdrobesc victimele cu acestea. Aceste ființe sunt zdrobite până ce mor, urlând și plângând într-o inimaginabilă agonie și teroare. Când ciocanele sunt ridicate, ele revin la viață, numai pentru a suferi același chin din nou, în repetate rânduri.

Uneori munții din ambele părți ale văii se preschimbă în capetele cerbilor, căpriorilor, caprelor, oilor și celorlalte animale pe care ființele din infern le-au ucis în viețile lor trecute. Fiecare sălbatic se ațintesc unele pe altele cu vârfului coarnelor aruncând foc și nenumăratele ființe din infern aduse aici prin forța acțiunilor lor sunt toate zdrobite până la moarte. Atunci, încă odată, când munții se separă, ele reînvie numai pentru a fi zdrobite din nou.

Două sute de ani umani sunt echivalenți ai unei zile pentru zeii din Paradisul-fără-luptă. Două mii de ani în acel tărâm corespund unei singure zile în Infernul-îngrămădirii-și-zdrobirii, iar ființele din acel infern trăiesc timp de două mii de ani.

1.1.4. Infernul-urletului

Aici ființele suferă prin faptul că sunt prăjite în clădiri din metal roșu incandescent fără ieșire. Ele urlă și strigă, simțind că nu vor scăpa niciodată.

Patru sute de ani umani sunt egali cu o zi în Tărâmul-bucuriei. Patru mii de ani în acel paradis sunt echivalenți cu o zi în Infernul-urletului, unde viața durează timp de patru mii de ani.

1.1.5. Marele-infern-urletor

O mare ceată de acoliți ai lui Yama, înarmați și înfricoșători, împing victimle cu milioanele în încăperi cu ziduri duble ce ard în flăcări, bătându-le cu ciocane și alte arme. Atât ușile interioare cât și cele exterioare sunt închise cu metal topit, iar ființele din infern urlă de durere gândind că, chiar dacă ar putea trece de prima ușă, nu ar fi niciodată capabili să treacă prin a doua.

Opt mii de ani umani corespund unei zile din Paradisul-magiei-fericite. Opt mii de ani acolo sunt egali cu o zi în Marele-infern-urletor. Ființele sale au o durată a vieții de opt mii ani.

1.1.6. Infernul-arzător

Aici, nenumărate ființe suferă prin faptul că sunt fierțe în uriașe cazane din oțel de mărimea unui întreg cosmos al unui miliard de lumi, unde acestea fierb în bronz topit. Ori de câte ori vin la suprafață, ele sunt apucate de lucrători cu cârlige din metal și bătute în cap cu ciocane, uneori pierzându-și cunoștința; ideea lor de fericire constă din aceste momente rare când nu mai simt durere. Altminteri, ele experimentează în mod continuu o imensă suferință.

Șaisprezece ani umani sunt egali cu o zi printre zeii-care-se-bucură-de-emanățiile-celorlalți. Șaisprezece mii de ani ai acestor zei corespund cu o zi din Infernul-arzător, iar ființele stau acolo șaisprezece mii de ani.

1.1.7. Infernul-căldurii-extreme

Ființele din acest infern sunt prinse în case din metal incandescent, iar acoliții lui Yama le înțepă prin călcâi și anus cu tridentii de oțel înroșit incandescent, până ce vârful le ies prin umeri și prin creștetul capului. În același timp corpurile lor sunt îmbrăcate în cămăși din fier incandescent. Câtă durere au de suportat! Aceasta continuă timp de o jumătate de eră (kalpa) intermediară, o perioadă de timp nemăsurabilă în ani omenești.

1.1.8. Infernul-suferinței-ultime

Acesta este un imens edificiu din metal fierbinte incandescent, înconjurat de șaisprezece infernuri învecinate. În el acoliții lui Yama aruncă mulțimi incalculabile de ființe în mijlocul unui munte din bucăți de fiare înroșite în foc strălucind asemeni unor cărbuni vii. Ei stimulează flăcările cu foale din piele de tigr și leopard, până ce corpurile victimelor lor și focul devin imposibil de deosebit. Suferința lor este teribilă. În afara strigătelor de durere, nu mai există nici o indicație a prezenței efective a corpurilor lor. Ele speră mereu că vor scăpa, dar aceasta nu se întâmplă

niciodată. Uneori există o mică spărtură în flăcări și ele cred că pot ieși, însă lucrătorii le lovesc cu sulițe, măciuci, ciocane și alte arme și sunt supuse la toate agoniile celor șapte infernuri precedente, precum turnarea de bronz topit în guri.

Durata vieții aici este o întreagă eră (kalpa) intermediară. Este numit Infernul Suferinței Ultime deoarece o suferință mai rea nu ar putea exista altundeva. Este infernul în care renasc cei care au comis cele cinci păcate cu pedeapsă imediată și practicienii Mantrayāna care dezvoltă vederi ostile față de Maestrul Vajra. Nici o altă acțiune nu are puterea de a determina renașterea aici.

1.1.9. Infernurile învecinate

În jurul Infernului Suferinței Ultime, în fiecare dintre cele patru puncte cardinale există un șanț de tăciuni incandescenti, o mlaștină de cadavre putrezite, o câmpie de arme ascuțite și o pădure cu arbori cu frunzele tăioase ca briciul. Există câte unul din fiecare în nord, sud, est și vest, făcând șaisprezece cu toate. În fiecare dintre direcțiile intermediare, sud-est, sud-vest, nord-vest și nord-est – se află câte o colină cu arbori *śālmali* din fier.

Groapa cu tăciuni aprinși. Când ființele care și-au purificat cea mai mare parte a rezultatelor faptelor legate de Infernul Suferinței Ultime și ies din acesta, ei văd, în depărtare, ceva ce arată ca un șanț umbros. Ele sar în acesta cu bucurie, doar pentru a se trezi scufundați într-o groapă cu tăciuni aprinși care le arde carnea și oasele.

Mlaștina cadavrelor în putrefacție. Apoi văd un râu. După ce au fost prăjiți în jăratice timp de o întreagă kalpa, ei sunt atât de însetați încât vederea apei îi umple cu bucurie și aleargă spre acesta pentru a-și potoli setea. Dar desigur că nu este apă. Nu este nimic decât cadavre de cai, cadavre de câini – toate descompuse și pline de insecte care le descompun, emanând cele mai urât mirositoare duhori. Ele se scufundă în această mizerie până ce le trece peste cap, în timp ce viermi cu ciocuri din fier îi devorează.

Câmpia de lame tăioase. Când ies din această mlaștină sunt înfiorate la vederea unei plăcute câmpii verzi. Dar când ajung acolo, ele constată că aceasta este plină de arme. Întregul teren este acoperit cu lame subțiri din metal fierbinte incandescent strălucind precum iarba, care le împunge picioarele la fiecare pas. Fiecare picior se vindecă de cum îl ridică doar pentru a fi tăiat chinuitor de cum îl pun jos.

Pădurea de săbii. Odată eliberate din nou, ele se bucură văzând o frumoasă pădure și aleargă spre aceasta. Dar când ajung aici, nici urmă de pădure frumoasă. Ea se preschimbă într-un desiș ai cărui arbori au săbii crescând pe ramurile lor din metal în locul frunzelor. După cum sunt mișcate de vânt, săbiile taie corpurile acelor ființe în mici bucăți. Corpurile lor se reconstituie singure și sunt ciopârțite din nou, în repetate rânduri.

Colina arborilor śālmali din fier. Acesta este locul în care renasc călugării și călugărițele iresponsabile care și-au călcat legămintele de castitate și persoanele care se dedau la o conduită sexuală greșită. Efectele unor astfel de fapte îi aduce la poalele înfricoșătoarei coline a arborilor *śālmali* din fier. În vârful acesteia ele își pot vedea vechii amanți chemându-le. În timp ce se cațără cu înflăcărare pentru a-i întâlni, toate frunzele arborilor de metal se îndreaptă în jos și le străpung carnea. Când ajung în vârf, ele găsesc corbi, vulturi și altele asemenea care le scot ochii pentru a le sugă grăsimea. Din nou își zăresc prietenii chemându-le, acum de la poalele colinei. Ele coboară, iar frunzele se întorc în sus, străpungându-le pieptul în repetate rânduri. Odată ce ajung jos, bărbați și femei metalice hidoase le

îmbrățișează, mușcându-le capetele și mestecându-le până ce creierii li se scurg pe la colțurile gurii. De acest fel sunt chinurile experimentate aici.

Rețineți toate detaliile durerilor celor opt infernuri fierbinți, celor șaisprezece vecinătăți și infernuri suplimentare și ale colinei cu arbori *śālmali* din fier. Retrași într-un loc liniștit, închideți-vă ochii și imaginați-vă că trăiți cu adevărat în tărâmurile infernale. Când simțiți atâta teroare și durere cât ați simți dacă ați fi cu adevărat acolo, cultivați următorul gând în mintea voastră:

„Simt o atât de intensă teroare și suferință doar când îmi imaginez toată acea durere, chiar dacă nu sunt în realitate acolo. Există nenumărate ființe trăind în acele tărâmuri chiar în acest moment și ele toate au fost părinții mei în viețile trecute. Nu se știe dacă părinții mei, cei dragi și prietenii mei din această viață nu vor renaște acolo odată ce vor muri. Renașterea în acele tărâmuri este provocată în primul rând de fapte ce apar din ură, iar eu însumi am acumulat un număr incalculabil de astfel de fapte în această viață actuală precum și în toate viețile mele trecute. Pot fi sigur că eu însumi voi renaște în acele infernuri mai devreme sau mai târziu.

„În acest moment, am o viață umană înzestrată cu toate libertățile și avantajele. Am întâlnit un învățător spiritual autentic și am primit instrucțiunile profunde care oferă posibilitatea dobândirii stării de Buddha. Astfel că trebuie să fac totul pentru a practica metodele care mă vor salva de la a renaște vreodată iarăși în acele tărâmuri inferioare.”

Din nou, în repetate rânduri, reflectați în acest fel asupra suferinței din infernuri. Mărturisiți-vă păcatele trecute cu intensă remușcare și luați hotărârea de nestrămutat că, chiar și cu riscul vieții, nu veți mai comite niciodată din nou fapte care conduc la renașterea în tărâmuri infernale. Cu imensă compasiune pentru ființele care sunt acum acolo, rugați-vă ca ele să fie eliberate din tărâmurile infernale în chiar această clipă. Puneți învățătura în practică, realizând-o cu metodele pentru început, cuprins și încheiere.

1.2. CELE OPT INFERNURI RECI

În toate aceste infernuri, mediul este în întregime compus din munți înzăpeziți și ghețari, veșnic învăluiți de viscole cu zăpadă.

Ființele de acolo, cu desăvârșire goale, sunt chinuite de frig. În Infernul-bășicilor, frigul face bășicile să erupă pe corpurile lor. În Infernul-bășicilor-plesnite, bășicile plesnite se deschid. În Infernul-dinților-strânși, frigul mușcător este intolerabil, iar dinții ființelor de acolo sunt strâns încheștați. În Infernul-plângerilor, plângerea lor nu se sfârșește niciodată. În Infernul-gemetelor, vocile lor sunt sparte și gemete prelungi le scapă de pe buze. În Infernul-plesnirilor-asemeni-lotusului-Utpala, pielea lor devine albastră și se rupe în bucăți ce seamănă cu patru petale. În Infernul-plesnirilor-asemeni-lotusului, carnea lor roșie crudă devine vizibilă, iar frigul o face să se rupă în opt bucăți. În cele din urmă, în Infernul-plesnirilor-asemeni-Marelui-Lotus, carnea lor devine de un roșu întunecat și se rupe în șaisprezece, treizeci și două, iar apoi în nenumărate bucăți. Viermii pătrund carnea crăpată și o devorează cu ciocurile lor din metal. Denumirile acestor opt infernuri derivă din diversele suferințe îndurate de către ființele din ele.

Cât despre durata vieții în aceste infernuri reci, imaginați-vă un recipient care ar putea conține două sute de măsuri Koșala,* umplută cu semințe de susan. Viața în Infernul-bășicilor durează atât cât ar lua să golești acel recipient prin îndepărtarea unei singure grăunțe la fiecare sută de ani.

Pentru celelalte infernuri reci, durata vieții și suferințele sporesc prin înmulțirea cu douăzeci pentru fiecare. Viața durează astfel de douăzeci de ori mai mult în Infernul-bășicilor-plesnite decât în Infernul-bășicilor; de douăzeci de ori mai mult de-atât în Infernul-dinților-strânși; și așa mai departe.

Luați mental aceste suferințe asupra voastră și meditați asupra lor în același fel ca în cazul infernurilor fierbinți. Gândiți-vă ce frig insuportabil este resimțit stând dezbrăcat în vântul de iarnă chiar și pentru o clipă în această lume umană prezentă. Cum ați putea să o suportați dacă v-ați naște în acele tărâmuri? Mărturisiți-vă greșelile și promiteți că niciodată nu le veți mai săvârși din nou. Apoi generați compasiune pentru toate ființele ce trăiesc în acele lumi. Practicați ca mai înainte, folosind fiecare dintre metodele pentru început, cuprins și încheiere.

1.3. INFERNURILE EFEMERE

Infernurile efemere există în tot soiul de locații, iar suferințele experimentate în ele variază de asemenea considerabil. Ființele pot fi strivite între stânci sau prinse într-o stâncă, înghețate în gheață, opărite în apă fiartă sau arse în flăcări. Unii simt că, atunci când cineva taie un arbore, ei sunt arborele care are membrele tăiate. Unii suferă prin identificarea corpurilor lor cu obiecte care sunt folosite constant, precum mojar, mături, tigăi, uși, stâlpi, polițe și frânghii.

Exemple de povești despre aceste infernuri sunt relatările despre peștele văzut de către Lingje Repa în Lacul Yamdrok și despre broasca pe care siddha Tangtong Gyalpo a găsit-o într-o piatră.

Yutso Ngonmo, Lacul Albastru de Turcoaz a apărut pe când Dākinī Yeshe Tsogyal medita în Yamdrok, când o bucată de aur pur aruncată de către un Bōnpo s-a transformat în apă. Este unul dintre cele patru lacuri faimoase ale Tibetului și este atât de lung încât să mergi de la capătul său în Lung Kangchen și până unde se termină la Zemaguru este cale de mai multe zile. Într-o zi marele siddha Lingje Repa privea în acest lac, când a început să plângă exclamând, „Biată ființă! Nu abuzăți de ofrande! Nu abuzăți de ofrande!”⁴⁹

Când oamenii care erau împreună cu el i-au cerut să explice, el spuse: „Conștiința unui lama care a abuzat de ofrande a renăscut într-un infern efemer din acest lac și suferă cumplit.”

Ei au dorit să vadă, astfel că siddha a secat în mod miraculos lacul într-o clipă, dând la iveală un pește uriaș atât de mare încât corpul său acoperea întreaga lungime și lățime a lacului. Se vânzolea în agonie deoarece era acoperit complet cu mici creaturi care îl mâncau de viu. Însoțitorii lui Lingje Repa l-au întrebant cine era cel care avea o karma atât de rea, iar acesta a răspuns că era Tsangla Tanakchen, Lama Cal Negru din Tsang. Acesta fusese un lama al cărui cuvânt avea o mare putere și binecuvântare.⁵⁰ O simplă privire a lui era suficientă pentru a trata pe cineva necăjit de spirite. Din acest motiv era foarte venerat în cele patru provincii U și Tsang. Însă când îndeplinea transferul conștiinței la ceremoniile funerare, pentru

* Străveche unitate de măsură numită după orașul indian Koșala (lângă actualul Ayodhyā).

fiecare „P’et!” pe care îl rostea lua drept plată un mare număr de cai și vite aparținând decedatului.

Într-o zi siddha Tangtong Gyalpo practica exercițiile yoga ale canalelor și energiilor pe o stâncă mare. Stânca s-a spart în două. Înăuntru se afla o broască uriașă. Nenumărate creaturi mici erau prinse de ea și o mâncau de vie, făcând-o să deschidă și să închidă gura neagră într-o durere insuportabilă. Când însoțitorii săi l-au întrebat de ce se întâmpla aceasta, Tangtong Gyalpo a explicat că ființa care renăscuse în acea formă fusese un preot care sacrifică animale.

Priviți-i pe preoții (lama) de astăzi! De fiecare dată când un patron sacrifică o oaie frumoasă și grasă și îi gătește gâtul, rinichii și alte organe împreună cu carnea și sângele, servindu-le îngrămădite laolaltă cu bucățile de carne încă fremătând ale unui yak, preoții (lama) noștrii își trag eșarfele robelor deasupra capetelor și sug la măruntaie asemeni unor copilași la sânul mamei lor. Apoi taie ei înșiși felii din carnea de la exterior cu propriile lor cuțite și le molfăie în tihnă. Odată ce au terminat, capetele lor ies din nou la iveală, fierbinți și transpirate. Gurile lor lucesc de grăsime, iar mustățile au căpătat o tentă roșiatică. Însă ei vor avea o mare problemă în viața viitoare, într-unul dintre infernurile efemere, când vor avea de plătit îndărăt cu propriile lor corpuri tot ce au mâncat de atâtea ori în aceasta viață.

Odată Palden Chökyong, Marele Stareț din Ngor se afla la Derge. El a postat numeroși călugări de-a lungul malurilor râului Ngulda, poruncindu-le să nu lase să treacă nimic mai departe. Spre seară, aceștia au zărit un mare trunchi de copac plutind pe apă, astfel că l-au tras la mal și l-au dus starețului, spunându-i că nu au văzut altceva.

„Acesta trebuie să fie,” spuse el. „Despicați-l în două.”

Înăuntru au găsit o broască mare mâncată de vie de o mulțime de insecte. După ce a făcut un ritual de purificare, starețul spuse că broasca fusese un trezorer din Derge pe nume Pogye. În aceste zile ei ar putea părea atotputernici, însă toți acești șefi și înalți demnitari care se înfruptă din banii publici ar trebui să se gândească la infernurile efemere și să fie atenți.

Pe vremea lui Buddha, exista un măcelar dintr-o așezare care a făcut un legământ ca niciodată să nu ucidă animale noaptea. El a renăscut într-un infern efemer. Pe timpul nopții plăcerea sa nu cunoștea margini. Trăia într-o casă frumoasă, și patru femei încântătoare asaltându-l cu mâncare, băutură și alte plăceri. În timpul zilei, însă, zidurile casei sale se transformau în metal fierbinte incandescent, iar cele patru femei în câini bruni înspăimântători care se hrăneau din corpul său.

Cu multă vreme în urmă, Śroṇa a văzut un adulteros care jurase să se abțină de la infidelitate doar pe timpul zilei. În contrast cu măcelarul, el suferea numai noaptea.

A fost odată o mănăstire încântătoare, adăpostind vreo cinci sute de călugări. Când clopotul suna în jurul amiezii, iar călugării se adunau pentru a mânca, mănăstirea se transforma într-o casă din metal arzător. Bolurile de cerșit ale călugărilor, paharele și celelalte se transformau în arme, iar călugării se băteau unii pe alții cu ele. Odată ce ora prânzului trecea, ei se despărteau și își luau locurile lor. În zilele lui Buddha Kāśyapa, mulți călugări se certau în timpul mesei de prânz, iar acesta era pur și simplu cocerea aceluia efect.[†]

* Una dintre utilizările silabei P’et este de pentru a proiecta conștiința în practica transferului (discutată în Partea a treia).

[†] Acest lucru va fi explicat în capitolul care urmează.

Aceste opt infernuri fierbinți, opt infernuri reci, infernurile învecinate și infernurile efemere sunt numite împreună cele optsprezece tărâmurii infernale. Studiați-le cu atenție numărul, lungimea timpului petrecută în ele, suferințele lor și cauzele renașterii acolo și meditați cu compasiune asupra ființelor născute în ele. Străduiți-vă să vă asigurați că niciunul, nici voi, nici nimeni altcineva nu va renaște vreodată în acele tărâmurii.

Dacă vă mulțumiți doar să ascultați și să știți toate acestea intelectual, fără a o face o experiență vie, veți deveni doar unul dintre acei practicieni îndărătnici criticați de ființele sublime și condamnați de către cel înțelept.

A fost odată un călugăr a cărui conduită era exemplară dar a cărui mândrie era uriașă. El a venit în vizită la Shang Rinpoche, care l-a întrebat ce Dharma cunoștea.

„Am ascultat multe învățături,” răspunse călugărul.

„Atunci spune-mi care sunt cele optsprezece infernuri,” spuse Shang Rinpoche.

„Cele opt infernuri fierbinți și cele opt infernuri reci ... asta face șaisprezece ... și optsprezece dacă îi adaugi pe Karmapa ai turbanelor negre și roșii.

Nu a fost o lipsă de respect cea care l-a determinat să-i numere pe Învățătorii (lama) Karmapa printre infernuri. El pur și simplu uitase denumirile infernurilor efemere și învecinate și întrucât karmapa ai turbanelor roșii și negre erau foarte cunoscuți în acea vreme, el le-a adăugat din impulsivitate. Ei bine, dacă ați practicat sau nu învățăturile pe care le-ați primit este un lucru, dar a nu cunoaște cel puțin cuvintele și termenii implicați este cu adevărat rușinos.

2. Ființele Preta

Există două categorii de ființe preta: cele care trăiesc colectiv și cele care se deplasează prin spațiu.

2.1. PRETA CARE TRĂIESC COLECTIV

Aceste preta suferă de întunecări exterioare, interioare sau specifice

2.1.1 Preta care suferă de întunecări exterioare

Aceste preta sunt chinuite de foame și sete extreme. Secole trec fără ca ele să audă măcar pomenindu-se de apă. Permanent obsedate de mâncare și băutură, ele le caută la nesfârșit, fără a găsi nici cea mai mică urmă. Din vreme în vreme, în depărtare, ele prind priveliștea vreunui pârau cu apă curată, limpede. Însă articulațiile lor sunt prea fragile pentru a suporta greutatea pântecelui lor. Pornesc într-acolo numai cu o mare durere și ajung total epuizate – doar pentru a suferi și mai mult când descoperă că apa a secat complet, nelăsând decât patul pietros al unui râu.

Uneori zăresc în depărtare o livadă de pomi fructiferi. Ca și mai înainte, ele se apropie, dar când ajung descoperă că pomii uriași sunt toți uscați și veștejiți. Alteori văd o mulțime de mâncăruri și băuturi și alte lucruri plăcute, dar când ajung în apropiere constată că acestea sunt păzite de un mare număr de persoane înarmate care le alungă și le bat cu armele lor, provocându-le o mare suferință.

În timpul verii, chiar și lumina lunii o simt fierbinte și le arde; în timpul iernii, chiar și soarele li se pare rece. Senzațiile le torturează teribil.

Odată, când Śroṇa se afla în tărâmul ființelor preta a constatat că avariția lor este atât de otrăvitoare, încât i-a produs febră, iar gura i-a devenit complet uscată. El a ajuns la un castel din fier la porțile căruia stătea o apariție întunecată cu ochii roșii.

„Unde se poate găsi niște apă?” întrebă Śroṇa.

La aceste cuvinte, o mulțime de preta, toate arătând precum niște bucăți de tăciuni s-au adunat zâmbind în jurul lui, cerșind, „mare ființă desăvârșită, dă-ne niște apă!”

„Nu am găsit nici eu,” răspunse el. „și tocmai ceream de la voi.”

„Ce vrei să spui?” răspunseră ființele preta. „Noi ne-am născut în acest ținut cu doisprezece ani în urmă și până astăzi nici nu am auzit măcar pomenindu-se de apă.”

2.1.2. Preta care suferă de întunecări interioare

Aceste preta au gurile nu mai mari decât ochiul unui ac de cusut. Chiar dacă ar bea toată apa din marile oceane, atunci când ar trece prin gâtlejurile lor, care sunt atât de înguste ca firul părului de cal, căldura respirației lor ar face-o să se evapore. Chiar dacă ar înghiți cumva puțină, stomacurile lor, care sunt de mărimea unui întreg ținut, nu s-ar putea umple niciodată. Chiar dacă – în cele din urmă – ar ajunge vreodată în stomacurile lor suficient pentru a le sătura, acesta ar izbucni în flăcări în timpul nopții și le-ar arde plămânilor, inima și măruntaiele. Când doresc să se deplaseze, ele nu-și pot ridica pantecele uriașe cu membrele lor asemenea firelor de iarbă, iar aceasta le provoacă o suferință imensă.

2.1.3. Preta care suferă de întunecări specifice

Aceste preta au tot soiul de experiențe diferite care variază de la una la alta și sunt variabile ca intensitate. Spre exemplu, unele au numeroase creaturi care trăiesc pe corpurile lor și le devorează.

Odată, pe când călătorea prin tărâmul ființelor preta, Śroṇa ajunsese la un palat unde întâlnește o femeie frumoasă. Minunată la înfățișare și gătită cu pietre prețioase, ea era încântătoare la privit. De fiecare picior al tronului ei era legat un preta. Ea i-a oferit lui Śroṇa ceva de mâncare, avertizându-l să nu le dea celorlalte preta nici cea mai mică fărâmitură chiar dacă s-ar ruga pentru ea. Când Śroṇa începu să mănânce ele începură să se roage. El dădu ceva mâncare uneia dintre ele, iar aceasta se transformă în pleavă; ceea ce i-a dat celei de-a doua se transformă într-o bucată de fier; cea de-a treia începu să-și mănânce propria carne, iar ceea ce i-a dat celei de-a patra deveni puroi și sânge.

Când femeia se întoarce, ea se jeli, „Nu ți-am spus să nu le dai nimic! Crezi că ești mai plin de compasiune decât sunt eu însămi?”

„Care este legătura dintre tine și acestea patru?” o întrebă Śroṇa.

„Acesta a fost soțul meu; acela a fost fiul meu, aceea a fost nora mea, iar cea de-a patra mi-a fost servitoare.”

„Ce fapte trecute v-au adus aici?”

„Oamenii din Jambudvīpa sunt prea neîncredători,” răspunse femeia. „Nu mă vei crede niciodată.”

„Cum aș putea să nu te cred, când o văd cu propriii mei ochi?”

Astfel femeia îi istorisi lui Śroṇa povestea ei. „Am fost o femeie brahmană dintr-o așezare. Într-o seară, am pregătit o mâncare delicioasă deoarece era o zi auspicioasă.

Se întâmplă ca marele și sublimul Kātyāyana să vină strângând pomeni. Am simțit încredere în el și i-am dat o ofrandă de hrană. Atunci m-am gândit în sinea mea că probabil soțului meu i-ar plăcea să împărtășească meritul. ‚Bucură-te împreună cu mine că am dat pomeni marelui și sublimului Kātyāyana, succesorul lui Buddha,‘ i-am spus. Însă el fu cuprins de furie. ‚Nu ai oferit încă hrană brahmanilor și nici măcar nu ți-ai prezentat respectele față de familia și prietenii tăi și îi dai prima parte a hranei acestui călugăr cu capul ras! De ce nu-și poate umple gura cu tărâțe?’

„Am făcut aceeași propunere fiului meu, care de asemenea se mânia: ‚De ce nu mănâncă capul ăla chel bucăți de fier?’ strigă el.

„În acea seară, părinții mei mi-au trimis niște mâncare delicioasă, însă nora mea o mănâcă lăsându-mi cele mai rele firmituri. Când am întrebat-o ‚Tu mi-ai mănăcat partea bună a hranei lăsându-mi doar cele mai rele firmituri?’, ea mă minți: ‚Mai curând mi-aș mânca propria carne,’ spuse ea, ‚decât să ating o mâncare destinată ție!’

„În mod asemănător, când servitoarea mea a consumat hrana pe care trebuia să o ducă familiei mele, ea îmi spuse că mai degrabă ar bea sânge și puroi decât să fure hrană de la mine.

„Eu însumi am devenit o preta puternică deoarece mi-am dorit să reasc astfel încât să pot vedea ce s-a întâmplat cu ei ca urmare a faptelor lor. Dacă nu aș fi exprimat o astfel de dorință aș fi reascut printre zeii Paradisului-celor-treizeci-și-trei, deoarece am dat pomeni unei ființe sublime.

„Dacă treci vreodată prin satul nostru, spune-i fiicei mele, care este o prostituată, că i-ai văzut pe părinții ei și că ți-a fost încredințat să-i spui că ceea ce face va avea efecte negative, că acesta este un mod greșit de a trăi și să părăsească aceste căi rele.

„Dacă nu te crede, spune-i că în vechea casă a tatălui ei se află patru vase din fier pline cu aur, un baston din aur și un vas pentru abluțiuni pentru călugări. Spune-i să le ia și să-și facă din când în când ofrande marelui și sublimului Kātyāyana și să dedice meritul în numele nostru. Acest lucru ne va reduce karma până ce în cele din urmă aceasta va fi epuizată.”

Odată, pe când maestrul Jetāri călătorea, a întâlnit o femeie preta cu un corp respingător, care era mama a cinci sute de copii.

„Soțul meu a plecat la Bodh Gaya cu doisprezece ani în urmă, după hrană. Încă nu s-a întors. Dacă mergi într-acolo, spune-i că dacă nu se întoarce curând, copiii noștri vor fi morți de foame.”

„Cum arată soțul tău?” întrebă maestrul. „Toți preta arată la fel; cum îl voi recunoaște?”

„Nu poți să nu îl recunoști,” spuse ea. „Are o gură uriașă, un nas turtit, este orb de un ochi și are toate cele nouă semne ale urâteniei.”

Când Jetāri ajunsese la Bodh Gaya, văzu un călugăr novice aruncând afară mai multe ofrande *torma* de hrană și apă. Când novicele plecă, o hoardă de preta se înghesuie să le ia. Printre ei se afla și cel pe care îl căuta, astfel că îi transmise mesajul soției sale.

Preta răspunse, „Am hoinărit pe aici timp de doisprezece ani, dar niciodată nu am obținut nimic – exceptând o singură dată, când un călugăr pur a lăsat să cadă o firmitură, însă nu am obținut prea mult de-acolo deoarece erau o mulțime dintre noi care luptau pentru ea.” Iar în timpul acelei bătălii pentru o firmitură, adăugă maestrul când istorisi povestea, preta a fost teribil rănit de către ceilalți.

Luată mental asupra voastră diferitele suferințe care chinuie ființele preta oriunde s-ar naște ele, în special foamea și setea lor. Gândiți-vă cât de mult suferiți când nu

mâncăți sau beți într-o singură dimineață. Cum v-ați simți dacă ați renaște într-un loc unde cu anii nici măcar n-ați auzi pomenindu-se de apă?

Reflectați că principalele cauze ale renașterii ca preta sunt zgârcenia și opoziția față de generozitatea celorlalți. Noi de asemenea am săvârșit astfel de fapte de nenumărate ori, astfel că trebuie să facem tot ce putem pentru a evita să ne naștem acolo. Meditați în acest fel din străfundurile inimii voastre cu cele trei metode ale începutului, cuprinsului și încheierii.

2.2. PRETA CARE SE DEPLASEAZĂ PRIN AER

Acestea sunt *tšen, gyalpo, shindre, jungpo, mamă, theurang** și așa mai departe, toate acestea petrecându-și viețile în permanentă teroare și iluzie. Negândindu-se la nimic decât la rău, ele fac întotdeauna tot ce pot pentru a aduce vătămare celorlalți și multe dintre ele cad în tărâmurile chiar mai inferioare, precum infernurile, deindată ce mor. Mai ales că, în fiecare săptămână ele re trăiesc toată durerea morții lor anterioare de boală, arme, forțe malefice sau oricum ar fi fost. Tot ceea ce ele doresc este să-și descarce durerea asupra celorlalți, astfel că oriunde s-ar duce, nu fac decât rău. Ba prin aceasta chiar eșuează în a face orice fel de bine. Chiar și atunci când pline de bucurie își vizitează vechi prieteni și pe cei dragi, le aduce doar boală, nebulie și alte suferințe nedorite.

Aceste preta suferă o tortură permanentă. Magicieni puternici le înmormântează și îndeplinesc ritualuri prin care îndreaptă toate soiurile de arme imaginare împotriva lor.⁵⁴ Ei le închid sub pământ în întuneric timp de mai multe kalpa, le ard în focurile ofrandă, le bat cu semințe de muștar, pietre pulverizate și altele asemeni. Le sparg capetele în sute de bucăți, iar corpurile în mii de fragmente.

Ca toate ființele preta, acestea de asemenea au percepții distorsionate: iarna, soarele este resimțit ca fiind rece; vara, luna le arde. Unele iau forma unei păsări, câine sau altor animale, hidoase la înfățișare. Pe scurt, suferințele ființelor preta sunt inimaginabile.

Practicați ca și mai înainte, meditând cu metodele începutului, cuprinsului și încheierii. Luați mental suferințele acestor ființe și cultivați dragostea și compasiunea față de ele.

3. Animalele

Există două categorii de animale: cele care trăiesc în adâncuri și cele răspândite prin diverse locuri.

3.1. ANIMALELE CE TRĂIESC ÎN ADÂNCURI

Marile oceane exterioare mișună de pești, reptile, țestoase, crustacee, viermi și alte creaturi, la fel de numeroase ca grăunțele de malț pe fundul unui butoi de bere. Există șerpi și monștri atât de mari încât corpurile lor se pot învârti de mai multe ori în jurul Muntelui Meru. Alte creaturi sunt la fel de mici ca particulele de praf sau vârful unui ac.

Ele toate trec printr-o imensă suferință. Cel mai mari le înghit pe cele mai mici. Cele mici își sapă vizuini în cele mari și le mănâncă de vii la rândul lor. Toate

animalele mari au mai multe dintre cele mici care trăiesc înăuntrul lor, hrănindu-se din carnea acestora. Unele dintre aceste creaturi sunt născute între continente, acolo unde soarele nu strălucește și unde ele nu pot vedea nici măcar dacă membrele le sunt îndoite sau întinse. Proaste și ignorante ele nu înțeleg ce să facă și ce să nu facă. Ele renasc în locuri în care suferința nu cunoaște limite.

3.2. ANIMALELE CARE TRĂIESC RĂSPÂNDITE PRIN DIVERSE LOCURI

Animalele care trăiesc în tărâmurile zeilor și oamenilor suferă în permanență de pe urma stupidității lor și pentru faptul că sunt exploatate, în timp ce ființele năga⁵² își petrec viețile în suferință fiind chinuite de către ființele garuđa și ploii de nisip arzător. În plus ele sunt stupide, agresive și veninoase.

Animalele sălbatice care împărtășesc lumea noastră umană, mai ales, trăiesc într-o teamă constantă. Nu pot consuma o singură îmbucătură de hrană fără a se păzi. Ele au dușmani de moarte, căci toate animalele sunt prada celorlalte și întotdeauna există vânători, fiare de pradă și alte primejdii pentru viață. Șoimiiucid păsările mici, păsările miciucid insecte și așa mai departe fără întrerupere adunându-se fapte negative într-un cerc fără de sfârșit de a ucide și a fi ucis.

Vânătorii sunt experți în toate metodele de tortură și ucidere a acestor animale. Ei le primejduiesc viețile cu toate felurile de unelte incorecte – plase, curse, capcane și arme. Unele animale sunt ucise pentru coarnele, blana, pielea lor și pentru alte produse ale corpului lor. Stridiile sunt ucise pentru perle, elefanții pentru colții și oasele lor, tigrii și leopardzii, castorii și vulpile pentru blănurile lor; boii moscați pentru moscul lor; măgarii sălbatici și iacii pentru carnea și sângele lor. Este o nenorocire teribilă faptul că tocmai corpul cu care acestea se nasc este motivul pentru care sunt ucise.

Cât despre animalele domesticate de om, acestea sunt atât de stupide încât atunci când călăul se apropie, cu cuțitul în mână, pot doar să se holbeze cu ochii deschiși, fără ca măcar să se gândească să scape. Ele sunt mulse, încărcate cu poveri, castrate, găurite în nări și înjugate la plug. Nici una dintre ele nu scapă acestui permanent cerc al sclaviei. Căii și iacii continuă să fie încărcăți și călăriți chiar și atunci când spinarea lor nu este altceva decât o mare rană. Atunci când nu mai pot merge mai departe sunt biciuiți și loviți cu pietre. Faptul că s-ar putea ca aceștia să sufere sau să se simtă prost nu pare să treacă vreodată prin mințile proprietarilor lor.

Vitele și oile sunt exploatate până ce mor. Odată ce sunt prea bătrâne sunt vândute sau ucise de către chiar proprietarii lor. Oricare ar fi situația ele sunt destinate măcelarului, iar o moarte naturală le este necunoscută.

Animalele experimentează, așadar, chinuri inimaginabile. Ori de câte ori vedeți animale torturate în acest mod, puneți-vă în locul lor și imaginați-vă pe îndelete toate prin câte au de trecut. Meditați cu compasiune aprigă asupra tuturor celor ce renasc ca animale. Și mai ales, dacă aveți propriile voastre animale tratați-le cu bunătate și dragoste. Căci toate animalele, chiar până la cele mai mici insecte, au sentimente de plăcere și durere și întrucât ele au fost cu toate, tații și mamele noastre, dezvoltăți față de ele dragoste și compasiune, combinând practica voastră cu metodele pentru început, cuprins și încheiere.

Indiferent unde în aceste trei tărâmurile inferioare ar renaște ființele, ele experimentează toate felurile de suferințe intense și de lungă durată. Ființele născute acolo sunt stupide, ignorante și fără vreo idee despre dharma și pot doar

* Diferite categorii de spirite fără denumiri echivalente în alte limbi.

crea cauze suplimentare pentru chiar mai multe vieți în tărâmurile inferioare. Astfel, odată născut acolo este dificil de ieșit. În aceasta viață a noastră prezentă și în celelalte vieți trecute, am acumulat numeroase fapte care fără îndoială ne vor conduce la renașterea în acele stări. Astfel trebuie să ne aplecăm cu mare sinceritate asupra regretării faptelor noastre greșite din trecut, mărturisindu-le și făcând legământul de a le evita de acum înainte.

Gândindu-vă cu mare compasiune la ființele care trăiesc în aceste lumi, dedicațiile lor efectele tuturor acțiunilor pozitive pe care l-ați acumulat de-a lungul celor trei intervale de timp. Rugați-vă ca ele să fie eliberate din acele tărâmurile rele: „Acum că am întâlnit Dharma Marelui Vehicul și am șansa de a practica calea ce aduce un beneficiu real atât pentru mine cât și pentru ceilalți, voi practica această Dharma cu curaj, disprețuind toate dificultățile și conducând toate acele ființe ale celor trei tărâmurile inferioare spre tărâmurile buddhice.” Odată ce ați cultivat bodhicitta cu acest gând, rugați-vă de învățătorul și zeitățile voastre, cerându-le ajutorul și sprijinul, gândind, „Fie ca învățătorul meu și Cele Trei Nestemate să mă binecuvânteze astfel încât să realizez acest obiectiv!” dedicați meritul spre beneficiul ființelor practicând în acest fel cele trei metode supreme.

Deși renașterea în cele trei tărâmurile inferioare determină în mod natural suferință, cineva s-ar putea aștepta ca cele trei tărâmurile superioare să fie fericite și plătute. Dar în realitate, nici chiar în cele mai înalte tărâmurile nu există fericire.

4. Tărâmul oamenilor

Ființele umane suferă de cele cele trei tipuri de suferință fundamentale și de asemenea de cei patru mari curenți ai suferinței: nașterea, bătrânețea, boala și moartea. Celelalte suferințe umane sunt spaima de a-i întâlni pe inamicii dușmăniți sau pierderea celor dragi și suferința de a nu obține cele dorite sau întâmpinarea celor nedorite.

4.1. CELE TREI TIPURI FUNDAMENTALE DE SUFERINȚĂ

4.1.1. Suferința schimbării

Suferința schimbării este suferința pe care o resimțim atunci când o stare de fericire se schimbă brusc în suferință. Într-o clipă ne simțim bine, satisfăcuți și împliniți după o masă bună, iar apoi suntem dintr-odată ruinați de spasme violente datorită paraziților din stomacul nostru. Într-un moment suntem fericiți, iar în clipa următoare un dușman ne pradă bunurile sau cirezile; sau un foc ne arde casa; sau suntem dintr-odată loviți de boală sau de influențe nefaste; sau primim niște vești teribile și imediat suntem aruncați în suferință.

Căci într-adevăr, orice confort, fericire sau prestigiu aparent care se poate găsi aici în saṃsāra este lipsit de cea mai mică urmă de constanță sau stabilitate, iar pe termen lung nu poate rezista cercului suferinței. Prin urmare, cultivați detașarea față de toate.

4.1.2. Suferința suprapusă suferinței

Experimentăm suferința suprapusă suferinței atunci când, înainte ca o suferință să fie terminată, suntem supuși alteia. Ne îmbolnăvim de lepră, iar apoi izbucnesc de asemenea furunculele; iar apoi, de cum izbucnesc furunculele, ne accidentăm. Tatăl

nostru moare, iar apoi mama noastră moare curând după aceea. Suntem urmăriți de dușmani și pe deasupra, cineva drag moare; și așa mai departe. Nu contează unde renaștem în saṃsāra, tot timpul nostru este petrecut într-o suferință peste alta, fără șansa vreunui moment de fericire.

4.1.3. Suferința tuturor celor compuse⁵³

Acum, unii dintre noi ar putea crede că lucrurile merg destul de bine pentru noi în acest moment și că nu părem să suferim prea mult. În realitate, suntem pe deplin cufundați în cauzele suferinței. Căci până și hrana și îmbrăcămintea noastră, casele noastre, podoabele și sărbătorile care ne fac plăcere, sunt toate produse cu acțiuni vătămătoare. Deoarece tot ceea ce facem este doar un amestec de acțiuni negative, aceasta poate duce numai la suferință. Ca exemple să luăm ceaiul și *tsampa*.*

Acolo unde crește ceaiul, în China, numărul micilor ființe care sunt ucise în timp ce acesta este semănat, când frunzele sunt culese și așa mai departe ar fi imposibil de numărat. Ceaiul este apoi transportat cât de-aici până la Dartsedo de către hamali. Fiecare hamal poartă o încărcătură de douăzeci și șase de pachete de forma unei cărămizi, purtând greutatea printr-o bandă de-a curmezișul frunții, care le roade pielea. Dar chiar și atunci când craniul lor se arată vederii, tot alb, ei cară mai departe. De la Dotok mai departe este transbordat pe *dzo*, iaci și catări, a căror spinare este zdrobită, al căror pântec este perforat cu tăieturi și ale căror petece de păr se freacă continuu. Ei suferă teribil de pe urma servitudinii lor. Trocul cu ceai nu implică nimic altceva decât o serie de promisiuni încălcate, înșelăciune și ceartă, până ce în final ceaiul își schimbă proprietarul, de obicei la schimb pentru produse animale precum lână și piei de miel. Apoi lâna, vara înainte de tuns, mișună de purici, căpușe și alte mici ființe la fel de numeroase ca însăși șuvițele de lână. În timpul tunsului, cele mai multe dintre aceste insecte sunt decapitate, tăiate în două sau spintecate. Cele care nu sunt ucise rămân cufundate în lână și sufocate. Toate acestea pot duce doar la renașteri inferioare. Cât despre pieile de miel, amintiți-vă că mieii nou-născuți au toate organele de simț și că ei simt plăcere și durere. Deindată ce se bucură de primele momente ale vieții în sănătate deplină, ei sunt uciși. Probabil că aceștia sunt doar animale proaste, dar cu toate acestea nu doresc să moară – iubesc viața și suferă atunci când sunt torturați și măcelăriți. Cât despre oile ai căror pui au fost uciși, acestea sunt exemple vii ale suferinței experimentate de o mamă care-și pierde unicul copil. Astfel că atunci când ne gândim la producția și negoțul unor astfel de produse, înțelegem că până și o singură sorbitură de ceai nu poate decât să contribuie la renașterea în tărâmurile inferioare.

Acum uitați-vă la *tsampa*. Înainte de a semăna orzul, câmpul trebuie arat, ceea ce scoate la suprafață toți viermii și insectele ce trăiesc în pământ și le îngroapă dedesubt pe toate cele care trăiesc la suprafață. Oriunde merg boii plugarilor, ei sunt urmați de ciori și mici păsări care se hrănesc neîncetat cu toate aceste mici ființe. Când câmpurile sunt irigate, toate animalele acvatice din apă sunt aruncate pe uscat și toate ființele vii de pe uscat sunt înecate. În același fel, la fiecare stadiu de semănat, recoltat și trierat, numărul ființelor ucise este nemăsurat. Dacă vă gândiți la aceasta este aproape ca și cum am mânca insecte măcinate.

* Ceaiul și *tsampa*, făină de orz prăjită, sunt cele două produse principale din întregul Tibet. Ceaiul tibetan este amestecat cu lapte și unt și consumat frecvent în timpul zilei. *Tsampa* este amestecată cu acesta pentru a face un aliment instant.

În același fel, untul, laptele și celelalte alimente, cele „trei alimente albe” și cele „trei alimente dulci” pe care le considerăm pure și nepătate de acțiuni vătămătoare, nu sunt cătuși de puțin astfel. Majoritatea puilor de iak, viței și vițele sunt uciși. Cei care nu sunt, deîndată ce sunt născuți și înainte de a avea șansa de a suge măcar o înghițitură din laptele dulce al mamelor lor, au o frânghie legată în jurul gâturilor lor și stau prioniți de un țărșuș în timpul popasurilor din drum și unii de alții în timpul călătoriilor, astfel încât fiecare înghițitură de lapte – hrana și băutura lor îndreptățită – să poată fi furată pentru a face lapte și brânză. Luând esența corpului mamei, atât de vitală pentru copii, îi lăsăm pe aceștia la jumătatea drumului dintre viață și moarte. Când vine primăvara, animalele mame bătrâne sunt atât de slăbite încât nici măcar nu-și pot părăsi grajdurile. Oile tinere și mieii sunt aproape morți de foame. Supraviețuitorii, slabi și asemeni unor schelete, se bălăbănesc aproape morți.

Toți acești factori pe care acum îi vedem ca și constituind bunăstarea noastră – hrana de mâncat, veșmintele de îmbrăcat și orice bunuri și materiale la care ne gândim – sunt de asemenea produse numai prin acțiuni negative. Rezultatul final al tuturor acestor lucruri poate fi doar chinuri nemărginite în tărâmurile inferioare. Astfel că tot ce pare să reprezinte fericire astăzi este, de fapt, suferința tuturor lucrurilor alcătuitoare.

4.2. SUFERINȚELE NAȘTERII, BOLII, BĂTRĂNEȚII ȘI MORȚII

4.2.1. Suferința nașterii

Pentru ființele umane din această lume, nașterea este din uter.⁵⁴ Conștiința unei ființe din starea intermediară s-a interpus mai întâi în uniunea sămânței tatălui și sângelui mamei. Ea trece apoi prin experiențele dureroase ale diferitelor stadii embrionare: substanță gelatinoasă rotundă, elipsă văsoasă, formațiune prelungă densă, elipsoid tare, bulgăre sferic tare,⁵⁵ și așa mai departe. Odată ce membrele, anexele și organele de simț sunt formate, fetusul, închis în uterul întunecat, luxuriant și sufocant, suferă asemeni cuiva aruncat în temniță. Când mama mănâncă hrană caldă, fetusul suferă durere ca și cum ar fi ars de foc. Când mănâncă hrană rece, el simte ca și cum ar fi aruncat în apă înghețată; când ea se întinde, este ca și cum ar fi îngropat sub greutatea unei coline, când stomacul ei este plin, ca și cum ar fi prins între stânci, când ea este flămândă, ca și cum ar cădea într-o răpă; când ea se plimbă sau se așează, ca și cum ar fi lovit de vânt.

Când sarcina ajunge la termen, forța existenței karmice⁵⁶ întoarce capul copilului în jos, gata pentru a se naște. Întrucât copilul este împins în jos către colul uterin, el suferă ca și cum un gigant puternic l-ar ține de picioare și l-ar trânti de un zid. Întrucât este strâmtorat de structura osoasă a pelvisului, copilul simte ca și cum ar fi împins printr-o gaură dintr-o filieră de trefilare.⁵⁷ Dacă deschizătura este prea îngustă, el nu poate fi născut și moare. Ba chiar, atât mama cât și copilul pot muri în timpul travaliului și chiar dacă supraviețuiesc ei experimentează toată durerea prin care trece cineva aflat pe moarte. După cum marele Maestru din Oḍḍiyāna spunea:

Atât mama cât și copilul fac jumătate din drumul spre tărâmul morții,
Și toate încheieturile mamei, exceptând fălcile sunt smulse într-o parte și alta.

Tot ceea ce noul-născut experimentează este dureros. Căderea pe saltea după ce este născut este resimțită ca o cădere într-o groapă plină cu spini. Ștergerea mucozității de pe spatelul său o simte ca și cum ar fi jupuit de viu. Spălatul pentru a-l face curat îl simte ca și cum ar fi bătut cu spini. Când este luat din poala mamei sale o simte ca și cum ar fi o mică pasăre purtată de către un vultur. Masajul cu unt pe creștetul capului⁵⁸ îl simte ca și cum ar fi legat și aruncat într-o văgăună. Când este pus în leagăn este ca și cum ar fi așezat într-un noroi murdar. Ori de câte ori nou-născutul suferă de foame, sete, boală și așa mai departe tot ceea ce poate face este să plângă.

De la naștere mai departe, pe măsură ce ne maturizăm în tinerețea noastră avem sentimentul de creștere și sporire. Dar ceea ce se întâmplă în realitate este că viața noastră se scurtează, zi după zi, pe măsură ce ne apropiem tot mai mult de moarte. Suntem prinși în treburile obișnuite ale acestei vieți, una după alta, nici una neajungând vreodată la vreo finalitate, urmând una alteia precum valurile apei. Întrucât acestea toate se bazează doar pe acțiuni negative, rezultatul lor este cu siguranță renașterile inferioare, o suferință fără de sfârșit.

4.2.2. Suferința bătrâneții

În timp ce ne ocupăm cu aceste inconsecvente și veșnic neterminate treburi lumești, suferința bătrâneții se strecoară spre noi neobservată. Puțin câte puțin corpul își pierde vigoarea. Nu mai putem digera hrana care ne place. Văzul ni se diminuează și nu mai putem vedea cu claritate obiectele mici sau pe cele aflate în depărtare. Auzul nostru începe să scadă și nu mai putem distinge corect sunetele și vorbirea. Limba noastră nu mai poate simți gustul a ceea ce mâncăm sau bem, nici articula adevătat ceea ce dorim să spunem. Întrucât facultățile noastre mentale slăbesc, memoria ne părăsește și cădem în confuzie și uitare. Dinții ne cad, astfel încât nu mai putem mesteca hrană solidă și tot ceea ce spunem devine un mormăit neinteligibil. Corpul nostru își pierde căldura și nu mai simțim confort în îmbrăcăminte ușoară. Vigoarea noastră scade și nu mai putem purta nimic greu. Deși mai avem încă gust pentru plăcere și distracție, nu mai avem energie. Întrucât canalele și energiile noastre degenerază devenim iritabili și nerăbdători. Desconsiderați de toți, devenim depresivi și triști. Elementele corpului își pierd echilibrul, aducând o mulțime de boli și probleme. Trebuie să luptăm pentru toate mișcărilor noastre, precum mersul și așezatul, care au devenit treburi aproape imposibile. Jetsun Mila cânta:

Unu, te ridici în picioare ca și cum ai trage un țărșuș din pământ,
Doi, te târâști ca și cum ai pândi o pasăre;
Trei, te așezi ca un sac care este trântit.
Când aceste trei lucruri vin laolaltă, bunicule,
Ești un bătrânel trist al cărui corp iluzoriu se risipește.

Unu, pe din afară pielea-ți atârnă în zbârcituri;
Doi, dinăuntru ies în afară oasele acolo unde carnea și sângele s-au zbârcit;
Trei, pe lângă acestea ești stupid, surd, orb și zăpăcit.
Când aceste trei lucruri vin laolaltă, bunicule,
Fața ți se încrunță cu zbârcituri urâte.

Unu, veștmintele-ți sunt atât de aspre și grele;
Doi, mâncarea și băutura este insipidă și rece;
Trei, stai pe gojina ta cu pielea lăsată în cele patru părți.
Când aceste trei lucruri vin laolaltă, bunicule,
Ești asemeni unui yogin realizat care a fost călcat în picioare de oameni și câini.

La bătrânețe, când dorim să ne ridicăm în picioare nu putem să o facem normal, totul dintr-o mișcare. Trebuie să punem ambele mâini pe podea ca și cum am încerca să smulgem un țărșuș din pământul tare. Când mergem stăm aplecați de mijloc și nu ne putem ridica capetele; și nefiind capabili să ne ridicăm și să ne punem picioarele jos destul de repede, ne strecurăm mai departe tiptil precum un copil care pândește o pasăre. Toate încheieturile brațelor și picioarelor ne sunt atât de artritice încât nu ne putem așeza treptat. Dimpotrivă, ne lăsăm toată greutatea să cadă dintr-odată precum un sac de cartofi, când i se rupe sfoara de care este atârnat.

Întrucât carnea ni se rispește, pielea ne devine flască, iar corpurile și fețele ni se acoperă cu zbârcituri. Având mai puțină carne și sânge în jurul lor, toate articulațiile noastre devin mai proeminente. Oasele feței noastre și toate celelalte protuberanțe osoase se proiectează în afară pe sub piele. Memoria ne slăbește și devenim tâmpiți, surzi și orbi, nu putem gândi limpede și ne simțim buimaci. Odată cu declinul forței noastre fizice avem puține motive să arătăm cât mai bine, astfel că veștmintele pe care le purtăm sunt întotdeauna rele și în dezordine. Ne hrănim cu resturi și nu avem simțul gustului; toată hrana pe care o consumăm este anostă și searbădă. Ne simțim atât de greoi încât totul este dificil de făcut. Ne sprijinim de pat în toate cele patru colțuri și nu putem să ne ridicăm. În acel moment, degradarea noastră fizică atrage după sine depresie și o teribilă suferință mentală. Toată frumusețea și strălucirea fețelor noastre s-a ofilit, pielea ne este acoperită de zbârcituri, frunțile ne sunt dungate de liniile urâte ale unei dispoziții nesănătoase. Toți ne disprețuiesc și chiar dacă oamenii ne calcă în picioare nu ne putem ridica. Nu mai reacționăm. Este ca și cum am fi niște yogini realizați pentru care purul și impurul nu mai există.⁵⁹ Incapabili de a suporta suferința bătrâneții, ne dorim moartea, dar în realitate cu cât ne apropiem de moarte cu atât suntem mai înspăimântați de ea.

Toate acestea fac suferința pe care o avem de îndurat la bătrânețe nu foarte diferită de chinurile ființelor din tărâmurile inferioare.

4.2.3. Suferința bolii

Când cele patru elemente care constituie corpul nostru ajung în dezechilibru, toate soiurile de boli – cele ale vântului, bilei, flegmei și așa mai departe – se ivesc, iar senzațiile de durere și suferință ne chinuie.

De cum lovesc primele junghiuri dureroase ale bolii – oricât de tineri am fi la trup și minte, oricât de puternici și de plini de sănătate, oricât de mult am fi în perioada noastră de înflorire – ne zgribulim ca niște mici păsări lovite de o piatră.

Vigoarea ni se evaporă. Ne scufundăm în adâncimile așternuturilor noastre și orice mișcare, oricât de ușoară este dificilă. Chiar și să răspundem când cineva ne întrebă care este necazul este dificil; vocea pare să ne vină din adâncuri dinăuntru și îi este greu să iasă afară. Încercăm să ne lungim pe partea dreaptă, apoi pe partea stângă, pe spate sau pe burtă. Dar nu reușim niciodată să ne simțim confortabil. Ne pierdem tot apetitul pentru mâncare și băutura și nu mai putem dormi noaptea. În timpul zilei, zilele ne par fără sfârșit; noaptea, nopțile par fără sfârșit. Trebuie să

suportăm leacuri amare, iuți sau acide, cu luări de sânge, cauterizări și tot felul de tratamente neplăcute. Gândul că această boală ar putea sfârși dintr-odată în moarte ne înspăimântă. Sub puterea influențelor morbide și propriei noastre lipse a integrității ne putem pierde controlul corpului și minții deopotrivă și la apogeul amăgirii percepțiilor noastre normale începem să halucinăm. Uneori cei bolnavi chiar își iau propriile vieți. Oamenii suferind de boli precum lepra și epilepsia sunt abandonați de către toți și lăsați să își contemple propria soartă; ei devin tot mai agitați și mai critici, iar dacă boala lor durează tot mai mult, oamenii obosesc să le poarte de grijă și nu mai fac ceea ce ei cer. Disconforturile provocate de boală îi chinuie în permanență.

4.2.4. Suferința morții

Pe măsură ce moartea se apropie, vă prăbușiți în patul vostru și nu mai aveți puterea de a vă ridica. Chiar și atunci când vedeți hrană și băatură, nu simțiți dorință pentru ele. Chinuiți de senzațiile morții, vă simțiți tot mai depresivi și tot curajul și încrederea voastră se evaporă. Experimentați presimțiri și halucinații a ceea ce vă așteaptă. Vremea voastră pentru marea plecare a venit. Familia și prietenii se adună în jurul vostru, dar nu este nimic ce ei să poată face ca să vă amâne plecarea – treceți prin suferința morții singur, cu totul singur. Nici nu este vreo cale să vă luați posesiunile cu voi, oricât de nelimitate ar fi ele. Nu vă puteți pune în situația să renunțați la ele, dar știți că nici nu le puteți păstra. Remușcările vă covârșesc când vă amintiți acțiunile negative pe care le-ați săvârșit. Când vă gândiți la suferințele tărâmurilor inferioare, sunteți înspăimântați. Moartea este dintr-odată aici. Spaima pune stăpânire pe voi, percepțiile vieții dispar și încet deveniți tot mai rece.

Când păcătosul moare, el se prinde de piept, acoperindu-și pielea cu urmele unghiilor de la degete. Amintindu-și toate faptele sale negative, el este înspăimântat de renașterea în tărâmurile inferioare. Este plin de regret că nu a practicat Dharma pe când avea libertatea de-a o face, întrucât este singurul lucru care i-ar fi fost de folos în momentul morții. Când realizează aceasta, el simte o teribilă durere. Acesta este motivul pentru care își bate pieptul și îl acoperă cu urmele unghiilor atunci când moare. Se spune:

Priviți un om rău aflat pe moarte;
El este un învățător demonstrându-ne efectele faptelor.

Chiar și înainte de moarte, tărâmurile inferioare se apropie de el. Tot ceea ce percepe devine amenințător. Toate senzațiile sale îl fac să sufere. Elementele corpului său se dizolvă, suflarea îi devine zgomotoasă, iar membrele îi amorțesc. Începe să halucineze. Ochii i se întorc. Și pe măsură ce trece dincolo de această viață, Moartea vine să îl întâlnească. Aparițiile stării intermediare apar, însă el nu are protector sau refugiu.

Nu există în cele din urmă nici o garanție că clipa noastră pentru părăsirea acestei vieți, goi și cu mâinile goale, nu va veni astăzi. Când aceasta se întâmplă, singurul lucru care ne ajută cu adevărat este Dharma. Nu există alt refugiu. Se spune:

În pânțelele mamei tale, întoarceți mintea spre Dharma;
Deîndată ce te-ai născut amintește-ți Dharma pentru moarte.

Întrucât moartea vine atât de brusc, la tineri, ca și la bătrâni, se cuvine să începem să practicăm Dharma din chiar momentul nașterii noastre, căci numai Dharma ne va ajuta în momentul morții. Dar până în acest moment am uitat de moarte, fiind prea ocupați să ne înfrângem adversarii și să ne ajutăm prietenii, să avem grijă de casele și posesiunile noastre, ocupându-ne de prieteni și familie. Dar a vă petrece timpul în acest mod, cufundați în atașament, ignoranță și dușmănie de dragul prietenilor și celor dragi, dacă stați să vă gândiți, este o mare greșală.

4. 3. CELELALTE SUFERINȚE UMANE

4.3.1. Teama de inamicii dușmăniți

Ne-am putea pierde tot timpul purtând grija averii și proprietății noastre și să punem pază peste ea zi și noapte. Dar nici chiar aceasta nu ne va păzi de împărțirea ei ulterioară cu dușmanii noștri. Tâlhari ziua, spărgători noaptea, câini sălbatici, lupi și alte animale feroce pot toate să se năpustească asupra noastră fără avertisment. În mod evident, cu cât mai multă avere și bunăstare avem, cu atât mai multe griji sunt necesare pentru a o obține, proteja și încerca să o sporim.

Nāgārjuna scria:

Adunarea averii, păzirea și sporirea ei vă vor epuiza.
Înțelegeți că bogățiile aduc nesfârșită ruină și distrugere.

Jetsun Milarepa spunea:

La început averea vă face fericit și invidiat;
Dar oricât de mult aveți, niciodată nu pare destul.
Pe parcurs zgârcenia își strânge lațul în jurul vostru:
Nu puteți suporta să o risipiți pe ofrande și acte caritabile.
Averea voastră atrage dușmani și forțe negative,
Și tot ceea ce ați strâns ajunge să fie folosit până la ultima picătură de alții.
În final, averea este un demon care vă pune viața în pericol.
Cât de amăgitor este să porți grija averii pentru dușmanii tăi!
Am aruncat această piatră de moară care ne trage jos în sașă.
Nu vreau nimic din ispita acestor demoni.

Suferințele noastre sunt direct proporționale cu mărimea posesiunilor noastre. Spre exemplu, dacă ați avut un cal, ați fost îngrijorat că ar putea fi luat de un dușman sau furat de un hoț; v-ați întrebat dacă a mâncat suficient fân și așa mai departe. Doar un singur cal aduce o mulțime de griji. Dacă ați avut o oaie, ați avut griji pe măsura unei oi. Dacă tot ceea ce ați avut a fost un pachet de ceai* încă puteți fi siguri că aveți necaz pe măsura unui pachet de ceai.

Astfel că reflectați și meditați asupra a cât de important este să trăiți în pace, urmând vechea zicală „fără avere, nu sunt dușmani.” Inspirați-vă din poveștile celor care au fost Buddha în trecut și dezrădăcinați întregul vostru atașament față de bani

* Aceasta este o traducere liberă a termenului *ja'khor*, o unitate de măsură ce corespunde cu patru cărămizi de ceai tibetan presat.

și posesiuni. Trăiți din ceea ce găsiți asemeni păsărilor și dedicați-vă în întregime practicării Dharmaei.

4.3.2. Teama pierderii celor dragi

Noi cei care trăim în această lume a sașărei simțim cu toții atașament față de cei cu care ne punem alături și ostilitate față de ceilalți. De dragul familiilor, însoțitorilor, compatrioților, prietenilor și iubiților noștri, suntem pregătiți să trecem prin toate felurile de suferințe. Niciunul dintre cei cu care avem legături de rudenie sau prietenie nu poate trăi pentru vecie și mai devreme sau mai târziu ne îndreptăm spre despărțirea de ei. Ei mor sau merg spre alte țări sau sunt amenințați de dușmani și alte pericole – iar suferința prin care trec ne afectează mai mult decât a noastră proprie. Părinții, mai ales, au multă grijă de copiii lor și sunt constant îngrijorați că acestora le-ar putea fi frig, foame sau sete, sau că s-ar putea îmbolnăvi sau muri. Într-adevăr, ei își iubesc copiii într-atât încât mai degrabă ar muri ei înșiși decât să-i lase să sufere, iar de dragul lor suferă o mare cantitate de necaz.

Dar deși suferim atât de mult de această teamă de a fi despărțiți de prietenii și rudele pe care le iubim, trebuie să o analizăm cu atenție. Putem fi siguri că cei dragi nouă ne sunt atât de dragi pe cât credem? Spre exemplu, părinții noștri susțin că ne iubesc ca și copiii ai lor, însă modul lor de a iubi este greșit călăuzit și are un efect care este în cele din urmă vătămător. Prin încercarea de a ne da avere și proprietăți și de a ne căsători, ei intensifică strânsoarea sașărei asupra noastră. Ei ne învață tot ce avem nevoie să știm despre cum să o ducem mai bine decât dușmanii noștri, cum să avem grijă de prietenii noștri, cum să devenim bogați și toatele celelalte cursuri vătămătoare ale faptelor care doar ne vor asigura că vom rămâne fără scăpare prinși în tărâmurile inferioare. Ei n-ar putea face mai mult rău decât atât.

Cât despre copiii noștri, deopotrivă băieții și fete, la început ne golesc de esența vieții, pe parcurs ne iau hrana de la gură, iar în final ne iau averea din mâini. În schimbul dragostei noastre se răzvrătesc împotriva noastră.

Fiiilor noștri le dăm toată averea pe care am obținut-o de-a lungul vieților noastre, fără a socoti costul și fără să ținem seama de toate acțiunile negative, suferința și dezaprobarea prin care am avut de trecut – iar ei nu sunt totuși în cea mai mică măsură mulțumiți. Chiar dacă le facem cadou o măsură întreagă de argint chinezesc, ei sunt mai puțin mulțumiți decât ar fi oricare persoană căreia i-am da un smoc de frunze de ceai. Ei cred doar că tot ceea ce aparține tatălui lor le aparține în mod automat.

Surorile și fiicele noastre, de asemenea, ne înghit câștigurile fără nici o mulțumire. Cu cât le dăm mai mult, cu atât vor mai mult. Dacă avem doar un turcoaz fals ca piesă a rozariului nostru, ne vor convinge să-l dăm și pe acela, de asemenea. În cel mai bun caz, ele doar contribuie la prosperitatea altor oameni, însă nouă nu ne aduc nimic. Iar dacă lucrurile merg prost, se vor întoarce acasă, aducând dezoană și tristețe familiei lor.**

Cât despre toate celelalte rude și prieteni, ei ne tratează ca pe niște zei – câtă vreme suntem prosperi și fericiți și totul merge strălucitor.

Ei fac tot ce pot să ne ajute și ne dau tot felul de lucruri de care nu avem nevoie. Dar dacă vin peste noi vremuri grele, deși nu le-am făcut în realitate nici un rău, ne

** În culturile asiatice tradiționale o mireasă, însoțită de zestrea ei, se alătură familiei soțului. Dacă mariajul eșuează ea se va întoarce în casa părinților ei.

tratează ca pe niște dușmani și întorc prin răutate toată bunătatea pe care le-am arătat-o.

Toate acestea ajung să arate că nu este nimic de valoare în fii, fiice, familie și prieteni, după cum Jetsun Milarepa a exprimat în cântecul său:

La început, fiul vostru este un mic zeu fermecător;
Îl iubiți atât de mult încât nu puteți suporta.
Pe parcurs el își cere sălbatic ceea ce i se cuvine;
Îi dați totul, dar el nu este niciodată mulțumit.
Aduce în casă pe fiica altcuiva,
Împingându-și afară părinții binevoitori.
Când tatăl său îl cheamă, el nu catadicsește să răspundă.
Când mama sa îl cheamă, el nici măcar nu aude.
În cele din urmă este asemeni unui vecin îndepărtat.
Vă distrugeți pe voi înșivă hrănind un pungaș precum acesta.
Cât de amăgitor este să-ți zămislești propriii tăi dușmani!
Am lepădat aceste hamuri care ne priponesc în sașsăra.
Nu doresc nimic din acești fii lumești.

Apoi, el continuă:

La început o fiică este o mică zeiță surâzătoare,
Monopolizându-vă în mod imperios toate posesiunile.
Pe parcurs, ea își cere fără încetare cele ce i se cuvin:
Îi cere deschis lucruri tatălui ei,
Și le șterpelește mamei în taină.
Niciodată satisfăcută cu ceea ce i s-a dat,
Ea este un izvor disperare pentru binevoitorii săi părinți.
În cele din urmă este o căpcăună cu fața roșie:
În cel mai bun caz, un lucru de preț pentru altcineva,
În cel mai rău caz, aduce asupra voastră necazul.
Cât de amăgitoare este ea, acest monstru devastator!
Am lepădat acest necaz incurabil.
Nu vreau o fiică care să mă conducă la ruină.

În cele din urmă:

La început prietenii vă întâlnesc cu bucurie, ei râd
Și întreaga vale răsună de „Vino înăuntru!” și „Stai jos!”
Pe parcurs ei îți întorc ospitalitatea cu carne și bere,
Bucată pentru bucată, cu exactitate câte una pentru fiecare.
În final, ei provoacă dezbinare bazată pe ură și atașament.
Cât de amăgitori sunt ei, acești prieteni nefaști cu toate certurile lor!
Mi-am lepădat comesenii din zilele bune.
Nu vreau nici un prieten lumesc.

4.3.3. Suferința de a nu obține cele dorite

Nu există nimeni dintre noi cei din lume care să nu dorească să fie fericit și să se simtă bine; și totuși niciunul dintre noi nu obținem ceea ce dorim. Spre exemplu, o familie încercând să se facă confortabilă construiește o casă, dar aceasta se prăbușește peste ei și îi ucide. O persoană poate mânca pentru a-și satisface foamea, dar hrana îl poate îmbolnăvi și să-i primejduiască viața. Soldații merg la luptă sperând în izbândă și curând după aceea sunt uciși. Niște negustori pornesc într-o expediție comercială cu mari speranțe de profit, dar sunt atacați și reduși la sărăcie lucie. Indiferent cât de mult efort și energie pierdem în speranța de a deveni fericiți și bogați în această viață, fără ca faptele din viețile noastre trecute să fi creat acel potențial nu vom fi capabili nici măcar să ne satisfacem foamea imediată. Tot ce vom face este să ne creăm necaz nou și celorlalți. Singurul rezultat pe care putem fi siguri că nu-l vom obține este că nu ne vom elibera de adâncimile tărâmurilor inferioare. Acesta este motivul pentru care o singură fărâmitură de merit este mai valoroasă decât un munte de efort.

La ce bun sunt activitățile sașsărice care nu se vor încheia niciodată? Tot efortul pe care l-a făcut din vremuri fără de început în sașsăra, încercând să obținem ceea ce dorim, nu ne-a adus decât suferință. Dacă am fi luat toată energia dedicată în trecut scopurilor lumești doar de-a lungul primei părți sau doar a ultimei părți a unei singure vieți și dacă în loc de aceasta am fi dedicat această energie Dharmei, am fi fost deja de pe-acum niște Buddha. Sau dacă nu, atunci cel puțin nu am mai fi fost supuși vreodată iarăși suferințelor tărâmurilor inferioare.

Trebuie să medităm după cum urmează: acum când cunoaștem diferența dintre ceea ce trebuie și ceea ce nu trebuie făcut, fie ca noi să încetăm să ne punem mari speranțe în întreprinderile lumești care nu vor fi realizate niciodată – și în loc de aceasta, să practicăm adevărata Dharma, în care realizarea este sigură.

4.3.4. Suferința de a întâmpina cele nedorite

Nu este nici unul dintre noi cei din lume care să dorească vreuna dintre suferințele descrise aici și totuși acestea sunt ceea ce experimentăm tot timpul, fie că ne place, fie că nu. Există oameni care, spre exemplu, datorită acțiunilor lor trecute au devenit supuși ai unui anume guvernator sau sclavi ai vreunei persoane bogate. Împotriva dorinței lor, ei sunt cu desăvârșire subordonați voinței stăpânilor lor, fără nici o clipă de libertate. Ei ar putea fi pedepsiți teribil pentru cele mai mici greșeli și totuși nu este nimic ce ei să poată face. Chiar dacă ar fi conduși chiar acum la locul execuției, ei ar ști că nu pot scăpa.

Întotdeauna întâmpinăm cele nedorite. După cum Marele Atotcunoscător* spunea:

V-ar place să stați cu familia și cu cei dragi
Pentru totdeauna, dar este sigur că îi veți părăsi.
V-ar place să vă păstrați frumoasa casă
Pentru totdeauna, dar este sigur că o veți lăsa în urmă.
V-ar place să vă bucurați de fericire, avere și confort
Pentru totdeauna, dar cu siguranță le veți pierde.

* Longchenpa.

V-ar place să păstrați această excelentă viață umană cu libertățile și avantajele ei
Pentru totdeauna, dar este sigur că veți muri.

V-ar place să studiați Dharma cu minunatul vostru învățător

Pentru totdeauna, dar este sigur că veți pleca.

V-ar place să fiți împreună cu bunii voștri prieteni spirituali

Pentru totdeauna, dar vă veți despărți cu siguranță.

Oh prieteni care vă simțiți deziluzionați de saṃsāra,

Eu, cerșetor lipsit de Dharma,* vă sfătuiesc:

Începând de azi puneți-vă armura efortului, căci va veni vremea

Să mergeți spre tărâmul mării beatitudinii unde nu există despărțire.

Averea, posesiunile, fericirea și popularitatea sunt toate efecte ale acțiunilor pozitive trecute, dacă ați acumulat acțiuni pozitive în trecut, toate aceste lucruri vor veni la voi natural ca o răsplată, indiferent că le vreți sau nu. Dar fără aceste acțiuni pozitive, nici o cantitate de efort nu vă va aduce vreodată ceea ce doriți. Tot ceea ce veți obține va fi ceea ce doriți cel mai puțin. Astfel că atunci când practicați Dharma, bizuiți-vă pe averea inepuizabilă de a fi mulțumit cu tot ceea ce vine. Altminteri, odată ce începeți să practicați, ambițiile voastre lumești pentru această viață vă vor aduce cu siguranță necaz și dezaprobarea ființelor sfinte. Jetsun Mila cânta:

Ceea ce Domnul Oamenilor, Victoriosul, a predicat mai ales

A fost cum să se depășească opt preocupări lumești.

Însă cei care se consideră învățați în aceste zile –

Nu-și au preocupările lumești sporite chiar mai mult decât înainte?

Victoriosul a predicat ca regulile de disciplină să fie urmate

Astfel încât să poată fi lepădate toate îndeletnicirile lumești.

Însă călugărilor de astăzi care urmează aceste reguli –

Nu le sunt treburile lumești chiar mai multe decât înainte?

El a predicat cum să se trăiască asemeni riși-lor din vechime

Astfel încât să se poată tăia legăturile cu prieteni și rude.

Însă cei ce trăiesc asemeni înțelepților în aceste zile –

Nu le pasă de modul cum sunt priviți de ceilalți chiar mai mult decât înainte?

Pe scurt, practicată fără gândul morții,

Orice Dharma este fără de folos.

Ființele umane trăind în aceste vremuri degenerate în cele patru continente ale acestei lumi, dar mai ales aici în Jambudvīpa, sunt lipsite chiar și de cea mai mărunț oportunitate pentru fericire. Viețile lor sunt pline de suferință. În zilele noastre degenerarea sporește cu fiecare an ce trece, cu fiecare lună și cu fiecare zi, cu fiecare prânz, cu fiecare dimineață și cu fiecare seară. Kalpa devine de la rea la și mai rea. Învățătura lui Buddha și fericirea ființelor decade tot mai mult. Gândiți-vă la acestea și dezvoltăți un sentiment de deziluzionare. Mai mult, acest continent al Jambudvīpa conferă o forță specială asupra efectelor acțiunilor⁶⁰ care face ca totul –

bine și rău, plăcut și neplăcut, înalt și jos, conform dharmaei sau nu – să fie extrem de impredictibil. Trebuie să vedeți voi înșivă cum sunt lucrurile cu adevărat și să vă fie limpede în minte ceea ce este de făcut și ceea ce este de evitat. Puneți în practică sfatul Atotcunoscătorului Longchenpa:

Examinați uneori ceea ce percepeți ca fiind favorabil;

Dacă știți că este doar percepție, tot ceea ce experimentați va sfârși prin a fi de ajutor.⁶¹

Examinați uneori ceea ce percepeți ca fiind ostil și vătămător;

Aceasta este vital, făcându-vă să vă îngroziți de modul amăgitor în care vedeți lucrurile.

Examinați uneori prietenii voștri și învățătorii altora;

Distingând binele de rău vă va inspira să practicați.⁶²

Examinați uneori miraculoasa afișare a celor patru elemente în spațiu;

Veți vedea cum efortul descrește în adevărata natură a minții.⁶³

Examinați uneori ținutul vostru natal, casa și posesiunile voastre;

Știind că sunt iluzorii, veți simți dezgust față de modul amăgitor în care le percepeți.

Examinați uneori averea și posesiunile celorlalți;

Văzând cât de jalnici sunt, veți lepăda ambițiile lumești.

Pe scurt, examinând natura tuturor lucrurilor în multiplicitatea lor,

Veți distruge iluzia așamentului față de vreunul ca fiind real.

5. Demonii (*asura*)

Plăcerile și abundența de care se bucură demonii (*asura*), semizeii, rivalizează cu cea a zeilor. Totuși, din viețile anterioare ei au o puternică aplecare spre invidie, ceartă și luptă. Efectul acestor acțiuni negative trecute este că deîndată ce își iau înfățișarea actuală, ei încep să experimenteze sentimente intense de invidie.

Chiar și în tărâmurile lor, există dispute între teritorii și provincii, iar ei își pierd tot timpul luptând și certându-se între ei pe seama unor dezacorduri de acest fel.

Dar mai rău, privind în sus spre tărâmurile zeilor, ei pot vedea că zeii văd ce se cuvânt de spus în privința averii și posesiunilor. Ei văd de asemenea că toate dorințele și nevoile zeilor sunt asigurate de către un arbore care îndeplinește dorințele – ale cărui rădăcini sunt altminteri, în propriul lor tărâm. La aceasta, ei sunt cuprinși de un resentiment insuportabil. Îmbrăcându-și armurile și apucându-și armele se pregătesc să ducă război împotriva zeilor. Deîndată ce zeii văd ce se întâmplă, se îndreaptă spre Pădurea Agresiunii,⁶⁴ și la rândul lor se îmbracă în armuri și își iau armele. Zeii au un elefant cu treizeci și trei de capete numit Cel-mai-Ferm. Regele lor, Indra călărește pe capul din centru, cu toți miniștrii săi în jurul lui pe celelalte treizeci și două de capete. Legiuni divine inimaginabile de o irezistibilă strălucire îi înconjoară, înălțând puternicul lor strigăt de bătlie. Când bătlia începe ei slobozesc o ploaie de arme – vajra, roți, lănci, săgeți gigantice și așa mai departe. Forța lor magică le dă tăria de a apuca munți uriași și de a-i zvârli ca pe niște proiectile. Datorită acțiunilor lor trecute, zeii sunt de șapte ori mai înalți decât oamenii, dar semizeii sunt mult mai mici decât zeii. Zeii pot fi uciși numai prin retezarea capetelor; orice alte răni pe care le primesc sunt imediat vindecate de divina lor ambrozie. Însă semizeii mor, asemeni oamenilor, atunci când un organ vital este atins. Ei sunt prin urmare sortiți să piardă cele mai multe bătlia care au

* Autorii tibetani se referă adesea la ei înșiși cu extremă modestie în această manieră.

loc. Atunci când, dintre numeroasele lor strategii, zeii trimit un elefant numit Atotprotectorul, înnebunit cu alcool, având o roată de săbii legată de trunchi, semizeii mor cu sutele și miile. Cadavrele lor se rostogolesc pe pantele Muntelui Meru pentru a cădea în Marile Lacuri Luxuriante de dedesubt, ale căror ape sunt pline de culoarea sângelui.

În acest tărâm al demonilor (asura), cu constantele lor lupte și certuri, nu există eliberare de suferință.

6. Zeii

Zeii se bucură de deplină sănătate, confort, avere și fericire în toate viețile lor. Totuși, ei își pierd timpul în distracții, iar ideea de a practica Dharma nu apare niciodată printre ei. De-a lungul vieților lor, care pot dura o întreagă kalpa, ei nu au acest gând nici măcar preț de-o clipă. Atunci, după ce și-au risipit întreaga viață în distracție, ei sunt dintr-odată confrunțați cu moartea. Toți zeii celor șase paradisuri ale Lumii Dorinței, de la cel al celor Patru Mari Regi, până la cel numit al-celor-ce-se-bucură-de-emanările-celorlalți, au de trecut prin suferințele morții și transmigrației.

Există cinci semne care prevestesc moartea unui zeu. Strălucirea intrinsecă a corpului său, de obicei vizibilă de la o leghe sau mai multe mile distanță, începe să scadă. Tronul său, pe care el niciodată înainte nu s-a simțit obosit să se așeze, nu îi mai place; se simte lipsit de confort și bolnav cu ușurință. Ghirlandele sale de flori, care înainte nu s-au ofilit niciodată oricât de mult timp a trecut, se veștejesc. Veșmintele sale, care întotdeauna au rămas curate și proaspete oricât de mult le-a purtat, devin învechite și murdare și încep să miroasă. Corpul său, care niciodată nu a transpirat anterior, începe să asude. Când aceste cinci semne ale apropierii morții apar, zeul este chinuit de cunoașterea faptului că el, de asemenea, va pieri curând. Însoțitorii săi divini și de asemenea iubitele sale știu ce este pe cale să i se întâmple; ei nu mai pot să se apropie, dar aruncă flori de la distanță și își strigă urările, spunând, „Când mori și treci din această lume, fie ca tu să renaști printre oameni. Fie ca tu să săvârșești fapte bune și să renaști iarăși printre zei.” Cu aceasta, ei îl părăsesc. Complet singur, zeul muribund este învăluit de tristețe. Cu ochii săi divini el privește locul în care este pe cale să renască. Dacă este într-un tărâm al suferinței, chinurile căderii îl covârșesc chiar înainte ca cele ale transmigrării sale să se încheie. Întrucât aceste agonii devin de două ori și apoi de trei ori atât de intense, el disperă și este silit să petreacă mai multe zile de-ale zeilor abătut. Șapte zile printre zeii Paradisului Celor Treizeci și Trei sunt șapte sute de ani umani. În acel timp, privind înapoi, amintindu-și toată bunăstarea și fericirea de care s-a bucurat și realizând că este lipsit de puterea de a mai rămâne, el experimentează suferința transmigrării; și privind înainte, deja chinuit de viziunea viitorului său loc al nașterii, experimentează suferința căderii sale. Chinul mental al acestei duble suferințe este mai rău decât cel al infernurilor.

În cele mai înalte două tărâmurii divine,⁶⁵ nu există suferințe evidente ale morții și transmigrării. Totuși, atunci când efectul acțiunilor care i-a trimis acolo s-a epuizat, acești zei cad în tărâmurile inferioare ca și cum s-ar trezi din somn. De acest fel este suferința lor. După cum Domnul Nāgārjuna spunea:

Află că până și Brahmā însuși
După ce obține fericirea eliberată de atașament

La rândul său va îndura neîncetata suferință
Ca și combustibil pentru Infernurile Suferinței Ultime.

Oriunde ne-am naște în cele șase tărâmurii, prin urmare, totul are natura suferinței, totul multiplică suferința, totul este o mașină a suferinței – și nu este nimic altceva decât suferință. Este precum o groapă de foc, o insulă de căpcăuni criminali, un abis oceanic, vârful unui cuțit sau o hazna. Nu este de găsit nici o minusculă clipă de pace. Conform *Sūtrei Sublimei Dharma a Amintirii Clare*:

Ființele din infern suferă din cauza focurilor infernului,
Ființele preta suferă de foame și sete,
Animalele suferă pentru că sunt mâncate unele de către altele,
Ființele umane suferă pentru că au o viață scurtă,
Demonii (asura) suferă din cauza războaielor și certurilor,
Iar zeii suferă de pe urma lipsei lor de rațiune.
În șamsăra nu există fericire nici cât un vârf de ac.

Iar Domnul Maitreya spunea:

Așa cum nu este miros plăcut într-o hazna,
Tot așa nu este fericire printre cele cinci categorii de ființe.⁶⁶

Marele Învățător din Oḍḍiyāna spunea:

Se spune că în această șamsăra
Nu poți găsi atâta fericire cât un vârf de ac.
Dar dacă s-ar întâmpla ca cineva să găsească puțină,
Acea va conține suferința schimbării.

Cu cât mai mult reflectați asupra acestora și altor pasaje asemănătoare, cu atât mai mult veți realiza că indiferent unde veți renaște, din creștetul existenței până în cel mai profund infern, nu există nici cel mai mic răgaz de confort sau fericire adevărată. Totul este lipsit de vreun sens. Reflectați asupra șamsărei și suferințelor sale până ce nu mai aveți deloc dorință pentru ea, precum cineva cu ficatul bolnav căruia i se oferă o hrană grasă.

Nu vă mulțumiți cu simpla ascultare despre aceste chinuri, ci înțelegeți-le intelectual. Luați-le mental asupra voastră și experimentați-le cu toată imaginația voastră până ce sunteți cu adevărat convingși de ele. Înarmați cu acel grad de certitudine, evitarea acțiunilor negative și găsirea plăcerii în cele pozitive va veni spre voi în mod natural, fără să vă străduiți.

Nanda, vârul Domnului Buddha, era foarte atașat de soția sa și nu voia să renunțe la lume. Deși, prin mijloace iscusite, Domnul Buddha l-a convins să intre pe calea Dharme și să devină călugăr, el nu urma preceptele. Era pe cale să fugă, când Buddha l-a transportat în mod miraculos pe vârful unui munte și i-a arătat o maimuță cu un singur ochi.

Buddha la întrebat pe Nanda: „Pe care o găsești mai frumoasă, pe această maimuță sau pe soția ta Puṇḍarīkā?”

„Pe soția mea,” răspunse Nanda. „De o sută sau o mie de ori mai mult!”
„Bine,” răspunse Buddha. „Acum să mergem în tărâmul zeilor.”

Când ajunseră, Buddha se așeză și îi spuse lui Nanda să meargă să se uite prin împrejurimi. Fiecare zeu trăia în palatul său, înconjurat de numeroase zeițe tinere și se bucura de plăcere, fericire și abundență inimaginabile. Totuși, era acolo un palat cu numeroase zeițe, dar fără zeu. Nanda întreabă de ce și i se spuse, „În tărâmul oamenilor se află un om pe nume Nanda, un văr de-al lui Buddha, care urmează disciplina monastică. Această acțiune îl va conduce la renașterea printre zei, iar acest palat va fi atunci al său.”

Nanda fu încântat la culme. Se duse înapoi la Buddha care îl întreabă, „Ai văzut tărâmul zeilor?”

„Cu siguranță am făcut-o!”

„Bine. Pe care le găsești mai frumoase, pe soția ta sau pe tinerele zeițe?”

„Fiicele zeilor sunt mult mai frumoase,” răspunse Nanda; „într-adevăr, frumusețea lor o întrece pe cea a lui Puṇḍarīkā tot așa cum frumusețea ei o întrece pe cea a maimuței cu un singur ochi pe care am văzut-o anterior.”

Odată întors pe pământ, Nanda respectă disciplina monastică în totalitate.

Atunci Buddha se adresa călugărilor. „Nanda a renunțat la viața lumească pentru a renaște în tărâmurile divine,” spuse el, „însă voi toți ați devenit călugări pentru a trece dincolo de suferință. Voi și el nu vă aflați pe aceeași cale. Nu mai vorbiți cu el niciodată. Nu deveniți apropiați ai săi. Nici măcar nu vă așezați în același loc cu el!”

Toți călugării se supuseră, iar Nanda era foarte tulburat. El gândi, „Ānanda este fratele meu mai mic; cel puțin el va mai avea ceva afecțiune pentru mine.” Dar când merse să-l vadă pe fratele său, Ānanda se ridică de pe locul său și plecă de-acolo. Nanda îl întreabă de ce, iar Ānanda îi spuse ce spusese Buddha. Nanda suferi cumplit.

În cele din urmă Buddha veni la el și spuse, „Nanda, vii să vezi infernurile?” Nanda fu de acord, iar Buddha îi transportă pe amândoi acolo prin puterile sale miraculoase. „Du-te și te uită prin împrejurimi,” îi spuse.

Astfel că Nanda merse să exploreze, vizitând toate tărâmurile infernului, până ce ajunse într-un loc la un cazan gol cu un foc strălucitor troznind înăuntru și cu un mare număr de acoliți ai Domnului Morții de jur împrejur. El îi întreabă de ce nu se află nimeni în cazan.

„Există un văr tânăr al lui Buddha pe nume Nanda,” răspunseră ei, „care practică disciplina monastică cu intenția de a renaște ca zeu. După ce se va bucura de fericirea tărâmului celest, atunci când meritul său va fi epuizat, el va renaște aici.”

Nanda fu îngrozit. Se întoarse și cugetă asupra lucrurilor. A renaște printre zei în viitor și a sfârși apoi în tărâmurile infernale nu avea rost, astfel că dezvoltă o hotărâre reală de a căuta eliberarea de saṃsāra. Văzând infernurile cu proprii săi ochi, el nu făcu niciodată nimic ce încălca preceptele nici măcar în cea mai mică măsură. Iar Buddha îl preamnări ca discipolul cu cel mai mare control asupra porților simțurilor.*

Noi nu avem nevoie să mergem atât de departe încât să vedem infernurile cu proprii noștri ochi. Un simplu tablou este suficient pentru a ne înspăimânta și a ne consolida dorința de eliberare. Acesta este motivul pentru care Buddha a cerut ca roata cu cinci ramuri reprezentând saṃsāra să fie pictată pe porțile sălilor adunării monastice (saṅgha).[†] După cum Domnul Nāgārjuna spunea:

Dacă doar văzând imagini ale infernurilor, auzind descrierile,
Sau citind și gândind asupra lor vă produce o asemenea spaimă,

* Controlul porților simțurilor înseamnă a nu te lăsa sedus de obiectele simțurilor.

[†] Această diagramă poate fi văzută de obicei la intrarea în templele tibetane.

Ce veți face atunci când veți experimenta acolo
Pe deplin, efectele inexorabile ale faptelor voastre?

Reflecțiți, așadar, asupra tuturor diferitelor feluri de suferință din saṃsāra. Din profunzimile inimii voastre, lepădați toate scopurile lumești ale acestei vieți. Fără să abandonați cu desăvârșire activitățile lumești, orice Dharma pe care pretindeți că o practicați nu va fi o treabă adevărată.

Pe când Atișa era pe cale să părăsească această lume, un yogi veni la el cu o întrebare. „După ce vei muri, mai trebuie să meditez?”

„Chiar dacă o faci, va fi aceasta Dharma cu adevărat?” îl întreabă Atișa.

„Bine atunci, ar trebui să predic?”

Maestrul îi răspunse cu aceeași întrebare.

„Atunci ce-ar trebui să fac?” întreabă yoginul.

„Tot ceea ce trebuie să faci este să te încrezi cu desăvârșire în Tönpa și să renunți în mod sincer la această viață,” răspunse Atișa.

O altă povestire vorbește despre un călugăr care dădea ocol mănăstirii Radreng, când îl întâlnește pe Geshe Tönpa. Geshe spuse, „Venerabile călugăr, a da ocol mănăstirii este un lucru bun, însă nu ar fi mai bine să practici adevărata Dharma?”

Călugărul gândi în sine, „Poate este mai important să citesc sūtrele Mahāyāna decât să dau ocol mănăstirii.” Astfel că se apucă să citească sūtre în balconul ce dădea spre curtea în care se acordau învățăturile.

După o vreme, Geshe Tönpa îi spuse, „Este de asemenea un lucru bun să citești învățăturile, însă nu ar fi mai bine să practici adevărata Dharma?”

Călugărul reflectă din nou. „Aceasta trebuie să însemne că ar fi mai bine să practic meditația decât să citesc sūtre.” Astfel că puse deoparte cititul pentru altădată și începu să-și petreacă timpul șezând pe pat cu ochii pe jumătate închiși.

Încă odată Tönpa îi spuse, „Este de asemenea un lucru bun să meditezi, însă nu ar fi mai bine să practici adevărata Dharma?”

La capătul răbdării, călugărul strigă, „Venerabile Geshe, ce ar trebui să fac, atunci, pentru a practica Dharma?”

„Venerabile călugăr,” răspunse Geshe, „renunță la această viață! Renunță la această viață!”

Activitățile și angajamentele noastre obișnuite limitate la preocupările acestei vieți sunt cele care ne împiedică să ne eliberăm de tărâmurile suferințelor din saṃsāra, acum și întotdeauna. Fără un învățător autentic, nimeni nu ne poate arăta ce trebuie făcut pentru a tăia frânghiile care ne țin de această viață și pentru a dobândi iluminarea în viețile noastre viitoare. Lăsați în urmă toate preocupările acestei vieți – părinți, rude și prieteni, însoțitori și iubii, hrană, avere și posesiuni – ca pe tot atâtea scuipat în praf.* Fiți satisfăcuți cu orice hrană și veștminte care vă vin în cale și dedicați-vă în totalitate Dharmei. Padampa Sangye spunea:

Obiectele materiale sunt asemeni norilor și ceții; să nu credeți că ele ar putea dura.

Popularitatea este asemeni unui ecou; nu urmăriți stima, urmăriți adevărata ei natură.

* Ceea ce este sugerat aici (explicit în alte capitole) nu este un refuz al responsabilităților cuiva față de părinți, copii etc., ci o transformare a egoului mărginit bazat pe atașament și preocupare într-o iubire autentică care se extinde de asemenea asupra tuturor ființelor.

Veștmintele frumoase sunt asemeni culorilor dintr-un curcubeu; îmbrăcați-vă simplu și dedicați-vă practicii.

Acest corp al vostru este un sac de sânge, puroi și limfă; nu îl îndrăgiți.

Chiar și mâncărurile delicioase se transformă în excremente; nu acordați mare importanță hranei.

Lumea fenomenală apare precum dușmanii; rămâneți în sihăstrie sau în munți.

Spinii percepției iluzorii sfâșie mintea; experimentați-i ca având o natură egală.*

Dorințele și nevoile vin toate din voi înșivă; păstrați adevărata natură a minții.

Cea mai prețioasă nestemată este în voi; nu tânjiți după hrană și avere.

Vorba multă aduce doar certuri; acționați ca și cum ați fi mut.

Mintea își are propria aplicabilitate naturală;⁶⁷ nu urmați poruncile stomacului vostru.

Bindecuvântările apar din minte; rugați-vă învățătorului (lama) și yidam-ului vostru.

Dacă stați prea mult într-un loc, veți găsi cusur chiar și lui Buddha; nu rămâneți prea mult nicăieri.

Trebuie să acționați într-o manieră umilă; abandonați mândria poziției voastre.

Nu veți rămâne prea mult aici; practicați acum fără amânare.

Sunteți asemeni unui călător în această viață; nu construiți un castel unde să vă odihniți doar pentru o vreme.

Nici o acțiune nu este de nici un folos; puneți realizarea în practică.

Nu veți ști niciodată când corpul vostru va deveni hrană pentru viermi sau va dispărea pur și simplu; nu vă lăsați distrași de aparențele acestei vieți.

Prietenii și rudele sunt asemeni unor mici păsări pe o ramură; nu vă atașați de ele.

Credința plină de convingere este asemeni unei excelente temelii; nu o abandonați în mizeria emoțiilor negative.

Această formă umană este precum o prețioasă nestemată ce îndeplinește dorințele; nu o lăsați pe mâna dușmanului vostru, mânia.

Samaya este precum un turn de veghe;⁶⁸ nu o contaminați cu greșeli.

În timp ce Maestrul Vajra se află încă printre voi, nu lăsați Dharma să fie purtată spre delăsare.

Pentru adevărata practică și experiență a Dharmei este esențial să realizați cât de lipsit de sens este totul în saṃsāra. Singura cale de a dezvolta această realizare este această meditație asupra relor saṃsārei. Reflectați asupra ei până ce sunteți deplin convinși că saṃsāra este plină de suferință.

Semnul că meditația a prins cu adevărat rădăcină în voi este să simțiți precum Geshe Langri Thangpa. Într-o zi unul dintre însoțitorii său apropiați îi spuse, „Ceilalți îți spun Langri Thangpa Față-întunecată.”

„Cum mi-ar putea fi fața strălucitoare și veselă când mă gândesc la suferințele celor trei lumi ale saṃsārei? răspunse Geshe.

Se spune că Langri Thangpa a zâmbit doar o singură dată. A văzut un șoarece încercând să ducă un turcoaz din maṇḍala sa. Însă șoarecele nu a putut urni turcoazul, astfel că făcu, „Chiț! Chiț!,” iar un alt șoarece veni să-l ajute. Un șoarece împingea turcoazul, iar celălalt îl trăgea. Aceasta l-a făcut pe Langri Thangpa să zâmbească.

Această meditație asupra suferinței saṃsārei este baza și suportul tuturor bunelor virtuți ale căii. Ea vă întoarce mintea spre Dharma. Vă dă încrederea în principiul cauzei și efectului în toate acțiunile voastre. Vă face să vă lepădați de scopurile acestei vieți. Și vă face să simțiți dragoste și compasiune față de toate ființele.

Buddha însuși, arătând cât de important este să se recunoască suferința, își începea fiecare învățătură asupra celor trei întoarceri ale roții Dharmei cu aceste cuvinte: „Călugări, această viață este suferință.”

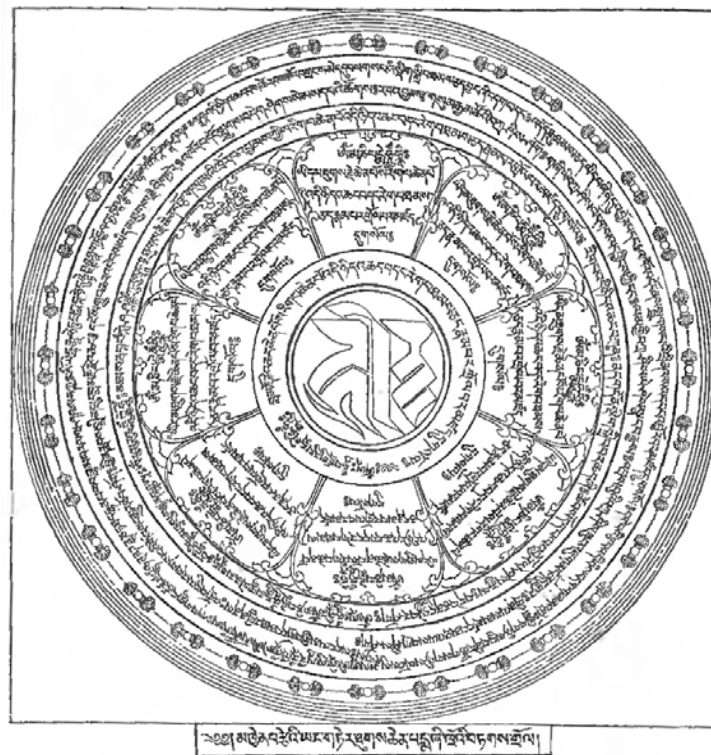
Puneți-o în practică până ce deveniți cu desăvârșire convinși și siguri de ea.

Văd că saṃsāra este suferință, dar încă tânjesc după ea.

Mă tem de abisul tărarurilor inferioare, dar continui să greșesc.

Bindecuvântează-mă pe mine și pe cei care merg pe alături asemeni mie

Pentru ca noi să putem renunța cu sinceritate la lucrurile acestei vieți.



* În cele din urmă toate percepțiile au aceeași natură, care este vacuitatea.

CAPITOLUL PATRU

Acțiunile:* *principiul cauzei și efectului*

Renunțați la rău și faceți binele, ca în învățăturile privind cauza și efectul. Fapta voastră urmează înaintarea Vehiculelor.⁶⁹ Prin viziunea voastră desăvârșită sunteți eliberați de tot atașamentul. Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă închin.

Maniera în care acest capitol va fi explicat și studiat este cu aceeași atitudine ca și în cazul celorlalte. Subiectul este explicat sub trei titluri: faptele negative ce trebuie abandonate; faptele pozitive ce trebuie adoptate; și însușirea atot-determinantă a faptelor.

I. ACȚIUNILE NEGATIVE DE ABANDONAT

Ceea ce ne determină să renaștem în tărâmurile superioare sau inferioare ale saṃsārei sunt faptele bune și rele pe care noi înșine le-am acumulat. Saṃsāra însăși este produsă de acțiuni și constă în întregime din efectele acțiunilor – nu există nimic altceva care să ne dea pe mâna tărâmurilor mai înalte sau mai joase. Nimic nu este doar întâmplare. În toate momentele, vom examina efectele acțiunilor pozitive și negative și vom încerca să le evităm pe toate cele ce sunt nefavorabile și să le adoptăm pe cele favorabile.

1. Cele zece acțiuni negative care trebuie evitate

Trei dintre aceste zece sunt acțiuni fizice: luarea vieții, luarea a ceea ce nu a fost dat și conduita sexuală greșită; patru dintre ele sunt acțiuni verbale: minciuna, semănarea discordiei, jignirea și flecăreala inutilă; iar trei sunt acțiuni mentale: lăcomia, a dori rău altora și punctele de vedere greșite.

1.1 LUAREA VIEȚII

A lua viața înseamnă orice act intenționat menit să pună capăt vieții unei alte ființe, fie ea umană, animală sau orice altă ființă vie.

Un războinic ucigând un dușman în bătălie este un exemplu deucidere din ură. Uciderea unui animal pentru a-i consuma carnea sau îmbrăca pielea esteucidere din dorință. Uciderea fără cunoașterea consecințelor binelui și răului – sau, precum



Gampopa (1079-1153)

Cunoscut de asemenea ca Dagpo Rinpoche. Unul dintre principalii discipoli ai lui Milarepa și un important maestru al descendenților Kagyu.

* Termenul sanscrit karma (tib. *las*), folosit acum adesea în engleză pentru a desemna rezultatul faptelor noastre trecute, înseamnă de fapt pur și simplu „acțiune.” Totuși, tibetaniii folosesc termenul *las* în vorbirea curentă, de asemenea pentru a desemna întregul proces, sau principiu al cauzei și efectului karmic, *rgyu'bras*, care este subiectul acestui capitol.

anumiți tīrthika, din credința că este un lucru virtuos de făcut – este ucidere din ignoranță.

Există trei exemple de ucidere care sunt numite acte cu retribuție imediată, deoarece conduc la renașterea imediată în Infernul Suferinței Ultime fără a trece prin stări intermediare: uciderea propriului tată, uciderea propriei mame și uciderea unui arhat.⁷⁰

Unii dintre noi, doar gândindu-ne la actul specific al uciderii cu propriile noastre mâini, ne-am putea imagina că suntem nevinovați de a fi luat vreodată viața. Dar dintru început, nu este nimeni, mare sau mic, puternic sau slab, care să nu fie vinovat de zdrobirea sub picioare a nenumărate mici insecte în timpul mersului.

Mai exact, preoții (lama) și călugării vizitând casele donatorilor sunt serviți cu carne și sânge de animale care au fost tăiate și gătite pentru ei și de așa natură este predilecția lor pentru gustul cărnii încât, fără nici cea mai mică remușcare sau compasiune pentru animalele ucise, ei hăpăie totul cu mult avânt. În astfel de cazuri, efectul karmic negativ al uciderii cade deopotrivă asupra donatorului și oaspetelui fără deosebire.

Când oameni importanți și oficiali guvernamentali călătoresc, oriunde merg, nenumărate animale sunt ucise pentru petrecerile și recepțiile lor. De regulă, cei bogațiucid nenumărate animale. Din toate turmele lor, excepție făcând animalele sălbaticе răspândite ici-colo, ei nu lasă niciuna să moară de moarte naturală, ucigându-le pe toate pe rând, atunci când ating vârsta. Mai mult, în timpul verii, chiar aceste vite și oi, în timp ce pasc,ucid nenumărate insecte, muște, furnici și chiar mici pești și broaște înghițindu-le împreună cu iarba, zdrobindu-le sub copite sau îngropându-le în bălegarul lor. Efectele karmice negative ale tuturor acestor acte revin atât proprietarului cât și animalului. Prin comparație cu caii, vitele și celelalte animale, oile sunt în mod special o prolifică sursă de vătămare. Atunci când acestea pasc, ele consumă tot soiul de mici animale – broaște, șerpi, pui de pasăre și așa mai departe. În timpul verii, la vremea tunsului, sute și mii de insecte purtate de fiecare oaie în propria lână, mor toate. Iarna, la fătutul mieilor, nu sunt păstrați mai mult de jumătate dintre miei; ceilalți sunt uciși la naștere. Oile mame sunt folosite pentru laptele lor și pentru a naște miei până când devin prea bătrâne sau epuizate, moment în care sunt toate ucise pentru carnea și pieile lor. Și nici măcar un singur berbec, castrat sau nu, nu ajunge la maturitate fără a fi ucis chiar atunci. Dacă oaia are păduchi, milioane dintre aceștia sunt uciși odată cu fiecare oaie. Oricine deține turme de o sută sau mai multe oi poate fi sigur de cel puțin o renaștere în infern.

Pentru fiecare nuntă, nenumărate oi sunt ucise atunci când este trimisă zestrea, când este însoțită mireasa și când este primită de către socrii. După aceea, de fiecare dată când o tânără mireasă merge înapoi în vizită la propria-i familie, un alt animal este ucis cu siguranță. Dacă prietenii și rudele sale o invită și îi servesc orice altceva în afară de carne, ea acuză o bruscă pierdere a apetitului și mănâncă cu un dispreț teatral de parcă ar fi uitat cum se mestecă.⁷¹ Dar ucideți o oaie grasă și așezați în fața ei o mare grămadă de carne din piept și măruntaie și micul monstru cu fața roșie se va așeza cu seriozitate, își va scoate micul cuțitaș și va înfuleca totul cu un plescăit al buzelor. În ziua următoare, ea se pregătește încărcată cu carcasa sângerândă, precum un vânător care se întoarce acasă – dar cel mai rău este că de fiecare dată când se duce, ea este sigură că nu se va întoarce cu mâna goală.

Copiii, de asemenea, provoacă moartea a nenumărate animale în timp ce se joacă, fie că sunt conștienți de aceasta, fie că nu. În timpul verii, spre exemplu, eiucid

numeroase insecte doar bătând pământul cu o nuia de salcie sau cu un bici de piele în timp ce merg.

Astfel că, în realitate, toate ființele umane își petrec întreaga vreme luând viața, asemeni unor căpcăuni. Într-adevăr – luând în considerare modul în care ne ucidem vitele pentru a ne bucura de carnea și sângele lor în timp ce ele și-au petrecut întreaga viață servindu-ne și hrănindu-ne cu laptele lor ca și cum ar fi fost mamele noastre – suntem mai răi decât orice căpcăun.

Actul luării vieții este complet atunci când include toate cele patru elemente ale acțiunii negative. Luați exemplul unui vânător care ucide un animal sălbatic. Mai întâi de toate, el vede efectiv un cerb sau un mosc sau orice alt animal și identifică animalul dincolo de orice îndoială: faptul că el știe că acesta este o ființă vie este baza faptei. Apoi, apare dorința de a ucide: ideea uciderii este *intenția* de a săvârși fapta. Apoi trage spre animal într-un punct vital, cu o armă, arc și săgeată sau orice altă armă: acțiunea fizică a uciderii este *executarea* faptei. După care funcțiile vitale ale animalului încetează, iar uniunea corpului și minții sale este întreruptă; aceasta este *desăvârșirea* finală a acțiunii luării vieții.

Un alt exemplu: uciderea unei oi crescută pentru carne de către proprietarul ei. Mai întâi, stăpânul casei îi spune unui servitor sau unui măcelar să taie o oaie. *Baza* este că el știe că în aceasta este implicată o ființă vie – o oaie. *Intenția*, ideea de a o ucide, este prezentă deîndată ce el decide să taie cutare sau cutare oaie. Executarea actului efectiv al uciderii are loc atunci când casapul își apucă lațul și dintr-odată prinde oaia care va fi omorâtă, o întoarce pe spate, îi leagă picioarele strâns laolaltă cu curele de piele și îi înoadă o frânghie în jurul gurii până ce o sufocă. În agonia violentă a morții, animalul încetează să mai respire, iar ochii săi holbați devin albaștri și se încetșează, vărsând lacrimi. Corpul îi este tras spre casă, iar faza finală, punerea capătului vieții sale, atinge *desăvârșirea*. După ce animalul este jupuit cu un cuțit, carnea sa încă tremură deoarece „forța atotpătrunzătoare” nu a avut încă răgaz să-i părăsească corpul; este ca și cum animalul ar fi încă viu. Curând după aceea este prăjit deasupra focului sau gătit în cuptor, iar apoi mâncat. Când te gândești la asta, astfel de animale sunt practic consumate de vii, iar noi oamenii nu suntem diferiți de animalele de pradă.

Să presupunem că intenționați să ucideți un animal astăzi sau că spuneți că ați dori să o faceți, dar în realitate nu o faceți. Ar exista deja baza, cunoașterea faptului că acesta este o ființă conștientă și intenția, ideea de o ucide. Două dintre elementele acțiunii negative ar fi prin urmare realizate și deși răul ar fi mai puțin grav decât dacă ați fi înfăptuit în realitate actul uciderii, pata faptei negative, asemeni unei reflexii apărând într-o oglindă, ar rămâne totuși.

Unii oameni își imaginează că numai persoana care îndeplinește actul uciderii are parte de efectul karmic negativ și că persoana care doar a dat ordinele nu îl împărtășește – sau, dacă totuși îl împărtășește, acesta este doar într-o mică măsură. Dar să știți că același rezultat karmic vine asupra fiecăruia dintre cei implicați, chiar asupra oricui simte plăcere de pe urma acestuia – astfel că nu se pune problema privind persoana care în realitate a ordonat ca uciderea să fie îndeplinită. Fiecare persoană preia întregul efect karmic al uciderii unui animal. Nu este ca și cum un act al uciderii ar putea fi împărțit între mai mulți oameni.

* Una dintre cele cinci energii subtile (*rlung*), sau „sufhuri,” din corp (vezi glosarul).

1.2. LUAREA A CEEA CE NU ESTE DAT

Luarea a ceea ce nu este dat este de trei feluri: luarea cu forța, luarea pe ascuns și luarea prin înșelăciune.

Luarea cu forța. Numită de asemenea luare prin constrângere, aceasta înseamnă confiscarea forțată a posesiunilor sau proprietății de către un individ puternic precum un rege, fără a avea drept legal asupra lor. Aceasta include de asemenea jaful prin forța numerică, ca de exemplu, prin intermediul unei oștiri.

Luarea pe ascuns. Aceasta înseamnă a lua în posesie lucrurile în taină, precum un spărgător, fără a fi văzut de către proprietar.

Luarea prin înșelăciune. Acesta înseamnă a lua bunurile celorlalți, printr-o negociere de afaceri, de exemplu mințind cealaltă parte, folosind greutăți și unități de măsură false sau alte astfel de subterfugii.

În zilele noastre, nu ne trece prin minte ideea că în afaceri sau și în alte contexte ar fi greșit să obținem lucruri de la ceilalți prin escrocherie și înșelăciune, atâta vreme cât nu furăm în mod fățiș. Dar în realitate, nici un profit pe care îl facem prin înșelarea celorlalți oameni nu este diferit de furtul pe față.

În particular, preoții (lama) și călugării din zilele noastre nu consideră că este rău sau greșit să faci afaceri; într-adevăr, ei își petrec întreaga viață cu aceasta și se simt mai degrabă mândri de iscusința lor. Absorbiți de tranzațiile lor, ei simt puțină aplecare spre urmarea studiilor sau spre a lucra pentru a-și purifica întunecările – și oricum nu mai rămâne timp pentru astfel de lucruri. Toate ceasurile lor de trezie până când se întind seara să doarmă sunt petrecute în cercetarea socotelilor lor. Orice idee de devoțiune, renunțare sau compasiune este dezrădăcinată, iar amăgirea constantă îi covârșește.

Jetsun Milarepa a ajuns într-o seară la o mănăstire și s-a așezat să doarmă în fața ușii unei chilii. Călugărul care trăia în chilie era întins pe pat gândindu-se cum să facă să vândă carcasa unei vite pe care plănuia să o taie în ziua următoare: „Voi lua atât pentru cap ... omoplatul face mai mult de-atât, iar umărul însuși face atât ... atâta pentru pentru mușchi și picioare ..” El continua să calculeze valoarea fiecărei părți a vacii, interioare și exterioare. La ivirea zorilor, el nu dormise o clipă, dar calculase totul cu excepția prețului pe care urma să-l ceară pentru coadă. Se sculă, își termină devoțiunile și făcu ofrande tormă.

Când pași afară dădu peste Jetsun încă adormit și disprețuitor se răsti la el, „Te pretinzi un practicant al Dharmei și la această oră tu încă dormi! Nu îndeplinești nici o practică sau cel puțin o recitare?”

„Nu dorm întotdeauna ca și acum,” răspune Jetsun Mila. „Aceasta este pentru că mi-am petrecut toată noaptea gândindu-mă cum să vând o vacă de-a mea care urmează să fie tăiată. Abia am adormit cu puțin timp în urmă ...” Și astfel, demascând defectele tănuite ale călugărului, el plecă.

Asemeni călugărului din această poveste, cei ale căror vieți sunt dedicate la un moment dat numai afacerilor își pierd ziua și noaptea cu desăvârșire implicați în socotelile lor. Aceștia sunt atât de absorbiți în amăgire încât, chiar și atunci când moartea vine, ei mor la fel de amăgiți ca întotdeauna. Mai mult, comerțul implică tot soiul de acțiuni negative. Oamenii care au marfă de vândut, oricât de proastă în realitate, îi proslăvesc însușirile în toate felurile în care vor. Ei mint fățiș cum cutare sau cutare dintre potențialii cumpărători tocmai a oferit cutare sumă pentru ea, sumă pe care ei au refuzat-o; sau cum ei însuși au cumpărat-o inițial pentru cutare sau cutare sumă uriașă. Încercând să cumpere ceva ce este deja subiect al

negocierilor între alți doi oameni, ei recurg la calomnie pentru a provoca dezacord între cele două părți. Ei folosesc cuvinte aspre pentru a ponegri mărfurile competitorilor lor, pentru a stoarce bani și așa mai departe. Se complac în bârfă inutilă cerând prețuri ridicole sau tocmindu-se pentru lucruri pe care nu au intenția să le cumpere. Ei invidiază și pizmuiesc posesiunile altor oameni, încercând totul pentru a le reveni lor. Doresc răul concurenților lor, vrând întotdeauna să o ducă mai bine decât aceștia. Dacă fac negoț cu animale, sunt implicați în ucideri. Astfel afacerile implică, în realitate, toate cele zece acțiuni negative exceptând poate punctele de vedere eronate și conduita sexuală greșită. Apoi, când afacerile le merg prost, ambele părți pierzându-și bunurile, fiecare suferă, iar negustori o pot sfârși ca muritori de foame, aducând necaz atât asupra lor cât și asupra omologilor lor. Dar dacă vor avea vreun succes, oricât de mult ar obține nu este niciodată suficient. Chiar și cei care ajung atât de bogați ca Vaiśravaṇa găesc încă plăcere în afacerile lor păcătoase. Întrucât moartea li se apropie în cele din urmă, ei se vor bate în piept de necaz, căci întreaga lor viață umană a fost petrecută în astfel de obsesii, care acum au devenit pietre de moară ca să-i tragă spre tărâmurile inferioare.

Nimic nu ar putea fi mai eficace decât negoțul și comerțul pentru a strânge nesfârșite acțiuni negative și pentru a vă corupe în profunzime. Vă veți trezi gândind constant la căi de a-i înșela pe ceilalți ca și cum ați privi peste o colecție de cuțite, sule și ace pentru a găsi scula cea mai ascuțită. Clocind la nesfârșit astfel de gânduri vătămătoare, întoarceți spatele idealului minții iluminate (bodhicitta) de a-i ajuta pe ceilalți, iar faptele voastre dăunătoare se înmulțesc la infinit.

A lua ceea ce nu este dat include cele patru elemente deja explicate pentru ca acțiunea negativă să fie desăvârșită. Totuși, orice participare, până la simpla oferire de hrană vânătorilor și tâlharilor pentru expediția lor, este suficientă pentru a vă aduce o parte egală de efect al faptei lor rele de ucideri și tâlhărie.

1.3 CONDUITA SEXUALĂ GREȘITĂ

Regulile care urmează sunt pentru laici. În Tibet, în timpul regelui Dharmei Songtsen Gampo, au fost consacrate legi bazate pe cele zece acțiuni pozitive cuprinzând deopotrivă reguli pentru laici și reguli pentru comunitatea religioasă. Aici, ne referim la acele restricții asupra conduitei destinate pentru laici, care, ca și capi de familie, vor urma o etică corespunzătoare. Călugării și călugărițele, în ceea ce-i privește, este de așteptat să evite actul sexual cu desăvârșire.

Cea mai gravă conduită sexuală greșită aceea de a determina o altă persoană să-și încalce legămintele. Conduita sexuală greșită include de asemenea fapte asociate anumitor persoane, locuri și circumstanțe: masturbarea, relațiile sexuale cu o persoană măritată sau promisă altcuiva; sau cu o persoană care este liberă, dar ziua în amiaza mare, în timpul respectării legământului de o zi, în timpul bolii, necazului, sarcinii, a unei pierderi grele, menstruației sau recuperării după naștere; într-un loc în care sunt prezente reprezentările fizice ale Celor Trei Nestemate; cu părinții, cu alți membri interziși ai familiei sau cu un copil înainte de pubertate; în gură sau anus și așa mai departe.

1.4. MINCIUNA

Minciuna este de trei feluri: minciuni obișnuite, minciuni majore și minciunile unor falși lama.

Minciunile obișnuite. Acestea sunt afirmații neadevărate, făcute cu intenția de a înșela alți oameni.

Minciunile majore. Acestea sunt afirmații precum, spre exemplu, că nu este nici un beneficiu din acțiunile pozitive și nici un rău din cele negative, că nu există fericire în târâmurile buddhice și nici suferință în târâmurile inferioare, sau că cei ce sunt Buddha nu au virtuți. Ele sunt numite minciuni majore deoarece nici o altă minciună n-ar putea avea consecințe mai devastator de amăgitoare.

Minciunile falșilor lama. Acestea cuprind toate pretențiile neadevărate de a poseda cutare calități și capacități precum, spre exemplu, de a fi dobândit nivelurile de Bodhisattva sau de a avea puterea clarviziunii. Impostorii din zilele noastre au mai mult succes decât maestrul veritabil, iar gândurile și acțiunile celorlalți sunt ușor de influențat. Astfel, unii oameni se declară pe ei înșiși maestrul sau siddha în efortul de a-i înșela pe ceilalți. Ei pretind că au avut viziunea unei anumite zeități și îi aduc ofrande de mulțumire sau că au văzut un spirit și că l-au pedepsit aspru. Deoarece acestea sunt în cea mai mare parte doar minciuni ale unor falși lama, fiți așadar atenți să nu credeți orbește astfel de trișori și șarlatani. Afectând cum se întâmplă deopotrivă această viață și cea următoare este important să vă puneți încrederea într-un practicant al dharma pe care îl cunoașteți bine, care este umil și a cărui natură interioară și conduită exterioară este corespunzătoare.

General vorbind, există oameni obișnuiți care au un anumit grad de clarviziune limitată de concepte, dar este intermitentă și validă doar sporadic. Clarviziunea pură este dobândită numai de către cei care au atins niveluri sublime și este prin urmare extrem de dificil de obținut.⁷²

1.5. SEMĂNAREA DISCORDIEI

Semănarea discordiei poate fi atât pe față, cât și tănuț.

Semănarea pe față a discordiei. Aceasta este o strategie folosită de persoane care dețin o anumită autoritate. Ea constă din crearea unui conflict între două persoane prezente spunându-i deschis uneia că cealaltă l-a vorbit de rău pe la spate, ajungând să descrie ceea ce prima persoană a spus sau a făcut pentru a-i face rău celei de-a doua – iar apoi întrebându-i probabil pe amândoi de ce astăzi se mai comportă ca și cum astfel de lucruri nu s-ar fi întâmplat între ei.

Semănarea tănuț a discordiei. Aceasta înseamnă despărțirea a două persoane care se înțeleg bine, mergând la una dintre ele, fără știrea celuilalt, pentru a-i aduce la cunoștință ce lucruri teribile ar fi spus celălalt, de care acestuia îi pasă atât de mult, despre el.

Cel mai rău exemplu de semănare a discordiei este a provoca un conflict între membrii comunității religioase (saṅgha). Este în mod particular grav să provoci un conflict între un învățător al Secretei Mantrayāna și discipolii săi, sau în cercul fraților și surorilor spirituale.

1.6. JIGNIREA

Jignirea constă, spre exemplu, din a face remarci nepoliticoase cu privire la defecte fizice neplăcute ale altor persoane, numindu-le în mod deschis chior, surd, orb și așa mai departe. Ea include dezvăluirea altor neajunsuri ascunse ale altora, vorbele aspre de tot felul și, de fapt, orice cuvinte care-i fac pe ceilalți oameni

nefericiți sau neconfortabili, chiar dacă sunt spuse mai curând agreabil decât supărător.

În particular, a vorbi ofensator în fața propriului învățător, a unui prieten spiritual sau a unei ființe sfinte este o greșală extrem de gravă.

1.7. FLECĂREALA INUTILĂ

Flecăreala inutilă înseamnă a vorbi mult și fără rost: de exemplu a expune ceea ce cineva își imaginează că este Dharma dar nu este – precum sunt ritualurile brahmanilor;⁷³ sau a vorbi fără rost despre subiecte care stârnesc atașament și antipatie, precum istorisirea de povești cu prostituate, cântatul de cântece frivole sau a discuta despre tâlhărie și război. Mai ales a tulbura rugăciunile sau recitățile oamenilor distrăgându-i cu o avalanșă de vorbe inutile este în mod special dăunător, întrucât îi împiedică să acumuleze merit.

Bârfele care par să vină mai curând natural și spontan sunt în cea mai mare parte, atunci când le priviți mai îndeaproape motivate de dorință sau antipatie, iar gravitatea greșelii va fi proporțională cu cantitatea de atașament sau antipatie din propria minte sau a celorlalți.

În timp ce spuneți rugăciuni și recitați mantra, amestecarea lor cu vorbe irelevante va înceta să le mai facă purtătoare ale vreunui fruct, indiferent cât de multe ați spus. Aceasta se aplică mai ales diferitelor forme de bârfe care circulă în rândurile adunării comunității monastice (saṅgha), iar Buddha nu a permis nimănui să facă astfel. Dar în zilele noastre oamenii învață unul sau două ritualuri tantrice și câtă vreme pot să le recite, ei încep să folosească orice ofrande primejdioase⁷⁴ pe care le pot obține. Fără să fi primit împuterniciri, fără să fi menținut toate legămintele samaya, fără să fi stăpânit stadiile generării și perfecțiunii și fără să fi îndeplinit cerințele pentru recitarea de mantra, a obține ofrande prin îndeplinirea ritualurilor tantrice – doar cântând mașinal mantră secrete precum vrăjitorii bönpo – este o încălcare gravă. A folosi aceste primejdioase donații este comparabil cu înghițirea unor grămezi de fier înroșit: dacă oamenii obișnuiți se folosesc de ele fără a avea falcile de fontă ale uniunii stadiilor generării și perfecțiunii, ei vor arde complet și vor fi distruși. După cum se spune:

Ofrandele primejdioase sunt lame mortal de ascuțite,
Consumă-le și ele vor tăia artera vitală a eliberării.

Departați de a avea vreo stăpânire a celor două stadii ale meditației, astfel de oameni, care pot cel mult să cunoască cuvintele ritualului, nu-și bat capul nici măcar să le recite pe acestea corespunzător. Ba chiar mai rău, momentul în care încep să recite mantra – cea mai importantă parte – ei încep să flecărească și lasă slobod un nesfârșit șir de bârfe inutile pline de dorință și agresiune pentru tot intervalul de timp alocat. Acest lucru este dezastruos pentru ei înșiși și pentru ceilalți. Este extrem de importantă abandonarea acestui gen de flecăreală de către călugări și preoți (lama) și concentrarea lor asupra recitării mantrelor lor fără a vorbi.

1.8. LĂCOMIA

Lăcomia include toate gândurile achizitive sau pline de dorință, chiar și cele mai ușoare, pe care le-am putea avea față de proprietatea altei persoane. Contemplând

cât de plăcut ar fi dacă acele minunate posesiuni ale acestora ar fi ale noastre, ne imaginăm în repetate rânduri posedându-le, născocind scheme de a pune stăpânire pe ele și așa mai departe.

1.9. A DORI RĂU ALTORA

Aceasta se referă la toate gândurile răutăcioase pe care le-am putea avea despre alte persoane. De exemplu, a cloci cu antipatie sau mânie asupra modului în care le-am putea dăuna; simțindu-ne dezamăgiți când ei prosperă sau reușesc; dorind ca aceștia să fie mai puțin confortabili, mai puțin fericiți sau mai puțin talentați; sau simțind bucurie atunci când li se întâmplă lucruri neplăcute.

1.10. PUNCTELE DE VEDERE GREȘITE

Punctele de vedere greșite cuprind opinia că acțiunile nu determină efect karmic și punctele de vedere ale eternalismului și nihilismului.

Conform opiniei că acțiunile nu au efect karmic, acțiunile pozitive nu aduc beneficiu, iar acțiunile negative nu dăunează. Opiniile eternalismului și nihilismului cuprind toate diferitele opinii ale adepților tīrthika, care, deși pot fi împărțite în trei sute șazeci de vederi false sau șazeci și două vederi greșite, pot fi rezumate la cele două categorii ale eternalismului și nihilismului.

Eternaliștii cred într-un sine permanent și într-un creator existent etern al universului, precum Īśvara sau Vișṇu. Nihilisții cred că toate lucrurile doar apar prin ele însele și că nu există vieți trecute și viitoare, nici karma, nici eliberare, nici libertate.⁷⁵ După cum se spune în doctrina lui Īśvara cel Negru:

Răsăritul soarelui, curgerea la vale a apei,
Rotunjimea boabelor de mazăre, zăbălirea și ascuțimea spinilor,
Frumusețea ochilor irizanți ai cozilor de păun:
Nimeni nu le-a creat, ele toate apar în mod natural.

Ei susțin că atunci când soarele răsare la est, nu este nimeni acolo care să-l facă să răsară. Când un râu curge la vale, nimeni nu îl conduce în jos. Nimeni nu a rotunjit boabele de mazăre pentru a le face pe toate atât de rotunde sau a ascuțit toate acele lungi și țepoase ale spinilor. Frumoșii ochi multicolori de pe coada păunului nu au fost pictați de către nimeni. Toate aceste lucruri sunt astfel prin propria lor natură și la fel se întâmplă cu toate din această lume indiferent că sunt plăcute sau neplăcute, bune sau rele – toate fenomenele doar apar în mod spontan. Nu există karma trecută, nu există vieți anterioare, nici vieți viitoare.⁷⁶

A considera textele unor astfel de doctrine ca fiind adevărate și a le urma, sau chiar nefăcând astfel, a considera că învățăturile lui Buddha, instrucțiunile învățătorului vostru sau textele comentatorilor învățați sunt greșite și a manifesta îndoială și a le critica, sunt toate incluse în ceea ce se înțelege prin puncte de vedere greșite.⁷⁷

Cele mai rele dintre cele zece acțiuni negative sunt luarea vieții și punctele de vedere greșite. După cum se spune:

Nu este acțiune mai rea decât luarea vieții cuiva;

Dintre cele zece acte nevirtuoase, punctul de vedere greșit este cel mai grav.

Exceptându-le pe cele din infern, nu există ființă care să nu se teamă de moarte și care să nu-și pună viața proprie mai presus de orice altceva. Astfel că a distruge o viață este o acțiune negativă particulară. În *Sūtra Sublimei Dharma a Amintirii Clare*, se spune că pentru fiecare viață luată se va plăti cu cinci sute de vieți proprii, iar pentru uciderea unei singure ființe, ucigașul va petrece o kalpa intermediară în infernuri.

Chiar mai rău este a lua o lucrare meritorie în care sunteți poate implicați, precum construirea unei reprezentări a Celor Trei Nestemate, drept scuză pentru comiterea de acțiuni vătămătoare precum uciderea. Padampa Sangye a spus:

A construi un suport Celor Trei Nestemate în timp ce provocați vătămare și suferință
Înseamnă a vă risipi viața viitoare în vânt.

Este în egală măsură greșită, ideea eronată că faceți ceva meritoriu, sacrificând animale și oferindu-le carnea și sângele preoților (lama) invitați în casa voastră sau unei adunări de călugări. Efectul karmic negativ al uciderii se răsfrânge deopotrivă asupra donatorilor și primitorilor. Donatorul, deși furnizează hrană, face o ofradă impură; cei care o primesc acceptă o hrană nepotrivită. Orice efect pozitiv este contrabalansat de cel negativ. Într-adevăr, fără a avea puterea de a vă resuscita victimele pe loc, nu există nici o situație în care actul uciderii să nu vă pângărească ca o acțiune negativă. Puteți fi de asemenea siguri că acesta va vătăma viețile și acțiunile învățătorilor⁷⁸ voștri. Dacă nu sunteți capabili să transferați conștiința ființelor în stări de mare beatitudine, trebuie să faceți tot efortul de a evita să le luați viețile.

A întreține puncte de vedere greșite, chiar și preț de-o clipă, înseamnă a vă încălca toate legămintele și a vă separa de comunitatea buddhistă. Aceasta neagă de asemenea libertatea de a practica Dharma în această existență umană. Din momentul în care mintea voastră este contaminată de puncte de vedere greșite, chiar și binele pe care îl faceți nu mai conduce la eliberare, iar răul pe care îl faceți nu mai poate fi mărturisit.⁷⁹

2. Efectele celor zece acțiuni negative

Fiecare acțiune negativă produce patru feluri de efecte karmice: efectul deplin maturat, efectul asemănător cauzei, efectul condiționant și efectul proliferant.

2.1. EFECTUL DEPLIN MATURAT⁸⁰

Comiterea unuia dintre cele zece acte vătămătoare în timp ce sunteți motivați de antipatie conduce la nașterea în infernuri. Comiterea unuia dintre ele din dorință conduce la nașterea ca ființă preta, iar din ignoranță, la nașterea ca animal. Odată renăscuți în tărâmurile inferioare, avem de îndurat suferințe specifice acestora.

De asemenea, un foarte puternic impuls – dorința, mânia sau ignoranța foarte puternică – motivând o lungă și continuă acumulare de acțiuni, determină nașterea în infernuri. Dacă impulsul este mai puțin puternic, iar numărul acțiunilor mai mic,

el determină renașterea ca ființă preta; iar dacă este mai puțin puternic și mai puțin numeros, ca animal.

2.2. EFECTUL ASEMĂNĂTOR CAUZEI

Chiar și atunci când în cele din urmă ieșim din tărâmul inferior în care efectul deplin maturat ne-a determinat să ne naștem și obținem o formă umană, continuăm să experimentăm efectul asemănător cauzei. De fapt, în tărâmurile inferioare există, de asemenea, numeroase feluri de suferință care sunt asemănătoare anumitor cauze. Aceste efecte care sunt asemănătoare cauzei sunt de două feluri: acțiuni asemănătoare cauzei și experiențe asemănătoare cauzei.

2.2.1. Acțiuni asemănătoare cauzei

Acest efect este o predilecție pentru același fel de acțiuni ca și cauza inițială. Dacă am ucis anterior, ne place încă să ucidem; dacă am furat, ne place să luăm ceea ce nu ne este dat; și așa mai departe. Aceasta explică de ce, de exemplu, anumiți oameni din fragedă copilărieucid toate insectele și muștele pe care le văd. O astfel de predilecție pentru ucidere corespunde actelor asemănătoare săvârșite în vieți anterioare. Încă din leagăn, fiecare dintre noi acționează în mod foarte diferit, mânați de diferite impulsuri karmice. Unora le place să ucidă, altora le place să fure, pe când alții iarăși nu simt nici o afinitate pentru astfel de acțiuni, ci dimpotrivă le place să facă bine.

Toate tendințele de acest fel sunt reziduu al acțiunilor din trecut sau cu alte cuvinte efectul asemănător cauzei. Din această cauză se spune:

Pentru a vedea ce ai făcut anterior, uită-te la ceea ce ești acum.

Pentru a vedea unde ești pe cale să te naști în viitor, uită-te la ceea ce faci acum.⁸¹

Același lucru este adevărat de asemenea pentru animale. Instinctul unor animale, precum șoimii și lupii, de a ucide sau al șoarecilor de a fura, este în fiecare dintre cazuri un efect asemănător și provocat de acțiunile lor din trecut.

2.2.2. Experiențe asemănătoare cauzei

Fiecare dintre cele zece acțiuni dăunătoare rezultă într-o pereche de efecte asupra experiențelor noastre ulterioare.

Luarea vieții. Dacă am ucis într-o viață anterioară nu numai că viața noastră actuală este mai scurtă, ci de asemenea supusă îmbolnăvirilor frecvente. Uneori copiii nou născuți mor ca un efect asemănător cauzei de a fi ucis într-o viață trecută; timp de mai multe vieți ei o pot ține în morți deîndată ce se nasc, în repetate rânduri. Există de asemenea persoane care supraviețuiesc până la maturitate, însă din fragedă copilărie sunt chinuite de boli, una după alta fără răgaz până la moartea lor, tot ca rezultat al faptului că au ucis și i-au agresat pe ceilalți într-o viață anterioară. În fața unor astfel de circumstanțe, este mult mai important să se mărturisească cu regret acțiunile trecute care i-au adus aici, decât să se caute căi de a modifica fiecare problemă imediată. Trebuie să mărturisim cu regret și să ne legăm să renunțăm la astfel de acțiuni; iar ca un antidot la efectele lor, să facem eforturi pentru a întreprinde acțiuni pozitive și să le abandonăm pe cele dăunătoare.

Luarea a ceea ce nu este dat. Faptul că am furat nu numai că ne face săraci, ci de asemenea susceptibili la jaf, tâlhărie sau alte calamități care risipesc printre dușmani și rivali oricât de puține posesiuni am avea. Din acest motiv, oricine este lipsit de bani și proprietăți ar face mai bine să creeze chiar și doar o mică frântură de merit decât să miște munții din loc pentru a se îmbogăți. Dacă nu este destinul vostru să deveniți bogați datorită lipsei voastre de generozitate din viețile anterioare, nici o cantitate de efort în această viață nu va fi de ajutor. Priviți la prada pe care cei mai mulți tâlhari sau bandiți o iau la fiecare dintre incursiunile lor – adesea aproape mai mult decât ar putea ține însuși pământul. Totuși oamenii care trăiesc din jaf o sfârșesc întotdeauna ca muritori de foame. Să observăm de asemenea, maniera în care negustorii sau cei care își însușesc bunurile comunității religioase (sangha) eșuează în a profita de pe urma câștigurilor lor, oricât de mari ar fi. Pe de altă parte, persoanele care acum experimentează efectele generozității lor trecute, niciodată nu sunt lipsite de avere în toată viața lor și pentru mulți dintre ei aceasta se întâmplă fără a face cel mai mic efort. Astfel, dacă aveți speranțe să deveniți bogați, dedicați-vă eforturile actelor de caritate și aducerii de ofrande.

Acest continent Jambudvîpa conferă o forță particulară⁶⁰ efectelor acțiunilor, astfel încât ceea ce facem timpuriu în viață este foarte probabil să aibă efect mai târziu în aceeași viață – sau chiar imediat dacă este făcut în anumite împrejurări excepționale. Astfel că a recurge la furt, înșelăciune sau alte maniere de a lua ceea ce nu a fost dat cu speranța de a deveni bogat înseamnă a realiza tocmai opusul a ceea am intenționat. Efectul karmic ne va atașa lumii ființelor preta timp de mai multe kalpa. Chiar și spre sfârșitul acestei vieți, acesta va începe să ne afecteze și ne va face tot mai sărăciți, tot mai necăjiți. Vom fi lipsiți de orice control asupra celor câteva posesiuni care ne-au mai rămas. Avariția ne va face să ne simțim tot mai nevoiași și mai lipsiți, oricât de bogați s-ar nimeri să fim. Posesiunile noastre vor deveni cauza acțiunilor dăunătoare. Vom fi asemeni ființelor preta care păzesc comori însă sunt incapabile să folosească ceea ce posedă. Priviți îndeaproape oamenii care sunt aparent bogați. Dacă nu-și folosesc cu generozitate averea pentru Dharma, care este izvorul fericirii și bunăstării în această viață și în viețile ce vor veni, sau măcar pentru hrană și îmbrăcăminte, ei sunt în realitate mai săraci decât cei săraci. Experiența lor, asemeni ființelor preta, este chiar acum un efect karmic asemănător cauzei, rezultând din generozitatea lor impură din trecut.⁸²

Conduita sexuală greșită. A ne complăce într-o conduită sexuală greșită, se spune, ne va determina să avem o soție care nu doar că va fi neatrăgătoare, dar care de asemenea se va comporta într-o manieră imorală și ostilă. Când cuplurile nu se pot opri din a se certa și lupta, de obicei fiecare partener pune vina pe seama caracterului urât al celuilalt. De fapt, ei experimentează fiecare efectul asemănător cauzei, rezultând din conduita lor sexuală greșită din trecut. În loc să se urască reciproc, mai bine ar recunoaște că este efectul acțiunilor lor negative din trecut și să fie răbdători unul cu celălalt. Domnul Padampa Sangye spune:

Familiile sunt la fel de trecătoare precum aglomerația din ziua târgului;
Oameni din Tingri, nu vă ciondrăniți și nu vă certați!

Minciuna. Experiența asemănătoare cauzei rezultată din faptul că am mințit în viețile trecute este aceea că pe lângă faptul că suntem adesea criticați și depreciați, suntem de asemenea mințiți adesea de către ceilalți. Dacă sunteți în mod fals acuzați și criticați acum, acesta este efectul minciunilor pe care le-ați spus în trecut. În loc să

vă supărați și de a arunca insulte asupra oamenilor care spun astfel de lucruri despre voi, mai bine să le fiți recunoscători pentru că vă ajută să epuizați efectele a numeroase acțiuni negative. Ar trebui să vă simțiți fericiți. Rigdzin Lingpa spunea:

Un dușman care vă întoarce binele cu rău, vă face să progresați în practică.
Acuzațiile sale nedrepte sunt un bici care vă călăuzește spre virtute.
El este învățătorul care distruge toate atașamentele și dorințele voastre.
Priviți la marea sa bunătate pe care nu o veți putea răsplăti niciodată!

Semănarea discordiei. Efectul asemănător cauzei semănării discordiei nu este doar acela că asociații și servitorii noștri nu pot trăi în armonie unii cu ceilalți, ci de asemenea că sunt certăreți și recalitrânți față de noi. Căci cea mai mare parte a călugărilor ce-i urmează pe preoți (lama), subordonații căpeteniilor sau servitorii capilor de familie nu trăiesc în armonie unii cu alții și ori de câte ori li se cere să facă ceva, ei refuză să se supună și se opun insolent. Servitorii angajați ai oamenilor simpli pretind că nu au auzit atunci când li se cere să-și facă treburile, chiar și pe cele ușoare. Stăpânul casei trebuie să repete ordinul de două sau trei ori și abia când se mânie și le vorbește aspru ei fac ceea ce li s-a cerut, încet și în silă. Chiar și când au terminat, ei nu-și bat capul să se întoarcă și să-i spună. Ei sunt în permanență prost dispuși. Însă stăpânul își coace doar fructele discordiei pe care el însuși le-a semănat în trecut. El își va regreta, prin urmare, propriile acțiuni negative și va lucra pentru reconcilierea dezacordurilor proprii și ale celorlalți.

Jignirile. A fi adresat cuvinte jignitoare în viețile trecute nu numai că face ofensiv și insultător tot ceea ce ni se spune, dar de asemenea va avea drept efect faptul că tot ceea ce spunem va provoca certuri.

Limbajul jignitor este cel mai rău dintre cele zece acțiuni negative ale vorbirii. După cum arată proverbul:

Cuvintele nu au săgeți nici săbii, totuși ele sfășie mințile oamenilor în bucați.

A provoca brusc antipatia unei alte persoane, sau – chiar mai rău – a spune chiar și un singur cuvânt ofensator unei ființe sfinte, determină numeroase vieți petrecute în târâmurile inferioare fără vreo șansă de a fi eliberat. Se spune că un brahman pe nume Kapila i-a insultat odată pe călugării lui Buddha Kāśyapa, numindu-i „cap-de-cal,” sau „cap-de-bou” sau în alte astfel de moduri. El a renăscut ca un monstru marin asemeni unui pește cu optsprezece capete. El nu a fost eliberat din acea stare preț de o întreagă kalpa și chiar după aceea a renăscut în infern. O călugăriță care a făcut-o pe altă călugăriță târfă a renăscut ea însăși ca târfă de cinci sute de ori. Există numeroase povestiri asemănătoare. Astfel că învățați să vorbiți amabil de fiecare dată. Mai mult, întrucât nu puteți ști niciodată cine ar putea fi o ființă sfântă sau un bodhisattva, instruiți-vă să percepeți toate ființele ca fiind pure. Învățați să le prețuiți și să le preamăriți virtuțile și realizările. Se spune că a critica și a vorbi ofensator unui bodhisattva este mai rău decât a ucide toate ființele din cele trei lumi:

A denigra un bodhisattva este un păcat mai mare
Decât a ucide toate ființele din cele trei lumi;
Toate marile și inutilele greșeli de acest fel pe care le-am acumulat, le mărturisesc.

Flecăreala inutilă. Efectul asemănător cauzei flecărelii inutile este nu numai că tot ceea ce vom spune nu va avea greutate, ci de asemenea vom fi lipsiți de orice hotărâre și încredere în sine. Nimeni nu va mai avea încredere în noi nici chiar atunci când spunem adevărul și nu vom avea siguranță de sine atunci când vorbim în fața mulțimii.

Lăcomia. Efectul lăcomiei nu numai că zădărnicește tot ceea ce ne dorim cel mai mult, ci de asemenea crează toate circumstanțele pentru ceea ce ne dorim cel mai puțin.

A dori rău altora. Dorind rău altora, nu numai că vom trăi într-o teamă constantă, dar de asemenea vom suferi daune frecvente.

Punctele de vedere greșite. Efectul faptului de a fi întreținut puncte de vedere greșite este acela că nu numai că vom persista în astfel de credințe dăunătoare, dar de asemenea mintea noastră va fi tulburată de amăgire și concepții greșite.

2.3. EFECTUL CONDIȚIONANT

Efectul condiționant acționează asupra mediului nostru. Luarea vieții determină renașterea în târâmurile sinistre, triste, pline de râpe și prăpăstii primejdioase de moarte. Luarea a ceea ce nu este dat determină renașterea în regiuni lovite de foamete, în care frigul și grindina distruge recoltele, iar arborii sunt lipsiți de fructe. Conduita sexuală greșită ne obligă să trăim în locuri respingătoare, pline de excremente și bălegar, mlaștini nămolose și așa mai departe. Minciuna ne aduce insecuritate materială, panică mentală constantă și ciocnirea de lucruri și situații terifiante. Semănarea discordiei ne face să locuim în regiuni dificil de traversat, tăiate de râpe adânci, chei stâncoase și altele asemenea. Jignirea determină renașterea într-o regiune aridă, plină de stânci, bolovani și spini. Vorbirea fără noimă provoacă renașterea într-un ținut uscat și nefertil care nu produce nimic deși este lucrat; anotimpurile sunt neregulate și impredictibile. Lăcomia va determina recolte slabe și toate celelalte multe neajunsuri ale locurilor și timpurilor. A dori rău celorlalți conduce la renașterea în locuri ale constantei temeri cu numeroase năpaste de tot felul. Punctele de vedere greșite provoacă renașterea în circumstanțe sărace, fără vreun refugiu sau protectori.

2.4. EFECTUL PROLIFERANT

Efectul proliferant este orice acțiune pe care am săvârșit-o anterior, pe care tindem să o repetăm iarăși și iarăși. Aceasta aduce o nesfârșită succesiune de suferințe de-a lungul tuturor vieților noastre ulterioare. Acțiunile noastre negative proliferază în continuare și ne face să hoinărim la nesfârșit prin saṃsāra.

II. ACȚIUNILE POZITIVE DE ADOPTAT

Într-un sens general, cele zece acțiuni pozitive cuprind legământul necondiționat că nu vom mai comite niciodată niciuna dintre cele zece acțiuni negative, precum luarea vieții, luarea a ceea ce nu este dat și așa mai departe, odată ce am înțeles efectele lor dăunătoare.

A face un astfel de legământ în fața unui învățător sau preceptor nu este cu strictete necesar; pe când a decide pe cont propriu să evitați să luați viața de acum înainte, spre exemplu – sau să evitați să luați viața într-un anumit loc sau în anumite

momente, sau să evitați uciderea anumitor animale – este prin ea însăși o acțiune pozitivă. Totuși, realizarea acestei promisiuni în prezența unui învățător, a unui prieten spiritual sau a unei reprezentări a Celor Trei Nestemate este în mod deosebit plină de forță.

Nu este suficient ca doar să încetați să luați viața sau să vă abțineți de la celelalte acțiuni negative. Ceea ce contează este să vă angajați printr-un legământ să evitați aceste acțiuni negative, orice s-ar întâmpla. Astfel, chiar și persoanele laice care sunt incapabile să se abțină cu desăvârșire de la luarea vieții, pot încă să obțină un mare beneficiu din facerea legământului de a nu ucide într-o perioadă a fiecărui an, fie în cursul primei luni, Luna Miracolelor; sau în cursul celei de-a patra luni, cunoscută drept Vaiśākha; sau la fiecare lună plină sau nouă sau pentru un anumit an, lună sau zi.

Cu multă vreme în urmă, măcelarul unei așezări a făcut un legământ în prezența nobilului Kātyāyana că nu va ucide în timpul nopții. El a renăscut într-unul din infernurile efemere, unde în fiecare zi era chinuit pe toată durata zilei într-o casă din metal înroșit în foc. Dar își petrecea fiecare noapte într-un palat, fericit și confortabil, în compania a patru zeițe.

Cele zece acțiuni pozitive constau, atunci, din abandonarea celor zece acțiuni negative și practicarea antidoturilor lor pozitive.

Cele trei acțiuni pozitive ale corpului sunt: (1) renunțarea la ucidere și în locul ei, protejarea vieților ființelor vii; (2) renunțarea la a lua ceea ce nu este dat și în locul ei, practicarea generozității; și (3) abandonarea conduitei sexuale greșite și în locul ei, urmarea regulilor disciplinei.

Cele patru acțiuni pozitive ale cuvântului sunt: (1) renunțarea la minciună și în locul ei, rostirea adevărului; (2) renunțarea la semănarea discordiei și în locul ei, reconcilierea disputelor; (3) abandonarea cuvintelor jignitoare și în locul ei, vorbirea amabilă; și (4) încetarea flecărelii inutile și în locul ei, recitarea de rugăciuni.

Cele trei acțiuni pozitive ale minții sunt: (1) renunțarea la lăcomie și în locul ei, a învăța să fiți generoși; (2) abandonarea atitudinii răuvoitoare față de ceilalți și în locul ei, cultivarea dorinței de a-i ajuta; și (3) a pune capăt punctelor de vedere greșite și în locul lor, statornicirea în voi înșivă a opiniei adevărate și autentice.

Efectul deplin copt al acestei acțiuni este acela că veți renaște într-unul dintre cele trei tărâmurii superioare.

Efectul asemănător cauzei ca *acțiune* este acela că găsiți plăcere din a face bine în toate viețile voastre ulterioare, astfel încât meritul vostru progresează și sporește.

Efectul asemănător cauzei ca *experiență* pentru fiecare dintre cele zece sunt după cum urmează: pentru abandonarea luării vieții, o viață lungă cu boli puține; pentru abandonarea luării a ceea ce nu este dat, prosperitate și lipsa hoților sau tâlharilor; pentru abandonarea conduitei sexuale greșite, un partener atractiv și rivali puțini; pentru renunțarea la minciună, prețuirea și iubirea tuturor; pentru abandonarea semănării discordiei, un cerc respectuos de prieteni și servitori; pentru abandonarea cuvintelor jignitoare, auzirea doar de vorbe plăcute; pentru abandonarea flecărelii inutile, a fi ascultat cu seriozitate; pentru abandonarea lăcomiei, îndeplinirea dorințelor voastre; pentru abandonarea gândurilor vătămătoare, lipsa vătămării; și pentru abandonarea punctelor de vedere greșite, sporirea punctelor de vedere juste în mintea voastră.

Efectul condiționant este, în fiecare situație, opusul efectului negativ corespunzător: sunteți născuți în locurile care au cele mai desăvârșite circumstanțe.

Efectul proliferant este acela că orice acțiuni bune faceți, ele se vor înmulți, aducându-vă o neîntreruptă bunăstare.

III. CALITATEA ATOT-DETERMINANTĂ A ACȚIUNILOR

În toată varietatea lor neverosimilă, plăcerile și necazurile pe care fiecare individ le experimentează – de la culmea existenței până la cea mai de jos adâncime a infernului – provine numai din acțiunile pozitive și negative pe care fiecare le-a acumulat în trecut. Se spune în *Sūtra Celor O Sută de Acțiuni*:

Bucuriile și necazurile ființelor
Vin toate din acțiunile lor, spunea Buddha.
Diversitatea acțiunilor
Crează diversitatea ființelor
Și impulsionează diversele lor rătăcirii.
Vastă este într-adevăr această rețea a acțiunilor!

De orice tărie, putere, avere sau posesiuni ne-am bucura acum, nimic dintre acestea nu ne vor urma atunci când vom muri. Vom lua cu noi doar acțiunile pozitive sau negative strânse în timpul vieții, care apoi ne vor propulsa mai departe spre tărâmurii saṃsārice mai înalte sau mai inferioare. În *Sūtra Învățăturilor date Regelui* citim:

Când vine momentul să pleci, tu rege,
Nici posesiunile, nici prietenii, nici familia nu te pot urma.
Dar indiferent de unde vin ființele și indiferent unde pleacă
Faptele lor le urmează precum propriile umbre.

Efectele acțiunilor noastre pozitive sau negative pot să nu fie deîndată evidente sau identificabile; însă ele nici nu dispar. Le vom experimenta pe fiecare, atunci când condițiile potrivite se vor întruni.

Chiar și după o sută de kalpa
Acțiunile ființelor nu sunt niciodată pierdute.
Când condițiile se întrunesc,
Fructul lor se va coace pe deplin,

după cum spune *Sūtra celor O Sută de Acțiuni*. Iar în *Comoara Virtuților Prețioase* găsim următoarele:

Când vulturul se avântă în sus, departe deasupra pământului,
Pentru o vreme umbra-i, nu este nicăieri de văzut;
Dar pasărea și umbra sunt încă legate. La fel și cu acțiunile noastre:
Când condițiile se întrunesc, efectele lor se văd cu claritate.

Când o pasăre se îndepărtează și zboară spre înaltul cerului, umbra sa pare să dispară. Însă aceasta nu înseamnă că umbra nu mai există. Oriunde aterizează pasărea în cele din urmă, acolo se află și umbra sa din nou, la fel de întunecată și de distinctă ca și mai înainte. În același fel, chiar dacă acțiunile noastre trecute, bune

sau rele pot fi momentan invizibile, ele nu dau greș în a se întoarce, în cele din urmă, la noi.

Într-adevăr, cum ar putea aceasta să nu fie astfel pentru noi ființe obișnuite, când chiar și cei ce sunt Buddha și Arhați, care s-au eliberat de toate întunecările karmice și emoționale, au încă de acceptat efectele acțiunilor trecute?

Într-o zi oștirile lui Virūdhaka, regele din Śrāvastī, s-au abătut asupra cetății celor din neamul Śākya^{*} și au masacrat optzeci de mii de oameni. În acel moment Buddha însuși avea o durere de cap. Când discipolii săi l-au întrebat de ce s-a întâmplat aceasta, el a răspuns:

„Cu multă vreme în urmă, acei Śākya erau pescari care trăiau prin uciderea și consumul a numeroși pești. Într-o zi ei au prins doi pești mari și în loc să îi ucidă imediat, i-au lăsat legați de un țărș. În timp ce acei pești scoși din apă se zvârcoleau în agonie, ei gândeau: ‚Acești oameni ne ucid, deși noi nu le-am făcut lor nici un rău. Fie ca în schimb să vină ziua în care noi să-i ucidem pe ei, fără ca ei să ne fi făcut vreun rău.‘ Efectul gândului celor doi pești mari a fost că ei au renăscut ca regele Virūdhaka și ministrul său Mātropakāra, în timp ce toți ceilalți pești uciși de către pescari au devenit oștirile lor. Astăzi ei i-au masacrat pe cei din Śākya.

„În acea vreme, eu însumi eram copilul unuia dintre acei pescari și, privindu-i pe cei care agățau peștii să se zvârcolescă în agonie insuportabilă în timp ce se uscau, am râs. Efectul acelei acțiuni este acela că astăzi am o durere de cap. Dar dacă nu aș fi dobândit virtuțile⁸³ pe care le posed acum, eu, de asemenea, aș fi fost ucis de trupele lui Virūdhaka.”

Cu altă ocazie, piciorul lui Buddha a fost rănit de o așchie de salcâm⁸⁴ – rezultat al faptului că l-a ucis pe Lăncierul Negru în cursul uneia dintre viețile sale anterioare ca bodhisattva.”[†]

Dintre toți discipolii śrāvaka ai lui Buddha, Maudgalyāyana posedă cele mai mari puteri miraculoase. Cu toate acestea, ele a fost ucis de către adepții parivrājika, datorită forței acțiunilor sale trecute. S-a întâmplat după cum urmează.

Sublimul Śāriputra și marele Maudgalyāyana obișnuiau adesea să călătorească în alte lumi, precum tărâmurile infernale sau tărâmul ființelor preta, pentru a lucra în beneficiul ființelor din aceste lumi. Într-o zi, pe când se aflau în infernuri, au dat peste un învățător tīrthika pe nume Purṇakāśyapa care a renăscut acolo și trecea printr-o mulțime de chinuri diferite.

El le-a spus, „Mărinimoșilor, la întoarcerea în tărâmul uman, vă rog spuneți-le foștilor mei discipoli că gurul lor, Purṇakāśyapa a renăscut în infern. Spuneți-le din partea mea că legea adepților parivrājika nu este calea virtuții. Calea virtuții stă în doctrina lui Buddha Śākya. Calea noastră este greșită; trebuie ca ei să o abandoneze și să învețe să-l urmeze pe Śākyamuni. Și transmiteți-le, mai presus de toate, că ori de câte ori aduc ofrande relicvarului pe care l-au construit pentru oasele mele, o ploaie de metal topit cade asupra mea. Spuneți-le, vă rog, să nu mai facă acele ofrande niciodată.”

Cei doi nobili însoțitori s-au întors în tărâmul uman. Śāriputra a ajuns primul și a mers să le dea adepților tīrthika mesajul gurului lor însă, condiția karmică necesară fiind absentă, ei nu l-au ascultat. Când Maudgalyāyana a ajuns, el l-a întrebat pe Śāriputra dacă le-a dus adepților tīrthika mesajul lui Purṇakāśyapa.

„Da,” răspunse Śāriputra, „însă ei nu au spus o vorbă.”

Maudgalyāyana spuse, „Întrucât nu s-au luat după ceea ce le-ai spus tu, le voi vorbi eu însumi.” Și se duse să le spună ceea ce spusese Purṇakāśyapa.

Însă adepții tīrthika erau furioși. „Nu se mulțumește să ne insulte pe noi, îl critică pe învățătorul (guru) nostru!” spuseră ei. „Bateți-l!” Ei tăbărău asupra lui, îl bătură măr și îl lăsară zăcând acolo.

Ei bine, până în acel moment nici chiar un atac conjugat din toate cele trei lumi laolaltă, ca să nu mai vorbim de învălmășeala adepților parivrājika, nu ar fi putut atinge un singur fir de păr din capul lui Maudgalyāyana. Dar în acel moment, zdrobit de greutatea acțiunilor sale trecute, el a cedat asemeni unui om obișnuit.

„Nici nu m-aș fi putut gândi să folosesc puterile magice, darmită să o fac,” spuse el. Śāriputra îl înveli în veștmintele sale și îl duse de-acolo.

Când ajunseră în crângul Jeta, Śāriputra se jelui, „Chiar și să aud vestea morții pietenului meu ar fi fost insuportabil! Dar să o privesc întâmplându-se?” și trecu în nirvāna împreună cu numeroși alți arhați. Imediat după aceea, Maudgalyāyana de asemenea trecu și el dincolo de suferință.

Odată, în Kashmir trăia un călugăr pe nume Ravati, care avea numeroși discipoli. Acesta era clarvăzător și avea puteri miraculoase. Într-o zi își vopsea veștmintele de călugăr cu șofran într-o întindere deasă de codru. În același timp, un laic trăind în apropiere umbla după un vițel rătăcit. Acesta zări fumul ridicându-se din pădurea deasă și se duse să vadă ce se întâmplă.

Găsindu-l pe călugăr scormonind focul, îl întrebă: „Ce faci aici?”

„Îmi vopsec veștmintele,” răspunse călugărul.

Laicul ridică capacul cazanului de vopsea și privi înăuntru.

„Este carne!” strigă el și într-adevăr când călugărul se uită în cazan luă de asemenea ceea ce era înăuntru drept carne.

Laicul îl luă pe călugăr și îl dădu pe mâna regelui, spunând, „Maiestate, acest călugăr mi-a furat vițelul. Te rog pedepsește-l.” regele îl aruncă pe Ravati într-o temniță.

Totuși, câteva zile mai târziu se întâmplă că vaca laicului să-și găsească ea însăși vițelul pierdut. Laicul merse înapoi să-l vadă pe rege și spuse, „Maiestate, călugărul nu mi-a furat de fapt vițelul; te rog eliberează-l.”

Însă regele s-a luat cu altele și a uitat să îl elibereze pe Ravati. Timp de șase luni, nu făcu nimic cu el.

Într-o zi un mare grup de discipoli ai călugărului, care dobândiseră ei înșiși puteri miraculoase, veniră zburând prin aer și aterizară înaintea regelui.

„Ravati este un călugăr pur și nevinovat,” îi spuseră ei regelui. Te rugăm pune-l în libertate.”

Regele se duse să îl elibereze pe călugăr și când văzu starea deplorabilă în care Ravati se afla, se umplu de o mare remușcare.

„Voiam să vin mai curând, însă am tot amânat,” exclamă el. „Am comis un păcat teribil!”

„Nici un păcat nu a fost săvârșit,” răspunse călugărul. „totul a fost fructul propriilor mele fapte.”

„Ce fel de fapte?” întrebă regele.

„În cursul unei vieți anterioare eram tâlhar și odată am furat un vițel. Când proprietarul a venit după mine, am fugit, lăsând animalul lângă un pratyekabuddha care se întâmpla să mediteze într-un crâng. Proprietarul l-a luat pe pratyekabuddha și l-a aruncat într-o temniță timp de șase zile. Ca efect deplin maturat al faptei mele,

^{*} Tribul lui Buddha, care trăia pe granițele dintre actualele India și Nepal.

[†] Vezi pagina 138.

am trecut deja prin numeroase vieți de suferință în tărâmurile inferioare. Suferințele pe care tocmai le-am experimentat în această viață au fost cele din urmă.”

Un alt exemplu este povestea fiului lui Surabhībhadrā,⁸⁵ un rege indian. Într-o zi, mama printului i-a dat acestuia o haină de mătase fără cusături. El n-a dorit să o poarte imediat, spunând, „O voi îmbrăca în ziua în care voi moșteni regatul.”

„Tu nu vei moșteni nicicând regatul,” îi spuse mama sa. „Acesta s-ar putea întâmpla numai dacă tatăl tău, regele, moare. Însă tatăl tău și învățătorul Nāgārjuna au aceeași forță vitală,⁸⁶ astfel că nu există șansa ca el să moară câtă vreme Nāgārjuna este încă în viață. Și întrucât Nāgārjuna are putere asupra propriei sale longevități, tatăl tău nu va muri niciodată. Acesta este motivul pentru care mai mulți dintre frații tăi vârstnici au murit deja fără a moșteni regatul.”

„Atunci ce pot să fac?” întrebă fiul său.

„Du-te să-l vezi pe învățătorul Nāgārjuna și cere-i să-ți dea propriul său cap. El va fi de acord, întrucât este un Bodhisattva. Nu pot vedea altă soluție.”

Băiatul merse la Nāgārjuna și îi ceru capul. „Taie-l și ia-l,” spuse maestrul. Băiatul luă o sabie și lovi peste gâtul lui Nāgārjuna. Însă nimic nu se întâmplă. A fost ca și cum paloșul său ar fi trecut prin aer.

„Armele nu mă pot vătăma,” explică maestrul, „deoarece cu cinci sute de vieți în urmă m-am purificat în întregime de toate efectele deplin maturate ale folosirii armelor. Totuși, am ucis o insectă într-o zi în timp ce tăiam iarbă *kuśa*. Efectul maturat al aceluși act nu s-a ivit încă, astfel că dacă folosești o lamă de iarbă *kuśa* vei fi capabil să îmi tai capul.” În consecință, băiatul smulse o lamă de iarbă *kuśa* și tăie capul lui Nāgārjuna, care căzu pe pământ. Nāgārjuna intră în nirvāna spunând,

Plec acum spre Tărâmul Binecuvântat;

Dar mai târziu mă voi întoarce în chiar acest corp.⁸⁷

Dacă până și indivizi excepționali precum aceștia au de experimentat efectele propriilor lor acțiuni trecute, cum am putea noi – cei ale căror acțiuni negative acumulate de-a lungul timpului fără de început în rătăcirile noastre prin tărâmurile saṃsārei sunt deja nenumărate – spera măcar să ne eliberăm din saṃsāra în vreme ce continuăm încă să le acumulăm? Chiar a scăpa din tărâmurile inferioare ar fi dificil. Astfel că trebuie să evităm cu toate eforturile până și cel mai mic păcat, oricât de minuscul și să ne concentrăm în a face tot binele pe care-l putem face, indiferent cât de nesemnificativ ar putea părea. Câtă vreme nu facem acest efort, fiecare clipă de acțiune negativă ne conduce spre multe kalpa de viață în lumile inferioare. Niciodată să nu subestimați nici cea mai mică faptă păcătoasă, gândind că aceasta nu va face mult rău. După cum Bodhisattva Śāntideva spune:

Dacă doar actele păcătoase ale unei singure clipe

Conduc la o kalpa în cel mai adânc infern,

Despre păcatele pe care le-am comis din vremuri fără de început –

Nu mai este nevoie să spun că mă vor ține departe de tărâmurile superioare!

Iar în *Sūtra Înțeleptului și Nesăbuitului* găsim:

Nu luați cu ușurință micile fapte rele,

Crezând că ele nu fac rău:

Chiar și o mică scânteie de foc

Poate aprinde un munte de fân.

În același fel, chiar și cele mai mici acte pozitive aduc un beneficiu mare. Nu le discreditați pe nici unul, cu ideea că nu este mult sens în a le face.

Regele Māndhātṛi era în viața anterioară un om sărac. Într-o zi, pe când se afla în drumul său spre o nuntă cu un pumn de boabe de fasole în mâini, îl întâlni pe Buddha Kṣāntiśāraṇa, care trecea prin sat. Mânat de o intensă devoțiune îi aruncă acestuia boabele. Patru boabe căzură în bolul de pomeni al lui Buddha, iar alte două atinseră inima acestuia. Maturarea acestui act a fost că el a renăscut ca împărat universal asupra continentului Jambu. Datorită celor patru boabe care au căzut în bol, el a domnit peste cele patru continente timp de optzeci de mii de ani. Datorită unuia dintre cele două care i-au atins inima, el a devenit suveran peste tărâmul celor Patru Mari Regi pentru alți optzeci de mii de ani; iar datorită celui de-al doilea a împărțit în mod egal cu cei trezeci și șapte de Indra succesivi suveranitatea lor asupra Paradisului-celor-trezeci-și-trei.

Se spune de asemenea că și numai a-l vizualiza pe Buddha și a arunca o floare spre cer va rezulta în împărțirea de către voi a domniei lui Indra pentru o durată de timp dificil de imaginat. Acestea este motivul pentru care *Sūtra Înțeleptului și Nesăbuitului* spune:

Nu luați cu ușurință micile fapte bune,

Crezând că ele cu greu ar putea ajuta:

Căci picăturile de apă una câte una

Pot umple în timp un vas uriaș.

Iar *Comoara Virtuților Prețioase* grăiește:

Din semințe nu mai mari decât o grăunță de muștar

Cresc marii arbori ashota care doar într-un an

Pot răspândi ramuri fiecare de câte o leghe lungime.

Dar chiar mai mare este sporirea binelui și răului.

Sămânța arborelui *ashota* nu este mai mare decât sămânța unui muștar, dar arborele se dezvoltă atât de rapid încât ramurile sale cresc până la o leghe într-un an. Însă chiar și această imagine este inadecvată pentru a descrie sporirea abundentă a roadelor acțiunilor pozitive și negative.

Cea mai mică încălcare a preceptelor dă naștere, de asemenea, unor mari păcate. Într-o zi Elapatra, regele ființelor nāga, a venit să-l vadă pe Buddha deghizat ca un Împărat Universal.

Buddha l-a muștrat: „Nu este răul pe care l-ai făcut învățăturilor lui Buddha Kāśyapa suficient pentru tine? Acum dorești să-mi faci rău de asemenea și mie? Ascultă Dharma în propria-ți înfățișare!”

„Prea multe ființe mă vor vătăma dacă aș face-o astfel,” răspunse nāga; astfel că Buddha îl puse sub protecția lui Vajrapāni, iar el se preschimbă într-un șarpe uriaș, de mai multe leghe lungime. Pe capul său creștea un mare arbore elapatra, zdrobindu-l sub greutatea lui, rădăcinile acestuia mișunând de insecte care îi provocau o suferință teribilă.

Buddha fu întrebat de ce era astfel și răspunse, „Cu multă vreme în urmă, în timpul epocii învățăturilor lui Buddha Kāśyapa, el era un călugăr. Într-o zi haina i se

agăță de un mare arbore *elapatra* care creștea acolo și îi fu smulsă. El deveni extrem de mândros și încălcându-și preceptele⁸⁸ tărie arborele. Ceea ce vedeți acum este efectul aceluia fapt.”

Pentru toate acțiunile bune sau rele, intenția este de departe cel mai important factor care determină dacă ele sunt pozitive sau negative, grele sau ușoare. Este asemeni unui arbore: dacă rădăcina este tămăduitoare, trunchiul și frunzele vor fi de asemenea tămăduitoare. Dacă rădăcina este otrăvitoare, trunchiul și frunzele vor fi de asemenea otrăvitoare. Frunzele medicinale nu pot crește dintr-o rădăcină otrăvitoare. În același fel, dacă o intenție se dezvoltă din agresiune și atașament și prin urmare nu este cu totul pură, acțiunea care îi urmează este sortită să fie negativă, oricât de pozitivă ar părea. Pe de altă parte, dacă intenția este pură, chiar și actele care par negative vor fi de fapt pozitive. În *Comoara Virtuților Prețioase* se spune:

Dacă o rădăcină este tămăduitoare, la fel îi sunt lăstarii.
Dacă este otrăvitoare, nu este nevoie să mai spunem că lăstarii îi vor fi la fel.
Ceea ce face un act pozitiv sau negativ nu este cum arată,
Sau mărimea sa, ci intenția bună sau rea din spatele ei.

Din acest motiv există vremuri în care bodhisattva-șilor, urmașii Victorioșilor, li se permite de fapt să comită cele șapte acte vătămătoare ale corpului și cuvântului, câtă vreme mințile lor sunt pure, libere de orice dorință egoistă. Acest fapt este ilustrat de exemplele căpitanului Inimă-plină-de-compasiune care l-a ucis pe Lăncierul-negru sau ale tânărului brahman Iubitul-stelelor care și-a încălcat legămintele de castitate cu o tânără brahmană.

Odată, într-o viață anterioară, Buddha era un căpitan de navă pe nume Inimă-plină-de-compasiune. El călătorea pe ocean împreună cu cinci sute de negustori, când a apărut hainul pirat Lăncierul-negru, amenințând să-i ucidă pe toți. Căpitanul realiză că acești negustori erau cu toții bodhisattva-și fără întoarcere* și că dacă un singur om i-ar ucide pe toți ar avea de suferit un număr nemăsurat de kalpa în infernuri. Mișcat de un sentiment intens de compasiune, el gândi: „Dacă îl ucid, el nu va merge în infern. Astfel că nu am de ales, chiar dacă aceasta înseamnă că voi merge în infern eu însumi.” Cu marele său curaj, el ucise piratul și făcând astfel dobândi la fel de mult merit cât în mod normal i-ar fi luat șaptezeci de mii de kalpa pentru a obține. În aparență, fapta sa a fost una vătămătoare, întrucât Bodhisattva a comis actul fizic al crimei. Însă acesta a fost făcut fără cea mai mică motivație egoistă. Pe termen scurt, el a salvat viețile a cinci sute de negustori. Iar pe termen lung l-a salvat pe Lăncierul Negru de la suferințele din infern. Prin urmare, aceasta a fost de fapt o faptă pozitivă extrem de puternică.

Altădată, era un brahman pe nume Iubitul Stelelor care trăia în pădure de mulți ani, ținând legământul de castitate. Într-o zi el merse la cerșit într-o așezare. O fată de brahman se îndrăgosti atât de fără speranță de el încât era pe cale să se sinucidă. Mișcat de compasiunea pentru ea, el o luă în căsătorie, ceea ce îi aduse patru zeci de mii de kalpa de merit.

Luarea vieții sau încălcarea legământului castității sunt permise pentru astfel de ființe. Pe de altă parte, aceleași fapte săvârșite cu o motivație egoistă, din dorință, ură sau ignoranță nu sunt permise nimănui.

Un bodhisattva cu o minte vastă și fără urmă de dorință personală de asemenea fură de la cei bogați și avari și, în numele lor aduce ofrande Celor Trei Nestemate sau le dă celor aflați în nevoie.

A minți pentru a proteja pe cineva pe cale să fie ucis sau pentru a proteja bunuri aparținând Celor Trei Nestemate este de asemenea permis. Dar nu este niciodată corect să-i înșeli pe ceilalți în propriul tău interes.

Semănarea discordiei, spre exemplu între doi prieteni apropiați, între care unul este păcătos pe când celuilalt îi place să facă binele, ar fi permisă dacă ar exista pericolul coruperii celui bun de către caracterul mai puternic al celui rău. Totuși nu este permisă pur și simplu depărțirea a doi oameni care o duc bine împreună.

Cuvintele jignitoare ar putea fi folosite, spre exemplu, ca mijloace mai puternice de a aduce dharma celor pe care o abordare mai blândă nu-i impresionează – sau în sfatul dat unui discipol pentru a-i arăta greșelile tănuite. După cum Atișa spunea:

Cel mai bun învățător este cel care vă atacă greșelile tănuite;
Cea mai bună învățătură este cea ațintită direct spre acele greșeli ascunse.

Totuși, cuvintele jignitoare spuse doar pentru a-i insulta pe ceilalți nu sunt justificate.

Flecăreala inutilă ar putea fi folosită ca mijloace iscuite ale prezentării dharmei oamenilor cărora le place să vorbească și care altminteri nu pot fi întorși spre Dharma. Însă nu este justificată pur și simplu pentru a crea distracție pentru sine și ceilalți.

Cât despre cele trei acțiuni mentale negative, ele nu sunt niciodată permise nimănui deoarece nu conțin nici o intenție care să le ducă spre ceva pozitiv. Odată ce un gând negativ a apărut el se dezvoltă întotdeauna în ceva negativ.

Mintea este singurul generator al binelui și răului. Există numeroase ocazii în care gândurile ce apar în minte, chiar dacă nu sunt traduse în cuvinte sau fapte, au un foarte puternic efect pozitiv sau negativ. Astfel că examinați-vă mintea în permanență. Dacă gândurile voastre sunt pozitive, fiți bucuroși și faceți tot mai mult bine. Dacă sunt negative, mărturisiți-le imediat, simțindu-vă rău și rușinați că întrețineți astfel de gânduri în ciuda tuturor învățăturilor pe care le-ați primit și spunându-vă că de-acum înainte trebuie să faceți tot ce puteți pentru a nu lăsa astfel de gânduri să vă vină în minte. Chiar și atunci când faceți ceva pozitiv, verificați-vă motivația cu atenție. Dacă intenția voastră este bună, acționați. Dacă motivația voastră este de a impresiona oamenii sau se bazează pe rivalitate sau pe setea de faimă, asigurați-vă că o schimbați și o inspirați cu bodhicitta. Dacă sunteți total incapabil să vă transformați motivația, ar fi mai bine să amânați actele meritorii pentru mai târziu.

Într-o zi Geshe Ben aștepta vizita unui mare număr dintre donatorii săi. În acea dimineață el a aranajat ofrandele din altarul său înaintea imaginilor Celor Trei Nestemate cu o grijă specială. Examinându-și intențiile, el realiză că acestea nu erau pure și că doar dorește să-și impresioneze susținătorii; astfel că culese o mână plină de praf și îl aruncă peste ofrande, spunând, „Călugarule, doar stai unde ești și nu-ți mai da aere!”

Când Padampa Sangye a auzit această povestire, a spus, „Acea mână de praf pe care Ben Kungyal a aruncat-o a fost cea mai bună ofrandă din întregul Tibet!”

* Bodhisattva care au atins un nivel de la care nu mai sunt obligați să se întoarcă în existența saṃsārică.

Astfel că analizați-vă întotdeauna mintea cu atenție. La nivelul nostru, ca fiind obișnuite este imposibil să nu avem gânduri și acțiuni care sunt inspirate de intenții păcătoase. Dar dacă putem recunoaște greșeala deîndată, să o mărturisim și să facem legământ că nu o vom repeta, vom lepăda asocierea cu ea.

Într-o altă zi, Geshe Ben se afla în casa unor donatori. La un moment dat gazdele sale părăsirea camera, iar Geshe gândi: „Nu mai am ceai. Voi fura puțin ca să-mi fierb când mă voi întoarce în sihăstrie.”

Dar în momentul în care își băga mâna în sacul lor de ceai, el realizează dintr-odată ce făcea și își chemă protectorii: „Veniți să vedeți ce fac! Tăiați-mi mâna jos!”

Atîsa spunea: „De când am făcut legămintele Prātimokṣa, nu am fost pătat de cea mai mică greșeală. În practicarea preceptelor bodhicitei, am comis una sau două greșeli. Iar de când am urmat Calea Mantrei Secrete a Vajrayānei, chiar dacă am fost uneori împiedicat, totuși nu am lăsat nici greșelile, nici căderile să rămână alături de mine timp de o întreagă zi.”

Când călătorea, ori de câte ori îi veneau gânduri păcătoase lua maṇḍala cioplită în lemn⁸⁹ pe care o purta cu el și își mărturisea gândurile rele, făcând legământ că nu le va lăsa să se repete niciodată.

Într-o zi Geshe Ben se afla la o mare adunare de geshe la Penyulgyal. După o vreme, niște lapte bătut le-a fost oferit oaspeților. Geshe Ben sta așezat într-unul dintre rândurile din mijloc și observă cum călugării din primul rând au primit porția mari.

„Acel lapte bătut arată delicios ...” gândi el pentru sine, „însă nu cred că-mi voi primi porția cuvenită.”

Deîndată puse stăpânire pe sine: „Consumator vicios de iaurt!” gândi el și își întoarse bolul cu susul în jos. Când omul care servea laptele bătut veni și îl întrebă dacă dorește, el refuză.

„Acest răutăcios și-a primit deja porția,” spuse el.

Deși nu era la urma urmei o greșeală în a împărtași ospățul în gală măsură cu ceilalți călugări imaculați, egocentrismul așteptărilor sale față de acel delicios lapte bătut a fost cel care l-a determinat să-l refuze.

Dacă vă examinați în permanență mintea în acest fel, adoptând ceea ce este virtuos și respingând ceea ce este vătămător, mintea voastră va deveni realistă și toate gândurile voastre vor deveni pozitive.

Cu multă vreme în urmă era un brahman pe nume Ravi care-și examina mintea tot timpul. Ori de câte ori un gând rău se ridica, pune deoparte o pietricică neagră și ori de câte ori se ridica un gând bun pune deoparte o pietricică albă. La început toate pietricelele pe care le-a pus deoparte erau negre. Apoi, pe măsură ce a perseverat în dezvoltarea antidoturilor și în adoptarea acțiunilor pozitive și îndepărtarea celor negative, a venit vremea când grămezile sale de pietricele negre și albe erau egale. În cele din urmă a avut numai pietricele albe. Acesta este modul în care trebuie să vă dezvoltați acțiunile pozitive ca antidot, cu atenție deplină și vigilență și să nu vă contaminați nici măcar cu cele mai mărunte acțiuni vătămătoare.

Chiar dacă nu ați acumulat acțiuni negative în cursul prezentei vieți, nu puteți cunoaște dimensiunea tuturor acțiunilor pe care le-ați acumulat în saṃsāra fără de început sau imagina efectele celor pe care le mai aveți încă de experimentat. Există prin urmare oameni care, deși acum se dedică ei înșiși în întregime virtuții și practicii vacuității sunt cu toate acestea hăituiți de suferințe. Efectul acțiunilor lor care altminteri ar fi rămas latent, dar ulterior s-ar fi manifestat prin renașterea lor în

tărâmurii inferioare, iese la suprafață datorită antidotului pe care ei îl aplică și se coace în această viață. *Vajracchedika Sūtra* spune:

Bodhisattva-șii care practică înțelepciunea transcendentă vor fi chinuiți – într-adevăr, ei vor fi foarte chinuiți – de acțiuni trecute care ar produce suferințe în vieți viitoare, dar care în schimb s-au părguit în aceasta viață.

Dimpotrivă, există unii oameni care fac numai rău, dar care experimentează fructul unei acțiuni pozitive imediat, o acțiune care altminteri s-ar fi părguit mai târziu. Aceasta s-a întâmplat în ținutul Aparāntaka. Timp de șapte zile a fost o ploaie de pietre prețioase, apoi timp de șapte zile o ploaie de veștminte, iar timp de șapte zile o ploaie de grâne, iar la sfârșit a fost o ploaie de șapte zile cu pământ. Toți oamenii au fost uciși prin strivire și au renăscut în infern.

Astfel de situații, în care cei care fac bine suferă și cei care fac rău prosperă, survin întotdeauna ca urmare a acțiunilor săvârșite în trecut. Acțiunile voastre prezente, bune sau rele, își vor avea efectele în viața următoare sau în cele care vor urma. Din acest motiv este vital să dezvoltați o convingere fermă despre efectul inevitabil al acțiunilor voastre și să vă comportați întotdeauna în consecință.

Nu folosiți limbajul Dharmeii celor mai înalte viziuni⁹⁰ pentru a batjocori principiul cauzei și efectului. Marele Maestru din Oḍḍiyāna spunea:

Mărite Rege, în această Secretă Mantrayāna a mea, viziunea este cel mai important lucru. Totuși nu lăsați acțiunile voastre să alunece în direcția viziunii. Dacă aceasta se întâmplă, veți cădea în punctele de vedere nefaste ale demonilor, înșirând vorbe goale precum virtutea este vacuitate, păcatul este vacuitate. Însă nu lăsați nici ca viziunea voastră să alunece în direcția acțiunii, căci veți fi prinși în materialism și ideologie,^{*} iar eliberarea nu va mai veni niciodată ...

Acesta este motivul pentru care viziunea mea este mai înaltă decât cerul, dar atenția la acțiunile mele și efectele lor este mai fină decât făina.[†]

Astfel că oricât de complet ați realizat în viziunea voastră natura realității, trebuie să acordați atenție amănunțită acțiunilor voastre și efectelor acestora.

Cineva l-a întrebat odată pe Padampa Sangye, „Odată ce am realizat vacuitatea este vătămător pentru noi să comitem acte negative?”

„Odată ce ați realizat vacuitatea,” a răspuns Padampa Sangye, „ar fi absurd să mai faceți ceva negativ. Când ați realizat vacuitatea, compasiunea se ridică simultan odată cu ea.”

Dacă doriți să practicați Dharma în mod autentic, va trebui să acordați prioritate alegerii a ceea ce este conform cu principiul cauzei și efectului. Viziunea și fapta vor fi cultivate simultan. Semnul că ați înțeles această învățătură asupra efectelor acțiunilor înseamnă să fiți asemeni lui Jetsun Milarepa.

^{*} *ngos po dang mtshn ma*, lit.substanță și particularități. Aceasta înseamnă că persoana respectivă nu va trece dincolo de abordarea conceptuală.

[†] *zhib* înseamnă fin (precum făina) și de asemenea meticulos, precis.

Discipolii săi îi spuneau într-o zi: „Jetsun, toate faptele pe care vedem că le faci sunt dincolo de înțelegerea ființelor obișnuite. Prețiosule Jetsun, nu ești tu o întrupare a lui Vajradhara sau a unui Buddha sau Bodhisattva chiar de la început?”

„Dacă mă luați drept o întrupare a lui Vajradhara, a unui Buddha sau a unui Bodhisattva,” răspunse Jetsun, „aceasta arată că aveți credință în mine – dar cu greu ați putea avea o viziune mai greșită a dharmei! Eu am început prin acumularea unor acte extrem de negative, folosind vrăji și producând grindină. Curând am realizat că nu este posibil să nu renasc în infern. Astfel că am practicat Dharma cu un neînduplecat zel. Mulțumită profundelor metode ale Secretei Mantrayāna, am dezvoltat calități excepționale în mine. Atunci, dacă nu dezvoltați nici o determinare reală de a practica dharma este pentru că nu credeți cu adevărat în principiul cauzei și efectului. Oricine are puțină determinare ar putea dezvolta curaj ca și mine, dacă are încredere adevărată și sinceră în efectele acțiunilor lor. Apoi, ei vor dezvolta aceleași realizări – iar oamenii vor crede că ei sunt de asemenea manifestări ale Vajradhara, ale unui Buddha sau Bodhisattva.”

Credința sa în cauză și efect l-a convins deplin pe Jetsun Mila că odată comise actele dăunătoare ale tinereții sale, ar renaște în infernuri. Datorită acestei convingeri, el a practicat cu o asemenea hotărâre încât este dificil să se găsească vreo poveste în India sau în Tibet, care să egaleze povestea experiențelor și eforturilor sale.

Astfel că treziți din profunzimea inimii voastre încrederea în acest aspect decisiv, principiul cauzei și efectului. Faceți în permanență atâtea acțiuni pozitive câte puteți, indiferent cât de mici, aplicând cele trei metode supreme.* Promiteți-vă vouă înșivă să nu mai faceți din nou nici măcar cel mai mic act negativ, nici chiar dacă viața vă este în cumpănă.

Când vă treziți dimineața, nu săriți dintr-odată din pat precum o vacă sau o oaie din țărul ei. Până ce sunteți încă în pat, relaxați-vă mintea; întoarceți-o spre interior și examinați-o cu atenție. Dacă ați săvârșit vreun act negativ în timpul nopții în visele voastre, regretați-l și mărturisiți-l. Pe de altă parte, dacă ați săvârșit vreun act pozitiv, fiți bucurat și dedicați meritul beneficiului tuturor ființelor. Treziți bodhicitta, gândind „Astăzi voi realiza orice acțiune pozitivă cu putință și voi face tot posibilul să evit săvârșirea vreunei acțiuni negative sau rele, astfel încât întreaga infinitate a ființelor să poată dobândi perfecta stare de Buddha.”

Seara, când mergeți la culcare, nu plonjați pur și simplu în inconștiență. Lăsați-vă timp să vă relaxați în pat și examinați-vă pe voi înșivă în același fel: „Așadar, care este folosul acestei zile? Ce am făcut pozitiv?” Dacă ați făcut ceva bun, bucurați-vă și dedicați meritul astfel încât toate ființele să poată dobândi starea de Buddha. Dacă ați făcut vreun act rău gândiți-vă, „Cât de groaznic am fost! Tocmai m-am ruinat pe mine însumi!” Mărturisiți-l și faceți legământ că niciodată nu veți mai acționa în acest mod din nou.

În fiecare moment, fiți atent și vigilent să nu vă atașați de percepțiile voastre asupra universului și ființelor din el, ca fiind reale și durabile. Antrenați-vă să vedeți totul ca pe un joc al aparițiilor ireale. A vă pacifica mintea păstrând-o permanent pe un curs bun și onest este în mod esențial scopul și efectul a ceea ce am explicat și anume practica celor patru gânduri care întorc mintea de la saṃsāra. În acest fel, toate acțiunile bune pe care le săvârșiți vor fi în mod automat legate de cele trei metode supreme. După cum se spune:

O persoană care face bine este asemeni unei plante medicinale;
Toți cei care cred în ea beneficiază.

O persoană care face rău este asemeni unei plante otrăvitoare;
Toți cei care cred în ea sunt distruși.

Având voi înșivă starea corectă a minții, veți fi capabili să întoarceți mințile tuturor celor aflați în legătură cu voi⁹¹ către adevărata dharma. Un imens merit pentru voi înșivă și pentru ceilalți va spori nelimitat. Nu veți mai renaște niciodată din nou în lumile inferioare în care perspectivele voastre vor merge din rău în mai rău, ci veți avea întodeauna condițiile unice ale vieții unui zeu sau ale unei ființe umane. Ba chiar și regiunea în care deținătorul acestor învățături trăiește va avea merit și șansă favorabilă și va fi veșnic protejată de zei.

*Cunosc toate detaliile karmei, dar nu cred cu adevărat în ea.
Am auzit o mulțime despre Dharma, dar nu am pus-o în practică niciodată.
Binecuvântează-mă pe mine și pe cei păcătoși asemeni mie
Ca mințile noastre să se alăture Dharmei.*

* Vezi pagina 66.

CAPITOLUL AL CINCILEA

Beneficiile eliberării

*Călăuzit de numeroși învățați și sublime ființe desăvârșite,
Ai practicat și experimentat instrucțiunile învățătorilor tăi.
Tu arăți celorlalți sublima cale fără de greșală.
Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă închin.*

Maniera de a asculta această învățătură asupra beneficiilor eliberării și capitolul următor asupra modului în care este urmat un prieten spiritual este după cum s-a explicat anterior.

Ce este eliberarea? Este dificil de găsit eliberarea din acest ocean al suferinței numit saṃsāra și de a dobândi nivelul unui śrāvaka, al unui pratyekabuddha sau desăvârșita stare de Buddha.

I. CAUZE CARE CONDUC LA ELIBERARE

Cauzele dobândirii de către voi a eliberării sunt, mai întâi, pacificarea minții voastre prin cele patru reflecții care întorc mintea de la saṃsāra, începând cu dificultatea găsirii libertăților și avantajelor; iar în al doilea rând, întreprinderea tuturor practicilor începând cu luarea refugiului, care este fundamentul tuturor căilor, până la epuizarea desăvârșită a practicii principale.⁹²

Beneficiile aceste practici sunt explicate în capitole relevante.

II. REZULTATUL: CELE TREI NIVELE ALE ILUMINĂRII

Indiferent dacă realizarea voastră este cea a unui śrāvaka, a unui pratyekabuddha sau a desăvârșitei stări de Buddha, rezultatul este plin de pace și calm, eliberat de căile primejdioase ale suferinței saṃsārice. Ce bucurie este aceasta!

Întrucât dintre toate căile, Mahāyāna este cea pe care voi ați urmat-o, toate practicile – cele zece acțiuni, cele patru virtuți nemărginite, cele șase perfecțiuni transcendente, cele patru concentrări, cele patru stări fără formă, susțin calmul și pătrunderea profundă – trebuie realizate având ca unic scop desăvârșita stare de Buddha și împreună cu cele trei metode supreme: generarea bodhicitței ca pregătire, rămânerea într-o stare lipsită de conceptualizare în timpul meditației efective și încheierea prin rugăciunile dedicației.



Drom Tönpa (1005-1064)

Drom Tönpa a fost unul dintre principalii discipoli ai lui Atișa și fondator al școlii Kadampa, care a accentuat un mod de viață simplu și antrenarea minții în compasiune.



Milarepa (1040-1123)

Cel mai faimos yogin al Tibetului, recunoscut pentru modul său de viață ascetic în munții înalți din Tibetul meridional, pentru perseverența sa în meditație și pentru cântecele spontane prin care predica deopotrivă vânătorilor și gospodarilor.

CAPITOLUL AL ȘASELEA

Cum să urmați un prieten spiritual

Nici sūtra, nici tantra nici scripturile (sāstra) nu vorbesc despre vreo ființă care să fi dobândit vreodată desăvârșita stare de Buddha fără să fi urmat un învățător spiritual. Putem vedea noi înșine că nimeni nu a dezvoltat vreodată realizările aparținând stadiilor și căilor prin mijloacele proprii sale iscusite și îndemnări. Într-adevăr, toate ființele, inclusiv noi înșine, arătăm un talent particular în descoperirea unor căi greșite de urmat – pe când atunci când vine vremea să urmăm calea care conduce la eliberare și omnisciență suntem la fel de confuzi ca o persoană oarbă rătăcind singură în mijlocul unei câmpii pustii.

Nimeni nu poate aduce nestematele dintr-o insulă a comorilor fără să se bizuie pe un navigator experimentat.* În același fel, un învățător sau însoțitor spiritual este adevărata noastră călăuză spre eliberare și omnisciență și trebuie să îl urmăm cu respect. Aceasta se realizează în trei faze: mai întâi prin examinarea învățătorului, apoi prin urmarea lui, iar în cele din urmă prin depășirea realizării și acțiunilor sale.

I. EXAMINAREA ÎNVĂȚĂTORULUI

Oameni obișnuiți ca noi sunt, în cea mai mare parte, cu ușurință influențați de oamenii și circumstanțele din jurul nostru. Acesta este motivul pentru care ar trebui să urmăm întotdeauna un învățător, un prieten spiritual.

În pădurile de santal ale munților Mălaya, când un arbore obișnuit se prăbușește, lemnul său este treptat impregnat cu parfumul plăcut de santal. După câțiva ani, lemnul obișnuit ajunge să miroasă la fel de plăcut ca și arborii de santal din jurul său. În același fel, dacă trăiți și studiați alături de un învățător desăvârșit plin de virtuți alese, veți fi pătrunși de parfumul acelor virtuți și în tot ceea ce faceți veți ajunge să îi semănați acestuia.

Așa cum trunchiul unui arbore obișnuit
Zăcând în pădurile munților Mălaya
Absoarbe parfumul de santal de la frunzele și ramurile umede,
Tot astfel veți ajunge să vă asemănați celui pe care îl urmați.⁹³

Întrucât vremurile au degenerat, în zilele noastre este dificil să găsiți un învățător care are fiecare dintre virtuțile descrise în prețioasele tantra. Totuși este indispensabil ca învățătorul pe care îl urmăm să posede cel puțin următoarele însușiri.

El trebuie să fie pur, să nu fi încălcat niciodată vreunul dintre angajamentele sau interdicțiile legate de cele trei tipuri de legământ – legămintele exterioare ale Prātimokṣa, legămintele interioare ale lui Bodhisattva și legămintele secrete ale

* O referire la aventurierii din vremurile străvechi care umblau să caute nestemate în insule îndepărtate.

Secretei Mantrayāna. El trebuie să fie învățat și să nu fie lipsit de cunoașterea tantrelor, sutrelor și șastrelor. Față de vasta mulțime a ființelor, inima sa trebuie să fie atât de plină de compasiune încât să le iubească pe fiecare ca pe propriul și unicul său copil. El va fi bine instruit în practicile rituale – la exterior ale Tripiṭaka, iar la interior, ale celor patru secțiuni ale tantrelor. Prin punerea în aplicare a semnificației învățăturilor, el va fi realizat în el însuși toate roadele eliberării și realizării. Va fi generos, limbajul său va fi plăcut, va învăța pe fiecare conform nevoilor proprii și va acționa în conformitate cu ceea ce predică; aceste patru moduri de a atrage ființele îl vor face capabil să adune în jurul său discipoli favorizați.

Toate însușirile complete conform celei mai pure Dharma
Sunt dificil de găsit în aceste vremuri decadente.

Dar credeți-vă în învățătorul care, pe baza respectării pure a celor trei legăminte,

Este plin de învățătură și mare compasiune,

Iscusit în ritualurile infinitelor piṭaka și tantra,

Și bogat în roadă, imaculata înțelepciune ce vine prin eliberare și realizare.

Atrași de strălucitoarea floare a celor patru virtuți atractive ale sale

Discipolii norocoși se vor aduna precum albinele spre a-l urma.

Mai în amănunt, pentru învățăturile asupra esenței profunde a învățăturilor de bază ale Mantrei Secrete Vajrayāna, tipul de maestru în care cineva se va încrede este după cum urmează. După cum este expus în prețioasele tantra, el trebuie să fi fost adus la maturitate printr-un șir de împuterniciri desăvârșite, curgând asupra lui printr-o descendență continuă neîntreruptă. El nu trebuie să fi încălcat samaya și legămintele la care s-a angajat în momentul împuternicirii. Neavând multe emoții și gânduri turbulente negative, el va fi calm și disciplinat. El trebuie să stăpânească întreaga semnificație a fundamentului, căii și fructului tantrelor Mantrei Secrete Vajrayāna. El trebuie să fi obținut toate semnele succesului în abordarea și realizarea stadiilor practicii, precum vederea viziunilor yidam-ului. Odată ce a experimentat pentru sine natura realității, el însuși trebuie să fie eliberat. Bunăstarea celorlalți va fi singura sa preocupare, inima sa fiind plină de compasiune. El va avea puține preocupări, deoarece a abandonat orice atașament față de lucrurile obișnuite le acestei vieți. Concentrându-se asupra vieților viitoare, singurul său gând decis este pentru Dharma. Privind șamsāra ca suferință, el va simți o mare tristețe și va încuraja același sentiment la ceilalți. Va fi iscusit în a purta de grijă discipolilor săi și va folosi metoda adecvată pentru fiecare dintre ei. Deoarece a realizat toate cerințele învățătorului său, el trebuie să dețină binecuvântările descendenței.

Învățătorul remarcabil care conferă învățăturile esențiale

A primit împuterniciri, a ținut legămintele samaya și este liniștit;

Stăpânește semnificația tantrelor fundament, cale și fruct;

Are toate semnele accesului și desăvârșirii și este eliberat prin realizare;

Nemărginita sa compasiune și grijă este numai pentru ceilalți;

Are puține activități și gândește cu fermitate, numai la Dharma;

Este sătul de această lume și îi călăuzește pe ceilalți să simtă la fel;

Este expert în metode și are binecuvântările descendenței.

Urmați un astfel de învățător, iar realizarea va veni curând.

Pe de altă parte, există anumite feluri de învățători pe care îi vom evita. Caracteristicile lor sunt după cum urmează.

Învățători precum o piatră de moară făcută din lemn. Acești învățători nu au nici urmă de calitățile izvorâte din studiu, reflecție și meditație. Considerându-i ca fiind sublimi pe fiul sau nepotul cutărui sau cutărui lama, că ei și descendenții lor trebuie să fie superiori oricui altcuiva, ei apără casta acestora asemeni brahmanilor. Chiar dacă au studiat, reflectat și meditat puțin, ei au făcut-o fără vreo intenție pură de a acționa pentru viețile viitoare, ci pentru motive mai lumești – precum oprirea feudei preoțești a cărei deținători sunt de la căderea în ruină. Cât despre instruirea discipolilor, ei sunt la fel de potriviti să-și îndeplinească funcția cuvenită precum o piatră de moară făcută din lemn.

Învățători precum broasca ce trăiește într-un puț. Învățătorii de acest fel sunt lipsiți de orice calitate specială care i-ar putea distinge de oamenii obișnuiți. Însă ceilalți oamenii îi așează pe un pedestal din credință oarbă, fără ca măcar să-i examineze. Umflați de mândrie datorită profiturilor și onorurilor pe care le primesc, sunt ei înșiși mai curând inconștienți de adevăratele virtuți ale marilor învățători. Ei sunt asemeni broaștei care trăiește într-un puț.

Într-o zi o broască bătrână care a trăit întotdeauna într-un puț a fost vizitată de o altă broască ce trăia pe țărmurile marelui ocean.

„De unde ești?” întrebă broasca ce trăia în puț.

„Am venit din marea ocean,” răspuse vizitatoarea.

„Cât de mare este acest ocean al tău?” întrebă broasca din puț.

„Este enorm,” răspuse cealaltă.

„Cam un sfert din mărimea puțului meu?” întrebă ea.

„Oh! Mai mare de-atât!” exclamă broasca din ocean.

„Jumătate ca mărime, atunci?”

„Nu, mai mare de-atât!”

„Atunci – de aceeași mărime cu puțul?”

„Nu, nu! Mult, mult mai mare!”

„Aceasta este imposibil!” spuse broasca ce trăia în puț. „Trebuie să văd aceasta cu ochii mei.”

Astfel că cele două porniră împreună, iar povestea spune că atunci când broasca care trăia în puț a văzut oceanul, a leșinat, capul i s-a spart și a murit.

Călăuzitorii nebuni. Aceștia sunt învățători care au foarte puțină cunoaștere, nefăcând niciodată efortul de a urma un maestru învățat și de a se instrui în sūtre și tantre. Puternicele lor emoții negative împreună cu slaba lor înțelegere și vigilență îi face neglijenți în legămintele lor și samaya. Deși au o mentalitate inferioară oamenilor obișnuiți, ei pozează în siddha-și și se comportă ca și cum acțiunile lor ar fi mai înalte decât cerul.⁹⁴ Debordând de mânie și invidie, ei încalcă linia dragostei și compasiunii. Astfel de prieteni spirituali sunt numiți călăuzitori nebuni și îi conduc pe toți cei care îi urmează, pe căi greșite.

Călăuzitori orbi. În particular, un învățător ale cărui însușiri nu sunt în nici un fel superioare celor ale voastre și care este lipsit de dragostea și compasiunea bodhicitei nu va fi niciodată capabil să vă deschidă ochii spre ceea ce trebuie și spre ceea ce nu trebuie făcut. Învățătorii de acest fel sunt numiți călăuze oarbe.

Asemeni brahmanilor, unii își apără casta

Ori în iazuri de grijă pentru supraviețuirea feudei lor

Se scaldă ei înșiși în false studii și reflecții;
Astfel de călăuzitori sunt precum o piatră de moară făcută din lemn.

Alții, deși cu nimic diferiți față de toată mulțimea obișnuită,
Sunt în mod necugetat susținuți de credința idioată a oamenilor.
Umflați de profit, ofrande și onoruri,
Prietenii precum aceștia sunt asemeni broaștei mărginite din puț.

Unii au puțină învățătură și își neglijează samaya și legămintele,
Mentalitatea le este inferioară, conduita mult deasupra pământului,
Ei au călcat linia dragostei și compasiunii –
Călăuzitori nebuni precum aceștia pot doar să răspândească mai mult rău.

Și mai ales, a-i urma pe cei care nu sunt mai buni decât voi înșivă,
Care sunt lipsiți de bodhicitta, atrași doar de propria lor faimă,
Ar fi o uriașă greșală; și cu înșelăciuni precum acestea
Asemeni călăuzitorilor voștri orbi, veți rătăci tot mai profund în întuneric.

Marele Maestru din Oḍḍiyāna avertizează:

A nu-l examina pe învățător
Este ca și cum ai bea otravă;
A nu-l examina pe discipol
Este ca și cum ai sări într-o râpă.

Bizuiți-vă pe învățătorul vostru pentru toate viețile voastre viitoare. El este cel care vă va învăța ce să faceți și ce să nu faceți. Dacă întâlniți un fals prieten spiritual fără a-l examina corespunzător, veți arunca posibilitatea pe care o are o persoană cu credință de a acumula merite timp de o întreagă viață, iar libertățile și avantajele existenței umane pe care acum le-ați obținut vor fi risipite. Este ca și cum ați fi ucis de un șarpe veninos încolăcit sub un copac de care v-ați apropiat crezând că ceea ce ați zărit este doar umbra răcoritoare a arborelui.

Prin ne-examinarea cu multă grijă a unui învățător
Cei credincioși își pierd meritul acumulat.
Luând un șarpe veninos drept umbră a unui copac,
Înșelați, ei își pierd libertatea pe care tocmai au obținut-o.

După ce l-ați examinat cu atenție și ați făcut o evaluare lipsită de greșală, din momentul în care găsiți că un învățător are toate însușirile pozitive menționate nu veți înceta niciodată să îl considerați ca fiind Buddha în persoană.⁹⁵ Acest învățător în care toate attributele sunt desăvârșite este întrupare a înțelepciunii pline de compasiune a tuturor celor ce sunt Buddha din cele zece direcții, apărând în forma unui om obișnuit, doar pentru a fi de ajutor ființelor.

Învățătorul cu nelimitate virtuți desăvârșite
Este înțelepciunea și compasiunea tuturor celor ce sunt Buddha
Apărând în formă umană de dragul ființelor.
El este neasemuit izvor al tuturor desăvârșirilor.

Așadar un astfel de învățător adevărat poate călăuzi cu iscusință oamenii obișnuiți care au nevoie de acest ajutor, el își face conduita de fiecare zi conformă celei a oamenilor obișnuiți. Dar de fapt mintea sa înțeleaptă este cea a unui Buddha, astfel încât el este în totalitate diferit de oricine altcineva. Oricare dintre faptele sale este pur și simplu acțiunea unei ființe realizate, fiind acordată naturii celor cărora le este de folos. El este așadar nobil într-o manieră unică. Iscusit în deșăvârșirea șovăielii și îndoielii, el suportă cu răbdare toată ingratitudea și descurajarea discipolilor săi, precum o mamă față de unicul ei copil.

În mod eficace, pentru a ne călăuzi, el acționează precum noi toți,
În realitate el este cu desăvârșire diferit de noi toți.
Desăvârșirea sa îl face cel mai nobil dintre noi toți.
Iscusit în a ne deșăvârși îndoielile, el suportă cu răbdare
Toată descurajarea și lipsa noastră de grație.

Un învățător cu toate aceste calități este precum un vas în care să traversați vastul ocean al saṃsārei. Precum un navigator, el ne arată neabătut calea spre eliberare și omnisciență. Precum o aversă de nectar, el domolește izbucnirea acțiunilor și emoțiilor negative. Precum soarele și luna, el radiază lumina Dharmei și risipește întunericul dens al ignoranței. Precum pământul, el suportă cu răbdare ingratitudea și descurajarea, iar viziunea și fapta sa sunt vaste în capacitatea lor. Precum copacul care îndeplinește dorințe, el este izvorul a tot ajutorul din această viață și a toată fericirea din următoarea. Asemeni recipientului perfect, el este comoara întregii varietăți inimaginabile a vehiculelor și doctrinelor de care cineva ar putea avea vreodată nevoie. Precum nestemata care îndeplinește dorințe, el dezvăluie aspectele infinite ale celor patru activități conform nevoilor ființelor. Precum o mamă sau un tată, el iubește pe fiecare dintre nenumăratele ființe vii în mod egal, fără vreun atașament față de cei din apropierea lui sau ură față de ceilalți. Precum un mare fluviu, compasiunea sa este atât de mare, încât cuprinde toate ființele la fel de nenumărate precum spațiul și atât de prompt încât poate ajuta pe oricine care suferă și este lipsit de protector. Asemeni regelui munților, bucuria față de fericirea celorlalți este atât de fermă încât nu poate fi preschimbată de invidie sau zguduită de vânturile credinței în realitatea aparențelor. Asemeni ploii care cade dintr-un nor,* imparțialitatea sa nu este niciodată tulburată de atașament sau aversiune.

El este marele vas care ne poartă dincolo de marea existenței saṃsārice,⁹⁶
Adevăratul navigator, arătând fără greșală calea sublimă,
Ploaia de nectar ce stinge infernul emoțiilor și acțiunilor,
Soarele și luna risipind întunericul ignoranței.
El este pământul, nemărginit în răbdare,
Copacul care îndeplinește dorințe, izvor de ajutor și fericire,
Recipient desăvârșit conținând comoara Dharmei.
El furnizează toate lucrurile, mai mult decât o nestemată ce îndeplinește dorințele.
El este tată și mamă, iubindu-i pe toți în mod egal.

* Ploaia cade dintr-un nor peste tot ceea ce se află sub el, fără distincție.

Comasiunea sa este la fel de vastă și de promptă ca un mare fluviu.
Bucuria sa este nestrămutată precum regele munților.
Imparțialitatea sa nu poate fi tulburată, asemeni ploii dintr-un nor.

Un astfel de învățător este egal tuturor celor ce sunt Buddha în compasiune și binecuvântări. Cei care fac o conexiune pozitivă cu el, vor dobândi starea de Buddha în cursul unei singure vieți. Chiar și cei care fac o conexiune negativă cu el vor fi ulterior călăuziți în afara saṃsārei.

Un astfel de învățător este egal tuturor celor ce sunt Buddha.
Chiar și cei care îl vatămă sunt puși pe calea spre fericire,
Iar asupra celor care se încred ei înșiși în el cu sinceră credință
Se va abate aversa recompensei tărâmurilor superioare și eliberării.

II. URMAREA ÎNVĂȚĂTORULUI

Fiu nobil, trebuie să te consideri pe tine ca pe cineva care este bolnav ...

Astfel începe seria asemănarilor din *Sūtra rānduită precum un arbore*. Oamenii bolnavi se pun sub atenția unui medic iscusit. Călătorii pe căi primejdioase se bizuie pe escortă curajoasă. Puși față în față cu primejdiile din partea dușmanilor, bandiților, fiarelor sălbatice și altor asemenea, oamenii caută un însoțitor pentru protecție. Negustorii îndreptându-se spre ținuturile de peste ocean se încred într-un căpitan. Drumeții ce i-au o barcă pentru a traversa un râu se încred în barcagiu. În același fel, pentru a fi protejați de moarte, renaștere și emoții negative, trebuie să urmăm un învățător, un prieten spiritual.

Întrucât bolnavul se bizuie pe medicul său,
Călătorul pe escorta sa,
Omul înspăimântat pe tovarășul său,
Negustorii pe căpetenia lor,
Iar pasagerii pe barcagiul lor –
Dacă nașterea, moartea și emoțiile negative sunt dușmanii de care vă temeți,
Bizuiți-vă pe un învățător.

Un discipol curajos, înarmat cu hotărârea de a nu-și nemulțumi învățătorul nici chiar cu prețul vieții sale, atât de ferm încât să nu fie niciodată zguduit de circumstanțe imediate, care își servește învățătorul fără să-i pese de propria sănătate sau supraviețuire și care se supune fiecărei porunci a acestuia fără cruțare față de sine – o astfel de persoană va fi eliberată prin simpla sa devoțiune față de învățător.

Cei care, bine înarmați și neclintiți în judecată,
Servesc un învățător, indiferenți la sănătatea și la viața lor,
Urmându-i învățăturile fără să le pese de ei înșiși.
Vor fi eliberați doar prin tăria devoțiunii.

Pentru a urma un învățător, trebuie să aveți atât de multă încredere în el încât să îl percepeți ca pe un adevărat Buddha. Trebuie să aveți o astfel de discriminare și cunoaștere a învățăturilor încât să puteți recunoaște înțelepciunea aflată la baza

acțiunilor sale iscusite și să asimilați tot ceea ce vă învață. Trebuie să nutriți o imensă compasiune iubitoare pentru toți cei care suferă fără cineva care să îi protejeze. Trebuie să respectați legămintele și samaya pe care învățătorul vostru va spus să le păstrați și să fiți pașnic și controlat în toate faptele, cuvintele și gândurile voastre. Concepția voastră trebuie să fie atât de largă încât să puteți accepta tot ceea ce face învățătorul și însoțitorii voștri spirituali. Trebuie să fiți atât de generos încât să-i puteți da învățătorului tot ceea ce posedați. Percepția voastră trebuie să fie pură, nu veșnic critică și contaminată. Trebuie să vă abțineți de la a face ceva vătămător sau negativ, din teama de a-l nemulțumi.

Generați o mare credință, discriminare, cunoaștere și compasiune.
Respectați legămintele și samaya. Controlați-vă corpul, cuvântul și mintea.
Fiți largi în vederi și generoși.
Generați o viziune pură și un sentiment al stăpânirii de sine.

Sūtra aranjată precum un arbore și alte texte ne spun de asemenea că atunci când urmăm un învățător trebuie să fim asemeni unui cal perfect,⁹⁷ acționând în permanență conform dorințelor învățătorului în orice situație, evitând cu iscusință orice i-ar displace, fără a ne mânia sau a fi nemulțumiți vreodată chiar dacă acesta ne mustră cu severitate. Asemeni unei bărci, nu vom osteni niciodată în a ne duce încoace și încolo pentru a lua mesaje și alte servicii pentru el. Asemeni unui pod, nu va fi nimic ce să nu putem suporta, oricât de plăcute sau de neplăcute ar fi sarcinile pe care ne cere să le facem. Asemeni nicovalei unui meșter, vom răbda căldura, frigul și toate celelalte greutăți. Asemeni unui servitor, vom urma orice poruncă a sa. Asemeni unui măturător,* nu vom fi niciodată mândri, ci vom lua poziția cea mai umilă. Asemeni unui taur cu coarnele rupte, vom abandona aroganța și îi vom respecta pe toți ceilalți.

Fiți iscușiți în a nu-l nemulțumi vreodată pe învățător,
Și niciodată nu-i detestați dojana, asemeni unui cal desăvârșit.
Nu osteniți niciodată în a veni și a merge, precum o barcă.
Suportați tot ceea ce vine, bun sau rău, precum un pod.
Răbdați căldura, frigul și orice altceva, precum o nicovală.
Urmați orice ordin al său, precum un servitor.
Lepădați toată mândria, precum un măturător,
Și fiți eliberat de aroganță, precum un taur cu coarnele rupte.
Acesta, spun scrierile piṭaka, este modul în care se urmează un învățător.

Există trei moduri de a-l mulțumi pe învățător și de a-l servi. Cel mai bun mod este cunoscut drept ofranda practicii și constă în a pune în practică cu hotărâre tot ceea ce el predică, fără a lua în seamă vreo dificultate. Calea mijlocie este cunoscută drept slujire cu corpul și cuvântul și implică servirea lui prin a face tot ceea ce el dorește să faceți, fizic, verbal sau mental. Calea cea mai inferioară este prin ofrande materiale, ceea ce înseamnă a vă mulțumi învățătorul prin oferirea lui de bunuri materiale, alimente, bani și așa mai departe.

* În sistemul indian al castelor măturătorul avea un statut foarte inferior și era de așteptat să se comporte cu respect față de toți ceilalți.

A oferi toată averea pe care o poți avea celui ce este cea de-a Patra Nestemată,*

A-l onora și sluji cu corpul și cuvântul,
Niciuna dintre aceste fapte nu va fi vreodată zadarnică,
Dar dintre cele trei moduri de a-l mulțumi, practica este cea mai bună.

Oricât de neînțeles s-ar putea comporta un învățător, mențineți în permanență percepția pură și respectați modul său de a face lucrurile și metodele sale iscusite.

Marele pașdita Nārōpa devenise deja foarte învățat și desăvârșit. Însă zeitatea sa tutelară (yidam) i-a spus că învățătorul său din viețile anterioare este marele Tilopa și că pentru a-l găsi trebuia să călătorească în India răsăriteană. Nārōpa porni de îndată, dar ajungând în est nu avea nici o idee unde să-l găsească pe Tilopa. El îi întrebă pe localnici însă aceștia nu știau nimic.

„Nu este nimeni prin aceste părți pe nume Tilopa?” insistă el.

„Este unul pe nume Tilopa Proscrisul sau Tilopa Cerșetorul.”

Nārōpa gândi, „Acțiunile siddha-șilor sunt de neînțeles, acela ar putea fi chiar el.” Întrebă unde trăia Tilopa Cerșetorul.

„Lângă acel zid ruinat de acolo, de unde iese fum,” îi răspunseră ei.

Când ajunse la locul arătat, îl găsi pe Tilopa așezat în fața unei albi de lemn plină cu pești, dintre care unii erau încă vii, iar alții morți. Tilopa lua un pește, îl prăjea deasupra focului și îl băga în gură, pocnindu-și degetele. Nārōpa se prosternă înaintea lui și îi ceru lui Tilopa să îl accepte ca discipol.

„Despre ce vorbești?” spuse Tilopa. „Eu sunt doar un cerșetor!” însă Nārōpa insistă, astfel că Tilopa îl acceptă.

Însă, Tilopa nu ucisese acei pești doar pentru că era flămând și nu putea găsi altceva de mâncare. Peștii sunt cu desăvârșire ignoranți în privința a ceea ce să facă sau să nu facă, ființe cu numeroase acțiuni negative, iar Tilopa avea puterea de a-i elibera. Consumându-le carnea, el stabilea o legătură cu conștiința lor, care putea fi transferată astfel într-un tărâm buddhic pur.[†] În mod asemănător, Saraha a trăit ca un meșter de săgeți, Sāvāripa ca vânător, iar cei mai mulți alți puternici siddha din India, de asemenea, au adoptat moduri de viață extrem de inferioare, adesea pe cele ale unor paria. Este important așadar să nu judecați în mod greșit niciuna dintre acțiunile învățătorului vostru: antrenați-vă pentru a avea doar o percepție pură.

Nu judecați greșit modul în care el acționează.

Cei mai mulți dintre siddha-șii indieni trăiau

Ca păcătoși de rând, paria inferiori,

Mai degenerați decât cei mai inferiori dintre inferiori.

Persoanele care ignoră acest aspect, interpretând greșit și criticând în permanență ceea ce învățătorii lor fac, se spune că i-ar găsi cusur chiar și lui Buddha, dacă ar trăi cu el suficient de mult.

Călugărul Sunakṣatra era fratele vitreg al lui Buddha. L-a slujit pe acesta timp de douăzeci și patru de ani și știa pe de rost toate cele doisprezece categorii de

* Învățătorul, ca întrupare a celor Trei Nestemate este considerat a fi Cea de-a Patra Nestemată. Vezi Partea a doua, Capitolul 1.

† Pocnirea degetelor este parte a practicii pentru transferul conștiinței altei ființe într-un tărâm pur. Practica transferului (*pho ba*) este discutată în Partea a Treia.

învățători din piṭaka.* Dar considera că tot ceea ce Buddha făcea era incorect, iar ulterior a ajuns la concluzia eronată că, în afara aurei largi de șase picioare, nu exista nici o diferență între Buddha și sine.

În afara luminii din jurul corpului tău, lată de șase picioare,
Nu am văzut niciodată, în douăzeci și patru de ani ca slujitor al tău,
Nici măcar cât o grăunță de susan vreo însușire specială la tine.
Cât despre Dharma, știi la fel de mult ca și tine – așa că nu-ți voi mai fi servitor!

Spunând astfel, el plecă. După aceea, Ānanda a devenit asistent personal al lui Buddha. El îl întrebă pe Buddha unde va renaște Sunakṣatra.

„În decurs de o săptămână,” răspunse Buddha, „viața lui Sunakṣatra se va isprăvi, iar el va renaște sub forma unui unui preta într-o grădină de flori.”

Ānanda se duse să-l vadă pe Sunakṣatra și îi povesti ceea ce îi spusese Buddha. Sunakṣatra gândi pentru sine, „Uneori, aceste minciuni ale sale se împlinesc, astfel că este bine ca vreme de șapte zile să fiu foarte atent. La sfârșitul săptămânii, îl voi face să-și înghită cuvintele.” El își petrecu săptămâna postind. În seara celei de-a șaptea zile, își simți gâtul foarte uscat, astfel că bău niște apă. Însă nu putu digera apa cum trebuie și muri. El renăscu într-o grădină de flori sub forma unui preta cu toate cele nouă semne ale urâteniei.

Ori de câte ori considerați ca fiind greșit ceea ce face învățătorul vostru, ar trebui să vă simțiți profund stânjeniți și rușinați de voi înșivă. Reflectând asupra faptului că propria voastră viziune mentală este cea impură și că toate acțiunile sale sunt cu totul desăvârșite și fără de cusur, întăriți-vă percepția pură asupra lui și sporiți-vă credința.

Fără să vă fi stăpânit propriile percepții,

A căuta cusur celorlalți este o nemăsurată greșeală.

Deși stia pe de rost cele douăsprezece feluri de învățători,

Măcinat de forța răului, călugărul Sunakṣatra

A considerat acțiunile lui Buddha ca fiind incorecte.

Reflectați cu grijă asupra acestui fapt și corecți-vă.

Atunci când învățătorul pare să fie furios față de voi, nu vă mâniați. Mai bine, amintiți-vă că este probabil ca acesta să fi zărit ceva greșit în voi și să fi considerat că este momentul să vă corecteze printr-o astfel de izbucnire. Atunci când mânia sa s-a domolit, mergeți la el, mărturișiți-vă greșelile și faceți legământ că nu le veți repeta.

Dacă învățătorul vostru pare mânios, concluzionați că el a văzut

O greșeală în voi, chibzuind să vă corecteze prin admonestările sale.

Mărturișiți-o și faceți legământ să nu o repetați.

Astfel, cel înțelept nu va cădea sub puterea lui Măra.

În prezența învățătorului vostru, ridicăți-vă ori de câte ori el se ridică, în loc să rămâneți așezați. Când el se așează, întrebați-l cum se simte. Atunci când credeți că ar dori ceva, în chiar acel moment aduceți-i orice l-ar mulțumi.

* Piṭaka: cele trei secțiuni ale învățăturilor lui Buddha. Vezi în glosar: Tripiṭaka.

Atunci când mergeți împreună cu el ca însoțitor, evitați să mergeți înaintea lui, deoarece aceasta ar însemna să-i întoarceți spatele. Totuși, nu mergeți în urma lui, întrucât ați călca urmele pașilor săi.* Nici nu trebuie să mergeți în dreapta sa, întrucât aceasta ar însemna să vă asumați locul de onoare. Dimpotrivă, rămâneți respectuos în stânga sa și ușor mai în urmă. Dacă drumul este primejdios, nu este greșit să îi cereți permisiunea de a merge înainte.

Cât despre locul învățătorului și vehiculul său, niciodată nu vă așezați pe perna lui și nu încălecați sau călăriți calul său. Nu deschideți ușile cu violență și nu le închideți trântindu-le; mănuiți-le cu blândețe. Abțineți-vă de la orice expresii ale vanității sau nemulțumirii în prezența sa. De asemenea, evitați minciuna, cuvintele nechibzuite și nesincere, râsul și gluma, maimuțarea, flecărea inutilă și fără sens. Învățați să vă comportați într-o manieră controlată, tratându-l cu respect și venerație și nu alunecați niciodată spre nepăsare.

Nu rămâneți așezați atunci când învățătorul stă în picioare;
Când el se așează, cu solitudine aduceți-i toate cele necesare.
Nu mergeți niciodată înainte, în spate sau în dreapta lui.
A nu avea respect pentru vehiculul sau locul său va dăuna meritului vostru.
Nu trântiți ușile; nu vă purtați arogant sau încrunțat;
Evitați minciunile, râsul, vorbirea inoportună și inutilă;
Slujiți-l în pacea trupului, cuvântului și minții.

Dacă vor fi oameni care îl critică sau îl urăsc pe învățătorul vostru, nu îi tratați ca prieteni ai voștri. Dacă sunteți capabili să schimbați atitudinea cuiva lipsit de credință în el sau care îl discreditează, faceți-o. Dacă însă acest lucru este imposibil, evitați să fiți prea deschiși sau să aveți conversații familiare cu astfel de oameni.

Nu-i considerați prieteni pe cei care îl critică
Sau îl urăsc pe învățătorul vostru. Schimbați-le părerea dacă puteți.
Dacă vorbiți nestingherit cu ei, puternica influență
A acțiunii lor greșite va dăuna propriilor voastre samaya.

Oricât de mult timp ați petrece cu anturajul învățătorului vostru sau cu frații și surorile voastre vajra, niciodată să nu vă simțiți plictisit sau iritat față de ei; simțiți-vă comozi să fiți împreună cu ei, ca și cu o cingătoare confortabilă. Înlăturați propria autosuficiență și luați parte la tot ceea ce este de făcut, participând de la sine, precum sarea în hrană. Când oamenii vă vorbesc cu asprime sau caută ceartă, fiți gata să suportați orice, asemeni unui stâlp de susținere.

Asemeni unei cingători, fiți un însoțitor confortabil;
Asemeni sării, fiți ușor dizolvabil;
Asemeni unui pilon, neobosit suportați orice încărcătură;
Slujiți-vă frații vajra și însoțitorii învățătorului vostru.

III. ÎNTRECEREA ÎNVĂȚĂTORULUI ÎN REALIZARE ȘI FAPTĂ⁹⁸

Când sunteți cu desăvârșire versat în maniera în care să vă urmați învățătorul, trebuie să fiți asemeni unei lebede alunecând lin pe un lac imaculat, bucurându-se de apele acestuia fără a le tulbura; sau asemeni unei albine dintr-o grădină de flori, luând nectarul florilor și părăsindu-le fără a le altera culoarea sau mireasma. Făcând tot ceea ce el spune fără a vă simți vreodată plictisit sau ostent, fiți receptiv față de învățătorul vostru, iar prin credința și fermitatea voastră fiți siguri că absorbiți toate virtuțile cunoașterii, reflecției și meditației sale, asemeni conținuturilor unui recipient perfect golit într-altul.

Asemeni unei lebede înotând pe un lac desăvârșit,
Sau unei albine gustând nectarul florilor,
Fără a vă plânge vreodată, ci veșnic receptiv față de el,
Slujiți-vă întotdeauna învățătorul cu o conduită exemplară.
Printr-o astfel de devoțiune veți experimenta toate virtuțile sale.

Ori de câte ori sublimul vostru învățător acumulează mari valuri de merit și înțelepciune prin activitățile sale bodhisattvice, participarea voastră cu cea mai mică ofrandă materială sau efort al corpului sau cuvântului, sau doar simpla voastră ofrandă a bucuriei pentru cel mai mărunț lucru făcut de el, vă va aduce tot atâta merit cât izvorăște din propria sa intenție neîntrecută.

Odată doi bărbați călătoreau spre Tibetul central. Singura hrană pe care unul dintre ei o avea era o mână de făină (tsampa) brună făcută din fasole. El a dat-o însoțitorului său, amestecând-o cu provizia bogată a celuilalt de făină albă de orz. După mai multe zile, călătorul mai înstărit îi spuse însoțitorului, „Făina (tsampa) ta este probabil epuizată de-acum.”

„Să aruncăm o privire,” spuse celălalt. Făcură astfel și văzură că mai este încă ceva tsampa de fasole. Deși verificară de mai multe ori, tsampa de fasole nu se isprăvi niciodată, astfel că în cele din urmă ei împărțiră toată tsampa în mod egal.

În același fel, prin simpla ofrandă a unei mici contribuții materiale la acțiunea pozitivă a altora sau participând fizic sau verbal, puteți dobândi tot atât de mult merit ca și aceștia. Și anume, prin slujirea nevoilor zilnice ale învățătorului vostru, purtând mesaje pentru el sau chiar și numai făcând curățenie în camera sa, constituie o manieră infailibilă de a acumula merit, astfel că încercați să faceți astfel de lucruri cât de mult puteți.

Toate acțiunile compatibile cu țelurile unui învățător sfânt
Cu adevărat angajat în activitatea bodhicittei
Și în acumularea de merit și înțelepciune, toate eforturile
De a-l sluji, de a-i purta mesajele sau chiar de a-i curăța pardoseala,
Vor fi fructuoase – aceasta este cea mai bună cale a acumulării (virtuților).

Dintre toate sursele supreme ale refugului sau oportunităților pentru acumularea de merit nu este niciuna mai mare decât învățătorul. În special atunci când acesta conferă o împuternicire sau o învățătură, compasiunea și binecuvântările tuturor celor ce sunt Buddha și Bodhisattva din cele zece direcții se revarsă în sfânta sa persoană, iar el devine unul indivizibil cu toți cei ce sunt

* Întrucât învățătorul spiritual este Buddha, locul pe care piciorul său a călcat este binecuvântat.

Buddha. Prin urmare, oferindu-i chiar și numai o înghițitură de hrană într-un astfel de moment este mai mult decât sute sau mii de ofrande făcute în alte momente.

În practicile zeităților din stadiul de generare, există numeroase forme ale anumitor zeități asupra cărora trebuie meditat, însă natura tuturor acestora nu este nimic altceva decât propriul vostru învățător rădăcină. Dacă știți aceasta, binecuvântările vor veni cu rapiditate. Toate modurile în care înțelepciunea se dezvoltă în stadiul perfecțiunii depind numai de forța devoțiunii voastre față de învățător și de binecuvântările sale și constau din a da naștere înțelepciunii realizării învățătorului vostru, în voi înșivă. Esența a ceea ce trebuie realizat în toate stadiile practicii, incluzându-le pe cele ale stadiilor realizării și perfecțiunii este prin urmare întruchipată în învățătorul însuși. Acesta este motivul pentru care toate sūtrele și tantrere îl descriu ca fiind Buddha în persoană.

De ce este el refugiu și câmp al meritului?

Deoarece yoga exterioară și yoga interioară ale învățătorului desvârșit

Conține esența a ceea ce trebuie realizat prin stadiile generării și perfecțiunii.

Acesta este motivul pentru care toate sūtrele și tantrere spun că el este Buddha însuși.

Deși înțelepciunea minții unui învățător sublim este inseparabilă de cea a tuturor celor care sunt Buddha, pentru a ne călăuzi pe noi, discipolii săi, impuri cum suntem, el a apărut într-o formă umană obișnuită. Astfel că, în timp ce noi îl avem pe el aici ca persoană, trebuie să facem tot posibilul să facem ceea ce el spune și să ne unim mințile cu el prin cele trei feluri de slujire.

Există persoane care, în loc să își slujească, să își respecte și să se supună învățătorului lor câtă vreme acesta este încă în viață, pretind că acum când acesta a murit, meditează asupra unei imagini a acestuia făcută de altcineva. Există alții care pretind că sunt absorbiți în contemplarea stării naturale și caută după tot felul de profunzimi în altă parte, în loc să se roage cu devoțiune pentru a putea primi în ei înșiși virtuțile eliberării și realizării din mintea înțeleaptă a învățătorului. Aceasta este cunoscută drept „practica neconformă practicii.”

A-l întâlni și a fi călăuzit de învățătorul vostru în starea intermediară poate avea loc numai datorită unei conexiuni deja create de nemărginita voastră devoțiune și de forța compasiunii și rugăciunilor învățătorului. Nu înseamnă că învățătorul este prezent fizic. Astfel, dacă sunteți lipsiți de devoțiune, oricât de desăvârșit ar fi învățătorul vostru, el nu se va afla acolo pentru a vă călăuzi în starea intermediară.

Cei mai mulți nechibzuiți iau portretul său și meditează asupra-i

Dar nu îl venerază cât timp el este prezent în persoană.

Ei pretind că meditează asupra stării naturale, însă nu cunosc mintea învățătorului.

Ce năpastă să practici neconform practicii!

Lipsiți de devoțiune, a-l întâlni pe învățător în starea intermediară ar fi o minune!

În primul rând, trebuie să aveți grijă să vă verificați învățătorul. Aceasta înseamnă că înainte de a vă încredința lui prin împuterniciri și învățături, va trebui să îl examinați cu atenție. Dacă veți constata că el are toate caracteristicile unui învățător, atunci urmați-l. Dacă unele dintre ele lipsesc, nu îl urmați. Însă, din

momentul în care începeți să îl urmați, învățați să aveți credință în el și să-l priviți cu percepție pură, gândind doar la virtuțile sale și considerând pozitiv tot ceea ce el face. A-i găsi cusururi vă va aduce doar inimaginabile necazuri.

A-l examina pe învățător într-un sens general înseamnă a verifica dacă are sau nu virtuțile descrise în sūtre și tantrere. În particular, ceea ce este în mod absolut necesar este dacă el posedă bodhicitta, mintea iluminării. Astfel examinarea unui învățător ar putea fi condensată într-o singură întrebare: posedă el sau nu, bodhicitta? Dacă o are, el va face tot ceea ce este mai bine pentru discipolii săi în această viață și în cea care vine, iar urmarea lui de către ei, nu poate fi altfel decât benefică. Dharma consideră că un astfel de învățător este legat de Marele Vehicul, și poate călăuzi doar de-a lungul unei căi autentice. Pe de altă parte, un învățător lipsit de bodhicitta are încă dorințe egoiste și nu poate transforma într-un mod corespunzător atitudinile discipolilor săi. Dharma pe care el o predică, oricât de profundă sau de uluitoare ar putea părea, va sfârși prin a fi folosite doar preocupărilor lumești ale acestei vieți. Prin urmare această singură întrebare rezumă toate celelalte aspecte care trebuie verificate la un învățător. Dacă inima unui învățător este plină de bodhicitta, urmați-l, indiferent cum ar părea el la exterior. Dacă este lipsit de bodhicitta, nu-l urmați, oricât de excelentă ar părea să-i fie inițial, dezamăgirea față de lume, hotărârea de fi liber, practica asiduă și conduita.

Pentru persoane obișnuite ca noi, totuși, oricât de multă examinare atentă nu ne poate revela calitățile extraordinare ale acestor ființe divine care își ascund adevărata lor natură. Între timp, șarlatanii care pretind că sunt sfinți abundă, iscusiți în arta imposturii. Cel mai mare dintre învățători este acela cu care avem legături din viețile noastre anterioare. Cu el, examinarea este de prisos. Simplul fapt de a-l întâlni, simplul fapt de a-i auzi vocea – sau numai numele – poate transforma totul într-o clipă și trezi o asemenea credință încât fiecare fir de păr de pe corpul nostru să se ridice.

Rongtön Lhaga îi spunea lui Jetsun Milarepa,* „Lama din viețile tale trecute este cel mai bun dintre toate ființele, regele traducătorilor cunoscut drept Marpa. El trăiește într-o sihăstrie din Trowolung, în Sud. Du-te să-l întâlnești!”

Doar auzind numele lui Marpa a fost suficient să determine în Milarepa o credință extraordinară din străfundul ființei sale. El gândi, „Trebuie să-l întâlnesc pe acest lama și să devin discipolul său, chiar dacă asta m-ar costa viața.” El ne povestește că în ziua în care s-au întâlnit, Marpa i-a venit în întâmpinare în timp ce chipurile, doar ara un ogor. Când Mila l-a zărit pentru întâia oară, nu l-a recunoscut ca fiind învățătorul său. Totuși preț de-o clipă toate neobositele sale gânduri lumești au încetat, iar el a rămas încremenit.

General vorbind, învățătorul pe care îl întâlnim este determinat de puritatea sau impuritatea percepțiilor noastre și de forța acțiunilor noastre trecute. Astfel, indiferent ce fel de persoană ar putea fi acesta, nu încetați nici o clipă să-l considerați ca pe un adevărat Buddha, pe învățătorul prin a cărui bunătate ați primit Dharma și călăuzirea personală. Căci în absența condiției potrivite create de acțiunile voastre trecute nu veți avea niciodată șansa favorabilă a întâlnirii unui învățător desăvârșit. Mai mult, dacă percepțiile voastre sunt impure, l-ați putea întâlni chiar pe Buddha în persoană și să fiți totuși incapabili să-i vedeți calitățile pe care le posedă. Învățătorul pe care l-ați întâlnit prin forța faptelor voastre trecute și a cărui bunăvoință ați primit-o este cel mai important dintre toți.

* Povestea lui Milarepa este istorisită în detaliu la sfârșitul acestui capitol.

În faza de mijloc, urmându-l efectiv pe învățător, supuneți-vă lui în toate lucrurile, desconsiderând toate dificultățile, căldura, frigul, foamea, setea și așa mai departe. Rugați-vă lui cu credință și devoțiune. Cereți-i sfatul în tot ceea ce faceți. Tot ceea ce vă spune, puneți în practică, având încredere desăvârșită în el.

Faza finală, întrecerea învățătorului în realizare și faptă, constă din examinarea atentă a modului în care acesta se comportă și din a proceda exact ca și acesta. După cum spune zicala, „Fiecare acțiune este o imitație; cel care imită cel mai bine, acela acționează cel mai bine.” S-ar putea spune că practica Dharmei constă din a-i imita pe Buddha-șii și Bodhisattva-șii din trecut. Întrucât discipolul învață să fie asemeni învățătorului său, va fi nevoie ca el să asimileze cu adevărat realizarea celui din urmă și modul său de comportare. Discipolul trebuie să fie precum o *tsa-tsa* din aluatul învățătorului. Așa cum *tsa-tsa* reproduce cu fidelitate toate tiparele formei, în același fel discipolul trebuie să fie sigur că va dobândi calități identice sau cel puțin foarte apropiate celor ale învățătorului.

Oricine își examinează pentru prima dată învățătorul cu atenție, apoi îl urmează cu iscusință, iar în final egalează realizarea sa și acționează iscusit se va afla întotdeauna pe calea autentică, orice-ar fi.

La început examinați-l pe învățător cu iscusință;
Pe parcurs, urmați-l cu iscusință;
În cele din urmă, imitați-i cu pricepere realizarea și fapta.
Un discipol care face aceasta se află pe calea autentică.

Odată ce ați întâlnit un prieten spiritual nobil înzestrat cu toate însușirile necesare, urmați-l fără nici-o preocupare pentru viața sau membrele voastre, așa cum Bodhisattva Sadāprarudita l-a urmat pe Bodhisattva Dharmodgata, cum marele paștit Nāropa l-a urmat pe sublimul Tilopa, iar Jetsun Mila l-a urmat pe Marpa din Lhodrak.

Mai întâi, iați povestea modului în care Bodhisattva Sadāprarudita a devenit discipol al lui Dharmodgata.* Sadāprarudita căuta după Prajñāpāramitā, învățăturile asupra înțelepciunii transcendente.

Într-o zi, căutarea sa îl aduse într-o pustietate singuratică, unde auzi o voce din cer spunându-i, „Tu fiu norocos, du-te spre răsărit și vei auzi Prajñāpāramitā. Mergi fără să acorzi atenție oboselii trupesti, somnului sau apatiei, căldurii sau frigului, indiferent că este zi sau noapte. Nu privi nici la dreapta, nici la stânga. Înainte să te aștepți vei primi Prajñāpāramitā, fie conținută în cărți, fie de la un călugăr care întruchipează și predică Dharma. În acel moment, fiu norocos, urmează-l și atașează-te de cel care te învață Prajñāpāramitā, consideră-l învățător al tău și venerază-i Dharma. Chiar dacă îl vezi bucurându-se de cele cinci plăceri ale simțurilor, realizează că Bodhisattva-șii sunt iscușiți în mijloace și nu-ți pierde niciodată credința.”

La acest cuvinte, Sadāprarudita se îndreptă spre est. Nu merse mult până ce realiză că uitase să întrebe vocea cât de departe trebuie să meargă – și astfel nu avu idee cum să-l găsească pe cel care-l va învăța Prajñāpāramitā. Lăcrimând și tânguindu-se făcu legământ să ignore oboseala, foamea, setea și somnul, zi sau

noapte, până ce va primi învățătura. Era chinuit, precum o mamă care și-a pierdut unicul copil. Era obsedat de o singură întrebare: când va auzi Prajñāpāramitā?

În acel moment, forma unui Tathāgata apără înaintea sa și preamări căutarea Dharmei. „La cinci sute de leghe de aici,” adăugă Tathāgata, „se află un oraș numit Orașul Brizelor Încântătoare. Acesta este făcut din cele șapte substanțe prețioase. Este înconjurat de cinci sute de parcuri și posedă toate însușirile desăvârșite. În centrul acestui oraș, la intersecția a patru bulevarde, se află sălașul lui Bodhisattva Dharmodgata. Acesta este de asemenea făcut din cele șapte substanțe prețioase și are o leghe circumferință. Acolo, în grădini și alte locuri încântătoare, trăiește Bodhisattva, marea ființă Dharmodgata, împreună cu anturajul său. În compania a șazeci și opt de mii de femei, el se bucură de plăcerile celor cinci simțuri, asupra cărora el are stăpânire totală, binecuvântat făcând tot ceea ce dorește. El a predicat, predică și va predica Prajñāpāramitā celor care trăiesc acolo. Du-te la el și vei putea asculta învățătura asupra Prajñāpāramitā de la el!”

Sadāprarudita nu se mai putea gândi la nimic decât la cele auzite. Din chiar acel loc în care se afla, îl putea auzi pe Bodhisattva Dharmodgata predicând Prajñāpāramitā. Experimentă numeroase stări ale concentrării mentale. Percepu diferitele lumi din cele zece direcții ale universului și văzu nenumărați Buddha predicând Prajñāpāramitā. Ei cântau omagii lui Dharmodgata înainte de a dispărea. Plin de bucurie, credință devoțiune față de Bodhisattva Dharmodgata, Sadāprarudita se întreba cum ar putea ajunge în prezența sa.

„Sunt sărac,” gândi el, „nu am nimic cu care să-l onorez, nici veștminte, nici giuvaeruri, nici parfumuri sau ghirlande, niciunul dintre celelalte obiecte cu care să onorezi un prieten spiritual. Astfel că voi vinde carnea trupului meu, iar cu banii pe care îi voi primi, îl voi onora pe Bodhisattva Dharmodgata. De-a lungul șamsărei fără de început, mi-am vândut carnea de nenumărate ori; de un număr infinit de ori, am fost deja tăiat bucăți și distrus în infernurile în care propriile mele dorințe m-au târât – dar nu a fost niciodată pentru a primi o învățătură precum aceasta sau pentru a onora un atât de sublim învățător!”

Merse în mijlocul unei piețe și începu să strige, „Cine dorește un om? Cine dorește să cumpere un om?”

Însă duhurile rele, invidioase că Sadāprarudita va trece prin astfel de încercări de dragul Dharmei, i-au făcut pe toți surzi la cuvintele sale. Sadāprarudita, constatând că nimeni nu dorește să-l cumpere, se duse într-un colț și se așeză plângând, lacrimile curgându-i din ochi.

Indra, regele zeilor, decise atunci să-i încerce hotărârea. Luând înfățișarea unui tânăr brahman, el apără înaintea lui Sadāprarudita și spuse, „Nu am nevoie de un om întreg. Doresc numai niște carne umană, niște grăsime umană și niște măduvă a oaselor pentru a face o ofrandă. Dacă poți să îmi vinzi asta, îți voi plăti pentru ele.”

Încântat la culme, Sadāprarudita apucă un cuțit tăios și tăie în brațul său drept până ce sângele izbucni. Tăie apoi toată carnea de pe pulpa sa dreaptă și, în timp ce se pregătea să-și zdrobească oasele de un zid, fiica unui negustor bogat îl zări de la etajul superior al casei sale și alergă la el.

„Mărinimosule, de ce îți produci singur o asemenea suferință?” întrebă ea.

El îi explică că dorea să-și vândă carnea pentru a putea aduce o ofrandă lui Bodhisattva Dharmodgata.

Când tânăra fată îl întrebă ce beneficiu ar obține dintr-un astfel de omagiu, Sadāprarudita răspunse, „Mă va învăța metodele iscusite ale Bodhisattva-șilor și Prajñāpāramitā. Dacă mă voi antrena apoi în acestea, voi dobândi omnisciența, voi

* Numele Sadāprarudita înseamnă „Veșnic lăcrimând.” Dharmodgata înseamnă, „Sublima Dharma.”

avea numeroasele virtuți ale unui Buddha și voi fi capabil să împărtășesc Dharma tuturor ființelor.”

„Este cu siguranță adevărat,” spuse fata, „că fiecare dintre aceste virtuți merită o ofrandă a tot atâtor trupuri câte fire de nisip sunt în Gange. Însă te rog nu te răni în acest mod! Îți voi da eu însumi tot ce dorești pentru a-l onora pe Bodhisattva Dharmodgata și voi veni eu însumi cu tine pentru a-l vedea. Făcând astfel voi crea sămânța meritului care mă va abilita să obțin de asemenea aceleași virtuți.”

Când ea isprăvi de vorbit, Indra își reluă propria înfățișare și îi spuse lui Sadāprarudita, „Sunt Indra, Regele Zeilor. Am venit să îți încerc hotărârea. Îți voi dau eu însumi tot ceea ce dorești; trebuie doar să ceri.”

„Conferă-mi neîntrecutele virtuți ale celor ce sunt Buddha!” răspunse Sadāprarudita.

„Acest lucru nu pot să ți-l ofer,” spuse Indra. „Astfel de lucruri nu stau în puterea mea.”

„În acest caz, nu este nevoie să te necăjești să îmi reîntregești trupul,” spuse Sadāprarudita. „Voi invoca binecuvântările adevărului. Prin binecuvântările predicției celor ce sunt Buddha că nu mă voi reîntoarce niciodată în saṃsāra, prin adevărul hotărârii mele supreme și de nezdruccinat și prin adevărul cuvintelor mele, fie ca trupul meu să își reia starea inițială!”

La aceste cuvinte, corpul său deveni exact cum fusese înainte. Iar Indra dispăru.

Sadāprarudita merse împreună cu fiica negustorului la casa părinților acesteia, iar acolo le spuse acestora povestea lui. Ei îi furnizară numeroase materiale de care avea nevoie pentru ofranda lui. Apoi el, împreună cu fiica de negustor și cu părinții acesteia, însoțiți de cinci sute de însoțitoare și toată suita acestora porniră în trăsuri spre est și ajunseră în Orașul Brizelor Înmiresmate. Acolo el îl zări pe Bodhisattva Dharmodgata predicând dharma în fața a mii de oameni. Priveliștea îl umplu de fericirea pe care un călugăr o experimentează atunci când este cufundat în absorbție meditativă. Întregul grup păși din trăsuri și merse să-l întâlnească pe Dharmodgata.

La acea dată, Dharmodgata construisese un templu pentru Prajñāpāramitā. Acesta era făcut din cele șapte substanțe prețioase și era împodobit cu lemn roșu de santal și acoperit cu un filigran de perle. În fiecare dintre cele patru direcții erau așezate nestemate care împlinesc dorințele sub forma unor felinare și cădelnițe de argint din care adiau ofrande înmiresmate sau miresme de lemn de aloe neagră. În mijlocul templului se aflau patru cufere împodobite cu nestemate conținând volumele din Prajñāpāramitā, făcute din aur și scrise în cerneală de lapislazuli.

Văzând deopotrivă zei și oameni aducând ofande, Sadāprarudita se interesă, după care, însoțit de fată, negustor și cele cinci sute de însoțitoare, aduse de asemenea ofrande minunate.

Apoi ei se apropiară de Dharmodgata, care acorda învățătură discipolilor săi și îl onorau cu ofrandele lor. Fiica negustorului și fecioarele acesteia luară legămintele sublimiei bodhicitta. Sadāprarudita îl întrebă de unde sunt Buddha-șii pe care îi văzute mai înainte și unde plecaseră. Dharmodgata îi răspunse cu capitolul care explică cum cei care sunt Buddha nici nu vin, nici nu pleacă.* Apoi își părăsi locul și se retrase în încăperile sale, unde rămase în aceeași stare de concentrare continuă timp de șapte ani. De-a lungul acestei întregi perioade, Sadāprarudita, fiica negustorului și cele cinci sute de servitoare renunțară deopotrivă la a sta așezate și culcate, rămânând permanent în picioare. Fie că doar stăteau sau umblau prin

împrejurimi, mințile lor erau ațintite doar asupra momentului când Dharmodgata va ieși din nou din concentrarea sa și va predica iarăși Dharma.

Când cei șapte ani se aflau aproape de sfârșit, Sadāprarudita auzi zcii anunțând că în termen de șapte zile Bodhisattva Dharmodgata va ieși din starea de concentrare și va începe să predice din nou. Împreună cu cele cinci sute de fecioare servitoare, el mătură, cale de-o leghe în toate direcțiile, locul în care Dharmodgata era pe cale să predice. Când începu să arunce apă pe țărână pentru a se așeza praful, Māra făcu toată apa să dispară. Astfel că Sadāprarudita își deschise venele și stropi pământul cu propriul său sânge, iar fiica negustorului și cele cinci sute de însoțitoare ale sale făcură la fel. Indra, Regele zeilor, le transformă sângele în lemnul roșu de santal al tărâmurilor celeste.

În cele din urmă, Bodhisattva Dharmodgata ajunse și se așeză pe tronul de leu pe care Sadāprarudita și ceilalți îl pregătiseră într-un mod atât de desăvârșit. El expuse Prajñāpāramitā. Sadāprarudita experimentă șase milioane de stări de concentrare diferite și avu viziunea unui număr infinit de Buddha – o viziune care nu-l mai părăsi niciodată, nici chiar în visele sale. Se spune că el trăiește astăzi în prezența desăvârșitului Buddha numit Cel care Proclamă Dharma cu Voce Melodioasă Nesecată.

Pe când îl urma pe Tilopa, marele paṇḍita Nāropa a trecut de asemenea prin dificultăți inimaginabile. După cum am văzut anterior, Nāropa l-a întâlnit pe Tilopa, care trăia ca cerșetor și i-a cerut să îl accepte ca discipol al său. Tilopa i-a îndeplinit rugămintea și îl lua cu el oriunde mergea, însă nu îi predica niciodată vreo Dharma.

Într-o zi, Tilopa îl luă pe Nāropa în vârful unui turn cu nouă etaje și întrebă: „Este cineva care poate sări din vârful acestei clădiri pentru a se supune Învățătorului său?”

Nāropa se gândi, „Nu este nimeni altcineva aici, așadar se referă la mine.” El sări din vârful clădirii, iar corpul său se izbi de pământ, provocându-i o durere și o suferință teribilă.

Tilopa veni jos la el și îl întrebă, „Te doare?”

„Nu este numai durerea,” gemu Nāropa. „Nu sunt cu nimic mai mult decât un cadavru ...” Însă Tilopa îl binecuvântă, iar corpul său fu complet vindecat. Tilopa îl duse pe Nāropa mai departe în călătoria lor.

„Nāropa, aprinde un foc!” îi porunci Tilopa într-una din zile.

Când focul fu aprins, Tilopa pregăti mai multe așchii lungi de bambus, ungându-le cu ulei și punându-le în foc să se călească.

„Dacă ești pe cale să dai ascultare poruncilor învățătorului, trebuie de asemenea să treci prin încercări precum aceasta,” spuse el și împinse așchiile sub unghiile degetelor de la mâinile și picioarele discipolului.

Articulațiile lui Nāropa deveniră toate cu desăvârșire rigide, iar el experimentă o durere și o suferință insuportabilă. Guru îl părăsi. Când se întoarse câteva zile mai târziu, el îndepărtă așchiile și mari cantități de sânge și puroi se scurse din rănilor lui Nāropa. Din nou, Tilopa îl binecuvântă și își continuă călătoria.

„Nāropa,” spuse el într-o altă zi, „Sunt flămând. Du-te și cerșește niște hrană pentru mine!”

* Aceasta înseamnă că cei ce sunt Buddha nu sunt limitați de conceptele de loc.

Nāropa merse într-un loc în care mânca o mare mulțime de muncitori de la fermă și cerși de la aceștia un bol făcut dintr-un craniu* plin cu supă, pe care îl duse învățătorului său. Tilopa mănca cu o poftă grozavă și păru încântat.

Nāropa se gândi, „În toată perioada îndelungată în care l-am slujit, nu mi-am văzut niciodată învățătorul atât de fericit. Poate dacă cer din nou, mai primesc încă puțin.”

Se puse din nou la cerșit, cu bolul din craniu în mână. Între timp însă muncitorii se întoarseră la câmpurile lor, lăsând pe loc ce mai rămăsese din supă.

„Singurul lucru de făcut este să o fur,” se gândi Nāropa, și luă supa și fugi cu ea.

Însă muncitorii îl văzură. Îl prinseră și îl bătură, lăsându-l aproape mort. Avea asemenea dureri încât nu se putu ridica vreme de mai multe zile. Din nou învățătorul său veni, îl binecuvântă și își continuă drumul ca și mai înainte.

„Nāropa,” spuse el într-o altă zi, „Am nevoie de mulți bani.⁹⁹ Du-te și fură-mi câțiva.”

Astfel că Nāropa merse să fure bani de la un om bogat, însă a fost prins asupra faptului. A fost înconjurat și bătut până ce a fost lăsat iarăși ca mort. Mai multe zile trecură până ce Tilopa veni și îl întrebă, „Te doare?” Primind același răspuns ca mai înainte, el îl binecuvântă pe Nāropa și își continuă drumul din nou.

Nāropa a trecut prin doisprezece încercări majore și doisprezece încercări minore precum acestea – douăzeci și patru de încercări pe care le-a avut de trecut în cursul unei vieți. În cele din urmă, ele au ajuns la sfârșit.

Într-o zi, Tilopa spuse, „Nāropa, du-te și adu niște apă. Eu voi sta aici și voi face focul.”

Când Nāropa se întoarse aducând apa, Tilopa sări de lângă focul pe care îl pregătea și apucă capul lui Nāropa cu mâna sa stângă.

„Arată-mi fruntea ta,” îi porunci el.

Cu mâna sa dreaptă își scoase sandaia și își lovi discipolul peste frunte cu aceasta. Nāropa își pierdu conștiința. Când se trezi, toate virtuțile înțelepciunii minții învățătorului său izvorăseră în el. Învățător și discipol au devenit una în realizare.

Întrucât cele douăzeci și patru de încercări depășite de marele paṇḍit Nāropa erau, de fapt, instrucțiunile învățătorului său, ele au devenit mijloacele încusite prin care întunecările au fost eliminate. Ele păreau să fie doar dificultăți fără rost pe care nimeni nu le-ar considera ca fiind Dharma. Într-adevăr, învățătorul nu rostise nici un singur cuvânt de învățătură, iar discipolul nu făcuse nici un moment de practică, nici măcar o singură prosternare. Totuși, îndată ce Nāropa a întâlnit un siddha realizat, el s-a supus fiecărei porunci a acestuia indiferent la dificultăți și făcând astfel a dobândit purificarea întunecărilor sale, astfel încât realizarea s-a deșteptat în el.

Nu există nici o Dharma mai mare decât supunerea față de propriul învățător. Beneficiile sunt imense, după cum putem vedea aici. Pe de altă parte, a nu vă supune lui, chiar și preț de-o clipă, este o greșală extrem de gravă.

Odată Tilopa i-a interzis lui Nāropa să accepte postul de paṇḍita-păzitor al porții la Vikramaśīla.¹⁰⁰ Dar când Nāropa ajunsese în Magadha la ceva vreme după aceea, unul dintre paṇḍita care dețineau această poziție tocmai murise. Întrucât nu era nimeni altcineva care să polemizeze cu adepții tīrthika, ei se rugară cu toții de

* *thod phor* (skt. kapāla). Un bol făcut dintr-un craniu uman. Partea superioară a unui craniu este folosită de către unii yoghini drept bol. El simbolizează absența egoismului.

Nāropa să preia postul de protector al porții de nord și au stăruit atâta, până ce acesta a acceptat. Totuși, când un tīrthika s-a prezentat pentru polemică, Nāropa a discutat cu el timp de mai multe zile fără a fi capabil să-l învingă. El se rugă învățătorului său până ce în cele din urmă, într-o zi, Tilopa îi apără privindu-l cu o privire străpungătoare.

„Nu ai multă compasiune – de ce nu ai venit mai devreme?” se plânse Nāropa.

„Nu ți-am interzis să iei acest post de păzitor al porții?” i-o întoarse Tilopa. „Totuși, în timp ce discuți, vizualizează-mă deasupra capului și fă un gest amenințător față de tīrthika!”

Nāropa făcu după cum Tilopa îi spusese, învinse în dezbateri și puse capăt argumentelor adepților tīrthika.

În fine, iată cum l-a urmat Jetsun Milarepa pe Marpa din Lhodrak. În regiunea Ngari Gungthang, trăia un om bogat cu numele de Mila Sherab Gyaltzen. Acest om avea un fiu și o fiică, iar fiul său, al cărui nume era Mila Thōpa-ga, „Mila-Cel-Încântător-de-Ascultat” a fost cel care a devenit Jetsun Mila. Când cei doi copii erau încă mici, tatăl lor muri. Unchiul lor, al cărui nume era Yungdrun Gyaltzen, și-a însușit toată averea și posesiunile lor. Cei doi copii și mama lor, lăsați fără hrană și bani, erau obligați să treacă prin numeroase dificultăți. Mila învăță artele aruncării de vrăji și provocării de furtuni cu grindină de la magicienii Yungtōn Throgyal din Tsang și Lharje Nupchung și provocă moartea fiului unchiului său și a nurorii acestuia, împreună cu a altor treizeci și trei persoane, făcând o casă să se prăbușească. Când toți localnicii s-au îndreptat mâniași împotriva sa a provocat o asemenea furtună cu grindină încât gheața s-a așternut pe pământ pe o grosime cât trei straturi de zid de lut.¹⁰¹

După aceea, căindu-se pentru faptele sale rele a luat decizia de a practica Dharma. Urmând sfatul lui Lama Yungtōn, s-a dus să vadă un adept al Marii Perfecțiuni, cu numele de Rongtōn Lhaga și i-a cerut acestuia instruire.

„Dharma pe care eu o predic,” răspunse lama, „este Marea Perfecțiune. Rădăcina ei este cucerirea începutului, culmea ei este cucerirea desăvârșirii, iar fructele sale cucerirea yogăi.¹⁰² Dacă cineva meditează asupra ei în timpul zilei, acela va deveni Buddha în chiar acea zi; dacă meditează asupra ei noaptea, va deveni Buddha în chiar acea noapte. Ființele norocoase ale căror acțiuni trecute au creat condiții adecvate nici măcar nu trebuie să mediteze; ele vor fi eliberate pur și simplu ascultând-o. Întrucât este o Dharma pentru cei cu facultăți superioare în cel mai înalt grad, ți-o voi acorda.”

După ce a primit împuternicirile și instrucțiunile, Mila se gândi, „Mi-au luat două săptămâni să obțin semnele principale ale succesului în rostirea de vrăji. Șapte zile mi-au fost suficiente pentru a provoca grindină. Acum se află aici o învățătură chiar mai ușoară decât vrăjile și grindina – dacă o meditezi ziua devii un Buddha în acea zi; dacă o meditezi noaptea, devii Buddha în acea noapte – iar dacă faptele tale trecute au creat condiții adecvate, nici nu este nevoie să meditezi câtuși de puțin.” Văzând cum am căpătat această învățătură, trebuie în mod evident să fiu unul dintre cei cu acțiuni trecute favorabile.”

Astfel că rămase în pat fără să mediteze și astfel practicantul și învățătura nu avură parte unul de altul.

„Este adevărat ceea ce mi-ai spus,” îi spuse lama după câteva zile. „Ești cu adevărat un mare păcătos, iar eu mi-am prețuit învățătura puțin prea mult. Astfel că nu te voi mai călăuzi. Trebuie să mergi în sihăstria Trowolung din Lhodrak, unde se află un discipol direct al însuși yoginului (siddha) indian Nāropa. El este cel mai

desăvârșit dintre învățători, regele traducătorilor, Marpa. Este un siddha al Noii Tradiții Mantra,¹⁰³ și este fără egal în cele trei lumi. Întrucât tu și el aveți o legătură izvorând din acțiunile vieților anterioare, du-te să-l întâlnești!”

Sunetul numelui lui Marpa Traducătorul a fost suficient să învăluie mintea lui Mila cu o inexprimabilă bucurie. Se umplu de o asemenea fericire încât fiecare por al corpului său tremura și o imensă devoțiune se revărsa asupra lui, umplându-i ochii de lacrimi. Plecă, întrebându-se când își va întâlni învățătorul față în față.

Între timp, Marpa și soția lui avură amândoi numeroase vise extraordinare, iar Marpa știa că Jetsun se află pe drum. El coborî în vale pentru a-i aștepta sosirea, chipurile arându-și ogorul. Mila l-a întâlnit mai întâi pe fiul lui Marpa Tarma Dodé care păștea vitele. Continuându-și drumul puțin mai departe, îl văzu pe Marpa, care ara. În momentul în care Mila îl zări, el experimentă o extraordinară și o inexprimabilă bucurie și fericire; preț de o clipă, toate gândurile sale lumești se opriră. Totuși, el nu realiză că acesta era lama în persoană și îi explică că venise să-l întâlnească pe Marpa.

„Te voi prezenta lui, eu însumi,” îi răspunse Marpa. „Ară acest ogor pentru mine.” Lăsându-i un ulcior cu bere, el plecă. Mila, golind ulciorul până la ultima picătură, se puse pe treabă. Când isprăvi, fiul lui lama veni să îl cheme și merseră împreună.

Când Mila a fost dus în prezența lui lama, el a atins tălpile picioarelor lui Marpa cu creștetul capului și a plâns, „Oh, Învățătorule! Eu sunt un mare păcătos din vest! Mă ofer ție, trup, cuvânt și minte. Te rog dă-mi hrană și îmbrăcăminte și învață-mă Dharma. Acordă-mi șansa de a deveni Buddha în această viață!”

„Nu este vina mea că recunoști că ești un om atât de rău,” i-a răspuns Marpa. „Eu nu ți-am, cerut să acumulezi fapte rele din pricina mea! Care sunt aceste păcate pe care le-ai săvârșit?”

Mila îi spuse amănunțit toată istoria.

„Foarte bine,” încuviință Marpa, „în orice caz, a te oferi corp, cuvânt și minte este un lucru bun. Cât despre hrană, îmbrăcăminte și Dharma, totuși, nu poți să le ai pe toate trei. Fie îți dau hrană și îmbrăcăminte și cauți Dharma în altă parte, fie primești Dharma de la mine și iei restul din altă parte. Hotărăște-te. Iar dacă este Dharma ceea ce alegi, dacă vei dobândi sau nu starea de Buddha în această viață va depinde de propria ta perseverență.”

„Dacă astfel stau lucrurile,” spuse Mila, „întrucât am venit pentru Dharma, voi căuta provizii și îmbrăcăminte în altă parte.”

Rămase câteva zile, apoi plecă să cerșească în partea superioară și inferioară a ținutului Lhodrak, ceea ce îi aduse douăzeci și una măsuri de orz. El folosi patrusprezece dintre ele pentru a cumpăra un vas de aramă cu patru mânere. Punând șase măsuri într-un sac, se întoarse pentru a le oferi, împreună cu vasul, lui Marpa.

Când puse orzul jos făcu camera să se cutremure. Marpa sări în sus.

„Ești un călugăraș puternic, nu-i așa?” spuse el. „Vrei să ne omori pe toți făcând casa să se dărâme cu mâinile goale? Ia acel sac de orz afară de aici!” Lovi sacul cu piciorul, iar Mila îl scoase afară. Apoi îi dădu lui Marpa vasul gol.¹⁰⁴

Într-o zi Marpa îi puse: „Oamenii din Yamdrok Taklung și Lingpa atacă mulți dintre disipolii mei devotați care vin să mă viziteze din provinciile U și Tsang, jefuindu-le proviziile și ofrandele. Lansează asupra lor niște furtuni cu grindină! Întrucât aceasta este de asemenea un soi de Dharma, îți voi da după aceea învățăturile.”

Mila făcu să cadă furtuni cu grindină devastatoare în amândouă regiunile, iar apoi merse să ceară învățăturile.”

„Crezi că o să-ți dau învățăturile pe care le-am adus din India cu un preț atât de mare, în schimbul a trei sau patru grindini? Dacă dorești cu adevărat Dharma, aruncă o vrajă asupra muntenilor din Lhodrak. Ei îmi atacă discipolii din Nyaloro și mă tratează întotdeauna cu un dispreț total. Când va fi un semn că vraja ta a funcționat, îți voi conferi instrucțiunile orale ale lui Nāropa, care conduc la starea de Buddha în cursul unei singure vieți și a unui singur trup.”

Când semnele succesului vrăjii malefice apărură, Mila ceru Dharma.

„Ha! Trebuie pesemne să acordăm respect acumulării de către tine a faptelor rele, dacă pretinzi să ceri aceste instrucțiuni orale pe care eu a trebuit să le caut, neluând deloc în considerare riscul propriului meu corp și a propriei mele vieți – aceste instrucțiuni încă încălzite de suflarea zeităților dākini? Presupun că probabil glumești, însă găsesc asta puțin prea mult. Oricine altcineva decât mine te-ar ucide! Acum, adu-i pe acei munteni înapoi la viață și returnează-le oamenilor din Yamdrok recoltele. Vei primi învățăturile dacă o vei face – altminteri nu te mai învârti în preajma mea prea mult!”

Mila, zdruncinat cu totul de aceste muștrări, se așeză și vărsă lacrimi amare. În dimineața următoare, Marpa veni să îl vadă.

„Am fost puțin cam aspru aseară,” spuse el. „Nu fii trist. Îți voi da învățăturile puțin câte puțin. Doar ai răbdare! Întrucât tu ești un bun muncitor, mi-ar place să-mi construiești o casă pentru Tarma Dodé. Când ai terminat-o, îți voi da învățăturile și îți voi asigura de asemenea hrana și îmbrăcăminte.”

„Dar ce se va întâmpla dacă între timp voi muri, fără să fi primit Dharma?” întrebă Mila.

„Îmi asum responsabilitatea de a te asigura că aceasta nu se va întâmpla,” spuse Marpa. „Învățăturile mele nu sunt doar vorbe în vânt și întrucât tu ai în mod evident o extraordinară perseverență, când vei pune învățăturile mele în practică vei vedea că poți obține starea de Buddha în cursul unei singure vieți.”

După alte încurajări pe același ton, Mila îi construi trei case una după alta: una circulară la poalele dealului răsăritean, una semicirculară în vest și una triunghiulară în nord. Dar de fiecare dată, când casa era pe jumătate ridicată, Marpa îl dojenea pe Mila cu furie și îl făcea să demoleze ceea ce construise și să ducă tot pământul și pietrele pe care le folosise înapoi acolo de unde le luase. O rană deschisă apărură pe spatele lui Mila, însă el gândi, „Dacă o voi arăta Învățătorului, el mă va mostra din nou. Aș putea să o arăt soției sale însă aceasta ar produce doar frământare.” Astfel, lăcrimând, dar fără să-și arate rănilor, el o imploră pe soția lui Marpa să-l ajute să ceară învățăturile.

Aceasta îi ceru lui Marpa să-l învețe, iar Marpa răspunse, „Dă-i niște mâncare bună și adu-l aici!” el îi conferi lui Mila transmisia și legămintele refugului.

„Toate acestea,” spuse el, „sunt Dharma fundamentală. Dacă dorești învățăturile extraordinare ale Secretei Mantrayāna, felul de lucruri prin care ai de trecut este acesta ...” și îi relată o versiune scurtă a vieții și încercărilor lui Nāropa. „Va fi dificil pentru tine să faci la fel,” încheie el.

La acest cuvinte, Mila simți o devoțiune atât de intensă încât lacrimile îi curseră nestingherit și cu o hotărâre nestrămutată jură să facă orice Învățătorul său i-ar cere.

Câteva zile mai târziu, Marpa plecă într-o plimbare și îl luă pe Mila cu el ca însoțitor. Se îndreptă spre sud-est și, ajungând într-un loc bine situat, spuse, „Fă-mi

aici un turn cenușiu, pătrat, cu o înălțime de nouă etaje. Cu punctul de observație din vârf, zece. Această clădire nu va trebui să o dărâmi, iar când o vei termina îți voi da învățăturile. Îți voi furniza de asemenea proviziile când vei merge în refugiu pentru a practica.”

Mila săpase deja fundațiile și începu să construiască, când trei dintre discipolii mai avansați ai învățătorului său veniră pe-acolo. În joacă, ei rostogoliră până în acel loc un bolovan uriaș, iar Mila îl încorporă în fundații. Când termină primele două etaje, Marpa veni să îl vadă și îl întrebă de unde era bolovanul cu pricina. Mila îi povesti ce se întâmplase.

„Discipolii mei care practică yoga celor două stadii nu vor fi servitorii tăi!” strigă Marpa. „Ia acel bolovan de acolo și du-l înapoi de unde a fost luat!”

Mila demolă tot turnul, începând din vârf. Îndepărtă uriașa piatră din fundație și o duse înapoi de unde fusese adusă.

Atunci Marpa îi spuse, „Acum adu-o din nou aici și pune-o înapoi la loc.”

Astfel că Mila o transportă înapoi și o puse acolo unde fusese mai înainte. Continuă să construiască până ce termină al șaptelea etaj, moment în care avea o rană deschisă pe șold.

„Acum lasă construcția acestui turn,” îi spuse Marpa, „și mai bine construiește-mi un templu, cu o sală cu doisprezece piloni și un altar înalt.

Astfel că Mila construiește templul, iar în momentul în care termină, o rană i se deschise în partea inferioară a spatelui.

La acea dată, Metön Tsönpo din Tsarong îi ceru lui Marpa inițierea Saṃvara, iar Tsurtön Wangé din Döl îi ceru inițierea Guhyasamāja. În ambele rânduri, Mila, sperând că munca sa de construcție i-a câștigat dreptul la inițiere, își luă locul în adunare, însă tot ceea ce obținut de la Marpa au fost lovituri și muștrări și a fost aruncat afară de fiecare dată. Spatele său era acum o rană uriașă cu sânge și puroi curgând în trei părți. Cu toate acestea a continuat să lucreze, cărând coșuri cu pământ, de astă dată în brațe.

Când Ngoktön Chödor din Shung a venit să ceară inițierea Hevajra, soția lui Marpa i-a dat lui Milarepa un mare turcoaz din propria ei zestre. Folosindu-l ca ofrandă proprie pentru inițiere, Mila se așeză în rândul candidaților, însă ca și mai înainte, învățătorul l-a ocărât și l-a ciomăgit, și nu a primit inițierea.

De această dată, el simți că nu mai exista nici-o îndoială: nu va primi niciodată vreo învățătură. Se porni să hoinărească fără țintă. O familie din Lhodrak Khok îl angajă să citească *Înțelepciunea Transcendentă în Opt Mii de Stanțe*. Ajunse la povestea lui Sadāprarudita, iar aceasta îl făcu să se gândească. Realiză că, de dragul Dharrei, trebuia să accepte toate greutățile și să-și mulțumească învățătorul făcând tot ceea ce i se cerea.

Astfel că se întoarse, însă iarăși Marpa îl primi doar cu injurii și lovituri. Mila era atât de disperat, încât soția lui Marpa îl trimise la Lama Ngokpa, care i-a dat unele învățături. Dar când medită, nu progresă deloc deoarece nu primise consimțământul învățătorului său. Marpa i-a poruncit să se întoarcă împreună cu Lama Ngokpa și atunci a venit înapoi.

Într-o zi, în timpul unui ospăț ofrandă, Marpa îl muștră aspru pe Lama Ngokpa și pe câțiva alți discipoli și fu pe cale să-i ia la bătaie.

Mila se gândi, „Cu karma mea negativă, nu sufăr doar eu însumi din cauza păcatelor mele grele și profundelor întunecări, dar acum produc de asemenea dificultăți lui Lama Ngokpa și consoartei guru-lui meu. Întrucât nu fac decât să

acumulez tot mai multe și mai multe acțiuni negative fără a obține vreo învățătură, cel mai bine ar fi să mă sinucid.”

Se pregăti să se sinucidă. Lama Ngokpa încercă să-l oprească când Marpa se calmă și îi chemă pe amândoi. Îl acceptă pe Mila ca discipol, îi dădu multe îndemnuri bune și îl numi Mila Dorje Gyaltzen, „Mila Stindardul Izbânzii Neclintite.” În timp ce îi dădea inițierea Saṃvara, el făcu să apară cu claritate manđala celor șazeci și două de zeități. Mila a primit atunci numele de Shepa Dorje, „Zâmbetul neclintit,” iar Marpa îi conferi inițierile și învățăturile așa cum conținutul unui vas este turnat într-un altul. După aceea, Mila a practicat în cele mai aspre condiții și a dobândit toate realizările obișnuite și supreme.¹⁰⁵

Chiar aceasta este maniera în care toți paṇđita, siddha și vidyādhara din trecut, deopotrivă din India și din Tibet, au urmat un prieten spiritual care era un învățător autentic și făcând tot ceea ce acesta le-a cerut au dobândit realizarea inseparabilă de cea a învățătorului.

Pe de altă parte este o greșeală foarte gravă să nu-l urmezi pe învățător cu o minte cu desăvârșire sinceră, liberă de prefăcătorie. Nu considerați ca fiind negativă niciuna dintre acțiunile sale. Nu-i spuneți niciodată nici cea mai mică minciună.

Odată discipolul unui mare siddha predica Dharma unei mulțimi de discipoli. Învățătorul său sosi acolo, îmbrăcat precum un cerșetor. Discipolul a fost foarte stânjenit să se prosterneze înaintea lui în fața mulțimii, astfel încât se făcu că nu-l vede. În aceeași seară, odată ce mulțimea se dispersă, el merse să-și vadă învățătorul și se prosternă înaintea lui.

„De ce nu te-ai prosternat și mai înainte?” întrebă învățătorul.

„Nu te-am văzut,” minți el.

Îndată, ambii săi ochi căzură în țărână. Își ceru iertare și spuse adevărul, iar printr-o binecuvântare învățătorul i-a redat vederea.

Există o poveste asemănătoare despre un mahāsiddha indian pe nume Kriṣṇācārya. Într-o zi, el naviga pe mare în compania a numeroși discipoli, când în mintea sa răsări gândul că, „Învățătorul meu este un adevărat siddha, însă dintr-un punct de vedere lumesc eu sunt mai bun decât el, deoarece sunt mai bogat și am mai mulți discipoli.”

Imediat, vasul său se scufundă în ocean. Zbătându-se disperat în apă, el se rugă învățătorului său, care apărură personal și îl salvă de la înec.

„Aceasta a fost răsplata pentru marea ta aroganță,” îi spuse învățătorul. „Dacă aș fi încercat să adun avere și discipoli, i-aș fi avut de asemenea. Dar am ales să nu o fac.”

Mulțimi inexprimabile de Buddha au venit deja, dar compasiunea lor nu a fost suficientă pentru a ne salva: ne aflăm încă în oceanul de suferință al saṃsārei. Mulțimi inimaginabile de mari învățători au apărut din vremuri străvechi, dar nu am avut șansa norocoasă de a ne bucura de atenția lor plină de compasiune sau măcar de a-i întâlni. În aceste zile, învățăturile lui Buddha se apropie de final. Cele cinci degenerări sunt tot mai evidente și chiar dacă am obținut o viață umană, suntem cu totul în ghearele acțiunilor noastre negative și confuzi cu privire la ceea ce trebuie sau nu trebuie făcut. În timp ce hoinărim precum un orb singur într-o câmpie pustie, prietenii noștri spirituali, învățătorii supremi, se gândesc la noi cu nesfârșita lor compasiune și în conformitate cu nevoile fiecăruia apar în formă umană. Deși în realizarea lor, ei sunt Buddha, în acțiunile lor, ei sunt acordați după cum suntem noi înșine. Cu mijloacele lor iscusite, ei ne acceptă ca discipoli, ne

introduc în suprema Dharma autentică, ne deschid ochii asupra a ceea ce trebuie făcut și asupra a ceea ce nu trebuie făcut și ne arată fără greșală cea mai bună cale spre eliberare și omnisciență. Cu adevărat ei nu sunt cu nimic diferiți de Buddha însuși; dar comparați cu Buddha, bunătatea lor în a ne purta de grijă este chiar mai mare. Să încercăm, așadar, în permanență, să ne urmăm învățătorul în maniera cuvenită, cu cele trei feluri de credință.*

*Am întâlnit un învățător sublim, dar sunt doborât de conduita mea negativă.
Am găsit cea mai bună cale, dar hoinăresc pe drumuri prăpăstioase.
Binecuvântează-mă pe mine și pe toți cei cu un caracter rău asemeni mie
Ca mințile noastre să fie îmblânzite de Dharma.*



Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991)

Una dintre încarnările lui Jamyang Khyentse Wangpo. A studiat cu o sută douăzeci de învățători și a petrecut în total douăzeci de ani în retragere meditativă. A dat adesea învățături, inclusiv pe cele ale Marii Perfecțiuni, lui Dalai Lama. Multe dintre generațiile tinere de lama tibetani îl consideră învățătorul lor rădăcină. A predicat de asemenea mult în Europa și America de Nord.

* Acestea sunt explicate la începutul capitolului următor.

Partea a doua

PRELIMINARIILE EXTRAORDINARE SAU INTERIOARE

**LUAREA REFUGIUL, PIATRA DE TEMELIE A TUTUROR
CĂILOR**

TREZIREA BODHICITTEI, RĂDĂCINA MARELUI VEHICUL

**MEDITAREA ASUPRA ÎNVĂȚĂTORULUI CA VAJRASATTVA
PENTRU A ÎNDEPĂRTA TOATE ÎNTUNECĂRILE**

**OFERIREA MAȚDALEI
PENTRU ACUMULAREA DE MÉRIT ȘI ÎNȚELEPCIUNE**

**ACUMULAREA UNUI KUSĀLI:
DISTRUGEREA CELOR PATRU DEMONI DINTR-O LOVITURĂ**

**GURU YOGA, CALEA BINECUVÂNTĂRILOR
CALEA ULTIMĂ SPRE TREZIREA ÎNȚELEPCIUNII REALIZĂRII**



Zeitățile Refugiului

Vizualizarea câmpului de merit pentru luarea refugiului conform *Esenței-inimă a Spațiului Vast*.

CAPITOLUL ÎNTÂI

Luarea refugiului, piatra de temelie a tuturor căilor

Încoronat cu cele Trei Nestemate ale refugiului interior,
Ai realizat cu adevărat cele Trei Rădăcini, refugiul interior;
Ai manifestat cele trei kāya, refugiul ultim.
Învățător imaculat, la picioarele tale mă închin.

Luarea refugiului,¹⁰⁶ fundamentul de piatră al tuturor căilor,¹⁰⁷ este explicat în trei subcapitole: abordarea luării refugiului, cum se ia refugiului, preceptele și beneficiile luării refugiului.

I. ABORDAREA LUĂRII REFUGIULUI

1. Credința

Așa cum luarea refugiului deschide poarta spre toate învățăturile și practicile, credința este cea care deschide poarta spre luarea refugiului. Prin urmare, ca prim pas în luarea refugiului este important să dezvoltăm o credință trainică și stabilă. Credința însăși este de trei feluri: credința însuflețită, credința înflăcărată și credința încrezătoare.

1.1. CREDINȚA ÎNSUFLEȚITĂ

Credința însuflețită este credința care ne este inspirată gândindu-ne la imensa compasiune a celor ce sunt Buddha și a marilor învățători. Putem experimenta acest fel de credință la vizitarea unui templu conținând numeroase reprezentări ale corpului, cuvântului și minții celor ce sunt Buddha sau după întâlnirea cu un mare învățător sau prieten spiritual pe care tocmai l-am cunoscut personal sau ale cărui calități sau poveste a vieții am auzit-o descrisă.¹⁰⁸

1.2. CREDINȚA ÎNFLĂCĂRATĂ

Credința înflăcărată este strădania noastră de a ne elibera de suferințele tăramurilor inferioare atunci când le auzim descrise; strădania noastră de a trăi fericirea tăramurilor superioare și eliberarea atunci când aflăm ce sunt acestea; strădania noastră de a ne angaja în acțiuni pozitive atunci când aflăm ce beneficii aduc ele; și strădania noastră de a evita acțiunile negative atunci când înțelegem ce rău produc ele.

1.3. CREDINȚA ÎNCREZĂTOARE

Credința încrezătoare este credința în Cele Trei Nestemate care răsare din adâncul inimilor noastre odată ce înțelegem calitățile lor extraordinare și puterea binecuvântărilor acestora. Credința deplină în Cele Trei Nestemate este singura care vine din cunoașterea faptului că ele sunt singurul refugiu de nădejde,¹⁰⁹ întotdeauna și în toate împrejurările, fie că suntem fericiți, triști, în suferință, bolnavi, vii sau morți.* Prețiosul Domn din Oḍḍiyāna spunea:

Credința încrederii depline permite binecuvântărilor să vă pătrundă.
Când mintea este lipsită de îndoială, tot ceea ce doriți poate fi dobândit.

Așadar, credința este asemeni unei semințe din care poate crește orice lucru pozitiv. Dacă credința este absentă este ca și cum acea sămânță a fost arsă. Sūtrele spun:

Din cei lipsiți de credință
Nimic pozitiv nu va izvorî
Precum dintr-o sămânță arsă
Nimic verde nu va lăstări vreodată.

Dintre cele șapte nobile bogății, credința este cea mai importantă. Se spune:

Prețioasa roată a credinței
Se învâрте zi și noapte pe drumul virtuții.

Credința este cea mai prețioasă dintre toate resursele noastre. Ea aduce o inepuizabilă rezervă de virtuți, asemeni unei comori. Ea ne poartă pe calea spre eliberare precum o pereche de picioare și adună pentru noi toate forțele pozitive precum o pereche de brațe.

Credința este cea mai mare avuție și comoară, cele mai bune picioare;
Este fundamentul acumulării tuturor virtuților, asemeni unor brațe.

Comasiunea și binecuvântarea Celor Trei Nestemate sunt inimaginabile, dar cu toate acestea, capacitatea lor de a ajunge la noi depinde în întregime de credința și devoțiunea noastră. Dacă aveți imensă credință și devoțiune, compasiunea și binecuvântările pe care le primiți de la învățătorul vostru și de la Cele Trei Nestemate vor fi în egală măsură imense. Dacă credința și devoțiunea voastră este doar moderată, compasiunea și binecuvântările care vă vor atinge vor fi de asemenea moderate. Dacă aveți doar puțină credință și devoțiune, numai puțină compasiune și binecuvântări vor ajunge până la voi. Dacă nu aveți deloc credință și devoțiune, nu veți obține absolut nimic. Fără credință, chiar și a-l întâlni pe Buddha însuși și a fi acceptat ca discipol al său ar fi mai curând nefolositor, precum a fost pentru

* Aceasta înseamnă că credința noastră în refugiu ne conferă capacitatea de a face față experiențelor stării intermediare (*bar do*) după moarte.

călugărul Sunakṣatra, a cărui poveste a fost spusă în capitolul precedent, și pentru vârul lui Buddha, Devadatta.

Chiar și astăzi, ori de câte ori Buddha este invocat cu credință și devoțiune sinceră, el este acolo, conferindu-și binecuvântările. Căci compasiunea lui Buddha nu este nici aproape, nici departe.

Pentru toți cei care se gândesc la el cu credință
Buddha este acolo în fața lor
Și le va da inițieri și binecuvântări.

Iar Marele Învățător din Oḍḍiyāna spunea:

Pentru toți bărbații și femeile cu credință în mine, eu, Padmasambhava,
Nu am plecat niciodată – ci dorm la ușa lor.¹¹⁰
Pentru mine nu există lucruri precum moartea;
Înainteai fiecărei persoane care are credință, există un Padmasambhava.

Când cineva are credință încrezătoare, compasiunea lui Buddha poate fi prezentă în orice. Acest fapt este ilustrat de povestea bătrânei credincioase care a fost ajutată să obțină starea de Buddha de dintele unui câine.

Era odată o femeie bătrână al cărei fiu era negustor. El mergea adesea în India pentru afaceri. Bătrâna femeie îi spuse într-o zi. „Bodh Gaya se află în India și acela este locul de unde a venit desăvârșit-iluminatul Buddha. Adu-mi vreo relicvă specială din India, astfel încât să îmi pot face prosternările înaintea ei.” Ea și-a repetat rugămintea de mai multe ori, însă fiul ei continua să uite și niciodată nu-i aducea ceea ce îi ceruse.

Într-o zi, pe când se pregătea să plece din nou spre India, mama sa îi spuse, „De astă-dată, dacă vei uita să-mi aduci ceva pentru prosternările mele, mă voi sinucide înaintea ta!”

Fiul călători spre India, își făcu târguielile pe care le avea în plan și porni înapoi spre casă, uitând încă o dată rugămintea mamei sale. Dar când aproape ajunse acasă, își aminti cuvintele ei.

„Ce să mă fac acum?” se gândi el. „Nu am adus nimic pentru prosternările mamei. Dacă mă voi întoarce acasă cu mâna goală, se va sinucide!”

Uitându-se în jurul său, văzu un craniu de câine zăcând în țărână, în apropiere. Scoase unul dintre dinți și îl înveli în mătase. Ajungând acasă, îl dădu mamei sale, spunând, „Aici este unul dintre caninii lui Buddha. Poți să îl folosești ca suport pentru rugăciunile tale.”

Bătrâna femeie îl crezu. Ea avea mare încredere în dinte, ca și cum ar fi fost cu adevărat al lui Buddha. Făcea permanent prosternări și ofrande, iar din dintele de câine ieșeau numeroase perle miraculoase.* Când bătrâna muri, o aură luminoasă de culoarea curcubeului se afla în jurul ei, precum și alte semne ale realizării.

Dintele unui câine nu conține nici o binecuvântare. Însă credința bătrânei femei era atât de puternică încât a fost convinsă că era cu adevărat dintele lui Buddha. Prin credința ei, dintele s-a îmbibat cu binecuvântările lui Buddha, până când în cele din urmă dintele aceluși câine nu a mai fost cu nimic diferit de un adevărat dinte al lui Buddha.

* *ring bsrel*: obiecte sferice precum perle minuscule care ies din relicvele yoghinilor realizați.

Odată, în provincia Kongpo, trăia un om naiv care mai apoi a devenit cunoscut ca Jowo Ben. El a făcut o călătorie spre Tibetul Central pentru a-l vedea pe Jowo Rinpoche.*

Când a ajuns pentru prima dată înaintea statuii, nu exista nici paznic, nici altcineva prin preajmă. Zărind ofrandele de hrană și lămpile cu unt dinaintea statuii, își imaginează că Jowo Rinpoche înmuia bucăți din prăjiturile ofrandă în untul topit al lămpilor și le mânca. Feștilele care ardeau în lămpi, crezu el, sunt pentru a menține untul lichid.

„Cred că mai bine mănânc și eu ceva ca și Jowo Rinpoche,” gândi el și înmuind o bucată de cocă din ofrandele *torma* în unt, o mănca. Privi spre fața surâzătoare a lui Jowo.

„Ce lama plăcut ești,” spuse el. „Chiar și atunci când câinii vin și fură hrana care ți-a fost oferită, tu zâmbești; când vântul face ca lămpile tale să sfârâie, rămâi zâmbitor. Îmi voi lăsa aici cizmele. Te rog să ai grijă de ele în timp ce merg împrejurul tău.”†

Își scoase cizmele și le așeză înaintea statuii. Pe când se preumbla în lungul căii de mijloc care înconjoară templul, paznicul zări cizmele. Era gata să le arunce când statuia vorbi.

„Nu arunca acele cizme. Kongpo Ben mi le-a încredințat!”

Ulterior Ben se întoarse și își luă cizmele.

„Ești cu adevărat ceea ce se numește un bun lama!” îi spuse el statuii. „De ce nu vii anul viitor să ne vizitezi. Voi tăia un porc bătrân și îl voi găti pentru tine și voi pune la fermentat o bere bună din orz vechi.”

„Voi veni,” spuse Jowo.

Ben se întoarse acasă și îi spuse soției, „L-am invitat pe Jowo Rinpoche. Nu știu cu exactitate când vine, totuși – nu uita să fii atentă la el.”

Trecu un an. Într-o zi, pe când lua apă din râu, soția lui Ben văzu limpede reflecția lui Jowo Rinpoche în apă.

Fugi imediat acasă și îi spuse soțului: „Este ceva chiar aici, în râu ... Mă întreb dacă este persoana pe care ai invitat-o.”

Ben alergă la râu și-l văzu pe Jowo Rinpoche strălucind în apă. Crezând că acesta pesemne căzuse în râu, Ben sări în apă după el. Când apucă imaginea, constată că putea efectiv să o prindă și o aduse cu sine.

Pe când se îndreptau spre casa lui Ben, ajunseră înaintea unei stânci uriașe de pe marginea drumului. Jowo nu voi să meargă mai departe. „Nu intru în casele laicilor,” spuse el, și dispăru în stâncă.

Acest loc, în care Jowo însuși a fost văzut venind, se numește Jowo Dolé, iar râul în care i-a apărut imaginea poartă numele de râul Jowo. Chiar și în zilele noastre se spune că acest loc conferă aceleași binecuvântări ca și Jowo din Lhasa și toată lumea face prosternări și aduce ofrande acolo. Forța credinței sale ferme a fost cea prin care Ben a experimentat compasiunea lui Buddha. Deși a consumat untul din lămpi și hrana din ofrande și și-a așezat cizmele înaintea lui Jowo – acte, altminteri considerate păcătoase – forța credinței sale le-a făcut pe toate pozitive.

Mai mult decât atât, numai credința este singura de care depinde realizarea efectivă a adevărului absolut, starea naturală. S-a spus într-o sutra:

O Śāriputra, adevărul absolut se realizează numai prin credință.

Dezvoltând o credință mult dincolo de cea obișnuită, prin forța ei, binecuvântările învățătorului și ale Celor Trei Nestemate vor pătrunde în voi. Atunci adevărata realizare va răsări și veți vedea starea naturală așa cum este în realitate. Când se întâmplă aceasta veți simți o credință și o încredere chiar mai extraordinară și mai nestrămutată în învățătorul vostru și în Cele Trei Nestemate. În acest fel, credința și realizarea stării naturale se sprijină reciproc.

Înainte de a-l părăsi pe Jetsun Mila, Dagpo Rinpoche l-a întrebat când să înceapă să predice.

„Într-o zi,” îi răspunse Jetsun, vei avea o realizare care îți va aduce o viziune extraordinar de clară a naturii minții tale, cu totul diferită de cea pe care o ai acum. În acel moment, credința fermă va răsări în tine și mă vei percepe pe mine, bătrânul tău părinte, ca pe un adevărat Buddha. Acesta este momentul în care trebuie să începi să predici.”

Așadar, capacitatea noastră de a primi compasiunea și binecuvântările unui învățător și ale Celor Trei Nestemate depinde în întregime de devoțiune și credință.

Odată, un discipol l-a chemat pe învățătorul Jowo Atișa, „Jowo, oferă-mi binecuvântarea ta!”

„Discipol leneș,” răspunse Atișa, „acordă-mi mai întâi devoțiunea ta ...”

Astfel încrederea desăvârșită lipsită de ezitare este indispensabilă. Ea deschide poarta luării refugiului.

2. Motivația

Există trei nivele diferite ale motivației pentru luarea refugiului cu acest fel de credință.

2.1 REFUGIUL FIINTELOR INFERIOARE

Teama de suferințele celor trei tărâmurii inferioare – tărâmul infernal, tărâmul ființelor preta și tărâmul animal – ne motivează să căutăm refugiul, pur și simplu cu ideea de a dobândi fericirea zeilor și oamenilor.

2.2 REFUGIUL FIINTELOR MEDII

Cunoașterea faptului că oriunde ne-am naște, în oricare dintre tărâmurile șamsărei, superior sau inferior, nu există scăpare de suferință, ne motivează să căutăm refugiul în Cele Trei Nestemate doar cu scopul de a dobândi pentru noi înșine starea de nirvāna, pacea și eliberarea de toate suferințele șamsărei.

2.3 REFUGIUL FIINTELOR SUPERIOARE

Vederea tuturor ființelor cufundate în marele ocean al suferințelor infinite șamsăra și suferind o inimaginabilă varietate de chinuri ne motivează să căutăm refugiul cu ideea de a le statornici pe toate acestea în natura neîntrecută și omniscientă a desăvârșitei și deplinei stări de Buddha.

* Celebra statuie a lui Buddha din Lhasa. Vezi nota 295.

† Consumul ofrandelor și așezarea cizmelor în fața statuii lui Buddha este considerat un sacrilegiu scandalos.

Dintre aceste trei niveluri ale motivației, trebuie să alegem acum calea marilor ființe, luând refugiul din dorința de a statornici fiecare ființă din întreaga lor înfinitate în condiția desăvârșitei stări de Buddha.

Fericirea zeilor și oamenilor poate părea a fi, la prima vedere, adevărata fericire. În realitate, aceasta nu este totuși lipsită de suferință; și deîndată ce efectele faptelor bune care îi conduce la acele stări de fericire sunt epuizate, ei cad înapoi în tărâmurile inferioare. De ce să ne străduim să obținem fericirea tărâmurilor superioare dacă aceasta durează doar pentru o clipă? Nirvāna adeptilor śrāvaka și pratyekabuddha conferă pace și fericire, dar numai pentru noi înșine; când toate ființele – mamele și tații noștri din vremuri fără de început – sunt cufundate în oceanul de suferințe al nesfârșitei saṃsāra, a nu încerca să le ajutăm, nu ar fi drept. A lua refugiul în Cele Trei Nestemate cu dorința ca toate ființele să poată atinge starea de Buddha este așadar calea marilor ființe și poarta către merit nesfârșit. Aceasta este maniera pe care noi, de asemenea, trebuie să o adoptăm. În *Ghirlanda Nestemată* se spune:

Așa cum există infinite feluri de ființe
Dorința de a le ajuta este, de asemenea, infinită.

II. CUM SE IA REFUGIUL

Conform Vehiculului de Bază, refugiul se ia în Buddha ca învățător, în Doctrina (dharma) ca și cale și în Comunitate (saṅgha) ca însoțitori pe cale.

Metoda generală a extraordinarului Vehicul al Mantrei Secrete este de a lua refugiul oferindu-ne trupul, cuvântul și mintea învățătorului, luând zeitățile tutelare (yidam) ca suport, iar zeitățile ḍākinī ca însoțitori.

Metoda sublimă specială a Esenței Vajra este de a lua refugiul în calea rapidă prin care se pot folosi canalele ca nirmāṇakāya, antrena energiile ca sambhogakāya și purifica esențele ca dharmakāya.

Refugiul ultim și infailibil în starea naturală indestructibilă se bazează pe înțelepciunea primară înăscută din refugiul. Această natură esențială a înțelepciunii este vacuitatea; expresia ei naturală este claritatea; iar compasiunea ei este atot-pătrunzătoare.¹¹¹ Luând refugiul în aceasta înseamnă a realiza în propriul curent al minții, cu încredere totală, marea inseparabilitate a acestor trei aspecte ale înțelepciunii primordiale.

Odată dobândită o înțelegere clară a tuturor acestor moduri în care refugiul trebuie luat, ajungem la practica efectivă a luării refugiului. Mai întâi, vizualizați câmpul meritului¹¹² în prezența căruia veți lua refugiul.

Considerați că locul în care vă aflați este în întregime un tărâm buddhic, frumos și plăcut, făcut din tot soiul de substanțe prețioase. Pământul este la fel de lin precum suprafața unei oglinzi, fără dealuri, văi sau neregularități. În mijloc, înaintea voastră, crește un arbore care îndeplinește dorințele, cu cinci mari ramuri ramificându-se din trunchi. Frunzele, florile și fructele sale desăvârșite se întind atât de departe spre est, sud, vest și nord încât umplu întregul cer și de fiecare ramură și rămurică atarnă o mulțime de nestemate încântătoare și clopoței de tot soiul.

Pe ramura centrală se află un tron împodobit cu nestemate, susținut de opt lei uriași. Așezat pe tron, pe o pernă constând dintr-un lotus multicolor,¹¹³ un soare și o lună, se află gloriosul vostru învățător, izvor incomparabil de compasiune, întrupare a tuturor celor ce sunt Buddha din trecut, prezent și viitor, apărând sub forma

marelui Vajradhara din Oḍḍiyāna. Corpul său este de o fascinantă culoare albă cu o tentă trandafirie, el are o față, două brațe și două picioare¹¹⁴ și este așezat în postura regală.* În mâna dreaptă, el ține un vajra de aur cu cinci proeminente, cu un gest amenințător. În mâna stângă, care se odihnește în postura de meditație, el ține o cupă-cranium conținând un vas plin cu ambrozia nemuritoarei înțelepciuni. Capacul vasului este încoronat de un arbore care îndeplinește dorințele. El poartă o mantie de brocart, robe monastice și o tunică albastră prelungă cu mâneci, iar pe cap pălăria în formă de lotus, așezat în uniune cu consoarta sa, Ḍākinī albă Yeshe Tsogyal, ținând un cuțit încovoiat și o cupă-cranium.

Vizualizați-l în acest fel în spațiul dinaintea voastră, cu fața spre voi. Deasupra capului său sunt toți lama ai descendenței, așezați unul deasupra celuilalt, fiecare fără a-l atinge pe cel de dedesubt. Învățătorii transmisiiei tantra generale sunt nenumărați, însă aici vom vizualiza în special principalele figuri ale descendenței Esența-Inimă a Marii Perfecțiuni: Samantabhadra, ca dharmakāya, Vajrasattva, ca sambhogakāya; Garab Dorje, ca Nirmāṇakāya; învățătorul Mañjuśrimitra; Guru Śrī Siṃha; învățatul Jñanasūtra; marele paṇḍita, Vimalamitra; Padmasambhava din Oḍḍiyāna și cei trei discipoli ai săi mai apropiați, Regele, Supusul și Consoarta – regele Dharme Trisongdetsen, marele traducător Vairotsana și Ḍākinī Yeshe Tsogyal; atotștiutorul Longchen Rabjampa; și Rigdzin Jigme Lingpa. Fiecare dintre aceștia vor fi vizualizați cu podoabele și atributele lor particulare. Ei sunt înconjurați de o inimaginabilă mulțime de zeități yidam ale celor patru secțiuni ale tantrei și de zeități ḍāka și ḍākinī.

Pe ramura din față se află Buddha, Victoriosul Śākyamuni înconjurat de cei o mie doi Buddha desăvârșiți ai acestei Bune Kalpa, precum și de către toți ceilalți Buddha din trecut, prezent și viitor și din cele zece direcții. Cu toții au înfățișarea supremei nirmāṇakāya, investimântați în robe monastice, purtând toate cele treizeci și două însemne majore ale stării de Buddha – protuberanța din creștet, cercurile întipărite în tălpile picioarelor și așa mai departe și cele opt însemne minore. Ei sunt așezați în postura vajra. Unii sunt albi, alții galbeni, unii roșii, unii verzi, iar alții albaștri. Nenumărate raze de lumină izvorăsc din corpurile lor.

Pe ramura din dreapta, vizualizați cei Opt Mari Fii Aproțiați,¹¹⁵ conduși de protectorii Bodhisattva ai celor Trei Familii – Mañjuśrī, Vajrapāni și Avalokiteśvara – și înconjurați de întreaga nobilă comunitate (saṅgha) a Bodhisattva-șilor. Ei sunt albi, galbeni, roșii, verzi și albaștri. Cu toții poartă cele treisprezece podoabe ale sambhogakāya,¹¹⁶ și stau în picioare neclintiți cu ambele picioare apropiate.

Pe ramura stângă vizualizați cei doi śrāvaka principali, Śāriputra și Maudgalyāyana, înconjurați de nobila comunitate (saṅgha) de śrāvaka și pratyekabuddha. Cu toții au culoare albă și sunt îmbrăcați cu cele trei robe monastice. Ei de asemenea stau în picioare, ținând în mâini toiagurile monastice și bolurile de cerșit.¹¹⁷

Pe ramura din spate vizualizați Nestemata Dharme sub forma unor stive de cărți. Cele mai din vârf, învăluite într-o rețea de lumini, sunt cele șase milioane patru sute de mii de tantra ale Marii Perfecțiuni, titlul fiecărui volum fiind întors spre voi.†

* *rgyal po'i rol stabs*: postura tihnei regale, cu jumătatea piciorului drept întinsă și cu a celui stâng îndreptată spre interior.

† Acestea sunt volumele tibetane prelungi cu foi nelegate, învelite în pânză, cu un titlu din pânză pliată în capătul din stânga.

Toate aceste cărți apar foarte clar și distinct și emit melodia spontană a vocalelor și consoanelor.

Între ramuri sunt toți victorioșii protectori ai Dharmei, deopotrivă protectorii înțelepciunii și protectorii constrânși de efectul acțiunilor lor trecute.¹¹⁸ Protectorii masculini privesc cu toții spre exterior; activitatea lor este de a împiedica apariția obstacolelor exterioare, protejându-ne de piedicile și condițiile nefavorabile practicării Dharmei și dobândirii iluminării. Protectorii feminini sunt cu toții cu fața spre interior; activitatea lor este de a împiedica realizările interioare să se risipească la exterior.

Considerați că toate aceste imagini ale refugiului, cu nemărginitele lor virtuți ale cunoașterii, iubirii și puterii, vă călăuzesc ca singurul vostru mare călăuzitor.

Imaginați-vă că tatăl vostru din această viață se află împreună cu voi în dreapta voastră, iar mama voastră în partea stângă. Înaintea voastră, adunate împreună într-o mulțime imensă acoperind suprafața pământului se află toate ființele din cele trei lumi și din cele șase tărâmurile ale existenței, primul rând cuprinzându-i pe toți adversarii care vă detestă și pe toți întinzătorii de piedici care vă aduc vătămare. Toate aceste ființe împreună cu voi înșivă stau în picioare, cu palmele mâinilor împreunate. Exprimând respect prin postura corporală, faceți prosternări. Exprimând respect prin cuvântul vostru, recitați rugăciunea refugiului. Exprimând respect prin mintea voastră, cultivați gândul care urmează:

„Învățătorule și Voi Cele Trei Nestemate, orice mi s-a întâmpla, favorabil sau nefavorabil, plăcut sau dureros, bun sau rău, orice boală s-ar abate asupra-mi, nu am alt refugiu, nici altă protecție în afara voastră. Sunteți singurul meu protector, singura mea călăuză, singurul meu adăpost și singura mea speranță. Începând de acum și până ce voi atinge însăși esența iluminării,¹¹⁹ îmi pun toată nădejdea și credința în voi. Nu voi căuta nici sfatul tatălui meu, nici nu voi cere povața mamei mele, nici nu voi decide nimic pe cont propriu. Sunteți voi, învățătorul meu și Cele Trei Nestemate, cei pe care îi iau drept sprijin. Voi sunteți cei cărora le aduc ofrandele mele. Doar vouă, mă dăruiesc cu totul. Nu am alt refugiu, nici altă speranță în afara voastră!”

Cu această arzândă convingere, recitați următorul text:

În cei ce sunt Sugata ai Celor Trei Rădăcini, adevăratele Trei Nestemate,¹²⁰

În natura bodhicitta a canalelor, energiilor și esențelor

Și în maṇḍala naturii esențiale, expresiei naturale și compasiunii,

Îmi găsesc refugiu până ce voi atinge inima iluminării.¹²¹

Spuneți aceasta de câte ori este posibil în fiecare sesiune. Până ce o veți fi spus de cel puțin o sută de mii de ori, asigurați-vă că o practicați în sesiuni distincte¹²² și faceți din ea practica voastră constantă și cea mai importantă.

V-ați putea întreba de ce dușmanilor voștri și celor care vă întind obstacole le este acordată întâietate față de părinții voștri în practica refugiului, întrucât aceștia sunt vizualizați în fața mulțimii, în timp tatăl și mama voastră alături de voi în spate. Motivul este acela că noi cei care am adoptat Marele Vehicul trebuie să avem dragostea și compasiunea bodhicitei în mod egal pentru întreaga infinitate a ființelor. Mai mult decât atât, singura cale de a acumula o cantitate imensă de merit și de a nu risipi tot ceea ce deja am acumulat este de a face din răbdare principala noastră practică. După cum se spune:

Cum am putea practica răbdarea dacă nu ar fi nimeni care să ne supere?

Este tocmai vătămarea provocată de dușmani și de către cei care ne pun piedici cea care ne oferă oportunitatea de a dezvolta răbdarea. O observație atentă vă va arăta că, din punctul de vedere al Dharmei, dușmanii și cei care vă pun piedici sunt mai buni față de voi decât propriii voștri părinți. Părinții voștri, învățându-vă trucurile și înșelăciunile necesare ca să reușiți în această lume, vă pot împiedica să vă eliberați de străfundurile tărâmurilor inferioare în viețile voastre viitoare. Astfel, bunătatea lor nu este atât de mare precum pare. Pe de altă parte, dușmanii și cei care vă pun piedici sunt extrem de buni cu voi. Este tocmai potrivnicia pe care dușmanii voștri v-o provoacă cea care vă furnizează motivația practicării răbdării. Ei vă despart, fie că vă place sau nu, de averea și posesiunile voastre – legături care vă împiedică să vă eliberați vreodată din saṃsāra și prin urmare de chiar izvorul întregii suferințe. Forțele negative și cei care vă pun piedici, de asemenea, vă furnizează un țel al practicării răbdării. Prin daunele și suferințele pe care vi le provoacă, numeroase fapte rele din trecut sunt purificate. Mai mult, dușmanii și obstacolele vă conduc la Dharma, după cum i s-a întâmplat lui Jetsun Mila, ai cărui unchi și mătușă i-au jefuit toată averea și călugăriței Palmo care, deoarece a fost îmbolnăvită de lepră de către un demon nāga, s-a dedicat practicii lui Avalokiteśvara și ulterior a dobândit suprema realizare. Atotștiutorul Longchenpa, Regele Dharmei, spunea:

Asaltați de nenorociri, descoperim Dharma

Și găsim calea spre eliberare. Mulțumim vouă, forțe nefaste!

Când necazurile invadează minea, descoperim Dharma

Și găsim fericirea durabilă. Mulțumim vouă, necazuri!

Prin vătămarea provocată de duhuri descoperim Dharma

Și găsim neînfricarea. Mulțumim vouă, fantome și demoni!

Prin ura oamenilor descoperim Dharma

Și găsim beneficii și fericire. Mulțumim vouă, celor care ne urăți!

Prin nemiloasa potrivnicie, descoperim Dharma

Și găsim calea neschimbătoare. Mulțumim ție, potrivnicie!

Prin imboldul celorlalți, descoperim Dharma

Și găsim semnificația esențială. Mulțumim vouă, celor care ne mânăți înainte!

Dedicăm meritul nostru vouă tuturor, pentru a vă răsplăti bunătatea.

Nu numai că dușmanii voștri au fost, așadar, foarte buni cu voi în această viață; ei au fost de asemenea părinții voștri în viețile voastre anterioare. Acesta este motivul pentru care trebuie să le acordați un loc atât de important în această practică.

Când vine vremea să încheiați sesiunea, vizualizați cum devoțiunea voastră arzătoare face ca numeroase raze de lumină să izvorască din zeitățile refugiului. Razele vă ating pe voi și toate ființele conștiente și, asemeni unui stol de păsări împrăștiat de piatra unei praștii voi toți vă luați zborul cu un sunet zbârnâitor și vă dizolvați în adunarea zeităților.

Apoi zeitățile înconjurătoare se transformă în lumină, dinspre exterior spre interior și se dizolvă în inima învățătorului, întrupare a celor trei refugii. Toate zeitățile de deasupra capului învățătorului se dizolvă de asemenea în acesta. Apoi învățătorul se dizolvă și dispăre în lumină. Rămâneți cât de mult timp puteți în

starea primordială liberă de toate elaborările, dharmakāya, fără nici o mișcare a gândului.

Când ieșiți din meditație, dedicați meritul infinității ființelor cu aceste cuvinte:

*Prin meritul acestei practici,
Fie ca eu să realizez rapid Cele Trei Nestemate
Și să statornicesc fiecare ființă în parte
Fără excepție, pe treapta acestora.*

Amintiți-vă în mod constant zeitățile refugiului, în orice situație. Când mergeți, vizualizați-le în spațiul de deasupra umărului vostru drept și imaginați-vă că vă rotiți în jurul lor. Când vă așezați, vizualizați-le deasupra capului ca suport al rugăciunilor voastre. Când mâncați, vizualizați-le în gâtul vostru și oferiți-le prima parte a hranei și băuturii voastre. Când dormiți, vizualizați-le în centrul inimii voastre. Această practică este esențială pentru dizolvarea iluziilor în lumina clară.

Orice faceți, nu vă despărțiți niciodată de imaginea mentală clară a zeităților refugiului. Dăruiți-vă cu încredere deplină Celor Trei Nestemate și dedicați-vă în întregime luării refugiului.

III. PRECEPTELE ȘI BENEFICIILE LUĂRII REFUGIULUI

1. Preceptele luării refugiului

Preceptele constau din trei lucruri de abandonat, trei lucruri de făcut și trei atitudini suplimentare de respectat.

1.1 CELE TREI LUCRURI DE ABANDONAT

Odată luat refugiul în Buddha, nu acordați omagiu zeităților din saṃsāra. Cu alte cuvinte, întrucât zeitățile adepților tīrthika, precum Īśvara sau Viṣṇu sunt ele însele ne-eliberate de suferința saṃsārei, după cum nu sunt nici zeii locali, proprietarii pământului sau niciunul dintre zeii și spiritele lumești, nu trebuie să le luați ca refugiu pentru viețile următoare, aducându-le ofrande sau prosternându-vă lor.

Odată luat refugiul în Dharma, nu-i vătămați pe ceilalți, nici măcar în visele voastre. Faceți eforturi viguroase să îi protejați cu toată capacitatea voastră.

Odată luat refugiul în Comunitatea Sacră (saṅgha), nu vă asociați cu adepții tīrthika și cu alte feluri de oameni care nu cred în învățătura Victorioșilor sau în desăvârșitul Buddha care a predicat-o. Deși nu există adevărați adepți tīrthika în Tibet, trebuie de asemenea să evitați să intrați în contact cu toți cei care acționează precum un tīrthika – care insultă și critică pe învățătorul vostru și Dharma, spre exemplu, sau care denigrează profundele învățături ale Secretei Mantrayāna.

1.2 CELE TREI LUCRURI DE FĂCUT

Odată luat refugiul în Buddha, onorați și respectați chiar și cea mai mică bucată ruptă dintr-o statuie care îl reprezintă. Ridicați-o deasupra capului vostru,* puneți-o

într-un loc curat, aveți credință și percepeți-o cu viziune pură, considerând-o a fi adevărata Nestemată a lui Buddha.

Odată luat refugiul în Dharma, respectați chiar și un fragment de hârtie purtând o singură silabă a scripturilor. Azezați-o deasupra capului și considerați-o a fi adevărata Nestemată a Dharmei.

Odată luat refugiu în Saṅgha, considerați tot ceea ce o simbolizează, fie aceea nimic mai mult decât o bucată de veștmânt roșu sau galben, ca adevărata Nestemată a Comunității Sacre (saṅgha). Onorați-o și respectați-o, ridicați-o deasupra capului, puneți-o într-un loc curat și considerați-o cu credință și viziune pură.

1.3 CELE TREI PRECEPTE SUPLIMENTARE

Considerați-l pe învățătorul vostru, prietenul spiritual care vă învață aici și acum ce trebuie și ce nu trebuie făcut, ca adevărata Nestemată a lui Buddha. Nu-i călcați nici măcar umbra și străduiți-vă să îl slujiți și să îl onorați.

Considerați fiecare cuvânt al sublimului vostru învățător ca fiind Nestemată a Dharmei. Acceptați tot ceea ce el spune fără a desconsidera un singur cuvânt.

Considerați anturajul său, discipolii săi și însoțitorii voștri spirituali care au o conduită pură, drept Nestemate ale Comunității Sacre (saṅgha). Respectați-i cu corpul, cuvântul și mintea voastră și nu-i tulburați niciodată, nici măcar preț de-o clipă.

În special în Vehiculul Mantrei Secrete, învățătorul este singurul refugiu: corpul său este Saṅgha, cuvântul său este Dharma, iar mintea sa este Buddha. Recunoașteți-l, prin urmare, ca uniunea chintesențială a Celor Trei Nestemate și considerați toate acțiunile sale ca fiind desăvârșite. Urmați-l cu absolută încredere și încercați să vă rugați lui tot timpul. Amintiți-vă că a-l nemulțumi prin ceea ce faceți, spuneți sau gândiți înseamnă a renunța la întregul refugiu, astfel că puneți-vă toată determinarea și efortul în încercarea de a-l mulțumi în permanență.

Indiferent ce vi se întâmplă, plăcut sau neplăcut, bun sau rău, boală sau suferință, dăruiți-vă în întregime Nestematei învățătorului. Recunoaște-ți întreaga bunăstare ca izvorând din compasiunea Celor Trei Nestemate. Se spune că tot ceea ce este plăcut și bun în această lume – chiar și cea mai ușoară briză dintr-o zi fierbinte – vine din compasiunea și binecuvântările lui Buddha. În același fel, cel mai mic gând pozitiv ce răsare în mintea voastră izvorăște din inimaginabila putere a binecuvântărilor sale. În *Calea lui Bodhisattva*, Śāntideva spune:

Ca atunci când lumina unui fulger străbate noaptea,
Iar strălucirea sa dezvăluie tot ceea ce norii negri întunecoși au ascuns,
La fel de rar, prin puterea celor ce sunt Buddha,
Gândurile virtuozose apar, scurt și trecător, în lume.

Astfel că recunoașteți compasiunea celor ce sunt Buddha în tot ceea ce vă ajută și vă face fericiți.

Ori de câte ori întâmpinați boala sau suferința, când demonii și dușmanii vă pun piedici sau orice se abate asupra voastră, doar rugați-vă Celor Trei Nestemate și nu vă încredeți în nici o altă metodă de a trata astfel de probleme. Dacă trebuie să faceți un tratament medical sau să folosiți un ritual de vindecare, faceți-o cu recunoașterea că chiar acele lucruri sunt acțiunea Celor Trei Nestemate.

* A pune ceva pe creștetul capului este un semn de venerație.

Învățați să aveți credință și percepție pură prin recunoașterea a tot ceea ce apare va fiind manifestat de către Cele Trei Nestemate. Atunci când vă pregătiți să mergeți undeva, pentru lucru sau pentru orice altă treabă, mergeți aducând omagiu către Buddha, Dharma și Sangha în acea direcție. Faceți din rugăciunea refugiului practica voastră zilnică constantă, fie că folosiți textul *Esenței-inimă* citat mai sus sau această rugăciune cunoscută ca împătritul refugiului, care este comun tuturor vehiculelor:

Îmi iau refugiu în Învățător.
Îmi iau refugiu în Buddha.
Îmi iau refugiu în Dharma.
Îmi iau refugiu în Saṅgha.

Recomandați altor oameni să își ia refugiul și încurajați-i în practica refugiului. Dăruți-vă pe voi și pe ceilalți Celor Trei Nestemate, deopotrivă pentru această viață și pentru cele care vor veni și practicați refugiu cu sârguință.

Când mergeți la culcare, vizualizați zeitățile câmpului de merit, după cum sunt descrise mai sus, dar în inima voastră și adormiți cu mintea concentrată asupra lor. Dacă nu puteți face aceasta, gândiți-vă la învățătorul vostru și la Cele Trei Nestemate ca fiind cu adevărat prezente lângă perna voastră, pline de dragoste și compasiune față de voi. Apoi adormiți cu credință și percepție pură fără a pierde gândul la Cele Trei Nestemate.

Când mâncați sau beți, vizualizați Cele Trei Nestemate în gâtul vostru și oferiți-le să guste din tot ceea ce mâncați sau beți. Dacă nu puteți face aceasta, oferiți-le prima înghițitură sau prima sorbitură, gândind, „Ofer aceasta Celor Trei Nestemate.”

Când trebuie să îmbrăcați vestimente noi, înainte de a le îmbrăca pentru prima dată ridicați-le și oferiți-le mental Celor Trei Nestemate. Apoi, purtați-le cu gândul că Cele Trei Nestemate vi le-a dăruit.

Ori de câte ori vedeți ceva care vă face bucurie sau găsiți că este dezirabil, oferiți-l mental prețioaselor Trei Nestemate: grădini încântătoare pline cu flori, pâraie cu ape limpezi, case frumoase, crânguri plăcute, mari averi și posesiuni, bărbați și femei frumoși, în vestimente alese.

Când scoateți apă, aruncați câțiva stropi în aer și spuneți „Ofer această apă Celor Trei Nestemate,” înainte de a o turna în vasul vostru.

Toate circumstanțele bune și dezirabile din această viață – confort, fericire, popularitate, profit sau orice altceva – izvorăsc din compasiunea Celor Trei Nestemate. Cu devoțiune și percepție pură gândiți, „Le ofer lor pe toate acestea.” Oferiți-le lor toate izvoarele de merit pe care le creați – prosternări, ofrande, meditație asupra zeităților, recitări ale mantrelor și așa mai departe – dedicați-le lor pentru beneficiul tuturor ființelor. Faceți ofrande Celor Trei Nestemate cât de des puteți, în zilele cu lună plină și nouă și în cele șase perioade ale zilei.* Respectați întotdeauna momentele special consacrate Celor Trei Nestemate.

Ori ce se întâmplă, bun sau rău, nu uitați niciodată să luați refugiu în Cele trei Nestemate. Antrenați-vă până ce atingeți punctul în care chiar simțind teamă într-un coșmar vă aduceți aminte să luați refugiu, deoarece aceasta înseamnă că vă veți aduce aminte de asemenea să o faceți în starea intermediară. Pe scurt, puneți-vă întregă încredere în Cele Trei Nestemate și nu abandonați niciodată refugiu, nici măcar cu prețul vieții.

Odată, în India, un practicant buddhist laic a fost luat prizonier de niște tîrthika, care i-au spus: „Dacă renunți să îți iei refugiu în Cele Trei Nestemate nu te vom vătăma. Altminteri te vom ucide.”

El răspunse, „Pot să renunț să îmi iau refugiu numai cu gura. Nu aş putea niciodată să o fac cu inima.” Astfel că l-au ucis.

Am putea fi cu adevărat asemeni aceluia laic. Odată ce am abandonat luarea refugiului în Cele Trei Nestemate, nu contează cât de profunde sunt practicile pe care le-am aplicat, nici măcar nu mai facem parte din comunitatea buddhistă. Se spune:

Refugiul este cel care face diferența dintre un buddhist și un non-buddhist.

Există o mulțime de tîrthika care evită să săvârșească acte vătămătoare, meditează asupra zeităților, practică asupra canalelor și energiilor și care obțin realizări obișnuite. Dar necunoscând refugiu în Cele Trei Nestemate, ei nu se află pe calea spre eliberare și nu se vor elibera din saṃsāra.¹²³

Nu a existat măcar una singură din mulțimea de învățături sūtra și tantra pe care Jowo Atiśa să nu o fi cunoscut sau citit. Dar dintre toate acestea, el considera că refugiu era de o importanță atât de esențială încât era primul lucru pe care obișnuia să-l predice discipolilor săi – în așa măsură încât oameni l-au botezat „Paṇḍita Refugiu.”

Astfel, din momentul în care intrați pe calea eliberării și deveniți un buddhist, practicați luarea refugiului împreună cu preceptele sale și niciodată nu le abandonați nici chiar cu prețul vieții. După cum o sūtra arată:

Cei care iau refugiu în Buddha
Sunt adevărații adepți laici;
Ei nu vor mai căuta refugiu
În nici o altă zeitate.
Cei care își iau refugiu în sfânta Dharma
Nu trebuie să mai aibă gânduri vătămătoare.
Cei care își iau refugiu în nobila Saṅgha
Nu trebuie să se mai asocieze cu tîrthika.

În zilele noastre, unii oameni pretind că sunt adepți ai Celor Trei Nestemate, însă nu au nici cel mai mic respect față de reprezentările lor. Ei consideră picturile și statuile reprezentându-l pe Buddha sau cărțile conținând cuvintele sale ca fiind bunuri obișnuite care pot fi vândute sau amanetate. Aceasta se numește „a trăi considerând Cele Trei Nestemate drept preț al răscumpărării” și este un păcat foarte grav. A remarca urâtenia unui desen sau statuie a lui Buddha sau a-l critica în alt fel, altfel decât evaluându-i proporțiile pentru a le corecta este de asemenea o gravă eroare și trebuie evitată. A așeza cărți conținând scripturile direct pe jos, sau a călca peste ele, a umezi degetele cu salivă pentru a întoarce paginile și conduite nerespicioase asemănătoare sunt toate, de asemenea, greșeli grave. Buddha însuși spunea:

Peste cinci sute de ani
Prezența mea va fi sub forma scripturilor.
Considerațiile ca identice mie
Și arătați-le respectul cuvenit.

* *dus drug*, cele șase momente: trei momente ale zilei și trei momente ale nopții.

Este un precept de fiecare zi că nu trebuie așezate imagini deasupra scripturilor. Întrucât este reprezentarea cuvântului lui Buddha, mai curând decât al corpului și minții sale, cea care ne învață ce să facem și ce să nu facem și de asemenea asigură continuitatea doctrinei sale. Scripturile nu sunt prin urmare diferite de Buddha însuși și sunt în mod special sacre.

În plus, cei mai mulți oameni nu consideră un vajra și un clopot* ca fiind altceva decât obiecte obișnuite. Ei nu apreciază că acestea sunt reprezentări ale Celor Trei Nestemate. Vajra simbolizează mintea lui Buddha, cele cinci înțelepciuni. Clopotul poartă imaginea unei fețe care, conform tantrelor exterioare, este cea a lui Vairocana și, în viziunea tantrelor superioare, este Vajradhātṽsī. Cu alte cuvinte, el poartă o imagine a corpului lui Buddha. Literele încrustate pe el sunt cele opt silabe ale celor opt consoarte, iar clopotul însuși simbolizează cuvântul lui Buddha, sunetul Dharmeri. Astfel că împreună, vajra și clopotul îndeplinesc toate criteriile reprezentărilor corpului, cuvântului și minții lui Buddha. Mai mult, aceste două obiecte conțin toate maṇḍalele mantrei Secrete Vajrayāna, iar prin aceasta sunt considerate obiecte samaya extraordinare. A le trata fără respect este prin urmare o eroare gravă. Venerați-le întotdeauna.

2. Beneficiile luării refugiului

Luarea refugiului este fundamentul tuturor practicilor. Prin simpla luare a refugiului semănați sămânța eliberării în interiorul vostru. Vă distanțați de toate acțiunile negative pe care le-ați acumulat și dezvoltați tot mai multe acțiuni pozitive. Luarea refugiului este un suport al tuturor legămintelor, izvor al tuturor virtuților. În cele din urmă, acesta vă va conduce la starea de Buddha. Și în același timp vă va furniza protecția zeilor favorabili și realizarea tuturor așteptărilor; nu vă veți separa niciodată de compania gândului la Cele Trei Nestemate; vi le veți aminti dintr-o viață în alta și veți găsi fericirea și bunăstarea în această existență actuală și în renașterile care vin. Se spune că beneficiile sale sunt nenumărate.

În cele *Șaptezeci de Stanțe asupra Refugiului*, se spune:

Într-adevăr, oricine poate lua legămintele,
Exceptându-i pe cei care nu au luat refugiul.

Luarea refugiului este baza indispensabilă a tuturor legămintelor Prātimokṣa, ale celor ale practicantului laic, novicelui, călugărului și așa mai departe. Înainte de a genera bodhicitta, a primi împuternicirile Mantrei Secrete Vajrayāna și toate celelalte practici este esențială luarea unui legământ al refugiului complet și autentic. Nu este nici o cale de a începe chiar și o practică de purificare și remediu de o zi,[†] fără a lua mai întâi refugiul. Acesta este suportul pentru toate legămintele și toate virtuțile.

A lua refugiul cu o credință deplină cunoscătoare a calităților Celor Trei Nestemate, aduce indiscutabil beneficiu. Dar chiar și simpla auzire a cuvântului „Buddha,” sau a crea orice legătură, oricât de subțire, cu orice reprezentare a corpului, cuvântului și minții lui Buddha poate semăna sămânța eliberării, iar în final va conduce la starea aflată dincolo de suferință. În Vinaya se spune povestea

unui căine care urmărea un porc în jurul unei stūpa. Prin aceasta „circumambulație,” sămânța eliberării a fost semănată în amândoi.

Conform unei alte povestiri, trei oameni au dobândit starea de Buddha datorită unei singure bucăți de lut *tsa-tsa*. A fost odată un om care a văzut o mică bucată de statuie din lut *tsa-tsa* pe pământ pe marginea drumului.

„Dacă o las acolo,” gândi el, „ploaia o va distruge în curând; mai bine fac ceva pentru ea.” Astfel că o acperi cu talpa unui vechi pantof de piele ce fusese aruncat în apropiere.

O altă persoană, trecând prin același loc, se gândi, „Nu se cuvine ca o talpă de pantof vechi să acopere o *tsa-tsa*,” și o îndepărtă.

Ca rod al bunelor lor intenții, deopotrivă cel care acoperise *tsa-tsa* și cel care îndepărtase acoperământul au moștenit regate în viețile lor viitoare.

Cu intenția pură, cel care a acoperit
Capul lui Buddha cu un pantof
Și cel care l-a descoperit apoi
Amândoi au moștenit un regat.

Trei oameni – persoana care a modelat *tsa-tsa* în primul rând, persoana care apoi a acoperit-o cu talpa unui pantof și persoana care în cele din urmă a descoperit-o – cu toții au dobândit fericirea tărâmurilor superioare, moștenind regate și așa mai departe, ca beneficiu temporar și în același timp au progresat către starea de Buddha prin semănarea în ei înșiși a seminței eliberării finale.

Prin luarea refugiului vă depărtați de toate acțiunile negative. Luarea refugiului în Cele Trei Nestemate cu credință sinceră și intensă reduce și epuizează chiar și acțiunile negative pe care le-ați acumulat deja în trecut. Iar din acel moment înainte, binecuvântările pline de compasiune ale Celor Trei Nestemate fac pozitive toate gândurile voastre, astfel încât nu veți mai săvârși nimic vătămător. Un exemplu este Regele Ajātasātru, care și-a ucis tatăl, dar ulterior și-a luat refugiul în Cele Trei Nestemate. El a suferit agoniile infernului timp de o săptămână după care a fost eliberat.

Iar Devadatta, care a comis trei dintre păcatele care aduc retribuție imediată, a experimentat flăcările infernului pe când se afla încă în viață. Dar în momentul în care a crezut în învățătura lui Buddha și a strigat, „Sunt hotărât din străfundul oaselor mele să-mi găsesc refugiu în Buddha!” Buddha a explicat că datorită acestor cuvinte Devadatta va deveni un pratyekabuddha pe nume Cel Deplin Hotărât.¹²⁴

Astfel că, așadar, prin bunățatea unui învățător sau prieten spiritual, ați obținut deja Dharma autentică și ați dat naștere unor ușoare intenții de a face bine și de a vă opri din a păcătui. Dacă faceți efortul de a practica luând refugiu în Cele Trei Nestemate, mintea voastră va fi binecuvântată, iar voi veți dezvolta tot mai mult toate virtuțile căii, precum credința, puritatea percepției, deziluzionarea față de saṃsāra și determinarea de a vă elibera de ea, credința în efectele faptelor și așa mai departe.

Pe de altă parte, indiferent cât de intens este acum dezgustul vostru față de saṃsāra sau determinarea voastră de a dobândi eliberarea, dacă nu vă neliniștiți să căutați refugiu în învățător și în Cele Trei Nestemate sau să vă rugați lor, aparențele sunt atât de seducătoare, mintea atât de naivă, iar gândurile atât de ușor de amăgit, încât, chiar atunci când o duceți bine, aceasta se poate transforma cu ușurință în

* Vajra și clopotul sunt „obiecte samaya,” obiecte sacre necesare practicilor Vajrayāna (vezi glosarul).

† *gso shyong*: un ritual pentru purificarea și remedierea erorilor din păstrarea diverselor legămintele.

ceva negativ. Astfel este important să știți că nu există nimic mai bun decât luarea refugiului pentru tăierea cursului acțiunilor negative pe viitor.

Urmează acum un alt aspect important. Se spune că:

Demonii îi urâsc mai ales pe cei care perseverează în practică.

Și de asemenea că:

Cu cât mai intensă este practica, cu atât mai stăruitori demonii.

Ne aflăm în epoca decadenței, iar oamenii care meditează asupra semnificațiilor profunde și ale căror acțiuni sunt puternice pot fi cu ușurință amăgiți de seducțiile vieții obișnuite. Ei sunt trași înapoi de familii și prieteni. Ei suferă circumstanțe potrivnice precum boala și interferența cu forțele negative. Mințile lor sunt invadate de gânduri și ezitări. În multe astfel de cazuri, apar obstacole la practica Dharrei și le distrug tot meritul. Însă ca antidot la aceste pericole, dacă faceți un efort real de a lua cu sinceritate refugiul în Cele Trei Nestemate, tot ceea ce se opune practicii voastre se va transforma în circumstanțe favorabile, iar meritul vostru va spori neîncetat.

În zilele noastre capii de familie, anunțând că doresc să se protejeze pe ei înșiși și turmele lor de bolile de peste an, invită câțiva lama și discipolii lor – dintre care nici-unul nu a primit împuternicirea necesară sau transmisia orală, nici nu a practicat recitarea de bază¹²⁵ – pentru a deschide mașdala unor zeități mânioase.¹²⁶ Fără a fi parcurs stadiile generării și perfecțiunii, ei se holbează cu ochii bulbucați și se aruncă într-o furie covârșitoare direcționată spre o efigie făcută din aluat.* Întotdeauna ei aduc „ofrandele roșii” ale cărnii și sângelui, iar strigătele lor de „Adu-i! Ucide-i! Așteaptă ... Lovește-i!” stârnesc sentimente de agresiune violentă în toți cei care îi aud. O privire îndeaproape la astfel de ceremonii arată că ei sunt ceea ce Jetsun Mila spunea:

A invita zeitățile înțelepciunii să protejeze ființele lumesti este ca și cum l-ai târa pe un rege jos de pe tronul său făcându-l să spele podeaua.

Padampa Sangye spunea:

Ei construiesc o mașdala a Mantrei Secrete în țarcul de capre al așezării și pretind că acesta este un antidot!

Practicile de acest fel otrăvesc Secreta Mantrayāna și o transformă în practicile adepților Bönpo.¹²⁷ Cei care îndeplinesc practicile „eliberării” trebuie să fie dincolo de astfel de preocupări egoiste. Numai acei oameni care acționează pe scară largă pentru beneficiul ființelor și învățăturile, pot elibera de dușmani și puitori de piedici care comit cele zece acte vătămătoare. Dar când o astfel de practică este făcută cu o mânie lumească,¹²⁸ părtinitor, nu numai că nu va avea puterea de a elibera ființele spre care este îndreptată, dar va determina de asemenea renașterea în infern a persoanelor care o îndeplinesc.

* Corect înțelegă, o astfel de efigie simbolizează noțiunea falsă a unui sine cu adevărat existent. Aici ritualul sacru este folosit într-o manieră exterioară, contrară intenției sale.

Pentru cineva care nu este realizat în stadiile generării și perfecțiunii și care nu urmează legămintele samaya, îndeplinirea „ofrandelor roșii” de carne și sânge, nu aduce realizarea nici a zeităților înțelepciunii, nici a protectorilor Dharrei. Dimpotrivă, toate felurile de zei răuvoitori și demoni se adună să ia parte la ofrande și torma. Aparent, ele ar aduce ceva beneficiu imediat, însă urmarea finală va fi o multime de consecințe nedorite.

O protecție de departe mai bună decât toate acestea ar fi plasarea încrederii voastre în Cele Trei Nestemate. Rugați-i pe învățătorii și călugării care și-au pacificat și controlat mințile să recite refugiul de o sută de mii de ori. Veți fi puși în grija Celor Trei Nestemate; nimic dezirabil nu vi se va întâmpla în această viață și toate dorințele voastre se vor realiza spontan. Zeii benefici vă vor proteja și toți cei care v-ar putea vătămă – demoni și făcători de obstacole – vor fi incapabili măcar să se apropie.

Odată cineva a prins un tâlhar și i-a tras o bătaie, însoțind fiecare lovitură puternică de baston cu un vers din rugăciunea refugiului:

„Îmi iau refugiul în Buddha,” trosc! „Îmi iau refugiul în Dharma,” trosc! Și așa mai departe.

După ce a încrustat aceste versuri atât de ferm în mintea tâlharului, i-a dat drumul să plece. Hoțul și-a petrecut noaptea sub un pod, cu mintea plină de cuvintele rugăciunii refugiului, împreună cu amintirea bătăii dureroase pe care o primise. Pe când se afla acolo o întregă hoardă de demoni trecu prin apropiere, pe deasupra podului. Însă în acel moment ei strigară, „Este aici cineva care își ia refugiul în Cele Trei Nestemate!” și cu toții fugiră urlând.

Nu există cale mai bună de a risipi relele acestei vieți decât a vă lua refugiul din străfundul inimii voastre în Cele Trei Nestemate. Iar în viețile viitoare aceasta vă va aduce eliberarea și omnisciența. Este dificil chiar și să ne imaginăm toate beneficiile refugiului. *Sūtra Imaculată* spune:

Dacă tot meritul luării refugiului
S-ar întrupa într-o formă fizică,
Întregul spațiu, complet umplut,
N-ar fi destul să îl cuprindă.

Iar în *Înțelepciunea Transcendentă pe Scurt*:

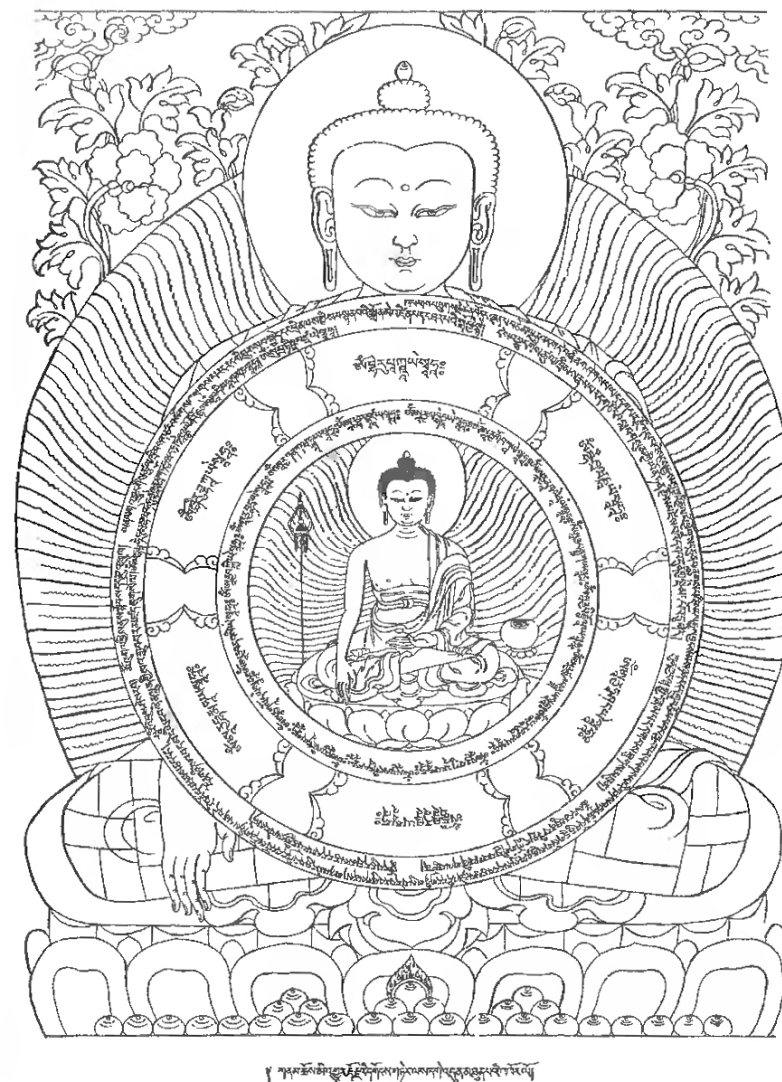
Dacă meritul luării refugiului ar lua formă,
Toate cele trei lumi nu l-ar putea cuprinde.
S-ar putea imensa cantitate de apă din toate marile oceane
Măsura vreodată cu un căuș de-un sfert de litru?

Mai mult decât atât, *Sūtra Inimii Soarelui* spune:

Cel care își ia refugiul în Buddha
Nu poate fi ucis de zece milioane de demoni;
Chiar dacă își încalcă legămintele sau are mintea chinuită,
Cu certitudine va merge dincolo de renaștere.

Dedicați-vă, așadar, cu sârguință luării refugiului, fundamentul tuturor practicilor Dharma, căci beneficiile sale sunt nemăsurabile.

*Am luat întreitul refugiu, dar simt puțină credință în inimă.
Am urmat întreita instruire, dar mi-am delăsat obligațiile.
Binecuvântează-mă pe mine și pe toți cei sfioși asemeni mie
Pentru ca credința noastră să devină fermă și ireversibilă.*





Sāntideva (secolele VII-VIII)

Autorul lucrării *Calea spre Iluminare (Bodhicaryāvatāra)*, marele clasic al literaturii indiene Mahāyāna.

CAPITOLUL AL DOILEA

***Trezirea Bodhicitei,
rădăcina Marelui Vehicul***

*Prin marea ta înțelepciune, ai realizat nirvāṇa.
Prin marea ta compasiune, cu bunăvoință îmbrățișezi saṃsāra.
Prin iscusința ta în metode, ai realizat că ele nu sunt diferite.
Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă-nchin.*

Acest capitol are trei secțiuni: instruirea minții în cele patru calități nemărginite; trezirea bodhicitei, mintea îndreptată spre suprema iluminare; și instruirea în preceptele bodhicitei aspirației și bodhicitei aplicației.

I. INSTRUIREA MINȚII ÎN CELE PATRU CALITĂȚI NEMĂRGINITE

Cele patru calități nemărginite sunt dragostea nemărginită, compasiunea, bucuria plină de simpatie și imparțialitatea. Dragostea este de obicei tratată prima. Însă atunci când le practicăm pe cele patru una după alta ca pe o instruire a minții, trebuie să începem să dezvoltăm imparțialitatea. Altminteri, toată dragostea, compasiunea și bucuria plină de înțelegere pe care o generăm va tinde să fie parțială și nu cu desăvârșire pură. Prin urmare, începem în acest caz, cu meditația asupra imparțialității.

1. Meditația asupra imparțialității

Imparțialitatea (*tang nyom* în limba tibetană) înseamnă abandonarea (*tang*) urii noastre față de dușmani și pasiunii pentru prieteni și, având o atitudine de egalitate de spirit față de toate ființele, liberă de atașament față de cei apropiați nouă și de aversiune față de cei înstrăinați.

Așa cum stau lucrurile în prezent, suntem foarte atașați de cei pe care îi considerăm ca fiind parte a grupului nostru – tată și mamă, rude și așa mai departe – în timp ce simțim o aversiune intolerantă față de dușmanii noștri și față de cei asociați lor. Aceasta este o greșeală și provine din lipsa cercetării.

În viețile noastre anterioare, cei pe care îi considerăm acum dușmanii noștri au fost cu siguranță apropiați nouă, chiar plini de afecțiune față de noi, considerându-ne cu bunăvoință și acordându-ne un inimaginabil ajutor și sprijin. Dimpotrivă, mulți dintre cei pe care astăzi îi numim prieteni au fost în trecut cu siguranță împotriva noastră și ne-au făcut rău. După cum am văzut în capitolul asupra nepermanenței, acest lucru este ilustrat de cuvintele sublimului Kātyāyana:

Mănâncă carnea tatălui său și își alungă propria mamă,
Leagănă în poală propriul său dușman fără noroc;

Soția roade oasele soțului ei.
Zâmbesc văzând ce se întâmplă în spectacolul șamsărei!

Un alt exemplu este povestea prințesei Pema Sel, fiica Regelui Dharmaei Trisong Detsen. Când aceasta a murit la vârsta de șaptesprezece ani, tatăl ei a mers să-l întreb pe Guru Rinpoche cum s-a putut întâmpla un astfel de lucru.

„Aș fi crezut că fiica mea trebuie să fi fost cineva cu acțiuni trecute imaculate,” spuse regele. „Ea s-a născut ca fiică a regelui Trisong Detsen. I-a întâlnit pe voi toți traducători și pașdita, care sunteți asemeni unor veritabili Buddha. Cum se poate că viața ei a fost totuși atât de scurtă?”

„Nu a fost cătuși de puțin datorită unor fapte trecute imaculate că prințesa s-a născut ca fiică a ta,” răspunse Învățătorul. „Cândva eu, Padma, tu, Regele Dharmaei și marele stareț Bodhisattva ne-am născut ca trei băieți dintr-o castă inferioară. Construim împreună Marea Stūpa din Jarung Khashor. În acea vreme, prințesa era născută sub forma unei insecte care te-a înțepat de gât. Lovind-o cu mâna, ai ucis-o accidental. Datorită datoriei create de către tine prin luarea acelei vieți, insecta a renăscut ca fiica ta.”¹²⁹

Dacă până și copiii Regelui Dharmaei Trisong Detsen, care a fost Mañjuśrī în persoană,* puteau să se nască acestuia în această manieră ca rezultat al acțiunilor sale trecute, ce se poate spune despre celelalte ființe?

În prezent suntem îndeaproape legați de părinții și copiii noștri. Simțim multă afecțiune pentru ei și avem aspirații incredibile legate de ei. Atunci când ei suferă sau li se întâmpă orice lucru nedorit, suntem mai frământați decât am fi dacă un astfel de lucru ni s-ar întâmpla nouă înșine. Toate acestea sunt pur și simplu rambursarea datoriei pentru răul pe care l-am săvârșit unii altora în viețile trecute.

Dintre toți oamenii care ne sunt astăzi dușmani, nu este unul care să nu ne fi fost tată sau mamă în cursul multămii vieților noastre anterioare. Chiar și acum, faptul că îi considerăm ca fiind împotriva noastră, nu înseamnă cu necesitate că ei ne fac în realitate vreun rău. Există de asemenea oameni care pe moment par să ne facă rău, dar pe termen lung ceea ce ei ne fac ar putea să ne aducă recunoaștere și apreciere în această viață sau ne-ar putea face să ne întoarcem spre Dharma, aducându-ne astfel mult beneficiu și fericire. Însă alții, dacă ne putem adapta cu iscusință caracterului lor și îi putem câștiga prin amabilitatea cuvintelor până ce ajungem la o oarecare înțelegere, ar putea cu ușurință să ne devină prieteni.

Pe de altă parte aici sunt toți cei pe care de obicei îi considerăm cei mai apropiați nouă – copiii noștri, spre exemplu. Dar există fii și fiice care și-au înșelat sau chiar și-au ucis părinții. Uneori copiii se dau de partea oamenilor care au o dispută cu părinții lor și își unesc forțele cu aceștia pentru a se certa cu propria lor familie și pentru a le jefui avutul. Chiar și atunci când ne înțelegem bine cu cei care ne sunt dragi, necazurile și probleme lor ne afectează de fapt mai puternic decât propriile noastre dificultăți. Pentru a ne ajuta prietenii, copiii și alte rude, acumulăm mari valori de acțiuni negative care ne vor târa în infernuri în viața noastră următoare. Când dorim cu adevărat să practicăm Dharma în mod adecvat, ei ne trag înapoi. Incapabili să ne debarasăm de obsesia noastră față de părinți, copii și familie, sfârșim prin a abandona practica Dharmaei până mai târziu și astfel nu găsim niciodată timp pentru aceasta. Pe scurt, astfel de persoane ne pot vătăma chiar mai mult decât dușmanii noștri.

Mai mult decât atât, nu există nici o garanție că cei pe care îi considerăm adversari astăzi nu ne vor fi copii în viețile următoare sau că prietenii noștri actuali nu vor renaște ca dușmani ai noștri și așa mai departe. Numai datorită faptului că luăm aceste percepții trecătoare de „prieteni” și „dușmani” ca reale acumulăm acțiuni negative, prin atașament și ură. De ce păstrăm această piatră de moară care ne trage în jos spre tărâmurile inferioare?

Luați, așadar, o decizie fermă de a considera toată infinitatea ființelor ca pe proprii voștri părinți și copii. Atunci, precum marile ființe din trecut despre ale căror vieți putem citi, considerați toți prietenii și dușmanii ca fiind la fel.

Mai întâi, față de toți cei pe care nu-i simpatizați cătuși de puțin – cei care stărnesc în voi mânie și ură – instruiți-vă mintea prin diverse mijloace, astfel încât mânia și ura pe care o simțiți față de ei să nu mai apară. Considerații ca și cum le-ați fi cineva neutru, căruia nu-i face nici bine, nici rău. Apoi reflectați că nenumăratele ființe față de care vă simțiți neutru v-au fost tată sau mamă cândva în viețile voastre trecute de-a lungul timpului fără de început. Meditați asupra acestui subiect, antrenându-vă până ce simțiți aceeași dragoste față de ele pe care o aveți față de părinții voștri actuali. În cele din urmă meditați până ce simțiți aceeași compasiune față de toate ființele – fie că le considerați prieteni, dușmani sau nici una, nici alta – așa cum faceți față de propriii voștri părinți.

Așadar, nu există înlocuitor pentru nemărginita imparțialitate decât a-i considera pe toți, prieteni și dușmani, ca fiind la fel, fără vreun sentiment particular de compasiune, ură sau altceva. Aceasta este imparțialitatea lipsită de rațiune și nu produce nici vătămare, nici beneficiu. Imaginea dată pentru adevărata imparțialitate nemărginită este un banchet dat de un mare înțelept. Când marii înțelepți din vechime dădeau un ospăț, îi invitau pe toți, mari sau mici, puternici sau slabi, buni sau răi, excepționali sau obișnuți, fără a face vreo diferență, indiferent de ce natură. În același fel, atitudinea noastră față de toate ființele ce populează spațiul va fi un vast sentiment de compasiune, cuprinzându-i pe toți în mod egal. Antrenați-vă mintea până ce atingeți o astfel de stare de imparțialitate nemărginită.

2. Meditația asupra iubirii

Prin meditația asupra imparțialității nemărginite după cum s-a arătat, ajungeți să considerați toate ființele din cele trei lumi cu aceeași mare dragoste. Dragostea pe care o simțiți pentru toate va fi precum cea a părinților ce poartă grija copiilor lor minori. Ei ignoră toată ingratitudea copiilor lor și toate dificultățile implicate, dedicându-le acestora fiecare gând, cuvânt și faptă în întregime pentru a face viețile micuților lor fericite, confortabile și plăcute. În același fel, în această viață și toate viețile voastre viitoare, dedicați tot ceea ce faceți, spuneți sau gândiți bunăstării și fericirii tuturor ființelor.

Toate acele ființe se străduiesc pentru fericire și confort. Toate doresc să fie fericite și fără griji; nici una dintre ele nu dorește să fie nefericită sau să sufere. În plus, ele nu înțeleg că cauza fericirii o constituie acțiunile pozitive și dimpotrivă se abandonează celor zece acțiuni negative. Cele mai profunde dorințe ale lor sunt prin urmare, în dezacord: în încercările lor de a găsi fericirea, ele își provoacă numai suferință propriilor persoane.

Iarăși și iarăși, meditați asupra gândului a cât de minunat ar fi dacă fiecare dintre aceste ființe ar putea avea toată fericirea și confortul pe care și-l doresc. Meditați

* Trisong Detsen este considerat a fi o emanație a lui Bodhisattva Mañjuśrī.

asupra acestui subiect până ce doriți ca ceilalți să fie fericiți doar în măsura în care doriți să fiți fericiți voi înșivă.

Scrierile sūtra vorbesc despre „acțiunile iubitoare ale corpului, acțiunile iubitoare ale cuvântului, acțiunile iubitoare ale minții.” Ce înseamnă aceasta este că tot ceea ce spuneți cu gura voastră sau faceți cu mâinile voastre, în loc să fie vătămător celorlalți, trebuie să fie cinstit și plin de bunătate. După cum se spune în *Calea lui Bodhisattva*:

Ori de câte ori vedeți alte ființe,
Priviți-le cu inimă deschisă și iubitoare.

Chiar și atunci când doar aruncați o simplă privire spre ceilalți, lăsați ca aceasta să fie zâmbitoare și plăcută mai curând decât o căutătură agresivă sau vreo expresie a mâniei. Există povestiri despre aceasta, precum cea despre un puternic guvernator care privea la toți ceilalți cu o privire extrem de mânioasă. Se spune că el a renăscut ca un preta pe resturile de mâncare de sub plita unei sobe dintr-o casă, iar după aceea, deoarece a privit în același mod spre o persoană sfântă, a renăscut în infern.

Orice acțiune întreprindeți cu corpul vostru, încercați să fiți amabili și plăcuți, străduindu-vă să nu-i vătămăți pe ceilalți, ci să le fiți de ajutor. Vorbirea voastră nu trebuie să exprime atitudini precum dispreț, critică sau invidie. Faceți ca fiecare cuvânt pe care îl roștiți să fie plăcut și adevărat. Cât despre atitudinea mentală, atunci când îi ajutați pe ceilalți să nu vă așteptați la nimic bun în schimb. Nu fiți ipocriți și nu încercați să-i faceți pe ceilalți să vă considere un bodhisattva datorită cuvintelor și acțiunilor voastre binevoitoare. Pur și simplu, doriți fericirea celorlalți din străfundul inimii voastre și acordați atenție numai la ceea ce ar fi cel mai benefic pentru ei. Rugați-vă în mod repetat cu aceste cuvinte: „De-a lungul tuturor vieților mele, fie ca eu să nu aduc vătămare nici măcar unui fir de păr din capul cuiva și fie ca eu să-i ajut întotdeauna pe toți ceilalți.”

Este în mod special important să evitați să-i faceți pe cei aflați în subordinea voastră să sufere, bătându-i, silindu-i să muncească prea din greu și așa mai departe. Aceasta se aplică servitorilor voștri și de asemenea animalelor voastre, până chiar și celui mai neînsemnat câine de pază. Întotdeauna, în toate împrejurările, fiți buni cu ei în gând, vorbă și faptă. De aceea, renașterea ca slujitor sau ca un câine de pază și a fi disprețuit și privit de sus de către toți, este maturarea efectelor acțiunilor trecute. Este efectul reciproc al faptului că ați disprețuit și privit de sus la ceilalți pe când v-ați aflat într-o poziție puternică într-o viață anterioară. Dacă acum îi disprețuiți pe ceilalți datorită propriei voastre puteri și averi, veți plăti această datorie într-o viață viitoare renăscând ca slujitor al lor. Astfel că fiți în mod special bun cu cei dintr-o poziție inferioară vouă.

Tot ceea ce puteți face fizic, verbal sau mental pentru a vă ajuta propriii părinți, în special, sau pe cei care suferă de boli cronice, va aduce beneficii inimaginabile. Jowo Atișa spunea:

A fi bun cu cei care vin de departe, cu cei care au fost bolnavi vreme îndelungată sau cu părinții noștri la bătrânețe este echivalentul meditației asupra vacuității, a cărei esență este tocmai compasiunea.

Părinții noștri ne-au arătat o atât de imensă dragoste și bunătate încât a-i tulbura la bătrânețe ar fi o faptă extrem de negativă. Buddha însuși, pentru a răsplăti

bunătatea mamei sale, a mers în Paradisul Celor Treizeci și Trei pentru a-i predica Dharma. Se spune că chiar dacă ne-am sluji părinții purtându-i în jurul întregii lumi pe umerii noștri, tot nu le-am răsplăti bunătatea. Totuși, putem răsplăti această bunătate prezentându-le învățătura lui Buddha. Astfel că întotdeauna sluiți-vă părinții în gând, vorbă și faptă și încercați să găsiți căi de a-i aduce spre Dharma.

Marele Învățător din Oḍḍiyāna spunea,

Nu-i necăjiți pe cei bătrâni; îngrijiți-i cu atenție și respect.

În tot ceea ce spuneți și faceți, fiți buni cu toți cei vârstnici vouă. Aveți grijă de ei și faceți tot ce puteți pentru a le fi pe plac.

În zilele noastre cei mai mulți oameni spun că nu este cale să trăiești în lumea saṃsārică fără a-i vătămă pe ceilalți. Însă aceasta nu este adevărat.

Cu multă vreme în urmă, în Khotan, doi novici meditau asupra sublimului Mañjuśrī.

Într-o zi, acesta le apărură celor doi și le spuse, „Nu există legătură karmică între voi și mine. Zeitatea cu care voi aveți o legătură karmică din viețile voastre trecute este marele Avalokiteśvara. El poate fi întâlnit acum în Tibet, peste care guvernează ca rege.* Ar trebui să mergeți acolo pentru a-l vedea.

Când cei doi novici au ajuns în Tibet și au trecut de zidurile orașului Lhasa, au putut vedea un mare număr de oameni care fuseseră executați sau întemnițați. Ei întrebă ce se întâmplă.

„Acestea sunt pedepse ordonate de rege,” li se spuse.

„Acest rege cu siguranță nu este Avalokiteśvara,” își spusera ei și temându-se că ar putea fi la rândul lor pedepsiți, decisera s-o ia la sănătoasa.

Regele știa că ei plecau și trimise un mesager după ei pentru a-i aduce înaintea sa.

„Nu vă fie teamă,” le spuse el. „Tibetul este un ținut sălbatic, dificil de supus. Din acel motiv am produs iluzia prizonierilor executați, ciopârțiți și așa mai departe. Dar de fapt, nu am vătămă un singur fir de păr din capul cuiva.”

Acel rege a fost rege al întregului Tibet, Ținutul Zăpezilor și a supus puterii sale regi din toate cele patru direcții. A înfrânt oștirile invadatoare și a menținut pacea în lungul granițelor. Deși a fost obligat să învingă dușmani și să-și apere supușii la o scară atât de mare, a reușit să o facă fără a vătămă măcar un singur fir de păr din capul unei singure ființe. De ce n-ar fi posibil pentru noi, să evităm să-i vătămăm pe ceilalți așa cum ne îngrijim de micile noastre locuințe care prin comparație nu sunt cu nimic mai mari decât niște cuiburi de insecte?

A-i vătămă pe ceilalți aduce în schimb vătămare. Crează doar suferință nesfârșită pentru această viață și pentru cea viitoare. Nimic bun nu poate veni vreodată din aceasta, nici măcar în lucrurile acestei vieți. Nimeni nu se îmbogățește vreodată din crimă, hoție sau altele de acest fel. Ci doar sfârșesc prin a-și ispăși pedeapsa și prin a-și pierde de această ocazie toți banii și posesiunile.

Imaginea dată pentru dragostea nețărmurită este cea a unei păsări care are grijă de puii ei. Ea începe prin a face un cuib moale și confortabil. Îi adăpostește cu aripile ei, ținându-le cald. Este întotdeauna blândă cu ei și îi protejează până ce ajung să

* Regele era Songtsen Gampo, primul rege buddhist al Tibetului, care este considerat a fi o încarnare a lui Avalokiteśvara.

zboare. Precum acea pasăre, învățați să fiți buni în gând, vorbă și faptă față de toate ființele celor trei lumi.

3. Meditația asupra compasiunii

Meditația asupra compasiunii înseamnă a vă imagina ființele chinuite de o suferință cruntă și a le dori să se elibereze de ea. După cum se spune:

Gândiți-vă la cineva aflat într-o suferință imensă – o persoană aruncată în cel mai adânc turn așteptându-și execuția sau un animal stând înaintea măcelarului pentru a fi sacrificat. Generați dragoste față de aceea ființă ca și cum ar fi propria voastră mamă sau propriul vostru copil.

Imaginați-vă un prizonier condamnat la moarte de către rege și condus la locul execuției, sau o oaie care este prinsă și legată de măcelar.

Când vă gândiți la un prizonier condamnat, în loc să vă gândiți la acea persoană care suferă ca la un altul, imaginați-vă că sunteți voi înșivă. Întrebați-vă ce ați face voi într-o astfel de situație. Ce-i de făcut acum? Nu este nicăieri unde să fugiți. Nicăieri unde să vă ascundeți. Nici un adăpost și nimeni care să vă protejeze. Nu aveți nici o cale de scăpare. Nu puteți evada. Nu aveți tărie, nici oștire, care să vă apere. Acum, în chiar acest moment, toate percepțiile acestei vieți sunt pe cale să înceteze. Chiar trebuie să părăsiți dragul vostru trup pe care l-ați susținut cu atât de multă grijă și să vă pregătiți pentru viața următoare. Ce chin! Antrenați-vă mintea luând suferința aceluia prizonier condamnat asupra voastră.

Iar când vă gândiți la o oaie condusă la măcelar, nu vă gândiți la ea doar ca la o oaie. Dimpotrivă, simțiți cu sinceritate că este propria voastră mamă bătrână cea care este pe cale să fie ucisă și întrebați-vă ce ați face dacă v-ați afla într-o astfel de situație. Ce veți face acum când sunt pe cale să văucidă bătrâna mamă, deși nu a făcut nimănui nici un rău? Experimentați în profunzimea inimii voastre prin câtă suferință trebuie să treacă mama voastră. Când inima voastră arde de dorința de a face ceva în chiar acel moment pentru a împiedicauciderea mamei voastre în acel loc, reflectați că deși această ființă aflată în suferință nu este de fapt tatăl sau mama voastră din această viață actuală, a fost cu siguranță părintele vostru cândva în viețile voastre trecute și că a trebuit să vă crească cu o mare bunătate în același fel. Așadar nu există în realitate nici o diferență. Vai de părinții voștri care au atât de mult de suferit! Doar dacă ar putea fi eliberați de suferința lor, fără amânare – în chiar acest moment! Cu aceste gânduri în inimă, meditați cu o compasiune atât de greu de îndurat încât să vă simțiți ochii plini de lacrimi.

Când compasiunea vă este trezită, gândiți-vă cum toată această suferință este efectul acțiunilor vătămătoare comise în trecut. Toate aceste biete ființe care se complac acum în acțiuni vătămătoare vor avea de asemenea de suferit inevitabil. Cu aceasta în minte, meditați cu compasiune asupra tuturor ființelor care-și crează lor însele cauze ale suferinței, ucigând și înfăptuind alte acțiuni vătămătoare.

Apoi, luați în considerare suferința tuturor ființelor născute în infernuri, printre ființele preta și alte tărâmurii ale suferinței. Identificați-vă cu ele ca și cum ar fi propriii voștri părinți sau voi înșivă și meditați asupra compasiunii, cu multă energie.

În cele din urmă, reflectați profund asupra tuturor ființelor din cele trei lumi. Oriunde există spațiu, există ființe. Oriunde există ființe, există acțiuni negative și

suferință! Cât de minunat ar fi dacă toate ființele individuale din cele șase tărâmurii ar putea fi libere de toate percepțiile determinate de acțiunile lor trecute, de toate acele suferințe și tendințe negative și ar dobândi fericirea veșnică a desăvârșitei stări de Buddha.

Când începeți să meditați asupra compasiunii este important să vă concentrați mai întâi asupra ființelor care suferă, în mod individual, câte una la un moment dat, iar numai după aceea să vă antrenați pas cu pas, până ce puteți medita asupra tuturor ființelor ca un întreg. Altminteri compasiunea voastră va fi imprecisă și intelectuală. Nu va fi un lucru adevărat.

Reflectați în mod particular asupra suferințelor și greutăților propriilor voastre vite, oi, cai de povară și altor animale domestice. Aplicăm unor astfel de ființe, tot soiul de cruzimi, comparabile chinurilor infernului. Le găurim nasurile, le castrăm, le tundem, le facem să sângereze în timp ce sunt încă în viață.* Nu socotim nici măcar preț de-o clipă că aceste animale ar putea suferi. Dacă ne gândim cu atenție, necazul este că nu cultivăm compasiunea. Gândiți-vă cu atenție: chiar acum, dacă cineva ar încerca să vă smulgă o şuviță de păr ați striga de durere – nu ați putea să o suportați cătuși de puțin. Totuși noi smulgem tot părul lung de pe abdomenul iacilor noștri, lăsând în urmă o rană de carne dezgolită, iar din locul în care creștea fiecare fir de păr, începe să curgă o picătură de sânge. Deși animalul grohăie de durere, nici nu ne trece prin cap că aceasta este suferință.

Noi nu putem suporta să avem o bășică pe mână. Uneori când șezutul nostru este rănit de călătoria pe spatele calului nu mai putem sta în șa și trebuie dimpotrivă să călărim pe o margine a șei. Dar niciodată nu ne trece prin minte că și calul ar putea fi epuizat sau că ar suferi. Atunci când acesta nu mai poate merge și se împleticește, cu suflarea gâfâindă, considerăm doar că este încăpățânat. Ne revărsăm furia și necazul, fără o clipă de simpatie.

Gândiți-vă la un animal individual – o oaie, spre exemplu – care este sacrificată. Mai întâi, atunci când este scoasă din turmă este lovită de o teamă paralizantă. O bășică de sânge apare în locul din care a fost apucată. Este aruncată pe spate; picioarele îi sunt legate laolaltă cu o curea din piele, iar gura îi este legată până ce se sufocă.† Dacă, în chinurile agoniei, animalul întârzie să moară, măcelarul, acest om al acțiunilor păcătoase, doar se mânie.

„Este aici una care nu vrea să moară!” spune el și o lovește.

Nici nu a murit bine oaia că este deja jupuită și spintecată. În același timp unui alt animal i se varsă sângele până ce nu mai poate sta pe picioare. Sângele animalului mort este amestecat cu sângele celui viu, iar amestecul este gătit sub formă de cârnați în intestinele celei deja eviscerate.* Cel care după toate acestea poate consuma astfel de lucruri trebuie să fie cu adevărat un canibal.

Gândiți-vă cu atenție la suferința acestor animale. Imaginați-vă că voi înșivă treceți prin această suferință și vedeți cum este. Acoperiți-vă gura cu mâinile și opriți-vă respirația. Rămâneți o vreme astfel. Experimentați durerea și panica. După ce ați văzut cum este cu adevărat, gândiți-vă iarăși și iarăși cât de trist este că toate acele ființe sunt chinuite de suferințe atât de teribile fără o clipă de răgaz. Dacă ați avea măcar puterea de a le oferi refugiu față de toate aceste suferințe!

* Părul moale de pe abdomenul iacului, folosit ca lână, este mai curând smuls decât tăiat. Sângele de iac viu este folosit pentru cârnați.

† În Tibet este o manieră obișnuită sacrificarea animalelor prin sufocare.

* Sub formă de cârnați în sânge. Aceasta urmează o credință locală că un amestec de sânge al unui animal viu și al unui animal mort sporește vitalitatea.

Preoții (lama) și călugării sunt persoane care se presupune că au cea mai multă compasiune. Însă nu o au câtuși de puțin. Ei sunt chiar mai răi decât gospodarii atunci când este vorba să facă ființele să sufere. Acesta este un semn că epoca învățării lui Buddha se apropie cu adevărat de sfârșit. Am atins o vreme în care demonilor și căpcăunilor mâncători de carne le sunt date toate onorurile. În trecut, Învățătorul nostru, Śākyamuni, a respins regatul unui monarh universal¹³⁹ ca și cum n-ar fi fost mai mult decât nisip în praf și a devenit un ascet. Împreună cu adepții săi arhați se deplasau pe jos, cerșind pomeni, cu bolul și toiagul în mână. Nu numai că nu aveau cai de povară și catări, dar nici măcar Buddha însuși nu avea cal de călărie. Aceasta deoarece el simțea că a face o altă ființă să sufere nu era calea învățării buddhiste. Nu avea Buddha într-adevăr suficiente resurse pentru a-și găsi un cal pe care să-l călărească?

Totuși, proprii noștri venerabili, atunci când se duc la o ceremonie sătească, trec un frâu prin inelul scobit în gura iacului lor. Odată săltați în șa, ei trag cu ambele mâini cât pot de tare de funia din păr de iac, care sapă în nările animalului, provocându-i o durere insuportabilă și făcând biata creatură să se salte și să se zbată. Prin urmare, călărețul, cu toată greutatea sa, plesnește din bici. Incapabil să suporte această nouă durere în părțile sale laterale, iacul începe să alerge – dar este iarăși tras de nas. Durerea din nările sale este acum atât de insuportabilă încât se oprește din drum; și este iarăși biciuit. O curea în față, o lovitură în spate, până ce animalul este chinuit și epuizat. Sudoarea îi picură din fiecare fir de păr, limba îi atârnă, suflarea îi este zgomotoasă și nu mai poate merge mai departe.

„Care-i treaba cu el? Nu se mai mișcă cum trebuie,” gândește călărețul și, mârâindu-se, lovește dobitocul pe flancuri cu biciul pe care-l mănuieste, până ce în furia sa, el lovește atât de rău încât unealta se rupe în două. Ia bucăți din curea, culege o piatră ascuțită și întorcându-se în șa o dezlănțuie peste dosul bătrânului iac ... toate acestea deoarece nu simte nici cea mai mică compasiune față de animal.

Imaginați-vă că sunteți un iac bătrân, cu spatele îngreunat cu o încărcătură de departe prea grea, o frânghie trasă prin nările voastre, flancurile voastre biciuite, cu coastele julite de scări. În față, în spate și în ambele părți laterale simțiți numai dureri arzânde. Fără o clipă de răgaz, urcați pante lungi, coborâți pante abrupte, traversați râuri largi și câmpii vaste. Fără ocazia de a înghiți măcar o îmbucătură de hrană, sunteți mânați înainte împotriva voinței voastre din zorii zilei până seara când ultimele licăriri ale soarele apus au dispărut. Reflectați cât de dificil și epuizant ar fi, ce durere, foame și sete ați experimenta, iar apoi luați acea suferință asupra voastră. Nu puteți decât să simțiți o insuportabilă compasiune.

În mod normal, cei pe care îi numim lama și călugări s-ar conveni să fie un refugiu și un ajutor – protectori imparțiali și călăuze ale tuturor ființelor. Însă în realitate, ei își favorizează patronii, cei care le dau hrană și băutură și le aduc ofrande. Ei se roagă ca acești indivizi să fie în mod special feriți și protejați. Le dau acestora inițieri și binecuvântări. Și toate acestea, în timp ce se aliază pentru a alunga toate ființele preta și duhurile rele a căror renaștere nefastă este rezultatul propriei lor karma nenorocoase. Preoții (lama) care îndeplinesc astfel de ceremonii izbucesc ei înșiși în furie și fac gesturi agresive, intonând, „Ucide, Ucide! Lovește, lovește!”

Astfel că în mod sigur, dacă cineva consideră spiritele rele ca pe ceva ce trebuie ucis sau bătut, aceasta trebuie să fie deoarece mintea i se află sub puterea atașamentului și urii și nu a dat niciodată naștere unei compasiunii vaste și imparțiale. Când vă gândiți la aceasta cu atenție, acele duhuri malefice sunt de departe mai în nevoie de compasiune decât oricare dintre binefăcătorii. Ele au

devenit duhuri vătămătoare datorită karmei lor rele. Renăscuți ca ființe preta, cu corpuri oribile, durerea și teama lor este inimaginabilă. Ele nu experimentează nimic altceva decât o nesfârșită foame, sete și epuizare. Ele percep totul ca fiind amenințător. Întrucât mințile lor sunt pline de ură și agresiune, multe merg în infern deîndată ce mor. Cine ar putea avea nevoie de mai multă milă? Patronii pot fi bolnavi și necăjiți, însă aceasta îi va ajuta să-și epuizeze karma negativă, nu să le crezeze mai multă. Acele duhuri rele, pe de altă parte, îi vatămă pe ceilalți cu intențiile lor nefaste și vor fi azvârlite de acele acțiuni vătămătoare, în profunzimile tăramurilor inferioare.

Dacă Victoriosul, iscusit în mijloace și plin de compasiune, a predicat arta exorcizării sau intimidării acestor duhuri vătămătoare prin metode violente, a fost din compasiune pentru ele, așa cum o mamă își lovește copilul care nu o ascultă. El a permis de asemenea ca ritualul eliberării să fie practicat de aceia care au puterea de a întrerupe curgerea faptelor rele ale ființelor care fac doar rău și de a le transfera conștiința într-un tărâm pur. Cât despre stărnirea binefăcătorilor, călugărilor și altora pe care îi considerăm a fi de partea noastră și îndepărtarea demonilor și răufăcătorilor ca dușmani plini de ură – protejând pe unul și atacându-l pe altul din atașament și ură – sunt astfel de atitudini ceea ce Victoriosul a predicat? Câtă vreme suntem mânați de astfel de sentimente de atașament și ură, ar fi inutil să încercăm să îndepărtăm sau să atacăm vreun duh vătămător. Corpurile lor sunt doar mentale, iar ei nu ni se vor opune. Doar ne vor face rău în schimb. Într-adevăr – fără a vorbi despre dorință și ură – câtă vreme credem măcar că astfel de zei și duhuri există cu adevărat și dorim ca ele să plece, nu le vom supune niciodată.

Când Jetsun Mila trăia în Peștera Fortăreața Păsării Garuda din valea Chong, regele făcătorilor de obstacole, Vināyaka, a produs o iluzie supranaturală. În peștera sa, Jetsun Mila găsi cinci *atsaras** cu ochii de mărimea farfuriilor. El se rugă învățătorului său și zeității sale tutelare (*yidam*), însă demonii nu plecară. Medită asupra vizualizării zeității sale și recită mantre mănioase, însă ele tot nu plecară.

În cele din urmă, se gândi, „Marpa din Lhodrak mi-a arătat că totul din univers este minte și că natura minții este vacuă și luminoasă. A considera acești demoni și făcătorii de obstacole ca ceva exterior și a-i dori plecați nu are sens.”

Simțind o încredere puternică în punctul de vedere care recunoaște duhurile și demonii ca fiind pur și simplu propriile sale percepții, pași înapoi în peștera sa. Însăpămânați și rostogolindu-și ochii, *atsara*-șii dispărură.

Aceasta este de asemenea ceea ce Căpcăuna din Stâncă voia să spună, atunci când i-a cântat:

Acest demon din tendințele tale apare doar din propria-ți minte;
Dacă nu recunoști natura propriei tale minți,
Nu voi pleca doar pentru că îmi spui să plec.
Dacă nu realizezi că mintea ta este vacuitate,
Există mult mai mulți demoni în afară de mine!
Dar dacă recunoști natura propriei tale minți,
Circumstanțele potrivnice vor servi doar pentru a te susține
Și chiar și eu, Căpcăuna din Stâncă, voi fi la porunca ta.

* *a tsara* este o stâlcire a sanscritului Ācārya, iar aici desemnează apariții luând înfățișarea unor asceti indieni.

Cum, atunci, în loc să avem încredere în punctul de vedere care recunoaște toate duhurile și demonii ca fiind propria minte, am putea să-i subjugăm devenind mânioși?

Atunci când clericii își vizitează patronii, ei consumă mulțumiți toată oaia care a fost ucisă și servită lor, fără cea mai mică ezitare. Atunci când îndeplinesc ritualuri speciale pentru a face ofrande protectorilor, ei pretind că carnea proaspătă este necesară ca ingredient. Pentru ei, aceasta înseamnă carnea și grăsimea încă sângerândă a unui animal abia ucis, cu care decorează toate turtele torma și alte ofrande. Astfel de metode înfricoșătoare de intimidare pot fi doar ritualuri Bönpo sau tirthika – dar cu siguranță nu sunt buddhiste. În buddhism, odată ce ne-am luat refugiu în Dharma trebuie să încetăm a-i mai vătăma pe ceilalți. Cum ar putea să nu fie uciderea unui animal oriunde ne-am duce și a ne bucura de carnea și sângele său, o contravenție față de preceptele luării refugiului? Mai mult, în tradiția Bodhisattva a Marelui Vehicul, se presupune că noi suntem refugiu și protector al întregii infinități a ființelor? Dar pentru chiar acele ființe cu karma nenorocoasă cărora se presupune că le suntem protectori, noi nu simțim nici cea mai mică urmă de compasiune. Dimpotrivă, acele ființe aflate sub protecția noastră sunt ucise, carnea și sângele lor fierde sunt puse înaintea noastră, iar protectorii lor, noi bodhisattva-șii – le înfulecăm cu bucurie, plescăind din buze. Ar putea fi ceva mai vicios și mai crud?

Textele Vajrayāna ale Mantrei Secrete spun:

Pentru tot ce am făcut pentru a tulbura pe simha și pe tramen*
Neadunând ofrande de carne și sânge conform textelor,
Rugăm zeitățile dākinī ale locurilor sacre să ne ierte.

Atunci aici, „adunarea ofrandelor de carne și sânge conform textelor” înseamnă a le aduna după cum este explicat în textele tantrice ale Secretei Mantrayāna. Care sunt directivele din acele texte?

Cele cinci tipuri de carne și cele cinci ambrozii
Sunt hrana și băutura adunării ospățului exterior.

A oferi un ospăț de carne și sânge conform textelor așadar, înseamnă a oferi cele cinci cărnuri considerate substanțe samaya valoroase pentru Secreta Mantrayāna – și anume, carnea oamenilor, cailor, câinilor, elefanților și vitelor. Aceste cinci feluri de carne sunt nepângărite de acțiune vătămătoare deoarece acestea sunt toate ființe care nu sunt ucise pentru hrană.¹³¹ Aceasta este complet opus atașamentului de conceptele de pur și impur în care carnea umană, carnea câinilor și celelalte sunt considerate ca impure și inferioare, iar carnea succulentă, grasă a unui animal care tocmai a fost ucis pentru hrană este considerată ca fiind pură. La astfel de atitudini se face referire ca:

Văzând substanța celor cinci samaya ale gustului
Ca pură și impură, sau consumând-o cu nepăsare,

cu alte cuvinte, având idei de pur și impur care încalcă samaya gustului. Chiar și cele cinci feluri acceptabile de carne pot fi folosite doar dacă ai puterea de a transforma hrana pe care o mănânci în ambrozie și dacă te afli în procesul practicii pentru a obține realizări particulare într-un loc solitar. A le consuma neglijent într-un sat, doar pentru că vă place gustul lor, este ceea ce se înțelege prin „consumul nepăsător contrar față de samaya gustului,” și este de asemenea o încălcare.

Prin urmare, „carnea pură,” nu înseamnă carnea unui animal sacrificat pentru hrană, ci „carnea unui animal care a murit datorită propriilor sale acțiuni trecute,” referindu-se la carnea unui animal care a murit de bătrânețe, boală sau alte cauze naturale care au fost în exclusivitate efectul propriilor acțiuni trecute.

Neasemuitul Dagpo Rinpoche spunea că a lua carnea și sângele calde încă ale unui animal proaspăt sacrificat și a le pune în mașina ar face toate zeitățile înțelepciunii să leșine. Se spune de asemenea că oferind zeităților înțelepciunii carnea și sângele unui animal sacrificat este echivalent cu a ucide un copil în fața mamei sale. Dacă invitați o mamă pentru masă, iar apoi îi așezați înaintea carna propriului ei copil, îi va plăcea sau nu? Cei care sunt Buddha și Bodhisattva privesc toate ființele celor trei lumi cu dragostea unei mame. A sacrifica un animal nevinovat care a fost victima propriilor sale acțiuni negative și a oferi acestora carnea și sângele său, nu este prin urmare o cale de a-i încânta. După cum bodhisattva Śāntideva spunea:

Așa cum nici o plăcere nu-i poate aduce încântare
Celui al cărui trup este cuprins de flăcări,
Nici cei plini de compasiune nu pot fi încântați
Atunci când sunt vătămate ființe sensibile.

Dacă îndepliniți ritualuri precum rugăciunea ofrandă față de protectori folosind doar carnea și sângele animalelor ucise, înseamnă fără discuție că zeitățile și protectorii înțelepciunii doctrinei lui Buddha, care sunt cu toții bodhisattva imaculați, nu vor accepta niciodată acele ofrande ale ființelor sacrificate, expuse precum carnea pe tejgheaua unui măcelar. Ei nici măcar nu se vor arăta prin preajmă. Dimpotrivă, puternice duhuri rele cărora le place carnea și sângele cald și care sunt veșnic gata să facă rău se vor aduna în jurul ofrandei și se vor ospăta din aceasta.

Un scurt răstimp după ce un practicician al unei astfel de „ofrande roșii” și-a făcut treaba, oamenii pot observa unele beneficii minore. Dar întrucât duhurile implicate îi vatămă pe ceilalți în mod constant, ele sunt susceptibile să provoace necazuri și boli. Din nou practicicianul ritualurilor „roșii” își va face apariția și va oferi carne și sânge, și iarăși aceasta va ajuta pentru un scurt răstimp. Acesta este modul în care duhurile rele și practicienii ritualurilor roșii devin însoțitori inseparabili care veșnic se sprijină reciproc. Precum animalele de pradă aflate la pândă, ele rătăcesc prin împrejurimi, obsedate numai de îndemnul lor de a consuma carne, de a roade oase și de a căuta chiar mai multe victime. Posedați de duhuri rele, practicienii unor astfel de ritualuri pierd orice deziluzionare față de saṃsāra și setea de eliberare pe care poate au avut-o anterior. Orice credință, puritate a percepției și preocupare pentru Dharma pe care au avut-o, aceste calități toate se șterg până la punctul în care nici dacă însuși Buddha ar trece zburând pe cer prin fața lor nu ar stârni credință în ei și nici chiar vederea unui animal cu toate măruntaiele atârând afară nu le-ar stârni vreo compasiune. Ei sunt veșnic în căutare de pradă, asemeni ucigașilor răkṣasa care

* Zeități simbolice ale mașdalei.

mărșăluiesc la război, cu fețele aprinse, scuturându-se cu furie și zbârlindu-se cu agresiune. Ei se preamăresc pe ei înșiși cu puterea și binecuvântarea cuvântului lor, care vine din intimitatea lor cu duhurile rele. Deîndată ce mor, ei sunt catapultati direct în infern – în afara cazului în care acțiunile lor negative nu sunt încă cu totul suficiente pentru aceasta, situație în care renasc în anturajul unor duhuri rele prădând forța vitală a altora sau ca vulturi, lupi și alte prădătoare.

În timpul domniei Regelui Dharmei Trisong Detsen, adepții Bönpo făceau ofrande de sânge și carne pentru beneficiul regelui. Al Doilea Buddha din Odđiyāna, marele paṇḍita Vimalamitra, marele Bodhisattva Abate și alți traducători și paṇḍita erau cu toții cu desăvârșire insultați la vederea ofrandelor adepților Bönpo. Ei spuneau:

Aceeași învățătură nu poate avea două învățatori;
Aceeași religie nu poate avea două metode de practică.
Tradiția Bon este contrară legii Dharmei;
Păcatul ei este chiar mai rău decât greșeala comună.
Dacă permiteți astfel de practici, ne vom întoarce acasă.

Învățații (paṇḍita) au fost cu toții de aceeași părere fără ca măcar să fi discutat problema. Când regele le-a cerut să predice Dharma niciunul nu a ieșit în față. Chiar și atunci când le-a servit hrana, ei au refuzat să mănânce.

Dacă noi, pretinzând să pășim pe urmele acelor paṇḍita, siddha și bodhisattva din trecut, îndeplinim acum profundele ritualuri ale Secretei Mantrayāna în maniera adepților Bönpo și facem rău ființelor, aceasta va distruge caracterul sublim al doctrinei, va dezonora Cele Trei Nestemate și ne va arunca deopotrivă pe noi și pe ceilalți în infernuri.

Ocupați întotdeauna poziția cea mai umilă. Purtați haine simple. Ajutați celelalte ființe cât de mult puteți. În tot ceea ce faceți, munciți pur și simplu pentru a dezvolta dragostea și compasiunea până ce acestea devin o parte fundamentală a voastră. Aceasta va servi scopul, chiar dacă nu practicați cele mai vizibile și mai evidente forme ale Dharmei precum rugăciunile, activitățile virtuozitate și lucrările altruiste. *Sūtra care Rezumă Dharma în Mod Desăvârșit* spune:

Nu-i lăsați pe cei care doresc starea de Buddha să se antreneze în mai multe Dharma decât una singură.
Care anume? Marea Compasiune.
Cei înzestrați cu mare compasiune posedă toate învățăturile lui Buddha ca și cum ar fi în palma mâinii lor.

Geshe Tönpa a fost vizitat odată de un discipol al Celor Trei Frați și al lui Khampa Lungpa.*

„Ce mai face Potowa?” l-a întrebat Tönpa pe călugăr.

„Predică Dharma la sute de membri ai comunității sacre (*saṅgha*).”

„Minunat” dar Geshe Puchungwa?”

„Își petrece timpul înfățișând reprezentări* ale corpului, cuvântului și minții lui Buddha, din materiale oferite de el și de alți oameni.”

„Minunat!” repetă Geshe Tönpa. „Dar Gönpawa?”

„El nu face nimic în afara meditației.”

„Minunat! Spune-mi despre Khampa Lungpa.”

„El stă în solitudine, plângând neîntrerupt, cu fața acoperită.”

La aceasta Tönpa își scoase pălăria, își împreună mâinile înaintea inimii și, vărsând multe lacrimi, exclamă, „Oh, aceasta este într-adevăr extraordinar! Acesta într-adevăr practică Dharma. Ți-aș putea spune o mulțime despre cât de bun este, dar știu că nu i-ar face plăcere.”

Motivul pentru care Khampa Lungpa își ascundea fața și plângea tot timpul era că el se gândea neîncetat la ființele torturate de suferințele saṃsārei și medita asupra compasiunii față de acestea.

Într-o zi Chengawa explica numeroasele motive pentru care dragostea și compasiunea sunt atât de importante, când Langri Thangpa se prosternă înainte-i și spuse că de-atunci înainte nu va mai medita la nimic decât asupra acestor lucruri. Chengawa își descoperi capul și spuse de trei ori, „Ce veste minunată!”

Nimic nu ar putea fi mai eficace decât compasiunea pentru purificarea noastră de acțiunile și întunecările negative. Odată demult, în India, învățătura Abhidharma a fost pusă sub semnul întrebării cu trei ocazii diferite și a fost pe cale să dispară. Însă o călugăriță brahmană pe nume Prakāśasīlā se gândi, „M-am născut ca femeie. Datorită statutului meu inferior nu pot face eu însumi doctrina lui Buddha să strălucească în continuare. Așadar voi avea relații cu bărbați și voi da naștere la fii care să poată răspândi învățătura Abhidharma.”

Împreună cu un kṣatriya ca tată ea a dat naștere nobilului Aṣaṅga, iar cu un brahman, lui Vasubandhu. Când cei doi fii ai ei crescuseră, ei întrebă care fusese profesia taților lor.

Mama lor le spuse fiecăruia dintre ei, „Nu v-am născut pentru a călca pe urmele taților voștri. V-ați născut pentru a răspândi învățătura lui Buddha. Trebuie să studiați dharma și să deveniți învățători ai Abhidharmei.”

Vasubandhu merse spre Kashmir pentru a studia Abhidharma împreună cu Saṅghabhadra. Aṣaṅga se duse pe Muntele Kukkuṭapāda, unde începu să urmeze practica lui Buddha Maitreya cu speranța că ar putea avea o viziune a acestuia pentru a-i cere învățătură. Șase ani trecură și deși medită cât de sărguincios putea, nu avu nici măcar un singur vis favorabil.

„Acum este ca și cum nu voi reuși niciodată,” se gândi el și plecă simțindu-se descurajat. Pe drum, întâlni un om care freca o bară enormă din fier cu o cârpă moale de bumbac.

„Ce încerci să faci, frecând în acest fel?” întrebă el pe om.

Omul răspunse, „Am nevoie de un ac, astfel că îmi fac unul șlefuiind această bară.”

Aṣaṅga gândi, „Nu va face niciodată un ac frecând acea bară uriașă cu o bucată moale de bumbac. Chiar dacă ar putea să o facă într-o sută de ani, va trăi el atâta? Dacă oamenii obișnuiți fac astfel de eforturi pentru un scop atât de mic, pot să văd că nu am practicat niciodată Dharma cu adevărat perseverent.”

Astfel că se întoarse la practica sa. Practică încă trei ani, fără vreun semn.¹³²

De această dată sunt destul de sigur că nu voi reuși niciodată,” spuse el, și porni iarăși la drum, ajunse în cele din urmă la o stâncă atât de înaltă încât părea să atingă cerul. La baza ei, un om o lovea cu o pană înmuiată în apă.

* Vezi glosarul.

* Lit. Suport. Reprezentările corpului lui Buddha se referă la statui și imagini, ale cuvântului său la texte sacre și alte scrieri, iar ale minții sale la monumente stupa.

„Ce faci?” îl întreabă Asaṅga.

Acestă stâncă este prea înaltă,” puse omul. „Casa mea nu primește soare deloc, întrucât se află în umbra ei. Astfel că o voi ciopli până ce va dispărea.”

Cu aceleași gânduri ca și cu trei ani înainte, Asaṅga se întoarse și practică alți trei ani, totuși fără a obține măcar un vis favorabil.

Total descurajat, el spuse „Acum orice aș face, nu voi reuși niciodată!” și plecă încă o dată.

Pe drum, întâlnește o cățea cu cele două picioare dinapoi infirme și cu părțile dinapoi cu totul pline de viermi. Totuși, era încă extrem de agresivă și încercă să-l muște în timp ce se trăgea pe picioarele dinainte, restul corpului târându-se pe pământ în urmă-i. Asaṅga fu cuprins de o compasiune profundă, insuportabilă. Tâind o bucată din propria carne, o dădu căței ca s-o mănânce. Apoi luă decizia să o scape de viermii din părțile dinapoi. Temându-se că i-ar putea ucide dacă îi va îndepărta cu degetele, el realizează că singura cale cu care ar putea să o facă ar fi propria limbă. Dar ori de câte ori se uita la corpul animalului, atât de nenorocit și plin de puroi, nu se putea îndura să o facă. Astfel că își închise ochii și își scoase limba ...

În loc să atingă corpul căței, limba sa atinse țărâna.

Când deschise ochii, cățeaua dispăruse. În locul ei stătea Domnul Maitreya, înconjurat de un halou de lumină.

„Cât de aspru ești,” se plânse Asaṅga, „să nu mi te-arăți în tot acest răstimp!”

„Nu numai că nu m-am arătat. Dar tu și cu mine nu am fost separați niciodată. Însă acțiunile și întunecările tale negative erau atât de intense încât nu erai capabil să mă vezi. Deoarece cei doisprezece ani ai tăi de practică le-a diminuat puțin, ai fost capabil să vezi cățeaua. Abia cum, datorită marii tale compasiuni, întunecările tale au fost cu desăvârșire purificate și poți să mă vezi cu propriii tăi ochi. Dacă nu mă crezi, poartă-mă pe umerii tăi și arată-mă tuturor celor de prin împrejurimi!”

Cu toții îi răspunseră că nu era nimic pe umerii săi – toți cu excepția unei bătrâne a cărei percepție era cu ceva mai puțin întunecată de tendințele habituale. Ea spuse, „Porți pe umăr cadavrul nenorocit al unui câine.”

Domnul Maitreya îl luă atunci pe Asaṅga în paradisul Tușita, unde îi dădu Cele Cinci Învățăături ale lui Maitreya și alte învățăături. Când reveni în țărâmul oamenilor, Asaṅga răspândi doctrina Marelui Vehicul în lung și-n lat.

Întrucât nici o practică pentru a ne purifica de toate acțiunile noastre vătămătoare nu este precum compasiunea și întrucât compasiunea este cea care nu eșuează niciodată în a ne face să dezvoltăm extraordinara bodhicitta, trebuie să perseverăm în meditația asupra ei.

Imaginea dată pentru meditația asupra compasiunii este cea a unei mame fără brațe, al cărei copil este purtat la vale de un râu. Cât de insuportabil ar fi suferința unei astfel de mame. Dragostea pentru copilul ei este atât de intensă, însă neputându-și folosi brațele, ea nu îl poate prinde.

„Ce pot să fac acum? Ce pot să fac? Se întreabă ea. Singurul ei gând este de a găsi mijloace pentru a-l salva. Cu inima sfâșiată, ea aleargă după el, plângând.

În exact același mod, toate ființele celor trei lumi sunt purtate la vale de râul suferinței pentru a fi înecate în oceanul șamsărei. Oricât de insuportabilă ne-ar putea fi compasiunea, nu avem mijloace pentru a le salva de la suferință. Meditați la aceasta, gândindu-vă, „Ce pot să fac acum?” și cereți ajutorul învățătorului vostru și al Celor Trei Nestemate din străfundul inimii voastre.

4. Meditația bucuriei pline de simpatie

Imaginați-vă pe cineva de origine nobilă, puternic, prosper și puternic, cineva care trăiește în țărâmurile superioare experimentând confort, fericire și viață lungă, înconjurat de numeroși slujitori și cu o mare avere. Fără vreun sentiment de invidie sau rivalitate, exprimați dorința ca aceștia să poată deveni chiar mai plini de glorie, să se bucure de chiar mai multă prosperitate a țărâmurilor superioare, să fie feriți de toate primejdiile și să dezvolte chiar mai multă inteligență și alte talente desăvârșite. Apoi spuneți-vă în repetate rânduri cât de minunat ar fi dacă toate celelalte ființe ar putea trăi de asemenea pe un astfel de nivel.

Începeți-vă meditația gândindu-vă la o persoană care manifestă cu ușurință sentimente pozitive – precum o rudă, un prieten apropiat sau cineva pe care îl iubiți – care este plin de succes, mulțumit și calm și care se simte fericit că este astfel. Când ați statornicit un astfel de sentiment de fericire, încercați să cultivați același sentiment pentru cei față de care simțiți indiferență. Apoi concentrați-vă asupra a tot soiul de dușmani care v-au provocat neajunsuri și mai ales asupra oricui față de care simțiți invidie. Dezrădăcinați mentalitatea negativă care constată că este insuportabil că altcineva trebuie să se bucure de o plenitudine atât de desăvârșită și cultivați un sentiment particular de încântare pentru fiecare fel de fericire de care s-ar putea ei bucura. Încheiați prin a rămâne într-o stare lipsită de orice conceptualizare.

Sensul bucuriei pline de simpatie înseamnă a avea mintea eliberată de invidie. Trebuie așadar să încercați să vă antrenați mintea cu tot soiul de metode pentru a preveni apariția acestor gânduri invidioase vătămătoare. Mai precis, un Bodhisattva, care a dat naștere bodhicitei pentru beneficiul tuturor ființelor, va trebui să încerce să statornicească toate acele ființe în fericirea veșnică a stării de Buddha, iar temporal în fericirea țărâmurilor zeilor și oamenilor. Așadar cum ar putea un astfel de Bodhisattva să fie vreodată nemulțumit când unele ființe, prin forța acțiunilor lor trecute, posedă vreo distincție sau avere?

Odată ce oamenii au devenit corupți de invidie, ei nu mai văd binele din ceilalți, iar propriile lor acțiuni negative sporesc în mod alarmant.

Când gloria și activitatea lui Jetsun Milarepa se răspândeau, un anumit profesor de logică pe nume Tarlo a devenit invidios și a început să-l atace. În ciuda fiecărui exemplu de clarviziune și puteri miraculoase pe care Jetsun i le-a arătat, Tarlo nu credea în el și reacționa doar prin percepții greșite și critică. Ulterior el a renăscut ca demon.

Există numeroase alte exemple despre ceea ce se întâmplă sub influența invidiei, precum modul în care logicianul Geshe Tsakpuwa, a încercat să-l otrăvească pe Jetsun Mila.

Chiar dacă Buddha însuși ar veni personal, nu ar putea face nimic pentru a călăuzi o persoană invidioasă. O minte contaminată de invidie nu poate vedea nimic bun în ceilalți. Fiind incapabilă să vadă ceva bun în ei, ea nu poate da naștere nici celei mai vagi licăriri de credință. Fără credință nimeni nu poate primi nici compasiunea, nici binecuvântările. Devadatta și Sunakṣatra erau veri ai lui Buddha. Amândoi erau chinuți de invidie și refuzau să aibă cea mai mică credință în el. Deși și-au petrecut în întregime viețile în compania lui, ei nu au reușit să-și transforme mințile cătuși de puțin.*

* Vezi paginile 190 și 155.

Mai mult, chiar și atunci când gândurile rele despre altcineva nu se materializează ca vătămare fizică efectivă, ele creează efecte negative considerabile pentru persoana care le-a generat. Erau odată doi faimoși geshe care erau rivali. Într-o zi, unul dintre ei află că celălalt avea o amantă.

Geshe îi spuse servitorului său, „Pregătește niște ceai bun, căci am niște vești interesante.”

Servitorul pregăti ceaiul, iar când îl servi întrebă, „Și care sunt veștile?”

„Se spune,” răspuse geshe, „că rivalul nostru are o amantă!”

Când Kunpang Trakgyal auzi această poveste, se spune că făta sa s-a întunecat și a întrebat, „Care dintre cei doi geshe a comis o acțiune mai rea?”

A insista constant asupra unor astfel de gânduri precum invidia și competitivitatea nici nu sporește propria cauză nici nu o vatămă pe cea a rivalilor. Ea conduce la o acumulare inutilă de negativitate. Abandonați atitudinile josnice de acest fel. Bucurați-vă întotdeauna sincer de realizările și circumstanțele favorabile ale celorlalți, fie că este poziție socială, înfățișare, avere, învățătură sau orice altceva. Gândiți-vă într-una cât de bucuroși sunteți, în mod sincer, că ei sunt persoane atât de minunate, atât de pline de succes și atât de norocoase. Gândiți-vă cât de minunat ar fi dacă ele ar deveni chiar mai bine decât sunt în prezent și dacă ar dobândi toată tăria, averea, învățătura și bunele virtuți pe care le-ar putea obține vreodată. Meditați asupra acestor lucruri din străfundul inimii voastre.

Imaginea dată pentru bucuria plină de simpatie este cea a unei cămile mame care își găsește vițelul pierdut. Dintre toate animalele, cămilele sunt considerate mamele cele mai pline de afecțiune. Dacă o cămilă mamă își pierde vițelul, tristețea ei are o intensitate pe măsură. Dar dacă îl regăsește, bucuria ei nu cunoaște margini. Acesta este felul de bucurie plină de simpatie pe care trebuie să încercați să îl generați.

Cele patru virtuți nemărginite nu pot eșua în a ne determina să dezvoltăm bodhicitta autentică. Este prin urmare vital să le cultivăm până ce ele au prins cu adevărat rădăcină în noi.

Pentru a face lucrurile atât de ușor cât se poate pentru a fi înțelese, putem rezuma cele patru virtuți nemărginite în fraza simplă „o inimă bună.” Obișnuiți-vă doar să aveți întotdeauna o inimă bună, în orice situație.

Într-o zi, Domnul Atișa s-a rănit la mână, astfel că și-a întins-o în poala lui Drom Tönpa și a spus, „Tu care ai o inimă atât de bună, binecuvântează-mi mâna!”

Atișa a pus întotdeauna un accent unic pe importanța unei inimi bune și mai curând decât să-i întrebe pe oameni, „Ce mai faci?” el spunea, „Ai fost bun la inimă?”

Ori de câte ori predica el adăuga, „Fiți buni la inimă!”

Este forța intențiilor bune sau rele cea care face o acțiune pozitivă sau negativă, puternică sau slabă. Atunci când intenția din spatele lor este bună, toate acțiunile fizice sau verbale sunt pozitive, după cum s-a arătat în povestea omului care a așezat talpa de piele peste *tsa-tsa*. Când intenția din spatele ei este rea, orice acțiune, oricât de pozitivă ar părea, va fi de fapt negativă. Astfel că învățați să aveți intenții bune tot timpul, indiferent de împrejurări. Se spune că:

Dacă intenția este bună, nivelele și căile sunt bune.

Când intenția este rea, nivelele și căile sunt rele.¹³³

Întrucât totul depinde de intenții,
Asigurați-vă întotdeauna că ele sunt pozitive.

Ce înseamnă că nivelele și căile sunt bune dacă intențiile sunt bune? Odată o femeie bătrână traversa un râu larg împreună cu fiica ei, ținând-o de mână, când amândouă au fost luate de curent.

„Nu contează dacă sunt dusă de apă, dacă fiica mea este salvată!”

În același timp, tânăra fată se gândea, „Nu contează prea mult că sunt dusă la vale, dacă mama mea nu se înecă!”

Amândouă au pierit în apă și, ca rezultat al rodului acelor gânduri pozitive, au renăscut amândouă în tărâmul celest al lui Brahmă.

Cu altă ocazie, șase călugări și un mesager au urcat la bordul unui bac pentru a traversa râul Jasako. Bacul a pornit de la mal.

Pe la un sfert din drumul traversării, barcașii spuse, „Suntem prea grei. Dacă cineva știe să înoate, îl rog să sară în apă. Dacă nu, voi sări eu însumi, iar unul dintre voi poate lua vâslele.”

Nici-unul dintre ei nu știa să înoate; însă niciunul dintre nu știa nici să vâslească.

Astfel că mesagerul sări din bac, strigând, „Este mai bine să mor eu singur decât să moară toți ceilalți!”

Imediat a apărut un curcubeu și a căzut o ploaie de flori. Deși mesagerul nu știa să înoate, el a fost dus în siguranță până la mal. El nu practicașe niciodată Dharma. Acesta a fost beneficiul imediat venit dintr-un singur gând bun.

Cum se întâmplă că nivelele și căile sunt rele când gândurile sunt rele?

Era odată un cerșetor care, în timp ce stătea întins la poarta unui palat regal, se gândea, „Mi-aș dori ca regele să fie decapitat, iar eu să pot să-i iau locul!”

Acest gând se învărti prin mintea lui toată noaptea. Către dimineață, el adormi iar în timp ce dormea regele ieși în trăsura sa. Una dintre roți trecu peste gâtul cerșetorului și îi tăie capul.

Fără să vă aduceți aminte cu atenție și vigilență scopul căutărilor voastre pentru Dharma și fără să vă păziți mintea tot timpul, sentimentele violente ale atașamentului și urii pot cu ușurință conduce la acumularea de efecte negative foarte grave. Deși dorințele bătrânului cerșetor nu s-ar fi putut îndeplini vreodată, fructele gândurilor sale s-au materializat de îndată. Ar fi fost posibil ca regele, dormind confortabil în patul său împodobit din palat să-și piardă capul? Chiar dacă ar fi fost decapitat, nu ar fi fost mai plauzibil ca prințul moștenitor să preia regatul? Chiar dacă cumva acest lucru nu s-ar fi întâmplat, ar fi existat vreo șansă ca în ciuda tuturor miniștrilor, care erau precum tigrii, leopardzii și urșii, un bătrân cerșetor nerușinat să preia tronul? Dacă nu sunteți atenți la voi înșivă cu atenție, totuși, chiar și astfel de gânduri negative absurde precum acesta pot să apară. Astfel, după cum Geshe Shawopa spunea:

Nu vă înstăpâniți asupra regatelor imaginare ale posibilităților proliferate la nesfârșit!

Într-o zi Buddha și călugării săi au fost invitați să primească pomeni în casa unui binefăcător. Erau acolo de asemenea alți doi cerșetori, un tânăr kṣatriya, iar celălalt un tânăr brahman. Brahmanul intră să cerșească înainte ca Buddha și călugării să fi fost serviți și nu primi nimic. Kṣatriya așteptă până ce toți ceilalți au fost serviți și

* Este un obicei să li se ceară preoților (lama) realizați să sufle asupra unei răni pentru a o vindeca.

primi mult din hrana bună rămasă după ce s-au umplut bolurile de pomeni.¹³⁴ În acea după-amiază, pe drum, cei doi își spuseră gândurile unul altuia.

„Dacă aș fi bogat,” spuse tânărul kṣatriya, „aș oferi veștminte și pomeni lui Buddha și călugărilor săi pentru tot restul vieții mele. I-aș onora oferindu-le tot ce am.”

„Iar eu dacă aș fi un rege puternic,” spuse tânărul brahman, l-aș decapita pe fanaticul cu capul ras și întreaga lui bandă ar fi executată împreună cu el!”

Kṣatriya plecă într-un alt ținut și se stabili la rădăcina unui mare arbore. În vreme ce umbrele celorlalți copaci se deplasau, umbra acestui arbore rămânea nemișcată. Atunci, regele aceluși ținut tocmai muri și întrucât nu avea urmași, oamenii deciseră că cea mai merituoasă și mai puternică persoană din ținut să le fie înscăunată ca rege. Plecând în căutarea noului lor suveran, ei dădură peste tânărul kṣatriya dormind sub copacul său, încă la umbra deși amiaza trecuse de mult. Îl treziră și îl făcură rege. După aceea, el acordă respect lui Buddha și discipolilor săi, precum își dorise.

Cât despre tânărul brahman, povestea spune că s-a așezat la o intersecție de drumuri pentru a se odihni, iar capul i-a fost tăiat de roata unei trăsuri aflate în trecere.

Dacă veți învăța să aveți întotdeauna numai gânduri bune, toate dorințele voastre din această viață se vor împlini. Zeii binevoitori vă vor proteja și veți primi binecuvântările tuturor celor ce sunt Buddha și Bodhisattva. Tot ceea ce veți face va fi pozitiv, iar în clipa morții nu veți suferi. În viețile viitoare veți renaște întotdeauna în târâmurile celeste sau umane, până ce în cele din urmă veți dobândi nivelul desăvârșitei stări de Buddha.

Nu goniți inutil, îndeplinind o mare suită de activități virtuozitate – prosternări, circumambulații, rugăciuni, recitări de mantra și așa mai departe, fără să vă examinați gândurile și sentimentele. Dimpotrivă, este mai important să vă verificați permanent atitudinea și să cultivați o inimă bună.

II. TREZIREA BODHICITTEI¹³⁵

1. Clasificarea bazată pe cele trei grade ale curajului

1.1 CURAJUL UNUI REGE

Cea dintâi prioritate a unui rege este de a-și înfrânge dușmanii, de a-i promova pe cei care îl sprijină și de a se proclama pe sine suveran. Abia după aceea își realizează dorința de a purta de grijă supușilor săi. În mod asemănător, dorința de obține mai întâi starea de Buddha pentru sine și apoi de a-i aduce pe alții la starea de Buddha este numită calea regală a trezirii bodhicittei.

1.2 CURAJUL UNUI BARCAGIU

Scopul unui barcajiu este să ajungă pe celălalt mal împreună cu toți pasagerii săi. În același mod, dorința de a obține starea de Buddha pentru sine și pentru toate ființele în același timp se numește calea unui barcajiu de a trezi bodhicitta.

1.3. CURAJUL UNUI PĂSTOR

Păstorii își mână oile înaintea lor, asigurându-se că ele vor găsi iarbă și apă și că nu vor fi atacate de lupi, șacali și alte fiare sălbatice. Ei înșiși le urmează din spate. În același fel, atitudinea celor care doresc să statornicească toate ființele celor trei lumi în desăvârșita stare de Buddha înainte de a o dobândi pentru ei înșiși se numește calea unui păstor de a trezi bodhicitta.

Calea regelui, numită „trezirea bodhicittei cu o mare dorință,” este cea mai puțin curajoasă dintre cele trei. Calea barcajiului, numită „trezirea bodhicittei cu sfânta înțelepciune,” este mai curajoasă. Se spune că Domnul Maitreya și-a trezit bodhicitta în această manieră. Calea păstorului, numită „trezirea fără seamăn a bodhicittei,” este cea mai curajoasă dintre toate. Se spune că este modul în care Domnul Mañjuśrī și-a trezit bodhicitta.

2. Clasificarea conform nivelurilor de Bodhisattva

Pe căile acumulării și unirii, trezirea bodhicittei se numește „trezirea bodhicittei prin practicarea cu aspirație.” De la cel dintâi până la al șaptelea nivel de Bodhisattva, aceasta se numește „trezirea bodhicittei prin intenția pură excelentă și desăvârșită.” Pe baza celor trei niveluri pure, aceasta se numește „trezirea bodhicittei deplin maturate,” iar la nivelul stării de Buddha, „trezirea bodhicittei libere de toate întunecările.”

3. Clasificarea conform naturii bodhicittei

Există două tipuri de bodhicitta. Relativă și absolută.

3.1 BODHICITTA RELATIVĂ

Bodhicitta relativă are două aspecte: intenția și aplicația.

3.1.1 Intenția

În Calea lui Bodhisattva, Śāntideva spune despre aceste două aspecte ale bodhicittei:

Dorința de a pleca și pornirea efectivă la drum,
Aceasta este maniera în care este concepută diferența.
Astfel trebuie să înțeleagă înțeleptul și învățatul
Această diferență, care este ordonată și progresivă.

Luați exemplul unei călătorii spre Lhasa. Primul pas este intenția, „Trebuie să plec la Lhasa.” Gândul inițial corespondent, „Trebuie să fac tot ceea ce va determina ca toate ființele să obțină stadiul desăvârșitei stări de Buddha,” este aspectul intențional al trezirii bodhicittei.¹³⁶

3.1.2 Aplicația

Apoi vă pregătiți proviziile necesare și caii, porniți la drum și călătoriți efectiv spre Lhasa. În mod asemănător, decideți să practicați generozitatea, să păstrați disciplina, să cultivați toleranța, să aplicați străduința, să rămâneți în absorbție meditativă și să vă antrenați mintea în înțelepciunea discriminativă pentru a statornici toate ființele în stadiul desăvârșitei stări de Buddha și puneți efectiv în practică această cale a celor șase perfecțiuni transcendente. Aceasta corespunde călătoriei efective și este aspectul aplicativ al bodhicittei.¹³⁷

3.2. BODHICITTA ABSOLUTĂ

Atât aspectul intențional cât și cel aplicativ sunt bodhicitta relativă.¹³⁸ Prin antrenarea timp îndelungat în bodhicitta relativă pe căile acumulării și unirii, ajungeți în cele din urmă la calea vederii, unde aveți experiența reală a aseiității, starea naturală a tuturor lucrurilor. Aceasta este înțelepciunea dincolo de toate elaborările, adevărul vacuității. În acest moment treziți bodhicitta absolută.¹³⁹

4. Luarea legământului bodhicitta¹⁴⁰

Adevărata bodhicitta absolută este dobândită prin puterea meditației și nu depinde de ritualuri. Ca începători, pentru a genera bodhicitta relativă, avem nevoie totuși, de anumite proceduri de urmat, anume un ritual prin care putem face legământul în prezența unui învățător spiritual. Trebuie ca apoi să reînținem constant acel legământ, în același fel, iarăși și iarăși, astfel încât bodhicitta pe care am trezit-o să nu decadă, ci să devină tot mai puternică.

Vizualizați-i pe toți cei ce sunt Buddha, Bodhisattva și alte zeități în cerul dinaintea voastră, ca și în practica refugiului. Luați-ii ca martori ai generării bodhicittei și gândiți-vă astfel:

„Dintre toate nenumăratele ființe vii din toate colțurile universului, nu este una care să nu-mi fi fost părinte în cursul succesiunii noastre de vieți fără de început. Pot fi sigur că, fiindu-mi părinți, ei toți m-au îngrijit cu toată tandrețea posibilă, mi-au dat tot ce a fost mai bun din hrana și vestimentațiile lor și m-au crescut cu toată dragostea lor, așa cum actualii mei părinți au făcut-o. Acum, toți acești părinți sunt scufundați în valurile marelui ocean de suferință al saṃsārei. Ei au fost scufundați în cel mai profund întuneric al confuziei. Nu au idee despre adevărata cale care trebuie practică, nici despre calea falsă care trebuie evitată. Nu au un prieten spiritual autentic care să-i călăuzească. Nu au nici refugiu, nici protecție, nici conducător sau însoțitor, nici speranță și nimeni spre care să se întoarcă, la fel de pierduți precum un orb hoinărind fără de prieteni în mijlocul unei întinderi deșertice. Bătrânele mele mame, cum aș putea să mă eliberez vreodată doar pe mine însumi și să vă las pe voi în urmă aici în saṃsāra? De dragul tuturor ființelor, voi trezi sublima bodhicitta. Învățând să întrec puternicele fapte ale bodhisattva-șilor din trecut, voi face toate eforturile care sunt necesare, până ce nici o singură ființă nu va mai rămâne în saṃsāra!”

*Hei! Mânate aiurea de miriadele de apariții precum reflectiile lunii în apă,
Ființele hoinăresc în nesfârșitul lanț al saṃsārei;*

*Pentru a le aduce la repaus în spațiul strălucitor al conștiinței,
Cu cele patru virtuți nemărginite trezesc bodhicitta.¹⁴¹*

La încheierea sesiunii vizualizați că, prin forța devoțiunii voastre arzătoare față de zeitățile câmpului de merit, întreaga adunare se topește în lumină, începând de la exterior, iar în cele din urmă se dizolvă în învățător, uniune a tuturor celor trei refugii, în centru. Învățătorul în schimb se topește în lumină și se dizolvă în voi, determinând bodhicitta absolută prezentă în mintea zeităților refugiului să răsară limpede în propria voastră minte. Spuneți această rugăciune urare:

Fie ca bodhicitta, prețioasă și sublimă,
Să apară acolo unde ea nu există încă;
Iar acolo unde a apărut, fie ca ea să nu se stingă niciodată
Ci să sporească și să înflorească chiar mai mult.

Apoi faceți dedicația de merit cu versurile:

Rivalizând cu eroul Mañjuśrī,
Cu Samantabhadra și cu toți cei înzestrați cu cunoaștere,
Fac de asemenea o dedicație desăvârșită
A tuturor acțiunilor care sunt pozitive.

Această trezire a bodhicittei este chintesența celor optzeci și patru de mii de metode predicate de Cel Victorios. Este învățătura pe care având-o, nu este suficientă prin ea însăși, dar care lipsind face ca orice altceva să fie zadarnic. Este remediul universal, leacul pentru o sută de boli. Toate celelalte căi ale Dharmeri, precum cele două acumulări, purificarea păngăririlor, meditația asupra zeităților și recitarea mantrelor, sunt simple metode pentru a face această nestemată ce îndeplinește dorințele, bodhicitta, să ia naștere în minte. Fără bodhicitta, nimeni nu vă poate conduce la treapta desăvârșitei stări de Buddha prin propriile forțe.¹⁴² Dar odată ce bodhicitta a fost trezită în voi, indiferent ce Dharma practicați va conduce la dobândirea desăvârșitei stări de Buddha. Învățați întotdeauna să folosiți orice căi posibile pentru a face chiar și cea mai mică scânteie de bodhicitta să răsară în voi.¹⁴³

Învățătorul care vă acordă instrucțiunile de bază asupra trezirii bodhicittei vă îndreaptă pe calea Marelui Vehicul, astfel că bunătatea sa este mai mare decât cea a învățătorilor care vă dau orice alte învățături. Când Aṭiśa menționa numele învățătorilor săi, el obișnuia să-și unească mâinile deasupra inimii. Dar când vorbea despre Domnul Suvarṇadvīpa, el își unea mâinile deasupra capului, iar ochii i se umpleau cu lacrimi. Discipolii săi îl întrebau de ce face o astfel de distincție.

„Este cu adevărat vreo diferență în calitățile spirituale sau bunătatea acestor maestri? Întrebau ei.

„Toți învățătorii mei au fost ființe cu adevărat realizate,” răspundea Aṭiśa, „iar în aceasta, însușirile lor sunt identice. Dar există unele diferențe în bunătatea lor. Puțina bodhicitta pe care o am vine din bunătatea Domnului Suvarṇadvīpa. Acesta este motivul pentru care față de el simt cea mai mare mulțumire.”

Se spune că cel mai important lucru despre bodhicitta nu este să fie trezită, ci mai degrabă ca ea să fie trezită efectiv. Dragostea și compasiunea bodhicittei trebuie să fie cu adevărat vie în noi. Prin urmare, recitarea formulei de mai multe sute de mii de ori fără a o înțelege în inimă este cu totul lipsită de sens. A lua legământul

bodhicitta în prezența celor ce sunt Buddha și Bodhisattva, iar apoi a nu-l ține, ar însemna doar să-i înșeli. Nu există păcat mai grav decât acesta. Așadar nu înșelați ființele sensibile în nici un fel – încercați să cultivați bodhicitta în permanență.

III. INSTRUIREA ÎN PRECEPTELE BODHICITTEI

Pentru bodhicitta intenției, instruirea are trei stadii: considerarea celorlalți ca fiind egali cu sine, a vă pune în locul celorlalți și considerarea celorlalți ca fiind mai importanți decât sine. Pentru bodhicitta aplicației, instruirea constă din practicarea celor șase perfecțiuni transcendente.

1. Instruirea în preceptele bodhicittei aspirației

1.1. CONSIDERAREA CELORLALȚI CA FIIND EGALI CU SINE

Motivul pentru care am rătăcit în oceanul de suferință al saṃsārei din vremuri fără de-nceput este acela că noi credem într-un „eu” acolo unde nu există nici un eu, într-un „sine” acolo unde nu există nici un sine și că facem acel sine singurul obiect al atenției noastre. În loc de aceasta, reflectați după cum urmează.

Dorim să fim fericiți în permanență și să nu avem niciodată nici un fel de suferință. Momentul în care ceva neplăcut ni se întâmplă îl considerăm a fi insuportabil. Chiar și o înțepătură sau cea mai ușoară arsură a unei scânteii ne face să strigăm de durere – nu putem lupta împotriva ei. Dacă un mic purice ne mușcă de spate izbucnim în furie. Prindem acel purice, îl așezăm pe una dintre unghii și îl zdrobim cu alta și multă vreme după ce l-am ucis deja, continuăm să ne scrâșnim unghiile laolaltă cu furie. Cei mai mulți oameni din zilele noastre nu văd nici un rău în a ucide un purice. Dar întrucât aceasta se face invariabil din furie este o cauză sigură a renașterii în Infernul Îngrămădirii și Zdrobirii. Ar trebuie să fim rușinați să considerăm disconforturi atât de mici ca fiind atât de greu de suportat și că reacționăm într-o manieră care provoacă atât de multă durere unei alte ființe.

Asemeni nouă, toate ființele celor trei lumi doresc de asemenea să fie fericite și să scape de orice fel de suferință. Dar deși ele vor să fie fericite, acestea nu au idee că fericirea vine numai din practica celor zece acțiuni pozitive. Deși nu doresc să sufere, ele își dedică toate eforturile celor zece acțiuni vătămătoare care determină suferințe. Lucrurile la care aspiră și încercările lor de a le obține sunt prin urmare cu totul în opoziție, iar ele suferă tot timpul. Dintre toate aceste ființe, nu este una singură care să nu ne fi fost, în vreun moment, de-a lungul timpului fără de-nceput, părinte. Acum că am fost acceptați ca discipoli de către un învățător spiritual autentic, acum că am primit adevărata Dharma și putem distinge ceea ce este profitabil de ceea ce este dăunător, se cuvinte să ne îngrijim cu dragoste de toate mamele noastre din trecut atât de înrobite de propria lor confuzie, și trebuie să încetăm să mai vedem vreo diferență între ele și noi înșine. Acceptându-le ingratitudinea și prejudiciile, trebuie să medităm asupra absenței vreunei diferențe între prieteni și dușmani. Păstrând toate acestea în minte, meditați asupra lor iarăși și iarăși.

Orice lucruri bune sau folositoare vă doriți pentru voi înșivă, alții le doresc în aceeași măsură. Astfel că, așa cum voi înșivă munciți din greu pentru a determina propria voastră fericire și confort, munciți în permanență din greu pentru fericirea și confortul celorlalți, de asemenea. Așa cum încercați să evitați chiar și cea mai

neînsemnată suferință pentru voi înșivă, străduiți-vă de asemenea să împiedicați ca ceilalți să aibă de suferit chiar și cea mai neînsemnată stricăciune. Așa cum voi v-ați simți încântați de propria voastră bunăstare și prosperitate, bucurați-vă de asemenea din inimă atunci când alții o duc bine și prosperă. Pe scurt, nevăzând nici o diferență între voi și toate ființele vii ale celor trei lumi, faceți din aceasta singura voastră misiune de a găsi căi de a o face pe fiecare dintre ele fericită, acum și întotdeauna.

Atunci când Trungpa Sinachen i-a cerut o învățătură desăvârșită într-o singură frază, Padampa Sangye a răspuns, „Tot ceea ce îți dorești, își doresc și ceilalți toți, în egală măsură; acționează așadar în consecință!”

Dezrădăcinați cu desăvârșire toate acele atitudini greșite bazate pe atașament și averșiune care vă fac să-i respingeți pe ceilalți și să vă îngrijiți doar de voi înșivă și considerați-vă pe voi înșivă și pe ceilalți ca fiind cu totul egali.

1.2. A VĂ PUNE ÎN LOCUL CELORLALȚI

Priviți o persoană care suferă efectiv de boală, foame, sete sau altă suferință. Sau, dacă aceasta nu este posibil, imaginați-vă că o astfel de persoană se află înaintea voastră. În timp ce expirați, imaginați-vă că îi dați acelei persoane toată fericirea voastră și tot ce este mai bun din tot ceea ce aveți, corpul vostru, averea voastră și izvoarele voastre de merit, ca și cum v-ați scoate propriile haine și ați îmbrăca cu ele cealaltă persoană. Apoi, în timp ce inspirați, imaginați-vă că luați asupra voastră toate suferințele celeilalte persoane și că, prin urmare, aceasta devine fericită și eliberată de toate suferințele. Începeți această meditație asupra acordării fericirii și preluării suferinței cu un singur individ, iar apoi extindeți-o treptat până ce cuprindeți toate ființele vii.

Ori de câte ori vi se întâmplă ceva nedorit sau dureros, generați în mod sincer, o milă coplesitoare pentru toate numeroasele ființe din cele trei lumi ale saṃsārei care experimentează acum dureri de același fel cu voi înșivă. Exprimați o dorință puternică ca toate suferințele lor să cadă mai curând asupra voastră și ca ele să fie eliberate de suferință și să fie fericite. Ori de câte ori sunteți fericiți sau vă simțiți bine, generați dorința ca toată fericirea voastră să se poată extinde pentru a aduce fericire tuturor ființelor.

Această practică bodhicitta a punerii propriei persoane în locul celorlalți este meditația chintesențială fundamentală și fără de greș pentru toți aceia care urmează calea învățăturilor Mahāyāna. Dacă experimentați cu adevărat această transpunere chiar și doar o singură dată, ea va purifica acțiunile negative și întunecările a numeroase kalpa și va crea o imensă acumulare de merit și înțelepciune. Vă va salva de la tărâmurile inferioare și de la orice renaștere care ar putea conduce la acestea.

Într-o viață anterioară, Buddha s-a născut într-un infern în care locuitorii erau siliți să tragă care. El a fost înhămat la un car împreună cu o altă persoană pe nume Kāmarūpa, dar amândoi erau prea slabi pentru a face vehiculul să se miște din loc. Gărzile îi îmboldiră și-i bătură cu arme înroșite în foc, provocându-le o suferință incredibilă.

Viiitorul Buddha gândi, „Nici măcar amândoi nu putem face carul să se urnească și fiecare suferă la fel de mult ca și celălalt. Voi trage doar eu și voi suferi singur, astfel încât Kāmarūpa să-și mai revină.”

Le spuse gărzilor, „Puneți acel ham pe umerii; voi trage carul singur.”

Însă gărzile doar se mâniară. „Cine poate face ceva pentru a-i împiedica pe ceilalți să experimenteze efectele propriilor lor acțiuni?” spuseră ei și îl bătură peste cap cu bastoanele lor.

Totuși, datorită gândului său bun, Buddha părăsi imediat acea viață în infern și renăscu într-un tărâm celest. Se spune că acesta a fost modul în care el a adus pentru prima dată beneficiu celorlalți.

O altă poveste istorisește cum Buddha, într-o viață anterioară ca „fiică” a căpitanului de navă Vallabha a fost încă odată eliberată de târâmurile inferioare, deîndată ce a experimentat transpunerea sa în locul celorlalți. A fost odată un cap de familie pe nume Vallabha, ai cărui fii pieriseră cu toții. Astfel, când un alt fiu se născu, el hotărî să îl boteze Fiică cu speranța că acest lucru îl va menține în viață. Vallabha merse apoi pe mare în căutare de pietre prețioase, însă nava sa se scufundă, iar el pieri.

Când fiul se făcu mare, își întrebă mama ce castă și ocupație avusese tatăl său. Mama sa, temându-se că dacă îi va spune adevărul el ar putea merge de asemenea pe mare, îi spuse că tatăl său aparținuse castei negustorilor de grâne. Astfel că Fiică deveni negustor de grâne și își întreținea mama cu cele patru monede de câte o *karṣa* pe care le câștiga în fiecare zi.

Însă curând, ceilalți negustori de grâne îi spuseră că el nu era un membru al castei lor și că, în consecință, nu era potrivit pentru el să practice negoțul lor. Fu obligat să înceteze.

Se întoarse la mama sa și o întrebă iarăși. De astă dată ea îi spuse că tatăl ei fusese un negustor de tămâie. El începu să vândă tămâie, și cu cele opt *karṣa* pe care le găștiga în fiecare zi, purta de grijă mamei sale.

Dar Fiică fu oprit din nou, iar de astă-dată mama sa îi spuse că tatăl său vindea veștminte. El se găti ca un negustor de veștminte și curând fu în stare să-i dea mamei sale șaisprezece *karṣa* pe zi. Însă curând fu din nou obligat de către ceilalți negustori de veștminte să părăsească afacerea.

Când i se spuse că era din casta negustorilor de giuvaeruri, începu să vândă pietre prețioase și aducea acasă treizeci două de *karṣa* dându-le mamei sale. S-a întâmplat apoi că ceilalți giuvaergii îi spuseră că aparținea castei celor care aduceau nestemate din călătoria pe ocean și că aceasta era meseria pentru care se născuse să o facă.

Când se întoarse acasă în acea zi, îi spuse mamei sale, „Aparțin castei celor care caută nestemate. Astfel că voi pleca peste marele ocean pentru a-mi continua negustoria!”

„Este adevărat că aparții castei vânzătorilor de nestemate,” îi spuse ea, „însă tatăl tău și toți strămoșii tăi au murit pe mare în căutarea lor după nestemate. Dacă vei pleca, vei muri și tu de asemenea. Te rog nu te duce! Rămâi acasă și negustorește aici.”

Dar Fiică nu i se putea supune. Pregăti tot ce avea nevoie pentru călătorie. Când ieși, mama sa, incapabilă să-l lase să plece, îl prinse de poala haine și plânse. El se înfuri.

Strigând, „Lacrimile tale îmi vor purta ghinion în călătoria peste ocean!” el o lovi peste cap și plecă.

În cursul călătoriei, nava sa a fost distrusă și aproape tot echipajul s-a înecat, dar Fiică s-a prins repede de o scândură și a fost mânat pe țărmul unei insule. Ajunse într-un oraș numit Bucurie. Într-o casă frumoasă făcută din metale și nestemate, patru frumoase zeițe îi puseră perne mătăsoase pentru a se așeza și îi oferiră cele trei alimente albe și cele trei alimente dulci.

Pe când se pregătea să plece, ele îl avertizară, „Nu călători spre sud. O mare nenorocire se va abate asupra ta dacă o vei face! Însă Fiică nu ascultă și porni la drum.

Ajunse într-un oraș numit Veselie, chiar mai frumos decât cel dinainte. Aici opt femei frumoase se puseră la dispoziția sa. Ca mai înainte, ele îl avertizară despre marea primejdie care îl amenință dacă va călători spre sud, însă el nu ținu seama și plecă din nou la drum.

Într-un oraș numit Beatitudine, chiar mai desăvârșit decât celelalte, el fu întâmpinat de șaisprezece zeițe minunate care de asemenea îl slujiră și îl avertizară ca și cele de mai înainte, dar încă odată fu fără de folos.

El își continuă călătoria și ajunse la o fortăreață albă al cărei vârf atingea chiar cerurile. Se numea Castelul Învățătorului (guru) Brahmă, iar aici treizeci și două de zeițe seducător de frumoase îl invitară să intre. Ele îi pregătiră un pat cu perne mătăsoase, îl serviră cu cele trei alimente albe și cu cele trei alimente dulci și îl rugară să rămână. Însă el dori să plece.

Pe când se depărta, ele îi spuseră, „Oriunde mergi, te rugăm evită sudul! Altminteri, nenorocul va da peste tine!” Însă el simți un îndemn să meargă spre sud și plecă spre sud.

Curând o fortăreață de fier se ridică înaintea sa, turnurile sale avântându-se spre ceruri. La poartă, zări un om negru cu ochi roșii înspăimântători și cu o bară de fier în mână. Fiică îl întrebă ce se află în clădire, dar omul rămase tăcut. Când se apropie, Fiică privi înăuntru și zări numeroși oameni ca și cel dintâi. Un sentiment de teroare îi cuprinse tot corpul, făcându-i părul să se ridice.

Își spuse sieși, „Primejdia! Aceasta trebuie să fie primejdia despre care m-au avertizat.”

Păși înăuntru. Văzu acolo un om al cărui creier era pulverizat de o roată de fier ce i se rotea peste cap.

„Ce ai făcut ca să meriți aceasta?” întrebă Fiică.

„Mi-am lovit mama în cap, iar aceasta este coacerea aceluia efect. Dar tu? De ce nu ai luat avantajul pe care ți l-au oferit la Palatul Învățătorului Brahmă? De ce ai venit aici să cauți suferința?”

„Bănuiesc că am fost pedepsit de karma mea să vin aici, de asemenea,” gândi Fiică.

În acel moment o voce din cer strigă, „Pune-l în libertate pe cel legat, iar cel liber să fie legat!”

Roata de fier se întoarse dintr-odată spre capul lui Fiică. La fel ca și în cazul celui alt, capul său începu să fie zdrobit până la carne, iar el experimentă cea mai insuportabilă durere și suferință. Acea durere trezi în el un sentiment de intensă compasiune pentru toți cei aflați în aceeași stare ca și el.

Se gândi, „În târâmurile sașărei există alte ființe care suferă asemeni mie, pentru că și-au lovit mamele peste cap. Fie care toată suferința lor să rodească în mine și fie ca eu singur să o suport pentru ei toți. Fie ca nimeni altcineva să nu mai experimenteze vreodată o astfel de durere în nici-una dintre viețile lor succesive.”

Deîndată, roata zbură în aer, agonia sa încetă, iar el se înalță în aer până la înălțimea a șapte palmieri într-o stare de beatitudine.

Practica bodhicitta a punerii în locul celorlalți este metoda indispensabilă ultimă de obținere a iluminării. Într-adevăr, învățătorii Kadampa din trecut obișnuiau să facă din aceasta principala lor practică. Odată Geshe Chekawa, care știa numeroase învățături ale ambelor Tradiții, Nouă și Veche, și care cunoaștea pe de rost

numeroase texte de logică, merse să-l vadă pe Geshe Chakshingwa. Pe perna acestuia zări un mic text, iar când îl deschise dădu peste fraza:

Oferiți câștigul și victoria celorlalți,
Păstrați pierderea și înfrângerea pentru voi înșivă.

„Ce învățatură minunată!” se gândi Chekawa, și îl întrebă pe Chakshingwa cum se numea învățătura.

„Este Cele Opt Stanțe ale lui Langri Thangpa,” spuse Chakshingwa.

„Cine deține aceste învățături?”

„Geshe Langri Thangpa însuși.”

Chekawa hotărî să obțină aceste învățături. Mai întâi merse la Lhasa și petrecu câteva zile făcând circumambulații pe la locurile sfinte. Într-o seară, un lepros din Langthang îi spuse că Langri Thangpa murise. Chekawa întrebă cine era succesorul descendenței și i se spuse că erau doi potențiali succesori, Shangshungpa și Dodepa, dar că ei nu puteau să cadă de acord asupra problemei. Totuși, ei nu se certau din competitivitate.

Shangshungpa îi spunea lui Dodepa, „Tu ești mai vârstnic; preia tu succesiunea, iar eu te voi sluji ca și cum ai fi Langri Thangpa însuși.”

Însă Dodepa îi răspundea, „Tu ești mai învățat. Fii tu succesorul!”

În ciuda percepției pure pe care amândoi o aveau unul față de altul, Chekawa interpretează eșecul lor în a cădea de acord asupra succesiunii ca pe o deficiență și consideră că nici-unul dintre ei nu este deținătorul învățăturii lui Langri Thangpa. Încercă să afle care este cel mai bun deținător al acesteia și toți îi spuseră că este Sharawa.

Sharawa dădea o învățatură de mai multe volume la câteva sute de membri ai comunității (saṅgha). Chekawa îl ascultă vreme de câte zile, dar nu-l auzi spunând un cuvânt despre învățătura pe care o căuta.

„Se pare că nici el nu o are,” se gândi el, „însă îl voi întreba. Dacă are învățătura voi rămâne. Altminteri, mai bine plec.”

Astfel Chekawa merse să-l vadă pe Sharawa, care făcea circumambulații în jurul unei stūpa. Întinse o pătură pe pământ și îl invită pe Sharawa să se așeze un moment spunând, „Am ceva să te întreb.”

„Venerabil călugăr,” spuse Sharawa, „care este problema ta? Personal, mi-am găsit întotdeauna toate răspunsurile pe perna mea de meditație.”

„Am citit aceste cuvinte într-un text ,Oferiți câștigul și victoria celorlalți,

Păstrați pierderea și înfrângerea pentru voi înșivă.’ Mi-au plăcut foarte mult. Este aceasta o învățatură profundă sau nu?”

„Venerabile călugăr,” răspuse Sharawa, „indiferent dacă îți place sau nu această învățatură, poți să te lipsești de ea dacă nu dorești să obții starea de Buddha.”

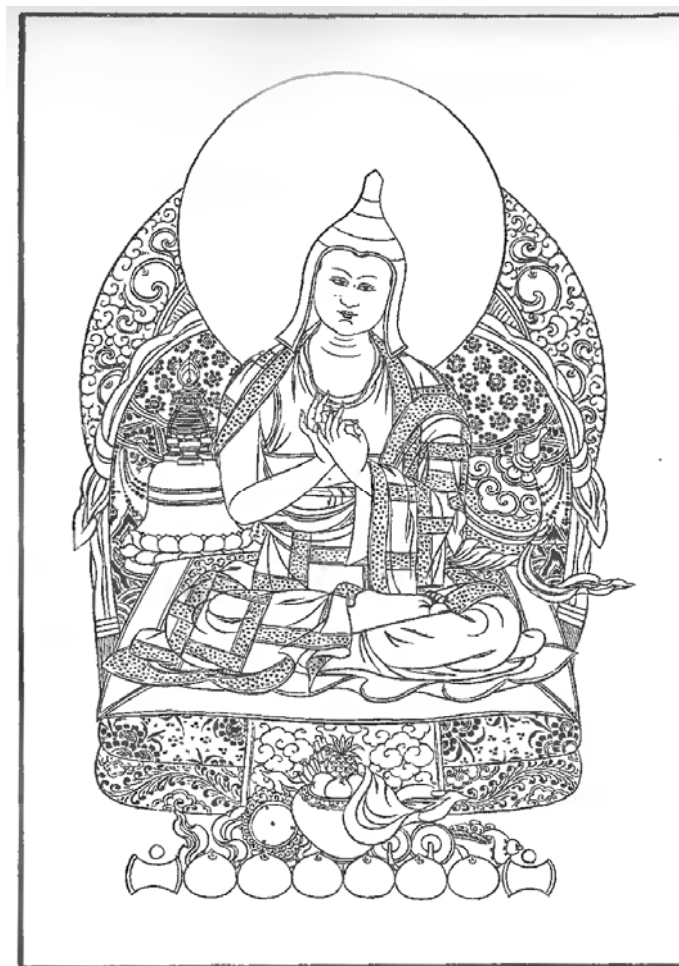
„Tu deții această învățatură?”

„Da. Este principala mea practică,” răspuse Sharawa.

„Atunci te rog să mi-o dai și mie,” spune Chekawa.

„Poți să stai împreună cu mine vreme îndelungată? Întrebă Sharawa. „Dacă poți, ți-o voi transmite.”

De la el, Chekawa primi călăuzire conform experienței sale,¹⁴⁴ în cursul unui antrenament continuu al minții ce dură șase ani. Prin practicarea ei, el a devenit capabil să se elibereze cu desăvârșire de orice urmă de egoism.



Atīsa (982-1054)

Marele învățat indian de la universitatea din Vikramașila care și-a petrecut ultimii zece ani ai vieii în Tibet, unde învățăturile sale au accentuat practicile fundamentale ale luării refugiului și antrenării minții în dragoste și compasiune.

Nu există învățatură mai bună pentru înlăturarea bolii și suferințelor acestei vieți și pentru supunerea spiritelor, forțelor negative și creatorilor de obstacole decât această meditație bodhicitta a punerii în locul celorlalți. Meditați asupra ei cu perseverență, respingând în permanență ca pe o otrăvă mentalitatea negativă care acordă atât de multă importanță propriei voastre persoane.

1.3. A-I CONSIDERA PE CEILALȚI CA FIIND MAI IMPORTANTI DECÂT SINE

„Fie că sunt în saṃsāra, fie că renașc în infern, fie că sunt bolnav, bătuit de friguri sau suferind de orice altă nenorocire, le voi suporta pe toate. Fie ca toate suferințele celorlalți să se matureze în mine! Fie ca celelalte ființe să aibă toată fericirea mea și toate efectele acțiunilor mele pozitive!”

Stărnii acest gând din profunzimea ființei voastre și puneți-l efectiv în practică, urmând exemplele învățătorilor lui Atiśa, Maitriyogī și Dharmaraṣita și a învățătorului nostru Śākyamuni în renașterile sale ca regele Padma, ca țestoasă și ca regele Maṇicūḍa.

Odată Maitriyogī, învățătorul lui Atiśa, predica Dharma, când un om din apropiere aruncă cu o piatră după un câine. Învățătorul strigă de durere și căzu de pe tronul său. Celălalt om prezent, văzând cum câinele nu are nimic, crezu că Maitriyogī probabil se preface. Însă Maitriyogī, care știa ce gândea el, îi arătă spatele în care urma pietrei care fusese aruncată spre câine era vizibilă cu claritate. Toți cei prezenți fură convinși de probă: el luase fizic asupra sa durerea provocată de piatra care lovise câinele.

Învățătorul Dharmaraṣita, a început ca un învățat (paṇḍita) Śrāvaka al școlii Vaibhāṣika. Deși în prima parte a vieții sale el nu auzise niciodată învățăturile Marelui Vehicul, afinitatea sa naturală era pentru tradiția Marelui Vehicul și fără vreun efort deliberat era plin de o mare compasiune.

Odată, cineva din regiunea unde trăia era lovit de o boală violentă pe care doctorul a declarat că putea fi vindecată cu un singur leac – carnea unei ființe umane vii. Dacă aceasta nu putea fi găsită, nu era nici o speranță.

„Dacă aceasta ajută, îi voi da eu însumi,” spuse Dharmaraṣita și, tăind niște carne din propria coapsă, a dat-o persoanei bolnave, care a mâncat-o și s-a vindecat.

Dharmaraṣita, care nu realizase încă vacuitatea, suferea o durere imensă ca urmare a ceea ce făcuse, însă marea sa compasiune îl împiedică să resimtă vreun regret.

„Te simți bine?” îl întrebă el pe invalid.

„Da, sunt bine, însă uite ce suferință ți-am provocat ție!”

„Aș suporta chiar moartea dacă aceasta te-ar putea face fericit,” spuse Dharmaraṣita.

Totuși, îndura o asemenea durere, încât nu putea nici măcar dormi. În cele din urmă, preț de câteva ceasuri a adormit pe jumătate și a avut un vis.

Un om, tot alb, îi apărură și spuse, „Oricine dorește să obțină iluminarea trebuie să treacă prin încercări de felul acesteia. Bine făcut! Bine făcut!” Omul lovi peste rană și o frecă cu mâna sa. Rana dispărură, nelăsând nici o cicatrice.

Când Dharmaraṣita se trezi din vis, văzu că rana sa fusese cu adevărat vindecată. Omul alb fusese Marele Plin de Compasiune,¹⁴⁵ însuși. Realizarea autentică a stării naturale s-a pogorât atunci în mintea lui Dharmaraṣita, iar cuvintele lui Nāgārjuna din *Cele Cinci Tratamente asupra Căii de Mijloc* erau neîncetate pe buzele sale.

În vremurile străvechi, când Śākyamuni într-una din viețile sale anterioare era regele Padma, o epidemie gravă izbucni printre supușii săi și mulți dintre ei pieriră. Regele chemă doctorii și îi întrebă cum trebuia tratată boala.

„Această boală poate fi tratată numai cu carnea peștelui rohita,” spuseră ei. „Însă boala ne-a întunecat atât de mult mințile încât nu ne putem gândi la un alt remediu.”

În dimineața unei zile favorabile regele se îmbăie, îmbracă veștimente noi și îndepline ceremonia mărturisirii și purificării. Aduse mari ofrande Celor Trei Nestemate și se rugă cu zel, spunând, „Fie ca deîndată ce voi muri, să renașc imediat ca pește rohita în râul Nivṛita!”

Apoi se aruncă în gol de pe înălțimile palatului său – o mie de coți (un cot: 45 cm, n.t.r.) – și renăscu deîndată ca pește, strigând cu voce umană, „Sunt un pește rohita, luați-mi carnea și mâncați-o!”

Toată lumea veni să mănânce. În timp ce o parte era consumată, peștele se întorcea și le oferea cealaltă parte. În timp ce îi tăiau carnea, prima parte se reîntregea la loc. În acest fel, consumând fiecare parte alternativ, toți cei bolnavi fură vindecați. Atunci peștele le vorbi tuturor.

„Sunt Padma, regele vostru. Mi-am dat viața și m-am născut ca pește rohita pentru a vă vindeca de epidemie. Ca expresie a grațitudinii voastre, abandonați păcatul și faceți tot binele pe care îl puteți.”

Ei se supuseră cu toți și de atunci înainte nu mai căzură niciodată în renașteri nefavorabile.

Altă dată, Śākyamuni a renăscut ca o țestoasă gigantică, când o navă transportând cinci sute de negustori naufragie pe mare.

Erau cu toții pe cale să se înece, însă țestoasa veni la ei și le vorbi cu glas omenesc: „Suiți-vă pe spatele meu! Vă voi duce pe toți la liman!”

Țestoasa purtă toți negustorii pe uscat, iar apoi căzu epuizată la marginea apei și adormi. Dar în timp ce dormea, un nor de optzeci de mii de muște ketaka începură să-i sugă sângele. Trezindu-se, văzu cât de multe erau și realiză că întorcându-se în apă sau rostogolindu-se pe pământ ar ucide toate insectele. Astfel că rămase doar în aceeași poziție, dându-le acestora propria viață.

Ulterior, când țestoasa a devenit Buddha, muștele au fost cei optzeci de mii de zei care i-au ascultat învățăturile și au priceput adevărul.

Cu altă ocazie, Buddha a renăscut în ținutul Sāketa, ca fiu al regelui Creastă Aurie și al reginei Frumusețe Îmbucurătoare. În creștetul capului său avea o protuberanță¹⁴⁶ constând dintr-o piatră prețioasă, din care curgea un nectar ce avea puterea de a transforma fierul în aur. Din acest motiv el era numit Maṇicūḍa, „Creastă Aurie.” În momentul nașterii sale a căzut o ploaie cu tot felul de substanțe prețioase. Avea în posesie un elefant nemaipomenit pe nume Muntele Perfect. Ca rege, își conducea afacerile lumești conform Dharmei, întotdeauna dovedind generozitate față de popor, punând astfel capăt sărăciei și cerșitului.

Un înțelept pe nume Bṛighu i-a dat mâna fiicei sale în căsătorie. Ea se născuse dintr-un lotus și avea toate semnele favorabile. Din uniunea lor, s-a născut un fiu asemeni tatălui său, pe care l-au numit Creastă de Lotus.

Într-o zi, regele decise că organizeze o ofrandă uriașă și invită numeroși oaspeți, printre ei, riși Bṛighu și un rege pe nume Dușyanta, Greu de Suportat. Atunci Indra, dorind să testeze intențiile regelui, luă înfățișarea unui rākṣasa. El sări peste focul de jertfă și, pășind spre rege, ceru mâncare și băutură. Regele îi oferă tot felul de mâncăruri și băuturi, însă acesta le refuză pe toate.

„Tot ceea ce doresc,” spuse el cu cel mai vag zâmbet, „este carnea și sângele unei ființe proaspăt ucise!”

Regele fu oarecum zguduit. „Nu pot obține un astfel lucru fără să îi vatăm pe ceilalți,” gândi el. „Chiar dacă mă ucide pe mine, nu voi răni o altă ființă. Totuși, dacă nu îi dau ceea ce are nevoie, toate speranțele sale vor fi distruse. Ce voi face?”

Decide că venise momentul să aducă ofrandă propriea carne și propriul sânge și spuse: „Ți le voi da pe-ale mele!”

Panica mătură adunarea, iar ceilalți încercară să-l oprească, dar zadarnic. Regele își deschise vena jugulară și îi oferă să bea propriul sânge. Demonul (rākṣasa) îi bău conținutul. Apoi tăie bucăți din propria carne, iar demonul o mănca până la os. Adunarea fu lovită de durere. Regina căzu inconștientă la pământ. Însă regele rămase în controlul facultățile sale, iar Indra deveni extrem de bucuros.

„Sunt Indra,” spuse el. Nu am nevoie de carne și sânge, astfel că poți să oprești actul tău caritabil.” El aplică nectar divin peste rănile de pe corpul regelui, care reveni la starea sa anterioară.

Apoi, Creastă Aurie dădu elefantul său, Muntele Perfect, sfetnicului său, Carul lui Brahmă. În acel moment sosi unul dintre discipolii lui rīṣi Marīci, care era desăvârșit în concentrare. Regele îl primi cu un profund omagiu și îl întrebă ce dorea.

„Ca mulțumire pentru învățătorul care m-a învățat vedele, mi-ar place să-i ofer un servitor, întrucât el este acum bătrân și nu are nici unul. Am venit să-ți cer soția și fiul.”

Atunci regele îi lăsă să plece. Discipolul plecă împreună cu ei și îi oferă învățătorului său.

Între timp, regele Greu-de-Suportat, râvnea să aibă elefantul. Întorcându-se în propriul său regat, el trimise un mesaj cerând ca elefantul să-i fie adus. Fu informat cum se cuvine că elefantul fusese deja dăruit unui brahman. Însă el refuză să asculte și amenință cu războiul dacă elefantul nu-i va fi predat. Întrucât oștirile dușmane înaintau, regele Creastă Nestemată simți în el o profundă mâhnire.

„Ce trist că lăcomia poate transforma într-o clipă un prieten apropiat într-unul dintre cei mai năpraznici dușmani!” gândi el. „Dacă m-aș pregăti pentru luptă, aș putea să-l înving cu ușurință. Însă numeroase ființe ar suferi, astfel că trebuie să fug!”

Patru pratyekabuddha apărură și spuseră, „mare rege, a venit vremea pentru tine să te retragi în pădure.”

Astfel că se retrase în Pădurea Încântării Celorlalți, în vreme ce sfetnicii săi merseră la Marīci și îl cerură pe tânărul prinț care îi fusese dat.

Marīci îl returnă pe prinț, iar acesta preluă atunci comanda oștirii și dădu bătălia. Greu-de-Suportat fu înfrânt și obligat să se retragă, iar gândurile și faptele sale rele aduseră boală și foamete asupra regatului său.

Când Greu-de-Suportat îi întrebă pe brahmani ce ar putea sfârși aceste suferințe, ei spuseră, „Remediul ar fi nestemata regelui Creastă Nestemată. Trebuie să o ceri lui.”

„Însă probabil că el va refuza,” spuse regele Greu-de-Suportat.

Brahmanii insistară, totuși, că Creastă Nestemată i-o va da – căci nu era el faimos că nu refuzase niciodată o cerere? Un brahman fu trimis să i-o ceară. Regele Creastă Nestemată mergea prin pădure, privind împrejur și ajuse în vecinătatea sihăstriei lui Marīci în același moment în care regina – soția sa – în căutare de rădăcini și frunze prin păduri, nu departe, fu atacată de un vânător.

„Rege Creastă Nestemată, salvează-mă!” strigă ea.

Strigătul ei îndepărtat ajunse la urechile lui Creastă Nestemată, care se întrebă ce se putuse întâmpla și începu să caute. Vânătorul, văzându-l apropiindu-se, crezu că este înțeleptul (rīṣi). Temându-se de un blestem, o luă la fugă. Regina, care înainte se bucurase de marele confort al curții regale era atât de epuizată că atunci când Creastă Nestemată o zări, el fu copleșit.

„Ce trist!” gândi el. „Toate lucrurile compuse sunt nestatornice.”

În chiar acel moment sosi brahmanul trimis de Greu-de-Suportat. El îi spuse regelui povestea sa și îi ceru protuberanța de pe capul său.

„Tai-o și ia-o,” spuse regele.

Brahmanul făcu astfel și plecă. În regatul lui Greu-de-Suportat, atât boala cât și foamea erau sfârșite.

În timp ce regele experimenta durerea pricinuită de rana sa, el stârni în sine o mare compasiune pentru toate ființele vii din căldurile infernurilor. Apoi căzu în nesimțire.

În același timp, îndemnați de semnele bune care apăruseră, numeroși membri ai curții sosiră, precum și numeroși zei.

„Mărite rege,” spuseră ei, „ce s-a întâmplat?”

Regele se ridică și își șterse sângele ce-i păta fața.

„Greu-de-suportat a trimis pe cineva să-mi ceară creasta de pe cap, astfel că i-am dat-o,” răspuse el.

„Ce te-a făcut să faci astfel?” întrebă ei.

„Nu am căutat să obțin nimic pentru mine. Singura mea dorință a fost ca regatul lui Greu-de-Suportat să fie salvat de boală și foamete. Însă mai este un lucru pe care îl doresc ...”

„Care este acela?” întrebă ei.

„Să fiu capabil să protejiez toate ființele,” răspuse el.

„Dar nu simți nici un regret?” întrebă ei.

„Nu. Cătuși de puțin,” spuse regele.

„Văzând durerea de pe fața ta este greu de crezut ceea ce spui.”

„Bine,” spuse regele, „dacă nu m-am cu adevărat regretat că i-am dat lui Greu-de-Suportat și supușilor săi protuberanța din creștet, fie ca trupul meu să devină exact cum a fost înainte!”

Și aceasta se și întâmplă. Supușii săi îl rugară să se întoarcă la palat, însă el refuză. În acel moment, cei patru pratyekabuddha reapărură.

„Întrucât ți-ai ajutat atât de mult dușmanii, de ce nu ți-ai ajuta de asemenea prietenii?” „Acum trebuie să te întorci la palatul tău.”

El se întoarse la palat și aduse beneficiu și fericire supușilor săi.

2. Instruirea în preceptele bodhicitei aplicației: cele șase perfecțiuni transcendente

Primele cinci dintre cele șase perfecțiuni transcendente – generozitatea, disciplina, răbdarea, sânguința și concentrarea – sunt toate aspecte ale practicii mijloacelor iscusite. Cea de-a șasea, înțelepciunea, aparține acumulării de înțelepciune fundamentală.¹⁴⁷

2.1. GENEROZITATEA TRANSCENDENTĂ

Generozitatea poate lua trei forme: caritatea materială, acordarea de Dharma și acordarea de protecție împotriva primejdiei.

2.1.1. Caritatea materială

Există trei forme de caritate materială: caritatea obișnuită, marea caritate și marea caritate excepțională.

Caritatea obișnuită. Aceasta se referă la acordarea oricărui lucru material, chiar dacă nu este mai mult decât un mănunchi de frunze de ceai sau un bol de orz. Dacă este dat cu intenție pură desăvârșită, nu contează cantitatea. *Mărturisirea Încălcărilor* vorbește despre „efectul viitor pozitiv al acordării unei simple îmbucături de hrană unei ființe născute în târâmul animalelor.” Se spune că Victorioșii, cu măiastra lor iscusință în mijloace și marea lor compasiune sunt capabili să ajute ființe preta la fel de numeroase ca firele de nisip din Gange cu o singură picătură de apă sau cu o grăunță de orz folosind puterea dhāraṇī*-lor, mantrelor și altor tehnici.

Ofrandele albe și roșii arse aduc un mare beneficiu ființelor preta care se deplasează prin spațiu. Spiritele care altminteri se hrănesc cu viețile altora pot fi satisfăcute temporar cu mirosul ofrandei de hrană arsă, iar mințile lor sunt eliberate prin acordarea de Dharma.[†] Prin urmare, ele nu îi mai vatămă pe ceilalți și numeroase ființe sunt în acest fel protejate de primejdie, astfel că practicarea ofrandei arse include toate cele trei feluri de generozitate.

Întrucât torma cu apă și ofrandele arse sunt ambele ușor de îndeplinit și foarte eficiente, încercați să le practicați cu regularitate și fără întrerupere. Este bine să oferiți o sută de mii de torma cu apă în fiecare an.

Când oamenii ajung să aibă alimente puține sau bani puțini, ei țin strâns de ei cu strânsoarea unui muribund și nu îi mai folosesc nici pentru această viață, nici pentru viețile care vor veni. Indiferent cât de mult au, ei continuă să creadă că nu au nimic și suspină ca și cum ar fi pe punctul să moară de foame. O astfel de conduită poate crea chiar acum o experiență asemănătoare celei din târâmul ființelor preta, prin efectul asemănător cauzei.[‡]

Evitați astfel de atitudini și încercați să fiți generoși, prin activități precum aducerea de ofrande Celor Trei Nestemate și prin darea de pomeni cerșetorilor. După cum Jetsun Mila spunea:

Luați hrană de la gura voastră și dați-o pomană.

Altminteri, dacă vă lăsați să fiți sclavi ai atașamentului vostru egoist, puteți ajunge acolo încât chiar dacă ați avea toată averea din lume, ar părea totuși că nu este suficient pentru o singură persoană; și neîndrăznind să vă atingeți de ceea ce aveți deja, vă veți spune că ceea ce urmează să folosiți pentru ofrande sau să dați celor nevoiași va trebui să găsiți, mai târziu sau din altă parte.

General vorbind, Buddha a predicat caritatea materială și alte practici implicând posesiunile materiale în principal pentru bodhisattva laici. Dacă sunteți călugăr sau călugăriță, cel mai important lucru este pur și simplu să vă reduceți dorințele, să învățați să fiți mulțumiți cu ceea ce aveți și să practicați întreita instruire a căii superioare cu hotărâre, în sihăstria montane și locuri solitare, acceptând cu dragă inimă toate dificultățile.

Unii practicieni își abandonează practica spirituală pentru a se implica în comerț, agricultură sau alte mijloace de trai și adună averi prin viclenie și înșelăciune. Ei

susțin că practică Dharma prin ofrande și daruri caritabile pe care le fac din ceea ce au câștigat. Însă aceștia sunt oamenii despre care se spune:

Când Dharma nu este practică conform Dharmei, tocmai Dharma poate fi cauză a unei renașteri rele.

Abordarea lor este absolut lipsită de valoare. Prin urmare este extrem de important să fiți întotdeauna mulțumiți cu ceea ce aveți.

Marea caritate. Aceasta înseamnă a da altora ceva foarte rar sau foarte prețios pentru voi înșivă, precum propriul vostru cal sau elefant sau chiar propriul fiu sau fiică.

Marea caritate excepțională. Aceasta înseamnă a dăruii propriile membre, corp sau viață. Exemplele sunt Prințul Marele Curaj care și-a dat corpul unei tigroaice înfometate, Nāgārjuna care și-a dat capul fiului regelui Surabībhadrā,^{*} și prințesa Mandabhadrī care de asemenea a hrănit o tigroaică cu propriul ei trup. Totuși, acest fel de generozitate va fi practicat numai de către o ființă care a dobândit unul dintre nivelurile de Bodhisattva. Ființele obișnuite sunt incapabile de el.¹⁴⁸ Pentru moment, dedicați-vă mental corpul, viața și averea beneficiului celorlalți fără atașament, rugându-vă ca într-o zi să fiți capabili să le dăruiați efectiv.

2.1.2. Acordarea de Dharma

Aceasta înseamnă a-i călăuzi pe ceilalți spre practica spirituală, acordându-le împliniri, explicându-le Dharma, transmițând texte și așa mai departe. Totuși, pentru a munci pentru binele celorlalți când propriile dorințe egoiste nu au dispărut încă, nu ar fi nimic altceva decât un spectacol.

Discipolii lui Aṭiśa l-au întrebat pe acesta când vor putea fi capabili să-i învețe pe ceilalți să lucreze pentru beneficiul celorlalți sau să îndeplinească transferul conștiinței pentru cei care tocmai au murit. Răspunsul său a fost acesta:

Puteți să-i călăuziți pe ceilalți îndată ce ați realizat vacuitatea și ați dezvoltat clarviziunea.

Puteți acționa pentru beneficiul lor îndată ce pentru propriul vostru beneficiu¹⁴⁹ nu a mai rămas nimic de făcut.

Puteți realiza transferul conștiinței pentru morți după ce ați intrat pe calea viziunii.

El a spus de asemenea:

În aceste vremuri degenerate nu este vreme de laudă;

Exte momentul trezirii hotărârii.

Nu este vreme să dețineți poziții înalte;

Este o vreme în care să păstrați o poziție umilă.

Nu este vreme să aveți servitori și discipoli;

Este o vreme în care să trăiți în solitudine.

Nu este vreme să vă îngrijiți de discipoli;

Este o vreme să vă îngrijiți de voi înșivă.

* O categorie de mantra lungă care se găsește în scrierile sūtra.

† În cursul ritualului ofrandei arse (vezi glosarul), „acordarea de Dharma” este de obicei inclusă sub forma unui vers rezumând învățătura lui Buddha, „Abandonați păcatul ...” citată mai jos la pagina 229.

‡ Vezi paginile 128-129.

* Vezi pagina 136.

Nu este vreme să analizați cuvintele;
Este o vreme în care să reflectați asupra sensului.
Nu este vreme să umblați încoace și-ncolo;
Este o vreme pentru a sta într-un singur loc.

Cei Trei Frați l-au întrebat pe Geshe Tönpa dacă era mai important să practice în solitudine sau să-i ajute pe ceilalți prin intermediul Dharmei. Geshe Tönpa a răspuns:

Este nefolositor pentru un începător lipsit deopotrivă de experiență și realizare să încerce să-i ajute pe ceilalți cu Dharma. Nici o binecuvântare nu poate fi obținută de la el, așa cum nimic nu poate fi turnat dintr-un vas gol. Învățăturile sale sunt insipide și lipsite de substanță, precum o bere fermentată fără ca grăunțele să fi fost măcinate.

Cineva aflat la stadiul aspirației, care are căldura¹⁵⁰ practicii dar nu a statornicit încă o stabilitate fermă în aceasta, nu poate lucra pentru beneficiul ființelor. Binecuvântările sale sunt precum ceva turnat dintr-un vas într-altul: îi poate umple pe ceilalți doar golindu-se pe sine. Învățăturile sale sunt precum o lampă trecută din mână în mână: dacă dă lumină celorlalți, el rămâne în întuneric.

Dar cineva care a dobândit unul dintre stadiile de Bodhisattva este gata să lucreze pentru beneficiul celorlalți, binecuvântările sale sunt precum puterile unui vas care îndeplinește dorințele: el poate aduce toate ființele la maturitate fără să sece vreodată. Învățăturile sale sunt precum o lampă centrală din care alții pot lua lumină fără ca aceasta să se diminueze vreodată.

Această epocă decadentă nu este prin urmare un moment în care ființele obișnuite să-i ajute pe ceilalți exterior, ci mai curând o vreme în care ei să trăiască în locuri solitare și să-și antreneze propriile lor minți în dragostea și compasiunea bodhicitei. Este o vreme în care să vă țineți departe de emoții negative. Câtă vreme un prețios arbore medicinal¹⁵¹ este doar un lăstar nu este încă vremea să-l culegeți, ci este vremea să îl protejați.

Din aceste motive este mai curând dificil să faceți cu adevărat darul Dharmei celorlalți. A expune o învățătură altora fără a o experimenta singur nu-i va ajuta câtuși de puțin. Cât despre obținerea de ofrande și avere prin predicarea Dharmei, aceasta este ceea ce Padampa Sangye numea „folosirea Dharmei ca negoț pentru a te îmbogăți.”

Până ce nu v-ați înfrânt dorința de a obține ceva pentru voi înșivă, ar fi mai bine să nu vă angajați în activități altruiste. Dimpotrivă, rugați-vă ca mințile spiritelor înclinate pozitiv să se elibereze atunci când vă aud rugându-vă, recitând mantră sau citind scripturile. Considerați că este suficient să recitați rugăciunile pentru acordarea Dharmei, care se găsesc la sfârșitul textelor rituale pentru tormă cu apă sau ofranda trupului,¹⁵² precum:

Abandonați păcatul.
Practicați buna virtute.
Stăpâniți-vă propria minte.
Aceasta este învățătura lui Buddha.

Când propriile voastre dorințe egoiste s-au epuizat, va veni momentul să vă dedicați în întregime celorlalți, fără preocupare pentru propria voastră pace și fericire și fără a vă relaxa eforturile vreo clipă.

2.1.3. Acordarea de protecție în fața primejdiei

Acesta înseamnă de fapt să faceți tot posibilul pentru a-i ajuta pe cei aflați în dificultate. Ea include, spre exemplu, să oferiți refugiu celor care nu au nici un loc sigur, să acordați protecție celor lipsiți de protector și să fiți alături de cei care nu au nici un alt însoțitor. Se referă în mod particular la acțiuni precum interdicția de a vâna și pescui ori de câte ori aveți puterea să o faceți, cumpărând oaia pe cale să fie măcelărită și salvând viețile peștilor, viermilor, muștelor și altor creaturi aflate pe cale să moară. Căci Buddha a predicat că, dintre toate faptele bune, salvarea vieților ființelor este cea mai benefică.

Luată împreună, diferitele feluri de generozitate constituie cel mai important aspect al samaye tantrice. În *Legământul celor Cinci Familii* se spune:

Ca samaya a Familiei Ratna,
Practicați întotdeauna cele patru feluri de generozitate.

2.2. DISCIPLINA TRANSCENDENTĂ

Disciplina transcendentă constă din evitarea acțiunilor negative, întreprinderea de acțiuni pozitive și aducerea de beneficiu celorlalți.

2.2.1. Evitarea acțiunilor negative

Aceasta înseamnă respingerea tuturor celor zece acțiuni negative ale corpului, cuvântului și minții, care nu sunt direcționate spre beneficiul celorlalți.¹⁵³

2.2.2. Întreprinderea acțiunilor pozitive

Aceasta înseamnă să creați în permanență toate sursele posibile de bine pentru viitor, făcând în permanență orice faptă pozitivă cu puțință, indiferent cât de nesemnificativă ar putea părea.

După cum spune obișnuita zicală: „Acțiunea pozitivă poate avea loc doar când gurile și mâinile ne sunt libere, acțiunile negative când mergem sau stăm așezați.” Numai prin verificarea cu o mare atenție, vigilență și grijă, și încercând din răspuț să faceți bine și să vă abțineți de la rău, puteți evita să comiteți numeroase acțiuni negative grave – chiar și în timp ce vă amuzați pur și simplu.

Nu tratați cu ușurință micile fapte rele,
Crezând că acestea nu vatămă:
Chiar și o mică scânteie de foc
Poate aprinde un munte de paie.

Puneți permanent în practică acest sfat, aplicând atenția și vigilența constantă, și veți dobândi ulterior o inimaginabilă rezervă de acțiuni pozitive în cursul activităților voastre de fiecare zi. Arătând pur și simplu respect atunci când întâlniți

o grămadă de pietre mași, scoțându-vă pălăria și circumambulând în jurul acesteia, având-o în partea dreaptă și aplicând cele trei metode supreme, poate conduce negreșit la eliberare.

Întotdeauna, așadar, renunțați la cele mai mărunte acte vătămătoare; faceți tot binele pe care-l puteți face și dedicați tot meritul pentru beneficiul ființelor. Aceasta include toate preceptele legămintelor lui Bodhisattva.

2.2.3. A aduce beneficiu celorlalți

După cum am văzut deja, atunci când sunteți complet eliberați de dorința de a obține ceva pentru voi înșivă, va veni vremea pentru voi să lucrați direct pentru beneficiul celorlalți, folosind cele patru căi de a atrage ființele. Dar ca începător, calea de a aduce beneficiu celorlalți este de a dedica bunăstării tuturor ființelor, toată practica pe care o faceți în timp ce vă antrenați în acțiuni pozitive și în evitarea celor negative. Toate acestea sunt de făcut prin aplicarea celor trei metode supreme.

2.3. RĂBDAREA TRANSCENDENTĂ

Răbdarea cuprinde trei aspecte: răbdarea când sunteți rău tratați, răbdarea de a suporta greutăți pentru Dharma și răbdarea de a întâmpina fără teamă profundul adevăr.

2.3.1. Răbdarea când sunteți rău tratați

Acest tip de răbdare trebuie aplicat ori de câte ori sunteți atacat, jefuit sau învins, insultat în față sau calomniat pe la spate. În loc să vă supărați și să reacționați cu mânie, trebuie să răspundeți pozitiv, cu bunătate iubitoare și compasiune. Dacă vă pierdeți răbdarea și dați frâu mâniei, o singură fărâmă de furie poate distruge efectele faptelor bune pe care le-ați acumulat de-a lungul a o mie de kalpa, după cum se menționează în *Calea lui Bodhisattva*:

Faptele bune adunate în mii de ere,
Precum faptele de generozitate,
Sau ofrandele aduse celor eliberați:
O singură scânteie de mânie le sfărâmă.¹⁵⁴

Și iarăși:

Nici un rău nu este asemănător urii,
Nici o austeritate nu poate fi comparată cu răbdarea.¹⁵⁵
Cufundați-vă așadar în răbdare –
Pe toate căile, deîndată, și plini de zel.

Amintindu-vă relele aduse de mânie, străduiți-vă să cultivați răbdarea în toate împrejurările. Padampa Sangye spunea:

A-i urâ pe dușmani este o amăgire provocată de karma.
Transformați-vă gândurile vicioase ale mâniei, oameni din Tingri!

Iar Atișa spunea:

Nu vă mâniați pe cei care vă vatămă.
Dacă vă mâniați pe cei care vă vatămă,
Când veți mai cultiva răbdarea?

Ori de câte ori cineva vă vatămă, vă insultă sau vă acuză pe nedrept, efectul – câtă vreme nu vă vărsați furia pe acea persoană sau nu-i purtați pică – va epuiza multe dintre acțiunile și întunecările voastre trecute. Prin dezvoltarea răbdării în astfel de situații, puteți acumula merit din abundență. Prin urmare, considerați-i pe toți cei care vă greșesc, drept învățători ai voștri. După cum se spune,

Dacă nu ar fi nimeni față de care să ne mâniem, față de cine am putea cultiva răbdarea?

În zilele noastre auzim adesea că cineva este cu adevărat un bun lama sau călugăr, dar că este teribil de temperamental. Ori nu este greșală mai mare în lume decât mânia – așadar cum ar putea fi cineva atât de bun și în același timp să fie teribil de temperamental? Padampa Sangye spunea:

Nu înțelegeți că acțiunea izvorâtă într-o clipă de mânie este mai rea decât o sută de acțiuni izvorâte din dorință.

Dacă ați asimilat cu adevărat corespunzător învățăturile, tot ceea ce faceți, spuneți sau gândiți ar trebui să fie la fel de blând ca pășirea pe lână de bumbac și la fel de ușor ca supa tsampa amestecată cu unt. Dar foarte bine se poate întâmpla contrariul și cea mai ușoară practică virtuoză pe care o realizați sau cel mai ușor legământ pe care-l țineți, să vă facă să vă simțiți foarte încântați de voi înșivă și să vă umple de mândrie. De fiecare dată când cineva spune un singur cuvânt sunteți foarte sensibili la modul în care ei vorbesc și fierbeți de mânie ori de câte ori credeți că sunteți umilit sau criticat. Acel fel de sensibilitate este un semn că mintea voastră și Dharma au luat-o pe căi diferite și că Dharma nu v-a schimbat mintea nici în cea mai mică măsură. Geshe Chengawa spunea:

Dacă, în timp ce studiem, reflectăm și medităm, ego-ul nostru crește tot mai mare și mai mare, răbdarea noastră devine mai fragilă decât pielea unui copil, și ne simțim chiar mai iritabili decât demonul Tsang Tsen, acestea sunt semne sigure că studiul, meditația și reflecția noastră au luat-o într-o direcție greșită.

Fiți întotdeauna umili, îmbrăcați-vă modest și tratați pe oricine, fie că este bun, rău sau mediocru, cu respect. Îmblânziți-vă mintea cu Dharma, luând dragostea și compasiunea bodhicitei ca sprijin. Fără nici o îndoială, acesta este cel mai important aspect al tuturor practicilor. Acestea sunt mai bune decât o mie dintre „cele mai sublime” viziuni sau dintre „cele mai profunde” meditații care nu fac nici un bine minții.

2.3.2 Răbdarea de a suporta dificultăți pentru Dharma

De dragul practicii Dharmei trebuie să ignorați căldura, frigul și toate celelalte dificultăți. Tantrele spun:

Chiar și prin înflăcărate infernuri sau mări de lame ascuțite-brici, Căutați Dharma până la ultima suflare.

Adepții Kadampa din vechime aveau aceste patru idealuri:

Întemeiați-vă mintea pe Dharma,
Întemeiați-vă Dharma pe o viață umilă,
Întemeiați-vă viața umilă pe gândul morții,
Întemeiați-vă moartea într-o vâlcea stearpă și pustie.

În zilele noastre credem că putem practica Dharma pe lângă activitățile noastre lumești, fără cea mai mică nevoie de hotărâre* sau de dificultăți, în tot acest timp, bucurându-ne de confort, bunăstare și popularitate. „Alți oameni pot să o facă,” insistăm noi și spunem cu admirație, „Acum, acela este un bun lama, care știe cum să combine Dharma cu viața lumească.”

Dar cum ar putea fi o cale să însori Dharma cu o viață lumească? Cei care pretind că fac astfel, mai curând duc o bună viață lumească, dar puteți fi siguri că ei nu practică imaculata Dharma. A pretinde că puteți practica Dharma și viața lumească în același timp este echivalent cu a spune că puteți coase cu un ac cu două vârfuri, să puneți focul și apa în același recipient sau să călăriți doi cai în două direcții opuse. Toate aceste lucruri sunt pur și simplu imposibile.

Ar putea vreo persoană obișnuită să-l întreaacă vreodată pe Buddha Sākyamuni? Nici măcar el nu a găsit vreo cale de a practica Dharma și viața lumească umăr la umăr. Dimpotrivă, și-a lăsat regatul în urmă ca pe-un scuipat în țărână și a plecat să trăiască pe malurile râului Nairāñjanā, unde a practicat asceza timp de șase ani, hrănindu-se cu o singură picătură de apă și cu o singură grăunță de orz pe zi.

Dar despre Jetsun Milarepa? În timpul practicii sale, el nu avea nici hrană, nici veștminte. Nu mânca nimic în afară de urzici, iar corpul său a devenit în întregime precum un schelet acoperit cu păr verzui. Cei care îl vedeau nu știau dacă este un om sau un demon. Faptul că el a practicat Dharma până la acest punct, atât de tenace și acceptând dificultățile atât de nesilit de nimeni, dovedește cu siguranță că este imposibil să urmați Dharma și viața lumească în același timp. Putea fi Milarepa cu adevărat prea lipsit de speranță pentru a ști cum să le combine pe cele două?

Marele siddha Melong Dorje a dobândit realizarea după ce a practicat timp de nouă ani, nemâncând altceva decât scoarța arborelui *lakhe*. Longchen Rabjam, Atotștiutorul Suveran al Dharmei, a trăit cu doar douăzeci și una de pilule cu mercur+ vreme de mai multe luni. Când ninge, obișnuia să intre într-un sac aspru care-i servea deopotrivă drept pat și veștmânt.

Toți siddha din trecut au obținut realizarea doar practicând cu hotărâre, acceptând de bună voie toate greutățile, lăsând la o parte orice activitate lumească. Nici unul dintre ei nu a obținut realizarea practicând alături de activitățile obișnuite ale vieții de fiecare zi, bucurându-se de confort, bunăstare și faimă. Rigdzin Jigme Lingpa spunea:

* *snying rus*, lit. „un os în inimă,” înseamnă o mare hotărâre și un mare curaj care nu dă înapoi niciodată.

+ Mercurul este folosit în practica *bcud len* (extragerea esenței). Toxicitatea lui este neutralizată, iar pilulele sunt făcute din substanța rezultată, cu care meditorii trăiesc fără a mai consuma hrană obișnuită.

În timpul în care te-ai obișnuit să ai o locuință confortabilă, hrană din belșug, veștminte calde și un binefăcător generos, ai cultivat demonul cu totul, chiar mai înainte de a începe să cultivi Dharma.

Geshe Shawopa spunea:

Pentru a practica Dharma cu sinceritate, ambiția voastră în viață trebuie să fie sărăcia. La capătul unei vieți în sărăcie, veți fi capabili să vă întâmpinați moartea. Dacă aveți această atitudine, puteți fi siguri că nici un zeu, demon sau ființă umană nu vor fi vreodată capabili să vă provoace neazuri.

Jetsun Mila cânta:

Nimeni care să mă întrebe dacă sunt bolnav,
Nimeni care să-mi plângă moartea:
A muri singur în această sihăstrie
Este tot ceea ce un yogin și-ar putea dori.

Nici urmă de pași dincolo de ușa mea,
Nici urmă de sânge înăuntru.*
A muri singur aici în această sihăstrie
Este ceea ce un yogin și-ar putea dori.

Nimeni care să se întrebe unde am plecat,
Nici un loc anume în care să plec.
A muri singur în această sihăstrie
Este tot ceea ce un yogin și-ar putea dori.

Cadavrul meu poate putrezi și poate fi mâncat de viermi,
Cartilajele și oasele mele pot fi uscate de muște;
A muri singur în această sihăstrie
Este tot ceea ce un yogin și-ar putea dori.

Este prin urmare de o importanță fundamentală să risipim în vânt toate atașamentele față de viața obișnuită și de a practica fără grija căldurii, frigului și altor dificultăți.

2.3.3. Răbdarea de a întâmpina adevărul profund fără teamă

Odată ce ați primit învățături asupra stării naturale a profunde vacuități sau, mai precis, asupra aspectelor cheie ale *Marii Perfecțiunii Naturale* dincolo de orice activitate și efort, sau asupra *Celor Doisprezece Zâmbete Vajra* dincolo de efectele faptelor bune sau rele, sau asupra *Celor Opt Stanțe Miraculoase*, încercați să le deprindeți semnificația reală fără a da naștere punctelor de vedere negative.

* Aceasta poate însemna că nu se află aici nici un medic care să practice luarea de sânge sau pur și simplu că hrana cumpătată a lui Milarepa este lipsită de carne.

A avea puncte de vedere greșite asupra acestor învățături sau a le critica este ceea ce se numește „actul vătămător al respingerii Dharmei.” Acesta poate arunca pe cineva în străfundurile infernului vreme de nenumărate kalpa. După cum un text asupra mărturisirii spune:

Fac mărturisirea ori de câte ori am comis o faptă mai primejdioasă
Decât cele cinci fapte cu retribuție imediată: cea a respingerii Dharmei.

Într-o zi, doi călugări indieni care aveau cele doisprezece virtuți ale instruirii depline s-au prezentat înaintea lui Atișa. Când Atișa le-a explică că ego-ul nu are existență intrinsecă, ei fură încântați.

Dar când le explică că nici lumea fenomenală nu are existență intrinsecă,¹⁵⁶ ei exclamară, „Asta este înspăimântător! Nu spune astfel de lucruri! Iar când le citi Sūtra Esență, ei își astupară urechile.

Cu inima grea, Atișa le spuse, „Dacă nu vă antrenați în dragostea și compasiunea bodhicitei, dezvoltând apoi încrederea și profundele învățături, numai legămintele voastre pure nu vă vor duce nicăieri.”¹⁵⁷

S-a spus că au existat numeroși călugări aroganți și vulgari în timpul lui Buddha care, atunci când îl auzeau predicând asupra profunde vacuități, au vomitat sânge, au murit și au renăscut în infernuri. Multe alte povestiri amintesc întâmplări asemănătoare.

Este important să aveți o preocupare sinceră și respectuoasă pentru profundele învățături și pentru cei care le predică. Chiar dacă limitările minții voastre vă fac indiferent la ele, cel puțin nu le criticați niciodată.

2.4. STRĂDANIA TRANSCENDENTĂ

Există trei feluri de strădanie: strădania ca o armură, strădania în faptă și strădania care nu poate fi stăvilită.¹⁵⁸

2.4.1. Strădania ca o armură

Când auziți povestiri despre viețile marilor învățători, Buddha-și și Bodhisattva-și, despre faptele pe care ei le-au săvârșit și încercările prin care au trecut pentru Dharma, nu fiți descurajați. Niciodată să nu credeți că doar ei sunt capabili să obțină cele pe care le-au obținut deoarece ei au fost Buddha-și și Bodhisattva-și și că voi nu ați putea face la fel. Dimpotrivă, amintiți-vă că numai acționând pur și simplu în acest fel, ei toți au devenit atât de desăvârșiți. Întrucât voi sunteți discipoli ai lor, chiar dacă nu ați putea să faceți mai bine, nu aveți de ales decât să călcați pe urmele lor.

Dacă atât de multă perseverență și dificultăți le-au fost necesare lor, cum s-ar putea ca astfel de lucruri să nu fie obligatorii pentru noi, lipsiți cum suntem de antrenamentul lor continuu în Dharma din vremuri fără de-nceput și îngreunați cum suntem de acțiunile noastre negative din trecut?

Avem toate libertățile și avantajele unei existențe umane. Am întâlnit un învățător spiritual autentic și am primit profundele învățături. Acum că avem această oportunitate de a practica adecvat profunda Dharma, trebuie să facem legământ că din străfundurile inimilor noastre să facem astfel și să fim pregătiți să acceptăm greutățile, să ne asumăm mari sarcini și să ne riscăm viața și membrele,

fără grijă pentru carnea și sângele nostru. Aceasta este ceea ce se înțelege prin strădania ca o armură.*

2.4.2 Strădania în faptă

Având toată intenția de a studia și practica Dharma, puteți foarte bine să o puneți deoparte până mâine sau până într-altă zi, zi după zi, întreaga voastră viață. Trebuie să evitați să risipiți timpul unei întregi vieți umane plănuiind veșnic să practicați. Druk Pema spunea:

Viața umană este ca și cum te-ai afla în țarcul măcelarului:
Moartea este tot mai aproape cu fiecare lipă.
Dacă amânați cu ușurință până mâine,
Păziți-vă de lacrimi și regret pe patul morții!

Nu așteptați o altă clipă pentru a practica. Faceți ceva în acest sens de îndată, precum un om îngrozit că s-a trezit cu un șarpe în poală sau ca o dansatoare al cărei păr a luat foc. Abandonați cu totul activitățile lumești și dedicați-vă practicii Dharmei chiar acum. Altminteri nu veți găsi niciodată timp – o activitate luminează va urma altele, la nesfârșit ca valurile apei. Ele vor înceta doar atunci când veți decide odată pentru totdeauna să le puneți capăt. După cum Atotștiutorul Longchenpa spunea:

Preocupările lumești nu vor sfârși niciodată până în clipa morții.
Însă încetează atunci când le abandonăm – astfel este natura lor.

și:

Activitățile noastre sunt precum jocurile copiilor:
Ele decurg câtă vreme le continuăm, dispar când le oprim.

Odată ce simțiți dorința de a practica Dharma, nu vă lăsați conduși de delăsare sau amânare nici măcar o clipă. Puneți-vă imediat pe treabă, îmboldiți de gândul nepermanenței. Aceasta este ceea ce se numește strădania în faptă.

2.4.3. Strădania care nu poate fi stăvilită

Nu deveniți satisfăcuți îndată ce ați realizat o mică retragere sau niște practici ale accesului și realizării, câteva rugăciuni sau una-două fapte bune. Faceți legământ să practicați atâta timp cât veți trăi și hotărâți să vă păstrați eforturile treze, cu toată forța constantă a unui mare fluviu, până ce veți obține desăvârșita stare de Buddha.

Ființele supreme din trecut spun că trebuie să se practice așa cum paște un iac flământ. Când un iac smulge un smoc de iarba, ochii săi sunt deja fixați asupra următorului. În același fel, înainte de a termina o practică Dharma, spuneți-vă că îndată ce ați terminat practica voastră curentă, veți aborda cutare sau cutare practică nouă.

* „Esența strădaniei înseamnă a găsi bucurie în săvârșirea faptelor bune.” NT

Încercați să faceți eforturi tot mai mari în fiecare zi, tot timpul, fără să vă lăsați vreodată corpul, cuvântul sau mintea să alunece spre trândăvie sau să se despartă de Dharma măcar pentru o clipă. Rigdzin Jigme Lingpa spunea:

A practica cu o tot mai mare tenacitate pe măsură ce te apropii de moarte este semnul unui practicant al Dharmei care nu a fost prins de îngheț.*

În aceste zile, celor care au reputația că sunt mari meditari sau buni lama oamenii le spun adesea, „Acum tu nu mai trebuie să faci prosternări, să reciți rugăciuni, să acumulezi merit și înțelepciune, să-ți purifici întunecările și toate celelalte.”

Curând aceștia încep să creadă în ei înșiși și ajung să creadă despre ei că sunt foarte importanți și că nu mai au nevoie de aceste lucruri. Dar, după cum imaculatul Dagpo Rinpoche spunea,

A crede că cineva nu mai are nevoie de astfel de lucruri dovedește că are nevoie de ele mai mult ca niciodată.

În fiecare zi, marele învățător indian Dīpaṅkara† se așeza la treabă făcând tsa-tsa. Măinile sale erau curând acoperite de lut.

Discipolii săi spuneau, „Oamenii vorbesc despre faptul că un mare învățător ca tine modelează lutul. Mai mult decât atât, te ostenești. De ce nu ne lași să le facem noi pentru tine?”

„Ce vorbiți?” spunea Dīpaṅkara. „Curând veți începe să-mi și mâncați hrana în locul meu?”

Până ce dobândiți desăvârșita stare de Buddha, veți avea încă acțiuni trecute și tendințe de îndepărtat și veți avea nevoie încă să dobândiți tot mai multe virtuți spirituale. Astfel că aveți grijă să nu cădeți în practica indolentă și sporadică. Practicați Dharma cu sârguință din străfundul inimii voastre, fără să simțiți măcar că ați făcut destul.

General vorbind, dacă dobândiți sau nu starea de Buddha, depinde numai de strădania voastră. Astfel că faceți eforturi să practicați cele trei feluri de strădanie. Cel cu inteligență excepțională dar cu strădanie puțină, va fi doar un practicant inferior. Dar cineva cu puțină inteligență și strădanie extraordinară va deveni un practicant superior. Fără nici un fel de strădanie, toate bunele virtuți ar fi nefolositoare. Atotștiutorul Jigme Lingpa spunea:

Fără inteligență, nu există putere,
Nici averea sau vigoarea nu sunt de ajutor
Cineva lipsit de strădanie –
Este precum un barcagiu a cărui plută
Are totul cu excepția vâslelor.

Fiți veșnic cumpătat la mîncare. Căutați să ajungeți la o cantitate moderată de somn. Faceți-vă eforturile ferme și constante. Faceți-vă mintea precum o coardă de

* Înghețul care distruge recolta de fructe a cuiuva, simbolizează obstacolele care ne împiedică să ne atingem scopul.

† Un alt nume al lui Atișa.

arc bună, nici prea slobodă, nici prea strânsă. Nu veți ajunge nicăieri practicând sporadic, doar atunci când aveți timp.

2.5. CONCENTRAREA TRANSCENDENTĂ

Este imposibil să dezvoltăm concentrarea fără a renunța mai întâi la emoțiile și preocupările care vă distrag și fără a vă retrage într-un loc singuratic, astfel că pentru a începe este important să abandonați distragerile.

2.5.1. Abandonarea distragerilor

Toate cele ce se întâlnesc se vor despărți. Părinți, frați și surori, soții, prieteni și rude – chiar și carnea și oasele corpului pe care l-am primit la naștere – sunt toate destinate să se despartă. Înțelegeți zădărnicia atașamentului față de apropiați și prieteni trecători și rămâneți permanent în solitudine. Repa Shiwa Ō spunea:

Starea de Buddha este doar înăuntrul nostru.
Deși însoțitorii spirituali ne sprijină practica,
A avea mai mult de trei sau patru împreună determină ură și atașament.
Astfel că cel mai bine este să stai singur.

Dorința de lucruri este cea care ne provoacă toate necazurile. Nu suntem niciodată satisfăcuți cu ceea ce avem și cu cât mai bogați suntem cu atât mai lacomi devenim. După cum spune zicala, „A fi bogat înseamnă a fi avar.” Sau, „Asemeni bogatului, cu cât ai mai mult, cu atât vrei mai mult,” și „Pentru ați pierde dușmani, pierde-ți banii.” Cu cât mai mari vă sunt resursele, banii și averea, cu atât mai multe primejdii întâmpinați din partea dușmanilor, tâlharilor și așa mai departe. Vă puteți pierde întreaga viață agonisind, protejând și sporindu-vă averea. Aceasta poate conduce doar la suferință și acțiuni negative. Sublimul Nāgārjuna spunea:

Strângerea de avere, păzirea și sporirea ei vă vor irosi;
Înțelegeți că bogățiile aduc ruină și distrugere fără de sfrășit.

Chiar dacă un om ar poseda toată averea și posesiunile din întreaga lume, aceasta nu va schimba faptul că el are nevoie doar de hrană și îmbrăcăminte suficiente pentru o singură persoană. Dar cu cât sunt mai bogați, oamenii pot tot mai greu suporta să înghită o îmbucătură de mâncare sau să folosească suficiente haine pentru a-și acoperi spinările. Nepăsători față de păcat sau suferință, ignorând toată critica, ei își riscă viețile prezente și își risipesc în vânt viețile viitoare; pentru cea mai neînsemnată posesiune materială, ei disprețuiesc orice sentiment de rușine sau onestitate, toată prudența și prevederea înțeleaptă, și orice considerație a Dharmei și legămintelor (samaya) sale. Petrecându-și tot timpul alergând după hrană, profit și poziție socială, asemeni duhurilor hoinare ce umblă după turte torma, ei își risipesc întregile lor vieți fără să experimenteze vreodată măcar o zi de libertate, bunăstare și fericire. În cele din urmă, după ce au îngrămădit toată acea avere, ei pot foarte bine să plătească pentru ea cu propriile lor vieți și să fie înjunghiați sau împușcați numai pentru banii lor. Atunci, tot ce au acumulat de-a lungul unei vieți întregi ajunge să fie cheltuit de dușmanii lor și de alți oameni. Totul este risipă. Dar grămada de fapte rele la fel de înaltă cât Muntele Meru pe care au construit-o pentru a se îmbogăți, le

rămâne în exclusivitate lor și îi va determina să rățească prin insuportabilele profunzimi ale tărâmurilor inferioare, nicidecum pentru a deveni liberi. Astfel că, atât cât mai aveți posibilitatea, folosiți-vă puținele posesiuni pe care poate le aveți în această viață să vă îngrijiți de viețile viitoare. Mulțumiți-vă cu o cantitate mică de hrană și doar atâta îmbrăcăminte cât să vă ferească de vânt.

Cei ale căror ambiții sunt limitate la această viață prezintă sunt cunoscuți în texte ca „prieteni copilăroși.” Ei nu sunt cătuși de puțin mulțumiți cu nici o mână de ajutor pe care i-o puteți întinde și în schimb, ei vă pot dăuna. Indiferent ce faceți pentru ei, nu este bine niciodată. Sunt foarte greu de mulțumit. Dacă aveți mai mult decât ei, sunt invidioși; dacă aveți mai puțin, vă privesc de sus. Cu cât mai mult timp pierdeți împreună cu ei, cu atât mai mult vi se înmulțesc acțiunile negative și vi se împuținează cele pozitive. Renunțați la astfel de prieteni și țineți-vă la o bună distanță de ei.

Îndeletniciri precum comerțul, agricultura, industria, învățământul vă implică în numeroase activități și furnizează nesfârșite surse de distrageri. Aceste ocupații triviale vă mențin constant preocupați de țeluri inconsecvente. Oricât de mult efort faceți, nimic din toate acestea nu are vreo semnificație. Nu există sfârșit în procesul de înfrângere a rivalilor și de favorizare a prietenilor.

Abandonați toate aceste activități și distrageri fără de sfârșit ca pe tot atâta scuipat în praf. Lăsați-vă ținutul natal în urmă și îndreptați-vă spre ținuturi necunoscute. Locuiți la picioarelor râpelor stâncoase, având doar animalele sălbatice ca însoțitori. Stabiliți-vă corpul și mintea într-o stare de liniște.¹⁵⁹ Încetați să mai purtați grija hranei, veștmintelor și a ceea ce spun oamenii. Trăiți-vă viața prin locuri pustii, pe unde nu se află alte ființe umane. Jetsun Milarepa spunea:

Într-o grotă stâncoasă dintr-un loc pustiu
Tristețea mea este neîmpăcată.
Învățător al meu, Buddha al celor trei timpuri,
Mi-e dor de tine neîncetat.

Dacă faceți ca și el, veți constata că, așa cum spune zicala, „în locuri unde vă simțiți singuri, apare concentrarea.” Acolo, toate bunele virtuți ale căii – dezamăgirea față de samsāra, hotărârea de a vă elibera de aceasta, credința, puritatea percepției, concentrarea și absorbirea – apar în mod natural. Faceți tot ce puteți pentru a trăi aceasta.

În păduri singuratiche, acele locuri în care Buddha-și și Bodhisattva-și din trecut au găsit liniștea, nu este nimic care să vă preocupe, nici distrageri, nici negoț, nici câmpuri pentru a fi lucrate, nici prieteni copilăroși. Păsările și căprioarele sălbatice sunt însoțitori comozi; apa de izvor și frunzele furnizează o hrană potrivită ascezei. Conștiința este în mod natural clară, iar concentrarea se dezvoltă de la sine. fără dușmani, lipsiți de prieteni, puteți să vă eliberați de lanțurile atașamentului și urii. Astfel de locuri au toate avantajele. În Sūtra ca Lumina Lunii și alte scrieri sūtra, Domnul Buddha spune că simpla dorință de a merge în locuri singuratiche și de a face șapte pași în direcția acestora este cu mult mai vrednic decât a face ofrande tuturor celor ce sunt Buddha din cele zece direcții vreme de tot atâtea kalpa câte fire de nisip sunt în Gange. Cu cât mai mult înseamnă dacă locuiți efectiv în astfel de locuri. Se spune de asemenea:

În desăvârșita singurătate, în adâncul munților,

Tot ceea ce cineva face este bine.

Chiar și fără a face vreun efort sârguincios pentru a practica, în astfel de locuri, deziluzionarea față de samsāra, hotărârea de a vă elibera de ea, dragostea, compasiunea și toate celelalte virtuți ale căii vor apare în mod spontan. Ca urmare, întregul vostru mod de viață poate doar să devină desăvârșit. Atașamentul, ura și toate emoțiile negative pe care ați încercat zadarnic să le controlați în locuri agitate de activitate se vor diminua de la sine, pur și simplu deoarece vă aflați acum în solitudine. Va fi ușor să dezvoltați toate virtuțile căii.

Aceste aspecte sunt preliminariile concentrării și sunt de o importanță vitală. Ele nu pot fi lepădate.

2.5.2. Concentrarea efectivă

Concentrarea este de trei feluri: concentrarea practică de ființele obișnuite, concentrarea care distinge cu claritate și concentrarea excelentă a celor ce sunt Tathāgata.

Concentrarea practică de ființe obișnuite. Când sunteți atașați de experiențele beatitudinii, clarității și absenței gândurilor din meditație și le căutați intenționat sau când practica voastră este colorată de vreo afinitate pentru experiențe, aceasta se numește concentrarea practică de ființe obișnuite.¹⁶⁰

Concentrarea care distinge cu claritate. Când sunteți liberi de orice atașament față de practicile meditative și nu mai sunteți fascinați de concentrare, dar sunteți încă atașați de vacuitate ca un antidot, aceasta se numește concentrarea care distinge cu claritate.

Desăvârșita concentrare a Tathāgata-șilor. Când nu mai aveți nici un concept al vacității ca antidot, ci rămâneți într-o concentrare liberă de concepte asupra naturii realității, aceasta se numește desăvârșita concentrare a Tathāgata-șilor.

Ori de câte ori practicați concentrarea este important să vă așezați în „cele șapte posturi ale lui Vairocana”¹⁶¹ cu ochii menținând privirea adecvată. Se spune:

Când corpul este drept, canalele sunt drepte;
Când canalele sunt drepte, energiile sunt drepte;
Când energiile sunt drepte, mintea este dreaptă.¹⁶²

Nu vă întindeți pe jos și nu vă sprijiniți de nimic, ci așezați-vă drept, în poziție verticală, cu mintea eliberată de orice gând și rămâneți calmi într-o stare în care nu există atașament față de nimic. Aceasta este esența concentrării transcendente.

2.6. ÎNȚELEPCIUNEA TRANSCENDENTĂ

Înțelepciunea transcendentă are trei aspecte: înțelepciunea care vine prin ascultare, înțelepciunea care vine prin reflecție și înțelepciunea care vine prin meditație.

2.6.1. Înțelepciunea prin ascultare

Aceasta înseamnă ascultarea tuturor cuvintelor și semnificației Dharmei rostite de un învățător spiritual și înțelegerea semnificației acelor cuvinte după cum sunt spuse.

2.6.2. Înțelepciunea prin reflecție

Aceasta înseamnă nu numai ascultarea a ceea ce învățătorul a predicat și înțelegerea acesteia, ci recapitularea în propria minte și statornicirea cu claritate a semnificației prin reflecție, examinare și analiză și punând întrebări despre ceea ce nu înțelegeți. Nu este suficient doar să presupuneți că ați înțeles anumite aspecte particulare. Trebuie să deveniți absolut siguri că atunci când vine vremea să practicați în solitudine, veți fi capabili să o faceți pe cont propriu, fără a fi nevoie să întrebați pe cineva pentru a vă clarifica anumite aspecte.

2.6.3. Înțelepciunea prin meditație

Prin meditație, întrucât obțineți experiența practică a ceea ce ați înțeles intelectual, adevărata realizare a stării naturale se dezvoltă în voi fără nici o confuzie. Certitudinea se naște din interior. Eliberați de îndoieli și ezități limitative, vedeți adevărata față a stării naturale.

După ce ați eliminat mai întâi toate îndoielile prin ascultare și reflecție, ajungeți la experiența practică a meditației și vedeți totul ca fiind forme goale lipsite de vreo substanțialitate, precum în cele opt asemănări ale iluziei:

Așa cum într-un vis, toate obiectele exterioare percepute cu cele cinci simțuri nu sunt acolo, dar apar datorită amăgirii.

Așa cum într-un spectacol magic, apariția lucrurilor este determinată de o conjuncție temporară a cauzelor, circumstanțelor și conexiunilor.

Așa cum într-o rătăcire vizuală, lucrurile par să fie acolo, dar de fapt nu este nimic.

Așa cum într-un miraj lucrurile apar, dar nu sunt reale.

Așa cum într-un ecou, lucrurile pot fi percepute, dar nu este nimic acolo, nici afară, nici înăuntru.

Așa cum într-un oraș al gandharva-șilor, nu este nici locuință, nici cineva care să locuiască.

Așa cum într-o reflecție lucrurile apar, dar nu au nici o realitate proprie.

Așa cum într-un oraș creat prin magie există tot soiul de apariții, dar ele nu sunt cu adevărat acolo.

Văzând toate obiectele percepției voastre în acest fel, ajungeți la înțelegerea că toate aceste apariții sunt false prin chiar natura lor. Când priviți natura subiectului care le percepe – mintea – acele obiecte care îi apar acesteia nu încetează să apară, însă conceptele care le ia ca având o existență adevărată dispar. A lăsa mintea în realizarea naturii realității, goală, totuși limpede precum cerul este înțelepciunea transcendentă.

Pentru a explica cele șase perfecțiuni transcendente în detaliu, fiecare este divizată în trei, făcând un total de optsprezece secțiuni. Categoria generozității materiale are trei secțiuni proprii, ceea ce face douăzeci și una; cu tăria transcendentă, douăzeci și două; aspirația transcendentă, douăzeci și trei și cu înțelepciunea fundamentală transcendentă, douăzeci și patru.¹⁶³

Mergând chiar mai în detaliu, fiecare dintre cele șase perfecțiuni transcendente pot fi divizate în șase, făcând treizeci și șase secțiuni. Putem vedea cum lucrează

acestea prin examinarea secțiunii asupra acordării Dharmaei în generozitatea transcendentă.

Când învățătorul care predică, Dharma care trebuie acordată și discipolul căruia învățătura îi este transmisă se întâlnesc, explicarea învățăturii este *generozitatea* transcendentă. Faptul că învățătorul nu caută câștig sau renume pentru predicarea Dharmaei și nu contaminează ceea ce face nici cu autoproslăvire, nici cu resentiment față de poziția celorlalți, nici cu vreo altă emoție negativă este *disciplina* transcendentă. Faptul că el repetă semnificația frazei iarăși și iarăși și ignoră toate dificultățile și oboseala este *răbdarea* transcendentă. Faptul că el predică la momentul potrivit fără să dea curs trândăviei și amânării este *strădania* transcendentă. Faptul că el își explică subiectul fără a-și lăsa mintea să fie distrasă de la cuvinte și de la semnificația lor, fără a face vreo greșală și fără să adauge sau să omită ceva este *concentrarea* transcendentă. Faptul că în timp ce predică, el rămâne îmbibată de înțelepciunea liberă de orice concept de subiect, obiect și acțiune este *înțelepciunea* transcendentă. Toate perfecțiunile transcendente sunt prin urmare prezente.

Acum uitați-vă la caritatea materială – oferirea de hrană sau băutură unui cerșetor, spre exemplu. Atunci când darul, donatorul și recipientul sunt toate aduse împreună și acțiunea este îndeplinită efectiv, aceasta este *generozitatea*. A da din ceea ce ai mânca și bea tu însuși, mai curând decât a dăruia o hrană rea sau stricată este *disciplina*. A nu fi iritat niciodată, nici chiar atunci când vi se cer pomeni în repetate rânduri este *răbdarea*. A da cu dragă inimă, fără a vă gândi vreodată cât este de obositor sau de dificil este *strădania*. A nu vă lăsa distrași de alte gânduri este *concentrarea*. Știind că cele trei elemente ale subiectului, obiectului și acțiunii nu au realitate intrinsecă este *înțelepciunea*. Aici sunt incluse din nou toate cele șase perfecțiuni transcendente. Aceleași diviziuni pot fi definite pentru disciplină, răbdare și așa mai departe.

Însumând esența perfecțiunilor transcendente, Jetsun Mila spunea:

Abandonați cu totul credința în vreo existență adevărată,

Nu există altă generozitate decât aceasta.

Abandonați cu totul viclenia și înșelăciunea,

Nu există altă disciplină.

Depășiți cu totul toată teama de adevăratul sens,

Nu există altă răbdare.

Rămâneți cu totul inseparabili de practică, nu există altă strădanie.

Rămâneți cu totul în cursul natural,

Nu există altă concentrare.

Realizați cu totul starea naturală,

Nu există altă înțelepciune.

Practicați întru-totul Dharma în tot ceea ce faceți

Nu există alte căi.

Înfrângeți cu totul cei patru demoni,

Nu există altă tărie.

Realizați cu totul îndoitul țel,

Nu există aspirație dincolo de aceasta.

Recunoașteți chiar sursa emoțiilor negative,

Nu există altă înțelepciune fundamentală.

Când Khu, Ngok și Drom* l-au întrebat odată care este cel mai bun element al căii dintre toate, Atișa a răspuns:

Cel mai bun învățat este cel care a realizat semnificația absenței vreunei existențe adevărate.
Cel mai bun călugăr este cel care și-a îmblânzit propria minte.
Cea mai bună virtute este marea dorință de a aduce beneficiu celorlalți.
Cea mai bună învățătură este să-ți păzești mintea în permanență.
Cel mai bun remediu este să știi că nimic nu are vreo realitate innăscută.
Cel mai bun mod de a trăi este cel care nu se potrivește căilor lumești.
Cea mai bună realizare este împuținarea fermă a emoțiilor negative.
Cea mai bun semn al practicii este micșorarea constantă a dorințelor.
Cea mai bună generozitate este non-atașamentul.
Cea mai bună disciplină este pacificarea minții.
Cea mai bună răbdare este păstrarea unei poziții umile.
Cea mai bună strădanie este abandonarea activităților.
Cea mai bună concentrare este nemodificarea minții.¹⁶⁴
Cea mai bună înțelepciune este de a nu considera ceva ca fiind existent cu adevărat.

Iar Rigdzin Jigme Lingpa spunea:

Generozitatea transcendentă constă în a fi mulțumit;
Esența sa este pur și simplu a lăsa totul să treacă.
Disciplina înseamnă a nu nemulțumi Cele Trei Nestemate.¹⁶⁵
Cea mai bună răbdare este atenția și conștiința neabătută.
Strădania este necesară pentru a susține toate celelalte perfecțiuni.
Concentrarea înseamnă a experimenta ca zeități toate aparițiile de care cineva se atașează.¹⁶⁶
Înțelepciunea este auto-eliberarea de agățare și atașament;
În ea nu există nici gândire, nici gânditor.
Ea nu este obișnuită. Este liberă de convingeri ferme.¹⁶⁷
Este dincolo de suferință. Este pacea supremă.
Nu spuneți aceasta tuturor –
Păstrați-o cu sfințenie în propria voastră minte.

Pentru a pune într-o coajă de nucă întreaga vastă cale a învățăturilor lui Bodhisattva, incluzând cele șase perfecțiuni transcendente, aceasta poate fi rezumată în întregimea ei, ca “vacuitatea a cărei compasiune este chiar esența.” Saraha spunea în ale sale Dohā:

Fără compasiune, viziunea vacuității
Nu vă va conduce niciodată către sublima cale.
Totuși meditănd numai asupra compasiunii, veți rămâne
În saṃsāra; așadar cum ați putea să vă eliberați?
Însă cel care ajunge să le posede deopotrivă pe-acestea
Nu va locui nici în saṃsāra nici în nirvāṇa.

* Cei trei principali discipoli ai lui Atișa (vezi glosarul).

A nu locui nici în saṃsāra, nici în nirvāṇa este “non-locuirea în nirvāṇa” a celor zece trepte ale desăvârșitei stări de Buddha. După cum Domnul Nāgārjuna spunea:

Vacuitatea căreia compasiunea îi este însăși esența
Este doar pentru cei care doresc iluminarea.

Drom Tōnpa l-a întrebat odată pe Atișa care este cea mai fundamentală dintre toate învățăturile.

“Dintre toate învățăturile, cea mai fundamentală este vacuitatea căreia compasiunea îi este însăși esența,” a răspuns Maestrul. „Este asemeni unui foarte puternic medicament, unui panaceu care poate trata orice boală din lume. Și tot așa cum acel foarte puternic medicament, realizarea adevărului vacuității, natura realității este remediul pentru toate felurile de emoții negative.”

„De ce atunci,” continuă Drom Tōnpa „atât de mulți oameni care pretind că au realizat vacuitatea nu au mai puțin atașament și ură?”

„Deoarece realizarea lor este doar vorbe,” răspunse Atișa. „Odată ce au prins cu adevărat adevăratul sens al vacuității, gândurile, cuvintele și faptele lor vor fi la fel de blânde precum pășirea pe vată de bumbac sau ca și supa tsampa dantelată cu unt. Maestrul Āryadeva spunea că chiar și a te întreba dacă lucrurile sunt sau nu goale prin natură ar face saṃsāra să dispară.¹⁶⁸ Prin urmare, adevărata realizare a vacuității este panaceul fundamental care cuprinde toate elementele căii.”

„Cum se poate ca fiecare element al căii să fie inclus în realizarea vacuității?” întrebă Drom Tōnpa.

„Toate elementele căii sunt conținute în cele șase perfecțiuni transcendente. Atunci, dacă realizați cu adevărat vacuitatea, deveniți eliberați de atașament. Atunci când nu mai simțiți răvnă, lăcomie sau dorință pentru nimic dinăuntru sau dinafară, aveți în permanență generozitatea transcendentă. Odată ce sunteți eliberați de lăcomie și atașament, nu mai sunteți niciodată pângăriți de acțiuni negative, astfel încât aveți în permanență disciplina transcendentă. Fără vreun concept de „eu” și „al meu” nu aveți mânie, astfel că aveți în permanență răbdarea transcendentă. Odată ce mintea voastră e îmbucurată cu adevărat de realizarea vacuității, aveți în permanență sârguința transcendentă. A fi eliberat de distragere, care vine din agățarea de lucruri ca fiind solide, aveți în permanență înțelepciunea transcendentă.”

„Cei care au realizat adevărul devin Buddha pur și simplu prin viziunea vacuității și meditație? întrebă Drom Tōnpa.

„Dintre toate cele pe care le percepem ca forme și sunete nu este nimic care să nu răsară din minte. A realiza că mintea este cunoaștere indivizibilă de vacuitate este *viziune*. Păstrând această realizare în minte tot timpul și nefiind niciodată distras de la ea este *meditație*. A practica cele două acumulări ca pe-o iluzie magică din interiorul acelei stări este *acțiune*. Dacă aveți o experiență vie a acestei practici, ea va continua în visele voastre. Dacă ea vine în starea de vis, ea va veni în momentul morții. Iar dacă vine în momentul morții, ea va veni în starea intermediară. Dacă este prezentă în starea intermediară puteți fi siguri că veți dobândi suprema realizare.”

Cele optzeci și patru de mii de porți către Dharma pe care Învingătorul le-a predicat sunt astfel toate mijloacele iscusite de a determina bodhicitta – vacuitatea căreia compasiunea îi este însăși esența – să răsară în noi.

Fără bodhicitta, învățăturile asupra viziunii și meditației, oricât de profunde ar putea părea, nu vor de nici un folos pentru dobândirea desăvârșitei stări de Buddha. Practicile tantrice precum faza generării, faza perfecțiunii și așa mai departe, practicate în contextul bodhicittei, conduc la atingerea stării de Buddha în cursul unei singure vieți. Dar fără bodhicitta, ele nu sunt diferite de metodele adepților tīrthika. Adepții tīrthika au de asemenea numeroase practici implicând meditația asupra zeităților, recitarea de mantra și lucrul cu canale și energii; ei de asemenea se poartă în conformitate cu principiul cauzei și efectului. Dar numai pentru că nu-și iau refugiu și nu trezesc bodhicitta, ei nu sunt capabili să obțină eliberarea din tărâmurile saṃsārei. Din acest motiv Geshe Kharak Gomchung spunea:

Nu este de nici un folos să luați toate legămintele, de la cel al refugiului până la legămintele (samaya) tantrice, dacă nu vă întoarceți mintea de la lucrurile acestei lumi.

Nu este de folos să predicați în permanență Dharma celorlalți dacă nu vă puteți pacifica propria mândrie.

Nu este de folos să progresați dacă puneți preceptele refugiului pe ultimul loc.

Nu este de folos să practicați zi și noapte dacă nu combinați aceasta cu bodhicitta.

Fără să creați mai întâi fundația adecvată cu refugiul și bodhicitta, oricât de intens s-ar putea părea că studiați, reflectați și meditați, nu va avea mai mult folos decât construirea unei clădiri cu nouă etaje pe un lac înghețat în timpul iernii și pictarea de fresce pe zidurile sale tencuite. În cele din urmă, ele nu sunt de nici cel mai mic folos.

Nu subestimați niciodată practicile refugiului și bodhicittei, presupunând că ele sunt inferioare sau numai pentru începători. Practicați-le în totalitate, în contextul pregătirii, practicii principale și încheierii care se aplică oricărei căi. Este cel mai important pentru oricine, bun sau rău, mare sau mic, să-și concentreze cele mai sincere eforturi asupra acestor practici.

În cazul particular al preoților (lama) și călugărilor care primesc donații de la credincioși, care primesc fonduri în numele mortului sau fac ceremonii pentru a călăuzi mortul este absolut indispensabil ca ei să aibă cea mai sinceră bodhicitta. Fără aceasta, nici unul dintre ritualurile și purificările lor nu vor fi de cel mai mic folos, nici celor vii, nici celor morți. Pentru ceilalți, ei ar putea părea că sunt de ajutor, dar în profunzime acel ajutor va fi întotdeauna amestecat cu motive egoiste. Căci în ceea ce-i privește, ei vor fi pângăriți acceptând acele ofrande și vor da naștere la nesfârșite greșeli, care îi pot conduce, în viața următoare, numai spre tărâmurile inferioare.

Chiar ceva care poate zbura precum o pasăre, călători pe sub pământ precum un șoarece, trece nestânjenit prin stânci, lăsa amprente ale mâinilor și picioarelor sale pe stânci, ceva care are nelimitată clarviziune și poate realiza tot soiul de miracole – dacă un astfel de om nu are bodhicitta, el poate fi doar un tīrthika sau ceva posedat de vreun demon puternic. El ar putea, la început, să atragă câțiva inocenți naivi care vor fi impresionați și-i vor aduce ofrande. Însă pe termen lung, el va aduce doar ruină asupra sa și a celorlalți. Pe de altă parte, o persoană care posedă adevărata bodhicitta, chiar neavând nici o altă calitate, va aduce beneficiu oricui vine în contact cu el.

Nu veți ști niciodată unde ar putea fi un bodhisattva. Se spune că numeroși bodhisattva, folosindu-și mijloacele lor iscusite, se pot găsi printre măcelari de animale și printre prostituate. Este dificil să spunem dacă cineva are bodhicitta sau nu. Buddha spunea:

În afară de mine și de cei asemeni mie, nimeni nu poate cunoaște o altă persoană.

Așadar considerați pe oricine trezește bodhicitta în voi ca fiind un adevărat Buddha, indiferent că este o zeităte, un învățător, însoțitor spiritual sau oricine altcineva.

Ori de câte ori simțiți că ați dobândit anumite calități ca semne ale progresului pe cale, indiferent de ce natură ar fi – realizarea stării naturale, clarviziunea, concentrarea, viziunea zeității tutelare (yidam) și așa mai departe – puteți fi siguri că sunt într-adevăr virtuți reale atunci când, ca urmare, dragostea și compasiunea bodhicittei continuă să sporească constant. Dacă totuși efectul unor astfel de experiențe este doar pentru a descrește dragostea și compasiunea bodhicittei, puteți fi în egală măsură siguri că ceea ce arată ca un semn al succesului pe cale este în realitate fie un obstacol demonic, fie semnul că urmați o cale greșită.

În particular, realizarea autentică a stării naturale nu poate fi însoțită decât de o extraordinară credință și percepție pură față de cei mai maturi spiritual decât voi înșivă și de o extraordinară dragoste și compasiune pentru cei care sunt într-o mai mică măsură astfel.

Imaculatul Dagpo Rinpoche l-a întrebat odată pe Jetsun Mila, „Când voi fi pregătit să-i călăuzesc pe ceilalți?”

„Într-o zi,” răspuse Jetsun, „vei avea o viziune extraordinară de clară a naturii minții tale, complet diferită de cea pe care o ai acum și lipsită de orice îndoială. În acel moment, într-o manieră care nu este câtuși de puțin obișnuită, mă vei percepe pe mine, bătrânul tău părinte, ca pe un adevărat Buddha și veți simți inevitabil o iubire și o compasiune naturală pentru toate ființele. Acesta este momentul în care trebuie să începi să predici.”

Studiați, reflectați și meditați asupra Dharmei, așadar, fără a deosebi pe una de cealaltă, pe temeiul ferm al dragostei și compasiunii bodhicittei. Fără a elimina mai întâi îndoielile prin studiu, nu veți fi niciodată capabili să practicați. Se spune:

A medita fără să fi studiat

Este ca și cum te-ai cățăra pe o stâncă atunci când nu ai brațe.

Eliminarea îndoielilor prin studiu nu înseamnă că trebuie să cunoașteți toate vasele și nenumăratele subiecte care sunt de cunoscut. În această epocă degenerată, aceasta nu ar fi posibil în cursul unei vieți scurte. Această înseamnă că orice învățături începeți să puneți în aplicare trebuie să știți cu exactitate cum să o faceți, de la început la sfârșit, fără o singură greșeală. Orice ezitare ați putea avea, trebuie să o clarificați prin reflecție asupra acelor învățături.

Atunci când Atiśa se afla la Nyethang, Nachung Tōnpa din Shang, Kyung Tōnpa și Lhangtsang Tōnpa i-au cerut să le predice despre diferitele sisteme de logică.

Atiśa le-a răspuns, „Adepții tīrthika nebuddhiști și chiar buddhiști au numeroase sisteme, dar ele sunt toate doar lanțuri ale gândirii discursive. Nu este nevoie de

toate acele nenumărate idei: viața este prea scurtă pentru a trece prin toate acestea. Acum este vremea să reducem aceste lucruri la esența lor.

„Cum pot fi ele reduse la esența lor?” întrebă Nachung Tönpa din Shang.

„Prin antrenarea în bodhicitta cu dragoste și compasiune pentru toate ființele vii din univers. Făcând eforturi pline de zel în cele două acumulări de beneficiu pentru toate acele ființe. Prin dedicarea tuturor izvoarelor de bine viitor creat astfel, iluminării desvârșite a fiecărei ființe în parte. Iar în cele din urmă, prin recunoașterea că toate aceste lucruri sunt goale de natură, asemeni viselor și iluziilor magice.”

Dacă nu știți cum să reduceți orice practică la esența ei, nici o cantitate de informație, cunoaștere și înțelegere intelectuală nu vă va fi de folos nici în cea mai mică măsură.

Când Atișa a venit în Tibet, el a fost invitat să-l viziteze pe marele traducător Rinchen Zangpo. L-a întrebat pe traducător ce învățături știa, amintind pe rând o întrebare listă. A rezultat că nu era nici una pe care Rinchen Zangpo nu o știa. Atișa a fost extrem de încântat.

„Minunat!” spuse el. „Faptul că cineva atât de învățat ca tine trăiește deja în Tibet face vizita mea de prisos. Și cum combini toate aceste învățături atunci când te așezi să practici?”

„O practic pe fiecare după cum este explicată în propriul ei text,” spuse Rinchen Zangpo.

„Traducător nenorocit!” strigă Atișa dezamăgit. „Atunci venirea mea în Tibet a fost la urma urmei necesară!”

„Dar cum ar trebui să o fac?” întrebă traducătorul.

„Trebuie să găsești punctul comun esențial tuturor învățăturilor și să practici în acel mod,” îi spuse Atișa.

Este indispensabil să căutați aspectul vital al practicii, pe baza esenței instrucțiunilor învățătorului. Odată ce cunoașteți aspectul esențial, trebuie să îl puneți în practică, altminteri acesta va fi cu totul nefolositor. Jetsun Mila spunea:

Foamea nu se satisface ascultând vorbindu-se despre mâncare; trebuie să se mănânce. În același fel, doar a avea cunoștințe despre Dharma este inutil; ea trebuie practică.

Scopul practicii este de a fi un antidot pentru emoțiile negative și agățarea de ego. Jetsun Mila spunea de asemenea:

Se spune că se observă dacă cineva tocmai a mâncat după cât de roșie îi este fața. În mod asemănător, se poate spune dacă oamenii cunosc și practică Dharma după cum lucrează aceasta asupra emoțiilor lor negative și agățării de ego.

Potowa l-a întrebat pe Geshe Tönpa care este linia despărțitoare dintre Dharma și non-Dharma. Geshe a răspuns:

Dacă neutralizează emoțiile negative este Dharma: dacă nu, atunci este non-Dharma.

Dacă nu se potrivește căilor lumesti este Dharma. Dacă se potrivește, atunci este non-Dharma.

Dacă se potrivește scripturilor și învățăturilor primite este Dharma. Dacă nu se potrivește, atunci este non-Dharma.

Dacă lasă o urmă pozitivă este Dharma. Dacă lasă o urmă negativă, atunci este non-Dharma.

Maestrul Chegom spunea:

A crede în efectele acțiunilor este viziunea corectă pentru cei cu aptitudini obișnuite. A realiza toate fenomenele interioare și exterioare deopotrivă ca uniune a apariției și vacuității pe de o parte și a conștiinței și vacuității pe de alta este modul corect pentru cei cu aptitudini mai înalte. A realiza că viziunea, cel care o deține și realizarea însăși sunt indivizibile⁶⁹ este viziunea corectă pentru cei cu cele mai înalte aptitudini.

A păstra mintea cu desăvârșire concentrată asupra obiectului ei este meditația corectă pentru cei cu aptitudini obișnuite. A rămâne concentrat asupra celor patru uniuni⁷⁰ este meditația corectă pentru cei cu aptitudini mai înalte. O stare de non-conceptualizare în care nu există nici obiect al meditației, nici meditator și nici experiență meditativă este meditația corectă pentru cei cu cele mai înalte aptitudini.

A fi la fel de circumspect față de efectele acțiunilor cum este cineva pentru a-și proteja propriii ochi este acțiunea corectă pentru cei cu aptitudini obișnuite. A acționa în timp ce totul este experimentat ca un vis sau ca o iluzie este acțiunea corectă a celor cu aptitudini mai înalte. Desăvârșita non-acțiune⁷¹ este acțiunea corectă pentru cei cu cele mai înalte facultăți.

Diminuarea progresivă a agățării de ego, emoții negative și gânduri este semnul „încălzirii”⁷² pentru toți practicanții, fie că au aptitudini obișnuite, mai înalte sau cele mai înalte.

Cuvinte asemănătoare se găsesc în *Prețioasa Cale Supremă* a imaculatului Dagpo.

Prin urmare, când studiați Dharma, trebuie să știți cum să prindeți esența acesteia. Marele Longchenpa spunea:

Cunoașterea este la fel de nemărginită ca stelele de pe cer.
Nu există sfârșit pentru toate subiectele ce ar putea fi studiate.
Este mai bine să prindeți cu exactitate însăși esența lor –
Neschimbătoarea fortăreață a dharmakāya.

Apoi, când reflectați asupra Dharmei, trebuie să vă eliberați de orice îndoieli. Padampa Sangye spunea:

Căutați instrucțiunile învățătorului așa cum o mamă-șoim își caută prada.
Ascultați învățăturile așa cum un căprior ascultă muzica;
Meditați asupra lor așa cum o persoană obișnuită savurează hrana;
Contemplați-le așa cum un nomad din nord tunde oile;
Atingeți-le rezultatul, așa cum soarele se ivește din spatele norilor.

* *drod* (vezi glosarul).

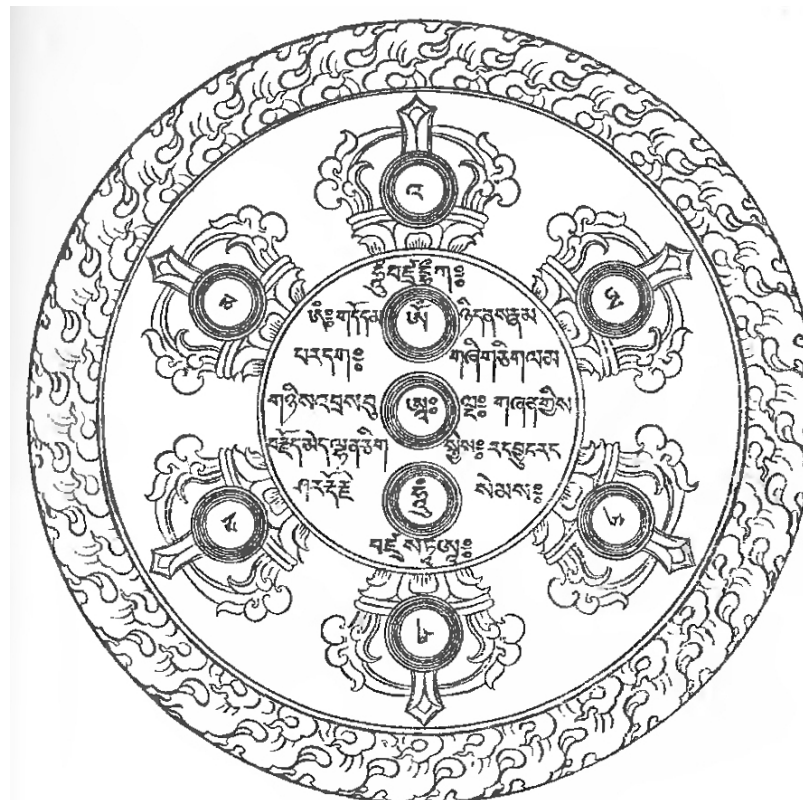
Ascultarea Dharmei, reflecția și meditația asupra ei trebuie să meargă mână în mână. Imaculatul Dagpo spunea:

A îmbina laolaltă studiul, reflecția și meditația asupra Dharmei este un aspect esențial infailibil.

Rezultatul studiului, reflecției și meditației trebuie să fie o sporire fermă și reală în dragostea și compasiunea bodhicitei, împreună cu o fermă și reală diminuare a agățării de ego și emoții negative.

Această învățătură asupra modului în care să treziți bodhicitta este chintesența tuturor învățăturilor Dharmei și elementul esențial al tuturor căilor. Este învățătura indispensabilă, pe care având-o este în mod categoric suficient prin sine, dar pe care neavând-o face cu siguranță orice altceva inutil. Nu vă mulțumiți doar să o ascultați și să o înțelegeți. Puneți-o în practică din chiar străfundurile inimii voastre!

*Pretind că trezesc bodhicitta, însă aceasta nu s-a ivit încă în mine.
M-am antrenat în calea celor șase perfecțiuni, dar am rămas egoist.
Binecuvântează-mă pe mine și ființele mărginite ca mine
Ca noi să ne putem instrui în sublima bodhicitta.*





Vajrasattva

CAPITOLUL AL TREILEA

Meditația și recitarea asupra învățătorului ca Vajrasattva pentru a îndepărta toate întunecările¹⁷²

Dincolo de a mai fi pângărit de cele două întunecări, țiștești încă purificarea lor.*

Deși ai atins cu certitudine însăși sfârșitul sublimei căi, susții că mai ai încă de învățat.

Dincolo de extremele saṃsārei și nirvāṇei, te manifesti încă în saṃsāra. Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă-nchin.

Ascultați acest capitol cu aceeași atitudine ca și până acum.

I. CUM POT FI PURIFICATE ÎNTUNECĂRILE PRIN MĂRTURISIRE

Principalele obstacole ce împiedică apariția tuturor experiențelor și realizărilor extraordinare ale profundeii căi sunt acțiunile negative, întunecările și tendințele habituale.[†] La fel cum este necesar să se curețe suprafața unei oglinzi pentru ca formele să se reflecte în ea, tot astfel, de asemenea, este important să se elimine întunecările noastre, astfel încât realizarea să poată apare asemeni unei reflexii în oglinda Fundamentului Tuturor Lucrurilor.[‡] Învingătorul a predicat nenumărate metode de purificare pentru acest scop, dar cel mai bun dintre ele este meditația și recitarea legată de învățător ca Vajrasattva.¹⁷³

Nu există act vătămător care să nu poată fi purificat de mărturisire. După cum marii învățători din vremurile străvechi au afirmat:

Nu este nimic bun în acțiunile negative – exceptând faptul că ele pot fi purificate prin mărturisire.

Dintre toate acțiunile negative – fie încălcări exterioare ale legămintelor Prātimokṣa, încălcări interioare ale antrenamentului bodhicitta sau violări secrete ale legămintelor (samaya) tantrice. – nu este una, oricât de gravă, care să nu poată fi purificată de mărturisire.

În scrierile sūtra, Buddha spune numeroase povestiri ilustrând acest aspect. Spre exemplu, există o poveste a unui brahman Atapa, care a fost cunoscut ca Aṅgulimāla, „Ghirlanda de Degete.” Aṅgulimāla a ucis nouă sute nouăzeci și nouă de

* Întunecările emoțiilor negative și întunecărilor conceptuale. „Întunecările” sunt factori care acoperă și întunecă natura noastră de Buddha (vezi glosar).

† Obiceiurile habituale create de acțiuni trecute.

‡ Skt. *ālaya*. Conștiința fundamentală în care sunt stocate impresiile karmice. Vezi glosarul.

oameni,¹⁷⁴ dar ulterior s-a purificat de aceleași acțiuni prin mărturisire și a dobândit starea de Arhat în chiar intervalul aceleiași vieți. Există de asemenea cazul regelui Ajātasatru, care și-a ucis tatăl, dar ulterior și-a remediat păcatul prin mărturisire și a dobândit eliberarea, experimentând suferințele infernului doar pentru timpul cât îi trebuie unei mingi să sară o dată. Protectorul Nāgārjuna spunea:

Cineva care a acționat cu nepăsare
Dar ulterior a devenit grijuliu și atent
Este la fel de frumos ca strălucitoarea lună ieșind dintre nori,
Precum Nanda, Aṅgulimāla, Darśaka și Śaṅkara.¹⁷⁵

Totuși, purificarea poate avea loc numai atunci când mărturișiți cu sinceritate în maniera corectă, folosind cele patru forțe ca antidoturi. Procesul de purificare nu va funcționa niciodată cât timp ochii voștri sau gura sunt ocupate cu altceva sau dacă doar roștiți cuvintele, „Recunosc ... Mărturisesc ...” în timp ce mintea vă este ocupată urmărind alte gânduri. Iar a considera că, „În viitor, chiar dacă voi greși, nu va fi nici o problemă deoarece pot doar să mărturisesc după aceea,” va opri ca purificarea să acționeze câtuși de puțin, chiar dacă faceți mărturisirea.

Jetsun Mila spunea:

Este posibil să vă îndoiiți că mărturisirea poate să purifice într-adevăr acțiunile negative,
Dar dacă gândurile voastre au devenit pozitive, sunteți purificați.

Este de o importanță absolută faptul că orice mărturisire trebuie să includă ca antidoturi toate cele patru forțe.

II. CELE PATRU FORȚE

Cele patru forțe sunt forța suportului, forța regretării păcatului, forța hotărârii și forța acțiunii ca antidot.

1. Forța suportului

În acest context, suportul este furnizat de luarea refugiului în Vajrasattva și cultivarea intenției și aplicării aspectelor bodhicitei. În celelalte cazuri, suportul va fi obiectul particular căruia i se adresează mărturisirea. Atunci când recitați mărturisirea *Sūtrei în Trei Părți*, spre exemplu, forța suportului este furnizată de Cei Treizeci și Cinci Buddha. Acesta ar putea fi de asemenea un învățător sau o reprezentare a corpului, cuvântului sau minții Buddha-șilor – pe scurt, oricine sau orice în a cărui prezență faceți mărturisirea.¹⁷⁶

Înainte de orice mărturisire, trezirea bodhicitei intenției și aplicației este indispensabilă. Buddha a predicat că mărturisirea faptelor voastre rele și încălcărilor fără trezirea bodhicitei, chiar dacă aplicați cele patru forțe, vă vor diminua păcatele, însă nu le va purifica în totalitate. A da însă naștere bodhicitei în mod sincer, va purifica de la sine toate păcatele trecute, oricare ar fi acestea.¹⁷⁷ În *Calea lui Bodhisattva*, Śāntideva spune despre bodhicitta:

Ca și cum ar trece prin primejdii păziți de un erou salvator,

Chiar și cei împovărați de ticăloșie cumplită
Vor fi eliberați instantaneu prin generarea bodhicitei.
Cine atunci nu și-ar pune nădejdea în ea?
Precum în flăcările sfârșitului lumii
Mari păcate sunt întrutotul consumate de bodhicitta.

2. Forța regretării păcatului

Forța regretării păcatului vine de la un sentiment de remușcare pentru toate acțiunile negative pe care le-ați săvârșit în trecut. Nu poate exista purificare dacă nu vă considerați propriile păcate ca ceva greșit și dacă nu le mărturișiți cu regret profund, fără să ascundeți nimic.¹⁷⁸ În *Sūtra în Trei Părți* citim:

Le mărturisesc pe toate, fără a ascunde sau tăinui ceva.

Învățul și înzestratul Karma Chagme spunea:

Mărturisirea lor fără regret nu le poate purifica
Căci păcatele trecute sunt precum o otrăvă din interior;
Așadar mărturișiți-le cu rușine, tulburare și multă căință.

3. Forța hotărârii

Forța hotărârii înseamnă să vă amintiți greșelile pe care le-ați săvârșit și să luați decizia de a nu le mai comite din nou începând de acum înainte, nici chiar cu prețul scumpei voastre vieți. În *Sūtra în Trei Părți* citim:

Fac legământ să nu le mai fac de-acum înainte.

Iar *Rugăciunea Sukhāvati* spune:

Fără un legământ pentru viitor, nu există purificare,
Astfel că fac legământ ca de-acum înainte
Nici chiar cu prețul vieții nu voi mai săvârși vreo acțiune negativă.

4. Forța acțiunii ca antidot

Această forță presupune realizarea atâtor acțiuni pozitive câte puteți, ca antidot la acțiunile voastre negative trecute. Se referă în mod particular la activități precum prosternări către cei ce sunt Buddha și Bodhisattva, bucuria pentru meritul celorlalți, dedicarea propriilor izvoare de bine viitor iluminării, cultivarea bodhicitei intenției și aplicației și rămânerea în esența stării naturale nealterate.

Într-o zi, un meditator, discipol al imaculatului Dagpo Rinpoche, i-a spus învățătorului său că simte regret atunci când își amintește că odată și-a câștigat existența din vânzarea de cărți sacre.

„Tipărește cărți, atunci,” îi spuse Maestrul.¹⁷⁹

Astfel că se puse pe treabă, dar găsi că această muncă îl implică în numeroase distrageri. Deziluzionat, se întoarse să-și vadă învățătorul.

„Tipărirea acestor cărți dă naștere la numeroase distrageri,” spuse el. „Nu este adevărat că nici o metodă de mărturisire nu este mai profundă decât rămânerea în natura esențială?”*

Dagpo Rinpoche fu încântat și îi spuse că era perfect adevărat.

„Chiar dacă ai comis acțiuni negative la fel de colosale ca însuși Muntele Meru,” spuse el, „ele sunt purificate într-o clipă de vedere a acelei naturi.”

Nu există într-adevăr nici o cale mai profundă de purificare a păcatelor decât meditația asupra bodhicitei și menținerea curgerii stării naturale nealterate. Păstrați aceste două lucruri în minte în timp ce realizați detaliile meditației asupra lui Vajrasattva – purificarea prin curgerea de nectar, recitarea mantrei cu o sută de silabe și așa mai departe.

Pentru a practica efectiv meditația și recitarea, procedați după cum urmează, amintindu-vă tot timpul semnificația pură specifică¹⁸⁰ a fiecărui element în contextul celor patru forțe ca antidoturi.

III. MEDITAȚIA EFECTIVĂ ASUPRA LUI VAJRASATTVA

Pentru vizualizarea care urmează, vă observați pe voi înșivă stând în înfățișarea voastră obișnuită.¹⁸¹ Suspendat în spațiu la o lungime de săgeată deasupra capului vostru, vizualizați un lotus alb deschis cu o mie de petale, iar deasupra lui discul unei luni pline. Spunem aici discul unei „luni pline” nu pentru a indica cât de mare trebuie să fie discul, ci pentru a arăta că acesta este perfect rotund și regulat și că arată cu totul ca o lună plină în cea de-a cincisprezecea zi a lunii lunare. Pe acest disc lunar, vizualizați silaba hūm[†] de un alb strălucitor. În alte tradiții silaba emană și reabsoarbe raze de lumină, însă aceasta nu este cazul aici.

Într-o clipă hūm se transformă în victoriosul vostru învățător rădăcină, cea incomparabilă mină de compasiune care în esență este laolaltă natura tuturor celor ce sunt Buddha, din trecut, prezent și viitor. El apare sub forma lui sambhogakāya Buddha,¹⁸² Vajrasattva, de culoare albă, precum un vârful înzăpezit luminat de o sută de mii de sori.

El are o față și două brațe. Cu mâna dreaptă, el ține înaintea inimii sale vajra cu cinci colțuri a cunoașterii și vacuității. Cu mâna stângă, el ține clopotul apariției și vacuității pe șoldul său stâng.¹⁸³ Cele două picioare îi sunt încrucișate în postura vajra, iar el este împodobit cu cele treisprezece podoabe ale sambhogakāya – cele cinci veștminte de mătase și cele opt giuvaeruri.

Cele cinci veștminte de mătase sunt: 1) o bandă în jurul capului, 2) un veștmânt pentru partea superioară, 3) o eșarfă lungă, 4) o centură și 5) un veștmânt pentru partea inferioară.

Cele opt giuvaeruri sunt: 1) o coroană, 2) cercei, 3) un colier scurt, 4) brățări pe fiecare braț, 5) două coliere lungi, unul mai lung decât celălalt,¹⁸⁴ 6) o brățară la fiecare încheietură, 7) un inel în fiecare mână și 8) câte o brățară de gleznă la picior.

Vajrasattva este așezat deasupra capului vostru, cu fața în aceeași direcție ca și voi. El își îmbrățișează consoarta, Vajratopa, care este de asemenea albă, în uniune inseparabilă.¹⁸⁵ Corpurile lor au apariții vide, prezență însuflețită, dar fără vreă substanță proprie, asemeni reflexiilor lunii în apă sau formelor reflectate dintr-o oglindă.

* A rămâne într-o stare de recunoaștere a naturii minții.

† Silaba tibetană hūm este arătată la pagina 259.

Această vizualizare furnizează forța suportului. Ea nu este o imagine plată precum o *tangka* sau o frescă. Nici nu este inertă sau neanimată precum o statuie de lut sau aur, care este solidă și materială. În ea, fiecare detaliu apare limpede și distinct, chiar și pupilele și albeața ochilor. Totuși ea este vidă: nu există nici un atom de substanță solidă în ea, nici carne, nici sânge, nici organe interne. Este asemeni unui curcubeu ce apare în spațiu sau ca un vas de cristal imaculat. Și este îmbibat cu înțelepciune: Domnul Vajrasattva este identic în natură cu propriul vostru învățător rădăcină plin de compasiune, iar mintea sa vă atinge pe voi și toate ființele cu o mare dragoste.

Ca forță a regretului, în prezența lui evocați mental toate acțiunile negative pe care considerați că le-ați acumulat până acum, de-a lungul șirului de existențe saṃsārice din vremea fără de-nceput: cele zece acțiuni negative ale corpului, cuvântului și minții, cele zece păcate cu retribuție imediată, cele patru greșeli grave, cele opt fapte vicioase, toate încălcările legămintelor exterioare ale Prātimokṣa, preceptele interioare ale lui Bodhisattva sau legămintele (samaya) tantrice secrete ale vidyādhara-șilor, toate promisiunile obișnuite pe care nu le-ați ținut, toate minciunile pe care le-ați spus și tot ceea ce ați făcut și este rușinos și dezonorant. Simțiți că le mărturisiți pe toate în prezența învățătorului Vajrasattva, întregul vostru corp făcându-se piele de găină de rușine, teamă și căință. Puteți fi siguri că în cursul tuturor acelor nenumărate vieți din saṃsāra ați săvârșit numeroase acțiuni negative pe care nu puteți să vi le amintiți, astfel că mărturisiți-le pe toate de asemenea, spunând:

„Nu țin nimic secret. Nu ascund nimic. Mărturisesc în mod deschis și îmi cer iertare. Ai compasiune pentru mine! Fără întârziere, în chiar acest moment, curățămă și purificămă de toate acțiunile negative și întunecările mele, astfel încât să nu mai rămână nici una singură!”

Ca forță a hotărârii, gândiți, „Până acum am acumulat aceste acțiuni negative datorită ignoranței mele și confuziei. Dar acum, mulțumită compasiunii bunului meu învățător, știu ce este benefic și ce este vătămător și nu le voi mai săvârși din nou, nici chiar cu prețul vieții.”

Păstrând în minte semnificația pură a vizualizării,¹⁸⁰ recitați textul rădăcină, începând cu:

Ah! Sunt în forma mea obișnuită, iar deasupra capului meu ...

până la cuvintele:

... Purifică-mă până ce nici măcar una nu mai rămâne!

Apoi, în inima lui Vajrasattva, care este indivizibil unit cu consoarta sa, vizualizați un disc lunar nu mai mare decât o sămânță de muștar aplatizată, iar pe ea un hūm alb, atât de fin ca și cum ar fi trasat cu un singur fir de păr. În timp ce recitați o dată mantra cu o sută de silabe, „Om Vajrasattva Samaya ...” și așa mai departe, vizualizați silabele acesteia dispuse în jurul lui hūm într-un cerc. Nici una dintre ele nu se ating una pe cealaltă, asemeni coarnelor vitelor atunci când stau apropiate împreună.* Apoi recitați cele o sută de silabe ca rugăciune, imaginându-vă în același timp că un nectar al compasiunii și înțelepciunii picură din fiecare silabă, în picături

* Adică, apropiate laolaltă fără a se încălci.

strălucitoare una după alta, asemeni apei picurând din gheață atunci când se topește în apropierea unui foc. Curgând prin corpul lui Vajrasattva, nectarul apare din punctul de uniune al zeității și consoartei și, trecând prin creștetul capului vostru, curge în voi și în toate celelalte ființe sensibile deopotrivă.

Precum particulele de țărână mânate la vale de un șuvoi puternic, toate indispozițiile voastre fizice sunt spălate sub formă de sânge murdar și puroi. Toate forțele negative sunt îndepărtate sub formă de păianjeni, scorpioni, paraziți, pești, șerpi, mormoloci, păduchi și altele asemenea și toate acțiunile vătămătoare și întunecările sub formă de lichid negru, praf, fum, nori și aburi. Toate acestea sunt purtate la vale de șuvoiul irezistibil de nectar și curg afară din corpul vostru sub forma unui curent negru prin orificiile inferioare, tălpile picioarelor și toți porii pielii voastre. Pământul de sub voi se deschide, iar în adâncimi apare Moartea, personificarea acțiunilor voastre trecute, înconjurată de toate ființele masculine și feminine față de care aveți datorii karmice și de toți aceia care caută să se răzbune pe carnea voastră. În timp ce recitați mantra cu o sută de silabe, vizualizați toate acele impurități curgând în gurile lor deschise și în mâinile și brațele pe care ei le ridică cu speranță către voi.

Dacă puteți, vizualizați întregul proces simultan. În caz contrar puteți alterna. În timp ce recitați mantra, concentrați-vă uneori asupra corpului lui Vajrasattva, asupra feței sale și așa mai departe; alteori asupra podoabelor și veșmintelor; uneori asupra șuvoiului de nectar care purifică bolile, forțele negative, acțiunile trecute și întunecările; și uneori asupra regretului vostru pentru cele omise și asupra hotărârii voastre de a nu le mai repeta.

În final, imaginați-vă că Moartea, întrupare a acțiunilor trecute și toți ceilalți de sub pământ – fiecare fel de creditor karmic și toți cei care caută răzbunare asupra cărnii voastre – sunt potoliți și satisfăcuți. Vechile socoteli fiind rezolvate, datorile au fost plătite, iar setea de răzbunare a fost domolită. Sunteți curățați de toate acțiunile negative trecute și de toate întunecările. Moartea își închide gura și își coaboară brațele. Pământul se închide la loc.

Imaginați-vă că corpul vostru a devenit acum transparent pe dinăuntru și pe dinafară, un corp de lumină. Trecând vertical prin interiorul său, vizualizați canalul central, în ale cărui patru puncte ale lungimii sale sunt cele patru roți* în care canalele¹⁸⁶ se ramifică radiar precum spițele unei umbrelor. La nivelul ombilicului vostru este roata manifestării cu șaiszeci și patru canale radiare îndreptate în sus. În dreptul inimii voastre este roata Dharmei, cu opt canale radiare îndreptate în jos. În gâtul vostru este roata bucuriei cu șaisprezece canale radiare îndreptate în sus. În creștetul capului este roata mării beatitudinii, cu treizeci și două de canale radiare întoarse în jos.

Nectarul începe atunci să curgă ca și mai înainte. Începând cu roata mării beatitudinii din creștetul capului vostru, el umple complet canalul central și fiecare dintre cele patru canale, iar apoi curge la exterior umplând întregul vostru corp până la vârful degetelor de la mâini și de la picioare. Plin până sus cu nectar alb, sunteți asemeni unui vas de cristal plin cu lapte.

Gândiți-vă că primiți cele patru împuterniciri:¹⁸⁷ împuternicirea recipient, împuternicirea secretă, împuternicirea înțelepciunii și împuternicirea cuvântului prețios. Sunteți de asemenea purificat de cele patru feluri de întunecări: întunecările karmice, întunecările emoțiilor negative, întunecările conceptuale și întunecările

tendințelor habituale. Înțelepciunea celor patru bucurii răsare în voi: bucuria, bucuria supremă, bucuria extraordinară și bucuria înăscută. Nivelele celor patru kāya sunt statornicite în voi: nirmāṅakāya, sambhogakāya, dharmakāya și svābhāvīkākāya.

Apoi recitați rugăciunea care începe cu:

O Apărătorule, din ignoranță și confuzie ...

și se încheie cu:

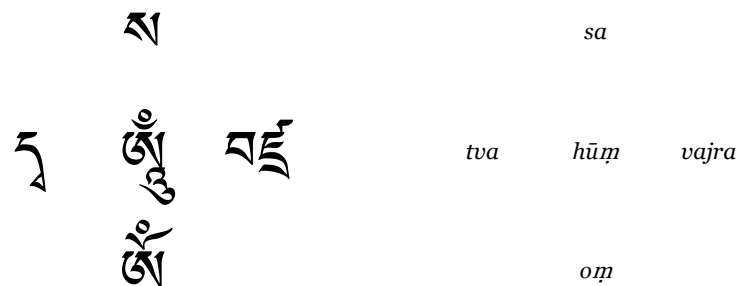
... Te rog, curăță-mă și purifică-mă!

Imaginați-vă că în momentul în care recitați aceste rânduri, învățătorul Vajrasattva este încântat și surâzând încuviințează rugăciunea voastră cu aceste cuvinte:

Norocosule, toate acțiunile tale negative, întunecările, încălcările și abuzurile sunt purificate.

El se topește în lumină și se dizolvă în voi, astfel încât voi înșivă sunteți acum transformați în Vajrasattva, în felul în care l-ați vizualizat anterior.

Vizualizați în inima sa un disc lunar de mărimea unei semințe plate de muștar. În centrul ei se află un hūṃ albastru. Înaintea lui hūṃ este o silamă oṃ de culoare albă; în stânga sa este cuvântul vajra în galben; în spatele ei este sa în roșu; iar la dreapta sa este tva în verde.



În timp ce recitați „Om Vajra Sattva Hūṃ,” cinci raze de lumină, albă, galbenă, roșie, verde și albastră, emană din silabele respective îndreptându-se în sus. La capătul acestor raze se află Doamna Frumuseții și alte zeițe ale ofrandei. Din mâinile lor emană nenumărate ofrande, precum cele opt simboluri auspicioase și cele șapte atribute regale, umbrelor împodobite cu franjuri, stindarde ale victoriei, baldachine, roți de aur cu o mie de spițe, scoici albe spiralate spre dreapta și așa mai departe. Aceste ofrande îi încântă pe toți Buddha-șii și Bodhisattva-șii din inimaginabilele, nenumărate tărâmurii pure ale celor zece direcții, desăvârșind acumulările și

* Skt: cakra.

purificarea întunecărilor voastre. Toată compasiunea și binecuvântările celor ce sunt Buddha vine curgând înapoi sub formă de raze de lumină de diferite culori care se dizolvă în voi. Considerați aceasta ca pe o consecință a faptului că ați obținut realizările supreme și obișnuite; cele patru nivele ale vidyādhara-șilor legate de cale; și rezultatul fundamental – starea aflată dincolo de învățare.¹⁸⁸ Această vizualizare statornicește conexiunile prin care veți realiza dharmakāya și veți fi binecuvântați.

Apoi, vizualizați că nenumărate sute de mii de raze multicolore de lumină sunt proiectate în afară din cele cinci silabe, atingând toate ființele vii ce trăiesc în cele șase tărâmurile ale celor trei lumi și purificându-le de toate acțiunile lor negative, întunecările, suferințele și tendințele habituale, așa cum lumina soarelui ce răsare risipește întunericul. Întregul univers devine Câmpul Buddhic al Bucuriei Clare. Toate ființele de aici sunt transformate în Vajrasattva-și albi, galbeni, roșii, verzi și albaștri.¹⁸⁹ Recitați mantra, imaginându-vă că ei toți pronunță de asemenea, mantra „Om Vajra Sattva Hūm,” cu un imens sunet murmurat. Vizualizarea stabilește conexiunile prin care veți dobândi rūpakāya* și veți aduce beneficiu celorlalți.

Legat de acest tip de vizualizare, *Practica Dharmei care Eliberează Spontan Atașamentele Habituale* spune:

Aducând beneficiu propriei persoane și celorlalți prin emanarea și reabsorbția luminii sunt purificate întunecările conceptuale.

Folosind astfel de practici ale vizualizării, mijloacele iscusite ale Mantrei Secrete Vajrayāna abilitază acumularea de cantități inimaginabile de merit și înțelepciune într-o clipă, în timp ce simultan aduce beneficii tuturor ființelor vii din întregul univers.

Recitați mantra de câte ori puteți, iar când vine vremea să încheiați sesiunea vizualizați că întregul univers, pe care l-ați perceput ca Tărâm Buddhic al Bucuriei Clare se dizolvă în ființele care îl locuiesc, Vajrasattva-și ai celor cinci familii. Aceste zeități însele se topesc treptat în lumină și se dizolvă în voi. Apoi voi înșivă vă topiți în lumina îndreptată spre exterior, iar această lumină se dizolvă în mantra om din inima voastră. Om se dizolvă în vajra, vajra în sa, sa în tva, tva în shapkyu-l lui hūm, shapkyu în micul a, micul a în corpul lui ha, corpul în cap, capul în Crai Nou (semiluna în formă de seceră), semiluna în bindu, iar bindu în nāda.

hūm



părțile sale:



- nāda
- bindu
- crainou
- capul lui ha
- corpul lui ha
- a mic
- shapkyu

Nāda, la rândul ei, asemeni curcubeului care se estompează pe cer, se dizolvă în simplitatea liberă de orice concepte și elaborări. Rămâneți o vreme relaxați în această stare.

* Rūpakāya, *gzugs sku*: corpul formei (vezi Glosarul)

Când gândurile încep să apară, priviți cu claritate întregul univers și ființele din acesta ca Tărâm Buddhic al lui Vajrasattva.

Faceți dedicația de merit cu cuvintele:

*Prin meritul acestei practici fie ca eu să ating curând
Stadiul de Vajrasattva ...*

și așa mai departe, și spuneți alte rugăciuni ale aspirației.

În timp ce practicați orice meditație și recitare, inclusiv aceasta asupra lui Vajrasattva, este imperios să nu vă lăsați mintea să fie distrasă de la concentrarea asupra practicii și să nu întrerupeți recitarea cu conversație obișnuită. În scrierile tantra se spune:

Recitarea fără concentrare,
Este precum înmuierea unei stânci din străfundurile mării;
Nici o întregă kalpa nu va aduce nici un rezultat.*

și de asemenea:

Puritatea este de o mie de ori mai bună decât impuritatea,¹⁹⁰
Concentrarea este de o mie de ori mai bună decât lipsa concentrării.

Aurul și argintul, atunci când conțin chiar mici cantități de bronz sau cupru sunt considerate „aur contrafăcut” sau „argint fals.” În același fel, amestecând bârfa obișnuită cu recitarea mantrelor sau cu practica abordată face mantra impură. Acesta este motivul pentru care Marele Maestru din Oḍḍiyāna spunea:

Recitarea timp de o lună fără alte vorbe
Este mai bună decât un an de recitare impură.

Astfel stând lucrurile este de o importanță fundamentală ca cei care îndeplinesc ceremoniile sătești să se abțină de la a flecări în rândurile adunării în timp ce spun rugăciuni și mantra. Dacă astfel de recitări sunt amestecate cu vorbirea obișnuită, ele își pierd toată semnificația. În particular, atunci când o ceremonie este realizată pentru cineva care a murit, acea ființă, în toată teroarea și suferința stării intermediare, va alerga către organizator, către călugării invitați și către preotul (lama) oficianț cu speranța de a găsi ajutor. Ființele din starea intermediară știu ce se întâmplă în mințile celorlalți. Dacă oamenii care realizează ceremonia nu sunt concentrați cu claritate, dacă nu și-au ținut jurămintele și legămintele (samaya) sau dacă ceea ce ei spun și gândesc izvorăște din atașament și ostilitate, ființa din starea intermediară va simți ură față de ei sau va avea vederi negative față de ei și prin urmare va cădea în tărâmurile inferioare. Acesta mai curând s-ar lipsi de serviciile unor oficianți precum aceștia.

Se spune despre ritualurile Mantrei Secrete Vajrayāna că „a recita textele de vizualizare ale stadiului generării înseamnă a folosi cuvintele ca mijloace de acces.” Cuvintele vizualizării au scopul de a aduce aminte detaliile stadiului generării.¹⁹¹ Însă persoanelor care îndeplinesc astfel de ceremonii, subiectul corespunzător al

* Oricât de mult ar sta o rocă aici, apa nu o va pătrunde niciodată.

vizualizării, care este semnificația stadiilor generării și perfecțiunii nici măcar nu le trece prin minte. Ei doar rostesc fără să gândească cuvintele ritualului, precum „vizualizează,” „meditează,” „concentrează-te,” folosind tot soiul de intonații împodobite, sunându-și trâmbițele și lovindu-și țimbele și tobele. În cele din urmă vine momentul pentru ceea ce ar fi cel mai important aspect, abordarea practicii, în care este recitată mantra – moment în care ei doar se simt eliberați de îndatoriri. Nici măcar nu mai fac cel mai mic efort de a rămâne dreți în picioare. Încep să fumeze tutun, izvor a sute de acțiuni dăunătoare,¹⁹² și dau drumul să curgă unui bogat șuvoi de vorbe inutile, discutând la nesfârșit toate treburile locale din vârful muntelui până în fundul văii, din trecători până în depresii. În același timp își pierd vremea trecându-și rozariul printre degete cu cea mai mare viteză, ca și cum ar face cârnați. Către seară, privesc la cer și, văzând poziția soarelui, cu o uriașă zarvă de țimbele încep să cânte, „Vajra pușpe dhūpe ...”¹⁹³ și așa mai departe. Aceasta nu este nici măcar cea mai palidă reflexie a ritualului adecvat, nici măcar o reflexie a reflexiei. Este puțină îndoială că recitând doar o singură dată *Mărturisirea Încălcărilor* sau *Rugăciunea Faptelor Bune*, cu o motivație perfect pură, ar fi, de departe, mai cu folos.

Preoții (lama) precum aceștia, a căror recitare impură și ale căror travestiri ale ritualurilor expediază mortul spre renașteri inferioare, vor face de asemenea mai mult rău decât bine cu ritualurile lor pentru cei vii. Mai mult, abuzul de ofrandele multumii în acest fel este exact ceea ce se înțelege prin „înghițirea de bile de metal înșoit în foc.”¹⁹⁴

Preoții (lama) și călugării care profită de ofrandele credincioșilor și de posesiunile mortului trebuie să aibă ca tocmai esența practicii lor ceva mai mult decât o evaluare a cantității de carne, densitatea cașului și natura ofrandelor pe care le primesc. Fie că muncesc pentru cei ce sunt bolnavi sau pentru cei deja morți, momentul este hotărâtor pentru acele ființe. Căci cei din urmă nu au nici un refugiu pentru suferința lor. Ei au nevoie să fie prinși și calmați prin dragostea și compasiunea bodhicitei preotului (lama) și prin dorința sinceră de a ajuta. Preoții trebuie să facă tot efortul pentru a practica tot ceea ce se poate ști despre stadiile generării și perfecțiunii, în mod sincer și fără nici o distragere. Dacă nu cunosc câtuși de puțin aceste subiecte, ei trebuie pur și simplu să încerce să se gândească la semnificația cuvintelor pe care le rostesc. Sau cel puțin să-și concentreze corpul, cuvântul și mintea asupra dragostei și compasiunii pentru ființa suferindă și să aibă credință neclintită în puterea neabătută a Celor Trei Nestemate. Dacă însă ei se asigură că îndeplinesc ritualul corespunzător prin recitarea corectă a diferitelor texte și mantra, nu există îndoială că prin compasiunea refugiuului, Cele Trei Nestemate, prin forța infailibilă a efectului acțiunilor și prin nemărginitele beneficii ale bodhicitei, pot cu adevărat să-l ajute pe bolnav sau pe mort. De aceea, ei trebuie să depună tot efortul posibil și ca în expresia „dizolvând propriile tale întunecări în perna altcuiva,” ei vor desăvârși îndoita acumulare deopotrivă pentru ei înșiși și pentru ceilalți, în același timp. De asemenea îi vor statornici pe toți cei care vin în contact cu ei pe calea spre eliberare.

În zilele noastre, preoți (lama) și călugări de la care ne-am aștepta să fie puțin mai buni decât ceilalți și care știu despre principiul cauzei și efectului sunt atât de temători de impuritățile atașate ofrandelor încât refuză chiar să dea binecuvântări

sau să pună rugăciunile de dedicație pentru ființele suferinde care sunt bolnave sau moarte. Făcând astfel, ei retează dragostea și compasiunea bodhicitei chiar de la rădăcină.

Majoritatea sunt extrem de egoiști. I-au parte la ceremonii la cererea binefăcătorilor lor. Dar, în loc să recite ceea ce familiile în cauză au nevoie, ei își scot propriile cărți de rugăciuni murdare și învechite de îndelungată folosire și cu scuza că nu trebuie să-și întrerupă continuitatea propriei lor practici personale, recită din aceea în timp ce toți ceilalți recită rugăciunile.¹⁹⁵ Ori de câte ori recită cea mai mică rugăciune pentru propriul lor bine, ei sunt extrem de conștiințioși și pretind că-și purifică propriile lor întunecări sau abuzul față de ofrande. Dar în adunări mari tratează rugăciunile pentru beneficiul patronilor ca pe o corvoadă obositoare. Se uită tot timpul în jur, spun ce vor și niciodată nu acordă un gând mortului sau persoanei în viață pe care se presupune că o protejează. Aceasta retează dragostea și compasiunea bodhicitei chiar de la rădăcină. După aceea, chiar dacă ar încerca să se purifice pe ei înșiși de acest abuz al ofrandelor, atitudinea lor rea și egoistă va face acest lucru foarte dificil de realizat cu succes.

În loc de aceasta, luați dragostea și compasiunea bodhicitei ca fundament al vostru chiar de la început. Niciodată nu abandonați dorința voastră de a-i ajuta pe ceilalți. Faceți un efort sincer să puneți în practică tot ceea ce știți despre stadiul generării și perfecțiunii, la cel mai înalt nivel al capacității voastre. A medita asupra stadiilor generării și perfecțiunii și a recita mantra în casele altor oameni nu va fi atunci diferit de a o face în propria voastră casă. În oricare dintre situații, necesitatea de a fi lipsit de gânduri egoiste și de a vă îngriji de ajutorarea celorlalți este aceeași. Căci aceste două atitudini sunt deopotrivă indispensabile.

Dacă stați fără distragere și nu vă amestecați recitarea cu conversația obișnuită a spune mantra cu o sută de silabe de o sută opt ori fără întrerupere va purifica fără îndoială toate acțiunile voastre negative și întunecările și toate violările și încălcările angajamentelor și legămintelor (samaya). Astfel este promisiunea lui Vajrasattva. *Tantra Mărturisirii Imaculate* spune:

Mantra cu o sută de silabe este chintesența minții tuturor celor ce sunt Sugata. Ea purifică toate violările, toate încălcările, toate întunecările conceptuale. Este mărturisirea supremă și a o recita de o sută opt ori fără întrerupere remediază toate violările și încălcările și va salva de la căderea în cele trei tărâmurii inferioare.

Buddha-șii din trecut, prezent și viitor îl vor considera pe yoginul care o recită ca practică zilnică ca pe cel mai desăvârșit vlăstar al lor, chiar din timpul acestei vieți și vor veghea asupra lui protejându-l.

La moarte, el va deveni fără îndoială unul dintre cei mai minunați urmași ai celor ce sunt Buddha.

Orice violări și încălcări ale legămintelor (samaya) rădăcină și ramură ați putea comite după ce intrați pe calea Mantrei Secrete Vajrayāna, repetarea zilnică a mantrei cu o sută de silabe de douăzeci și una de ori în fiecare zi în timp ce meditați asupra lui Vajrasattva constituie ceea ce se numește „binecuvântarea căderilor.” Aceasta va împiedica efectele acelor căderi să se dezvolte sau să sporească. O sută de mii de recitări vor purifica complet toate căderile voastre. Conform *Podoabei Esențiale*:

* Aceasta înseamnă că din orice practică îndeplinită cu intenția de a ajuta o altă ființă, va beneficia nu doar acea ființă, ci de asemenea persoana care îndeplinește practica.

A recita corect de douăzeci și una de ori
Mantra cu o sută de silabe,
În timp ce îl vizualizați cu claritate pe Vajrasattva
Așezat pe o pernă lotus-lună albă,
Constituie binecuvântarea căderilor,
Care sunt astfel împiedicate să sporească.
Astfel au predicat mării siddha.
Practicați-o așadar permanent.
Dacă o recitați de o sută de mii de ori,
Veți deveni însăși întruparea purității desăvârșite.

În Tibet în zilele noastre nu poate fi un singur lama, călugăr, bărbat sau femeie laică care să nu fi primit niciodată împrumutarea și care prin urmare să nu fi urmat Mantrayāna Secretă. Așadar, odată ce ați urma Mantrayāna Secretă, dacă eșuați în a vă ține legămintele (samaya) mergeți în infern, iar dacă le țineți dobândiți desăvârșita stare de Buddha. Nu există o a treia alternativă. Ca și în cazul unui șarpe care se-a târât în interiorul unui bambus lung se spune că există doar două căi de ieșire – drept în sus sau drept în jos. *Comoara Virtuților Prețioase* spune:

În Secreta Mantrayāna, puteți merge fie spre tărâmurile inferioare
Fie spre obținerea stării de Buddha; nu există o a treia direcție.

Legămintele samaya sunt subtile, numeroase și dificil de ținut. Chiar și un mare maestru precum Atiśa spunea că, după ce a urmat calea tantrelor, a comis greșală după greșală în succesiune rapidă. În ceea ce ne privește, în zilele noastre, antidoturile pe care le avem sunt foarte puține. Concentrarea noastră este slabă, iar vigilența inexistentă. Nu suntem nici măcar siguri care sunt diferitele încălcări. Întrucât nu poate exista îndoială că aceste căderi se vor revârsa cu necesitate asupra noastră tot timpul asemeni ploii este vital ca pe calea remedierii să facem din meditația și recitarea lui Vajrasattva practica noastră zilnică sau cel puțin să recităm mantra de douăzeci și una de ori pe zi, fără greșală.

Chiar și pentru un expert în toate aspectele esențiale ale stadiilor generării și perfecțiunii care, prin concentrare, vigilență și așa mai departe a evitat comiterea greșelii violării legămintelor (samaya) este încă necesară perseverența în mărturisire și purificare. Căci în realitate, orice contact prin cuvânt sau faptă, cu cineva care a încălcat legămintele rădăcină (samaya) – chiar și a bea apă din aceeași vale – este suficient pentru a produce greșeala cunoscută drept „încălcare prin contact” sau „încălcare ocazională.” Scrierile tantra spun:

Odată ce ne-am asociat cu cei care și-au încălcat legămintele sau le-am îndeplinit dorințele,
Odată ce le-am explicat Dharma lor sau celor nepotrivii să o asculte,
Odată ce nu i-am evitat pe toți cei care și-au încălcat legămintele, știm că am fost de asemenea contaminați
De întunecările acelor încălcări,
Aducând adversitate în această viață și întunecări în următoarea.
Plini de regret, toate aceste erori le vom expune și le vom mărturisi.

Dacă o singură persoană dintr-o adunare și-a încălcat legămintele (samaya), celelalte o sută sau o mie de persoane care și-au ținut angajamentele vor fi contaminate până într-atât încât nu vor avea nici un beneficiu de pe urma practicilor lor. Este așa cum o singură picătură de lapte acru acrește întregul vas de lapte proaspăt sau precum o broască cu bube le infectează pe toate cele din jurul ei. După cum s-a spus:

O picătură de lapte acru
Acresce tot laptele.
Un singur yogin degenerat
Îi strică pe toți ceilalți yogini.

Mai mult decât atât, nu există un singur învățător, chiar dacă este un mare lama sau un siddha, care să poată scăpa de acest fel de contaminare prin încălcările legămintelor (samaya). Istoria marelui învățător Lingje Repa confirmă aceasta. Pe când acesta se afla în locul sacru din Tsari, dākinī Shingkyong a început să-i întindă obstacole. În mijlocul zilei, ea a produs un întuneric atât de profund încât stelele au răsărit luminând strălucitoare pe cer. Totuși nimic nu l-a putut opri să ajungă pe malurile Lacului de Sânge Roșu-Întunecat, unde a dansat pe un cântec vajra, lăsând în roca dură urme de picioare care pot fi văzute încă și astăzi. Cu toate acestea, ulterior în viața sa, el a fost vizitat de un discipol care își încălcase legămintele (samaya) – și chiar și un maestru atât de desăvârșit a putut fi contaminat. El a început să delireze și și-a pierdut forța graiului.

Aceeași situație o întâlnim în cântecul vajra al lui Siddha Urgyenpa:

Eu, Rinchen Prel, cerșetor din Ținutul Zăpezilor,
N-am fost înfrânt de alt dușman decât contaminarea încălcării legămintelor (samaya)
Și n-am fost protejat de nici un alt prieten decât de învățătorul meu.

Încălcarea legămintelor (samaya) Vajrayānei este o mare greșală, dar a le ține este extrem de dificil. Ar fi cu desăvârșire greșit să presupuneți, fără a verifica cu atenție, că le țineți întocmai și să vă simțiți mândri de aceasta.

Scrierile tantra explică faptul că a uita preț de o singură clipă să vă identificați corpul, cuvântul și mintea cu cele trei mașdala¹⁹⁶ înseamnă a încălca legămintele tantrice. De aici dificultatea de a le ține. În amănunt, se spune că sunt o sută de mii de legămintele (samaya) – un număr foarte mare. Conform scrierilor tantra, a le încălca aduce asupra noastră următoarele rele:

Căpcăunul Vajra vă va bea sângele din inimă,¹⁹⁷
Viața vă va fi scurtă și bolnăvicioasă, vă veți pierde averea, dușmanii vă vor înspăimânta,
În extrem de înfricoșătorul Infern al Suferinței Ultime
Veți îndura lungi și insuportabile suferințe.

Prin urmare, pentru a remedia toate violările, încălcările, păcatele și căderile voastre, vizibile și ascunse, faceți întotdeauna tot ce puteți pentru a practica meditația și recitarea lui Vajrasattva și pentru a vă mărturisi acele greșeli cu cele o sută de silabe. După cum mării învățători din vechime obișnuiau să spună:

Cel mai bine este în primul rând să nu vă pătați cu acțiuni rele, dar dacă se întâmplă este important să mărturișiți.

Violările legămintelor (samaya) tantrice sunt ușor de remediat, întrucât pot fi remediate prin mărturisire. În tradiția śrāvaka a comite o cădere rădăcină completă¹⁹⁸ este asemeni sfărâmării unui vas făcut din lut: pur și simplu nu este cale de a o remedia. Încălcarea legămintelor de Bodhisattva este mai mult ca sfărâmarea unui obiect făcut din metal prețios. Un astfel de obiect poate fi reparat dacă este încredințat unui aurar iscusit. În același fel, legămintele încălcate pot fi purificate cu ajutorul unui prieten spiritual. Cât despre legămintele tantrice, comiterea căderilor este precum o ciobire ușoară a ceva făcut dintr-un metal prețios. Se spune că puteți să vă purificați în totalitate, pur și simplu mărturisind-o, folosind suportul zeității, mantra și concentrarea. Dacă greșeala este mărturisită imediat, purificarea este ușoară. Totuși, cu cât așteptați mai mult, cu atât mai puternic sporește greșeala și cu atât mai dificilă devine mărturisirea. Dacă așteptați mai mult de trei ani, căderea este, se spune, dincolo de mărturisire. Chiar dacă o mărturișiți, nici o purificare nu va mai avea loc.

Există unii oameni înzestrați care pot folosi forța și binecuvântarea cuvântului lor pentru a lucra deopotrivă spre beneficiul lor și al celorlalți prin furnizarea protecției, oprirea înghețului, împiedicarea grindinii, stoparea epidemiilor, vindecarea adulților și copiilor bolnavi și așa mai departe. Dar până și astfel de oameni, pentru a menține acea capacitate și acele binecuvântări, trebuie să-și purifice întunecările cuvântului. Nu există căi mai bune de a proceda astfel decât recitarea mantrei cu o sută de silabe. Este importantă recitarea ei cu toată convingerea și perseverența.

Venerabilul meu învățător obișnuia să glumească că cei care îi protejează pe ceilalți și fac uz de ofrande trebuie în mod categoric să înceapă să-și purifice întunecările cuvântului prin realizarea a zece milioane de repetiții ale mantrei cu o sută silabe. În realitate, mulți dintre discipolii săi au recitat-o efectiv de zece sau chiar douăzeci milioane de ori și nu a fost unul dintre ei care să nu fi realizat două sau trei sute de mii de recitări.

Învățătorul Vajrasattva întrupează sute de zeități într-una singură. El este numit „Vajrasattva, singura zeități a marelui secret.” Din întreaga infinitate inconceptibilă a zeităților pașnice și mânioase, nu există una pe care el să nu o întruchipeze. În timp ce meditați asupra sa, considerați-l ca fiind în esență una cu propriul învățător rădăcină. Aceasta este practica Guru-Yoga „în maniera nestematei care include totul.”¹⁹⁹

Este metoda fundamentală, cea mai profundă dintre toate. Întrucât, așa cum am arătat deja, mantra cu o sută de silabe este superioară tuturor celorlalte mantra, trebuie să știți că nu există practică mai profundă decât aceasta.

*Am ascultat beneficele învățături, dar le-am lăsat ca pe simple cuvinte.
Le-am practicat puțin, dar am fost amăgit de distrageri.
Binecuvântează-mă pe mine și toate ființele iluzorii asemeni mie
Ca să putem extrage esența stadiilor generării și perfecțiunii.*

CAPITOLUL AL PATRULEA

Ofranda mașdalei pentru acumularea de merit și înțelepciune

*Știi că interdependența este o minciună, totuși practici cele două acumulări.
Realizezi că în absolut nu există nimic la care să se mediteze, dar practici încă
meditația.
Vezi relativul și absolutul ca fiind una,* totuși încă practici cu sârguință.*

Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă-nchin.

I. NECESITATEA CELOR DOUĂ ACUMULĂRI

Este imposibil să dobândești îndoita puritate²⁰⁰ a stării de Buddha sau să realizezi pe deplin adevărul vacuității fără să îndeplinești cele două acumulări ale meritului și înțelepciunii. După cum se spune în scrierile sūtra:

Până ce nu sunt îndeplinite cele două acumulări sacre,
Nimeni nu va realiza vreodată sfânta vacuitate.

Și:

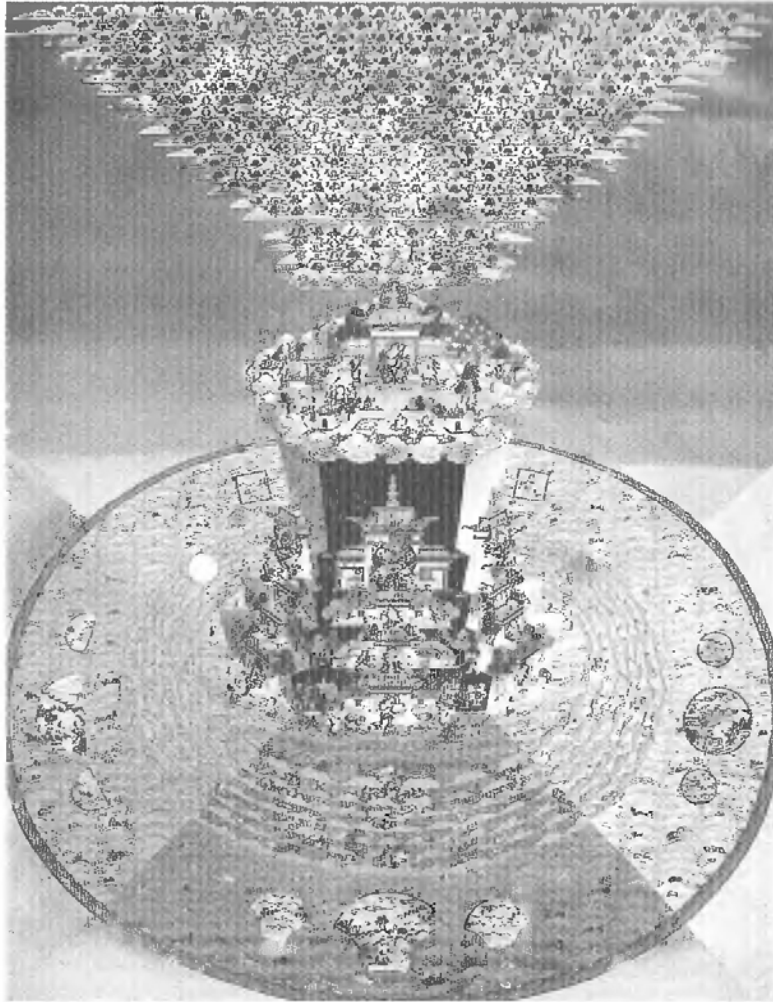
Înțelepciunea absolută poate surveni
Doar ca semn al acumulării de merit și al purificării întunecărilor
Și prin binecuvântările unui învățător realizat.
Află că a te încrede în orice alte mijloace este o aiureală.

Chiar și cei care au realizat pe deplin vacuitatea au nevoie să-și mențină progresul pe cale până ce obțin desăvârșita stare de Buddha, astfel că ei au nevoie încă să facă eforturi pentru a acumula merit și înțelepciune. Tilopa, domnul yoginilor, i-a spus lui Nāropa:

Nāropa, fiul meu, până ce vei realiza
Că toate aceste apariții care apar interdependent
Nu au apărut de fapt niciodată, nu de despărți niciodată
De cele două roți ale vehiculului tău, cele două acumulări.

Marele yogin Virūpa spunea în ale sale *Dohā*:

Se poate să fiți foarte convinși că nu sperați la starea de Buddha relativă,*



Mașdala Universului

O reprezentare tridimensională a străvechiului cosmos indian așa cum este vizualizat în ofranda mașdalei. Pătratul Muntelui Meru, mai larg la vârf decât la bază este încununat de palatul lui Indra și înconjurat de cele patru continente și subcontinentele lor. Deasupra lui sunt toate diversele tărâmurii ale zeilor forme și fără-formei.

* Lit. „Ai realizat starea de uniune inseparabilă.”

Dar niciodată nu abandonați marea acumulare de merit; străduiți-vă cât puteți.

Iar marele yogin Dagpo Rinpoche spunea:

Chiar și atunci când realizarea voastră transcende însăși noțiunile că există ceva care acumulează sau purifică,²⁰¹ continuați să acumulați chiar și cea mai mică cantitate de merit.

În marea sa compasiune și cu toată iscusința sa în mijloace, Victoriosul a predicat nenumărate metode prin care cele două acumulări pot fi realizate. Cea mai bună dintre toate aceste metode este ofranda maṇḍalei. O tantra spune:

A oferi Buddha-șilor din toate tărâmurile buddhice
Întregul cosmos al unui miliard de lumi,
Plin cu tot ceea ce ar putea fi dorit,
Va desăvârși înțelepciunea fundamentală a celor ce sunt Buddha.[†]

În această tradiție, atunci când se face o astfel de ofrandă, obișnuim să folosim două maṇḍala distincte: *maṇḍala realizare* și *maṇḍala ofrandă*.

Materialul din care trebuie făcută maṇḍala depinde de propriile voastre mijloace. Cel mai bun fel de temelie a maṇḍalei ar fi cea făcută din substanțe prețioase precum aur și argint. Una de calitate medie ar fi făcută din metal pentru clopote sau din alt material frumos. În cel mai rău caz, puteți folosi chiar și o piatră netedă lucioasă sau o bucată de lemn.

Ofrandele așezate pe temelie a maṇḍalei vor consta în mod ideal din pietre prețioase: turcoaze, coral, safire, perle și altele asemenea. În a doua situație, cele mai bune ar fi fructele medicinale precum *aruna* sau *kyurura*. În mod obișnuit ele ar consta din grâne precum, orz, grâu, orez sau păstăi, dar în cel mai rău caz ați putea folosi de asemenea pietricele, țărână, nisip și așa mai departe, pur și simplu ca suport al vizualizării voastre.

Indiferent din ce material este făcută temelie a maṇḍalei voastre, curățați-o cu mare atenție.

II. MAṆḌALA REALIZARE²⁰²

Începeți prin aranjarea a cinci movile pe maṇḍala realizare.²⁰³

Așezați o mică movilă în centru pentru a-l reprezenta pe Buddha Vairocana înconjurat de zeitățile familiei Buddha. Așezați o alta în direcția estică – adică către voi înșivă²⁰⁴ – pentru a-l reprezenta pe Buddha Vajra Akṣobhya înconjurat de zeitățile familiei Vajra. Apoi unul în sud pentru Ratna Sambhava, înconjurat de zeitățile familiei Ratna, unul în vest pentru Buddha Amitābha înconjurat de zeitățile familiei Padma și unul în nord pentru Buddha Amoghasiddhi înconjurat de zeitățile familiei Karma.

* Aceasta se referă la o stare de realizare în care există o încredere de nezdruccinat în natura de Buddha deja prezentă în mintea cuiva.

† Însemnând că acumularea de merit prin această practică va permite manifestarea desăvârșitei înțelepciuni a propriei naturi de Buddha.

O altă posibilitate este de a vizualiza câmpul meritului ca în practica refugiului.* Movila centrală l-ar reprezenta atunci pe Marele Maestru din Oḍḍiyāna, inseparabil de propriul vostru învățător rădăcină, împreună cu toți învățătorii descendenței Marii Perfecțiuni deasupra lui, aranjați în ordine, unul deasupra celuilalt. Movila frontală îl va reprezenta pe Buddha Śākyamuni, înconjurat de cei o mie doi Buddha ai aceste Kalpa Bune. Movila din dreapta îi va reprezenta pe cei Opt Marii Fii Apropriați ai săi, înconjurați de nobila comunitate (saṅgha) a bodhisattva-șilor, iar movila din stânga îi va reprezenta pe cei doi principali Śrāvaka, înconjurați de nobila comunitate a adeptilor Śrāvaka și Pratyekabuddha. Movila din spate va fi Nestemata Dharmeri, sub forma unui teanc de cărți învăluit într-o rețea de raze luminoase.

În oricare dintre situații, așezați această maṇḍala realizare pe altarul vostru sau pe orice alt suport adecvat. Dacă le aveți, înconjurați-le cu cele cinci ofrande,[†] și așezați-le înaintea reprezentărilor corpului, cuvântului și minții lui Buddha. Dacă aceasta nu este realizabil este de asemenea posibil să vă descurcați și numai cu maṇḍala realizare și pur și simplu să vizualizați câmpul de merit.

III. MAṆḌALA OFRANDĂ

Ținând baza maṇḍalei ofrandă cu mâna stângă, frecați-o timp îndelungat cu partea inferioară de încheietura mâinii voastre drepte în timp ce recitați Cele Șapte Ramuri și alte rugăciuni, fără să fiți vreo clipă distrași de la ceea ce vizualizați.

Aceasta frecare a bazei nu este doar pentru a curăța orice impuritate de pe baza maṇḍalei. Este de asemenea o cale de a folosi efortul pe care îl depunem la aceasta treabă pentru a ne elibera de cele două întunecări care ne învăluie mintea. Povestea spune că marii Kadampa din vechime își curățau maṇḍalele cu partea inferioară a încheieturii mâinii până ce pielea se rodea și începea să se facă rană. Continuau apoi, folosind marginea încheieturilor. Când se formau răni și acolo, mai curând foloseau partea cealaltă a încheieturii. Astfel că atunci când curățați baza maṇḍalei, nu folosiți o cârpă de lână sau bumbac, ci numai încheietura mâinii voastre, asemenea adeptilor Kadampa din vechime.

În timp ce aranjați grămezile de ofrande pe temelie, urmați rugăciunea cunoscută drept *Maṇḍala cu Treizeci și Șapte Elemente*, care a fost compusă de către Chögyal Pakpa, Protectorul Ființelor din școala Sakya. Metoda este lesne de practicat și a fost, prin urmare, adoptată de toate tradițiile, deopotrivă vechi și noi, fără deosebire. Atunci vom începe prin ofranda maṇḍalei în acest fel deoarece aceasta este de asemenea tradiția noastră.

Atât tradițiile vechi cât și cele noi au numeroase alte metode, fiecare conform propriilor sale obiceiuri. Într-adevăr, fiecare tezaur spiritual al tradiției Nyingma își are propria maṇḍala ofrandă. În această tradiție particulară a noastră există numeroase rugăciuni ofrandă detaliate pentru maṇḍala celor trei kāya predicate de Atotștiutorul Longchenpa în diversele *Esențe-inimă*.²⁰⁵ Oricare dintre acestea pot fi alese.

1. Maṇḍala ofrandă cu treizeci și șapte de elemente

Începeți prin rostirea mantrei:

* Vezi pagina 182.

† Cele cinci ofrande sunt flori, tămâie, lumânări, parfum și hrană.

Oṃ Vajra Bhūmi Ah Hūṃ,

în același timp ținând maṇḍala în mâna voastră stângă și cu mâna dreaptă stropind-o cu apă parfumată conținând *bajung*.^{*} Apoi, cu degetul drept și inelarul luați câteva grăunte. Spunând:

Oṃ Vajra Rekhe Ah Hūṃ,

roțiți-vă mâna în sensul acelor de ceasornic deasupra maṇḍalei, iar apoi puneți grăunțele în mijloc. Dacă aveți o „îngrăditură de munți din fier”²⁰⁶ gata făcută, acum este momentul să o așezați în maṇḍala. Recitând:

Munte Meru, Rege al Munților,

puneți o movilă mai mare în mijloc. Pentru a așeza cele patru continente, recitați:

La est, Pūrvavideha ...,

și așezați o mică movilă în est, care poate fi atât în partea de către voi, cât și în partea opusă, cu fața spre cei cărora le aduceți ofranda.²⁰⁷ Apoi așezați trei movile pentru celelalte trei continente, mergând împrejur în sensul acelor de ceasornic.

Apoi, așezați Prețiosul Munte din est, Arborele-care-Îndeplinește-Dorințele din sud, Vaca-cu-Generozitate-Inepuizabilă din vest și Recolta-Spontână din nord.

Apoi vin Cele Șapte Atribute ale Regalității plus Vasul Marelui Tezaur, care sunt așezate unul într-altul în cele patru puncte cardinale și în cele patru direcții intermediare.

Așezați apoi cele patru zeițe exterioare în fiecare dintre cele patru direcții cardinale, începând cu Doamna Frumuseții; iar cele patru zeițe interioare în cele patru direcții intermediare, începând cu Doamna Florilor.

Așezați Soarele în est, iar Luna în vest. Puneți Umbrela Prețioasă în sud și Stindardul Atot-Triumfător la nord.

În timp ce recitați,

Toată averea zeilor și oamenilor, nelăsând nimic la o parte ...

îngrămădiți mai multe grâne deasupra celorlalte, astfel încât să nu rămână nici un loc neacoperit. Dacă aveți o podoabă pentru vârful, așezați-o acum deasupra. Recitați:

Ofer această maṇḍala tuturor victorioșilor și sublimilor învățători rădăcină și ai descendenței și tuturor celor ce sunt Buddha și Bodhisattva.

În acest moment unii adaugă cuvintele, „... plăcută și desăvârșită în toate părțile sale, nelipsindu-i nimic,” însă conform învățătorului meu, aceasta este un adaos care nu se găsește în textul original.

Cât despre ceea ce trebuie vizualizat pentru fiecare dintre aceste aspecte, învățătorul meu nu a spus nimic mai mult atunci când a transmis această învățătură,

astfel că eu însumi nu am scris aici nimic mai mult. Totuși, cei care doresc să cunoască detaliile trebuie să consulte *Comentariul Detaliat asupra Semnificației Succinte*, după cum se sugerează în textul explicativ de bază al acestor practici preliminare.²⁰⁸

2. Maṇḍala ofrandă a celor trei kāya conform acestui text

2.1 MAṆḌALA OBIȘNUITĂ²⁰⁹ A NIRMĀṆAKĀYA

Cele patru continente menționate mai sus în aranjarea movilelor de substanțe ofrandă, cu Muntele Meru în centru și tărâmurile cerurilor lui Brahmā deasupra sa, alcătuiesc lumea. O mie dintre aceste lumi alcătuiesc ceea ce se numește „un univers de primă mărime cu o mie de lumi.” Luând un astfel de univers constând dintr-o mie de lumi, fiecare cu câte patru continente și înmulțindu-le de o mie de ori, obținem ceea ce se numește „un univers intermediar de ordinul al doilea, cu o mie de ori o mie de lumi,” sau un univers de un milion de lumi. Luând un astfel de univers de un milion de părți și înmulțindu-l din nou de o mie de ori obținem „un mare sistem univers de ordinul al treilea cu mie de milioane de lumi,” sau un cosmos de un miliard de universuri. Un univers de acest ordin, alcătuit dintr-o mie de milioane de lumi cu câte patru continente fiecare este domeniul unui singur Buddha manifestat – Śākyamuni spre exemplu, al cărui Tărâm Buddhic este numit Universul Trăiniciei.²¹⁰

Imaginați-vă, prin toate aceste nenumărate și inconceptibile lumi, toate cele mai minunate comori care pot fi găsite în tărâmurile umane și celest, precum cele șapte atribute ale regalității și așa mai departe, indiferent că sunt stăpânite sau nu de către cineva. La toate acestea adăugați propriul vostru corp, averea, viața, norocul, forța și țăriile voastră, precum și izvoarele de merit pe care le-ați acumulat de-a lungul timpului și pe care le veți acumula în viitor, împreună cu tot ceea ce v-ar putea aduce vreodată plăcere și fericire. Îngrămădiți tot ceea ce este mai bun și mai dezirabil și, fără măcar atâta dorință sau atașament cât o sămânță de susan, oferiți-le toate învățătorului vostru și zeităților din nirmāṇakāya, în totalitate și fără a lăsa nimic pe dinafară. Aceasta este ofranda maṇḍalei obișnuite a nirmāṇakāya.

2.2. MAṆḌALA EXTRAORDINARĂ A SAMBHOĀKĀYA

Deasupra tuturor acestora, creați în imaginația voastră o infinitate de tărâmurii paradisiace și palate inconceptibile în cele cinci mari Tărâmurii Buddhice,²¹¹ toate binecuvântate de Doamna Frumuseții și celelalte zeițe oferind încântările simțurilor, înmulțite la infinit. Oferiți toate acestea învățătorului vostru și zeităților din sambhogakāya. Aceasta este ofranda maṇḍalei extraordinare a sambhogakāya.

2.3. MAṆḌALA SPECIALĂ A DHARMAKĀYA

Deasupra temeliei maṇḍalei reprezentând spațiul absolut nenăscut, așezați movile reprezentând cele patru viziuni și orice gând care apare. Oferiți-le învățătorului vostru și zeităților din dharmakāya.

^{*} *ba byung*, o pregătire rituală făcută din cinci substanțe diferite luate de la o vacă.

Pentru această ofrandă a maṇdalei celor trei kāya, mențineți o idee clară a tuturor acestor învățături pentru practică și repetați cu devoțiune rugăciunea care începe cu:

Oṃ Ah Hūṃ. Cosmosul cu un miliard de universuri, câmpul a o mie de milioane de lumi ...

În timp ce socotiți numărul ofrandelor pe care le faceți, țineți baza maṇdalei în mâna stângă, lăsând încă în ea ofrandele pe care le-ați făcut anterior și la fiecare recitare a textului adăugați o movilă cu mâna voastră dreaptă. Practicați cu perseverență, ridicând baza maṇdalei până când brațele vă dor într-atât încât nu le mai puteți ridica. „A suporta dificultăți și a persevera cu curaj de dragul Dharmei” înseamnă mai mult decât a trăi fără hrană.²¹² Înseamnă a fi permanent hotărâți să desăvârșiți orice practică dificil de realizat, indiferent de circumstanțe. Practicați în acest fel și făcând astfel, veți obține o cantitate imensă de merit prin răbdarea și efortul vostru.

Atunci când cu adevărat nu mai puteți susține maṇdala, lăsați-o jos pe masa din fața voastră și continuați să îngrămădiți ofrande, numărând de câte ori. Când luați o pauză, pentru ceai spre exemplu, adunați tot ceea ce ați oferit, iar când reluați, începeți cu maṇdala de treizeci și șapte elemente înainte de a continua ca și anterior.

Asigurați-vă că ați făcut cel puțin o sută de mii de ofrande maṇdala în acest fel. Dacă nu puteți administra numărul folosind maṇdala detaliată a celor trei kāya, este acceptabil în loc de aceasta să recitați stanța care începe cu:

Pământul este purificat cu apă parfumată ...

în timp ce oferiți maṇdala cu treizeci și șapte elemente.²¹³

Indiferent ce formă ia ofranda este important să folosiți pentru maṇdala ofrandă, atâta vreme cât vă îngăduiți cheltuiala, să oferiți întotdeauna grâne proaspete și să nu folosiți aceleași grâne de două ori. Ceea ce a fost deja oferit puteți da păsărilor, împărți cerșetorilor sau îngrămădi înaintea reprezentărilor Celor Trei Nestemate. Însă niciodată să nu le considerați ca fiind ale voastre sau să le folosiți pentru voi înșivă. Dacă vă lipsesc resursele pentru a reînoui ofrandele de fiecare dată, faceți-o atât de des cât mijloacele voastre o permit. Dacă sunteți foarte săraci, puteți folosi aceeași cantitate de grâne în repetate rânduri.

Ori de câte ori schimbați grânele, curățați înainte ofranda, prin îndepărtarea oricărui corp străin, praf, pleavă, excremente de pasăre și altele asemenea și impregnați-le cu șofran sau cu alte ape înmiresmate.

Deși învățăturile permit ofranda de pământ și pietre, aceasta este pentru beneficiul celor care sunt atât de săraci încât nu au posesiuni câtuși de puțin, sau pentru cei cu facultăți atât de superioare încât mințile lor pot crea, pe un singur fir de praf, tărâmurii buddhice la fel de numeroase ca toate particulele de țărână din întreaga lume. Este posibil ca în realitate să dispuneți de cele necesare dar, incapabili să le folosiți sau să le oferiți cu generozitate, puteți să pretindeți cu tot felul de motive chibzuite și extrem de plauzibile – și chiar să vă convingeți pe voi înșivă – că faceți ofrande folosind mantră și vizualizări. Însă nu faceți decât să vă amăgiți pe voi înșivă.

Mai mult, toate scrierile tantra și învățăturile esențiale vorbesc despre „ofrande curate, pregătite curat” sau „aceste obiecte de ofrandă curat pregătite.” Ele nu

recomandă niciodată „ofrande murdare, murdar pregătite.” Astfel că niciodată nu oferiți rămășițe sau hrană contaminată de înșelăciune sau murdară. Nu luați cel mai bun orz pentru propriul vostru consum lăsând restul pentru ofrande sau pentru a face tsampa pentru torma. Străvechii Kadampa obișnuiau să spună:

A păstra ce-i mai bun pentru voi înșivă și a oferi brânză mucegăită și plante oflitate celor Trei Nestemate, nu se face.

Nu faceți torma sau lumânări ofrandă cu ingrediente mucegăite sau stricate, păstrând pentru folosința voastră proprie tot ceea ce nu este stricat. Acest fel de conduită vă va epuiza meritul.

Atunci când faceți *shelze*²¹⁴ sau turte torma, preparați aluatul cu consistența care v-ar place vouă înșivă. Este greșit să adăugați o cantitate mai mare de apă la aluat doar pentru că aceasta îl face mai ușor de lucrat.

Atîsa obișnuia să spună: „Acești tibetani nu se vor îmbogăți niciodată, căci ei fac aluatul torma prea subțire!”

El a spus de asemenea: „În Tibet, a oferi doar apă este suficient pentru a acumula merit. În India este prea cald, iar apa nu este niciodată atât de pură ca aici în Tibet.”

Ca o cale de a acumula merit, a oferi apă curată este extrem de eficace dacă o puteți face cu sârguință. Curățați cele șapte boluri ofrandă sau celelalte recipiente și așezați-le una lângă alta, nu prea apropiate, nici prea îndepărtate unul de celălalt. Ele trebuie puse în linie dreaptă, fără ca vreuna să fie în afara liniei. Apa trebuie să fie curată, fără semințe, păr, praf sau insecte plutind în ea. Bolurile vor fi umplute cu grijă, dar nu până la refuz, fără a vărsa vreo picătură pe masa de ofrandă. Aceasta este maniera de a aduce ofrande de apă frumoase și plăcute.

Rugăciunea Faptelor Bune vorbește despre ofrande „aranjate perfect, distinct și sublim ...” Indiferent ce formă de ofrandă faceți, dacă o faceți frumoasă și plăcută, chiar și în modul în care este prezentată, respectul pe care îl arătați Buddha-șilor și Bodhisattva-șilor procedând astfel va aduce o cantitate imensă de merit. Astfel că faceți efortul de a vă aranja bine ofrandele.

Dacă sunteți lipsiți de resurse sau sunteți altminteri incapabil să faceți ofrande, nu este nimic greșit să oferiți chiar și ceva impur sau neplăcut, câtă vreme intenția voastră este cu desăvârșire pură. Cei ce sunt Buddha și Bodhisattva nu au concepte de curat sau impur. Există exemple de astfel de ofrande în istorisiri, precum cea despre o femeie săracă cunoscută drept Gunoiera Orașului care i-a oferit lui Buddha o lampă cu unt. Și există o povestire despre femeia leproasă care i-a oferit lui Mahākāśyapa un bol cu terci de orez pe care l-a primit pe când umbla la cerșit. Când ea l-a oferit lui Mahākāśyapa, o muscă a căzut în el. Când ea a încercat să îndepărteze musca, degetul ei a căzut de asemenea înăuntru. Mahākāśyapa l-a bătut oricum pentru a satisface intenția ei bună și, întrucât ofranda ei i-a asigurat hrana pe o întreagă zi, femeia leproasă a fost plină de bucurie. Ea a renăscut în Paradisul Celor Treizeci și Trei.

Pe scurt, atunci când oferiți maṇdala, indiferent ce folosiți trebuie să fie curat și trebuie oferit într-o manieră plăcută, iar intenția voastră trebuie să fie cu totul pură.

În nici un stadiu al practicii nu trebuie să încetați să îndepliniți practicile pentru acumularea de merit, precum ofranda maṇdalei. După cum scrierile tantra spun:

Fără merit nu poate exista realizare;
Nimeni nu poate face ulei presând nisip.

A spera la vreo realizare fără a acumula merit este ca și cum ai încerca să obții ulei vegetal presând nisip de pe malul unui râu. Nu contează cât de multe milioane de grăunțe de nisip presați, nu veți obține niciodată nici cea mai mică picătură de ulei. Dar a căuta realizări prin acumularea de merit este ca și cum ați încerca să obțineți ulei presând semințe de susan. Cu cât mai mult semințe presați, cu atât mai mult ulei veți obține. Chiar și o singură sămânță presată pe unghia degetului va face toată unghia uleioasă. Există o zicală asemănătoare:

A spera la realizare fără a acumula merit este ca și cum ați încerca să faceți unt bătând apa.

A căuta realizări după acumularea de merit este ca și cum ați face unt bătând laptele.

Nu există îndoială că dobândirea țelului ultim, suprema realizare este de asemenea fructul desăvârșirii celor două acumulări. Am discutat deja imposibilitatea obținerii îndoitei purități a stării de Buddha fără să fi desăvârșit acumulările de merit și înțelepciune. Domnul Nāgārjuna spunea:

Prin aceste acțiuni pozitive fie ca toate ființele
Să desăvârșească acumulările de merit și înțelepciune
Și să obțină cele două kāya supreme.
Originare din merit și înțelepciune.

Prin desăvârșirea acumulării de merit, care implică concepte,²¹⁵ veți dobândi suprema rūpakāya. Prin desăvârșirea acumulării de înțelepciune, care este dincolo de concepte, veți dobândi suprema dharmakāya.

Realizări temporare ale vieții obișnuite sunt de asemenea posibile prin meritul acumulat. Fără vreun merit, toate eforturile voastre, oricât de mari, vor fi zadarnice. Unii oameni, spre exemplu, fără să fi făcut vreodată cel mai mic efort, nu sunt astăzi niciodată lipsiți de hrană, bani sau posesiuni, datorită cantității de merit pe care l-au acumulat în trecut. Alți oameni își petrec întregile lor vieți fugind înapoi și-ncolo încercând să devină bogați prin negoț, agricultură și așa mai departe. Dar nu obțin nici cea mai mică îmbucătură de bunăstare și sfârșesc prin a pieri de foame. Aceasta este ceva ce oricine poate constata singur.

Același lucru se aplică chiar la zeitățile care furnizează bogăție, la protectorii Dharme și așa mai departe, cu speranțele de a obține o realizare supranaturală corespunzătoare. Astfel de zeități nu ne pot asigura nimic dacă noi nu putem beneficia de roadele generozității noastre trecute.

Era odată un sihastru care nu avea nimic din ce să trăiască, astfel că începu să facă practica lui Damchen.* El deveni atât de priceput în practică încât putea conversa cu protectorul său ca și cum ar fi o altă persoană, însă nu obținu nici o realizare.

Damchen îi spuse: „Chiar și cele mai slabe roade ale generozității trecute îți lipsesc, astfel că nu îți pot conferi nici o realizare.”

Într-o zi, sihastrul se alinie împreună cu niște cerșetori și primi un bol plin cu supă. Când ajunse acasă, Damchen îi apărui și îi spuse; „Astăzi ți-am acordat o realizare. Ai observat?”

„Dar toți cerșetorii au primit un bol de supă, nu numai eu,” spuse sihastrul. „Nu văd cum ar fi fost vreo realizare venită de la tine.”

„Când ți-ai primit supă,” spuse Damchen, „o mare bucată de grăsime a căzut în bolul tău, nu-i așa? Aceea a fost realizarea venită de la mine!”

Sărăcia nu poate fi înfrântă prin practici menite să confere avere și altele asemenea fără vreo acumulare de merit în viețile trecute. Dacă ființe precum zeii lumești ai bunăstării ar fi cu adevărat capabili să confere realizarea supranaturală a averii, cei ce sunt Buddha și Bodhisattva, a căror putere și capacitate de a săvârși miracole sunt de sute și mii de ori mai mari, și care se dedică ei înșiși în întregime ajutorării celorlalți fără ca măcar să li se ceară, cu certitudine ar ploua peste această lume cu o asemenea abundență de avere încât întreaga sărăcie ar fi eliminată într-o clipă. Însă aceasta nu s-a întâmplat.

Întrucât tot ceea ce ce avem este doar rezultat al meritului pe care l-am acumulat în trecut, o scântie de merit este mai valoroasă decât un munte de efort. În aceste zile, când oamenii văd cea mai mică urmă de avere sau putere în acest ținut barbar al nostru sunt cu toți minunați și exclamă, „Măi să fie! Cum este posibil?” În realitate, acest soi de lucruri nici măcar nu necesită prea mult în sensul acumulării de merit. Efectul aducerii unei ofrande, când intenția celui care oferă și obiectul căruia ofranda îi este adusă sunt ambele pure, este exemplificat în povestea lui Māndhātṛi.* Prin oferirea a șapte boabe de fasole el a obținut suveranitate peste toate până la Paradisul celor Treizeci și Trei. Apoi există cazul Regelui Prasenajit, a cărui putere a fost rezultatul oferirii unei farfurii de hrană caldă fără sare.

Atunci când Atișa a venit în Tibet, țara era mult mai bogată și mai mare decât este astăzi. Și cu toate acestea el a spus, „Tibetul este cu adevărat un ținut de orașe ale ființelor preta. Nu văd aici pe nimeni adunând roadele oferirii măcar a unei singure măsuri de orz către un obiect pur!”

Dacă oamenii găsesc posesiunile de fiecare zi sau puțină putere atât de minunate și surprinzătoare, acesta este înainte de toate, un semn a cât de înguști ei sunt; în al doilea rând, a cât de puternic sunt atașați de aparențele lumești; iar în al treilea rând, a eșecului lor de a înțelege adecvat răspândirea efectelor faptelor, după cum s-a ilustrat anterior prin sămânța arborelui *azota* – sau a faptului că ei nu cred în ea, chiar dacă o înțeleg.

Însă oricine care are o renunțare sinceră și din inimă va ști că toate desăvârșirile aparente care se găsesc în această lume – chiar și a fi atât de bogat precum un năga, a avea o poziție la fel de înaltă ca și cerul, a fi la fel de puternic ca un trăznet sau la fel de plăcut ca un curcubeu – nimic din acestea nu are nici cea mai mică urmă de permanență, stabilitate sau substanță. Astfel de lucruri trebuie să stârnească doar dezgust, precum o farfurie de hrană grasă oferită unei persoane cu gălbănare.

A acumula merit cu speranța de a obține bogăție în această viață este în definitiv foarte bine pentru oamenii obișnuiți, dar este strigător de departe față de Dharma autentică, care se bazează pe hotărârea de a fi eliberat de saṃsāra. După cum am arătat deja în repetate rânduri, dacă sunteți în căutarea adevăratei Dharma, care conduce la eliberare, trebuie să abandonați tot atașamentul față de viața lumească ca și cum ar fi tot atâta scuipat în țărână. Trebuie să vă părăsiți locul natal și să porniți

* Damchen Dorje Lekpa, skt. Vajrasādhu, unul dintre principalii protectori ai Dharme.

* Vezi pagina 137.

spre ținuturi necunoscute, stând permanent prin locuri solitare. Trebuie să practicați optimismul în fața bolii și să vă confrunțați plini de bucurie cu moartea.

Un discipol al imaculatului Dagpo Rinpoche l-a întrebat odată pe acesta: „În această epocă degenerată este dificil să găsești hrană, veștminte și alte necesități pentru a practica adevărata Dharma. Așadar ce trebuie să fac? Ar trebui să încerc să câștig puțin bunăvoința zeităților bunăstării, să învăț o bună metodă de a extrage esențe,²¹⁶ sau să mă abandonez unei morți sigure?”

Învățătorul i-a răspuns: „Oricât de greu ai încerca, fără vreun rod al generozității trecute, câștigarea bunăvoinței zeităților bunăstării va fi dificilă. Mai mult, căutarea de avere pentru această viață este în conflict cu practica sinceră a Dharmei. A practica extrăgând esențele lucrurilor nu mai este ceea ce obișnuia să fie în kalpa ascendentă,²¹⁷ înainte ca esența pământului, pietrelor, apei, plantelor și așa mai departe, să se fi risipit. În zilele noastre aceasta nu va funcționa niciodată. A te abandona unei morți sigure de asemenea nu este bine. Mai târziu se va dovedi că este dificil să găsești o altă viață umană cu toate libertățile și avantajele pe care le ai acum. Totuși, dacă simți sigur din străfundul inimii tale că poți practica fără să-ți pese dacă mori sau nu, nu-ți vor lipsi niciodată hrana și veștmintele.”

Există un exemplu al unui practicant veșnic înfometat. Buddha a declarat că chiar și în timpul unei foamete atât de severe încât a cumpăra o singură măsură de făină ar costa cât o măsură de perle, discipolii lui Buddha nu vor fi niciodată lipsiți de hrană și veștminte.

Toate practicile pe care cei ce sunt Bodhisattva le întreprind pentru a acumula merit și înțelepciune sau pentru a dizolva întunecările au doar un singur țel: bunăstarea tuturor ființelor vii de-a cumezișul spațiului. Orice dorință de a obține desăvârșita stare de Buddha doar pentru propria satisfacție, lăsând la o parte practica ținând atingerea idealurilor acestei vieți, nu are nimic de-a face cu Marele Vehicul. Orice practică pe care o întreprindeți, fie acumularea de merit și înțelepciune, fie purificarea întunecărilor, faceți-o pentru beneficiul întregii infinități a ființelor și neamestecată cu nici una dintre dorințele egoiste. În acest fel, ca un efect secundar, chiar fără să o doriți, propriului vostru interes, confort și fericire în această viață i se va purta de grijă, așa cum fumul se ridică de la sine atunci când aprindeți un foc sau așa cum orzul răsare de la sine atunci când l-ați semănat. Însă abandonați ca pe o otravă orice impuls de a vă dedica unor astfel de lucruri doar de dragul lor.



Machik Labdrön (1031-1129)

Consoarta lui Padampa Sangye și principalul deținător al descendenței Chö a acestuia. Ea ține marea tobă dublă folosită în această practică pentru a chema toți oaspeții la ospățul simbolic.

**Acumularea unui kusāli:
distrugerea* celor patru demoni
dintr-o singură lovitură**

Acum urmează o scurtă ofrandă a propriului corp numită acumularea lui kusāli. Întrucât această practică este legată de Guru Yoga din *Găsirea Odihnei în Natura Minții*, este permisă combinarea ei cu practica Guru-Yoga. Alternativ și fără nici o contradicție, aceasta poate fi de asemenea practică ca parte a acumulării de merit împreună cu maṇḍala ofrandă. Acesta este modul în care ea va fi explicată aici, în conformitate cu o tradiție orală care o predică în acest fel.

I. CORPUL CA O OFRANDĂ

Cuvântul „kusāli” înseamnă cerșetor. Pentru a acumula merit și înțelepciune yogīnii care au renunțat la viața obișnuită – sihaștrii care trăiesc în munți, spre exemplu – foloseau vizualizarea pentru a aduce ofrandele propriilor lor corpuri, neavând nici o altă posesiune pe care să o ofere.

Toate lucrurile materiale pe care le adunăm în jurul nostru cu atât de mult efort și preocupare sunt pentru grija corpurilor noastre și comparat cu orice altă posesiune este fără îndoială corpul nostru cel pe care îl îndrăgim cel mai mult. Pentru a rețea dragostea față de propriile noastre corpuri și a le folosi pe acestea ca ofrande[†] este prin urmare mai benefic decât a oferi orice altă posesiune. Se spune:

Ofranda calului sau elefantului vostru are valoarea a sute de alte ofrande;
Ofranda propriului copil sau soții valorează cât mii;
Ofranda propriului corp valorează cât sute de mii.

Machik Labdrön spunea:

Neștiind că a-mi dăruii propriul corp fără atașament
Înseamnă a acumula merit și înțelepciune,
M-am atașat de acest corp drag al meu.²¹⁸
Mărturisesc aceasta nirmāṇakāya-ei Mamei.²¹⁹

* Denumirea practici discutate aici este *gcod*, pronunțată „Chö.” Semnificația ei de bază este de „a tăia.” În acest capitol este folosită constant cu diversele semnificații ale conceptelor de distrugere, tăiere, îndepărtare, rețezare. Noi l-am tradus în forma sa verbală în diverse moduri în funcție de context. Atunci când apare ca denumire a practicii, l-am lăsat netradus. Cititorul va aprecia șirul de semnificații implicate.

[†] Aceasta este practica ritului Chö.

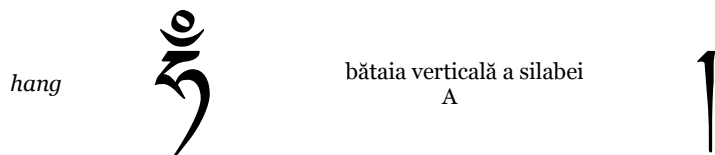
II. PRACTICA OFRANDEI CORPULUI

Mai întâi, dacă sunteți obișnuiți cu vizualizarea puteți alege să vă proiectați conștiința direct în spațiu și să o vizualizați acolo în mod instantaneu ca Adevărata Mamă Neagră Mânioasă.²²⁰ Dacă nu sunteți, imaginați în inima voastră esența conștiinței voastre mentale sub forma Mamei Mânioase. Ea dansează și se balansează, agitând un cuțit încovoiat sus în aer cu mâna dreaptă, iar în cea stângă ținând în dreptul inimii o cupă-cranium plină cu sânge. Capul guițător al unei scroafe negre iese în afară din spatele urechii sale drepte. Ea poartă veștmântul unei zeițe mânioase.

În timp ce pronunțați silaba „P’et!”²²¹ Mama Mânioasă zboară în sus prin canalul vostru central. În chiar momentul în care ea țâșnește prin deschizătura lu Brahmă din creștetul capului vostru, corpul vă devine un cadavru și cade ca un morman. Aici, nu vă gândiți la corpul vostru ca având înfățișarea sa obișnuită. Dimpotrivă vedeți-l ca fiind gras, unsuros și imens, la fel de mare ca întregul cosmos al unui miliard de lumi.

Cu o singură lovitură a cuțitului încovoiat din mâna ei dreaptă, Mânioasa Mamă Neagră – forma vizualizată a conștiinței voastre – retează imediat creștetul craniului corpului neînsuflit la nivelul sprâncenelor pentru a face o cupă-cranium. Apoi, meditați că cupa-cranium nu are mărimea obișnuită, ci este la fel de mare cât întregul cosmos al unui miliard de lumi. Cu mâna sa stângă Mama Mânioasă ridică cupa-cranium și o așează, cu sprâncenele spre ea, pe un trepid făcut din trei craniu umane, fiecare la fel de mare ca Muntele Meru. Apoi cu cuțitul încovoiat în mâna dreaptă, ea ridică întregul cadavru și îl pune în cupa-cranium.

Acum vizualizați în spațiul de deasupra craniului o silabă *hang* de culoare albă având natura nectarului, iar sub craniu bătaia verticală a silabei „A”²²² de culoare roșie, având natura focului:



În timp ce roștiți „Om Ah Hūm,” focul țâșnește din A și încălzește cupa-cranium până ce cadavru sfârâie și se dizolvă în nectar, care fierbe și umple întregul cranium. Tot ce este murdar și impur se scurge în afară sub forma unei mizerii înspumate. Aburul se ridică din nectar și atinge silaba *hung*, încălzind-o prin contact. Din silaba *hang* transpiră șuvoaie de nectar roșu și alb, care picură și se amestecă laolaltă într-o unitate inseparabilă înăuntrul craniului. Însăși silaba *hang* se dizolvă în lumină și se topește de asemenea în nectar. Vizualizând toate acestea, recitați:

P’et! Eliberându-mă de pasiunea față de corp ...

și așa mai departe. Apoi, în timp ce repetați „Om Ah Hūm,” vizualizați că om purifică nectarul tuturor imperfecțiunilor culorii, mirosului, gustului și așa mai departe;

silaba *ah* o face să crească de mai multe ori; iar *hūm* o transformă în tot ceea ce ar putea fi dorit. Ea îmbracă forma nectarului imaculat²²³ al înțelepciunii primordiale, care se manifestă în nori care se umflă și satisfac toate dorințele posibile.

Vizualizați pe cerul din fața voastră un tron încărcat de perne mătăsoase, pe care este așezat binevoitorul vostru învățător-rădăcină în persoană. Deasupra sa sunt învățătorii descendenței, în jurul său sunt toate zeitățile tutelare (yidam), iar mai jos în spațiul de deasupra cupei-cranium sunt cei șaptezeci-și-cinci Protectori Victorioși²²⁴ și toate oștirile celorlalți protectori ai Dharmeii, atât protectori ai înțelepciunii cât și protectori constrânși de efectul acțiunilor lor trecute, împreună cu zeitățile locale și cu stăpânii locului.

Mai jos de cranium, vizualizați toate ființele celor șase tărâmurii și cele trei lumi, printre care principalii voștri oaspeți sunt cei optzeci de mii de făcători de obstacole, cei cincisprezece mari demoni care atacă copiii și, pe scurt, toți cei care creează obstacole și față de care aveți datorii karmice, mișunând asemeni unor nenumărate fire de praf în strălucirea soarelui.

1. Ospățul alb pentru oaspeții de deasupra

Acum vizualizați că învățătorul vostru rădăcină, învățătorii descendenței și întreaga adunare de Buddha-și și Bodhisattva-și de deasupra capului său absorb cu toții nectar prin limbile lor care au formă de tuburi vajra scobite.²²⁵ Ca urmare, vă desăvârșiți acumulările, vă purificați întunecările, vă purificați toate violările și încălcările legămintelor (samaya) și obțineți realizările obișnuite și supreme.

Zeitățile tutelare (yidam) și zeitățile celor patru și șase clase de tantra din jurul învățătorului consumă de asemenea nectarul absorbindu-l prin limbile scobite ale căror forme corespund simbolului asociat fiecărei zeități – un vajra o roată, o nestemată, un lotus sau vajra încruciat.* Ca urmare, vă desăvârșiți acumulările, vă limpeziți întunecările, vă purificați violările și încălcările legămintelor (samaya) și obțineți realizările obișnuite și supreme.

Zeitățile dāka, dākinī, Cei Șaptezeci și Cinci de Protectori Victorioși și toți ceilalți protectori ai Dharmeii își iau acum de asemenea partea lor de nectar prin razele scobite ale limbilor lor. Vă desăvârșiți acumulările și sunteți eliberați de toate întunecările; toate obstacolele și circumstanțele nefavorabile Dharmeii și obținerii iluminării sunt risipite. Toate circumstanțele favorabile și lucrurile bune pe care le căutați sunt înmulțite.

2. Ospățul alb pentru oaspeții de dedesubt

Apoi, dacă sunteți experimentat în vizualizare, continuați să vă vizualizați pe voi înșivă ca Adevărata Mamă Neagră Mânioasă și din inima voastră trimiteți roiuri de dākinī care îndeplinesc activități – albe, galbene, roșii, verzi și albastre, ca miriade de fire de praf dansând în razele soarelui. Imaginați-vi-le ca liniștind și satisfăcând toate ființele din cele trei lumi, oferind fiecăreia o cupă-cranium a înțelepciunii plină cu nectar imaculat.

Dacă sunteți mai puțin experimentat în vizualizare, imaginați-vă că voi înșivă – Mama Neagră Mânioasă – folosiți cupa-cranium din mâna voastră stângă pentru a scoate nectar din cranium mai mare și îl împrăștiați, astfel încât să cadă peste tot în

* Acestea sunt simbolurile celor cinci familii Buddha.

cele șase tărâmurii și în cele trei lumi ale existenței. Toate ființele îl beau și sunt deplin satisfăcute.

3. Ospățul multicolor pentru oaspeții de deasupra

Apoi, aburul se ridică din nectarul care fierbe, dând naștere la nenumărați nori de ofrande. Oferiți-i oaspeților de deasupra: apă proaspătă pentru băut și pentru picioarele lor, flori, tămâie, lămpi, parfum, alimente și muzică, cele opt simboluri auspicioase și cele șapte atribute ale regalității, umbrele, stindarde ale victoriei, baldachine, roți de aur cu o mie de spițe, scoici albe spiralate spre dreapta și altele. Ca urmare, voi și toate ființele vă desăvârșiți acumulările și vă purificați de toate întunecările.

4. Ospățul multicolor pentru oaspeții de dedesubt

Acum vin oaspeții de dedesubt, și anume toate ființele din cele șase tărâmurii ale existenței. Tot ceea ce râvnesc ele, tot ceea ce doresc ele, curge peste ele asemeni ploii, satisfăcându-le și umplându-le de bucurie.

Gândiți-vă în special la acele ființe față de care v-ați îndatorat în toate viețile voastre de până acum în sașăra fără de început. Avem tot felul de datorii datorită acțiunilor trecute: datorii care ne scurtează viața deoarece am ucis; datorii care ne fac săraci deoarece am furat; datorii care ne împovărează cu boli deoarece i-am atacat și bătut pe ceilalți; datorii pentru protecția acordată de superiori, pentru serviciile aduse de inferiori și pentru prietenie de la cei egali; datorii față de stăpâni și față de subordonați,²²⁶ față de cei dragi, prieteni, supuși, copii și animale; datorii pentru hrana pe care am consumat-o și pentru hainele pe care le-am purtat, pentru banii pe care i-am împrumutat, pentru laptele pe care l-am muls, pentru poverile pe care i-am făcut pe alții să le care și pentru ogoarele pe care le-am arat și pentru orice altceva am folosit.

Toți acești creditori karmici, indiferent că sunt masculi sau femele, doresc să se răzbune asupra cârnii și oaselor voastre, să vă scurteze viața și să vă smulgă forța vitală. Ei se adună împrejur purtând vase, alergând după voi și cerând recompensă. Ofranda este transformată într-o comoară inepuizabilă a tot ceea ce este dezirabil, care se revarsă asupra lor, aducând fiecăruia ceea ce își dorește cel mai mult. Aduce hrană celor care doresc hrană, veștimente celor care doresc veștimente, avere celor care doresc avere, grădini celor care doresc grădini, cai celor care doresc cai, case de locuit celor care doresc case și prieteni și rude celor care doresc prieteni și rude.

Când fiecare dintre ei s-a bucurat de aceste lucruri sunteți eliberați de obligațiile voastre karmice. Datoriile voastre sunt răcupărate. Sunteți eliberați de acele răz bunări mortale și purificați de toate faptele voastre vătămătoare și de toate întunecările. Cu toții sunt împăcați și satisfăcuți.

Apoi imaginați-vă că pentru toți cei care au rămas în urmă – cei modești, cei slabi, cei schiopi, cei orbi, cei surzi, cei muți și toate ființele din cele șase tărâmurii care sunt chinuite și doborâte de suferință – ofranda se preschimbă în ceea ce ei au nevoie. Ea se transformă în refugiu celor lipsiți de refugiu, într-un protector celor lipsiți de protector, în asistență prietenoasă celor ce nu au sprijin, în rude și prieteni pentru cei singuratici, un loc în societate pentru cei deposedați, leacuri pentru a-i trata pe cei bolnavi, elixire care redau viața pentru muribunzi, picioare miraculoase celor ologi, ochi ai înțelepciunii celor orbi, urechi imaculate celor surzi, limbi

înțelepte celor muți,²²⁷ și așa mai departe. Toate aceste ființe se bucură de daruri și sunt satisfăcute, eliberate de toate efectele faptelor, suferințe și tendințe habituale ale fiecăruia dintre cele șase tărâmurii. Toți cei de parte masculină ating tărâmul sublimului Avalokiteșvara, toate cele de parte feminină ating nivelul nobilei Tară, iar cele trei lumi ale sașărei sunt eliberate până în străfundurile lor.

Continuați să recitați „Om Ah Hūm” până ce ați desăvârșit toată această vizualizare. Apoi recitați pasajul:

P'et! Oaspeții ofrandei de deasupra ...

până la cuvintele:

... Marea Perfecțiune necreată. Ah!

Apoi rămâneți în starea de dincolo de orice concept de ofrandă sau de destinatar al ofrandelor.

În textele Chō există de obicei patru mari ospățuri: alb, roșu, multicolor și negru. În acesta de aici există cel alb și cel multicolor, nu însă și ospățurile roșu și negru.

Ceea ce așa-numiții practicieni Chō de astăzi înțeleg prin Chō este un proces sinistru de distrugere a spiritelor malefice prinuciderea, rănirea, lovirea, baterea sau gonirea acestora. Ideea lor despre Chō presupune a fi în permanență plin de mânie. Bravada lor nu este mai mult decât ură și mândrie. Ei își imaginează că trebuie să se comporte ca și acoliții Domnului Morții. De exemplu, atunci când practică Chō pentru o persoană bolnavă, ei se transformă pe ei înșiși într-un spectacol mănios de furie, privind cu ochii plini de ură mari ca niște farfurii, strângându-și pumnii, mușcându-și buzele inferioare, tunând și fulgerând și apucându-l pe invalid atât de puternic încât îi sfășie hainele pe spate. Ei numesc aceasta supunerea spiritelor, însă a practica Dharma în acest fel este cu desăvârșire greșit. Machik Labdrön spunea:

Din vremuri fără de-nceput, duhurile vătămătoare au trăit într-un neîntrerupt vârtej al halucinației și suferinței, atrași de propriile lor fapte rele și de circumstanțe nefavorabile care îi mână asemeni vântului. Atunci când mor, ele cad inevitabil în străfundurile tărâmurilor inferioare. Cu cârligul compasiunii prind acele duhuri rele. Oferindu-le propria-mi carne caldă și sângele meu cald drept hrană, prin bunătatea și compasiunea bodhicitei transform modul în care ei văd totul și îi fac discipoli ai mei. Acele duhuri malefice sunt pentru mine prada pe care o țin cu cârligul compasiunii – însă marii adepți ai Chō din viitor se vor lăuda cuuciderea, alungarea sau ciomăgirea lor. Acela va fi un semn că falsele doctrine ale Chō, învățăturile demonilor, se răspândesc.

Toate diversele false practici Chō pe care ea le-a prezis, precum Chō Negru cu Nouă Părți, sunt doar rezultatul considerației că cineva poate subjugă duhurile prin violență, fără dragostea și compasiunea bodhicitei.

O persoană care folosește acele practici ar putea fi capabil să înfrângă doar unul sau două duhuri elementale pirpirii, însă dacă întâlnește câțiva dintre cei cu adevărat nărăvași, aceștia vor atenta la viața sa din răzbunare – după cum s-a văzut întâmplându-se în numeroase cazii.

Este în mod particular dificil pentru practicieni să spună dacă semnele succesului care survin pe cale – supunerea demonului sau experimentarea anumitor feluri de binecuvântare, spre exemplu – sunt semne autentice ale progresului sau dacă ele sunt de fapt obstacole create de forțele demonice.

Persoanele posedate de duhuri rele par de obicei să aibă clarviziune și puteri supranaturale. Dar pe măsură ce trece timpul ele se îndepărtează tot mai mult de Dharma autentică, până ce nici chiar cea mai mică fărâcă de bunătate nu mai rămâne în ei. Munții de ofrande care s-ar putea îngrămădi asupra lor sunt doar datorii karmice pentru viitor și chiar în această viață nu le vor face nici un bine. În final ei vor găsi că este dificil să adune suficient pentru a mânca și pentru a purta. Iar ceea ce au, nu pot suporta să folosească. Atunci când mor, pot fi siguri că vor renaște în infernul trecător sau în vreun tărâm asemănător, după cum am arătat deja.²²⁸

III. SEMNIFICAȚIA LUI CHÖ

Așa numitele duhuri care trebuie distruse prin practica Chö nu sunt nicăieri în exterior. Ele sunt înăuntrul nostru. Toate halucinațiile pe care le percepem sub forma duhurilor la exteriorul nostru apar deoarece nu am deznădăcinat trufia²²⁹ credinței într-un „eu” și într-un „sine.” După cum Machik spunea:

Demonul tangibil, demonul intangibil,
Demonul entuziasmului și demonul îngâmfării –
Toți aceștia se transformă în demonul trufiei.²³⁰

Acest lucru pe care îl numim un duh este în realitate demonul trufiei, credința într-un sine. Machik spunea de asemenea:

„Multe duhuri” înseamnă concepte;
„Multe duhuri puternice” înseamnă credința într-un sine;
„Duhurile sălbatice” înseamnă gânduri.
Pentru a distruge aceste duhuri trebuie să fii un adept al Chö.

Conversația lui Jetsun Mila cu Căpcăuna din Stâncă include aceste cuvinte:

Credința într-un „eu” este mai puternică decât tine, diavoliță:
Conceptele sunt mult mai numeroase decât tine, diavoliță.
Gândurile sunt mult mai răsfățate de obiceiuri decât tine, diavoliță.

El de asemenea clasifică diversele feluri de Chö după cum urmează:

Chö exterior înseamnă a rătați prin locuri înfricoșătoare și pustietăți montane;
Chö interior înseamnă ați abandona corpul ca hrană;
Chö absolut înseamnă a reteza rădăcina odată și pentru totdeauna.
Sunt un yogin care posedă aceste trei feluri de Chö.

Toate practicile Chö înseamnă așadar a reteza credința într-un sine, care este rădăcina întregii ignoranțe și percepțiilor amăgitoare. Aceasta este ce se înțelege prin versul „Chö absolut înseamnă a reteza rădăcina odată pentru totdeauna.”

Demonii exteriori sunt doar percepții amăgitoare și câtă vreme nu vă distrugeți credința într-un sine, încercarea de a-i ucide nu îi va da morții. Lovirea lor nu îi va afecta câtuși de puțin. Călcându-i nu îi veți zdrobi. Alungându-i nu îi veți face să plece. Dacă nu retezați rădăcina, care este trufia din voi, nu veți mai fi capabili să anihilați duhurile iluzorii care sunt manifestările sale exterioare care fac să iasă fum fără a aprinde focul. Căpcăuna din Stâncă i-a spus lui Jetsun Mila:

Dacă nu știi că demonii vin din propria-ți minte,
Vor fi alți demoni în afară de mine!
Nu voi pleca doar pentru că îmi vei spune să plec.

iar Jetsun Mila i-a spus:

Ia un demon drept un demon și el te va vătăma;
Știind că demonul se află în mintea ta, te vei elibera de el;
Realizând că demonul este vacuitate, îl vei anihila.

Și iarăși:

Voi cei care apăreți ca duhuri vătămatoare și demoni yaksha, masculi sau femele,
Doar când cineva nu posedă înțelegerea că voi sunteți demoni,
Provocând toate stricăciunile și obstacolele voastre.
Dar odată ce s-a înțeles, chiar și voi demonilor sunteți zeități,
Și deveniți izvor al tuturor desăvârșirilor.

Ceea ce se numește Chö înseamnă a deznădăcina orice credință în demonii din interior, nu a-i ucide, a-i ciomăgi, a-i alunga, ai zdrobi și a-i distruge. Trebuie să înțelegem că lucrurile ce trebuie distruse nu sunt în afară; sunt înăuntrul nostru.

General vorbind, cele mai multe alte tradiții religioase predică o abordare agresivă față de forțele ostile și față de creatorii de obstacole exteriori, folosind asprimea, severitatea și forța metodelor violente, vârfurile săgeților și sulitelor, toate îndreptate spre exterior. Însă tradiția noastră este după cum Jetsun Mila spunea:

Sistemul meu înseamnă a deznădăcina credința într-un sine, a risipi în vânt cele opt preocupări obișnuite și a-i face pe cei patru demoni să se simtă stânjenți.

Îndreptați-vă toată practica spre interior și mobilizați-vă întreaga tărie, iscusință și forțe, împotriva credinței într-un sine care locuiește în voi. A spune, „Mănâncă-mă! Ia-mă!” odată este de o sută de ori mai bine decât să strigați, „Apără-mă! Salvează-mă!” A vă oferi drept hrană la o sută de duhuri este mai bine decât să chemați în ajutor o sută de zeități protectoare.

Încredințăm bolnavul demonilor.
Ne încredem în dușmanii noștri pentru a ne călăuzi.
Un „Devorează-mă! Ia-mă!”
Este mai bun decât „Apără-mă!, Salvează-mă” de sute de ori.
Aceasta este tradiția venerabilei Mame.²³¹

Dacă tăiați credința voastră în demoni de la rădăcina din interior, veți percepe totul ca fiind pur și așa cum spune zicala:

Demonii devin protectori ai Dharmeii, iar fețele acelor protectori devin fața nirmānakāyei.

Oamenii de astăzi care pretind că sunt practicanți ai Chō nu înțeleg nimic din aceasta și persistă în a considera duhurile ca fiind ceva exterior lor. Ei cred în demoni, și continuă să-i perceapă în permanență; în tot ce se întâmplă ei văd fantome sau *gyalgong*. Ei înșiși nu au pacea minții și îi tulbură în permanență pe ceilalți cu minciunile lor rostite cu o impetuositate extrem de categorică:

„Este o fantomă chiar acolo! Iar aici, de asemenea, un duh! Acea este o fantomă! Acela este un demon! Acela este un *tsen*! Îl pot vedea ... Ha! – L-am prins, l-am ucis! Privește este unul care te așteaptă! L-am izgonit! Acolo – a privit înapoi!”

Duhurile și ființele preta cunosc înclinațiile unor astfel de oameni și îi urmăresc oriunde, peste tot unde merg. De exemplu, ei pot poseda femeii care cad cu ușurință în transe și fac tot soiul de afirmații insistente și plauzibile: „Sunt un zeu,” „Sunt o fantomă,” „Sunt persoana care murit,” „Sunt bătrânul tău tată,” „Sunt bătrâna ta mamă,” și așa mai departe. Uneori ei declară, „Sunt o zeitate, sunt un protector al Dharmeii. Sunt un Damchen,” și vorbesc despre viziuni supranaturale sau fac prevestiri false.

Demonii îi prostesc pe preoți (lama), iar preoții (lama) își prostesc patronii, sau, după cum spune zicala, „Fiul își amăgește tatăl în timp ce dușmanii îl amăgesc pe fiu.” Acestea sunt semnele vizibile ale epocii degenerate și arată că demonii preiau controlul. După cum Marele Maestru din Oḍḍiyāna a profețit:

În epoca decadentă, duhuri masculine vor pătrunde în inimile bărbaților;
Duhuri feminine vor pătrunde în inimile femeilor;
Spiriduși vor pătrunde în inimile copiilor;
Cei care încalcă legămintele (samaya) vor pătrunde în inimile clerului.
Va fi câte un duh în inima fiecărui tibetan în parte.

Și:

Când spiridușii sunt luați drept zei, o vreme de suferință va veni peste Tibet.

Aceste profeții au ajuns să se adeverească.

Nu vă lăsați înșelați de acea percepție falsă care face zeei, duhurile și făcătorii de obstacole să apară în afara voastră; aceasta doar îi va întări. Antrenați-vă să vedeți totul ca fiind o imagine asemeni visului sau ca o iluzie. Lumea fenomenală a duhurilor pe de o parte și oamenii bolnavi pe de alta, aparând momentan ca agresor și victimă, se ivesc deopotrivă din acțiunile negative și percepțiile deformate care le leagă împreună în acest fel. Nu luați apărarea părților, nu iubiți pe unii urându-i pe alții. Generați dragostea și compasiunea bodhicitei față de toți. Retezați de la rădăcina toate preocupările egoiste și credința într-un „eu,” și dăruiți-vă corpul și viața duhurilor, drept hrană, fără reținere. Rugați-vă din străfundurile inimii voastre ca aceste ființe să poată deveni preocupate de adevărata Dharma și să-și pacifice ura și răutatea, iar apoi explicați-le învățăturile.²³²

Când în cele din urmă retezați chiar de la rădăcină toată credința în dualitatea agresorului și victimei, percepția ca zeitate și percepția ca demon, sine și ceilalți – și toate conceptele dualiste care rezultă, ale speranței și temerii, atașamentului și urii, binelui și răului, plăcerii și durerii – atunci veți găsi, după cum se spune:

Nici zeitate, nici demon: certitudinea viziunii.

Nici distragere, nici concentrare: aspectul vital al meditației.

Nici acceptare, nici respingere: aspectul vital al acțiunii.

Nici speranță, nici teamă: aspectul vital al fructului.

Atunci când toate conceptele a ceva ce trebuie retezat și a cuiva care retează se dizolvă în spațiul realității absolute unde toate lucrurile sunt egale, duhul vătămător interior este retezat de la rădăcină. Acesta este semnul că ați realizat Chō absolut și fundamental.

Înțeleg că nu există sine, dar am încă conceptele grosiere ale unui „eu.”

Am decis să renunț la dualitate, dar sunt impresurat de speranțe și temeri.

Bindecuvântează-mă pe mine și pe toți cei asemeni mie care cred într-un sine

Ca noi să putem realiza starea naturală, absența sinelui.



Dudjom Rinpoche (1904-1987)

Un remarcabil învățat și maestru al Marii Perfecțiuni, el a deținut toate transmișerile majore ale școlii Nyingma, a descoperit numeroase tezaure spirituale și a fost un prolific autor și compilator de învățături. A devenit lider al școlii Nyingma din exil și a predicat considerabil în Occident și Orientul Îndepărtat precum și în întreaga regiune himalayană. Această fotografie a fost făcută în Tibet. S-a stins din viață în casa sa din Dordogne, Franța, în 1987.

CAPITOLUL AL ȘASELEA

***Guru Yoga,²³³ poarta
binecuvântărilor, calea ultimă spre
trezirea înțelepciunii realizării***

*Mai întâi ai urmat un maestru suprem și te-ai supus lui;
Apoi ai practicat, îndurând mari dificultăți;
În cele din urmă, mintea ta și cea a învățătorului au devenit una și ai moștenit
descendența:
Imaculat Învățător, la picioarele ta mă-nchin.*

I. TEMEIUL PRACTICII GURU YOGA

Pentru a practica adevărata Dharma este extrem de important să căutați mai întâi un prieten spiritual autentic, un învățător care are toate calificările necesare. Apoi trebuie să vă supuneți fiecăreia din instrucțiunile sale, rugându-vă lui din chiar străfundurile inimii voastre și considerându-l a fi un adevărat Buddha. După cum una dintre scrierile sūtra spune:

Credința este cea prin care adevărul absolut este realizat.

În același fel, Atiśa spunea:

Prieteni, până ce obțineți iluminarea aveți nevoie de un învățător, astfel că urmați un prieten spiritual suprem.
Până ce realizați starea naturală, trebuie să învățați, astfel că ascultați-i învățăturile.
Toată fericirea este binecuvântările învățătorului, astfel că amintiți-vă în permanență bunătatea sa.

Iar Geshe Kharak Gomchung spunea:

Învățătorul trebuie recunoscut ca izvor al tuturor desăvârșirilor, lumești și supralumești.

și de asemenea:

Puteți cunoaște toată Tripițaka, dar fără devoțiunea față de învățătorul vostru, nu vă va fi de nici un folos.

În mod particular pe toate căile Mantrei Secrete Vajrayāna, învățătorul are o importanță unică și supremă. Din acest motiv, toate tandrele predică practica Guru

Yoga și spun că este superioară tuturor practicilor din stadiile generării și perfecțiunii. Într-o tantra se spune:

Mai bine decât să meditați asupra a sute de mii de zeități
Vreme de zece milioane de kalpa
Este să vă gândiți la propriul învățător preț de o singură clipă.

Acest lucru este adevărat mai ales în acest vehicul particular, esența inimă a Marii Perfecțiuni naturale, învățătura-esență vajra. Aici nu s-a predicat că profundul adevăr trebuie statornicit pe baza analizei și logicii, ca și în practicile vehiculelor inferioare.²³⁴ Nici nu se spune că realizările obișnuite trebuie folosite pentru a obține în cele în urmă realizarea supremă, ca în tantrele inferioare. Folosirea înțelepciunii primordiale lămuritoare a celei de-a treia împuterniciri pentru a introduce adevărata înțelepciune fundamentală nu este accentuată,²³⁵ după cum este în celelalte tantre superioare. Ceea ce este predicat în această tradiție este să vă rugați cu devoțiune înflăcărată și credință desăvârșită unui învățător cu desăvârșire realizat, a cărui descendență este asemeni unui lanț de aur nepătat de nici o încălcare a legămintelor (samaya), a crede numai în el și a-l considera ca fiind un adevărat Buddha;²³⁶ în acest fel, mintea voastră va fuziona complet cu a lui. Prin puterea binecuvântărilor sale transferate asupra voastră, va apare realizarea.²³⁷ După cum am citat anterior:

Înțelepciunea înăscută absolută poate veni numai
Ca semn că s-a acumulat merit și s-au purificat întunecările
Și prin binecuvântările unui învățător realizat.
Află că a vă încrede în oricine altcineva este nesăbuiță.

Iar Saraha spunea:

Când cuvintele învățătorului vă pătrund în inimă
Este ca și cum ați vedea că aveți o comoară în palma mâinii voastre.

Longchenpa, Atotștiutorul Rege al Dharme, în lucrarea sa *Găsirea Adăpostului față de Iluzie*,²³⁸ scria:

În practici precum cele ale stadiilor generării și perfecțiunii, nu este însăși natura acelor căi care aduce eliberarea, căci aceasta depinde de alți factori, precum modul în care se realizează o experiență vie și este adâncită propria practică. În Guru Yoga, totuși, calea – doar prin însăși natura ei proprie – trezește realizarea stării naturale din interior și aduce eliberarea. Din acest motiv, Guru Yoga este cea mai profundă dintre toate căile.²³⁹

Tantra Șiragului de Samaya spune:

Mai bine decât să meditați timp de sută de mii de kalpa
Asupra unei zeități cu toate însemnele majore și minore
Este să vă gândiți la propriul învățător preț de-o clipă.
Mai bună decât un milion de recitări ale practicilor abordării și realizării
Este o singură rugăciune adresată învățătorului.

Iar în *Șiragul lui Ati*:

Oricine meditează asupra bunului său învățător
Deasupra creștetului capului,
În centrul inimii sale
Sau în palma mâinii sale
Va obține o mie de desăvârșiri ale celor ce sunt Buddha.

Venerabilul Gotsangpa spunea:

A practica Guru Yoga
Epuizează toate defectele și desăvârșește toate realizările.

și de asemenea:

Există numeroase practici ale stadiului generării,
Dar nici una dintre ele nu întrece meditația asupra învățătorului.
Există numeroase practici ale stadiului perfecțiunii,
Dar nici una nu întrece încrederea și dăruirea totală față de învățător.

Drikung Kyobpa Rinpoche spunea:

Fără ca soarele devoțiunii să strălucească
Pe vârful înzăpezit al celor patru corpuri (kāya) ale învățătorului,
Șuvoiul binecuvântărilor sale nu va curge niciodată
Astfel că plini de sârguință treziți în mintea voastră devoțiunea!

Iar Jetsun Rangrik Repa spunea:

Dorind ca înțelepciunea fundamentală de dincolo de intelect să se pogoare
Fără credința înflăcărată în învățător
Este asemeni așteptării unei raze de soare într-o peșteră dispusă spre nord.
În acest fel, aparențele și mintea nu se vor uni niciodată.²⁴⁰

Practica devoțională a Guru Yoga este singura cale de a trezi în voi realizarea stării naturale necreate. Nici o altă metodă nu poate determina o astfel de realizare.

Nāropa era un paṇḍita, extrem de învățat în toate cele trei vehicule, iar după ce a înfrânt toate provocările tīrthika-șilor, i-a fost oferită poziția de învățat (paṇḍita) protector al porții de nord a Vikramaśīla.¹⁰⁰

Dar într-o zi o ḍākinī a înțelepciunii i-a spus, „Ești învățat în cuvinte, dar nu în înțeleșul lor. Încă trebuie să urmezi un învățător.”

Supunându-se instrucțiunii acesteia, el l-a urmat pe Tilopa și a suportat numeroase încercări, până când într-o zi, Tilopa i-a spus, „În ciuda a tot ceea ce te-am învățat, încă nu ai înțeleș!” și l-a lovit peste frunte cu sandala. În acel moment, Nāropa a realizat starea naturală, iar înțelepciunea sa a devenit identică cu cea a învățătorului său.*

* Pentru mai multe detalii, vezi paginile 164-166.



། ལྷོང་ཆེན་གྱི་དཔལ་ལྷན་ལྷན་གྱི་དཔལ་ལྷན་གྱི་དཔལ་ལྷན་གྱི།

Guru Rinpoche și descendența Esenței-inimă a Spațiului Vast

Jñānasūtra	Samantabhadra	Trisong Detsen
Śrī Sīmha	Vajrasattva Garab Dorje	Mañjuśrimitra
Yeshe Tsogyal	Guru Rinpoche	Vairotsana
Longchenpa	Vimalamitra	Jigme Lingpa

Se spune de asemenea că Nāgabodhi a obținut suprema realizare prin apucarea și înghițirea unei firmituri de mâncare aruncate de nobilul învățator Nāgārjuna. Ia Rigdzin Lingpa spunea că:

Când am zărit scrierile celui de-al doilea Buddha, Longchenpa, mi-a fost limpede că acesta era cu adevărat un Buddha și m-am rugat lui cu mare devoțiune. El mi-a apărut într-o viziune și m-a acceptat. În mod spontan realizarea s-a născut în mine și începând din acea zi, am fost capabil să călăuzesc peste o sută de discipoli. Cei sângrucioși nu ar fi avansat dincolo de concentrările lumești, cei inteligenți s-ar fi rătăcit în intelectualizare; au realizat adevărul absolut numai pentru că au fost mânați de forța contracarantă a devoțiunii lor.

În timpul perioadei exilului său în Gyalmo Tsawarong, marele traducător Vairotsana l-a învățat pe bătrânul Pang Mipham Gönpo cum să ia binecuvântările învățătorului drept cale. Mipham Gönpo avea optzeci de ani și era îngreunat de bătrânețe, astfel că Vairotsana i-a legat corpul drept cu o bandă de meditație și l-a pus să-și așeze capul pe un suport pentru meditație.* Mipham Gönpo a experimentat fără greșeală realizarea purității primordiale a *trekchö*. Corpul său s-a dizolvat în particule infinitezimale și a obținut starea de Buddha.²⁴¹

Puteți compara această învățătură cu oricare alta dintre cele nouă căi (yāna), dar niciodată nu veți găsi o cale mai bună sau mai profundă decât aceasta. Doar aceasta singură, dacă o faceți, întotdeauna și în orice situație, inima practicii voastre, este suficient – chiar dacă nu mai practicați nimic altceva. Este, așadar, de cea mai mare importanță să vă dedicați ei din chiar străfundurile ființei voastre.

II. CUM SE PRACTICĂ GURU YOGA

Pentru practica efectivă a acestei profunde căi a Guru Yoga există trei stadii: vizualizarea câmpului de merit, ofranda celor șapte ramuri și rugăciunea cu credință fermă.

1. Vizualizarea câmpului de merit

Pentru a vă transforma percepția asupra lumii aveți nevoie de o minte puternică și deschisă, astfel că începeți să vizualizați totul, atât de departe cât puteți vedea, ca Palatul Luminii Lotus, desăvârșit în toate aspectele sale.

Vizualizați-vă pe voi înșivă în mijlocul palatului, și gândiți despre voi înșivă că aveți natura dākinī-ei Yeshe Tsogyal. Aceasta va garanta faptul că sunteți un recipient potrivit pentru înputerniciri, va trezi înțelepciunea primordială a beatitudinii și vacuității și va crea o legătură cu călăuzirea pe care aceasta o are de la învățătorul ei.²⁴² Ca înfățișare, totuși, vizualizați-vă pe voi înșivă ca Vajra Yogini.

* Banda este o curea lungă care ajută meditatorul să mențină o postură corectă de-a lungul unei perioade îndelungate. Suportul pentru meditație este un băț lung, cu un capăt în formă de cupă, care servește drept suport al bărbiei.

Aceasta este roșie, cu o față, două brațe și trei ochi. Ea privește plină de năzuință la inima învățătorului – „năzuință” exprimând aici un sentiment de nerăbdare de a fi împreună cu învățătorul, acesta fiind singurul izvor al bucuriei. Cu mâna dreaptă, ea bate o mică tobă-cranium ținută în aer, trezind ființele din somnul ignoranței și confuziei. Mâna stângă, îi este așezată pe coapsă, ținând cuțitul încovoiat care taie rădăcina celor trei otrăvuri. Ea este goală exceptând podoabele sale din oase și ghirlandele de flori. Este vizibilă, dar lipsită de substanță, asemeni unui curcubeu strălucind pe cer.

Suspendat în spațiu, la lungimea unei săgeți deasupra capului ei, se află un lotus cu multe feluri de nestemate cu o sută de mii de petale, cu totul înflorite. Deasupra acestuia se află un disc solar, iar pe acesta un disc lunar. Pe acest tron este așezat gloriuosul vostru învățător rădăcină, cea incomparabilă comoară a compasiunii, întrupare a celor ce sunt Buddha din trecut, prezent și viitor, sub forma Marelui Guru din Oḍḍiyāna. Tenul său este alb, nuanțat cu roșu. Are o față, două brațe și două picioare. Este așezat în postura regală și poartă o capă de brocart, o robă monastică, o robă cu mâneci lungi și o pălărie lotus.

Trei pălării diferite sunt asociate cu Guru Rinpoche, care este de asemenea numit Al Doilea Buddha din Oḍḍiyāna. Prima i-a fost oferită de către zeitățile ḍākinī în momentul nașterii sale. El nu a fost conceput de un tată sau născut dintr-o mamă, ci s-a născut în sud-vest, pe Lacul Laptelui, în inima unui lotus, dintr-odată, naștere spontană a conștiinței, realizarea că tot ceea ce există apare din solul primordial. Pălăria pe care ḍākinī i-au oferit-o în acel moment, pentru a-l încorona ca domn al familiei lor, se numește *Boboc de Lotus*.

Ulterior, pe când practica activitatea extraordinară²⁴³ în Cele Opt Câmpuri Mortuare și a trecut dincolo de toate acțiunile, bune sau rele, ḍākinī i-au oferit ca un simbol al măririi sale, pălăria numită *Pălăria Piele de Cerb*.²⁴⁴

Cea de-a treia i-a fost oferită de către Aṣadhara, Regele din Zahor. Regele a încercat să-l ardă pe Maestru de viu, însă a descoperit corpul său vajra nevătămat de foc, așezat gol, cu desăvârșire rece și proaspăt, în inima unui lotus miraculos. A fost extrem de surprins, iar credința s-a născut în el.

„Deschide-ți noul meu depozit de veștminte de mătase,” a poruncit el „și aduceți-mi toate veștmintele și pălăriile.”

Pălăria oferită atunci, nu doar împreună cu celelalte posesiuni ale sale, ci de asemenea cu suita sa, cu regatul și cu supușii săi, este numită *Lotusul care Eliberează prin Vedere*, cunoscută de asemenea ca *Pălăria cu petale a Celor Cinci Familii*. Tocmai această pălărie este cea care ne interesează aici. Ea are două învelișuri, interior și exterior, simbolizând unitatea stadiilor generării și perfecțiunii. Are trei unghiuri reprezentând cele trei kāya. Cele cinci culori ale sale reprezintă cele cinci kāya⁶ ce lucrează pentru beneficiul ființelor. Este împodobită cu un soare și o lună simbolizând mijloacele iscusite și înțelepciunea. Are o margine albastră care simbolizează nemărginita samaya. În vârf se află un vajra, care simbolizează realizarea celei mai înalte viziuni și culminația practicii.

Cu mâna sa dreaptă la inimă, el afișează mudra amenințătoare și ține un vajra auriu. În mâna stângă, așezată în poală în gestul meditației, ține o cupă-cranium. Aceasta este umplută cu nectarul înțelepciunii al nemuririi și conține un vas al vieții-lungi acoperit de o ramură din copacul care îndeplinește dorințele. Pe îndoitura brațului său stâng, Maestrul ține pe Mandaravā, regina zeităților ḍākinī, sub formă

ascunsă ca khaṭvāṅga a sa.^{*} Cele trei vârfuri ale khaṭvāṅga simbolizează natura esențială, expresia naturală și compasiunea, iar mai jos de aceasta se află trei capete rețezate: unul uscat, reprezentând dharmakāya, unul putred reprezentând sambhogakāya și unul intact, reprezentând nirmāṅakāya. Cele nouă inele din metal încolăcite deasupra vârfurilor sale reprezintă cele nouă vehicule ale sale; cele cinci flamuri colorate din mătase simbolizează cele cinci înțelepciuni. Khaṭvāṅga este de asemenea împodobită cu bucle din păr de *mamos*[†] mort și viu și de ḍākinī, ca semn că maestrul i-a subjugat pe toți în cursul practicării de către el a activității extraordinare din Cele Opt Câmpuri Mortuare.²⁴⁵

Peste tot în jurul său, într-o sferă luminoasă de culoarea curcubeului înconjurată de un grilaj din miriade de puncte de lumină colorate, vizualizați Cei Opt Vidyādhara din India, Cei Douăzeci și Cinci Discipoli din Tibet și așa mai departe, precum și infinitele zeități ale celor trei credincioși Protectori Rădăcină. Ei trebuie să aibă o astfel de prezență încât gândurile voastre obișnuite să înceteze de la sine.

Pe larg vorbind, există trei căi ale vizualizării descendenței. În practica refugului, vizualizăm preoții (lama) *unul peste altul*. Toți preoții (lama) descendenței Marii Perfecțiuni apar unul peste altul deasupra capului Marelui maestru din Oḍḍiyāna. Modul în care am vizualizat pentru meditația și recitarea lui Vajrasattva este cunoscut drept *nestemata atotcuprinzătoare*. Toți preoții (lama) rădăcină și ai descendenței sunt întrupați doar de către Vajrasattva. Însă acum, întrucât medităm asupra Guru Yoga, vizualizăm preoții (lama) *ca o mulțime*. Toți preoții (lama) descendenței Marii Perfecțiuni, oceanul celor trei credincioși Protectori Rădăcină sunt adunați într-o mulțime în jurul Marelui Maestru din Oḍḍiyāna.

Recitați textul vizualizării, acordând atenție semnificației cuvintelor:

*Emaho!*²⁴⁶ *Tot ce percep este format în mod spontan, tărâm buddhic imaculat și înfinit ...*

până la:

... vizualizat în marele echilibru al clarității și vacuității inseparabile.

Apoi cu intensă devoțiune recitați stanțele:

Hūṃ! La frontiera de nord-vest a ținutului Oḍḍiyāna ...

până la

*... Guru Padma Siddhi Hūṃ.*²⁴⁷

Când roștiți aceste stanțe, imaginați-vă că toate zeitățile și Palatul Luminii Lotus al Gloriosului Munte de Culoarea Aramei ia ființă și se dizolvă în zeitățile și palatul²⁴⁸ samaya pe care le-ați vizualizat, devenind una cu ele, asemeni apei turnate în apă.

^{*} Vezi glosarul.

^{*} Un soi particular de trident.

[†] Skt. *mātrika*, un tip de ḍākinī mâniașă.

2. Ofranda celor șapte ramuri

Calea Vajrayāna include numeroase metode și este lipsită de mari dificultăți. Este destinată celor cu facultăți pătrunzătoare. Dacă ne antrenăm în mod constant pentru a acumula merit și înțelepciune cu o minte puternică, tot ceea ce altminteri ne-ar lua o întreagă kalpa să acumulăm prin cele șase pāramitā poate fi realizat într-o clipă, iar eliberarea poate fi dobândită în cursul unei singure vieți.

Nu poate fi îndoială că singurul cel mai desăvârșit, secret și neîntrecut câmp al meritului acumulat este maestrul vajra.²⁴⁹ Acesta este motivul pentru care practica acumulării de merit se combină cu Guru Yoga. Cele șapte părți ale Ofrandei Celor Șapte Ramuri cuprind toate enunțurile metode de acumulare ale meritului și înțelepciunii.

2.1. PROSTERNAREA,²⁵⁰ ANTIDOTUL MÂNDRIEI

Pentru această practică, vizualizați că emanați o sută, apoi o mie, apoi nenumărate corpuri precum cel al vostru, la fel de numeroase ca particulele de praf din univers. În același timp, vizualizați că toate ființele, la fel de nenumărate ca și spațiul însăși, se prosternază împreună cu voi. Cuvintele pentru această parte sunt:

*Hrih! Mă prosternez, emanând tot atâtea corpuri
Ca și particulele de praf din întregul univers.*

În general, atunci când practicați toate „cele cinci sute de mii de preliminarii”²⁵¹ este corect să combinați prosternările cu practica refugiului, iar această tradiție este adesea urmată. Însă în învățătura de față explicația efectivă a prosternării este dată aici, astfel că a combina prosternările cu Guru Yoga este o cale perfectă de a le practica.

Un important aspect atunci când faceți prosternări este de a uni corpul, cuvântul și mintea. În timp ce vă prosternați fizic cu corpul, recitați textul rugăciunii pentru prosternări cu cuvântul. Cu mintea, considerați că faceți prosternări în compania tuturor ființelor și că practicați cu respect și devoțiune, încrezându-vă în totalitate în învățător și dăruindu-vă pe voi înșivă, cu încredere, lui. Altminteri veți sfârși doar prin a spune ce vă place și prin a privi peste tot în jur, în timp ce mintea voastră umblă după tot soiul de evenimente exterioare. Un trecător sau cineva care vorbește în dreapta voastră vă va atrage atenția în acea direcție și vă veți trezi cu mâinile împreunate apăsând pe obrazul stâng. Când cineva vine dinspre stânga voastră, veți privi în jur și veți asculta în acea direcție, iar mâinile voastre împreunate vor sfârși în schimb atingându-vă obrazul drept. Trebuie să înțelegeți că a face un spectacol exterior din practicarea prosternărilor în acest fel, lăsându-vă mintea să fie preluată de distrageri în timp ce corpul vostru se leagă în sus și în jos de la sine este doar o corvoadă fizică care nu slujește nici unui scop, indiferent care ar fi acesta.

Atunci când vă prosternați, împreunați-vă mâinile laolaltă sub forma unui boboc de lotus pe cale să înflorească, lăsând un spațiu în mijloc. Nu este corect să vă apăsați palmele una peste cealaltă strâns lipite între ele fără a lăsa un spațiu între ele, nici să atingeți împreună doar vârfurile degetelor. *Sūtra mării Eliberări* spune:

Îmi unesc mâinile deasupra capului
Precum un boboc de lotus care se deschide,

Iar împreună cu nenumărate corpuri adunate în cete
Mă prosternez celor ce sunt Buddha din cele zece direcții.

Iar *Comoara Virtuților Prețioase* spune:

Faceți un semn de venerație în inima voastră,
Corpul vostru plecându-se până jos fără distragere,
Mâinile voastre ca și cum ar închide un bobc de floare
Și adunate împreună precum un recipient pentru relicve.

Adunați-vă mâinile laolaltă și așezați-le pe creștetul capului, apoi la gât, iar apoi la inimă, pentru a purifica respectiv întunecările corpului, cuvântului și minții. Apoi atingeți podeaua cu corpul vostru în cele cinci puncte, fruntea, palmele celor două mâini și cei doi genunchi,²⁵² pentru a purifica întunecările celor cinci otrăvuri și pentru a obține binecuvântările corpului, cuvântului și minții, calităților și activității. Apoi ridicați-vă drept în picioare, împreunați-vă mâinile și continuați prosternările în aceeași manieră.

Nu este corect să vă fluturați brațele în jur fără a împreuna mâinile. Nici nu trebuie doar să vă aplecați înainte fără a atinge țărâna cu genunchii și fruntea. Nici nu trebuie să stați aplecați înainte atunci când vă ridicați, fără a sta din nou drept în picioare. A vă prosterna în acest fel este lipsit de respect. Se spune că coacerea efectului efectuării prosternărilor fără a vă ridica în picioare este a renaște ca pitic cocoșat. Facem prosternări cu speranța de a beneficia de pe urma lor – astfel că nu are sens să le facem într-o manieră care va avea drept rezultat un corp diform.

Chiar dacă nu puteți face multe prosternări, faceți efortul de a vă asigura că oricât de multe puteți face, vor fi făcute toate impecabil. Este fără sens să încercați să faceți prosternările mai ușor, făcându-le pe o pantă, precum versantul unei coline sau prin orice alte astfel de metode.

Mai mult, în zilele noastre atunci când oamenii își arată respectul, vizitând un lama de exemplu, ei fac o prosternare care este aproape corectă, iar apoi continuă prin a face încă două pentru care doar se înclină. Aceasta, după cum s-ar presupune, arată cât este de important modul în care oamenii o fac – și multe persoane ignorante le urmează exemplul. Dar este o manieră extrem de vulgară de a face prosternări. Scopul cererii învățaturii, chiar și asupra unor lucruri simple precum modul în care se fac prosternările este de a-l asculta pe învățător explicând ceea ce este necunoscut, iar apoi de a pune neîncetat în practică, fără a uita vreun amănunt. Dacă oamenii nu pot pune în practică ceva atât de simplu de învățat, studiul Dharma devine cu desăvârșire fără sens și nefolositor. Cei care au studiat Dharma trebuie să fie mult mai pricepuți decât cei care nu au studiat-o, chiar și în maniera efectuării unor simple prosternări.

Atunci când Jetsun Mila a mers să-i ceară lui Lama Ngokpa învățături, el a ajuns în timp ce Lama Ngokpa predica Hevajra Tantra unei adunări de călugări. Mila și-a arătat respectul făcând prosternări de departe. Lama a fost încântat.

Scotându-și acoperământul capului, el s-a prosternat la rândul său în fața lui Mila, spunând: „Ce întrerupere auspicioasă! Acea persoană care face prosternări acolo le face în stilul discipolilor lui Marpa din Lhobrak.” Întrebați-l cine este.”

* Învățătorul rădăcină al lui Milarepa și de asemenea al lui Lama Ngokpa.

Oricine urmează un învățător și primește învățăturile acestuia se cuvine să fie precum o bucată de pânză cufundată în vopsea. Pe măsură ce învață să imite acțiunile veneratului său învățător, trebuie să existe cu siguranță o schimbare vizibilă față de cel care fusese anterior. Atunci când o bucată de pânză este vopsită, ea poate lua noua culoare mai mult sau mai puțin bine, însă cum ar fi posibil să nu-și schimbe culoarea câtuși de puțin? În zilele noastre, există oameni care au primit Dharma de sute de ori, dar care nu reușesc să se îmbunătățească pe ei înșiși câtuși de puțin și se comportă exact ca și oamenii lumesti obișnuiți în toate privințele. Tot ceea ce Dharma a făcut din ei este niște practicieni insensibili, violatori ai legămintelor (samaya). Se spune:

Dharma poate inspira răufăcătorii să se schimbe, dar nu poate inspira practicienii care devin insensibili prin Dharma – așa cum untura poate înmuia pielea tare, dar nu poate înmuia pielea unui burduf pentru unt.²⁵³

Odată ce ați învățat despre beneficiile acțiunilor pozitive, natura vătămătoare a acțiunilor negative și însușirile celor ce sunt Buddha, a subscrie pur și simplu la credințele acestora nu este suficient; mai trebuie încă să treziți felul de certitudine și credință care vă poate transforma perspectiva cu adevărat. Altminteri, nici măcar perfect iluminatul Buddha în persoană nu ar fi capabil să vă ajute. Marele Învățător din Oḍḍiyāna dă următorul avertisment:

Nu vă înconjurați de discipoli care au rătăcit doar conversând despre învățătură, dar ale căror minți au devenit insensibile la ea.

Nu vă asociați cu persoane care au pus capăt legămintelor (samaya) lor.

Chiar dacă înțelegeți doar un cuvânt al învățăturii, trebuie să identificați modul de a-l amesteca cu propria minte și de a-l pune în practică. Scopul urmăririi unui învățător este de a-i observa gândurile, cuvintele și faptele și de a învăța să faceți ceea ce acesta face. După cum spune proverbul:

Toate acțiunile sunt doar imitații:

Aceia acționează cel mai bine, care imită cel mai bine.

În acest fel, trebuie să lăsați ca însușirile exterioare, interioare și tainice ale învățătorului să se imprime în voi, așa cum turta *tsa-tsa* iese din matrița ei.

„Prosternare” este un termen general descriind gestul omagiului și respectului. Există numeroase feluri diferite de a face prosternări, iar obiceiurile variază de la un loc la altul. Totuși în acest caz, învățătorul vostru v-a învățat cum să le faceți conform cuvintelor Victoriosului. Astfel că știind că vă prosternați într-o manieră greșită, fie din mândrie, fie pentru a o face mai ușor este un act de lipsă de respect și o dovadă de dispreț. Trebuie de asemenea să înțelegeți că a face prosternările ca și cum ați plăti o taxă nu servește nici unui scop și va aduce doar urmări nefaste.

Prosternările adecvate, pe de altă parte, aduc beneficii nemăsurabile.

Odată, când un călugăr se prosterna înaintea unei stūpa conținând păr și tăieturi din unghiile lui Buddha, Ānanda l-a întrebat pe Buddha ce beneficii vor rezulta dintr-un astfel de act. Buddha a răspuns:

O singură prosternare este atât de puternică încât dacă, ca efect al ei, cineva ar

deveni un împărat universal de tot atâtea ori câte grăunțe de praf sunt sub corpul său până în cele mai adânci profunzimi ale pământului,²⁵⁴ beneficiile acelui act încă nu ar fi epuizate.

Iar în scrierile sūtra se spune:

Enigmatica protuberanță din creștetul capului lui Buddha vine de la prosternările pe care cu respect le-a făcut înaintea învățătorilor săi.

Prosternările ne vor conduce în cele din urmă, de asemenea, la obținerea enigmaticei ușnișa din creștetele capetelor desăvârșiților Buddha.

2.2. OFRANDA²⁵⁵

Așezați atâtea ofrande câte vă permit resursele voastre, după cum s-a explicat în capitolul asupra maṇḍalei ofrandă – adică, folosind ofrande curate și cu desăvârșire pure și fără a fi cuprins de avariție, ipocrizie sau ostentație. Aceste ofrande sunt doar suport al concentrării.

Apoi faceți o ofrandă mentală în maniera lui Bodhisattva Samantabhadra,²⁵⁶ umplând întreaga lume și întregul spațiu cu toate ofrandele tăramurilor umane și celeste: flori, tămâie, lumânări, apă înmiresmată, alimente, palate, peisaje, case, grădini încântătoare, cele șapte atribute ale regalității și cele opt simboluri auspicioase, cu cele șaisprezece zeite vajra dansând și cântând, fiecare interpretând la propriul instrument muzical care îi este caracteristic.

Prin forța meditației sale, Bodhisattva Samantabhadra a emanat sute de milioane de raze de lumină multicolore din inima sa, la fel de numeroase ca particulele de praf din nenumărate câmpuri buddhice. La capătul fiecărei raze de lumină, el a proiectat o formă identică cu sine, emanând de asemenea raze de lumină identice din inima sa. La capătul fiecăreia dintre aceste raze, în schimb, au apărut chiar mai mulți Samantabhadra și astfel a continuat într-o progresie nesfârșită, până ce numărul de forme manifestate a devenit cu totul inconceptibil. Fiecare dintre acestea a fost ofrandă celor ce sunt Buddha și Bodhisattva ai celor zece direcții, nenumărate ofrande de o varietate infinită. Aceasta este ceea ce se numește „masele de nori ofrande ale nobilului Samantabhadra.” Faceți ofrandele făcând mental atâtea emanații ale voastre înșivă câte puteți în acest fel, în timp ce spuneți cuvintele corespunzătoare:

*Cu ofrandele expuse fizic și cu cele create mental deopotrivă
Ofer tot ce există în acest univers ca un vast gest al ofrandei.*

Tot ceea ce avem puterea să oferim, cei ce sunt Buddha și Bodhisattva au puterea de a accepta. Astfel că mental luați toată averea care nu are stăpân în toate tăramurile umane și celeste de-a curmezișul universului și faceți ofranda acesteia. Apoi manifestați atâtea avere câtă puteți cu imaginația voastră și oferiți-o de asemenea. Puteți acumula în acest fel exact același merit pe care l-ați acumula dacă toate acele lucruri ar fi propriile voastre posesiuni. Niciodată nu trebuie să considerați că nu aveți nimic de oferit. Orice aveți voi sau alții și orice vedeți, lăsați ca primul vostru gând să fie în permanență de a-l oferi Celor Trei Nestemate și învățătorilor rădăcină și ai descendenței. Mental luați tot ceea ce găsiți că este frumos în timp ce vă

deplasați, chiar și apa curgătoare limpede sau câmpurile cu flori și oferiți-le toate Celor Trei Nestemate, desăvârșind astfel acumularea de merit și înțelepciune din mijlocul celorlalte activități ale voastre.

2.3. MĂRTURISIREA ACȚIUNILOR VĂTĂMĂTOARE²⁵⁷

Mărturișiți gândindu-vă mai întâi, „Cu intensă rușine și regret, îmi mărturisesc deschis toate căderile și faptele vătămătoare, cele pe care mi le amintesc și cele pe care nu mi le amintesc, toate lucrurile negative care nu sunt de pomenit pe care le-am săvârșit în toate viețile mele în șamsăra din vremea fără de început: cele zece acțiuni negative ale corpului, cuvântului și minții, cele cinci păcate cu retribuție imediată și cele cinci păcate care sunt aproape la fel de grave, cele patru greșeli grave, cele opt acte perverse, abuzul de fonduri donate Celor Trei Nestemate și așa mai departe. De acum înainte, nu voi repeta niciodată aceste fapte rele.”

Cu acest gând, mărturișiți după cum s-a explicat în capitolul asupra lui Vajrasattva, ținând minte antidoturile celor patru forțe. Apoi imaginați-vă că toate acțiunile voastre greșite și piedicile se adună laolaltă sub forma unei grămezi negre pe limba voastră. Vizualizați raze de lumină curgând din corpul, cuvântul și mintea* zeităților câmpului de merit, atingând grămada și purificându-vă de toate impuritățile ca și cum toată mizeria ar fi spălată. Recitați cuvintele:

*În luminoasa dharmakāya
Mărturisesc toate gândurile, cuvintele și faptele greșite.*

2.4. BUCURIA, ANTIDOTUL INVIDIEI

Bucurați-vă în mod profund și sincer de rotirea Marii Roți a Dharmei, pusă în mișcare de cei Victorioși spre beneficiul ființelor. Bucurați-vă de vastele, puternicele activități ale Bodhisattva-șilor și de acțiunile pozitive ale ființelor, ale celor care sunt meritorii și ale celor care conduc la eliberare.²⁵⁸ Bucurați-vă de orice bine pe care voi înșivă l-ați făcut în trecut, îl faceți în prezent și este sigur că îl veți face în viitor, spunând:

Mă bucur de toate acțiunile bune
Cuprinse în cele două adevăruri.

Ne bucurăm de toate acțiunile pozitive cuprinse în cele două adevăruri,²⁵⁹ indiferent că sunt săvârșite de noi sau de alții, fie că sunt pătate de emoții sau cu desăvârșire pure, deoarece nu este o singură învățătură în cele nouă vehicule care să nu fie inclusă în adevărul relativ sau în adevărul absolut.

Beneficiile bucuriei de acest fel sunt infinite. Odată, regele Prasenajit l-a invitat pe Buddha și discipolii săi să-și ia masa zilnică la palatul său pentru o perioadă de patru luni, în răstimpul cărora le-a oferit toate posesiunile sale. O cerșetoare bătrână care a trecut pe-acolo a fost umplută de bucurie datorită acestei fapte.

„Regele Prasenajit și-a dobândit toată averea prin meritul pe care l-a acumulat în trecut,” gândi ea, „iar acum că l-a întâlnit pe Buddha, care este o atât de excepțională

* Lumina albă din centrul frunții, reprezentând corpul; lumina roșie din centrul gâtului, reprezentând cuvântul; lumina albastră din centrul inimii, reprezentând mintea.

țință a faptelor sale merituoase, acumularea de merit de către el va fi cu adevărat imensă. Cât de minunat!”

Prin bucuria ei sinceră și desăvârșită, ea a creat merit nelimitat. Domnul Buddha era conștient de aceasta.

În acea seară, când a fost vremea pentru dedicarea meritului, el îi spuse regelui, „Dorești să îți dedic ție izvorul meritului pe care l-ai dobândit sau îl voi dedica cuiva care este mai demn de el decât tine?”

Regele răspunse, „Dedică-l celui care are cel mai mare izvor de merit.”

Astfel că Buddha dedică meritul în numele bătrânei cerșetoare. Aceasta se întâmplă de trei ori la rând. Exasperat, regele își consultă miniștrii pentru a găsi o cale de a pune capăt acestei situații.

„Ce spui despre asta?” spuseră ei. „Măine, când îl voi invita pe Cel Puternic și adepții săi pentru ofranda de pomeni, vom vărsa multă mâncare și băutură în jurul vaselor. Când cerșetorii vor veni să se servească, îi vom bate crunt pentru a-i opri să se servească.”

Și așa făcură. Când bătrâna cerșetoare care se bucurase veni să ia niște hrană, ei o opriră și o bătură. Ea se înfurie, distrugându-și astfel izvorul de merit; în acea zi meritul a fost dedicat în numele regelui.

După cum am repeptat aici în mai multe rânduri, doar intenția făptuitorului este cea care determină dacă acțiunile sunt pozitive sau negative – nu execuția fizică sau verbală efectivă a acelei intenții. Din acest motiv, în *Sūtra Învățăturilor către Rege*, Buddha explică în detaliu că pur și simplu considerarea cu o minte pură a binelui pe care alții l-au făcut, bucuria sinceră pentru acesta și dedicarea forței acestuia desăvârșitei iluminări a tuturor ființelor va determina mai mult merit decât faptele bune ostentative contaminate de cele opt preocupări lumești obișnuite, de ambiții pentru această viață, de mândrie pentru faptele bune, de dorința de a concura cu virtuțile altor oameni și așa mai departe. Chagme Rinpoche spunea:

Când auzim despre binele făcut de alții,
Dacă lepădăm toate gândurile negative ale invidiei
Și ne bucurăm cu adevărat din străfundurile inimilor noastre,
Se spune că meritul pe care îl obținem este egal cu al lor.

Înțelepciunea Transcendentă pe Scurt spune:

Greutatea tuturor Munților Meru dintr-un miliard de lumi ar putea fi calculată,
Dar nu și meritul bucuriei [pentru binele făcut de alții].

Bucurați-vă întotdeauna de binele făcut de alții, întrucât este atât de ușor de făcut și atât de benefic.

2.5. RUGĂMINTEA ADRESATĂ CELOR CE SUNT BUDDHA DE A ÎNTOARCE ROATA DHARMEI²⁶⁰

Imaginați-vă că vă aflați în prezența celor ce sunt Buddha și Bodhisattva, învățătorilor și a tuturor celor care sunt capabili să-și asume imensa încărcătură a muncii pentru beneficiul celorlalte ființe. Gândiți-vă că ei au devenit oboșiți de atitudinea nemulțumită și descurajantă a acestor ființe și că intenționează să rămână într-o stare de pace fără a-și mai predica învățăturile. Emanând sute și mii

de milioane de corpuri, oferiți-le tuturor acestora, roți, nestemate și alte obiecte prețioase și rugați-i să întoarcă roata Dharmei, prin cuvintele:

Vă implor să rotiți roata Dharmei celor trei vehicule.

Dharma este în general împărțită în trei vehicule: vehiculul adepților Śrāvaka, vehiculul adepților Pratyekabuddha și vehiculul adepților Bodhisattva. Împreună ele cuprind întreaga învățătură a lui Buddha. Însă aceasta poate fi de asemenea împărțită în nouă: cele trei vehicule exterioare, cele ale adepților Śrāvaka, Pratyekabuddha și Bodhisattva, care eliberează de izvorul suferinței;* cele trei vehicule interioare, Kriyā, Upayoga și Atiyoga, legate de practicile ascetice în maniera tradiției vedice;† și cele trei vehicule secrete, Mahāyoga, Anuyoga și Atiyoga, predicând metode puternice de transmutare. Atunci când solicităm rotirea Roții Dharmei, ceea ce solicităm este Dharma celor trei vehicule, împărțite apoi în nouă, care poate furniza învățături potrivite fiecărui tip de adept.

2.6. CEREREA ADRESATĂ CELOR CE SUNT BUDDHA DE A NU INTRA ÎN NIRVĀṆA²⁶¹

Adresați-vă cererea învățătorilor, Buddha-și și Bodhisattva-și, care și-au desăvârșit lucrarea pentru binele celorlalți, în acest câmp buddhic și în celelalte, iar acum doresc să intre în nirvāṇa. Implorați-i, așa cum laicul Cunda²⁶² a făcut-o în trecut, producând mental numeroase emanații ale voastre înșivă. Spuneți:

*Până ce saṃsāra va fi golită
Rămâneți alături de noi și nu treceți în nirvāṇa!*

Apoi gândiți-vă că datorită rugăciunii voastre, toți cei ce sunt Buddha rămân să lucreze pentru binele ființelor până ce saṃsāra va fi golită.

2.7. DEDICAȚIA²⁶³

Urmați exemplul lui Mañjuśrī dedicând tuturor ființelor tot meritul care a fost, este și va fi dobândit, de către voi și ceilalți, începând cu acțiunea pe care o faceți acum. Pecetluiți dedicația cu pecetea înțelepciunii non-conceptuale. Rostiți stanțele:

*Toate izvoarele de merit acumulate în trecut, prezent și viitor,
Le dedic spre a fi cauză a mării iluminări.*

Nu uitați niciodată să faceți dedicația la sfârșitul oricărui act meritoriu, mare sau mic. Orice izvor de merit care nu este dedicat în acest fel va da rod doar o singură dată, după care, va fi epuizat. Însă tot ceea ce este dedicat iluminării finale nu se va epuiza niciodată, nici chiar după ce va da roade de o sută de ori. Dimpotrivă, va spori și va crește până ce desăvârșita stare de Buddha este obținută. În *Sūtra Cerută de Sāgarāmātī* se spune:

* Interpretare alternativă: „care ne călăuzește luând izvorul suferinței ca punct de plecare.”

† În care există un mare accent pe puritatea rituală și pe conduita exterioară.

Așa cum o picătură de apă care cade în ocean
Nu se va pierde niciodată până ce oceanul va seca,
Meritul în totalitate dedicat iluminării
Nu va dispărea niciodată până ce iluminarea este atinsă.

Este posibil să doriți obținerea stadiului unui śrāvaka sau pratyekabuddha, sau să obțineți desăvârșita iluminare. Este posibil să doriți să renașteți în tărâmurii superioare, fie ca zeu, fie ca om. Sau e posibil să optați doar pentru un rezultat temporar precum o viață lungă sau o sănătate bună. Dar indiferent ce scop aveți în vedere, atunci când faceți ceva meritoriu este important să îl dedicați aceluși scop. Drikung Kyobpa Rinpoche:

Fără a face rugăciunile dedicației,
Distrugeți nestemata fermecată a celor două acumulări,
Fructul pe care îl doriți nu va apare niciodată:
Astfel că faceți dedicația finală din inimă.

Este forța dedicației cea care determină dacă acțiunile pozitive conduc sau nu la obținerea iluminării. Acțiunile pozitive condiționate pe care le acumulați, oricât de imense ar fi, nu pot conduce la eliberare dacă nu le conferiți o direcție dedicându-le. Geshe Khanpa Lungpa spunea:

Nici o faptă bună condiționată nu are o direcție proprie,²⁶⁴
Astfel că faceți mari rugăciuni de aspirație pentru beneficiul ființelor.

Același lucru se aplică unei acțiuni pozitive pe care ați putea să o întreprindeți în favoarea tatălui, mamei sau celor dragi, sau pentru morți.²⁶⁵ Fără o dedicație aceasta nu va acționa. Dar dacă dedicați acea activitate, persoanele pe care le aveți în minte vor beneficia în mod corespunzător.

Odată locuitorii din Vaiśālī au venit să-l invite pe Buddha la o masă pentru ziua următoare.

După ce aceștia au plecat, cinci sute de ființe preta veniră la Buddha și îl rugară, „Te rugăm dedică-ne nouă meritul pomenilor pe care oamenii din Vaiśālī urmează să ți le ofere mâine, ție și discipolilor tăi.”

„Cine sunteți voi!” întrebă Buddha, deși știa deja răspunsul. De ce trebuie să vă fie dedicat izvorul meritului oamenilor din Vaiśālī?”

„Noi suntem strămoșii lor,” răspunseră ființele preta. „Am renăscut ca preta ca efect al conduitei noastre avare.”

„În acest caz,” spuse Buddha, „veniți acolo în momentul dedicației și voi face după cum cereți.”

„Aceasta este imposibil,” spuseră ei. „Ne este prea rușine de corpurile noastre urâte.”

„Trebuia să vă fie rușine atunci când ați săvârșit toate acele fapte greșite,” răspunse Domnul. Ce rost are să nu fi simțit rușine atunci, dar să vă rușinați acum, când ați renăscut deja într-o condiție mizerabilă? Dacă nu veniți nu voi fi capabil să vă dedic meritul.”

„În acest caz vom veni,” spuseră ei și plecară.

În ziua următoare, la vremea convenită, ființele preta veniră să primească dedicația. Locuitorii din Vaiśālī fură înspăimântați și începură să o ia la fugă.

„Nu are nici un rost să vă temeți,” îi liniști Buddha. „Aceștia sunt părinții voștri care au renăscut ca ființe preta. Mi-au spus-o ei înșiși. Doriți sau nu, să le dedic lor meritul?”

„Cu siguranță o vei face!” strigară ei.
Buddha spuse:

Fie ca tot meritul acestei ofrande
Să meargă spre acești preta.
Fie ca ei să fie eliberați de corpurile lor dizgrațioase
Și să obțină fericirea lumilor superioare!

Nici nu termină bine de vorbit că toate ființele preta muriră. Buddha explică că aceștia au renăscut în Paradisul Celor Treizeci și Trei.

Jetsun Mila spunea:

Între sihastrul care meditează în munți
Și donatorul care-i asigură susținerea
Este o legătură care îi va duce pe amândoi împreună la eliberare.
Dedicația de merit este chiar esența acestei legături.

Pentru ca orice dedicație de merit să conducă la desăvârșita iluminare, ea trebuie să fie însoțită de înțelepciune, eliberarea de cele trei concepte. Dedicția pângărită de atașamentul față de aceste concepte pe drept cuvânt este cunoscută drept dedicație contaminată. *Înțelepciunea Transcendentă pe Scurt* spune:

Victoriosul spunea că facerea de bine însoțită de concepte
Este asemeni consumului unei mâncări amestecate cu otravă.

Cele trei concepte la care se face referire aici sunt conceptele existenței unui izvor de merit pentru a fi dedicat, al cuiva căruia îi este dedicat și al unui scop spre care dedicația este îndreptată. Dacă cineva ar putea dedica meritul în starea de înțelepciune, realizând în totalitate cum aceste trei lucruri sunt lipsite de vreo existență adevărată, acea dedicație ar fi într-adevăr necontaminată. Este posibil ca aceasta să nu fie la îndemâna oamenilor obișnuiți la nivelul nostru. Cu toate acestea, a considera pur și simplu că meritul este dedicat în același mod în care o făceau Buddha-șii și Bodhisattva-șii din trecut va servi în aceeași manieră ca și o dedicație total eliberată de cele trei concepte. *Mărturisirea Căderilor* spune:

Așa cum toți Bhagavān Buddha-șii din trecut dedeau meritul în mod desăvârșit; așa cum toți Bhagavān Buddha-șii care vor veni vor dedica meritul în mod desăvârșit; și așa cum toți Bhagavān Buddha-șii acum prezenți dedică meritul în mod desăvârșit; la fel și eu, de asemenea, dedic meritul în mod desăvârșit.

iar *Rugăciunea Acțiunilor Pozitive*:

Rivalizând cu eroul Mañjuśrī,
Cu Samantabhadra și cu toți cei înzestrați cu cunoaștere,
Eu de asemenea fac o dedicație desăvârșită
A tuturor acțiunilor pozitive.

Întotdeauna asigurați-vă că ați pus pe acțiunile voastre pozitive pecetea dedicației corespunzătoare, căi aceasta este singura cale infailibilă de a vă asigura că meritul va conduce la desăvârșita iluminare.

3. Rugăciunea²⁶⁶ cu credință fermă

Aceasta este pentru a determina mintea cuiva să realizeze natura celor patru vajra²⁶⁷ prin rugăciunea cu credință fermă adresată învățătorului.

Reflectați că veneratul vostru învățător, victoriosul vostru protector, înzestrat cu autoritate perfectă, ca având natura unui heruka²⁶⁸ din orice maṇḍala a zeităților. Simpla lui vedere, ascultare, atingere sau simplul gând la el plantează sămânța eliberării. Întrucât activitatea pe care el o întreprinde este aceeași cu a tuturor celor ce sunt Buddha, deoarece el vă statornicește cu rapiditate – într-o singură viață și în chiar acest trup – pe calea lui Vajradhara, doar prin mijloacele profunde de căi care fructifică și eliberează și prin binecuvântarea compasiunii sale. Cât despre calitățile sale, realizarea sa este la fel de vastă ca cerul, iar cunoașterea și dragostea sa sunt la fel de nemărginite precum oceanul. Compasiunea sa este la fel de puternică ca un mare fluviu. Natura sa este la fel de neclintită ca Muntele Meru. El este asemeni unui tată sau asemeni unei mame față de toate ființele, întrucât inima sa este aceeași în mod egal pentru toți. Fiecare aspect individual al fiecăreia dintre calitățile sale este nemăsurabil. El este asemeni nestematei care îndeplinește dorințele. Trebuie numai să aveți încredere în el și să vă rugați lui și orice realizări căutați vor apare fără nici un efort.

Cu lacrimi de devoțiune, gândind, „Mă încred cu totul în tine, îmi pun toate speranțele în tine, mă dăruiesc numai ție!” recitați stanțele pentru practica obținerii realizărilor, de la:

*Prețios Domn Învățător
Dintre toți cei ce sunt Buddha tu ești ...*

până la:

... mă încred în tine, mare domn Născut-din-Floarea-de-Lotus!

Apoi concentrați-vă asupra recitării mantrei Vajra Guru, ca rugăciune de invocare. După fiecare o sută de repetiții, spuneți rugăciunea „Prețios Domn Guru ...” încă odată. La jumătatea intervalului de timp pe care l-ați lăsat pentru recitare, continuați cu invocarea realizărilor spunând, după fiecare mala completă de recitări, rugăciunea care începe cu:

Nu am altă speranță în afară de tine ...

și se termină cu:

O Puternicule, purifică-mă de toate întunecările!

4. Luarea celor patru împuterniciri

Când vine vremea pentru cererea realizărilor, primiți cele patru împuterniciri prin vizualizarea că silaba *om* dintre sprâncenele gurului, strălucind precum o lună de cristal, emană raze de lumină care vă penetrează creștetului capului și vă purifică de efectele celor trei acțiuni fizice vătămătoare – luarea vieții, luarea a ceea ce nu a fost dat și conduita sexuală imorală și vă purifică de toate întunecările canalele din care se dezvoltă corpul.²⁶⁹ Recitați stanțele care încep cu:

Binecuvântările corpului vajra pătrund în mine ...

și gândiți-vă că potențialul pentru a obține *nirmānakāya* a fost statornicit în voi.

Apoi silaba *ah*, strălucind precum un rubin, la gâtul Gurului, emană raze de lumină care pătrund în gâtul vostru, purificând efectele celor patru acțiuni verbale vătămătoare – minciuna, semănarea discordiei, vorbele aspre și flecăreala inutilă – și purifică toate întunecările energiilor voastre din care se dezvoltă vorbirea. Recitați stanțele începând cu:

Binecuvântările vorbirii vajra pătrund în mine ...

și gândiți-vă că potențialul de a obține nivelul *sambhogakāya* a fost statornicit în voi.

Apoi profunda silabă *HŪS* din inima Guru-lui emană raze de lumină care vă penetrează inima, purificându-vă de efectele celor trei acțiuni mentale vătămătoare – avariția, reavoința față de ceilalți și vederile greșite – și purifică toate întunecările esenței voastre, din care se dezvoltă procesele mentale. Recitați stanțele care încep cu:

Binecuvântările minții vajra pătrund în mine ...

și gândiți-vă că potențialul de a obține stadiul de *dharmakāya* a fost statornicit în voi.

Apoi din mantra *hūm* din inima învățătorului, un al doilea *hūm*, precum o stea căzătoare, țâșnește și se amestecă complet cu mintea voastră, purificând toate întunecările karmice și conceptuale temelie a toate, care este ceea ce se află la baza corpului, cuvântului și minții. Recitați stanțele care încep cu:

Binecuvântările înțelepciunii fundamentale vajra pătrund în mine ...

și considerați că din acel moment potențialul de a obține fructul ultim, stadiul de *svabhavikakāya* este statornicit în voi.

În cele din urmă, uniți-vă complet mintea cu mintea învățătorului și rămâneți în acea stare. La sfârșitul sesiunii, recitați cu devoțiune și năzuință arzătoare rugăciunea care începe cu:

Când viața mea ajunge la sfârșit ...

și se termină cu:

să îmi îndeplinească dorințele, mă rog.

Guru Rinpoche surâde, cu ochii plini de compasiune. Din inima sa, strălucește o rază de lumină roșie caldă. Momentul în care aceasta vă atinge – moment până la care vă vizualizați încă pe voi înșivă ca fiind Vajra Yogini – sunteți transformat într-o sferă de lumină roșie de mărimea unui bob de mazăre, care țâșnește spre Guru Rinpoche asemenea unei scânteii pocnitoare și se dizolvă în inima sa. Rămâneți în acea stare.

Apoi, văzând tot ceea ce există ca fiind manifestare a învățătorului, încheiați prin recitarea versului dedicației:

*Prin meritul acestei practici fie ca eu să obțin degrabă
Stadiul gloriosului învățător, protectorul meu ...*

precum și *Rugăciunea Muntelui de Culoarea Aramei*.

Ori de câte ori umblați prin împrejurimi, puteți de asemenea să practicați Guru Yoga prin vizualizarea învățătorului vostru în cerul de deasupra umărului vostru drept și imaginându-vă că umblați în jurul său. Ori de câte ori rămâneți așezat, vizualizați-l deasupra capului vostru ca țintă a rugăciunilor voastre. În timp ce mâncați și beți, vizualizați-l înăuntrul gâtului vostru și oferiți-i prima parte a hranei și băuturii voastre. În timp ce vă culcați, vizualizați-l în centrul inimii voastre: aceasta este esența tehnicii somnului yoga a „așezării în recipient a tot ceea ce poate fi cunoscut”.²⁷⁰

Pe scurt, treziți-vă în permanentă devoțiunea, în orice situație. Mențineți gândul că oriunde vă aflați este cu adevărat Gloriosul Munte de Culoarea Aramei și purificați tot ceea ce percepeți, considerând a fi forma învățătorului.

Ori de câte ori apar boala, obstacolele din partea forțelor negative sau alte circumstanțe nedorite, nici măcar nu încercați să vă eliberați de ele. Fiți bucuri, considerând că ele au fost furnizate de către învățătorul vostru în compasiunea sa, ca o cale de a epuiza acțiunile voastre negative din trecut. Ori de câte ori fericirea, confortul și practica virtuoză predomină, recunoașteți aceasta de asemenea ca fiind compasiunea învățătorului vostru și nu fiți mândru sau supraemotivat. În cursul meditației, ori de câte ori apar stări precum descurajarea, moleșeala, toropeala și agitația mentală, uniți-vă inseparabil concentrarea mentală cu mintea învățătorului. Rămâneți în viziunea stării naturale, menținând strălucirea ei înăscută. În același timp, roștiți Vajra Guru mantra ca pe o rugăciune și ca o recitare. În acest fel, toate aparițiile vor răsări ca învățător și zeități. Tot ceea ce faceți va deveni pozitiv, după cum Jetsun Mila spune:

În timp ce merg, iau toate percepțiile ca fiind calea;
Umblu în acest mod, lăsând cele șase conștiințe să se elibereze de la sine.²⁷¹
În timp ce mă odihnesc, rămân în naturaletă nealterată;
Aceasta este calea esențială și absolută de a mă odihni.
În timp ce mănânc, mănânc hrana vacuității;
Aceasta este maniera de a mânca fără noțiuni dualiste.
În timp ce beau, beau apa atenției și vigilenței;
Aceasta este maniera de a bea susținut.

Mai mult, odată ce intrați pe calea Vajrayāna a Mantrei Secrete este esențial să primiți împuternicirile, care maturează și eliberează.²⁷² Ele remediază legămintele (samaya) violate sau încălcate și vă abilitază să meditați asupra tuturor căilor

stadiului generării, stadiului perfecțiunii și Marii Perfecțiuni. Ele împiedică apariția obstacolelor și greșelilor și permit ca toate realizările voastre să se dezvolte tot mai mult. Se spune că:

În Vehiculul Mantrei Secrete, nu poate exista realizare fără împuternicire,
Căci aceasta ar fi asemeni unui barcagiu fără vâsle.

și de asemenea:

Fără împuternicire nu există realizare
Nu puteți obține ulei storcând nisipul.

Împuternicirea pe care o primim atunci când suntem pentru prima oară inițiați în mașdala de către un maestru Vajra autentic este fundamentul împuternicirii. Împătrita împuternicire pe care o luăm singuri atunci când practicăm Guru Yoga, fără a depinde de nimeni sau de nimic altceva este calea împuternicirii. Împuternicirea pe care o obținem în momentul fructului ultim, numită „marea rază a împuternicirii luminoase” sau „împuternicirea profuzimii și strălucirii indivizibile,” este fructul împuternicirii, perfecta și desăvârșita stare de Buddha.²⁷³

Aceste împuterniciri posedă trei caracteristici profunde inconceptibile: ele purifică, desăvârșesc și maturează.²⁷⁴ Chiar și atunci când realizați practica principală este o greșeală să vă dispensați de vreuna dintre preliminarii. Este în mod particular important, atunci când meditați asupra unor practici precum stadiile generării sau perfecțiunii, să începeți întotdeauna fiecare sesiune cu calea împuternicirii din Guru Yoga.

Oricine a cărui devoțiune și legăminte (samaya) sunt cu desăvârșire pure și care urmează calea până la Guru Yoga, chiar fără a realiza practica principală, va renaște în Gloriosul Munte al Continentului Sud-Vestic.²⁷⁵ În acel tărâm buddhic imaculat, ei vor parcurge calea celor patru stadii de Vidyādhara chiar mai rapid decât mișcările soarelui și lunii și vor atinge stadiul de Samantabhadra.

III. ISTORIA APARIȚIEI DOCTRINEI PRIMEI TRADUCERI

În acest moment, pentru plăcerea ascultătorilor și din alte motive se obișnuiește conform tradiției să se relateze – nici prea pe scurt și nici prea în detaliu – istoria modului în care învățăturile în general și cele trei yoga interioare în particular au luat ființă. Așadar voi descrie pe scurt maniera în care cele trei yoga interioare ale Vechilor Traduceri – cunoscute drept Mahāyoga, Anuyoga și Atiyoga și stadiile corespondente ale generării, perfecțiunii și Marii Perfecțiuni – au ajuns până la noi astăzi. Există trei descendențe ale transmisiei: descendența-minte a Victorioșilor, descendența-simbol a Vidyādhara-șilor și descendența ascultare a ființelor obișnuite.

1. Descendența minte a Victorioșilor

Buddha Samantabhadra* este iluminat chiar dintru începuturi. Ca expresie magică nemărginită a compasiunii sale au apărut tărāmurile pure ale tuturor celor

ce sunt Buddha, toate locurile în care este dată învățătura și învățătorii celor patru kāya. Cercul său de discipoli constă din Vidyādhara-șii realizați spontan ai celor cinci kāya și din inconceptibilele oștiri infinite ale Victorioșilor; nu există nici o distincție între ei și el însuși. El predică fără învățatură, transmițând toate doctrinele fără cuvinte sau simboluri, prin claritatea naturală și lipsită de efort a marii compasiunii care radiază în mod spontan din cunoașterea primordială. Discipolii săi realizează în ei înșiși fără nici o eroare semnificația acestei învățături desăvârșite, iar calitățile eliberării și realizării²⁷⁶ pe care le au devin una cu ale sale.

Pentru cei care nu sunt înzestrați cu șansa norocoasă de a înțelege această primă transmitere există celelalte vehicule care implică o cale progresivă. Samantabhadra le-a predicat pe acestea prin manifestarea a nenumărate forme în inconceptibil de nenumăratele lumi ale universului pentru a beneficia ființele, călăuzindu-le pe fiecare prin cele mai adecvate căi. Formele specifice prin care el instruieste cele șase categorii de ființe sunt cei Șase Înțelepți (muni). În această lume a Jambudvīpa, Buddha Śākyamuni a întors roata Dharmeii asupra celor trei nivele diferite pentru zei și oameni. El a predicat vehiculul ocazional al caracteristicilor, cuprinzând Vinaya, scrierile Sūtra și Abhidharma și Mantrayāna exterioară – Kriyā Tantra, Upayoga Tantra, Yoga Tantra și așa mai departe.

Ca antidot la sentimentul atașamentului

Buddha a predicat cele douăzeci și una de mii de secțiuni ale Vinaya Piṭaka;

Ca antidot la sentimentul urii

A predicat cele douăzeci și una de mii de secțiuni ale Sūtra Piṭaka;

Ca antidot la sentimentul tulburării

A predicat cele douăzeci și una de mii de secțiuni ale Abhidharma Piṭaka.

Ca antidot menit să supună concomitent cele trei otrăvuri

A predicat cele douăzeci și una de mii de secțiuni ale celei de-A Patra Piṭaka.

2. Descendența-simbol a Vidyādhara-șilor

La vremea trecerii sale în nirvāna, Buddha Śākyamuni însuși a predicat venirea neîntrecutei Doctrine a Mantrei Secrete:

La douăzeci și opt de ani

După ce am încetat să mai apar în această lume,

Sublima esență a învățaturii

Aplaudată în cele trei tărāmuri divine,

Va fi predicată în partea de est a Jambudvīpa,

Celui cunoscut drept Regele Ja,

O ființă umană nobilă și norocoasă,

Precedată de semne auspicioase.

Iar pe piscul numit Muntele Fioros

Vajrapāni o va predica Suveranului din Laṅkā

Și însoțitorilor mai mici în rang precum și altora.

Iar după ce a făcut această prevestire Buddha a manifestat semnele trecerii sale în nirvāna.²⁷⁷ Cele trei yoga ale neîntrecutei doctrine interioare, stadiile generării și perfecțiunii și Marea Perfecțiune și-au făcut ulterior apariția după cum s-a prezis.

* Tib. *kun tu bzang po*, vezi Introducere: Marea Perfecțiune.

2.1. TANTRELE MAHĀYOGA

La douăzeci și opt ani după trecerea lui Buddha, Regele Ja a primit șapte semne prevestitoare în visele sale. Apoi, pe acoperișul palatului său, a descoperit un mare număr de prețioase volume aurii ale tantrelor Secretei Mantrayāna, scrise cu pudră de lapis lazuli pe pagini din aur și o statuie a lui Vajrapāni înaltă de un cot (45 cm, n.t.). El s-a rugat, iar după aceea a fost capabil să înțeleagă capitolul cunoscut drept *Viziunea lui Vajrasattva*. A practicat timp de șase luni, folosind acest capitol și statuia lui Vajrapāni ca suport al meditației sale. A avut o viziune a lui Vajrasattva, care l-a binecuvântat astfel încât a înțeles perfect semnificația acestor volume. De atunci încoace învățăturile s-au răspândit treptat.

2.2. TRASMISIA ANUYOGA

În cursul aceleiași perioade, pe vârful Muntelui Mālaya²⁷⁸ Cei Cinci Desăvârșiți ai Nobleții Sublime²⁷⁹ și-au concentrat mințile asupra tuturor celor zece Buddha ai celor zece direcții și au recitat un bocet în douăzeci și trei de versuri, începând cu:

Vai! Vai! Vai!
Acum că soarele lui Buddha a dispărut,
Cine va risipi întunericul lumii?

Toți Tathāgata-șii laolaltă l-au invocat pe Domnul Tainelor, Vajrapāni:

Ascultă-ne, Domn al Tainelor, ne rugăm!
Ai lepădat armura hotărârii tale din trecut?
Nu vezi tu oare suferința lumii?
Ai milă și pogoară-te pe pământ,
Risipind durerile din lume!

Domnul Tainelor consimți:

Fără de început și fără de sfârșit
Neabandonându-mi niciodată angajamentul,
Răspunzând ori de câte ori sunt invocat
Îmi dezvălui miraculoasa apariție.

Atunci și acolo, pe chiar piscul Muntelui Mālaya, el a predicat *Sūtra Semnificației Condensate*²⁸⁰ și alte învățături, celor cinci venerabili. La Dhanakośa în ținutul vestic al Oḍḍiyānei, Vajrapāni a predicat *Tantra Esenței Secrete*²⁸¹ împreună cu instruirea ei de bază și cu tantrele lui Kīla, Mamo și ale altora lui nirmānakāya, Garab Dorje.²⁸² Toate aceste transmisii au fost permise de către Padma Thōtrengtsel din Oḍḍiyāna, iar apoi răspândite treptat.

2.3. INSTRUCȚIUNILE DE BAZĂ AL ATIYOGA

Atiyoga a fost pentru prima dată predicată printre zei. În Paradisul celor Treizeci și Trei, era un zeu pe nume Devabhadrapala care avea vreo cinci sute de fii, cu toții

născuți din propria minte.* Cel mai vârstnic, pe nume Ānandagarbha, era mai inteligent și mai înzestrat fizic decât frații săi. Îi plăcea să practice recitarea vajra, singur într-o colibă pentru meditație. El a devenit cunoscut ca Devaputra Adhicitta, „fiul de zeu cu minte superioară.”

În anul bivoulului-femelă de apă, el a avut patru vise simbolice. În cel dintâi, toți Buddha-șii emanau raze de lumină în cele zece direcții, iar aparițiile din raze luminoase ale celor Șase Înțelepți (muni) făceau lanț în jurul ființelor sensibile înainte de a se dizolva în el prin creștetul capului. În cel de-a doilea, el îi înghițea pe Brahmā, Vișnu și Paśupati.[†] În cel de-al treilea, soarele și luna de pe cer apăreau în mâinile sale și umpleau întregul univers cu lumină. În cel de-al patrulea, o ploaie de ambrozie cădea dintr-un dintr-un nour de culoarea rubinului și dintr-odată răsăreau acolo păduri, plante prețioase, fructe și fructe de pădure.

În ziua următoare s-a dus să-i povestească visele lui Kauśika, regele zeilor, care își exprimă prețuirea:

Emaho!
A venit vremea pentru ca doctrina esență fără efort să apară!
Emanație a Buddha-șilor și Bodhisattva-șilor din trecut, prezent și viitor,
Domn al celui de-al zecelea nivel – vei lumina întreaga lume.
Ce minunată podoabă pentru tărâmurile celeste!

Primul vis era un semn că el va asimila mintea tuturor Buddha-șilor și va deveni reprezentantul lor. Cel de-al doilea indica că el va supune toți demonii și va eradica cele trei otrăvuri. Cel de-al treilea arăta că el va dispersa întunericul minților ființelor și le va ilumina cu învățături. Cel de-al patrulea simboliza înăbușirea chinului febril al emoțiilor negative de către nectarul învățăturilor Ati apărute spontan și fructificarea fără efort a vehiculului Ati desăvârșit spontan.

Încă odată, toți Buddha-șii din trecut, prezent și viitor s-au adunat și au spus:

Îl invocăm pe gloriosul Vajrasattva:
Tu cel care posezi nestemata mijloacelor miraculoase,
Deschide poarta către tot ceea ce ființele doresc.
Acordă-le aceasta nestemată fără nici un efort.

Din inima lui Vajrasattva apără o roată strălucitoare acoperită cu nestemate, pe care i-o oferi lui Sattvavajra,^{*} spunând:

Înțelepciunea dincolo de dualitate, realitatea ascunsă,
Buddha Primordial, fără efort și fără acțiune:
Această cale este cunoscută drept Marea Cale de Mijloc.
Dezvăluiește-o discipolilor adunați.

Sattvavajra promise să o predice:

Vajrasattva, vast precum cerul,²⁸³

* Născuți în mod miraculos prin simpla dorință.

† Cei trei zei hinduși principali. Paśupati este un alt nume al lui Śiva.

* Un alt nume pentru Vajrapāni.

Ceea ce este dincolo de domeniul cuvintelor

Îmi este foarte dificil să exprim.

Dar pentru cei care nu au realizat-o voi folosi cuvinte

Pentru a le arăta semnificația. Astfel încât ei să o poată realiza,

Voi folosi toate mijloacele necesare pentru a-i elibera pe adepți.

În Vajrāloka, tărâmul buddhic răsăritean, Vajrapāni l-a consultat pe Buddha Vajraguhyā și pe Tathāgata-șii Familiei Vajra. În Ratnāloka, tărâmul buddhic meridional, el l-a consultat pe Tathāgata Ratnapada și pe Tathāgata-șii Familiei Ratna. În Padmakūṭa, tărâmul buddhic occidental l-a consultat pe Bhagavān Padmaprabha și toți nenumărații Tathāgata ai Familiei Padma. În Vīśuddhasiddha, tărâmul buddhic septentrional l-a consultat pe Tathāgata Siddhyāloka și pe nenumărații Tathāgata ai Familiei Karma. În Vīyogānta, tărâmul buddhic central, l-a consultat pe Tathāgata Śrī Vairocana și pe mulți victorioși ai familiei Tathāgata.

Vajrapāni a distilat astfel esența înțelepciunii tuturor Victorioșilor și a îndepărtat toate concepțiile greșite cu privire la fiecare aspect al Atiyoga în parte, esența miraculoasă a învățaturii, realizarea dincolo de cauză și efect, spontană și fără efort. El știa că Adhicitta, fiul zeului, avea karma cuvenită și șansa norocoasă și că se afla în paradisul Celor Trezeci și Trei, în încăperea centrală a Palatului Tuturor Victorioșilor, în vârful căreia se afla un arbore al vieții, încoronat de un vajra cu nouă colțuri. Vajrapāni s-a dus acolo pentru a-l întâlni și s-a așezat pe un tron încrustat cu nestemate care îi lua vederea, în chiar vârful acestui vajra.

Adhicitta a așternut un baldachin făcut din diferite nestemate și a adus ofrande constând din numeroase obiecte divine. Apoi Vajrapāni i-a transmis, prin intermediul simbolurilor, întreaga împuternicire directă prin „revărsarea mijloacelor victorioșilor.”²⁸⁴ I-a conferit de asemenea cele zece transmițeri ale miraculoaselor învățături esență, cele șapte împuterniciri, cele cinci instrucțiuni esență și un mare număr de alte tantra și instrucțiuni esență, transmițându-le în ansamblul lor într-o singură clipă. Vajrapāni l-a împuternicit ca cel mai de seamă reprezentant al celor ce sunt Buddha și a rostit aceste cuvinte:

Fie care această miraculoasă esență a învățăturilor

Să devină cunoscută în cele trei tărâmurile divine

Și să fie propagată în centrul Jambudvīpa

Printr-un fiu-esență care este emanația unei emanații.²⁸⁵

Astfel s-a întâmplat că doctrina s-a răspândit în cele trei tărâmurile divine.

2.4. VENIREA ÎNVĂȚĂTURII ATIYOGA ÎN TĂRÂMUL OAMENILOR

La vest de India se află Oḍḍiyāna, ținutul zeităților ḍākini. Acolo în regiunea Dhanakośa, era un lac numit Kutra. Pe malul lacului, așezată într-o dăbravă încântătoare plină de flori frumoase, se află o peșteră numită Locul Scepturului (Vajra), iar acolo trăia o tânără fată pe nume Floare Strălucitoare, fiica regelui Uparāja și a reginei Ālokabhāsvatī. Ea purta toate semnele desăvârșirii, avea o inimă virtuoasă și poseda o imensă bodhicitta. Renunțând la ipocrizie și neglijență, ea a fost menită să devină călugăriță și și-a păstrat toate legămintele în mod desăvârșit fără greșală. Avea o suită de cinci sute alte călugărițe.

În cursul anului bivoulului femelă de lemn, în zorii celei de-a opt zi a celei de-a doua luni a verii, ea a avut un vis în care văzu toți Tathāgata-șii trimițându-și raze de lumină care se transformau într-un soare și o lună. Soarele s-a dizolvat în ea prin creștetul capului, deplasându-se în jos. Luna s-a dizolvat în ea prin tălpile picioarelor, deplasându-se în sus. Dimineata, realizarea ei spori și merse să se scalde pe malul lacului Kutra. În același timp, Vajrapāni luă forma unei lebede, regele păsărilor; el îl preschimbă pe Adhicitta într-o silabă HŪṢ, iar apoi se transformă el însuși în patru lebede. Cele patru lebede coborâra din cer să se scalde în apele lacului. Trei dintre ele își luară iarăși zborul spre cer, însă una dintre aceste manifestări ale Domnului Tainelor atinse mai întâi prințesa de trei ori peste piept cu ciocul și un HŪṢ strălucitor se dizolvă în inima ei. Apoi aceasta își luă de asemenea zborul.

Cuprinsă de uimire, prințesa îi povesti tatălui adepților ei ce se întâmplase. Plin de mirare, tatăl ei se bucură.

„Prevestește aceasta venirea unei emanații a lui Buddha?” întrebă el.

Regele începu să organizeze mai multe ospete și ceremonii. Deși prințesa nu avea semne vizibile de sarcină, când veni sorocul un strălucitor vajra cu nouă colțuri sări din inima ei. Apoi acest dispăru, lăsând în loc un copil purtând însemnele majore și minore ale stării de Buddha, ținând un vajra în mâna dreaptă și o nuia dintr-un material prețios în stânga. El recita versurile începând cu, „Vajrasattva, necuprins ca cerul ...” Cu toții se bucurară. Ei îl arătară unui brahman priceput în arta citirii semnelor. Minunându-se peste măsură, brahmanul declară că copilul este o manifestare nirmāṇakāya care ar putea deține învățăturile celui mai înalt vehicul. Cum toată lumea era extrem de fericită, iar el ținea în mână un vajra, ei l-au numit Garab Dorje, ceea ce înseamnă Sceptrul (Vajra) Fericirii Supreme. Cum cu toții erau plini de bucurie, ei l-au numit de asemenea Sceptrul (Vajra) Bucuriei. Și cum cu toții erau numai zâmbet, i-au spus de asemenea Sceptrul (Vajra) Zâmbetului.

Atunci când Garab Dorje a urcat pe tron, Vajrapāni a apărut în persoană și i-a conferit desăvârșita împuternicire directă prin revărsarea mijloacelor victorioșilor precum și a altor împuterniciri. Într-o singură clipă, i-a transmis de asemenea toate tatrele și instrucțiunile-esență, precum cele douăzeci de mii de volume ale celor Nouă Spații și așa mai departe și l-a împuternicit ca deținător al învățăturilor. I-a numit protectori credincioși ca însoțitori meniți să protejeze doctrina. Fără efort, într-o singură clipă, Garab Dorje a obținut starea de Buddha în stadiul Marii Perfecțiuni.

În acea vreme, în nobilul ținut al Indiei, brahmanul Sukhapāla și soția sa Kuhanā au dat naștere unui fiu, o emanație a nobilului Mañjuśrī. Copilul brahman a fost numit Sārasiddhi și a fost de asemenea cunoscut drept Saṃvarasāra. Ulterior el a devenit un călugăr și căpetenie a cinci sute de învățați (paṇḍita) și a primit numele de Maestrul Mañjuśrīmitra.

Într-o viziune, nobilul Mañjuśrī i-a spus: „Du-te spre vest în ținutul Oḍḍiyāna. Pe malurile Lacului Kutra, se află un vast câmp mortuar numit Locul de Aur din Mahāhe. În mijlocul acestuia se află o peșteră numită Locul Scepturului (Vajra), iar acolo trăiește manifestarea nirmāṇakāya pe nume Garab Dorje. El este o emanație a lui Vajrasattva. El deține doctrina fără efort a tuturor celor ce sunt Buddha și toți Buddha-șii l-au împuternicit. Du-te la el și cere-i miraculoasa esență a învățăturilor, Dharma cunoscută sub numele de Atiyoga pe care el o deține și prin care starea de Buddha poate obținută fără efort. Tu trebuie să fii compilatorul învățaturii sale.”

Mañjuśrīmitra le spuse învățaților (paṇḍita) din suita sa, „La vest, în ținutul Oḍḍiyāna, există un maestru care predică o doctrină dincolo de principiul cauzei și efectului. Trebuie să mergem și să-l zdrobim cu ajutorul logicii.”

Ei discutară problema și șapte dintre ei, incluzându-l pe vârstnicul Rājahasti, parcurseră drumul dificil spre Oḍḍiyāna. Însă oricât de aprins polemizară cu Garab Dorje, fie pe învățăturile bazate pe cauză, fie pe cele bazate pe efect, pe învățăturile Secretei Mantrayāna exterioară și interioară, ei nu putură să-l învingă.

Mañjuśrīmitra îi întrebă apoi pe ceilalți paṇḍita, „Îl vom întreba pe această manifestare a nirmāṇakāya despre învățatura sa aflată dincolo de principiul cauzei și efectului?”

Vârstnicul Rājahasti dorea să ceară învățatura însă declară, „Eu nu îndrăznesc, datorită lipsei de respect pe care i-am arătat-o.”

Unii dintre ceilalți simțiră că ar putea cere învățatura deoarece erau acum convinși. Împreună, ei deciseră să se confeseze maestrului. Unii începură să facă prosternări și să meargă împrejurul său. Alții începură să verse lacrimi.

Mañjuśrīmitra se prosternă înaintea sa, spunând: „Manifestare nirmāṇakāya, prin pronunțarea unui astfel de șuvoi de polemică necontrolată, te-am tratat fără respect.”

Intenționând să-și exprime confesiunea prin retezarea limbii, el începu să caute după un brici. Însă Garab Dorje îi citi gândurile.

„Nu-ți vei purifica niciodată acțiunile rele prin retezarea limbii!” spuse el. „Compune o învățatură care să întrecă de departe pe cele dependente de principiul cauzei și efectului. Aceasta te va purifica.”

Toți învățații (paṇḍita) care erau lipsiți de karma și șansă norocoasă se întoarseră acasă. Însă Mañjuśrīmitra asimilă întreaga Dharma, obținând instantaneu realizarea, pur și simplu prin vederea unui gest al maestrului. Pentru a face învățatura cu desăvârșire completă, Garab Dorje îi dădu întreaga împuternicire directă prin revărsarea mijloacelor victorioșilor și toate tatrele și instrucțiunile-esență fără excepție, incluzând cele douăzeci de mii de volume ale celor Nouă Spații. Acesta a fost momentul în care i-a dat numele de Mañjuśrīmitra. Manifestarea nirmāṇakāya Garab Dorje a expus semnificația acestor învățături în scris și i-a dat lui Mañjuśrīmitra următoarea învățatură:

Natura minții este Buddha de la început.

Ea nu are nici naștere nici conținere, asemeni spațiului.

Când realizezi semnificația adevărată a naturii egale a tuturor lucrurilor,

A rămâne în acea stare fără căutare²⁸⁶ este meditația.

Mañjuśrīmitra a înțeles în mod desăvârșit ce înseamnă aceasta și își exprimă realizarea după cum urmează:

Eu Mañjuśrīmitra,

Am obținut realizarea lui Yamāntaka.

Am realizat marea egalitate a șamsărei și nirvānei;

Înțelepciunea fundamentală atotcunoscătoare a răsărit.

El a scris *Instrucțiuni asupra Bodhicittei Scrise cu Aur în Piatră*²⁸⁷ sub forma unei mărturisiri și a compilat învățăturile lui Garab Dorje.

Aceste învățături au trecut apoi la Śrī Siṃha, care s-a născut în China într-un loc numit Shosha dintr-un tată pe nume Virtuosul și o mamă numită Percepția Clară. Acesta devenit învățat în cele cinci științe, în limbaj, logică, astrologie, și așa mai departe, pe care le-a studiat cu maestrul Hastibhala. La vârsta de douăzeci și cinci de ani l-a întâlnit pe Ācārya Mañjuśrīmitra, de la care a primit totalitatea profunde învățături Atiyoga, cu tatrele, transmiterile și instrucțiunile sale esență și a obținut cea mai înaltă realizare liberă de toate construcțiile mentale.

De la Śrī Siṃha, învățăturile au fost transmise Celui De-al Doilea Buddha din Oḍḍiyāna,^{*} iar apoi învățatului Jñanasūtra, marele paṇḍita Vimalamitra și marelui traducător Vairotsana. Descendența până în acest punct este descendența-simbol a Vidyādhara-șilor.

IV. PROPAGAREA ÎNVĂȚĂTURII-ESENȚĂ ÎN TIBET, ȚINUTUL ZĂPEZILOR

În vremea lui Buddha, Tibetul nu avea locuitori umani. Ulterior, acesta a fost populat de un trib uman descendent dintr-o maimuță – o emanație a nobilului Avalokiteśvara – și un demon-stâncă feminin.[†] În cursul acestei perioade timpurii Tibetul se afla într-o stare de haos, fără religie, fără lege și fără conducător în frunte.

În același timp, în India, un fiu i s-a născut unui rege pe nume Śātānika. Măinile și picioarele copilului aveau membrane precum cele ale unei lebede, iar pleoapele ochilor se închideau precum ale unei păsări. Tatăl său, crezând că copilul trebuie să fie de origine non-umană, declară că trebuie să fie surghiunit. Deindată ce crescu puțin, copilul a fost alungat. Mânat de karma sa, el hoinări până ce în cele din urmă a ajuns în Tibet. Acolo întâlni niște păstori. Când ei îl întrebară de unde venea și cine era, el arătă spre cer. Păstorii presupuseră că trebuie să fie un zeu care coborâse din ceruri și îl făcură căpetenie a lor. Îi construiră un tron din pământ și pietre pe care îl purtară pe umeri și astfel el deveni cunoscut drept „Regele Tronului de pe Umeri.” El a fost cel dintâi rege,²⁸⁸ și a fost o manifestare a lui Bodhisattva Sarvanivāraṇaviṣkambhin.

La multe generații după aceea, în timpul domniei lui Lha-Thothori Nyentsen, care era o emanație a lui Bodhisattva Samantabhadra, au apărut pe acoperișul Palatului Yumbu Lakhar câteva obiecte sacre:²⁸⁹ imaginea numită *Cintāmani*,²⁹⁰ reprezentând corpul celor ce sunt Buddha; *Sūtra asemeni unui Scrin cu Nestemate*²⁹¹ și *Sūtra cu O Sută de Invocații și Prosternări*,²⁹² reprezentând cuvântul acestora; și o stupa de cristal înaltă de un cot, reprezentând mintea acestora. Acesta a fost începutul Dharmei în Tibet.

Cinci generații mai târziu a venit domnia regelui Songtsen Gampo,²⁹³ o emanație a lui Avalokiteśvara. El a construit toate templele Thadul și Yangdul și templul central din Lhasa²⁹⁴ și a luat-o în căsătorie pe prințesa chineză Kongjo – o manifestare a zeiței Tarā – și pe prințesa nepaleză Tritsun – o manifestare a zeiței Bhṛīkutī. Fiecare a adus cu ea ca parte a zestreii, câte o reprezentare a lui Buddha. Aceste două statui au devenit cunoscute ca Jowo.²⁹⁵

Pentru prima dată un alfabet tibetan a fost introdus de către Thönmi Sambhota, care a studiat limbile împreună cu învățatul (paṇḍita) indian Devavit Siṃha, iar apoi a început să traducă *Norul Nestematelor* și alte scrieri sūtra. Regele a manifestat din spațiul dintre sprâncenele sale un călugăr pe nume Akarmati, care a pornit să-i

^{*} Padmasambhava.

[†] Se spune că demonul feminin era o emanație a zeiței Tarā.

convertească pe regii non-buddhista din India și a descoperit cinci statuete ale lui Avalokiteśvara apărute spontan numite Cei Cinci Frați Nobili înăuntrul trunchiului unui soi de arbore de santal numit „esența șarpelui,” în Ținutul Nisipurilor dintre India și Tamradvīpa. De asemenea a făcut statuia extrem de sacră a lui Avalokiteśvara cu 11 capete care se află în Lhasa.²⁹⁶ În cursul domniei sale s-a întămpnat ca Dharma să prindă cu adevărat rădăcini în Tibet.

După încă cinci generații, s-a născut Regele Trisong Detsen,²⁹⁷ o emanație a nobilului Mañjuśrī. Când acesta era de treisprezece ani, tatăl său a murit. Mai întâi el a supus un mare număr de țări prin forța armelor, luându-și sfetnici dintre miniștri precum Ngam Tara Lugong și Lhazang Lupel.

Apoi, la vârsta de șaptesprezece ani, consultând arhivele strămoșilor săi, a devenit conștient că Dharma a venit pentru prima dată în Tibet în cursul domniei lui Lha-Thothori Nyentsen și a fost ferm înrădăcinată de către Songtsen Gampo. Descoperind cât de concentrat au muncit înaintașii săi pentru Dharma, a simțit că el de asemenea trebuie să se preocupe în întregime de răspândirea doctrinei. Consultându-și ministrul pe probleme religioase, Go Pema Gungtsen, el a cerut cu iscusință opiniile celorlalți miniștri, astfel încât cu toții au fost de acord cu construirea unui templu. Căutând un preot care să pacifice temelii,²⁹⁸ ei l-au consultat pe Nyang Tingdzin Zangpo, învățătorul cel mai venerat de către rege, care trăia la Samye Chimpu.

Prin introspecția obținută în meditație, Tingdzin Zangpo știa că în Zahor, în India orientală, trăia un mare stareț pe nume Śāntarakṣita, fiul regelui religios Gomadeviya. El a împărtășit această informație regelui, iar starețul a fost invitat în Tibet.

Śāntarakṣita a încercat atunci să consacre locul templului. Însă un năga care trăia într-un loc numit Āryāpalo, știind că crângul în care el trăia urma să fie defrișat, a chemat toate duhurile ca să îl ajute. Cei douăzeci și unul *genyen*, însoțiți de ființe umane și non-umane, s-au adunat laolaltă într-o oștire, iar în timpul nopții duhurile distrugeau tot ceea ce se construise de către oameni în timpul zilei, așezând tot pământul și pietrele înapoi de unde fuseseră luate.

Regele merse la stareț și îi ceru o explicație. „Este din cauză că întunecările mele sunt prea dense? Sau nu ai binecuvântat locul? Trebuie ca planurile mele să rămână nerealizate?”

„Am devenit maestru al bodhicitei,” răspunse starețul, „însă zeii și demonii nu pot fi supuși prin astfel de metode pașnice. Numai metodele agresive vor funcționa. În acest moment se află la Bodh Gaya, în India, un învățător cunoscut drept Cel Născut din Lotus din Oḍḍiyāna. El a venit pe lume într-un mod miraculos. A obținut stăpânirea celor cinci științe și a dobândit puterea absolutului.²⁹⁹ A obținut deopotrivă realizările comune și supreme. El îi zdrobește pe demoni și leagă cele opt categorii de duhuri în sclavie. El face toți zeii și demonii să tremure și supune toate duhurile elementale. Dacă îl inviți aici, nici un duh nu va fi capabil să-i reziste și toate dorințele tale se vor realiza.”

„Nu va fi imposibil să invităm pe cineva precum acesta?” întrebă regele.

„Nu,” răspunse starețul, „Va fi posibil datorită rugăciunilor făcute în trecut. Cu multă vreme în urmă, în Nepal, o femeie pe nume Samvarī, fiica lui Salé, fermierul crescător de păsări, a avut patru fii din uniunile cu un crescător de cai, un porcvar, un păsărar și un crescător de câini ...” și îi spuse povestea modului în care a fost construită stupa lui Jarung Khashor³⁰⁰ și rugăciunile care fuseseră făcute la acea dată.

Regele îi trimise pe Ba Trisher, Dorje Dudjom, Chim Śākyaprabha și Shūbu Palgyi Senge în India, fiecare dintre ei ducând o măsură de praf de aur și un nod de aur al veșniciei. Ei îi explicară maestrului că era nevoie de el în Tibet pentru a binecuvânta locul unui templu.

Maestrul promise că va veni. El porni la drum, oprindu-se de-a lungul drumului pentru a-i lega pe cei doisprezece *tenma*, cele douăsprezece protectoare, cei douăzeci și unu *genyen* și toți zeii și duhurile din Tibet prin legăminte ferme.

În cele din urmă ajunse la Trakmar pentru a pacifica locul, iar Templul Apărut Spontan din Samye a fost construit. Acesta avea o clădire centrală cu trei etaje, înconjurată de clădiri reprezentând cele patru continente și subcontinente. Cele două temple Yakṣa, superior și inferior, reprezentau soarele și luna. Întregul complex a fost închis de un zid. Starețul Śāntarakṣita, ācārya Padma și Vimalamitra au aruncat flori pentru consacrarea sa de trei ori și multe semne miraculoase și minuni au fost văzute.³⁰¹



Samye

Prima mănăstire din Tibet, a fost construit la începutul secolului al IX-lea, forma sa reprezentând universul străvechii cosmologii indiene. A fost puternic deteriorată în timpul Revoluției Culturale, însă templul central a fost de atunci cu atenție restaurat și re consacrat de către Dilgo Khyentse Rinpoche în 1990.

3. Descendența ascultare a ființelor obișnuite*

Starețul Śāntarākṣita a predicat apoi tradițiile Vinaya și Sūtra, în timp ce maestrul Padma și Vimalamitra au statornicit învățăturile Mantra. Acesta a fost momentul în care Cel de-al Doilea Buddha din Oḍḍiyāna și marele paṇḍita Vimalamitra i-a învățat pe cei trei discipoli-inimă – Regele, Supusul și Prietenul† – precum și pe Nyangwen Tingdzin Zangpo și alți discipoli norocoși care erau recipienți potriviți pentru învățături. Pentru aceștia ei au întors Roata Dharmei celor trei yoga interioare, incluzând Atiyoga Marii Perfecțiuni și au arătat cu claritate cele trei aspecte cheie: perceperea, decizia clară și auto-eliberarea.³⁰² Descendența transmiterii începând cu acest punct se numește „descendența ascultare a ființelor obișnuite.”

Cel de-al Doilea Buddha din Oḍḍiyāna a conferit de asemenea fiecăruia dintre cei douăzeci și cinci de discipoli ai săi,[‡] care cu toții aveau șansa bună necesară, oricare dintre nenumăratele învățături ale lui Buddha care le erau destinate prin karma lor. Textele tantrice au fost apoi redactate în scris pe „surile galbene”³⁰³ și ascunse ca tezaure spirituale.[§] Maestrul a făcut rugăciuni și le-a ascuns ca moștenire pentru beneficiul discipolilor din viitor. Ulterior, la datele profețite, emanații ale acelor practicieni realizați, pentru care au fost făcute rugăciunile, s-au născut la momentul oportun pentru a dezvălui aceste profunde tezaure. Numeroșii discipoli care i-au urmat și au lucrat pentru beneficiul ființelor au dat naștere descendențelor cunoscute drept cele cu șase sau cu nouă transmițeri.³⁰⁴

Dintre nenumărații tulku și descoperitori de tezaure, unul care ne interesează pe noi este Rigdzin Jigme Lingpa. El a fost cu adevărat însuși Avalokiteśvara statornicit în Natura Mîntii,^{**} și a luat forma unui prieten spiritual. El a primit transmiterea completă a tuturor celor trei descendențe împreună – descendența minte, descendența-simbol și descendența ascultare – de la cel de-Al Doilea Buddha din Oḍḍiyāna, de la marele învățat Vimalamitra și de la atotcunoscătorul Longchen Rabjampa.³⁰⁵ El a fost cu totul un Buddha desăvârșit. A întors Roata Doctrinei complete pentru ființele cu karma norocoasă și favorabilă. După cum spune zicala:

Corpul îi este cel al unui zeu obișnuit sau om de rând
Dar mintea sa desăvârșită este adevăratul Buddha.

Din acest motiv venerabilul meu maestru^{††} obișnuia să spună: „Pentru cei care pot practica și să se roage, învățătorul meu, Vajradhara,³⁰⁶ domnul și protectorul ființelor, este cu adevărat un Buddha desăvârșit. Nu spun astfel doar pentru că doresc să-l prețuiesc sau să îl onorez. El cu adevărat este Marele Desăvârșit Vajradhara, venit sub înfățișare obișnuită pentru a face bine ființelor. Între el și voi, în descendență, nu este altceva decât mine. Iar despre mine, chiar din momentul

* Acesta titlu a fost inserat în traducere pentru claritate.

† Trisong Detsen, Yeshe Tsogyal și Vairotsana.

‡ *rje 'bangs*, literal „domn și supuși,” domn fiind regele Trisong Detsen, iar supuși fiind ceilalți douăzeci și patru discipoli.

§ Vezi în glosar: tezaur.

** *sems nyid ngal gso*: o formă a lui Avalokiteśvara.

†† Învățătorul lui Patrul Rinpoche, Jigme Gyalwai Nyugu, a fost unul dintre principalii discipoli ai lui Ridgzin Jigme Lingpa. Vezi Introducere.

în care l-am întâlnit am făcut tot ceea ce mi-a spus. L-am servit în cele trei moduri și nu am făcut niciodată nimic pentru a-l nemulțumi sau măcar pentru a-l face să se încrunte. Astfel că puteți fi siguri că nu a avut loc nici o degradare a samaya care să întunece lanțul de aur al acestei descendențe. Curentul binecuvântărilor sale este diferit de cel al oricui altcuiva.”

Tantra Uniunii Soarelui și Lunii spune:

Dacă nu explicați istoria originii sale
Oamenii vor comite păcatul necredinței
În extrem de tainica învățătură reală.

Datorită acestei necesități de a inspira încrederea discipolilor, explicându-le cum descendența lor poate fi trasată până la izvorul ei autentic și reamintindu-le istoria ei, am procedat astfel de asemenea aici, în contextul practicii Guru Yoga.

Este de maximă importanță în Guru Yoga ca mantra să fie recitată de zece milioane de ori. Unii oamenii dau greș în a o recita atâta vreme, crezând că aceste practici preliminare nu sunt foarte importante. Sau pesemne ei sunt plini de speranțe înalte după ce aud cât de profunde sunt învățăturile practicii principale. Dar a vă imagina că ei pot întreprinde practicile stadiului generării și perfecțiunii fără să-și fi făcut timp să practice preliminariile în mod adecvat este precum în obișnuitul proverb:

A te linge pe buze înainte ca capul să fie gătit,³⁰⁷

Ați scoate picioarele de sub plapumă înainte ca patul să se încălzească.

A practica preliminariile fără a parcurge calea până la capăt nu are de asemenea nici un sens. Chiar dacă unele mici semne momentane ale „încălzirii” survin, ele sunt instabile, precum o construcție fără fundații. Parte a aceleiași înțelegeri eronate este a lepăda preliminariile odată ce ați început practica principală, crezând că le-ați practicat deja în mod corespunzător – cu ideea că preliminariile sunt preliminarii și prin urmare nu mai sunt necesare. Dacă abandonați preliminariile, fundamentul căii, rețezați însăși rădăcina Dharmei. Este ca și cum ați încerca să pictați o frescă acolo unde nici măcar nu există un zid. Străduiți-vă în permanență până ce stârniți convingerea autentică în practicile preliminare. Concentrați-vă în mod particular asupra practicii Guru Yoga, calea de intrare a binecuvântărilor și faceți din ea însăși fundamentul practicii voastre. Acesta este aspectul esențial.

*Văd că bunul meu învățător este un adevărat Buddha,
Dar cu natura-mi îndărătnică, eu nu-i ascult instrucțiunile.
Știu că toate ființele din cele trei lumi mi-au fost părinți
Dar cu firea-mi capricioasă, fac încă rău celor ce mă-nsoțesc pe Cale.
Binecuvântează-mă pe mine și pe cei cu o karma rea asemeni mie,
Ca noi să putem, în această viață și în toate celelalte,
Cu umilință, neclintită disciplină, flexibilitate în minte și faptă,
Să ne urmăm învățătorul spiritual.*

* Vezi pagina 154.



Partea a treia

CALEA RAPIDĂ A TRANSFERULUI

Guru Rinpoche și cele douăsprezece manifestări ale sale

Aceste înfățișări diferite ale lui Guru Rinpoche sunt descrise conform ciclului „Îndepărtării Tuturor Obstacolelor” (*Parche Kunsel*), un tezaur spiritual redescoperit de către Chogyur Dechen Lingpa și Jamyang, contemporani ai lui Patrul Rinpoche.



Kangyur Rinpoche (1898-1975)

Un mare învățat și practician, deși ar fi putut continua să dețină o înaltă poziție în marea mănăstire de la Riwoche în Tibetul răsăritean a ales să-și petreacă viața călătorind din loc în loc pentru a practica și predica, evitând implicarea în instituții. Începând din copilărie a avut viziuni ale lui Padmasambhava și a descoperit câteva dintre tezaurele spirituale din Tibet, Bhutan și India.

CAPITOLUL ÎNTÂI

***Transferul conștiinței,
instrucțiuni pentru muribunzi:
Starea de Buddha fără meditație***

*Supremă este acțiunea ta plină de compasiune pentru ființele amăgite,
Suprem este modul în care îi accepți pe păcătoși ca discipoli ai tăi.
Supreme sunt metodele tale iscusite cu cei greu de împlânzit.
Neîntrecut Învățător, la picioarele tale mă-nchin.*

I. CELE CINCI FELURI DE TRANSFER

Există cinci feluri diferite de transfer al conștiinței:

1. Transferul superior în dharmakāya prin pecetea viziunii.
2. Transferul mijlociu în sambhogakāya prin uniunea stadiilor generării și perfecțiunii.
3. Transferul inferior în nirmānakāya prin compasiune nemărginită.
4. Transferul obișnuit folosind trei metafore.
5. Transferul îndeplinit pentru morți cu cârligul compasiunii.

1. Transferul superior în dharmakāya prin pecetea viziunii

Persoanele care au dezvoltat și statornicit familiaritate cu viziunea lipsită de amăgire a stării naturale necreate în timpul vieții pot, în momentul morții, să pună în practică aspectul esențial al spațiului și cunoașterii pe calea tainică a purității primordiale a *trekhö* și să-și transfere conștiința în spațiul dharmakāya-ei.³⁰⁸

2. Transferul mijlociu în sambhogakāya prin uniunea stadiilor generării și perfecțiunii

Persoanele bine familiarizate cu stadiile generării și perfecțiunii împreună ca o singură yoga indivizibilă, și deplin antrenați în a vedea forma zeității ca fiind doar asemeni unei iluzii create prin magie pot, atunci când halucinațiile stării intermediare apar în momentul morții, să-și transfere conștiința în sambhogakāya.³⁰⁹

3. Transferul inferior în nirmānakāya prin compasiune nemărginită

Persoanele care au primit împuternicirile în pârg ale Vehiculului Mantrei Secrete, care au legămintele (samaya) imaculate, care au o aplecare pentru stadiile generării

și perfecțiunii și care au primit învățăturile asupra stării intermediare pot, după cum se spune:

Să întrerupă intrarea în uter, amintindu-și să se întoarcă:*

Acesta este momentul care necesită determinare și puritate a viziunii.

Cei care practică acest transfer trebuie să blocheze orice intrare nedorită într-un uter impur. Mănat de o mare compasiune și aplicând practica asumării renașterii ca emanație nirmānakāya, ei își transferă atunci conștiința într-un loc de renaștere dintr-unul din tărâmurile pure.³¹⁰

4. Transferul obișnuit folosind trei metafore

Oamenii practică acest fel de transfer imaginându-și un canal central drept rută, bindu minții-conștiință drept călător și un tărâm pur al mării fericiri drept destinație.³¹¹

5. Transferul îndeplinit pentru morți cu cărligul compasiunii.

Acest fel de transfer se face fie pentru o ființă aflată pe punctul de a muri, fie pentru cineva aflat deja în starea intermediară. Poate fi îndeplinit de către un yogin înzestrat cu o realizare foarte dezvoltată, cu stăpânire asupra minții și percepțiilor și cu capacitatea de a recunoaște conștiința unei ființe aflate în starea intermediară. General vorbind, pentru a îndeplini transferul pentru morți cineva trebuie să fi atins categoric Calea Vederii. După cum Jetsun Mila spunea:

Până ce nu ați perceput adevărul despre calea vederii,
Nu practicați transferul pentru morți.

Cu toate acestea, oricine cunoaște cu adevărat momentul potrivit pentru a-l îndeplini – care este atunci când suflul extern s-a oprit dar suflul intern continuă încă³¹² – poate să îl îndeplinească în chiar acel moment dacă are puțină experiență a instrucțiunilor asupra transferului. Este extrem de binefăcător pentru persoana muribundă și, asemeni unui călător așezat de către un prieten pe calea cea dreaptă, are puterea de a preveni renașterea în tărâmurile inferioare.

Transferul este mai dificil odată ce mintea și corpul s-au separat complet. Atunci aceasta necesită un yogin cu stăpânire asupra propriei sale minți, care poate găsi persoana decedată în starea intermediară. Este ușor de influențat o persoană care nu mai are un corp material și, îndeplinit de către un astfel de yogin, chiar transferul din starea intermediară are puterea de a trimite conștiința persoanei spre un tărâm pur. Totuși este mai curând fără sens să se pretindă că transferul poate fi îndeplinit prin chemarea conștiinței înapoi în corp după moarte.³¹³

Numeroși oameni din zilele noastre, care sunt lama și tulku[†] doar cu numele, practică ritualurile transferului. Dacă ei le îndeplinesc cu dragostea și compasiunea

bodhicitei și nu au câtuși de puțin considerente egoiste, există toate șansele ca fără a-și întuneca propriile minți ei să-i poată ajuta într-adevăr pe cei care au murit. Acest lucru este posibil numai prin motivația bodhicitei. Dar oricine o face doar pentru profit personal, știind doar cum să recite cuvintele, iar apoi ia un cal sau vreun alt lucru de valoare drept plată este într-adevăr vrednic de dispreț.

A fi călăuză și învățătorul celorlalți,
Fără a fi atins voi înșivă țărâmul eliberării,
Este la fel de contradictoriu ca a da mâna cuiva care se înecă
În timp ce voi înșivă sunteți mânați la vale de șuvoi.

Odată, pe când marele traducător Tendzin Chöpel se afla în Tsari, a avut o viziune a unei persoane pentru care făcuse odată transferul conștiinței și acceptase un cal drept plată. Tot ce a putut să vadă era cum capul persoanei ieșea dintr-un lac de sânge roșu. Apariția îl striga pe Tendzin Chöpel pe nume și îl întreba ce să facă.

Tendzin Chöpel se înspăimântă. El răspunse, „Îți ofer pelerinajul meu la Tsari,”^{**} și viziunea dispăru.

Chiar și pentru un mare învățător având un mare grad al realizării, a accepta ofrande făcute în numele unei persoane decedate fără a face un ritual sau ceva asemănător în beneficiul acestuia provoacă impedimente pe cale.

Când starețul încarnat al Dzogchen, Gyurme Thekchok Tendzin a murit, Trime Shingkyong Gönpa a fost invitat pentru ceremoniile funerare. Întreaga zi, el a îndeplinit ritualurile de purificare și aducere înapoi a conștiinței, repetând transferul de mai multe ori, așa cum s-ar face după moartea unei persoane obișnuite. Călugării l-au întrebat de ce.

„Cu multă vreme în urmă,” explică el, „Dzogchen Rinpoche a omis să îndeplinească ritualurile și rugăciunile de dedicație pentru cineva în numele căruia i-a fost oferit un cal negru. Acea persoană fusese un mare păcătos și din această cauză nivelurile și căile au devenit ușor întunecate pentru Rinpoche. Acum el și eu ne-am combinat forțele și am rezolvat problema.” Se spune că păcătosul din poveste se numea Golok Tendzin.

Este mai curând greșit pentru cei aflați în poziții de mare lama sau *tulku* să accepte ofrande în numele decedatului doar gândind „Sunt marele cutare și cutare,” și eșuând în a aplica rugăciunea bodhicitta sau în a face rugăciuni, ritualuri și dedicații în mod adecvat și eficace. Importanți *tulku* recunoscuți ca reîncarnări autentice ale marilor învățători din trecut trebuie încă să învețe din nou cum să citească și încep cu alfabetul, întocmai ca și oamenii obișnuți. Întrucât au uitat arta citirii din viețile lor anterioare, există puțină îndoială că au uitat de asemenea tot ce au știut vreodată despre yoga stadiilor generării și perfecțiunii. Mă întreb dacă ei nu ar face mai bine să-și petreacă puțin mai mult timp instruindu-se în bodhicitta și învățând despre practică și retrageri, mai curând decât să umble prin împrejurimi căutând după ofrande deîndată ce ajung să poată încăleca un cal.

II. TRANSFERUL OBIȘNUIT FOLOSIND TREI METAFORE

Voi descrie acum modul de transfer numit „transferul obișnuit folosind trei metafore” sau „transferul conștiinței în învățător.” Acesta corespunde de asemenea

* Aceasta înseamnă să se întoarcă înainte ca conștiința să pătrundă în uter.

† *sprul sku*, lit. nirmānakāya. Un lama reîncarnat. Astfel de lama sunt de obicei considerați a fi manifestări ale unui mare bodhisattva. Există totuși, numeroase influențe sociale în selectarea unui tulku și sunt cazuri în care onestitatea alegerii este discutabilă.

* Adică, meritul pelerinajului său.

cu ceea ce *Tantra Confesiunii Imaculate* numește „transferul mingii de lumină folosind sunetul în momentul morții.” Acest fel de practică a transferului nu este necesară pentru cei care au deja un înalt grad de realizare. Pentru ei, după cum tandrele spun:

Ceea ce se numește „moarte” este doar un concept,
Ceva care conduce spre tărâmurile celeste.³¹⁴

și de asemenea:

Moartea, sau ceea ce cunoaștem drept moarte,
Este o mică iluminare pentru un yogin.

Cei care au cucerit fortăreața absolutului în timpul vieții și au obținut stăpânirea asupra nașterii și morții par totuși să moară. Dar pentru ei moartea nu este diferită de deplasarea dintr-un loc în altul. Cei cu experiență în practicile esențiale ale stadiilor generării și perfecțiunii pot, după cum am menționat anterior, să folosească una dintre cele trei practici pentru moarte, starea intermediară a renașterii pentru a-și transfera conștiința într-unul dintre cele trei kāya.

Pe de altă parte, după cum se spune:

Cei fără suficient antrenament pot fi preluați prin transfer.

Această tehnică este esențială pentru practicienii care nu au obținut stabilitatea pe cale sau care au comis numeroase acțiuni vătămătoare. Pentru oricine deține aceste învățături speciale, oricât de grave sunt acțiunile sale păcătoase, porțile tărâmurilor inferioare sunt închise. Chiar și cei care au comis un păcat cu retribuire imediată și care astfel ar cădea altminteri drept în jos, categoric nu vor renaște în tărâmurile inferioare dacă folosesc această învățătură. Scrierile tantra spun:

Chiar dacă ai ucis un brahman în fiecare zi
Sau ai comis cele cinci acte cu retribuire imediată,
Poți totuși să te eliberezi prin această cale.
Nici unul dintre acele păcate nu te vor pângări.

și:

Oricine practică transferul,
Concentrându-se asupra deschizăturii situate deasupra celorlalte nouă*
Nu va fi pângărit de actele sale negative,
Și va renaște într-un tărâm buddhic pur.

și de asemenea:

La picioarele tatălui vostru, învățătorul calificat
Întronat pe o pernă soare-lună în creștetul capului vostru,
Urmați calea albă de mătase a canalului vostru central,

* Deschizătura lui Brahṃā (vezi în glosar).

Și veți fi eliberat, chiar dacă ați comis cele cinci păcate cu retribuire imediată.

Aceste învățături asupra profundeii căi a transferului sunt așadar calea spre starea de Buddha fără meditație, o cale secretă care îi eliberează forțat chiar și pe marii păcătoși. Buddha Vajradhara spunea:

Chiar dacă ați ucis un brahman în fiecare zi
Sau ați comis cele cinci fapte cu retribuire imediată,
Odată ce ați întâlnit aceste învățături,
Veți fi, fără îndoială, eliberați.

Iar însuși Marele Guru din Oḍḍiyāna spunea:

Cu toții știu despre starea de Buddha prin meditație
Însă eu cunosc o cale fără meditație.

Marele învățat (paṇḍita) Nāropa spunea:

Cele nouă deschizături se deschid spre saṃsāra
Dar una singură se deschide drept spre Mahāmudrā.
Închideți cele nouă deschizături și deschideți-o pe aceea una;
Să nu vă îndoiiți că ea conduce spre eliberare.

Iar Marpa, traducătorul din Lhodrak:

Până acum am practicat transferul,
Antrenându-mă și antrenându-mă și antrenându-mă iarăși.
Chiar dacă aș muri de o moarte obișnuită, nu am nici o grijă;
Familiaritatea mi-a conferit desăvârșita încredere.

Jetsun Shepa Dorje spunea:

Aceste învățături care îmbină, transferă și leagă,*
Sunt călăuză esențială pentru înfrângerea stării intermediare.
Există cineva care are o astfel de cale?
Ce fericită este persoana a cărei forță vitală pătrunde în canalul central –
Ce minunat! El ajunge în spațiul absolut!

Aceste învățături au două părți: mai întâi instruirea, iar apoi practica efectivă.

1. Instruirea pentru transfer

Folosind explicațiile asupra transferului pe care le-ați primit, antrenați-vă în repetate rânduri cu sârguință până ce semnele succesului apar.

În acel moment, deși toate canalele, energiile și esențele corpului vostru sunt intacte și viguroase, veți constata că de fapt a îndeplini transferul este mai curând dificil. Dar odată ce ați ajuns la ceasul din urmă sau la capătul bătrâneții, vă va fi

* Legarea noastră cu tărâmurile pure cu ajutorul transferului conștiinței prin unirea cu învățătorul.

mult mai ușor. Este asemeni fructului dintr-un copac, greu de cules vara când se află în creștere. Dar odată ce s-a copt și este gata să cadă toamna, poala veștmintelor voastre trebuie doar să-l atingă pentru a se desprinde din creangă.

2. Transferul efectiv

Momentul aplicării efective în practică a transferului este după ce semnele apropierii morții au apărut deja, atunci când sunteți siguri că nu există întoarcere și că procesul disoluției deja a început. Nu îl faceți în nici un alt moment. După cum se spune în tantre:

Îndepliniți transferul când vine momentul potrivit.
Altminteri veți ucide zeitățile.*

Există mai multe stadii în procesul disoluției, dar pentru a-l face lesne de înțeles, acesta poate fi divizat în disoluția celor cinci facultăți, disoluția celor patru elemente și fazele clarității, creșterii și realizării.

Disoluția celor cinci facultăți ale simțurilor a început, de exemplu, atunci când recitarea călugărilor adunați în jurul patului în care sunteți pe cale să muriți se aude asemeni unui murmur confuz. Nu mai puteți distinge silabele. Sau atunci când auziți sunetul vocilor oamenilor ca și cum ar veni de foarte departe și nu mai puteți pricepe cuvintele. Adică atunci când conștiința voastră auditivă ajunge la capăt. Conștiința voastră vizuală ajunge la capăt atunci când, în loc să vedeți formele așa cum sunt, zăriți doar o umbră. Întrucât simțurile mirosului, gustului și cel tactil de asemenea se sfășesc și ajung la disoluția lor finală, acesta este momentul în care învățăturile introductive trebuie acordate. Dacă există cineva prezent care este capabil să îndeplinească transferul conștiinței, acesta este în mod hotărâtor momentul potrivit pentru a o face.

Apoi, întrucât elementul interior al cărnii se dizolvă în elementul exterior al pământului,³¹⁵ experimentați o senzație asemeni căderii într-o văgăună. Vă simțiți greoi, ca și cum ați fi zdrobit sub greutatea unui munte. Uneori, persoana muribundă cere să fie ridicată sau ca perna să-i fie ridicată. Întrucât sângele se dizolvă în elementul exterior al apei, salivați, iar nasul vă curge. Întrucât elementul caldura al corpului se dizolvă în elementul exterior al focului, gura și nările par uscate și, începând cu extremitățile, corpul vostru începe să-și piardă căldura. În unele cazuri un abur iese prin creștetul capului în acest stadiu. Întrucât elementul suflului interior sau al energiei se dizolvă în elementul exterior al aerului, diferitele voastre energii – energia ascendentă, energia evacuării, energia pătimașă și energia atot-pătrunzătoare – se dizolvă toate în energia ce susține viața. Suflarea devine dificilă. Expirația este o gâfâială, curgând din plămâni prin gât. Apoi tot sângele din corpul vostru se adună laolaltă în canalul vieții și trei picături se preling în centrul inimii, una după alta. Cu trei suspine lungi, suflarea voastră exterioară se oprește dintr-odată.

În acel moment elementul alb sau „sămânța” pe care ați primit-o de la tatăl vostru se deplasează cu repeziciune în jos dinspre creștetul capului. Ca semn exterior, percepeți o albire oarecum asemeni unui cer fără nori luminat de lumina

* Conform Vajrayānei, corpul este considerat o maṇḍala sacră a zeităților. În acest sens, a scurta viața cuiva prin îndeplinirea prematură a transferului ar însemna distrugerea acestei maṇḍala.

lunii. Ca semn exterior, experimentați claritate în conștiința voastră, iar cele treizeci și trei de feluri de gânduri ostile încetează. Această stare se numește „claritatea.”

Elementul roșu sau „sângele” pe care l-ați primit de la mama voastră se deplasează cu rapiditate în sus dinspre regiunea ombilicului. Ca semn exterior, percepeți o înroșire asemeni celei a unui cer senin luminat de roșeața soarelui. Ca semn interior, experimentați o beatitudine predominantă în conștiință, iar cele patruzeci de gânduri senzuale încetează. Această stare se numește „creștere.”

Când elementele roșu și alb se întâlnesc în inima voastră, conștiința voastră pătrunde între ele. Semnul exterior este o percepție de înegrire asemeni celei a unui cer senin în întuneric complet. Semnul interior este acela că conștiința voastră experimentează o stare lipsită de gânduri și leșinați în întuneric desăvârșit. Acest stadiu se numește „realizare.”

Apoi ieșiți pentru un scurt răstimp din acel leșin într-o experiență precum cea a cerului neafectat de vreuna dintre cele trei stări anterioare. Aceasta este apariția „luminii clare a bazei”.³¹⁶ Pentru a o recunoaște ca adevărata voastră natură și a rămâne în ea este ceea ce se numește „transferul superior în dharmakāya.” Aceasta este starea de Buddha fără a trece prin nici o stare intermediară.

După aceasta urmează starea intermediară a realității absolute și starea intermediară a apariției progresive, însă acele stadii nu vor fi descrise aici deoarece ele sunt legate de instrucțiunile asupra practicii principale.

Pentru cei fără experiența adecvată a căii,³¹⁷ cel mai bun moment să se aplice transferul este la începutul procesului de disoluție. În acel moment, rețeați complet tot atașamentul față de această viață și luați-vă curaj gândind, „Acum că sunt pe cale să mor, mă voi încrede în instrucțiunile învățătorului meu și voi zbura spre tărâmurile pure asemeni unei săgeți trase de un gigant. Ce bucurie este aceasta!”

Va fi dificil să vă amintiți limpede toate vizualizările și celelalte aspecte importante ale transferului, astfel încât dacă aveți un asistent capabil să vi le reamintească, cereți-i să o facă. Dar în orice caz, în acel moment, inspirându-vă din antrenamentul vostru anterior și aplicând instrucțiunile acestei căi profunde, a sosit momentul când trebuie să puneți cu adevărat transferul în aplicare.

Aici sunt, așadar, pașii practicii principale a transferului, care sunt aceeași indiferent că vă antrenați pentru acesta sau că îl folosiți în chiar momentul morții.

3. Pașii meditației asupra transferului

Așezați-vă confortabil pe o pernă, cu picioarele încrucișate în postura vajra, menținându-vă spatelul cu desăvârșire drept.

3.1. PRELIMINARIILE

Mai întâi, treceți complet prin toate preliminariile, în mod clar și în detaliu, începând cu Chemarea Învățătorului din Depărtare și continuând până la momentul disoluției din Guru Yoga.

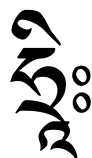
3.2. VIZUALIZAREA PRINCIPALĂ

Vizualizați cum corpul vostru obișnuit,³¹⁸ devine într-o clipă cel al Vajra Yogini. Aceasta este roșie, cu o față și două brațe, stând în picioare cu cele două picioare ale sale apropiate, cu piciorul drept ridicat în „postura mersului. Cei trei ochi ai ei

privesc în sus spre cer. Pentru scopurile acestor instrucțiuni asupra transferului, vizualizați-o cu o expresie atractivă, la un moment dat pașnică și oarecum fioroasă. Cu mâna dreaptă ridicată în aer, ea zornăie mica tobă-cranii care trezește ființele din somnul ignoranței și confuziei. Cu cea stângă ea ridică la sold cuțitul curbat care retează cele trei otrăvuri de la rădăcină. Este goală exceptând o ghirlandă de flori și podoabe de os. Asemeni unui cort de mătase roșie, ea apare, însă nu are substanță sau realitate. Toată aceasta este *închiderea exterioară goală* a corpului.

Mergând prin centrul corpului vostru în poziție verticală, vizualizați canalul central, asemeni unui pilon într-o casă goală. Acesta se numește canalul „central,” deoarece se află chiar pe axa corpului, fără a se apleca spre stânga sau spre dreapta. El are patru caracteristici. Este albastru precum o peliculă de indigo, simbolizând neschimbătoarea dharmakāya. Structura sa este la fel de fină ca o petală de lotus, simbolizând finețea voalurilor întunecante ce răsar din tendințele habituale. Este la fel de strălucitor precum flacăra lămpii cu ulei de susan, simbolizând risipirea întunericului ignoranței. Și este la fel de drept ca un segment de bambus, arătând că nu va duce niciodată pe căi inferioare sau greșite. Capătul său superior se deschide drept în deschizătura lui Brahmā din creștetul capului, asemeni unui luminător deschis, pentru a simboliza că este calea spre liberare și renașteri superioare, în timp ce capătul său inferior se termină la patru degete mai jos ombilic fără nici o deschizătură, pentru a simboliza că orice acces la saṃsāra și renașterile inferioare este pecetuit. Toată aceasta este *închiderea interioară goală* a canalului central.

Acum vizualizați o umflătură în canalul central la nivelul inimii, asemeni unui nod pe o tulpină de bambus. Deasupra acestui nod, vizualizați bindu energiei, verde deschis la culoare, activ și în vibrație. Deasupra lui este esența minții voastre conștiință, silaba roșie *hrīh*, cu semnul vocalic lung și două puncte pentru *visarga*,^{*} fluturând și vibrând asemeni unui steag în vânt. Aceasta reprezintă conștiința voastră mentală.³¹⁹



În aer la un cot deasupra capului vizualizați un tron împodobit cu nestemate, susținut de opt păuni mari. Deasupra acestuia se află un lotus multicolor și discul soarelui și lunii, unul peste altul, alcătuiind o pernă cu trei straturi. Așezat pe pernă este victoriosul vostru învățător rădăcină, neasemuită comoară a compasiunii, întrupând în esență toți Buddha-șii din trecut, prezent și viitor, iar ca formă pe Bhagavān Buddha și Protector, Amitābha. Acesta este roșu, asemeni unui munte de rubine îmbrățișat de o mie de sori. El are o singură față. Cele două mâini ale sale sunt așezate în postura meditației, ținând un bol pentru pomeni umplut cu nectarul înțelepciunii al nemuririi. Înveșmântat cu cele trei robe monastice, ținuta unui

^{*} Un semn sanscrit pronunțat ca un „h” puternic. În folosirea tibetană el lungeste pur și simplu silaba, și este scris ca două mici cercuri unul deasupra celuilalt, care simbolizează înțelepciunea și mijloacele.

suprem nirmāṇakāya³²⁰ urmând conduita imaculată, corpul său poartă cele treizeci și două însemne majore și cele optzeci însemne minore, precum ușnișă pe creștetul capului și cercuri imprimate pe tălpile picioarelor și este scaldat într-o aureolă scânteietoare din care strălucesc nemărginite raze de lumină.

La dreapta lui Amitābha se află nobilul Domn Avalokiteśvara, întrupare a compasiunii tuturor celor ce sunt Buddha, de culoare albă, cu o față și patru brațe. Mâinile brațelor sale superioare se ating laolaltă, palmă cu palmă, în dreptul inimii. Mâna sa inferioară dreaptă mișcă mărgelele unui rozariu alb de cristal, iar mâna sa inferioară stângă ține tulpina lungă a unui lotus alb a cărui floare, lângă urechea sa, își are toate petalele deschise.

La stânga lui Amitābha se află Vajrapāni, Domnul Tainelor, întrupare a puterii și tăriei tuturor celor ce sunt Buddha. Acesta este albastru, iar în cele două mâini ale sale, încrucișate la piept, el ține un vajra și un clopot.

Amândouă aceste zeități poartă cele treisprezece podoabe ale sambhogakāya.^{*} Amitābha este așezat, cu picioarele încrucișate în postura vajra. Aceasta simbolizează faptul că el locuiește la extremitățile a nici saṃsāra, nici nirvāṇa. Cei doi Bodhisattva stau în picioare, ceea ce simbolizează că ei niciodată nu vor osteni în a lucra spre beneficiul ființelor.

În jurul acestor trei zeități principale toți învățătorii descendenței profunde și transferului sunt adunați asemeni unei mase de nori pe un cer senin. Ei își întorc fețele cu dragoste către voi și către toate celelalte ființe. Ei privesc către voi cu ochi surâzători, gândindu-se la voi cu bucurie. Considerați-i ca fiind mari călăuze care vă eliberează pe voi și toate celelalte ființe din suferințele saṃsārei și tărâmurilor inferioare, conducându-vă spre tărâmul pur al mării beatitudinii. Vizualizați conform textului, începând cu:

Corpul meu obișnuit³¹⁸ devine cel al Vajra Yogini ...

până la:

... Privind spre cer cu cei trei ochi ai ei.

Apoi de la

În centrul corpului ei se află canalul central ...

până la cuvintele:

... Corpul ei desăvârșit cu toate însemnele majore și minore.

Apoi, cu credință și încredere totală, cu tot corpul vostru tremurând și cu lacrimi curgând din ochi, repetați de câte ori este posibil rugăciunea:

Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Buddha complet desăvârșit, protector Amitābha, mă prosternez înaintea ta. Îți aduc ofrande. Îmi găsesc refugiu în tine.

^{*} Vezi pagina 255.

Recitați apoi rugăciunea următoare cu totul de trei ori, începând de la:

Emaho! În acest loc, imaculatul Akaniṣṭha care apare spontan ...

până la:

... Fie ca eu să capturez fortăreața spațiului dharmakāya!

Apoi, recitați de trei ori ultima parte, începând de la:

Cu devoțiune în minte ...

În final, recitați de trei ori doar ultimul rând:

Fie ca eu să capturez fortăreața spațiului dharmakāya!

În timp ce vă rugați, concentrați-vă exclusiv asupra silabei hrīh, reprezentând conștiința voastră mentală, cu o asemenea devoțiune față de învățătorul și protectorul vostru, Amitābha, încât ochii să vi se umple de lacrimi.

Urmează apoi ritualul pentru ieșirea conștiinței. În timp ce recitați „Hrīh, Hrīh,” de cinci ori din dosul cerului gurii, silaba roșie hrīh, reprezentând conștiința voastră mentală, este deplasată în sus de bindu de energie vibrantă de culoare verde deschis,³²¹ care se ridică în sus și tot mai sus, vibrând tot timpul. În timp ce iese din deschizătura lui Brahmā din creștetul capului, strigați „Hik!” și vizualizați bindu țâșnind în sus, precum o săgeată trasă de un gigant și dizolvându-se în inima lui Buddha Amitābha.

Parcurgeți procesul de șapte, douăzeci și unu sau mai multe ori, vizualizând hrīh în inima voastră și repetând „Hik!” ca și mai înainte. În alte tradiții se spune „Hik!” în timp ce conștiința țâșnește în sus și „Ka” în timp ce revine înapoi în jos, însă în această tradiție, nu se spune „Ka” pentru coborâre.

Parcurgeți apoi ritualul ca mai înainte de atâtea ori cât vă este necesar, începând cu:

Bhagavān ... protectorule Amitābha ...

Recitând rugăciunile și practicând tehnica ieșirii și celelalte. Apoi încă odată, recitați de trei sau șapte ori de la:

Bhagavān ... protectorule Amitābha ...

până la:

... ție îți aduc ofrande. În tine îmi găsesc refugiu.

Continuând aceasta cu rugăciunea condensată a transferului numită *Inserarea Paiului*, scrisă de descoperitorul de tezaur Nyi Da Sangye³²² și transmisă prin descendența Mănăstirii Dzogchen:

Buddha Amitābha, mă prosternez înaintea ta;

*Padmasambhava din Oḍḍiyāna, mă rog ție;
Milostiv învățător rădăcină, cuprindeți-mă cu compasiunea voastră!
Învățători rădăcină și ai descendenței, călăuziți-mă pe cale.*

*Binecuvântați-mă ca această scurtă cale a transferului să mă ia în stăpânirea
tărâmului celest.³²³*

*Binecuvântați-mă pe mine și pe ceilalți, ca atunci când această viață se
încheie,*

Să putem renaște în tărâmul Marii Beatitudini!

Recitați această rugăciune de trei ori din lucrarea *Doctrinile Boltă*, transmisă prin descendența mănăstirii Palyul.³²⁴

*Emaho! Cel mai uimitor protector Amitābha,
Tu Marele Plin de Compasiune și puternicul Vajrapāṇi,
Cu mintea unidirecționată, pentru mine și pentru ceilalți te implor:*

Binecuvântați-ne să putem stăpâni profunda cale a transferului.

Binecuvântați-ne, ca atunci când vine vremea să murim,

Conștiința noastră să fie transferată în starea marii beatitudini!

Spuneți această rugăciune de trei ori, repetând ultimele două linii iarăși de încă trei ori. Apoi practicați tehnica ieșirii ca și anterior.

Aceste două ultime rugăciuni nu sunt parte a textelor instruirii asupra *Esenței-inimă a Spațiului Vast* și nu au fost transmise de către Rigdzin Jigme Lingpa, ci au fost transmise prin intermediul lui Dzogchen Rinpoche, prin Mănăstirea Gochen și prin alți intermediari. Ele fac parte din transmiterile primite de către Kyabjé Dodrup Chen Rinpoche, care le-a unit într-un singur curent. Le-a folosit el însuși, cum a făcut și venerabilul meu învățător. Dodrup Chen Rinpoche a moștenit de asemenea descendența Kagyü a învățăturilor asupra transferului mergând înapoi până la Gampopa. În cartea cu rugăciunile transferului compilată de acesta, se găsesc prin urmare unele rugăciuni de Gampopa, deși acele rugăciuni particulare nu sunt dintre acelea pe care propriul meu învățător avea obiceiul să le recite. În orice caz, procesul de vizualizare în toate aceste diferite tradiții este cu exactitate același, astfel că dincolo de orice îndoială curente învățăturilor s-au unit pentru a forma un mare fluviu. Venerabilul meu învățător le-a primit de mai multe ori de la Kyabjé Dodrup Chen Rinpoche. Am impresia că toți cei care le-au primit de la el trebuie să fi primit în același timp de asemenea tradiția Kagyü a instrucțiunilor transferului și sunt prin urmare autorizați să recite descendența corespunzătoare și celelalte rugăciuni. Indiferent dacă cele două rugăciuni condensate date aici sunt sau nu identice celor din colecția lui Dodrup Chen Rinpoche, ele diferă doar foarte puțin de celelalte versiuni și prin urmare le-am luat în considerare doar pentru că venerabilul meu învățător le-a predicat.

Odată, învățătorul meu acorda transmiterea tradiției transferului a *Doctrinelor Boltă*. În timp ce realiza transferul pentru o mare mulțime, unele persoane nu au prins fraza pe care el a adăugat-o, „... toate acestea (*di nam*), atunci când le vine vremea să moară;” astfel că acum unii spun „... aceste percepții ale vieții (*dir nang*) ...,” iar alții zic „...prin urmare (*di ne*) ...,” care sunt ambele, după părerea mea, puțin incorecte.

După ce ați trecut prin practică de mai multe ori și vine vremea să vă încheiați sesiunea, sigilați-o în spațiul celor cinci kâya spunând „P’et!” de cinci ori. Apoi rămâneți cu egalitate de spirit în starea naturală fără a concepe ceva.

Toți învățătorii descendenței de deasupra capului vostru se dizolvă în cele trei figuri exterioare; cei doi Bodhisattva se dizolvă în Amitābha; Amitābha se dizolvă în lumină și apoi în voi înșivă. Imediat vizualizați-vă pe voi înșivă ca Protectorul Buddha Amitāyus, roșu, cu o față, două mâini și două picioare. Acesta este așezat în postura vajra. Mâinile i se odihnesc în postura meditației, ținând un vas al vieții plin cu nectarul înțelepciunii al nemuririi și acoperit cu un copac care îndeplinește dorințele. El poartă cele treisprezece podoabe sambhogakāya.

Recitați „Om Amaraṇi Jīvantiye Svāhā de o sută de ori, apoi dharani de viață lungă și alte mantra. Aceasta pentru a împiedica ca durata vieții voastre să fie afectată de practică și – prin adevărul interdependenței – să înlăturați orice obstacole care ar putea-o pune în primejdie.³²⁵ Această parte a practicii nu este necesară atunci când îndepliniți transferul pentru un muribund sau pentru o persoană care deja a murit, nici atunci când o faceți pe bune, în momentul propriei voastre morți.

Semnele succesului în această practică sunt descrise în textul rădăcină:

Capul doare, o picătură de ser, strălucind precum roua, apare;
O tulpină de iarbă poate fi introdusă cu ușurință.

Practicați cu sârguință până ce apar aceste semne.

Pentru a încheia, împărtășiți meritul și recitați *Rugăciunea pentru Renaștere în Tărâmul Pur al Beatitudinii* și alte rugăciuni.

Spre deosebire de celelalte practici ale stadiului generării și perfecțiunii, aceste instrucțiuni asupra profundeii căi a transferului nu necesită o perioadă lungă de antrenament. Semnele succesului vor veni categoric după o săptămână. Acesta este motivul pentru care metoda este numită „învățătura care aduce starea de Buddha fără nici o meditație,” și de aceea toată lumea ar trebui să ia această neîntrecută scurtătură ca practică zilnică.

*Incapabil să-mi port singur de grijă, mormăi incoerent la capul mortului.
Fără practică, răspândesc bolta interminabilelor mele învățături.
Binecuvântează-mă pe mine și pe ceilalți impostori asemeni mie
Ca noi să fim capabili să practicăm cu perseverență.*



Peșteri lângă Mănăstirea Dzogchen

În aceste peșteri Patrul Rinpoche a petrecut mulți ani în meditație. Cea de jos este „Palatul Însăpământător al lui Yamāntaka” (vezi pagina 340) în care acesta a stat în perioada în care a scris *Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător*.

Concluzie

Aceste învățături conțin douăsprezece aspecte principale, din care primele șase se ocupă de preliminariile exterioare, obișnuite:

1. Folosirea acestei vieți umane pentru ceea ce este cu adevărat important reflectând asupra dificultății de a găsi libertățile și avantajele.
2. Îndemnul la sărguință prin reflecția asupra nepermanenței vieții.
3. Dezvoltarea hotărârii de a obține eliberarea și o atitudine de compasiune prin recunoașterea că natura întregii saṃsāra este suferință.
4. Renunțarea la rău și adoptarea binelui în toate acțiunile, printr-o înțelegere amănunțită a efectelor faptelor.
5. A fi nerăbdtător în a obține roadele prin amintirea beneficiilor eliberării.
6. Prin urmarea unui prieten spiritual autentic, instruirea în încercarea de a-i depăși realizarea și acțiunile.

Următoarele cinci se ocupă de preliminariile interioare, extraordinare:

1. Așezarea fundamentului eliberării prin luarea refugiului în Cele Trei Nestemate.
2. Stabilirea unui cadru pentru nenumăratele activități ale unui Bodhisattva prin trezirea sublimei bodhicitta.
3. Mărturisirea acțiunilor vătămătoare și căderilor, rădăcina tuturor relelor, prin cele patru țării, folosind meditația și recitarea asupra lui Vajrasattva.
4. Acumularea de merit și înțelepciune, izvor al oricărui progres spiritual, prin oferirea tărâmurilor pure ale celor trei kāya sub forma unei maṇḍala.
5. Trezirea în sine a supremei înțelepciuni a realizării prin rugăciunea adresată învățătorului, izvorul oricărei binecuvântări.

În cele din urmă, în cazul în care moartea sosește brusc înainte de desăvârșirea căii, o punte spre tărâmurile pure este creată prin transferul conștiinței, conferind starea de Buddha fără meditație.

Aceste practici preliminare pot fi de asemenea prezentate după cum urmează. Prin cele patru reflecții care întorc mintea de la saṃsāra și printr-o înțelegere a beneficiilor eliberării ați trezit o hotărâre sinceră de a vă elibera, care deschide accesul la totalitatea căii. Prin urmarea unui prieten spiritual, izvor al tuturor virtuților, creați condițiile favorabile căii. Prin luarea refugiului ca fundament,

trezirea bodhicitei și instruirea în practica celor șase perfecțiuni transcendente, sunteți conduși pe autentica cale a desăvârșitorilor și atotștiutorilor Buddha.

Există alte învățături care sunt cunoscute pentru explicarea celor trei feluri de percepție,³²⁶ a celor trei nivele ale abilității ființelor, a învățaturii Mahāmudrā conform tradiției scrierilor sūtra³²⁷ și așa mai departe, însă toate aspectele esențiale ale căilor găsite în ele sunt unite aici în prezenta lucrare.

Cu toate acestea, purificarea și acumularea folosind cele două metode supreme, și anume practica Vajrasattva și ofranda maṇḍalei; Guru Yoga, calea secretă a profundelor binecuvântări; și instrucțiunile asupra transferului care aduce starea de Buddha fără meditație – toate acestea sunt învățături imaculate particulare acestei căi a explicării practicii.

După aceste practici, se intră pe calea principală extraordinară a învățăturilor-esență vajra ale Esenței-Inimă, pentru care există practici preliminare speciale conducând la cele trei kāya, la minte și la cunoaștere. Apoi, odată ce s-a făcut introducerea la absolut prin împuternicirea creativității cunoașterii,³²⁸ există instrucțiunile nude bazate pe evoluția propriei experiențe.*

În considerarea acestor învățături nu am fost călăuzit în primul rând de considerații literare sau estetice. Principalul meu scop a fost pur și simplu de a înregistra fidel instrucțiunile orale ale respectatului meu învățator într-o manieră care este lesne de înțeles și folositoare minții. Am făcut tot ce am putut să nu le stric amestecându-le cu propriile mele cuvinte și idei.

Cu ocazii diferite, învățatorul meu obișnuia de asemenea să dea numeroase instrucțiuni speciale pentru expunerea greșelilor ascunse și am adăugat tot ceea ce am fost în stare să-mi aduc aminte dintre acestea în cele mai adecvate locuri. Nu le luați ca pe o fereastră prin care să observați greșelile celorlalți, ci mai curând ca pe o oglindă pentru examinarea celor proprii. Priviți cu atenție în interior vostru pentru a vedea dacă aveți sau nu greșeli ascunse. Dacă le aveți, recunoașteți-le și lepădați-le. Corectați-vă mintea și așezați-o în tihnă pe calea cea bună. După cum spunea Atișa:

Cel mai bun prieten spiritual este cel care vă atacă greșelile ascunse.
Cele mai bune învățături sunt cele care lovesc în cele greșeli.
Cei mai buni prieteni sunt concentrarea și vigilența.
Cei mai buni stimulenți sunt dușmanii, obstacolele și suferințele bolii.
Cea mai bună metodă este să nu concepeți nimic.

Este extrem de important să vă însușiți învățăturile care se referă la greșelile voastre ascunse, să folosiți Dharma pentru a vă îndrepta mintea, să luați asupra voastră întreaga responsabilitate pentru tot ceea ce se întâmplă, nelăsând niciodată nici măcar un singur gând negativ să zburde liber și să folosiți învățăturile pentru a vă pacifica mintea. Dacă puteți face toate acestea, vă veți face vouă înșivă o favoare. Dharma va fi benefică minții voastre și urmând un învățator va începe să aibă o semnificație reală. Atișa spunea de asemenea:

Cea mai bună manieră de a-i ajuta pe ceilalți este de a-i călăuzi să adopte Dharma.
Cel mai bun mod în care ei pot primi acest ajutor este de a-și întoarce mințile spre Dharma.

* Acest paragraf se referă la practicile specifice Marii Perfecțiuni.

Pe scurt, aveți acum libertățile și avantajele existenței umane. Ați întâlnit un învățator autentic și ați primit profundele instrucțiuni. Oportunitatea de a obține starea de Buddha prin punerea în aplicare a celor nouă vehicule ale învățăturilor în acest moment vă aparține. Acesta este momentul în care puteți statornici o strategie pentru toate viețile voastre viitoare – sau în care vă puteți lăsa pe voi înșivă în voia sorții. Acesta este momentul în care puteți să vă întoarceți mintea spre bine – sau în care vă puteți abandona răului. Chiar acest moment este cumpăna apelor dintre direcția bună și cea greșită a întregii voastre existențe. Această oportunitate este precum găsirea hranei atunci când ați luat o singură masă dintr-o sută de-a lungul întregii voastre vieți. Astfel că folosiți Dharma pentru a vă elibera pe voi înșivă până ce încă mai puteți, luând moartea ca imbold în toate timpurile. Puneți capăt planurilor voastre pentru această viață și cu sânguință încercați să practicați binele și să abandonați răul – chiar și cu riscul vieții voastre. Urmați un învățator autentic și acceptați tot ceea ce acesta vă spune, fără ezitare. Dăruiți-vă pe voi înșivă, cu trup și minte, Celor Trei Nestemate. Când fericirea vine, recunoașteți-o ca și compasiune a lor. Când suferința vine, recunoașteți-o ca rezultat al propriilor voastre acțiuni trecute. Dedicăți-vă practicilor acumulării și purificării cu motivația perfect pură a bodhicitei. În cele din urmă, prin imaculată devoțiune și samaya, uniți-vă indisolubil mintea cu cea a sublimului învățator într-o descendență autentică. Cucerii fortăreața absolutului în chiar această viață, asumându-vă cu curaj responsabilitatea eliberării tuturor ființelor, vechile noastre mame, din temnița saṃsārei. Aceasta include cele mai cruciale instrucțiuni.

*Instrucțiunile esențiale de la întreita descendență dintr-un fluviu de nectar,
Ambrozia dulce de pe buzele unui învățator al acestei tradiții adevărate,
Aspectele esențiale ale practicii celor nouă vehicule,
Sunt toate adunate aici fără greșeală sau contrafacere.*

*Aceste vorbe bune sunt asemeni hranei bine-gătite,
Cu toată pleava frazelor amăgitoare vânturată.
Asezonată cu aroma aspectelor cruciale ale celei mai profunde practici
În sosul de gătit al învățăturilor bazate pe experiență.*

*Aceste vorbe bune sunt asemeni unui fermier iscusit
Care, prin pustiul unei naturi rele, stă alături de cele trei otrăvuri
Mână brăzdarul neclintit al învățăturilor, dezrădăcinând toate greșelile
ascunse,
Și irigă cu îndemănare cu apa Dharmei autentice.*

*Aceste vorbe sunt asemeni unei recolte abundente
În solul fertil al determinării de a fi eliberat de saṃsāra,
Sămânța bodhicitei este semănată cu atenție
Și hrănită cu merit și purificare pentru a produce fructul realizărilor
spirituale.*

*Aceste vorbe bune sunt asemeni unei bune bone.
Păzindu-se de învinuirile pentru greșeli ascunse și dezrădăcinându-le,
Cu iscusință ea îndeamnă la bine de o sută de ori.*

Veșnic preocupată doar de a ajuta spre îndreptare.

*Ele nu sunt doar vorbe; ele au o semnificație în mod special profundă;
Sunt calde încă de suflarea imaculatului meu învățător.
Cei care le iau ca nestemată a inimii lor
Iau cu siguranță adevărata cale imaculată.*

*Aceste bune învățături sunt iscusința specială a Bodhisattva-șilor,
Un text sacru scris fără eleganță sau simț poetic
Dar folosind limbajul de fiecare zi spre a învăța calea autentică,
Astfel încât beneficiile și practica să poată fi luate în inimă.*

*Textele explicative vaste pline de detalii copioase
Nu se potrivesc cu ușurință spațiului strâmt al minților mărginite.
Discursurile înalte asupra vederilor filozofice și doctrinelor profunde
Sunt dificil de pus în practică pentru intelctele slabe ale epocii noastre
decadente.*

*Acesta este motivul pentru care acest text, condensat și lesne de înțeles,
Un elixir de aur care să pătrundă în micile deschizături ale minților înguste,
O lampă care să lumineze întunecimea celor cu spirite plâpânde,
Asemeni unui imperturbabil învățător, împărtășește semnificația reală
limpede prin sine însuși.*

*Pentru savantul care iubește discursul înflorit
Pentru marele învățător ce nu distinge în texte și în tradiția orală ce este
aplicabil pentru sine,
A bea nectarul acestor excelente învățături esențiale
Va revitaliza fără îndoială inima practicii lor.*

*Pentru sihastrul care meditează fără călăuzire ca și cum ar arunca pietre în
întineric,
Pentru adeptul care se mândrește cu toată practica pe care a făcut-o,
Pentru falsul siddha care nu și-a întâlnit niciodată față-n față propriile limite,
Această cale va trata boala din inimile lor.*

*Acest text nu este vreo confecție de fraze născocite.
Un curcubeu iscusit colorat de cuvinte amăgitoare
De vreun expert erudit versat superficial în texte complexe,
Neavând nimic de a face cu cuvintele bunului meu învățător.*

*Pentru aceasta frații mei vajra pot sta încă drept mărturie,
Căci încă nu departe în trecut este acea epocă bună,
O vreme binecuvântată pentru Tibet și lume –
Perioada vieții lui Buddha însuși, imaculatul meu învățător.*

*A fost activitatea acelei nobile ființe cea care m-a inspirat
Să compilez o colecție de vorbe autentice.
Această întipărire a devoțiunii și bunele mele intenții*

Trebuie să merite marea încântare a fraților mei și chiar a zeilor.

*Norocoase ființe trăind în vremurile viitoare, de asemenea:
Vă rog simțiți aceeași devoțiune atunci când veți citi acest text
Ca și cum l-ați fi întâlnit pe iluminatul meu învățător în persoană;
Căci cred că acesta transmite cu acuratețe esența cuvintelor sale.*

*Orice merit ar putea crește din această lucrare
Îl dedic tuturor ființelor, mamele mele din trecut,
Pentru ca ele să poată fi susținute de către un prieten spiritual desăvârșit,
Să pună desăvârșitele cuvinte în practică și să vadă excelentul fruct.*

*Mai ales, fie ca toți cei hrăniți cu acest nectar
De pe buzele imaculatului meu învățător, acel Buddha desăvârșit,
Să obțină împreună desăvârșita stare de Buddha;
Fie ca eu să-i văd jalonând calea și călăuzind ființele.*

*Fie ca supremii regenți ai celui mai bun învățător al meu,
Cei care au băut nectarul desăvârșitelor sale cuvinte
Și l-au atras pe cel norocos cu cântecul îmbătător al învățăturilor sale,
Să își mențină picioarele lor lotus, ferm pe tronul vajra.**

*De acum înainte, fie ca în toate viețile mele viitoare
Să fiu un servitor al desăvârșitului meu învățător și al celor care îl urmează;
Mulțumindu-i prin realizarea a tot ceea ce ei ar putea cere
Fie ca eu să fiu călăuzit ca discipol al său.*

*Până ce saṃsāra va conține pentru fiecare ființă,
Fie ca eu să-mi strâng corpurile, posesiunile și meritul;
Fie ca eu să le slujesc pe mamele mele din trecut cufundate în suferințele lor,
Și fie ca ele de asemenea să urmeze toate, Dharma desăvârșitului Buddha.*

*În același timp, fie ca binecuvântările acestei prețioase descendente
Să se pogoare în inimile lor asemeni desăvârșitului soare răsărind.
Dedicându-și viețile practicii în solitudine,
Fie ca ei să se afle veșnic în prezența imaculatului învățător.*

Acest ghid general exterior și interior la *Esența-inimă a Spațiului Vast* este fidel cuvintelor imaculatului meu învățător. El s-a născut din solicitările insistente al lui Drönma Tsering, un sânguincios și extrem de disciplinat prieten discipol care mi-a dat spre păstrare unele observații în care a înregistrat tot ceea ce-și putea aminti. El a insistat să scriu un text explicativ pe baza acelor note, înregistrând cu fidelitate învățăturile maestrului nostru. Mai mult, Kunzang Thekchok Dorje, un prețios *tulku* și reprezentant al prețiosului și nobilului învățător și deținător al învățaturii care

* O expresie poetică adesea folosită pentru a ura viață lungă și sănătate învățătorilor spirituali.

duce la maturitate și eliberează, a repetat ulterior aceeași rugămintă de două sau de trei ori – chiar furnizându-mi foile de hârtie.

Ulterior Kushab Rinpoche Shenpen Thaye Özer³²⁹ – Suveran-Dharma al tuturor doctrinelor, cel mai de seamă dintre toți fiii spirituali care dețin descendența tradiției orale a sublimului meu maestru învățător – la rândul său m-a încurajat, spunând că trebuie în mod hotărât ca eu să înregistrez cuvintele veneratului nostru învățător în stilul în care el le-a predicat, pentru ca aceasta să ne ajute pe toți să ne amintim de el și să ne revitalizeze devoțiunea. Am fost de asemenea încurajat și inspirat de câțiva dintre iubiții mei frați și iubitele mele surori vajra, care îmi sunt la fel de dragi ca propriii mei ochi și care cu siguranță vor sta la fel de aproape de mine ca o flacără de fitil, până ce vom obține însăși esența iluminării.

Acestea au fost, așadar, originile acestei lucrări, care a fost scrisă de cel căruia Rigdzin Changchub Dorje,³³⁰ acea supremă nestemată a sute de incomparabili siddha, i-a dat numele de Orgyen Jigme Chökyi Wangpo – dar care, în urma împodobirii cu un astfel de nume, este în realitate doar Zdrețărosul Abu,³³¹ cu maniere aspre și arzând în flăcările celor cinci otrăvuri.

Textul a fost desăvârșit cum se cuvine la locul de retragere, chiar mai retras decât izolatul Rudam Orgyen Samten Chöling* de care aparține, cunoscut drept Palatul Însăimântător al lui Yamāntaka – un loc minunat împodobit cu toate virtuțile solitudinii, unde arborii își scaldă frunzișul în esența caldă a razelor soarelui în timp ce rădăcinile lor absorb răcoroase picături de nectar; unde vițele, desigurile, tufișurile, ramurile și frunzele, florile și fructele de tot felul se întind în filigran și ghirlande, filtrând ambrozia surâsului strălucitor al Fiicei Cerurilor de Azur† în timp ce se revarsă pentru a satisface în mod desăvârșit inima.

Prin meritul favorabilei încheieri a acestei lucrări, fie ca toate nenumăratele fânțe să urmeze această supremă cale și să fie cu desăvârșire eliberate în spațiul tărâmului primordialului Buddha!



Valea ce dă spre Mănăstirea Dzogchen

Patrul Rinpoche obișnuia să stea pe o mare stâncă plată din apropierea acestui loc în timp ce scria *Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător*.

* Mănăstirea Dzogchen.

† Soarele. Stilul îngrijit de aici, împrumutat din tradiția poetică indiană, este tradițional pentru un colophon.

Postfață

de Jamgon Kongtrul Lodrö Thaye³³²

Oṃ Swasti Siddham

Această comoară a înțelepciunii lui Samantabhadra, cu ale sale cele șase căi ale eliberării,³³³

A fost dezvăluită de către mudră Yogăi Cer a Spațiului Vast.*
Recunoscută ca *Esența Spațiului Vast*, victorios cu două desăvârșiri,
Marile sale binecuvântări au puterea de a împlini toate dorințele.

Doar a auzi învățăturile asupra practicilor sale preliminare explicate
Are puterea de a transforma dintr-odată mințile ființelor vii.
Urmând transmisia orală a lui Jigme Gyalwai Nyugu,
La tot ceea ce Orgyen Chokyi Wangpo a predicat, aceasta îi este esența.

Pentru a face accesibil acest dar al Dharmei, eliberat de toate conceptele de
subiect, obiect și acțiune,
Pema Lekdrup, care are deopotrivă credință desăvârșită și avere,
Nobil secretar spiritual și temporal din Dergé cu ale sale patru secțiuni și zece
virtuți,
A pogorât prin această lucrare o revărsare a nepuizabilei Dharma.

Prin aceste merite, fie ca această învățătură culme a lumii clare adamantine
Să se răspândească și să se extindă de-a curmezișul celor trei lumi și să dureze
vreme îndelungată.
Fie ca toate ființele conectate cu aceasta să se bucure degrabă de marele regat
primordial
Și în mod spontan să realizeze bunăstarea lor și a celorlalți.

*Pe baza desăvârșirii primei versiuni corectate a textului, această postfață a
fost scrisă de către Lodro Thaye, care are percepția pură a tuturor măștrilor
fără vreo părtinire sectariană. Fie ca virtutea să sporească!*

* *klong chen nam kha'i rnal'byor*, adică Jigme Lingpa.

Note

Abrevieri

DKR	Dilgo Khyentse Rinpoche
ZR	Zenkar Rinpoche
PWR	Pema Wangyal Rinpoche
NT	<i>Note la Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător</i> (vezi bibliografia)
HIST	<i>Nyingma School of Tibetan Buddhism: Fundamentals and History</i> de Dudjom Rinpoche (vezi bibliografia)
DICT	<i>The Great Tibetan-Chinese Dictionary</i> (vezi bibliografia)
AT	Traducere alternativă
Skt.	Limba sanscrită
Lit.	Literal

- 1 Pentru începători, aceasta înseamnă evitarea unei atitudini materialiste sau ambițioase față de practică. De fapt numai practicienii realizați pot practica cu adevărat liberi de concepte, dar pe măsură ce practica cuiva se maturează, eliberarea de atașament apare progresiv.
- 2 Energia pozitivă a practicii poate fi de asemenea canalizată de la iluminare spre alte lucruri. NT menționează patru circumstanțe care distrug sursele de merit (*dge rtsa*) ale cuiva: 1) A nu dedica celorlalți acțiunea pentru obținerea desăvârșitei stări de Buddha. 2) Mânia: se spune că o clipă de mânie este capabilă să distrugă întregi kalpa de acțiuni pozitive. 3) Regretul: regretarea acțiunilor benefice întreprinse. 4) Lăudarea propriilor acțiuni pozitive în fața altora.
- 3 NT arată că așa cum o picătură de apă devine parte a oceanului, ea va continua să existe la fel de mult cât oceanul va exista, atunci când meritul acțiunii cuiva este în întregime dedicat „fructului, oceanului atotcunoașterii,” acesta nu se va pierde până ce respectivul va obține desăvârșita stare de Buddha.
- 4 „Obiectul punctului de vedere (*lta yul*) al sūtrilor și tantrelor deopotrivă este același, adică spațiul absolut (*chos kyi dbying*, skt. *dharmadhātu*). Dar cu privire la punctul de vedere însuși trebuie făcută o distincție, ca atunci când se vorbește despre a vedea o formă ‚limpede’ sau a vedea-o ‚indistinct.’ Vehiculul Caracteristicilor (al scrierilor sūtra) statornicește suportul, esența, adevărul absolut, marea vacuitate dincolo de cele opt extreme conceptuale (*spros mtha'*), dar nu este capabil să realizeze că natura sa este uniunea inseparabilă a spațiului și înțelepciunii primordiale (*dbyings ye zung'jug*). Cât despre ceea ce este suportat, fenomenul realității relative, Vehiculul Caracteristicilor le statornicește ca fiind interdependente și asemeni unei iluzii magice. Însă acesta nu merge mai departe de această manifestare magică impură, pentru a consacra corpurile (kāya) și înțelepciunile. Vehiculul Mantrelor Secrete, pe de altă parte, consacră marea dharmakāya mai înaltă, șirul de corpuri (kāya) și înțelepciuni care au fost întotdeauna inseparabile, cele două adevăruri absolute.” NT
- 5 „În Vehiculul Caracteristicilor nu s-a predicat că cineva poate obține Iluminarea fără abandonarea celor cinci obiecte ale dorinței (*'dod pai yon tan lnga*). Dar aici (în Vehiculul Rezultant) se lucrează cu mintea repede și cu ușurință, luând-o pe căile în care nu se abandonează aceste cinci obiecte și poate fi obținut nivelul Uniunii, nivelul lui Vajradhara, într-o singură viață și un singur trup.”
- 6 Ființele cu înzestrări ascuțite sunt cele care sunt suficient de inteligente pentru a fi capabile să realizeze viziunea profundă a Vehiculului Adamantin al Mantrelor Secrete și care posedă suficientă încredere pentru a nu se teme de acțiuni vaste și puternice.”
- 7 Conform Secretei Mantrayāna nu se crează și nu se dezvoltă nimic prin urmarea căii. Ci

doar pur și simplu se dă la iveală ceva care este deja prezent – propria natură de Buddha.

8 „Acestea nu trebuie considerate ca fiind ființe obișnuite (*rags pa*), ci ca ființe subtile (*phra ba*) sau extreme de subtile (*shin tu phra ba*).” DKR „Toți cei din adunare, fie că o realizează sau nu, sunt pătrunși de natura de Buddha, așa cum semințele de susan sunt pătrunse de ulei ... Astfel că toate ființele însuflețite sunt Buddha, natura lor complet pură este cea a stării de Buddha, esența lor primordială este cea a stării de Buddha, iar calitățile lor prezente spontan sunt cele ale stării de Buddha – ei sunt cu adevărat Buddha-și, vizualizați ca zeități *dāka* și *dākinī* ai familiei respective. Dacă atât învățătorul cât și suita sunt Buddha-și, tărâmul lor buddhic este de asemenea pur și trebuie să fie vizualizat ca Akaniṣṭha sau ca un alt tărâm pur.” NT

9 *Gsal btab pa* înseamnă a vizualiza, dar de asemenea a aduce în minte, a avea limpede în minte, a reîmprospăta memoria. „Vizualizând în acest fel nu înseamnă ați spune că un măgar este un cal sau că o bucată de cărbune e aur; înseamnă a avea cu însuflețire în minte ceea ce a fost întotdeauna astfel de la începuturi, că manifestările și ființele izvorăsc din câmpul primordial, care este starea de Buddha.” NT

10 „În această kalpa trebuie să apară o mie de Buddha. Totuși, noi nu i-am întâlnit pe acei Buddha care deja au venit – sau dacă i-am întâlnit, ei nu au reușit să ne conducă la eliberare. Cât despre Buddha-șii din viitor este încă prea curând pentru noi să-i întâlnim. Astfel că în absența învățătorilor noștri spirituali nu am avea pe nimeni care să ne ajute.” DKR

11 Primele trei sunt explicate în Partea a doua, Capitolul Întâi. O a patra, credința ireversibilă este uneori adăugată pentru a indica culminația credinței, când aceasta a devenit o parte integrală a propriei ființe.

12 NT spune „Fie că am primit sau nu Dharma, dacă nu avem interes pentru ea, vom fi asemeni unui cal căruia îi este oferit un os sau unui câine care primește iarbă.” Expresia *don gnyer*, „preocupare,” înseamnă de asemenea „efort,” adică nu doar preocupare intelectuală, ci de asemenea angajare activă.

13 Aceste exemple din viețile anterioare ale lui Buddha servesc pentru a ilustra gradul angajamentelor sale și nu trebuie luate ca extreme ascetice recomandate.

14 Cel de-al șaselea simț este mintea, întrucât aceleași reacții psihologice sunt produse de obiecte care pur și simplu răsar în minte ca prin intermediul unor obiecte percepute de cele cinci simțuri.

15 Aceasta se referă la tibetani de rând, care de obicei au credință în Dharma și recită bine-cunoscuta mantra, *Oṃ maṃi padme hūṃ*, dar care e posibil să nu aibă nici o cunoștință detaliată despre învățăturile buddhiste. Aici Gyalse Rinpoche folosește termenul într-o manieră ușor derogatorie pentru a-și provoca ascultătorii.

16 *grims kyis sgrim la lhod kyis glod*. „Aceasta înseamnă fără distragere, dar în același timp foarte relaxat.” DKR. În continuare, mai întâi este necesar să se țină în frâu gândurile sălbatice pentru a obține calmul susținut (*zhi gnas*), apoi trebuie relaxată mintea pentru a permite expansiunea intuiției pătrunzătoare (*lhag mthong*).

17 „Faptul că modul în care învățăturile sunt exprimate sunt doar cuvinte și că este prin urmare nesemnificativ ceea ce spun oamenii care se consideră a fi mari meditari Nyingmapa. Ei cred că pot apuca semnificația esențială nuda fără a-și bate capul cu cuvintele. Arătând spre inimile lor ei vor spune că această explicație este doar cuvinte care nu au substanță și că este necesar doar să înțelegi esența minții.”

18 Adevărata semnificație exprimă adevărul din punctul de vedere al ființelor realizate. Semnificația expeditivă se referă la învățăturile care intenționau să conducă ființele nerealizate către acel adevăr, ființe care nu ar fi capabile să-l accepte sau să-l înțeleagă, dacă ar fi afirmat în mod direct. Semnificația indirectă se referă la învățăturile date ființelor pentru a le introduce în mod direct la semnificația care nu este afirmată direct.

19 Adică a înțelege greșit semnificația, imaginând, spre exemplu, că din momentul în care a fost primită învățătura Secretei Mantrayāna cineva se poate bucura de sex și alcool și poate îndeplini practicile uniunii și eliberării. Pentru a evita această greșeală, conduita acestuia trebuie adecvată momentului (adică nivelului evoluției spirituale pe care a atins-o efectiv în momentul actual).”

20 AT „o inspirație care este pentru totdeauna bună sau rea.” Aici am urmat explicația lui DKR.

21 Aceasta se referă la o practică de purificare pentru morți în care persoana defunctă este reprezentată de un carton care-i poartă numele.

22 Expresia *thod pa bor chog ma* înseamnă literal „a ieși din craniu,” adică „a pleca din trup, cu sensul eliberării de renașteri viitoare. DKR

23 *’du shes med pa*. AT „fără percepție.” Am urmat explicația lui DKR: „Zei fără percepție au creat o goliciune în mințile lor și nu percep nimic, precum în starea de somn profund fără vise.”

24 *klo kha khra* se referă la întinsa regiune locuită de populații tribale care se întinde în sudul Tibetului central și răsăritean. Ea include acualul Arunachal Pradesh, ținutul Nāga și părți din Assam în India nord-estică, precum și părți ale Burmei nord-vestice.

25 Tibetanii numesc în mod obișnuit Bodh Gaya *rdo rje ldan*, Locul Vajra, referindu-se la locul în care Buddha a stat atunci când a obținut iluminarea. Este considerat a fi centrul lumii.

26 Vezi nota 295.

27 Aceste temple au fost construite în puncte precise pentru a supune forțele negative ale Tibetului. În inima grupului era Rasa Trulnang, numele inițial pentru Jokhang. Vezi de asemenea pagina 314 și nota 294.

28 Conform lui NT, Padmasambhava vrea să spună că numai în aceste trei perioade Mantra Secretă Vajrayāna este dezvăluită pe scară largă.

29 Lit. „ani,” însă aceasta nu se referă la unități precise de timp, ci la perioade de creștere sau declin afectate de diverse cauze precum apariția unei ființe sfinte sau, dimpotrivă, de influența vătămatoare a ființelor malefice. DKR

30 În perioada imediat următoare promulgării învățăturilor, cei care le practică obțin fructul aproape imediat.

31 În timpul perioadei realizării există persoane care practică Dharma, dar mai puține, iar efectele acesteia apar mai lent.

32 NT explică că acestea pot apărea dintr-odată, între o sesiune a practicii și următoarea sau în cursul unei sesiuni și distruge una sau mai multe dintre cele optsprezece libertăți și avantaje, asemeni unui lup care intră într-un țarc de oi și duce una sau două din cele optsprezece dinăuntru.

33 „Acestea separă mintea de eliberare și atotcunoaștere. Când una dintre acestea survine, ea vestește lăstarul iluminării și separă cu totul de familia eliberării.

34 O umbrelă ceremonială purtată înaintea unui lama cu grad înalt ca simbol al respectului.

35 „Oceanul simbolizează profunzimea și vastitatea celor trei tărâmurii inferioare ale renașterii și infinitele lor suferințe. Țestoasa oarbă simbolizează ființele acestor trei lumi care sunt lipsite de cei doi ochi ai adopării a ceea ce este benefic și abandonării a ceea ce este vătămător. Faptul că țestoasa apare la suprafață doar odată la fiecare o sută de ani simbolizează dificultatea evadării din aceste stări. Singura gaură dintr-un jug simbolizează raritatea existențelor umane și celeste. Vântul care îl împinge încoace și-ncolo reprezintă dependența de circumstanțe favorabile.”

36 Am ales ‚Surabhībhadra’ ca o posibilă reconstituire sanscrită a tibetanului *bde spyod bzang po*, numele regelui pentru care Nāgārjuna a scris acest text. În realitate, deși cele mai multe relatări sunt de acord că acesta a fost un prieten apropiat și patron al lui Nāgārjuna, identitatea regelui în termeni istorici rămâne incertă. A aparținut probabil descendenței regale Śātavāhana din Āndhra și în timp ce unii savanți îl identifică cu Gautamīputra Śātakarṇī, care a domnit la începutul celui de-al II-lea secol e.n., alții l-au numit Udayana sau Udayī, sau l-au identificat cu regii Yajñaśrī sau Vikramāditya.

37 Aceasta se referă la o bere tibetană preparată prin turnarea apei fierbinți peste cereale fermentate. Butoiul care conține acest preparat va fi astfel plin cu cereale.

38 „Jumătatea” se referă la domnia lui Mune Tsenpo, care a murit după ce a domnit doar un an și nouă luni.

39 El își putea controla mintea în sensul dezvoltării concentrării, dar nu în sensul stăpânirii emoțiilor negative sau realizării naturii minții. Din punctul de vedere al

Dharmei, meditația fără orientarea adecvată este nefolositoare.

40 *lam du 'khyer ba*: lit. a urma calea. Aceasta înseamnă folosirea tuturor situațiilor din viața cotidiană ca parte a practicii. Dacă Gelong Thangpa și-a luat gândurile negative pe cale folosind dragostea ca antidot al agresiunii, spre exemplu, sau văzând natura vacuă a gândului deindată ce acesta a apărut, aceasta nu va conduce la nimic rău.

41 *rkyen*: circumstanțe, cauza auxiliară care permite cauzei profunde (*rgyu*) să-și producă efectul. Dacă cineva moare într-un accident, spre exemplu, accidentul însuși, circumstanțele acelei morți, sunt *rkyen*, iar *rgyu*, cauza profundă, este o acțiune negativă realizată în trecut, căreia moartea îi este rezultatul karmic.

42 *gyur dug*: în medicina tibetană, această expresie se referă la alimente care în sine sunt sănătoase, dar devin toxice sau nedigerabile atunci când sunt consumate în combinație cu o serie de alte alimente.

43 *sha sgre*n înseamnă carne care este extrem de bătrână, dar nu neapărat stricată. Hrana poate fi stocată pentru perioade lungi de timp în Tibet tocmai datorită condițiilor climatice particulare.

44 Dacă în timpul somnului cineva poate rămâne ațintit asupra luminii clare care este manifestarea naturală a cunoașterii primordiale, toate experiențele mentale ale acestuia se vor amesteca cu aceasta și nu vor fi percepute într-o manieră amăgitoare.

45 Moartea nu va fi urmată de o renaștere obișnuită automată determinată de acțiuni trecute.

46 Acestea sunt cele trei feluri de sânguință explicate în detaliu în paginile 236-238. PWR adaugă: Când aveți sânguință precum o armură, nimic nu poate împiedica ceea ce începeți. Când aveți sânguință în acțiune nimic nu poate întrerupe ceea ce faceți. Când aveți sânguință ce nu poate fi stăpânită, nimic nu vă poate opri să vă atingeți scopul.

47 Termenul tibetan este *chos dred*, lit. „a purta Dharma.” DICT: „cineva care nu a fost imblânzit de Dharma. Acesta cunoaște Dharma însă, nepracticând-o, mintea sa devine greoaie ...” Dacă cineva abordează Dharma cu o atitudine greșită, poate dobândi o falsă încredere în sine, care îl face nereceptiv față de învățator și învățăturii.

48 Aceste corpuri cerești sunt în mod tradițional considerate sălaşuri ale anumitor ființe celeste, invizibile ființelor umane obișnuite.

49 *dkor za ba* înseamnă de obicei folosirea fondurilor donate de credincioși, cu sensul particular al folosirii lor necorespunzătoare. Uneori se referă la abuzul de posesiuni colective, precum averea unei națiuni, de către cei aflați la putere.

50 Aici cuvântul (*ngag*) se referă la forța subtilă a vorbirii. Aceasta este vehiculul sunetului mantrelor și poate avea forța de a vindeca, pacifica, subjugă etc., atunci când este folosit de cineva care are un anumit antrenament spiritual sau un anumit fel de karma.

51 Magicienii aruncă spre ei diverse proiectile simbolice, precum torma, semințe de muștar sau pulberi, pe care ființele preta le percep ca arme care le distrug corpurile.

52 Ființele năga sunt o categorie de ființe ce trăiesc sub pământ și au puteri miraculoase. Deși sunt asemănătoare duhurilor, ele sunt clasificate împreună cu animalele din cauza înfățișării lor asemeni șerpilor. Vezi în glosar: „garuḍa”

53 Expresia *'du byed kyi sdug sngal* pe care am tradus-o „suferința tuturor celor compuse” este explicată după cum urmează: *rgyu rkyen 'du byed nas sdug sngal 'byung*, „atunci când cauza și circumstanțele se întâlnesc apare suferința.” Aceasta este considerată a fi izvorul celorlalte două feluri fundamentale de suferință și este descrisă ca *khyab pa*, omniprezent sau dotpătrunzător, în samsāra.

54 Celelalte tipuri principale de naștere care survin în fel și chip în cele șase tărâmuri sunt nașterea din ou, nașterea din căldură și umezeală și nașterea miraculoasă.

55 Acestea sunt traduceri aproximative ale termenilor tehnici folosiți în medicina tibetană pentru primele cinci stadii săptămânale ale dezvoltării embrionale.

56 *las kyi rlung*: forma acțiunilor anterioare care impulsionează întregul proces al samsārei.

57 O placă străpunsă de un orificiu prin care este tras metalul pentru a face fir.

58 În Tibet untul este masat pe creștetul capului copilului nou-născut pentru a stimula închiderea fontanellei. Deși acest lucru este considerat benefic pentru sănătatea sa, copilul nou-născut este atât de sensibil încât energiile subtile ale corpului său sunt

tulburate.

59 Pentru tibetani, ca în multe culturi orientale, a păși peste capul (sau de asemenea, peste corpul) cuiva este extrem de insultător și o sursă de pângărire. Pentru practicantul tantra este o lipsă de respect față de mașdala corpului, care este sacră. Totuși, pentru un yogin care a realizat puritatea ultimă a tuturor fenomenelor în absolut, toate categoriile de experiență au același gust al vacuității.

60 *las kyi sa pa*, un loc în care forța karmei este mai puternică, iar efectele sale sunt resimțite mai puternic și, mai ales în Jambudvīpa se întâmplă că acțiunile produc efecte puternice, și în care experiențele individuale sunt mult mai schimbătoare. Locuitorii celorlalte continente experimentează rezultatele acțiunilor trecute, în cea mai mare parte, mai curând decât crează noi cauze. Experiențele și duratele vieților sunt mai bine stabilite.

61 Dacă nu suntem înșelați de circumstanțe favorabile, ci realizăm că ele au atâta realitate cât le acordăm, acele circumstanțe pot deveni un ajutor la progresul meditației noastre în loc să producă atașamente care ne vor împiedica.

62 Prin observarea deopotrivă a învățătorilor buni și a celor răi, pot fi apreciați cei buni. Observarea practicienilor buni și răi ajută pe cineva să învețe cum să acționeze el însuși.

63 În același fel în care fenomenele exterioare apar și dispar în spațiu, fenomenele mentale apar din natura minții (*sems nyid*) și se dizolvă înapoi în aceasta. Ele nu au o realitate independentă.

64 Tărâmul zeilor este caracterizat în parte prin absența mâniei și dușmăniei. Astfel că aici, pentru a fi capabili să lupte, zeii Paradisului celor Treizeci și Trei merg într-o pădure magică care îi face să devină agresivi.

65 Lumile forme și fără-forme. Vezi în glosar: „trei lumi.”

66 Lit. „cele cinci tărâmuri:” o clasificare alternativă a celor șase tărâmuri cu zeii și demonii (asura) grupați într-unul singur.

67 *las su 'char ba*. Am primit o serie de explicații diferite ale acestei expresii. Am tradus-o conform explicației lui DKR ca fiind echivalentă cu *las su rung ba*, potrivit sau aplicabil.

68 Așa cum un turn de veghe joacă un rol vital într-un război pentru observarea dușmanului și obținerea victoriei, legământul (*samaya*) (vezi glosarul) este esențial în Secreta Mantrayāna pentru evitarea obstacolelor și obținerea stării de Buddha.

69 Urmarea progresiei vehiculelor (skt. yāna) înseamnă că la exterior cineva urmează disciplina Śrāvākayāna în timp ce interior practică Mahāyāna, iar în taină practică Mantrayāna. Aici Patrul Rinpoche vrea să spună că învățătorul său, deși mintea sa se afla în întregime dincolo de samsāra, este totuși un exemplu desăvârșit pentru discipolii săi în ceea ce privește modul de a urma calea progresivă.

70 Celelalte două acte cu retribuire imediată sunt a provoca o schismă în interiorul comunității (*saṅgha*) și a vărsa sângele unui Buddha.

71 În ansamblu în societatea tibetană a vremii, a consuma carne la fiecare masă ar fi fost considerat un semn de bunăstare și prin urmare de înalt statut social. Musafira acționează pretențios încercând să dea impresia că este neobișnuit să mănânce altceva decât carne în propria ei casă.

72 Aici Patrul Rinpoche distinge între fenomenele psihice fără legătură cu înțelepciunea și adevărata transcendere a spațiului și timpului de către ființele realizate. Primele sunt descrise ca fiind *zag bcas*, „pângărite” (de concepte), iar cea din urmă ca *zag med*, „imaculată.”

73 „Ritualurile brahmanilor” se referă la ritualurile îndeplinite fără motivația de a atinge iluminarea pentru toate ființele. Deși sunt ritualuri religioase, ele nu sunt considerate a conduce la eliberarea finală.

74 *dkor nag po*: datorită tocmai sacralității lui Buddha, Dharmei și Saṅgha-i, folosirea greșită a ofrandelor de către ei are în mod special consecințe karmice extrem de încărcate. Aici referirea particulară se face la ofrandele credinciosului pentru ritualurile îndeplinite pentru morți, bolnavi etc.

75 *thar pa dang grol ba*: Am tradus acești doi termeni aici ca eliberare și libertate, aproape sinonime în limba engleză. PWR explică diferența în acest context: eliberarea (*thar pa*) este din samsāra, mai ales din tărâmurile inferioare, pe când libertatea (*grol ba*) este

față de toate obstacolele din calea atotcunoașterii sau iluminării. În alte contexte, *thar pa* poate acoperi deopotrivă aceste semnificații, ca în Capitolul VI.

76 Acest punct de vedere este considerat incorect nu pentru că neagă existența unui creator, ci pentru că neagă procesul cauzalității.

77 Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să pună la îndoială sau să analizeze învățăturile. Ba chiar Buddha a încurajat o astfel de punere la îndoială. Totuși, a permite opiniilor cuiva să-î închidă mintea față de învățăturile buddhiste, care adesea pun sub semnul întrebării conceptele de toate zilele, poate în realitate să-l împiedice să adopte calea care conduce la eliberare.

78 Întrucât călăuzele spirituale apar conform acțiunilor trecute ale ființelor, învățătorul și discipolii sunt legați indisolubil. Astfel, dacă discipolii se comportă necorespunzător, efectele se întorc – în sfera relativă – asupra învățătorului, reducând perioada încarnării sale și creând obstacole pentru activitatea de a aduce beneficiu celorlalți.

79 Vederile greșite vor îngusta atitudinea persoanei. Chiar și acțiunile pozitive ale cuiva vor fi limitate în efectele lor deoarece sunt făcute fără motivația de a atinge completa iluminare de dragul tuturor ființelor. Mai mult, dacă cineva nu are credință în cei care transmit Dharma, acesta nu va beneficia de *suportul* confesiunii descris în Partea a doua, Capitolul III.

80 Acesta se referă la momentul în care energia kamrică produsă de o acțiune își produce efectul maxim, care poate fi grăbit sau întârziat de efectele altor acțiuni.

81 O versiune ușor diferită a acestui citat este dată în ediția lui Zenkar Rinpoche a textului tibetan: „Pentru a vedea unde te-ai născut înainte, uită-te la cine ești acum. Pentru a vedea unde ești pe cale să te naști data viitoare, uită-te la ceea ce faci acum.”

82 Generozitatea impură este a dăruirii cu atitudine egoistă, într-o manieră avară sau cu jumătate de inimă sau dăruirea și regretarea ei ulterioară. Efectul dăruirii în acest fel va fi că persoana va fi bogată, dar nu va beneficia din aceasta.

83 Înșușirile unui Buddha: cele trezeci și două însemne majore și cele optzeci însemne minore, cele zece puteri, etc.

84 *seng ldeng* este un arbore de esență tare, arborele catechu *Acacia catechu*, care se găsește peste tot în India nordică, Nepal și văile din Tibet.

85 Vezi nota 36.

86 Nu am fost capabili să clarificăm această frază. Termenul *srog* înseamnă forța vitală care sprijină căldura și conștiința, sau suflul. Se pare că Surabhibhadra (vezi nota 36) a fost patronul lui Nāgārjuna, care i-a furnizat un elixir al vieții. Dacă acesta este cazul, probabil fiul, pentru a-și ucide tatăl, a decis să-lucidă pe Nāgārjuna pentru a-l împiedica să-i dea elixirul.

87 Conform legendei, capul și corpul lui Nāgārjuna au luat forma a două pietre situate la o oarecare distanță (la Nāgārjunakonda în India de sud) care de-a lungul secolelor s-au apropiat treptat. Atunci când ele se vor reuni, Nāgārjuna va reveni din nou la viață.

88 În completare la acțiunile care sunt în general negative, există acțiuni pe care Buddha le-a interzis celor care i-au anumite legăminte. Aici călugărul violează un precept care interzice călugărilor deplin hitotonisiți să taie vegetație.

89 Fundamentalul circular pe care grămăzile de orez etc. se pun în ofrandă maṇḍalei. A face ofrande este parte a procesului purificării. Ofrandă maṇḍalei este explicată în detaliu în Partea a doua, Capitolul IV.

90 Folosirea limbajului Dharmei al celor mai înalte vederi pentru a desconsidera principiul cauzei și efectului înseamnă a folosi învățătura adevărului absolut ca un pretext pentru a face ce vrei, spunând că nu este nici o diferență între bine și rău, saṃsāra și nirvāṇa, cei ce sunt Buddha și ființele obișnuite și așa mai departe.

91 Aceasta înseamnă că oricine este conectat cu cineva în vreun fel, pozitiv, negativ, sau pur și simplu incidental. Chiar și o conexiune minimă cu un Bodhisattva, prin vedere, ascultare, atingere și așa mai departe, poate aduce un mare beneficiu și poate conduce la eliberare.

92 Vezi Introducere la o scurtă descriere a practicii principale. „Deși nu toate practicile părții principale ale căii sunt descrise formal în această carte, ele se află acolo în esență. Cartea este completă deoarece conține întreaga semnificație a căii.” DKR

93 În acest capitol, Patrul Rinpoche dă un rezumat în versuri al fiecărui aspect, fără a cita nici o sursă particulară. Aceste versuri sunt de ajutor pentru cititor sau ascultător pentru a și le reaminti. Transmiterea orală directă a avut întotdeauna un loc important în Buddhism, iar tibetaniii recită cu regularitate volume întregi de scripturi din memorie. Această instruire îi face capabili să-și amintească învățăturile orale în detaliu. Structura sistematică a acestui text, spre exemplu, este în parte pentru a-l abilita pe practicant să aibă instrucțiunile în permanență disponibile în minte.

94 Ei acționează neconvențional, cu dispreț față de regulile și manierele convenționale, ca și cum acțiunile lor s-ar baza pe adevărata înțelepciune non-conceptuală. În realitate ei doar se amăgesc singuri.

95 NT specifică că pentru a-l vedea pe propriul învățător spiritual ca pe un Buddha cineva trebuie să simtă: 1) că acesta este Buddha în persoană deopotrivă în sens absolut și în sens relativ, 2) că toate acțiunile acestuia, fie ele spirituale sau lumești, sunt cele ale unui Buddha, 3) că bunătatea acestuia față de el o întrece pe cea a celor ce sunt Buddha, 4) că acesta întruhipează cel mai mare dintre toate refugii, și 5) că dacă, știind aceasta, rugându-se acestuia fără a se bizui pe nici un alt ajutor pe cale, va dezvolta înțelepciunea realizării.

96 *srid pa*: semnificația sa rădăcină este „posibilitate,” orice se poate transforma în orice altceva. Astfel aceasta reprezintă toate conceptele pe care le proiectăm în realitate și care devin lumea iluzorie pe care o percepem. Astfel aceasta se poate traduce ca: devenire, existență, saṃsāra, lumea.

97 Calul perfect este una dintre posesiunile monarhului universal. Acesta îi cunoaște dorințele înainte ca el să le exprime. Aici discipolul ideal este conștient de intențiile învățătorului său și în consecință acționează în mod adecvat.

98 „A ști gândurile și acțiunile învățătorului înseamnă a obține toate însușirile corpului, cuvântului și minții sale.” DKR. „A nu obține mai întâi realizarea învățătorului, pentru a-i imita acțiunile denotă ipocrizie.” NT

99 *nor rdzas*: literal, „bunăstare materială.” Am tradus adesea acest termen (și *nor* singur) prin „bani,” deși el ar putea deasemenea desemna orice lucru prețios sau valoros, fără a face în mod special referire la vreo formă de mijloc de plată.

100 Una dintre cele trei mari universități monastice ale Indiei buddhiste, celelalte fiind Nālandā și Odantapurī. Funcția de „paṇḍit-păzitor-al-portii” al porților sau departamentelor, din fiecare punct cardinal era acordată învățătorilor celor mai capabili să apere poziția filozofică buddhistă împotriva provocărilor gânditorilor non-buddhiști care se prezentau pentru polemică. Polemica intensă și formalizată dintre apărătorii diferitelor școli filozofice era caracteristica acestei perioade de înaltă civilizație din India nordică.

101 *gyang rim rdzas*: „trei pași de zid de lut,” circa trei metri. În multe părți ale Tibetului, zidurile caselor erau construite din lut (*gyang*), care era compactat cât era încă umed între matrite din lemn dispuse în lungul liniei zidului, și lăsat să se usuce. Matritele erau apoi deplasate mai sus pentru a susține următorul strat (*rim*) de lut. Plăcile din lemn folosite ca matrite erau în general de circa un metru lățime. Termenul *gyang* sau *gyang rim* era adesea folosit ca măsură obișnuită pentru adâncimea zăpezii.

102 O posibilă explicație a acestor trei fraze este după cum urmează: „Rădăcina sa este cucerirea începutului,” înseamnă că natura de Buddha care este natura noastră originală nu poate fi afectată de nici o cauză sau circumstanță. „Culmea ei este cucerirea realizării” înseamnă că acesta nu poate obține un fruct mai înalt. Faptul că „fructul ei este cucerirea yogăi” înseamnă că nici o yoga nu poate oferi un fruct mai bun.

103 Tradiția bazată pe învățăturile introduse inițial în Tibet din India în secolul al VIII-lea au ajuns să fie cunoscute drept Tradiția Veche sau Nyingma. Tradiția bazată pe noul val de învățături introduse începând din secolul al XI-lea au fost numite Tradiția Nouă sau Sarma. Primul învățător al lui Milarepa, Rongtön Lhaga, aparținea de Nyingma, pe când Marpa era un traducător și un practicant realizat al învățătorilor Noii Tradiții.

104 Jetsun Mila dorea să ofere vasul umplut cu orz. A oferi un vas gol se consideră a fi nefavorabil.

105 Încercările prin care Milarepa a trebuit să treacă înainte de a primi învățăturile lu

Marpa, pe lângă faptul că erau o purificare a karmei trecute, o acumulare de merit și o pregătire psihologică, aveau de asemenea o legătură cu viitorul descendenței sale, fiecare detaliu având o semnificație simbolică care, prin principiul interdependenței (*rten 'bral*) avea să afecteze viitorul lui Milarepa însuși și cel al discipolilor săi.

106 „A lua refugiu” sau „a merge pentru refugiu” a fost de multă vreme traducerea englezească standard pentru *skyabs su 'gro ba*. Semnificația inițială este a căuta protecție față de o primejdie, în acest caz primejdia existenței saṃsārice.

107 „De ce toate căile?” Deoarece luarea refugiului este o parte componentă necesară a oricărei căi din sūtre și tantră.” NT

108 Aici credința este pur și simplu un răspuns spontan. „În acest caz nu este absolut necesar ca cineva să cunoască motivele credinței cuiva.” NT

109 „Când cineva are acest fel de credință, el știe de ce. El are credință deoarece știe că Cele Trei Nestemate și în special învățătorul spiritual, sunt un refugiu infailibil.” NT

110 Cuvântul „poartă” (*sgo*) se referă aici în mod implicit la credință, ca la ceea ce conferă accesul la binecuvântările lui Buddha, ale lui Padmasambhava, sau ale propriului învățător. PWR

111 Acesta este refugiu la nivelul Marii Perfecțiuni.

112 *tshong zhing*: „câmpul (adică obiectul) pentru acumularea meritului prin prosternări, ofrande și rugăciuni.” DICT. Datorită însușirilor iluminate ale lui Buddha, Doctrinei (Dharma) și Comunității Sacre (Saṅgha), efectul oricărei acțiuni pozitive îndreptate spre ele are o forță enormă. Vezi de asemenea în glosar, câmpul de merit.

113 Lotusul simbolizează puritatea minții iluminate. Deși acesta crește din noroi, floarea lui nu este pătată de acesta.

114 Numărul de membre este menționat deoarece formele vizualizate ale învățătorilor și zeităților pot avea adesea mai mult decât un cap și mai mult de două brațe sau picioare, fiecare detaliu având o anumită semnificație simbolică.

115 Principalii Bodhisattva din suita lui Buddha Śākyamuni: Mañjuśrī, Avalokiteśvara, Vajrapāṇi, Maitreya, Ākāśagarbha, Kṣitigarbha, Sarvanīvaraṇaśikha și Samantabhadra.

116 Cele treisprezece podoabe ale sambhogakāya sunt prezentate la pagina 255.

117 Un toiag monastic, numit *khar gsil*, literal „toiag sunător,” constă dintr-o coadă de lemn și fier încoronată de două stūpa; mai jos de cea situată mai sus atarnă patru roți și douăzeci de inele metalice, al căror sunet zgomotos semnaleză prezența călugărului. Bolul de pomeni, de obicei din metal, este numit *lung bzed*, literal „cel care reține ceea ce cade.”

118 Protectorii Dharmei sunt uneori emanații ale Buddha-șilor sau Bodhisattva-șilor, iar alteori duhuri, zei sau demoni care au fost supuși de un mare maestru spiritual și legați sub jurământ. Protectorii din prima categorie sunt eliberați de karma și acționează din compasiune. Cei din a doua categorie sunt protectori datorită legăturilor lor karmice.

119 „În acel moment (al obținerii iluminării) adeptul posedă cele zece tării și este înzestrat cu cele zece forțe, astfel încât este liber de toate temerile. Întrucât are capacitatea de a-i proteja pe ceilalți, el nu mai are nevoie să își ia refugiu.” NT

120 „Singurul refugiu ultim este stadiul ultim al stării de Buddha. Dharma și Saṅgha sunt refugii temporale. Dharma transiterii este semnificația pe care cineva trebuie să o realizeze. Odată ce a realizat corect această semnificație, el nu mai are nevoie de ea, așa cum după traversarea unui râu nu mai are nevoie de barcă. Cât despre Dharma realizării, pe măsură ce adeptul progresează pe cale, el lasă în urmă realizările anterioare, care sunt cu alte cuvinte amăgitoare și nepermanente.

Cât despre Saṅgha, adepții Śrāvaka și Pratyekabuddha nu au însușirile Bodhisattvașilor care au atins nivelurile sublime, iar sublimii Bodhisattva nu au însușirile celor ce sunt Buddha; Bodhisattva-șii care sunt ființe obișnuite se tem încă de tărâmurile inferioare. Astfel de ființe nu sunt prin urmare o sursă de refugiu pe termen lung.” NT

121 Aici refugiu este exprimat conform celor trei faze diferite ale practicii principale. Vezi Introducerea.

122 Pentru a practica sistematic se recomandă să se aloce o perioadă regulată de timp, în cursul căreia adeptul să se concentreze asupra practicii fără întrerupere. Aceasta ar

putea fi doar odată pe zi sau, într-o retragere intensivă, spre exemplu, de până la patru sesiuni pe zi: dimineața devreme, dimineața târziu, după amiază și seara.

123 Realizările obișnuite (*thang mong*), constau din puteri miraculoase, etc. și sunt comune buddhismului și altor căi yoghice. Realizarea supremă (*mchog*) este iluminarea totală aflată dincolo de saṃsāra.

124 *rus pa can*, însemnând literal „osos,” referindu-se aici la expresia *snying rus*, lit. „un os în inimă,” înseamnă o mare determinare și curajul de a nu abandona niciodată.

125 Cerința fundamentală înainte de a îndeplini ceremoniile pentru a-i ajuta pe ceilalți este că adeptul trebuie să fi practicat în profunzime cea mai mare parte a sadhanei în discuție, care constă din recitarea mantrei de mai multe mii de ori, pentru purificarea propriei minți.

126 „Maṅḍala” în acest context înseamnă cercul zeităților vizualizate și invocate pentru practică. În adevărata tradiție buddhistă aceasta este considerată drept o metodă pentru trezirea propriei minți înțelepciune a adeptului. Aici aceasta este folosită greșit ca un ritual magic grosolan.

127 Deși există în tradiția Bön învățături asupra înțelepciunii care sunt foarte apropiate de buddhism, ceea ce se vrea să se spună aici este religia Bön primitivă, a vrăjitorilor rurali.

128 Mânia reală (*zhe sdang rang mtshan pa*) este o emoție negativă bazată pe noțiunea dualistă a lui „eu” și „ceilalți.” Ea trebuie deosebită de expresia de mânie afișată de ființele care sunt eliberate de astfel de noțiuni și ale căror acțiuni se bazează pe compasiune pentru toate ființele. Această afișare mâniașă este o puternică metodă de a-i ajuta pe cei care nu sunt sensibili la o abordare pașnică.

129 O aluzie la povestea construirii Marii Stūpa, la Bodhnath, lângă Kathmandu, de către o găinăreasă și fiii săi. Trei dintre fii au renăscut, ca urmare a dorințelor pe care și le-au pus atunci, ca maestrul Padmasabhava, regele Trisong Detsen și călugărul Śāntarakṣita, care împreună au fost responsabili de consacrarea fermă a buddhismului în Tibet. Această magnifică stūpa este o țintă înfloritoare a devoțiilor tibetani, care o cunosc sub numele de Jarung Khashor. (Pentru întreaga poveste, vezi *The Legend of the Great Stūpa*, trad. Keith Dowman, Berkeley, Dharma Publishing 1973).

130 Conform predicțiilor unui brahman astrolog, după nașterea prințului Siddharta, copilul avea să devină fie un monarh universal, fie un Buddha.

131 Diferite tantra includ lei sau păuni în listă în loc de câini sau corbi. Toate acestea sunt categorii de carne care în mod normal nu sunt consumate deoarece erau tabu conform gândirii brahmanice din vechea Indie, fiind fie prea sfinte, fie altminteri, impure. Ele sunt prin urmare specifice practicilor care urmăresc distrugerea conceptelor.

132 Anumite experiențe precum viziuni, vise etc. pot fi, dar nu cu necesitate, semne ale progresului în practică. Învățătorii din descendența lui Patrul Rinpoche insistă că nimeni nu trebuie să fie fascinat de astfel de experiențe. Progresul trebuie măsurat mai curând prin sporierea devoțiunii, compasiunii și eliberării de emoțiile negative din propria minte.

133 Cele zece nivele și căi vii ale unui Bodhisattva. Aici semnificația pare să fie progresul pe cale în general.

134 Din vremurile cele mai timpurii, tradiția a fost că călugării buddhiști ofereau prima parte din ceea ce primeau în urmblatul lor zilnic după pomeni Celor Trei Nestemate, consumau partea din mijloc fără discriminare și dădeau ultima parte celor aflați în nevoie.

135 „Trezirea bodhicitei” este doar una dintre posibilele traduceri ale lui *sems bskyed*. Cuvântul *bskyed* înseamnă a da naștere la, a produce, dar de asemenea a face să crească, a dezvolta. Cuvântul *sems*, care este o abreviere a lui *byang chub kyi sems* (skt. *bodhicitta*), „mintea iluminării,” are numeroase nivele ale semnificației. Pentru începător, aceasta este pur și simplu intenția de a elibera toate ființele. Totuși într-un sens mai profund, bodhicitta este un sinonim al naturii de Buddha (skt. *Tathāgatagarbha*) și al cunoașterii primordiale (*rig pa*). La acest nivel aceasta nu este ceva care să fie produs care nu a existat înainte, deoarece este natura fundamentală a minții noastre, care a fost dintotdeauna cu noi și doar trebuie să fie descoperită și manifestată. Am ales „trezire” pentru a încerca să acoperim oarecum ambele aspecte.

136 Acesta este definit de către NT ca „promisiunea de a obține fructul.”
 137 NT spune: „Bodhicita aplicației este voința de a practica cele șase perfecțiuni transcendente, care sunt cauza sau mijloacele obținerii fructului.”
 138 „Bodhicitta relativă este produsă cu sprijinul gândurilor noastre.” NT
 139 „Bodhicitta absolută este înțelepciunea în care mișcările gândurilor au fost dizolvate.” NT
 140 Aici, pentru claritate, am introdus un alineat care nu există în textul original.
 141 Reflecția lunii în apă apare însuflețită însă nu are cu adevărat existență independentă. Același lucru este adevărat despre ceea ce percepem prin simțuri, întrucât lumea fenomenală este goală de orice esență obiectivă. Totuși, suntem amăgiți de credința că aceste apariții sunt reale în mod obiectiv. Această confuzie fundamentală este chiar baza emoțiilor negative care ne fac să rătăcim în șamsăra.
 142 Motivul pentru care bodhicitta este atât de fundamentală pentru calea spre iluminare este deoarece la nivel absolut aceasta este însăși natura de Buddha, înăscută în toate ființele, care în mod natural are dragoste și compasiune nemărginită. Procesul bodhicittei relative servește pentru a face această natură să se manifeste. NT vorbește despre aceste două aspecte: „Primul este cauza profundă a obținerii stării de Buddha, iar cel de-al doilea este cauza circumstanțială.”
 143 NT arată că trebuie să se încerce mai întâi trezirea bodhicittei pentru o singură clipă, apoi pentru două, apoi pentru trei și așa mai departe.
 144 Călăuzirea conform experienței, *nyams khyrid*, este o metodă de învățare în care învățătorul acordă mai întâi o instruire mică. Studentul o pune în aplicare, iar apoi își prezintă experiența practicii învățătorului, care apoi, pe această bază, îl sfătuiește sau îi acordă învățătura următoare și așa mai departe, într-o interacțiune continuă.
 145 O formă a lui Bodhisattva Avalokiteśvara, de culoare albă cristalină.
 146 Skt. *uṣṇīṣa*: această protuberanță din creștetul capului este una dintre însemnele fizice ale unui Buddha. În cazul lui Creastă Nestemată, acest însemn era prezent deși el nu era un Buddha pe deplin iluminat.
 147 Primele cinci perfecțiuni sunt în legătură cu acumularea de merit, în același timp discipolul fiind totuși insuflat cu înțelepciune. Aceasta este ceea ce face generozitatea și pe celelalte, „perfecțiuni transcendente.”
 148 Bodhisattva-șii care au obținut nivelurile sublimе au realizat vacuitatea și au intenții vaste și pure, ceea ce nu este cazul pentru ființele obișnuite.
 149 *rang don*, propriul beneficiu (AT țel) al cuiva, implică realizarea totală a vacuității, a dharmakāyei, din care se manifestă apoi sambhogakāya și nirmāṇakāya din compasiune pentru a realiza *gzhan don*, beneficiul celorlalți.
 150 Vezi în glosar: căldură.
 151 Arborele medicinal simbolizează bodhicitta, care vindecă atât pe sine cât și pe ceilalți de toate suferințele.
 152 Ofranda simbolică a corpului este explicată în Partea a doua, Capitolul V.
 153 Acest lucru este explicat în Partea Întâi, Capitolul 4, secțiunea III.
 154 NT arată că ceea ce poate fi distrus în acest fel este rezultatul acțiunilor pozitive, care sunt singurele care produc merit (*bsod nams*), adică cele care sunt îndeplinite fără cele trei metode supreme.
 155 „A păstra disciplina timp de o zi este mai valoros decât o sută de ani de generozitate; a cultiva răbdarea timp de o zi este mai valoros decât o sută de ani de disciplină.” NT
 156 Ei erau probabil studenți ai uneia dintre școlile Śrāvakayāna care susțin că nu există cu adevărat un sine personal (*ganga zag gi bdag med*), însă nu recunosc vacuitatea totală a adevăratei existențe a lumii fenomenale (*chos kyi bdag med*).
 157 Nelimitata deschidere a dragostei și compasiunii pentru toate ființele este cea care permite minții să se deschidă în totalitate spre vastitatea punctului de vedere Mahāyāna.
 158 Vezi de asemenea nota 46.
 159 „Evitați căderea într-o extremă care va determina extenuare excesivă, sau practicarea unui ascetism exagerat care va pune capăt vieții voastre.” NT
 160 „Discipolul devine tot mai atașat de experiențele meditative. Acestea sunt experiența

beatitudinii, în care acesta se simte fericit fără motiv; experiența clarității, atunci când nămolul gândurilor s-a așezat și el se simte ca o casă goală pe dinăuntru și pe dinafară; experiența absenței gândurilor, în care, atunci când se verifică dacă apare vreun gând, există impresia că nu este nimic care să apară. Există încă atașament față de realitatea unui „eu,” (*gang zag gi bdag*) prin gândul la „experiența mea.” Și de asemenea există atașament față de realitatea obiectului (*chos kyi bdag*) prin gândul că există experiențe reale de care să fii atașat. Acestea intră în conflict cu realizarea vacuității existenței adevărate care este izvorul eliberării.” NT. În acest stadiu al concentrării, s-a atins doar calmul susținut (*zhi gnas* skt. *śamatha*) fără intuiția pătrunzătoare (*lhaq mthong* skt. *vipaśyanā*).
 161 Postura cu șapte elemente a lui Vairocana – *ṃam snang chos bdun*, cele șapte elemente ale posturii de meditație ideale: picioarele încrucișate în postura vajra, spatele drept, mâinile în postura meditației, ochii privind în direcția vârfului nasului, bărbia ușor întoarsă spre interior, umerii bine separați „precum aripile vulturului,” iar vârful limbii atingând palatul.
 162 Menținând spatele drept se permite energiei subtile (*rlung*) să curgă liber prin canalele subtile (*rtsa*). Există o relație intimă între acest sistem fizic subtil și mișcările minții. Se spune că mintea călărește pe această energie asemeni unui călăreț pe un cal.
 163 Perfecțiunile transcendente ale mijloacelor (*thabs*), tăriei (*stobs*), aspirației (*smon lam*) și înțelepciunii fundamentale (*ye shes*) sunt adăugate obișnuitelor șase pentru a alcătui ceea ce se numește cele zece perfecțiuni transcendente.
 164 Aceasta nu înseamnă nici suprimarea gândurilor nici urmarea lor, nici încercarea deliberată de a modifica starea minții sau de a obține o anumită stare de meditație. Toate gândurile amăgitoare sunt într-un sens modificări ale curgerii naturale a conștiinței.
 165 Adică, a nu avea nimic de care să fii rusinat înaintea Celor Trei Nestemate.
 166 Concentrarea este absența distragerilor. Sursa distragerii este a lua aparițiile ca fiind reale. A medita asupra aparițiilor ca zeități (care înseamnă ca manifestări ale înțelepciunii pure fără realitate concretă) înseamnă a fi concentrat.
 167 *nges shes*, lit. „convingeri,” este folosit aici pentru a desemna vederi extreme, precum eternalismul și nihilismul, care afirmă că lumea fenomenală există sau nu în mod definitiv.
 168 „Aici *srid pa* (existența șamsărică) se referă la tot ceea ce cineva consideră a fi real și de care este atașat.” DKR
 169 Întrucât vederea este realizarea vacuității, realizatorul, ceea ce este realizat și procesul de realizare sunt recunoscuți ca fiind lipsiți de vreo existență intrinsecă. Ei apar doar ca proiecții magice iluzorii ale conștiinței, goale și strălucitoare în mod natural.
 170 Uniunea aparițiilor și vacuității, conștiinței și vacuității, beatitudinii și vacuității și clarității și vacuității.
 171 Aceasta înseamnă a acționa fără conceptualizare, realizând că actorul, acțiunea și obiectul asupra căruia se acționează sunt toate lipsite de existență intrinsecă.
 172 Înainte de înhămarea la această practică trebuie să se primească împuternicirea lui Vajrasattva de la un deținător calificat al descendenței. În general, practicile care urmează în restul textului începând din acest punct trebuie întreprinse numai sub călăuzirea unui învățător calificat.
 173 În practicile Vajrayāna, zeitatea vizualizată va fi considerată ca fiind propriul învățător rădăcină care îi reprezintă pe toți Buddha din trecut, prezent și viitor. Vajrasattva (tib. *rdo rje sems dpa'*) este acel Buddha care, ca Bodhisattva, a garantat că oricine îi va recita mantra va fi purificat de toate acțiunile negative și de toate întunecările. Numele său se referă la puritatea indestructibilă a naturii minții.
 174 Angulimāla, căruia i-a fost dată o falsă învățătură cum că ar obține eliberarea prinuciderea a o mie de oameni și colectarea unui deget de la fiecare, ucisese deja nouă sute nouzeci și nouă și se afla pe cale să ajungă la o mie ucigându-și propria mamă când l-a întâlnit pe Buddha, pe care a încercat să-lucidă în locul acesteia. Datorită puterilor lui Buddha, el a fost incapabil să-l atace. Apoi Buddha i-a vorbit și i-a întors mintea spre Dharma.

175 Nanda este exemplul cuiva cu atașament extrem care a obținut eliberarea; Angulimāla este exemplul cuiva cu ignoranță extremă; Darśaka (un alt nume a lui Ajātasatru) este exemplul agresiunii extreme; Śaṅkara este exemplul cuiva având deopotrivă atașament extrem și mânie extremă. Nanda și Angulimāla au devenit Arhați, Darśaka a devenit un Bodhisattva, iar Śaṅkara a renăscut într-un tărâm al zeilor și ulterior a obținut calea vederii.

176 NT descrie aceasta ca pe un suport exterior.

177 NT descrie luarea refugiuului, generarea bodhicitței și mai ales compasiunea ca suport interior.

178 NT vorbește despre șase lucruri de contemplat pentru practica regretului: 1) Timpul: regretarea tuturor acțiunilor negative pe care cineva le-a săvârșit din vremea fără început și până în prezent, în cursul acestei vieți, într-o anumită lună, sau zi sau moment și așa mai departe. 2) Motivația: regretarea tuturor actelor comise sub stăpânirea dorinței, aversiunii și confuziei. 3) Acumularea: regretarea oricărei negativități fizice, verbale sau mentale acumulate. 4) Natura acțiunii: regretarea deopotrivă a actelor negative prin ele însele (precum cele zece acțiuni negative, cele cinci acte cu retribuție imediată, etc.) și a greșelilor particulare, încălcărilor legămintelor și așa mai departe. 5) Obiectul: regretarea tuturor acțiunilor greșite, indiferent că au fost îndreptate spre saṃsāra sau spre nirvāna. 6) Karma: regretarea tuturor actelor și căderilor care determină o viață scurtă, numeroase boli, sărăcie, primejdia dușmanilor și rătăcire fără de sfârșit în tărâmurile inferioare.

179 Tipărirea și distribuirea de cărți sacre este considerată o puternică practică pentru acumularea de merit și purificarea întunecărilor, cu condiția ca aceasta să fie făcută în mod pur, ca ofrandă, fără nici un profit.

180 *dag pa dran pa*: această expresie tibetană înseamnă literal „amintirea purității.” Se referă la faptul că fiecare element al vizualizării nu este o simplă imagine, ci are o anumită semnificație și este important ca cineva să fie conștient de această semnificație atunci când realizează practica. Maniera exactă în care elementele acestei practici se leagă de cele patru forțe este explicată la câteva paragrafe mai departe. Deși aici tratăm doar despre practica preliminară, numeroase aspecte menționate în acest capitol sunt folosite pentru practica principală a stadiilor generării și perfecțiunii.

181 În practica principală (vezi în Introducere) propria persoană este vizualizată adesea sub forma unei zeități. Aici considerăm că suntem obișnuți și impuri la început, iar prin practică devenim puri. Astfel că la început ne considerăm corpul ca având înfățișarea sa obișnuită de fiecare zi.

182 *ston pa*: acest epitet obișnuit al lui Buddha înseamnă literal „destăinătorul,” și semnifică învățătorul care a predicat Dharma pentru prima dată în kalpa și lumea noastră. Vajrasattva este primul învățător a numeroase tradiții ale Vajrayānei în același fel în care Buddha Śākyamuni este inițiatorul vehiculului caracteristicilor.

183 Aici sceptrul (vajra) și clopotul simbolizează mijloacele iscusite și înțelepciunea.

184 Cel mai scurt dintre aceste coliere ajunge până la piept, iar cel mai lung până la ombilic.

185 Figura feminină simbolizează înțelepciunea, iar figura masculină mijloacele iscusite; la un alt nivel cea feminină simbolizează vacuitatea, iar cea masculină manifestarea, sau iarăși ele pot simboliza spațiul absolut și înțelepciunea fundamentală. Unirea lor sexuală simbolizează că în starea de iluminare toate acestea sunt experimentate ca unitate inseparabilă.

186 Acestea nu sunt canale materiale, ci căi subtile prin care curg energiile subtile ale corpului. Semnificația acestor canale devine clară atunci când sunt practicate exercițiile yoghice ale stadiului perfecțiunii din practica principală.

187 Pe măsură ce nectarul umple fiecare roată, se primește binecuvântarea corespunzătoare, după cum s-a menționat în fiecare dintre listele de patru din acest paragraf.

188 Literal, „starea uniunii dincolo de învățare,” „uniunea” referindu-se la uniunea dintre rūpakāya și dharmakāya. În cele cinci căi ale lui Bodhisattva, calea dincolo de învățare este a cincea și denotă nivelul desăvârșitei stări de Buddha.

189 Aceste cinci culori reprezintă cele cinci familii Buddha, fiecare reprezentând un aspect

particular al înțelepciunii.

190 Cuvintele *dag* și *ma dag* de aici ar putea fi interpretare de asemenea în termenii recitării corecte sau incorecte a tuturor silabelor mantrei. Dar în vederea explicației din paragraful următor ele au fost traduse ca „puritate” și „impuritate.”

191 *bskyed rim gsal 'debs*, descrierea imaginilor vizualizate și procesul diferit al meditației este recitat înainte de a trece la recitarea efectivă a mantrei. Aceasta este structura standard a textelor rituale folosite pentru sadhana (*sgrub thabs*, lit. mijloacele realizării) unei zeități. Astfel de texte sunt folosite nu doar pentru ceremoniile dintr-un grup pentru scopuri particulare, ci de asemenea pentru practica personală.

192 Folosirea produselor din tutun impurifică sistemul canalelor subtile și energiilor și are astfel un efect vătămător asupra minții la un nivel profund.

193 Cuvintele secțiunii ofrandei din sadhana, care sunt repetate după recitarea mantrei și înainte de încheiere.

194 Această imagine arată că folosirea unor astfel de ofrande este din punct de vedere karmic extrem de primejdioasă și poate conduce la renașterea în infernuri.

195 Când cineva a primit o împuternicire, forța practicii trebuie susținută de o practică zilnică, chiar de scurtă durată. Aici lama-șii îndeplinesc astfel de practici în timpul ceremoniei mai curând decât în propriul lor timp liber.

196 Cele trei mașdala ale corpului, cuvântului și minții învățătorului.

197 „Vă bea sângele din inimă” înseamnă distrugerea energiei voastre vitale. Mantrayāna Secretă ne pune în contact cu propria noastră natură și cu cele mai fundamentale energii ale noastre. Dacă respectăm legămintele samaya aceasta ne dă capacitatea de a progresa cu rapiditate. Dar în caz contrar, dăm naștere unei puternice forțe autodistructive. Aceasta este numită „câpcăunul vajra” și este opusul zeităților înțelepciunii.

198 A comite o cădere rădăcină totală înseamnă a încălca unul dintre legămintele de bază ale disciplinei monastice, în mod conștient, într-o situație în care nu este imposibil să se procedeze altminteri.

199 Adică în care o singură figură întrupează toate zeitățile. Acest lucru este explicat mai complet în capitolul asupra Guru Yoga.

200 Îndoita puritate înseamnă a poseda puritatea naturii de Buddha în primul rând, iar apoi puritatea actualizării ei și obținerii stării de Buddha. „Conform învățăturilor tradiției Nyingma, natura pură primordială care este starea de Buddha și însușirile celor trei kāya se află deja înăuntrul nostru în întregul lor, și nu este nevoie să le căutăm altunde, dar dacă nu folosim cele două acumulări ca factori auxiliari, aceste însușiri nu vor deveni manifeste. Este asemeni soarelui: deși razele sale luminează cerul prin ele însele, este încă necesar ca vântul să împrăștie norii care îl ascund.” NT

201 *bsags sbyang rang sar dag kyang*, lit. „chiar și atunci când acumularea și purificarea sunt pure în propriul lor loc.”

202 Direcțiile care urmează sunt uneori cu totul tehnice și sunt intenționate pentru a completa o explicație orală, în mod normal însoțită de o demonstrație.

203 Facem ofrande în prezența mașdalei realizării, care este folosită mai curând așa cum s-ar folosi o statuie a lui Buddha. Ea simbolizează câmpul buddhic desăvârșit al celor cinci Buddha care reprezintă cele cinci înțelepciuni. Întrucât aceasta reprezintă cele cinci înțelepciuni pe care dorim să le realizăm, această mașdala este numită mașdala realizării.

204 Convenția dintr-o mașdala este că fața este estul, spatele este vestul, și așa mai departe. Aici mașdala este întoarsă pentru a sta cu fața spre practicant, astfel încât partea estică este cea mai apropiată.

205 *Eseṅṅa-inimă a Spațiului Vast (klong chen snying thig)* este una dintr-un număr de învățături *Eseṅṅa-inimă*. Cele mai importante dintre acestea sunt *Eseṅṅa inimă a Dākinī (mkha' gro snying thig)* și *Eseṅṅa-inimă a lui Vimalamitra (bi ma snying thig)*, transmisă prin Yeshe Tsogyal respectiv Vimalamitra. Ambele aceste învățături au venit prin descendența lui Longchenpa.

206 O „îngrăditură de fier” gata făcută este un inel făcut de obicei din metal care este folosit pentru a conține primul nivel al ofrandelor mașdalei. El reprezintă inelul munților care

înconjoară lumea. În acest caz un al doilea inel conține ofrandele celor opt zeițe, iar un al treilea soarele, luna etc. Ornamentul pentru vârful menționat mai târziu este pur și simplu un ornament de forma unei nestemate care se pune în vârf la sfârșit. Aceste accesorii sunt adăugiri pentru a mări ofranda, care este totuși perfect autentică și fără ele.

207 Dacă aranjați mașdala astfel încât estul se află spre voi, trebuie să întoarceți mașdala complet pentru a sta în fața mașdalei realizării la sfârșit, atunci când recitați, „Ofer această mașdala ...”

208 Textul explicativ de bază pentru aceste practici preliminare este *Explicația Practicii Preliminare a Esenței-înimă a Spațiului Vast*, scrisă de Jigme Lingpa. Fiecare element al mașdalei are numeroase nivele de înțelegere, corespunzătoare diferitelor niveluri ale practicii.

209 Deși mai obișnuite decât cele care urmează, aceasta este totuși o ofrandă a unui univers ideal, ca fiind perceput în viziunea pură a ființelor profund evaluate mai curând decât experiența de fiecare zi a unui univers plin de suferință perceput de percepția amăgită curentă.

210 *mi mjed jig rten*. Conform explicației lui DKR care implică o altă ortografie posibilă (*mi byed*, nedespărțit) în acest univers sentimentele sunt atât de puternice încât ființele nu sunt niciodată despărțite de ele.

211 *bkod pa chen po lnga*, lit. cele cinci mari clasificări. Acestea sunt Câmpurile Buddhice ale celor cinci familii.

212 Asemeni lui Milarepa, care a trăit în locuri singuratiche din munți unde nu era nimeni care să-i aducă hrană și s-a întreținut cu o dietă de urzici.

213 În această mașdala ofrandă mai simplă se folosesc numai șapte grămezi de grâne, pentru a reprezenta Muntele Meru, cele patru continente, soarele și luna.

214 *zhal zas*: un termen onorific pentru hrană. În acest caz o ofrandă de hrană reprezentată de un tip de torma care poartă acest nume.

215 Conceptele de subiect, obiect și acțiune.

216 Extragerea esențelor (*bcud len*), o metodă care face posibil consumul doar anumitor substanțe și elemente în cantități minuscule, fără a fi necesară folosirea hranei obișnuite. Este baza pentru practicile subtile pentru purificarea corpului și rafinarea minții.

217 Ascensia sau descensia poate fi aplicată calităților diverselor kalpa sau se referă la o scară a timpului mai mică: de exemplu vremurile noastre actuale sunt o epocă a degenerării comparativ cu vremea lui Śākyamuni.

218 Termenul folosit aici pentru corp este *phung po*, referindu-se de asemenea la „agregate,” adică la constituenții psihofizici care interdependent constituie ceea ce cineva consideră a fi el însuși.

219 Mama: femininul, înțelepciunea sau vacuitatea, care este descrisă ca mama tuturor celor ce sunt Buddha deoarece atunci când cineva realizează vacuitatea acesta devine Buddha.

220 *ma cig khro ma nag mo*, skt. *Krodhakali*.

221 Silaba *p'et* (în general pronunțată „pay” sau „pet”, deși există numeroase variații) pronunțată brusc, este folosită pentru a rețea procesul conceptualizării.

222 *a thung*, folosit aici de Patrul Rinpoche pentru mai obișnuitul *a shad*, înseamnă „lovitura lui a,” o simplă linie verticală, mai groasă la capătul superior și ascuțită la celălalt (), care este o parte a literei tibetane A (།). În această practică aceasta este cu susul în jos, dând aparența unei flăcări. În multe practici caracterul *hang* (།) este de asemenea cu susul în jos, deși aceasta nu s-a menționat în textul nostru.

223 Nectar: skt. *amṛita*, lit. „nemuritorul” a fost tradus în tibetană ca *bdud rtsi*, nectarul (*rtsi*) care înfrânge demonul (*bdud*) morții. Este un simbol al înțelepciunii. Imaculat (*zag med*) înseamnă „nepătat de emoții negative.”

224 *dpal mgon bdun cu rtsa lnga*, unii dintre cei mai faimoși protectori ai Dharmeii din Tibet. Sunt considerați a fi emanații ai lui Mahākala.

225 În această practică limbile Buddha-șilor și Bodhisattva-șilor au forma simbolică a unei

jumătăți de vajra, care reprezintă indestructibilul corp al înțelepciunii, extins într-un tub de lumină, reprezentând capacitatea lor de a accepta ofrande.

- 226 Lit. „datorii pentru castelul de deasupra și câmpurile de dedesubt,” adică datoriile pe care le-am făcut față de domn pentru protecția sa atunci când am fost țărani și datoriile pe care le-am făcut față de fermieri pentru recoltele lor atunci când am fost domni.
- 227 Aceste patru din urmă se referă la realizările spirituale.
- 228 Vezi pagina 92.
- 229 *snyems*, lit. aroganță, folosită în acest capitol cu semnificația specifică care înseamnă credință în „eu.”
- 230 Conform vehiculului causal al caracteristicilor, cei patru demoni sunt 1) Demonul agregatelor, *phung po'i bdud*, referindu-se la ceea ce moare. (Fără cele cinci agregate nu ar exista suport, sau bază, pentru suferințele șamsărei.) 2) Demonul emoțiilor negative, *nyon mongs pa'i bdud*, cauzatorul morții. (Aceste emoții, care apar din credința într-un sine, dau naștere acțiunilor negative. Acțiunile negative dau naștere karmei și datorită karmei ne naștem și murim neajutorați.) 3) Demonul Domnului Morții, *'chi bdag gi bdud*, care este moartea însăși. (Aceasta înseamnă ca atare, cel care urmează inevitabil nașterii. Mai subtil aceasta este nepermanența naturală a fiecărui moment, care este prin natură dureros.) 4) Demonul fiilor zeilor, *lha'i bu yi bdud*, cel care ne împiedică să mergem spre starea de pace de dincolo de moarte. (În practică se referă la distragere, gânduri ale atașamentului față de obiectele exterioare.)
- „Conform vehiculului Mahāyāna, cei patru demoni sunt: 1) Demonul tangibil: lucrurile și ființele exterioare care ne vatămă corpul și mintea. 2) Demonul intangibil: atașament, aversiune și confuzie și cele 84.000 tipuri de emoții negative care dau naștere tuturor suferințelor șamsărei. 3) Demonul bucuriei: acesta înseamnă bucuria pe care cineva o resimte când se gândește că propriul învățător spiritual, învățătura pe care a primit-o și practicile în care este angajat sunt diferite, și că propriii săi frați și surori vajra sunt superiori celorlalți oameni. Mai specific, aceasta este înfatuarea pe care cineva o resimte atunci când obține cea mai mică „căldură” sau forță a practicii. 4) Demonul mândriei este rădăcina celorlalte trei: acesta este credința în „eu” și „al meu.” Dacă cineva distruge acest demon, toți demonii exteriori sunt distruși de la sine, fără a mai face nimic pentru a-i distruge.”
- 231 „Venerabila mamă” se referă la Machik Labdrön care vorbește în acest citat.
- 232 De obicei în mod simbolic cu un vers de patru rânduri al învățaturii.
- 233 Am folosit termenul sanscrit ca fiind mai puțin stângaci decât cel tibetan (*bla ma'i mal 'byor*) sau englezesc. Așa cum înseamnă pur și simplu „practica bazată pe învățător,” termenul înseamnă și „unirea cu natura minții învățătorului.”
- 234 În filozofia buddhistă, vacuitatea este întemeiată pe baza raționării logice. Aceasta nu este o îndeletnicire pur intelectuală, ci un exercițiu spiritual, folosind concepte pentru a distruge concepte.
- 235 *dpe'i ye shes*. În Anuyoga, spre exemplu, prin lucrul cu canalele și energiile, se experimentează beatitudinea-vacuitate, care furnizează un indiciu al parfumului adevăratei înțelepciuni fundamentale care locuiește întotdeauna în interiorul nostru dar suntem incapabili să o recunoaștem. Aceasta este mai curând asemeni unei imagini a unui elefant care ne-a dat capacitatea de a recunoaște un elefant adevărat. În Marea Perfecțiune, natura minții, adevărata înțelepciune fundamentală este indusă în mod direct.
- 236 „În ce fel trebuie să-l considerăm ca pe un Buddha? Conform Micului Vehicul nu este nici măcar necesar a-l considera pe propriul învățător ca pe o ființă specială sau ca pe un pratyekabuddha. A-l considera ca pe o ființă obișnuită cu anumite calități este suficient. Pentru calea lui Bodhisattva este suficientă considerarea lui ca o ființă a care obținut unul dintre cele mai supreme niveluri, precum nirmāṅakāya unui Buddha sau a unui Bodhisattva care se află cel puțin pe marea cale a acumulării (*tshog lam chen po*). În tradiția Marii Perfecțiuni este nepotrivit a-l considera pe propriul învățător ca fiind o persoană obișnuită învățată, ca pe un Arhat sau ca pe un Bodhisattva aflat pe unul dintre nivelurile sublime, ca nirmāṅakāya a unui Buddha sau chiar ca un sambhogakāya. Acesta trebuie considerat ca fiind dharmakāya. Dacă cineva este capabil

- să se roage lui cu o credință într-un tot constantă, aceasta poate trezi înțelepciunea realizării interioare fără a recurge la alte căi.” NT
- 237 NT explică în detaliu după cum urmează: „Dacă cineva are devoțiunea de a-l vedea pe propriul învățător ca pe un Buddha, înțelepciunea realizării va răsași chiar dacă nu practică stadiile generării și perfecțiunii. Această opinie este împărtășită de Noua Tradiție. Totuși, în Mahāyoga și Anuyoga, stadiile generării și perfecțiunii sunt practica principală. Dacă cineva nu are conflicte cu propriul învățător și cu însoțitorii spirituali și practică considerându-l pe învățător ca fiind esența zeităților, realizările sunt aproape, iar binecuvântările vor veni rapid.”
- 238 *Sgyu ma ngal gso*, a treia operă din Trilogia Adăpostului a lui Longchenpa, *ngal gso skor gsum*. Longchenpa însuși explică că titlul poate fi luat nu doar ca „găsirea adăpostului față de iluzie,” ci de asemenea ca „găsirea adăpostului în iluzie,” – iluzia în cazul din urmă fiind înțeleasă ca referindu-se la vederea a toate ca fiind asemeni unei proiecții magice fără nici o realitate intrinsecă.
- 239 Completa abandonare față de natura înțelepciunii întrupate de învățător permite o comunicare directă a acestei înțelepciuni. Fără acest proces de abandonare, nu poate exista o abandonare a atașamentului față de ego. Principiul se aplică tuturor stadiilor căii, dar devine mult mai intens și explicit în Guru Yoga. Eficacitatea oricărei căi depinde de măsura în care este abordată această cale.
- 240 Unirea aparentelor și minții (*snang sems 'dres pa*) se referă la realizarea că toate aparentele sunt produse de creativitatea minții, și că adevărata natură a minții este vacuitatea; aceasta conduce la experimentarea a tot într-un fel care este dincolo de orice dualitate subiect-obiect și este caracterizată ca „goală” și „penetrantă” fără îngrădire (*zang thal*). PWR
- 241 Aceasta este o formă a fenomenului cunoscut drept corpul de curcubeu (*ja 'lus*).
- 242 Vizualizarea propriei persoane ca pe o zeitățe, conferă capacitatea de a merge dincolo de limitările ideilor convenționale cotidiene nu doar de învățător, ci de asemenea de sine. NT spune: „Dacă cineva se vizualizează pe sine într-o formă obișnuită, această idee va împiedica intrarea binecuvântărilor.” De asemenea, se face vizualizarea propriei persoane într-o înfățișare feminină în relație cu înfățișarea masculină a lui Guru Rinpoche, combinând astfel aspectele înțelepciunii și mijloacelor; și în mod special, considerându-se pe sine ca având natura lui Yeshe Tsogyal, cea mai apropiată discipolă a lui Guru Rinpoche, se crează un *rtan'bral* (legătura interdependentă sau conexiunea auspicioasă) cu relația lor extraordinară învățător-discipol.
- 243 *brtul zhugs kyi spyod pa*: stilul de viață neconvențional adoptat de cei mai avansați practicanți ca o cale de a-și perfecționa încrederea în viziune. „Odată ce au transcens activitățile obișnuite se angajează în cele extraordinare.” DICT
- 244 Cerbul este simbolul calmului desăvârșit. Avalokiteśvara este în mod obișnuit înfățișat cu pielea unui cerb drapată peste umeri. Această pălărie este decorată în jurul marginilor cu pielea unei căprioare.
- 245 Energiile intense ale unor astfel de locuri furnizează o provocare pe care practicanții o pot folosi pentru a-și înfrunța propriile lor temeri.
- 246 O exclamație de mirare, „Ce este considerat minunat? Puritatea și infinitatea lumii fenomenale.” NT
- 247 Rugăciunea în Șase Stanțe:
Hūm! Născut în ținutul nord-vestic al Oḍḍiyānei
Pe patul de polen al unei tulpini de lotus.
În mod miraculos, ai obținut suprema realizare.
Recunoscut drept Cel Născut din Lotus,
Înconjurat de suitele numeroaselor ḍākinī.
Imitându-te, mă voi desăvârși eu însumi –
Vino atunci, mă rog, conferă-mi binecuvântările tale.
Guru Padma Siddhi Hūm.
 Aceasta este cea mai puternică rugăciune către Padmasambhava. Ea are mai multe niveluri de semnificații și constituie prin ea însăși o cale completă.
- 248 Astfel încât cineva să nu simtă că tocmai inventează o vizualizare artificială, îl invită pe

- „adevăratul” Padmasambhava și suita sa din Tărâmul Buddhic, Muntele-de-Culoarea-Aramei. Aceste *zeități ale înțelepciunii* (*ye shes sems dpa'*, Skt. jñānasattva) se dizolvă și binecuvântează *zeitățile samaya* (*dam tshig sems dpa'*, samayasattva) pe care deja le-a vizualizat. Același lucru este valabil pentru palat și celelalte elemente ale Câmpului Buddhic (aici atât zeitățile cât și mediul lor, palatul, sunt incluse în termenul *tam tshig pa*) după cum am văzut deja, prezența lui Padmasambhava este acolo tot timpul. Aceste tehnici servesc pentru a dezvolta încrederea în acea experiență.
- 249 „Secret” deoarece maestrul vajra are o capacitate ascunsă de a spori meritul acțiunilor. Pentru „câmpul de merit” vezi nota 112 și glosarul.
- 250 „Există trei feluri de prosternări: Categoria superioară este „întâlnirea viziunii.” A face prosternarea cu viziune înseamnă a ști că nu există nici un subiect, obiect sau acțiune de conceptualizat. Categoria mijlocie de prosternare este numită „instruirea în meditație.” În aceasta manifestăm nenumărate corpuri, fiecare cântând nenumărate cântece de prețuire. Cineva s-ar putea gândi că aceasta a fost o practică a stadiului generării, însă nu aceasta este situația, deoarece nenumăratele corpuri generate sunt impure, corpuri obișnuite (și nu zeități). Categoria obișnuită de prosternare este „prosternarea devoțională.” prosternarea propriului corp recitând rugăciuni cu cuvântul și experimentând devoțiune cu mintea. Întrucât devoțiunea este cel mai important aspect, trebuie păstrate în minte calitățile obiectelor infinite ale refugiuului în timp ce se realizează prosternarea.” NT
- 251 Ideal, trebuie să se încerce să se încorporeze viziunea primei categorii de prosternare și vizualizarea celei de-a doua în timp ce se practică a treia.
- 251 „Cele cinci sute de mii de preliminarii” se referă, general vorbind, la obiceiul recitării rugăciunii refugiuului, rugăciunii bodhicitta, mantrei cu o sută silabe, oferirea maṇḍalei și rugăciunea Guru Yoga de câte o sută de ori fiecare. Totuși, există alte căi de numărare ale celor cinci practici (de inclus prosternările, de exemplu) și recitări suplimentare sunt adesea adăugate acestor cinci de bază.
- 252 În practică se obișnuiește atunci când se acumulează prosternările în acest fel să se întindă corpul pe întreaga sa lungime.
- 253 Recipientul folosit pentru transportul untului este deja impregnat cu grăsime, astfel că odată ce a devenit țeapăn a adăuga mai multă grăsime nu va fi de folos. În același fel, tipul de practicant, care ia învățăturile în mod intelectual și a devenit blazat, simțind că a auzit deja toate învățăturile, nu va fi atins prin primirea mai multor învățări, ci doar va deveni chiar mai mândru.
- 254 Lit. „temelia de aur a universului,” baza universului în cosmologia tradițională. DKR sugerează că în termenii cosmologiei moderne aceasta poate fi considerată ca fiind nucleul pământului.
- 255 Ofranda trebuie să servească ca antidot pentru atașament și avariție.” NT
- 256 Unul dintre cei Opt Fii Aproiați (vezi glosarul), distinct de Buddha Samantabhadra.
- 257 „Mărturisirea acțiunilor negative este un antidot la aversiune.” NT
- 258 „Cele care conduc la eliberare” se referă la acțiunile pozitive care sunt săvârșite în timp ce se aplică cele trei metode supreme. Celelalte acțiuni pozitive duc doar la renașteri mai bune.
- 259 Unele detalii date în NT: „Toate izvoarele de merit izvorând din adevărul absolut sunt nepătate de emoții negative (*zag med*); toate cele izvorând din adevărul relativ sunt pângărite (*zag bcas*). Toate cele care sunt desăvârșite pe căile vederii și meditației sunt nepătate. Toate acumulările de merit sunt pângărite; toate acumulările de înțelepciune sunt imaculate.”
- 260 „Antidotul pentru confuzie.” NT
- 261 NT descrie aceasta ca un antidot la vederile greșite și adaugă că a vă ruga pentru viața lungă a propriului învățător și a propriilor frați și surori vajra este o practică extrem de profundă, care îndepărtează obstacolele care primejduiesc propria voastră viață.
- 262 „A intra în nirvāṇa” în acest context se referă la Buddha-șii sau Bodhisattva-șii care își termină activitățile în lumea noastră, iar noi, prin urmare, îi implorăm să rămână și să continue aceste activități de dragul ființelor, după cum a făcut laicul Cunda în cazul lui

Buddha Śākyamuni.

263 „Antidotul pentru mesiguranță.” NT. Dacă cineva nu dedică acțiunile pozitive pe care le-a săvârșit, acesta nu va ști ce efect vor avea ele.

264 Dacă cineva îndeplinește un act de caritate, spre exemplu, fără să-și canalizeze intenția prin dedicație și aspirație, acțiunea este descrisă ca „lipsită de direcție” (*lung ma bstan*). Nu se știe ce beneficiu va veni din aceasta. Totuși dacă cineva își pune o dorință – spre exemplu, niciodată să nu-i lipsească cele necesare vieții în timpul practicării Dharmei – acțiunea dobândește o direcție precisă și va conduce spre țelul dorit.

265 Cineva poate de asemenea să dedice fructul unei acțiuni pozitive unei anumite persoane. Totuși, pentru ca actul să fie cu adevărat eficace, trebuie ca acesta să fie dedicat tuturor ființelor incluzând acea persoană.

266 Tibetanul *gsol ba 'debs pa* a fost aici, ca în cele mai multe cazuri din acest text, tradus prin „rugăciune” sau „rugă”. Totuși, acesta trebuie înțeles în cel mai profund și larg sens al cuvântului englezesc, și probabil cu unele conotații oarecum diferite. Literal acesta înseamnă „a adresa” sau „a face” (*'debs*) o cerere (*gsol*) dar *gsol* implică de asemenea a avea deplin sprijin și încredere în ceva infailibil, iar *'debs* o întreprindere viguroasă, plină de hotărâre (PWR). Aceasta se referă, prin urmare, mai mult la starea minții care trebuie resimțită – una de totală încredere, deschidere și nădejde – decât la impresia ei, după cum se poate înțelege din această secțiune unde semnificația include primirea celor patru împuterniciri.

267 „Ceea ce a fost de realizat este nivelul celor patru vajra. Canalele purificate sunt corpul vajra, sau nirmānakāya; energiile purificate sunt vorbirea vajra sau sambhogakāya; mintea purificată este mintea vajra sau dharmakāya; natura purificată (a acestor trei) este inseparabilitatea vajra sau svabhavikakāya.” NT

268 Termenul *heruka* este folosit adesea pentru zeitățile mâniaose, dar în realitate se referă la orice formă care reprezintă natura ultimă a cuiva. „*He* reprezintă spațiul (adică vacuitatea), *ka* reprezintă înțelepciunea, iar *ru* uniunea celor două” NT. Semnificația acestui pasaj din text este că indiferent ce practică Vajrayāna am face, natura zeității principale este invariabil propriul nostru învățator, care astfel este întotdeauna cel mai important focus al devoțiunii și izvor al binecuvântărilor.

269 După uniunea esenței mamei și tatălui în momentul concepției, se formează roata manifestării (această roată, sau *cakra*, este localizată în ombilic odată ce corpul este format). Din ea apar cele trei canale principale, care ulterior se subdivid în alte mii. Vezi în glosar la „canal” și „roată.”

270 *Shes lrya bum jug*, una dintre instrucțiunile asupra yogăi somnului care se găsește în învățăturile Marii Perfecțiuni.

271 La acest nivel, luarea percepțiilor drept cale înseamnă a le experimenta fără nici un concept al unei realități intrinseci a percepției și a celui care percepe. Cele șase conștiințe și obiectele lor devin imposibil de apucat, asemeni spațiului. Ele nu mai dau naștere la atașament și astfel nu mai sunt sursă a suferinței.

272 Împuternicirea aduce pe cineva la eliberare prin maturarea curenților minții sale.

273 „Împuternicirea temelie este după cum urmează. Dacă cineva realizează natura minții, care este natura sa de Buddha, aceasta este „împuternicirea” nirvānei. Dacă nu o realizează, aceasta este „împuternicirea” șamsārei. Pe cale, împuternicirea constă din trei elemente:

1) *Împuternicirea temelie*, în care discipolul este introdus la mașdala zeității de către un învățator spiritual autentic. În acel moment, în cel mai bun caz acesta realizează viziunea împuternicirii absolute. Într-un caz mediu, acesta are experiența beatitudinii, clarității și absenței gândurilor. În cel mai rău caz trebuie să experimenteze o certitudine că propriul corp, cuvânt și minte sunt cele trei vajra, cu o minte nedistrasă de nimic altceva. O împuternicire primită în acest fel va fi suport pentru calea Vajrayānei. Totuși, a cere tot mai multe și mai multe împuterniciri până ce capul vi se aplatizează (de la toate obiectele rituale așezate deasupra-i), în timp ce mintea nu face nici un progres câtuși de puțin, nu poate servi ca o adevărată împuternicire.

2) *Calea împuternicirii*. Odată ce cineva a primit împuternicirea temelie, orice împuterniciri viitoare, fie că sunt primite de la altcineva sau sunt luate de el însuși, sunt

împuterniciri pe calea Vajrayāna, a căror funcție este de a remedia și purifica.

3) Fructul împuternicirii este „împuternicirea marea rază de lumină,” care, din inseparabilitatea temeliei și luminii clare, și prin forța înțelepciunii împuternicirii absolute, distruge toate întunecările tendințelor habituale, sau tendințele celor trei percepții ale clarității, sporirii și realizării în timpul transferului (din momentul morții).”

274 Ele ne purifică de atașamentele față de cele trei lumi ale dorinței, forme și fără forme, desăvârșesc calitățile celor trei kāya din noi și maturează în noi înțelepciunea luminii clare.

275 O altă denumire a Muntelui-de-Culoarea-Aramei.

276 *spangs rtogs*, calitățile unui Buddha – *eliberarea* de toate întunecările și tendințele și *realizarea* celor două feluri de cunoaștere – știind că tot ce se află acolo este cunoașterea naturii a toate cele.

277 Conform învățăturilor Vajrayānei, Buddha era deja deplin iluminat atunci când a apărut în lume și toate acțiunile sale au fost doar pentru a învăța ființele.

278 Muntele Mālaya, sau Mālayagiri (ri ma la ya), se află în Sri Lanka și este de obicei considerat identic cu muntele sacru Sumanakūṭā, în prezent cunoscut drept Vârful lui Adam, care este de asemenea locul unei amprente a tălpii lui Buddha și a fost vizitat de către Guru Rinpoche. În unele relatări Muntele Mālaya este descris ca „revărsând meteoriți” (*gnam lcag 'bar ba*).

279 Cei Cinci Desăvârșiți ai Generozității Sublime (*dam pa'i ngs can dra ma lnga*) erau un zeu (*grags ldan mchog skyong*, skt. Yaśasvī Varapāla), un nāga (*klu rgyal 'jogpa*, regele nāga Takṣaka), un yakṣa (*skar mda' gdong*, Ulkāmukha), un rākṣasa (*blo gros tbabs ldan*, Maryaupāyika) și o ființă umană (*dri med grags pa*, Vimalakīrti); alternativ, conform anumitor surse, zeul Indra (*rig 'dzin lha dbang rgyal sbyin*) este înșirat în locul lui Vimalakīrti).

280 *mdo dgongs 'dus*, de asemenea cunoscut ca *'dus pa mdo*. Deși aceasta este numită o sūtra, acest text este în realitate una dintre cele patru tantra rădăcină ale Anuyoga. A fost scrisă în beril topit de către rākṣasa Matyupāyika.

281 *rgzyd gsang ba'i snying po*, skt. Guhyagarbha, numită aici Tantra Tainei Glorioase (*dpal gsang ba'i rgyud*).

282 Povestea lui Garab Dorje urmează în secțiunea următoare. În ciuda originii sale indiene, am păstrat numele său tibetan, întrucât în tradiția tibetană numele său sanscrit (Pramodavajra sau Prahevajra) este rareori folosit, iar numele său tibetan este după toate probabilitățile mai familiar cititorilor.

283 Vajrasattva, *rdo rje sems dpa'*: *rdo rje sems* înseamnă minte vajra, iar aici Vajrasattva trebuie înțeles în sensul absolut al conștiinței primordiale (*rig pa*) care este indestructibilă.

284 *rgyal thabs spyi lugs*: împuternicire fără nici un ritual sau proces vizibil, simpla încheiere și transferare instantanee a realizării iluminate de la minte la minte. *Spyi lugs*, „revărsare,” se referă la acest transfer direct, pe când *rgyal thabs*, „mijloacele cuceritorilor,” poate fi înțeles ca referindu-se la starea de Buddha și de asemenea, metaforic, la suveranitatea conferită, ca de către un rege supurilor săi.

285 *yang sprul*: „emanația emanațiilor” deoarece Garab Dorje este o emanație a lui Vajrasattva, care este el însuși o emanație a lui Samantabhadra.

286 Textul are o variantă de lectură, *ma brtsol* însemnând „fără efort.” Totuși ambele înseamnă fără construcție mentală sau manipulare. ZR

287 *byang sems rdo la gser zhum*.

288 Nyatri Tsenpo a fost întronat în valea Yarlung, una dintre cele șapte mici principate din Tibetul central, probabil în secolul al II-lea sau al III-lea î.e.n. (HIST dă 247 î.e.n.). Descendența sa a ajuns să fie cunoscută ca dinastia Chögyal, iar ulterior a obținut treptat controlul asupra unei porțiuni substanțiale a țării.

289 Lha-Thothori Nyentsen (347-? e.n.) a fost al douăzeci și optulea rege al dinastiei Chögyal, iar evenimentul descris se spune că a survenit în 433 e.n.. Aceste date sunt prezentate în DICT și de către Dudjom Rinpoche în HIST, în care el adaugă că, o variantă a poveștii, conform căreia sūtra și celelalte obiecte sacre descrise au fost aduse

în Tibet de către învățați (paṇḍita) indieni aflați în vizită, ar putea fi foarte bine adevărată.

290 Numele înseamnă „nestemata care îndeplinește dorințele.” Pentru mai multe detalii, vezi HIST.

291 *mdo sde za ma tog bkod pa* (skt. *Āryakāraṇḍavyūha sūtra*), o scriptură asupra lui Avalokiteśvara care se găsește în *Mañi Kahbum* a lui Songtsen Gampo.

292 *dpang skong phyag brgya pa'i mdo* (skt. *Saksipūraṇasūdrakanamā sūtra*).

293 Datele vieții lui Songtsen Gampo sunt adesea date ca 609-698, însă conform lui Gendrun Chöphel ele sunt 617-650 (vezi *White Annals* p. 13). HIST de asemenea plasează nașterea sa în 617, în timp ce alți autori dau 629..

294 *Gtsug lag khang* sau templul central din Lhasa, Rasa Trulnang, în zilele noastre cunoscut ca Jokhang, putea fi construit doar după construirea celor patru temple Thadul (*mtba' 'dul*) sau Îmblânzitoare-ale-Frontierei și a celor patru temple Yangdul (*yang 'dul*) sau Îmblânzitoare-ale-Frontierei-Exterioare, și a altor temple în locații geomantice importante din jurul Tibetului și granițelor sale. Pentru detalii asupra povestirii și locurilor, vezi HIST, Vol. 1, pag. 510 și notele.

295 Prințesa Wen Ch'eng Kung-chu, Kongjo pentru tibetani, era fiica împăratului T'ai-tsung. Statuia pe care ea a adus-o era a lui Śākyamuni Buddha la vârsta de doisprezece ani, și fusese dăruită împăratului chinez de către un rege buddhist din Bengal; templul Ramoche a fost construit în 641 pentru a o adăposti, însă aceasta a fost ulterior mutată la Rasa Trulnang (Jokhang), unde se află în prezent – faimosul Jowo Rinpoche. Regina Tritsun era fiica regelui nepalez Aṃśuvarman; statuia adusă de ea era a lui Buddha Śākyamuni la vârsta de opt ani și se află în prezent în templul Ramoche.

296 Legenda amintește că această statuie (care poate fi văzută încă în palatul Potala din Lhasa) a fost făcută din lemnul santalului cu trei trunchiuri în care au fost găsite cinci imagini.

297 Conform DICT, cei mai mulți savanți dau ca date ale lui Trisong Detsen 790-844, deși conform lui Büton acesta s-a născut în 718, iar conform lui Baikar Yasel în 730. Vezi nota 301 pentru problemele datelor din această perioadă.

298 *sa 'dul*: un ritual pentru purificarea unui loc și supunerea forțelor pământului de aici, înaintea construirii unei clădiri.

299 El poate gestiona toate situațiile prin viziunea ultimă. ZR

300 Stupa de la Bodhnath, în Nepal. Vezi pagina 196 și nota 129.

301 Conform lui Khetsun Zangpo Rinpoche, datele construirii mănăstirii Samye sunt următoarele: în 797, Khenpo Sāntarakṣita a consacrat locul. În 798, el a pus fundațiile. În 802, Guru Rinpoche a părăsit India, ajungând la Samye în 809. În 810 el a reînscris locul, iar în 811 a pus din nou piatra de temelie. În 814, Samye este terminată. Date asemănătoare sunt date în HIST însă cu mențiunea că aici s-ar putea de asemenea să fi fost cu un ciclu de 60 de ani mai puțin decât cele calculate în mod tradițional între 790 și 953; cu alte cuvinte, toate aceste date trebuie cumva ajustate prin scăderea a 60 de ani.

302 Trei elemente ale învățării Marii Perfecțiuni (*shan 'byed, la bzla ba, rang grod*).

303 Micul sul în care sunt scrise simbolurile din care descoperitorul de tezaur poate revela întreaga învățătură sau ciclul de învățături. Vezi Tulku Thondup, *The Hidden Teachings of Tibet*.

304 Cele trei descendențe ale transmisiei *bka' ma* „lungi” sunt descendența-minte a Victorioșilor (*rgyal ba dgongs pa'i brgyud*), descendența-simbol a Vidyādhara-șilor (*rig'dzin brda'i brgyud*) și descendența ascultare a ființelor obișnuite (*gang zag snyan brgyud*). Cele șase descendențe ale *gter ma* „scurte” sau transmisia tezaurelor spirituale sunt aceleași trei împreună cu descendența împuternicită de rugăciuni (*smon lam dbang bsku ba'i brgyud*), descendența pecetluirii și încredințării către dākinī (*mka' 'gro gtaad rgya'i brgyud*) și descendența succesiunii autorizate profetic (*bka' bab lung bstan gyi brgyud*). În acest paragraf Patrul Rinpoche descrie pe scurt succesiunea acestor trei din urmă descendențe, care sunt specifice tezaurelor spirituale. „Pecetluirea și încredințarea către dākinī” corespunde cu ascunderea efectivă a tezaurului. Pentru detalii suplimentare vezi HIST Vol 1, pagina 745. Posesia transmițiilor „nouă” se referă

la descendențele incluzând deopotrivă transmițiile *bka' ma* (trei) și *gter ma* (șase).

305 Toți acești maeștrii au trăit cu mult înainte de vremea lui Jigme Lingpa. El i-a întâlnit și a primit învățături amănunțite de la ei în viziumi. Acesta este menționat pentru extraordinara învățătură pe care a obținut-o în acest fel cu toate că abia a studiat câte ceva.

306 Vajradhara (*rdo rje 'chang*) înseamnă „Deținătorul lui vajra.” Învățătorul deține cheia spre natura noastră indestructibilă. Aceasta este adesea folosită ca o manieră extrem de respectată de referire la un mare învățător.

307 Prima linie a acestui enunț, *mgo ma tshos gong lce snyabs*, poate fi înțeleasă ca referindu-se literal la a nu începe să guști un cap care este gătit până ce nu este gata (gătirea capetelor de iac sau vacă fiind foarte răspândit în Tibet, mai ales printre păstorii nomazi). Totuși, „scoaterea limbii afară” poate sugera exprimarea acordului sau consimțământului, expresia „capul gătit” este uneori folosită ca o metaforă pentru înțelegere. O traducere alternativă – dacă nu mai puțin colorată – ar fi prin urmare „a fi de acord înainte de a fi înțeles.”

308 „Transferul superior este practicat de către sublimii Bodhisattva care contemplă adevărul realității absolute (*chos nyid kyi bden pa*) pe Calea Viziunii și care au dat naștere, în chiar această viață, viziunii naturii neschimbătoare așa cum este (*gnas lugs*) și au păstrat-o zi și noapte fără întrerupere. Ei practică transferul fie prin urmarea instrucțiunilor esență ale transferului din corp (*grong 'pho*) și transferului în alt corp (*grong 'jug*) din practica trekchö, fie prin urmarea celor care „pătrund înăuntrul luminii clare” în practica thögal.”

Apoi sunt acele ființe cu samaya foarte pură care au stăpânit conștiința, dar își controlează percepțiile numai pe timpul zilei, nu și noaptea. Atunci când acestea mor și procesul disoluției, precum și fenomenul „clarității, sporirii și realizării,” a avut loc, apare lumina clară a corpului absolut din momentul morții. Acesta este lumina clară „mamă”, momentul pământului. Ele sunt conduse de lumina clară „copil”, care este experimentată în această viață. Atunci când cele două lumini clare se întâlnesc, ele sunt eliberate în puritatea primordială, câmpul original.

„Sunt apoi cei care au început să experimenteze dezvoltarea experiențelor și aparițiilor” în thögal. În momentul morții, atunci când apare lumina clară a momentului morții, ei nu o recunosc, întrucât nu au realizarea de a proceda astfel și sunt incapabili să fie eliberați. Însă atunci când starea intermediară a Realității Absolute (*chos nyid bar do*) apare, ei o recunosc și rămân în identitate cu ea și sunt astfel eliberați în manifestarea spontană.

„Atât eliberarea superioară din această viață cât și eliberarea mijlocie din starea intermediară, sunt considerate ca fiind superioare transferului prin pecetea dharmakāyei.” NT (Vezi de asemenea nota 314).

309 „Transferul mijlociu este practicat de către cei care au început să aibă înțelepciunea stadiului perfecțiunii. Odată ce au atins unul dintre cele patru stadii ale căii unirii, ei au dat naștere înțelepciunii căii și sunt capabili să intre și să-și părăsească corpul iluzoriu. Alternativ ei au fost introduși la manifestarea pură (*rtsal snang*), uniunea inseparabilă a aspectelor generării și perfecțiunii ale zeităților și s-au obișnuit cu aceasta. În momentul morții, ca și în momentul disoluției din stadiul generării, ei își dizolvă corpul iluzoriu în lumina clară. Dacă în această viață au dat naștere luminii clare ilustrative (*dpe'i 'od gsal*), ei vor recunoaște lumina clară absolută din starea intermediară și, ca urmare, ei se vor manifesta ca și corpul zeității tutelare (*iyidam*), marea pecete a uniunii care nu este încă dincolo de învățătură (*slob pa'i zung 'jug phyag rgya chenpo*).” NT

zung 'jug ye shes kyi sku (skt. *Yuganaddha-Jñanakāya*), „kāya uniune înțelepciune,” este uniunea dintre rūpakāya și dharmakāya, sau, cu alte cuvinte, indivizibilitatea apariției și vacuității, sau a stadiilor generării și perfecțiunii. „Uniunea” (*zung 'jug*) înseamnă realizarea că aceste două aspecte ale naturii realității nu sunt două lucruri separate, precum cele două coarne ale unei vaci, ci sunt complet inseparabile.

310 Acest transfer este practicat de către începătorii pe calea acumulării, care au primit împuternicirea, și-au respectat legămintele samaya și au o bună înțelegere a viziunii, și care folosesc stadiul generării drept cale dar nu l-au stăpânit. Deși ei nu pot fi eliberați

în lumina clară a momentului morții sau în starea intermediară a realității absolute, ei pot închide calea spre un uter nefavorabil și alege o renaștere favorabilă. Ei sunt fie propulsați de compasiunea și bodhicitta lor spre un tărâm buddhic pur, fie renasc ca o reîncarnare (vezi glosarul) la părinți care practică Dharma. Ei vor fi eliberați în viața următoare.

311 Transferul obișnuit este practicat de către începătorii care au doar devoțiune față de Dharma și nu au avut semne ale succesului pe cale pentru a le preveni eliberarea.

312 Momentul în care răsuflarea a încetat, dar inima nu a încetat încă să bată.

313 Acesta este cazul atunci când persoana nu are forța înțelepciunii necesară. O altă explicație este aceea că acesta nu este maniera adecvată de a-i ajuta pe morți.

314 *mkha' spyod gnas su khrid par byed*. Aceasta nu ar trebui luată prea materialistic. „În realitate nu este nimic și nimeni care călăuzește sau este călăuzit. Este pur și simplu întâlnirea luminozității ,mamă' și ,copil'.” DKR. Lumina clară ,mamă' este cea care este natura noastră fundamentală și se află în toate ființele, care ne-a fost prezentată de către învățător. Lumina clară ,copil' este continuitatea recunoașterii acelei naturi pe care am cultivat-o în practica noastră. (Vezi de asemenea nota 308).

315 Constituții corpului pot fi grupați în patru (uneori cinci) elemente interioare (*khams*): 1) carnea, 2) sângele, 3) căldura, și 4) suflul sau energia (*rlung*), (iar în unele tratate medicale, deși nu aici, 5. cavități). Acestea corespund celor patru (sau cinci) elemente exterioare: 1) pământul, 2) apa, 3) focul și 4) aerul sau vântul (de asemenea *rlung*), și adesea 5. spațiul). Atât elementele interioare cât și cele exterioare sunt cel mai bine înțelese ca proprietăți sau stări – soliditate, fluiditate, temperatură, mișcare și volum – atât ale lumii exterioare cât și ale constituțiilor corpului. Experiențele descrise survin atunci când aceste proprietăți, în rolul lor specific ca și componente ale corpului viu sunt pierdute și se unesc sau se „dizolvă” înapoi în contextul lor generalizat, mai larg.

316 „În momentul clarității, conștiința celor cinci porți (ale simțurilor) (*sgo lnga'i shes pa*) se dizolvă în conștiința mentală (*gid shes*). În momentul sporirii, conștiința mentală se dizolvă în mintea emoțiilor (*nyon yid*). În momentul realizării, mintea emoțiilor se dizolvă în fundamentul a toate (*kun gzhi*). Atunci când persoana își recapătă conștiința (momentul cunoscut ca realizarea apropiată), fundamentul a toate se dizolvă în lumina clară.” NT. În acest moment are loc o experiență directă a fundamentului luminii clare. Pentru cel care a fost introdus la natura acestui fundament ca dharmakāya și a fost stabilizată această recunoaștere, acest moment este o oportunitate pentru iluminarea imediată, întâlnirea dintre luminile clare mamă și copil. Pentru cei mai mulți oameni, aceasta trece neobservată într-o străfulgerare.

317 Ei nu au stabilitatea de nezdruccinat în practică și încrederea de neștrămutat în viziunea autentică necesară pentru a practica tipurile de transfer descrise mai sus.

318 Aici, pentru „corpul obișnuit,” în loc de termenul *tha mal lus* care este adesea folosit în instrucțiunile vizualizării, textul folosește termenul *gzhi lus*, lit. corp „de bază” sau „fundamental.” În termeni practici, semnificația este aceeași – înfățișarea obișnuită a cuiva – însă implicarea este aceea că corpul nostru obișnuit este de asemenea iluzoriu. Acesta este *bar do'i sgy lus*, „corpul iluzoriu al stării intermediare,” fundamentul sau temelia tuturor iluziilor pe care le experimentăm în această viață – care, nu mai puțin decât starea intermediară a devenirii (*srid pa'i bar do*) este de asemenea o stare intermediară (*skye gnas bar do*). PWR. Vezi în glosar „starea intermediară.”

319 Aici acest termen poate fi înțeles pur și simplu ca propria conștiință a cuiva. ZR.

320 Această expresie înseamnă un Buddha.

321 „Ce vrea să spună prin energie (*rlung* reprezentat de bindu verde) și minte (*sems* reprezentat de către silaba *hrīh*)? Aspectul mișcare este energia și aspectul cunoaștere este mintea, dar în esență ele sunt una și aceeași.” NT

322 Un descoperitor de tezaure spirituale din secolul al XIV-lea.

323 *mkha spyod*: în general, un tărâm celest. Aici acesta este un „mare” tărâm celest (*mkha spyod chen po*) la care se face referire, însemnând un tip de câmp buddhic, manifestat doar pentru binele ființelor. Un „mic” tărâm celest (*mkha spyod chung ngu*) poate face referire la orice tărâm celest al zeilor. (Dar vezi de asemenea nota 314.)

324 *gnam chos*. *Namchö* sau Doctrinile Cer este o colecție de învățături în treisprezece

volume primite în viziuni de către prolificul descoperitor de tezaure Mingyur Dorje, care s-a născut în 1645 și a murit în 1668 la vârsta de numai douăzeci și trei de ani. Descendența Namchö este una dintre principalele tradiții ale practicii din mănăstirile Nyingma de la Palyl și Kathok din Tibetul Răsăritean.

325 Astfel de obstacole apar în principal prin tehnica greșită atunci când se recită „Hik” în cursul acestei practici. „Hik” este sunetul care scurtează viața. Atunci când cineva îl folosește, trebuie să tragă aerul mai jos de ombilic, să dilate aerul din partea superioară a corpului și să-și întoarcă ochii brusc în sus în gol. Dacă apar obstacole, se apasă în jos aerul superior, se eliberează aerul inferior și se dilată aerul din ombilic, se aplică recitarea vajra a celor trei silabe (om ah hūm, concomitent cu inhalarea, reținerea și expirarea), concentrând mintea asupra tălpilor picioarelor și privind în jos. Obstacolele vor dispărea.” NT

326 Preliminariile pentru practica „Cale și Fruct” (*lam 'bras*) a tradiției Sakya se bazează pe cele trei feluri de percepție (*snang ba gsum*): percepția impură (*ma dag pa'i snang ba*), percepția mixtă experimentată de către yogini prin practică (*rnal 'byor nyams kyi snang ba*) și percepția pură (*dag pa'i snang ba*).

327 Ca în „Continuumul Sublim” (*rgyud bla ma*, skt. *Uttaratantraśāstra*) și alte texte. ZR

328 Tib. *rig pa rtsal gyi dbang bskur*.

329 Kushab Gemang, Gyalse Shenpen Thaye sau Gyalse Rigpa'i Dorje (născut în 1800), unul dintre principalii deținători ai descendenței *Esenței-înimă a Spațiului Vast*.

330 Changchub Dorje (1745-1821), cunoscut de asemenea ca Jigme Trinle Özer, a fost primul Dodrup Chen Rinpoche, unul dintre principalii discipoli ai lui Jigme Lingpa și l-a binecuvântat pe Patrul Rinpoche când acesta era copil.

331 Orgyen Jigme Chökyi Wangpo este numele personal al lui Patrul Rinpoche. Autocritica din acest paragraf este tradițională. Totuși, aceasta are o forță particulară venind de la Patrul Rinpoche, care a arătat aceeași modestie în modul său de viață.

332 Jamgön Kongtrul cel Mare (vezi glosarul) a fost un contemporan al lui Patrul Rinpoche și al lui Jamyang Khyentse Wangpo; cei trei s-au cunoscut bine între ei, studiind împreună în tineretea lor la mănăstirea Shechen din Kham. Acesta a fost un autor prolific, compilator și editor de cărți, și a scris această postfață după ce a făcut corecturile textului manuscrisului original al lui Patrul Rinpoche, în timp ce era pregătit pentru tipărire xilografată la marea tipografie din Derge.

333 Cele șase căi ale eliberării (*grol ba drug*) sunt prin vedere, ascultare, amintire, atingere, gustare și purtare.

Glosar

Pentru abrevieri, vezi pagina 343

abate – *mkhan po*, desemnează în general pe cineva care acordă legăminte monastice. Acest titlu este dat de asemenea unei persoane care a obținut un înalt grad de cunoaștere a Dharmei și se ocupă de predicarea ei. Poate fi de asemena pur și simplu titlul dat celui mai în vârstă călugăr în cursul retragerii tradiționale de vară.

Abatele Bodhisattva – titlul prin care Śāntarakṣita este uneori cunoscut.

abhidharma – *mngon pa*, una dintre cele trei piṭaka. Fundamentul psihologiei și logicii buddhiste. Aceasta descrie universul, diferitele categorii de ființe, pașii pe calea spre iluminare, respinge credințele eronate, etc.

abordare și realizare – *bsnyen sgrub*, doi pași din practica implicând recitarea unei mantră. În primul, practicantii abordează zeitatea pe care o vizualizează prin recitarea mantrei zeității. În cel de-al doilea ei sunt suficient de familiari pentru a se identifica pe ei înșiși cu zeitatea.

absența ego-ului – *bdag med*, skt. *anātman*, *nairātmya*, absența existenței independente sau intrinseci, fie a cuiva anume (*gang zag gi bdag med*), fie a fenomenelor exterioare (*chos kyi bdag med*).

ācārya – *slob dpon*, 1) învățător. 2) echivalentul unui maestru spiritual sau lama. Vezi **maestru vajra**.

Ācārya Padma – *slob dpon padma*, maestrul Padma, vezi **Padmasambhava**.

acțiune negativă – *sdig pa* sau *mi dge ba*, skt. *aśubha*. „Ceea ce produce suferință” (Dudjom Rinpoche). AT: acțiune vătămătoare, acțiune imorală, păcat.

acțiune pozitivă – *dge ba*, skt. *kuśala*. „Ceea ce produce fericire” (Dudjom Rinpoche). AT: act benefic, virtute.

Adamantin – având calitățile lui vajra.

adevăr relativ – *kun rdzob bden pa*, skt. *saṃvṛiti satya*, adevărul aparent perceput și considerat ca fiind real de către mințile amăgite.

Adevărata Mamă Neagră Mânioasă – *ma cig khros ma nag mo*, skt. *Krodhakālī*, lit. unica mamă mânioasă și neagră. O manifestare a Samantabhadrī în forma mânioasă a sambhogakāya, un aspect al Vajravārāhī (*rdo rje phag mo*)

Adevărul absolut – *don dam bden pa*, skt. *paramārtha satya*, adevărul efectiv perceput prin înțelepciune, fără construcții mentale. Caracteristica sa este a fi „dincolo de minte, de neconceput, inexprimabil” (Patrul Rinpoche). Vezi de asemenea **adevărul relativ**.

adhicitta – *sems lhag can*, încarnarea precedentă, din tărâmurile celeste a lui **Garab Dorje**.

Akṣobhya – *mi bskyod pa*, Buddha Familiei Vajra. Vezi **cele cinci familii**.

Akaniṣṭha – ‘og min, lit. „nimic deasupra-i.” Cel mai înalt paradis sau tărâm buddhic. Există șase locuri diferite purtând acest nume, de la cel de-al optulea paradis al zeilor celei de-a patra concentrări, până la akaniṣṭha absolut, un tărâm buddhic aflat dincolo de orice lucru conceput.

Al doilea Buddha – *sangs rgyas gnyis pa*, un epitet pentru Padmasambhava.

ambrozii – *bdud rtsi*, skt. *amṛita*, lit. Nemurire. Nectarul (*rtsi*) care înfrânge demonul (*bdud*) morții. Este un simbol al înțelepciunii.

Amitābha – ‘od dpag med, lit. luminează înfinită. Buddha familiei Padma. Vezi **cele cinci familii**.

Amitāyus – *tshé dpag med*, lit. viață înfinită. Buddha longevității.

Amoghāsiddhi – *don yod grub pa*, lit. cel care desăvârșește ceea ce este plin de semnificație. Buddha familiei Karma. Vezi **cele cinci familii**.

Ānanda – *kun dga’ bo*, un văr al lui Buddha care a devenit slujitorul său. A fost esențial în păstrarea învățăturilor după ce Buddha a părăsit această lume, întrucât era capabil să-și

amintească tot ceea ce îl auzise pe Buddha spunând.

Ānandagarbha – *bde mchog snying po*, un alt nume al lui Adhicitta.

Āṅgulimāla – *sor mo threng ba*, unul dintre discipolii lui Buddha, care deși a ucis nouăzeci și nouă de oameni, a fost capabil, prin purificarea acțiunilor sale negative, să obțină nivelul unui arhat. Numele său înseamnă „Ghirlandă de degete.”

Anuyoga – a doua dintre cele trei yoga interioare și a opta dintre cele nouă vehicule, conform clasificării școlii Nyingmapa. În această yoga principalul accent este pus pe stadiul perfecțiunii, în mod particular pe meditația asupra canalelor și energiilor

aparențe – *snang ba*, vezi **percepții**.

arboarele care îndeplinesc dorințele – *dpag bsam gyi shing*, arbore magic care își are rădăcina în tărâmul semizeilor, dar poartă fructe în tărâmul zeilor celor Treizeci și Trei.

arboarele iluminării – *byang chub kyi shing*, arboarele sub care Buddha Śākyamuni a atins iluminarea.

arhat – *dgra bcom pa*. A deveni un arhat este țelul final din Śrāvakayāna. Este un fel de nirvāṇa, aflată dincolo de renaștere, dar nu atinge starea de Buddha. Cuvântul tibetan înseamnă literal cel care și-a supus inamicii, adică emoțiile negative.

arura și kyurura – *Terminalia chebula* și *Emblica officinalis*, chebulic myrobalan și emblic myrobalan, plante medicinale. Arura este simbolul lui Buddha Tămăduitorul.

Āryadeva – ‘phags pa lha (secolul al II-lea), cel mai faimos discipol al lui Nāgārjuna, ale cărui învățături le-a comentat în numeroase tratate asupra filozofiei Mādhyamika. Vezi **Calea de Mijloc**.

Asaṅga – *thogs med* (secolul al IV-lea), unul dintre cele Șase Ornamente, fondatorul școlii Yogacara și autorul a numeroase săștra importante, în special a celor cinci învățături pe care le-a primit de la Maitreya.

Aspirație Infinită – *mos pamtha yas*, unul dintre viitorii Buddha, ultimul dintre cei o mie de Buddha care vor apare în această Kalpa Bună actuală.

aseitatea – *de bzhin nyid*, skt. *tathatā*, „natura lucrurilor, vacuitatea.” DKR.

atașament – ‘dzin pa, lit. Apucare, înseamnă de asemenea a avea credință. Astfel „atașament față de ego” poate fi de asemenea interpretat drept „credință într-un eu.”

atașamentul față de eu – vezi **atașament**.

Atiśa – (982-1054), cunoscut de asemenea ca Dīpaṅkara sau Jowo Atiśa (*jo bo a ti sha*). Acest mare maestru și învățat indian, unul dintre principalii învățători la faimoasa universitate din Vikramaśīla, a fost un adept strict al regulii monastice. A primit învățăturile bodhicitta de la numeroși maeștrii importanți, și mai ales de la Domnul din Suvarṇadvīpa (Dharmakīrti), împreună cu care a studiat în Indonezia. Și-a petrecut ultimii zece ani ai vieții în Tibet, predicând și luând parte la traducerea textelor buddhiste. Discipolii săi au fondat școala Kadampa.

Atiyoga – cea mai înaltă dintre cele trei yoga interioare, piscul celor Nouă Vehicule conform clasificării Școlii Nyingmapa. Vezi **Marea Perfecțiune**.

Atotcunoscătorul Rege al Dharmei – epitet al lui Longchenpa.

Avalokiteśvara – *spyan ras gzigs* (Chenrezi), unul dintre Cei Opt Mari Fii Apropiati. Esența cuvântului tuturor celor ce sunt Buddha, încarnare a compasiunii acestora.

beatitudine (experiența beatitudinii) – *bde nyams*, unul dintre cele trei tipuri de experiență din meditație. Vezi **experiențe**.

beatitudine și vacuitate – *bde stong*, beatitudinea experimentată fără atașament, ca fiind goală.

Bhṛīkuṭī – *jo mo khro gnyer can*, una dintre formele zeiței Tārā, Bodhisattva feminină a compasiunii. Numele înseamnă literal „cea care are o privire mânioasă.”

Bhagavān – *bcom ldan ‘das*, un epitet al lui Buddha. Cel care a supus (*bcom*) cei patru demoni, posedă (*ldan*) calitățile realizării și este dincolo (*‘das*) de saṃsāra și nirvāṇa.

bila – *mkhris pa*, una dintre cele trei umori ale corpului, al cărei dezechilibru provoacă diverse feluri de boli. Vezi de asemenea, **vântul, flegma**.

bindu – *thig le*, lit. Un cerc, sferă, punct sau picătură, dar de asemenea cu o suită de semnificații mai abstracte. Noi am folosit acest termen sanscrit în capitolul asupra transferului conștiinței pentru a sublinia faptul că nivelurile semnificației sunt multiple; în alte contexte am tradus același cuvânt ca esență.

Binecuvântat (tărâmul pur) – *bde ba can*, skt. *Sukhāvātī*, Tărâmul Buddhic din Vest, cel al lui Buddha Amitābha.

bodhicitta – *byang chub kyi sems*, lit. mintea iluminării. La un nivel relativ, aceasta este dorința de a obține starea de Buddha de dragul tuturor ființelor, precum și practica căii iubirii, compasiunii, a celor șase perfecțiuni transcendente, etc. necesare pentru atingerea țelului. La un nivel absolut este pătrunderea directă în natura ultimă.

bodhisattva – *byang chub sems dpa'*, 1. o ființă care a decis să aducă toate ființele la iluminare și care practică calea lui bodhisattva. 2. un bodhisattva sublim care a atins unul dintre cele zece nivele de bodhisattva.

Bodhnath (stūpa) – *bya rung kha shor*, pronunțat „Jarungkashor”, una dintre cele două mari stūpa din valea Kathmandu. Povestea construirii sale este legată de venirea buddhismului în Tibet și descrisă în *Istoria Stūpei Jarungkhashor*, o terma descoperită de către Sakya Tangpo (tradusă de Keith Dowman ca *The Legend of the Great Stūpa*, Berkeley, Dharma Publishing, 1973).

Bönpo – *bon po*, adept al Bön, tradiție religioasă predominantă în Tibet înainte de introducerea buddhismului.

Brahmā – *tshangs pa*. În buddhism, Brahmā este considerat o zeităte eternă, dar ca guvernator al zeilor Lumii Formei.

brahman – *bram ze*, una dintre cele patru caste ale societății indiene străvechi, casta sacerdotală.

Bucurie Clară – *mngon par dga' ba*, skt. Abhirati, numele unei kalpa și a tărâmului buddhic al lui Buddha Akṣobhya.

Buddha – *sang rgyas*, „Cel care risipește (*sangs*)” întinericul celor două întunecări și a dezvoltat (*rgyas*) cele două feluri de omniscentă (cunoașterea naturii fenomenelor și cunoașterea multiplicității fenomenelor).” DICT.

calea acumulării – *tshogs lam*, skt. *sambhāramārga*, prima dintre cele cinci căi spre iluminarea totală, conform vehiculului bodhisattva. Pe această cale sunt acumulate cauzele care vor face posibilă calea spre iluminare.

Calea de Mijloc – *dbu ma'i lam*, skt. *mādhyamika*, învățătură asupra vacuității expusă pentru prima oară de către Nāgārjuna și considerată baza Secretei Mantrayāna. „Mijloc” înseamnă că este dincolo de aspectele extreme al viziunilor nihilismului și eternalismului.

calea unirii – *sbyor lam*, skt. *prayogamārga*, a doua dintre cele cinci căi. Pe această cale se face conectarea cu sau se face pregătirea pentru viziunea celor două feluri de absență a sinelui.

calea vederii – *mthong lam*, skt. *darśanamārga*, a treia dintre cele cinci căi, conform vehiculului Bodhisattva. Este numită astfel deoarece pe ea sunt văzute într-adevăr cele două feluri de absență ale „sinelui” (adică a adevăratei existențe independente), cea a individului și cea a lumii fenomenale.

calm susținut – *zhi gnas*, skt. *śamatha*, baza tututor concentrărilor. „Distragerea minții de către alte obiecte fiind calmată (*zhi*), mintea rămâne (*gnas*) netulburată în concentrare.” DICT

Cāmaradvīpa – *rnga yab gling*, unul dintre cele opt continente din cosmologia indiană străveche, situat la vest de Jambudvīpa. Acesta este continentul sud-vestic la care se face referire ca Tărâmul Buddhic al Muntelui de Culoarea Aramei.

câmp de merit – *tshog zhing*, ținta sau obiectul ofrandei, devoțiunii, rugăciunii, prosternărilor etc. cuiva, prin care acesta poate realiza acumulările necesare de merit și înțelepciune. De obicei termenul implică un focar vizualizat al practicii precum zeitățile refugului, învățătorul din Guru Yoga, etc. Faptul că practica și acțiunile pozitive ale cuiva sunt direcționate spre o astfel de întrupare a lui Buddha, a Dharmei și a Sangha-i le conferă acestora o putere mult mai mare.

canal – *rtsa*, skt. *nāḍī*, arteră subtilă prin care circulă energia subtilă (*rlung*, skt. *prāṇa*). Canalele principale stâng și drept merg de la nări până puțin mai jos de ombilic, unde se unesc cu canalul central.

canale și energii (lucrul cu) – *rtsa rlung gi 'phrul 'khor*, exerciții combinând vizualizarea, concentrarea și mișcările fizice, în care curgerea energiilor subtile prin canalele subtile este controlată și direcționată. Aceste practici trebuie încercate numai cu transmierea și călăuzirea adecvată, după parcurgerea preliminarilor și obținerea unei anumite stabilități în stadiul generării.

canalul central – *rtsa dbu ma*, skt. *avadhūti*, axul central al corpului subtil. Descrierea sa exactă variază conform tipului de practică. Reprezintă înțelepciunea nonduală.

Cāndva-Venitul-Rege – *sngon byung gi rgyal po*, un Buddha din cea dintâi kalpa.

cântecul vajra – *rdo rje mgur*, cântec (*mgur*) exprimând experiențele interioare ale unui yogi, realizarea de către el a naturii fundamentale inestructibile (vajra).

cădere – *ltung ba*, „o vină datorată încălcării unei reguli (monastice sau de altă natură).” DICT.

Cei Doi Supremi – *mchod gnyis*, Guṇaprabha (*yon tan 'od*) și Śākyaprabha (*sha kya 'od*).

cei opt fii apropiați – *nye ba'i sras chen brgyad*, principalii bodhisattva din suita lui Buddha Śākyamuni: Mañjuśrī, Avalokiteśvara, Vajrapāni, Maitreya, Kṣitigarbha, Sarvanivāraṇaviṣkambhin și Samantabhadra. Fiecare îndeplinește un anumit rol în ajutarea ființelor. Simbolic ei reprezintă starea pură a celor opt conștiințe.

cei optzeci siddha – 1) optzeci (sau optzeci și patru) mari siddha din India străveche ale căror vieți au fost pomenite de către Abhayadatta (vezi *Buddha's Lions*, Emeryville, Dharma Publishing, 1979). 2) cei optzeci de siddha din Yerpa, Tibet, discipoli ai lui Padmasambhava care au obținut realizarea supremă.

Cel Care Proclamă Dharma cu o Voce Melodiosă Inepuizabilă – *sgra dbyangs mi zad pa sgros pa*, nume al unui Buddha.

cele cinci păcate aproape la fel de grave (ca cele cinci păcate cu retribuție imediată) – *nye ba'i mtshams med lnga*, i) conduita imorală față de o femeie arhat; ii) uciderea unui bodhisattva; iii) uciderea cuiva instruit pentru a obține nivelul suprem; iv) furtul hranei comunității sacre (saṅgha); v) distrugerea unei stūpa.

cele cinci păcate cu retribuție imediată – *mtshams med lnga*, skt. *pañcānatarīya*, i) uciderea propriului tată sau ii) propriei mame sau iii) a unui arhat; iv) crearea unei rupturi în saṅgha; v) provocarea răuvoitoare a sângerării unui Buddha. Cel care a comis unul dintre aceste cinci acțiuni va renaște în infernul Suferinței Ultime, fără a mai trece prin starea intermediară.

cele opt acte vicioase – *log pa rgyad*, i) criticarea binelui, ii) prețuirea răului, iii) întreruperea acumulării de merit a unei persoane virtuoașe, iv) tulburarea minții celor care au devoțiune, v) părăsirea maestrului spiritual, vi) abandonarea propriei zeități, vii) părăsirea fraților și surorilor vajra, viii) profanarea unei maṅḍala.

cele opt câmpuri mortuare – *dur khrod chen po brgyad*, locuri cu aspect înfricoșător unde se întâlnesc ḍāka și ḍākini. Intern, ele corespund celor opt conștiințe (*rmam shes brgyad*).

cele opt preocupări lumești – *'jig rten chos brgyad*, skt. *aṣṭalokadharmāḥ*, preocupările normale ale oamenilor nerealizați lipsiți de o perspectivă spirituală clară. Ele sunt: câștig și pierdere, plăcere și durere, prețuire și critică, faimă și infamie.

cele opt semne auspicioase *bkra shis rtags brgyad*, opt simboluri (corespunzând diferitelor părți ale corpului lui Buddha): bucla eternă, lotusul, baldachinul, scoica, roata, stindardul, vasul și peștele auriu.

cele opt zeițe ale ofrandei – *mchod pa'i lhya mo brgyad*: Doamna Frumuseții (*sgeg mo ma*, skt. Lāsya), Doamna Ghirlandelor (*phreng ba ma*, Mālā), Doamna Cântecului (*glu ma*, Gītā), Doamna Dansului (*gar ma*, Nṛtyā), Doamna Florilor (*me tog ma*, Puṣpā), Doamna Tămâiei (*bhog spus ma*, Dhūpā), Doamna Făclilor (*sngang gsal ma*, Ālokā) și Doamna Parfumului (*dri chab ma*, Gandhā). În maṅḍala zeităților pașnice ale sambhogakāya, ele sunt de asemenea consoarte ale celor opt bodhisattva (vezi **cei opt fii apropiați**) și simbolizează, respectiv, starea pură a celor patru obiecte ale organelor de simț (forma, mirosul, sunetul și gustul) și a celor patru aspecte ale gândului (trecut, prezent, viitor și timp nedeterminat).

Chagme Rinpoche – vezi **Karma Chagme**.

Chakshingwa, (Geshe) – *lcags shing ba*, un geshe Kadampa, discipol al lui Langri Thangpa. **Chakawa Yeshe Dorje** – *'chad kha ba ye shes rdo rje* (1101-1175), un faimos geshe al școlii Kadampa. A sistematizat învățăturile Antrenării Minții în cele șapte aspecte și le-a făcut mai accesibile. Vezi *The Great Path of Awakening*, Jamgon Kongtrul, Shambhala, 1987 și *Enlightened Courage*, Dilgo Khyentse, Editions Padmakara, 1992 (răspândite peste tot în lume cu excepția Americii de Nord) și Snow Lion, 1993 (numai în America de Nord).

chemarea învățătorului din depărtare – *bla ma rgyang 'bod*, un tip de rugăciune a dorului pentru propriul învățător spiritual.

Chengawa, (Geshe) – *spyang snga ba* (1038-1103), discipolul lui Drom Tönpa, a început descendența transmisiei instrucțiunilor orale Kadampa.

Chenrezi – *spyang ras gzigs*, numele tibetan al lui Avalokiteśvara.

chö – *gcod*, lit. tăiere, distrugere. Metodă de meditație în care se oferă propriul corp pentru a tăia cei patru demoni dinăuntrul acestuia. Machik Labdrön a primit învățăturile **chö** de la învățătorul indian Padampa Sangye și de la Kyotön Sönam Lama și le-a răspândit în Tibet.

Chögyal Pakpa – *chos rgyal 'phags pa* (1235-1280), unul dintre cei cinci mari învățați ai școlii Sakya cunoscut ca Sakya Gongma. A devenit învățător al împăratului mongol Kublai Khan și regent al Tibetului.

cinci căi – *lam lnga*, skt. *pañcamārga*, cele cinci stadii de pe calea spre iluminare: calea acumulării, unirii, vederii, meditației și calea aflată dincolo de învățare.

cinci degenerări – *snyings ma lnga*, sunt degenerările i) longevității, ii) emoțiilor negative (sporirea celor cinci otrăvuri) iii) ființelor (dificultatea de a le ajuta) iv) vremurilor (războaiele și foamentele proliferază) v) vederilor (răspândirea falselor credințe).

cinci energii – vezi **energii**.

cinci familii – *rigs lnga*. Skt. *pañcakula*, familiile Buddha, Vajra, Nestemată, Lotus și Acțiune. Cele Cinci Familii Buddha reprezintă natura adevărată a tuturor lucrurilor. De exemplu, Cei Cinci Victorioși sunt natura reală a celor cinci agregate, Cele Cinci Consoarte ale lor sunt natura reală a celor cinci elemente, cele cinci înțelepciuni sunt natura reală a celor cinci otrăvuri, și așa mai departe.

cinci înțelepciuni – *ye shes lnga*, cinci aspecte ale înțelepciunii stării de Buddha: înțelepciunea spațiului absolut (*chos dbyings kyi ye shes*, skt. *dharmadhātujñāna*), înțelepciunea asemeni unei oglinzi (*me long gi ye shes, ādarsajñāna*), înțelepciunea egalității (*mnyam nyid kyi ye shes, samatājñāna*), înțelepciunea discriminativă (*so rtog pa'i ye shes, pratyavekṣajñāna*) și înțelepciunea tuturor realizărilor (*bya ba grub pa'i ye shes, kṛtyānuṣṭhānajñāna*). Vezi **cinci familii**.

cinci kāya – *sku lnga*. skt. *pañcakāya*, cele trei kāya la care sunt adăugate Kāya Sceptrului (*vajra*) Neschimbător (*mi'gyur rdo rje 'i sku*, skt. *vajrakāya*) și Kāya Desăvârșitei Iluminări (*mngon par byang chub pa'i sku*, skt. *abhisambodhikāya*). Expresia se poate referi de asemenea la cele cinci familii Buddha: corp, cuvânt, minte, însușiri și activitate.

cinci otrăvuri – *duḡ lnga*, cele cinci emoții negative: 1) tulburare, *gti mug*, skt. *moha* (AT: ignorantă, confuzie), 2) atașament, *'dod chag, rāga* (AT: dorință), 3) aversiune, *zhe sdang, dveṣa* (incluzând ura, mânia etc.), 4) invidia, *phra dog, ir-ṣya*, și 5) mândria, *nga rgyal, mana*.

cinci perfecțiuni – *phun sum tshogs pa lnga*, sunt perfecțiunile învățătorului, învățăturii, locului, discipolilor și timpului.

cinci samaya ale savorii dang du slan ba'i dam tshg lnga, cinci samaya secundare din Marea Perfecțiune. Ele se ocupă de consumarea celor cinci cărni și celor cinci nectaruri, substanțe folosite de practicanți tantrici, care sunt de obicei considerate impure sau tabu. Vezi pagina 205 și nota 131.

cinci sute de mii de preliminarii – *'bum lnga*, cele cinci practici preliminare tradiționale: refugiul, bodhicitta, vajrasattva, maṇḍala și guru yoga, îndeplinite de câte o sută de mii de ori fiecare.

cinci științe – *rig gnas lnga*, skt. *pañcavidyā*, cele cinci ramuri ale cunoașterii care trebuie stăpânite de către un paṇḍita: 1) confecționarea lucrurilor (*gzo rig gnas, śilpavidyā*), 2) repararea lucrurilor (include medicina, *gso ba'i rig gnas, cikitsāvidyā*), 3) filologia (*sgra' rigs gnas, Śabdavidyā*), 4) logica (*gtan tshigs kyi rig gnas, hetuvidyā*) și 5) filozofia (*nang don rig gnas, adhyātmavidyā*).

circumambulație – *skor ba*, act de venerare constând din a merge în sensul acelor de ceasornic, concentrat și conștient, împrejurul unui obiect sacru, de exemplu un templu, o stupa, un munte sacru sau a casei și chiar a persoanei unui maestru spiritual.

claritate (experiența clarității) – *gsal nyams*, una dintre cele trei tipuri de experiență din meditație. Vezi **experiențe**.

claritate, sporire și realizare – *snang mched thob*, trei experiențe care survin succesiv în momentul morții.

clopot – *dril bu*, skt. *ghaṇṭā*. Vezi **vajra**.

concentrare – *bsam gtan*, skt. *dhyāna*, absorbție meditativă, o stare a minții lipsită de orice

distragere. Deși este vitală pentru practicile meditative ale căii buddhiste la toate nivelurile, aceasta nu este suficientă prin sine însăși, ci trebuie combinată cu motivația și viziunea corectă.

Vezi de asemenea **cele patru concentrări**.

concept sau referire conceptuală – *dmigs pa*, orice noțiune a unui subiect, a unui obiect sau a unei acțiuni.

condiționat – *'dus byas*, skt. *saṃskṛta*, produs (*byas*) de o combinație (*'dus*) de cauze și condiții. „Acțiunile pozitive condiționate sunt toate cele făcute fără realizarea vacuității,” DKR.

consoartă – 1. *yum*, zeitate feminină reprezentată în uniune cu o zeitate masculină (*yab*). Ea simbolizează înțelepciunea inseparabilă de mijloacele iscusite, simbolizate de zeitatea masculină. Aceștia simbolizează de asemenea spațiul vacuității inseparabile de cunoaștere. 2. *gsang yum*, lit. mamă ascunsă. Soția unui mare lama.

corp, cuvânt, minte, calități și activitate – *sku, gsung, thugs, you tan, phrn las*, cele cinci aspecte ale stării de Buddha. Uneori se face referire la ele ca cele cinci kāya. Vezi de asemenea cele cinci familii.

cosmosul cu un miliard de universuri – *stong gsum*, skt. *trisahasra*, un cosmos compus dintr-un miliard (1000³) de universuri precum al nostru și corespunzând ariei de activitate a unui Buddha.

creativitatea cunoașterii – *rig pa'i rtsal*, capacitatea înnăscută și spontană a cunoașterii de a manifesta lumea fenomenală.

cunoașterea – *rig pa*, skt. *vidya*, starea originală a minții, imaculată, vastă, luminoasă și dincolo de gândire.

cupă-cranium – *thod phor*, skt. *kapāla*. Partea superioară a unui craniu este folosită în anumite ritualuri, iar de către unii yogini ca un bol. Simbolizează absența egoului.

Cuvinte Desăvârșite – *gsung rab*, skt. *pravacana*, cuvintele lui Buddha.

Dagpo Rinpoche – *dwags po rin po che* (1079-1153), cunoscut de asemenea drept Gampopa, cel mai faimos discipol al lui Milarepa și fondator al ordinului monastic Kagyupa.

Ḍāka – *mkha 'gro ma*, lit. care se deplasează prin spațiu, sau *dpa' bo*, erou. Echivalent tantric al lui Bodhisattva. Echivalent masculin al ḍākinī.

Ḍākinī – *mkha 'gro ma*, lit. care se deplasează prin spațiu. Principiul feminin asociat cu înțelepciunea. Acest termen are numeroase nivele ale semnificației. Există ḍākinī obișnuite care sunt ființe cu un anumit grad de putere spirituală și ḍākinī ale înțelepciunii care sunt deplin realizate. Vezi **cele trei rădăcini**.

Damchen – *dam chen (rdo rje legs pa)*, un protector al Dharmei, legat prin jurământ de către Padmasambhava.

Darśaka – *mthong ldan*, un alt nume al lui Ajataśatru, fiul regelui Bimbisara, suveran al provinciei Magadha și cel mai important patron al lui Śākyamuni Buddha. Deși și-a ucis tatăl, ulterior el s-a căit și și-a purificat acțiunile negative în asemenea măsură încât a obținut stadiul unui Bodhisattva.

demon – *bdud*, skt. *māra*, termen folosit pentru energiile înspăimântătoare sau răuvoitoare. Totuși, „ceea ce se numește un diavol nu este cineva cu o gură larg deschisă și ochii larg holbați. Este cel care produce toate suferințele din saṃsāra și împiedică pe cineva să obțină eliberarea de dincolo de suferință. Pe scurt acesta este cel care vatămă corpul și mintea.” NT. Vezi de asemenea **patru demoni**.

descendența ascultare a ființelor obișnuite – *gang zag snyan brgyud*, descendența transmiterii în care este necesar ca învățătorul să folosească cuvinte, iar discipolul să le asculte, mai curând decât să se transmită învățăturile de la minte la minte sau prin folosirea simbolurilor.

Descendența-Minte a Victorioșilor – *rgyal ba dgongs brgyud*, descendența transmiterii învățăturilor de la minte la minte.

descendența-simbol a Vidyadhara-șilor – *rig 'dzin brda yi brgyud*, descendența transmiterii învățăturilor prin intermediul gesturilor și simbolurilor.

deschizătura lui Brahmā – *tshang pa'i bu ga*, skt. *brahmarandhra*, punct din vârful capului unde se termină canalul central.

descoperitor de tezaure – *gter ston*, vezi **tezaur spiritual**.

deslușirea, decizia clară și auto-eliberarea – *shan 'byed, la byla, rang grol*, trei aspecte esențiale din meditația Trekchö. De obicei ele sunt explicate numai în cursul transmiterii

învățăturilor **Marii Perfecțiuni** de către un lama calificat.

Devadatta – *lhas byin*, un văr al lui Buddha, pe care invidia l-a împiedicat să obțină vreun beneficiu din învățăături.

devenire – *srid pa*, procesul existenței saṃsārice. Cuvântul tibetan este adesea utilizat în sensul de „posibilitate,” și reprezintă toate conceptele pe care le proiectăm asupra realității și care devin lumea iluzorie pe care o percepem. Este adesea folosit ca sinonim pentru saṃsāra ca opusă față de *zhi ba*, pacea nirvānei.

dhāraṇi – *gzungs*, mantra binecuvântată de un Buddha sau un Bodhisattva care are puterea de a ajuta ființele. Sunt numeroase în scrierile sūtra, adesea destul de lungi.

dharma – *chos*. Acest termen are câteva semnificații diferite. În sensul său cel mai larg înseamnă tot ceea ce poate fi cunoscut. În acest text termenul dharma este folosit exclusiv pentru a indica învățătura lui Buddha. El are două aspecte: dharma transmisiei (*lung gi chos*), și anume învățăturile care sunt date efectiv și dharma realizării (*rtogs pa'i chos*) sau stările înțelepciunii, etc., care sunt obținute prin aplicarea învățăturilor. Se face adesea referire la ea ca „sublima dharma” deoarece ea eliberează ființele din suferință. *Dharma* sau *chos* poate de asemenea însemna pur și simplu „fenomen.” Atunci când are această semnificație, ea a fost tradusă în acest fel.

dharmakāya – *chos sku*, lit. corpul dharmei. Aspectul vacuitate al stării de Buddha. El poate fi tradus ca și corp al adevărului, dimensiune absolută.

dharmatā – *chos nyid*, „natura vidă.” DICT.

Dharmodgata – *chos 'phags*, „Dharma Sublimă,” bodhisattva de la care **Sadāprarudita** a obținut învățăturile asupra înțelepciunii transcendente.

Dīpaṅkara – numele de hirotonisire al lui Atīśa.

directii – vezi **cele zece directii**.

discipol laic – *dge bsnen*, skt. *upāsaka*, cineva care a luat legămintele refugului și cinci alte legăminte (sau doar unele dintre ele): să nu ucizi, să nu minți, să nu furi, să nu ai o conduită sexuală imorală și să nu consumi produse euforizante. Acesta este unul dintre cele opt categorii de legăminte ale Prātimokṣa.

disoluție (procesul de) – *thim rim*, o succesiune de fenomene care survin în momentul morții: disoluția elementelor, și cele trei experiențe numite claritate, sporire și realizare.

Distrugătorul saṃsārei – *'khor ba 'jig*, Buddha Krakucchanda, primul dintre cei o mie de Buddha din această Kalpa Bună.

dohā – un cântec în care un siddha (de exemplu Saraha sau Virūpa) își exprimă realizarea.

Domnul Morții – *chi bdag*, Yama.

Domnul Tainelor – *gsang ba'i bdag po*, un epitet al lui Vajrapāṇi.

două acumulări – *tshogs gnyis*, skt. *sambhāradvaya*, acumularea de merit (*bsod nams*, skt. *puṇya*) și cea de înțelepciune (*ye shes*, *jñāna*).

două adevăruri – *bden pa gnyis*, adevărurile absolut și relativ.

două întunecări – *sgrib gnyis*, întunecările emoțiilor negative și întunecările conceptuale. Vezi de asemenea **întunecări și patru întunecări**.

douăsprezece calități ale instruirii totale – *sbyangs pa'i yon tan bcu gnyis*, skt. *dvādaśabhūtaguṇa*, douăsprezece practici ascetice ale adepților śrāvaka și **pratyekabuddha**, precum hrănirea doar o dată pe zi, viața în solitudine, posesiunea doar a veșmintelor monastice, etc..

douăsprezece categorii de învățături din piṭaka – *sde snod bcu gnyis*, lit. douăsprezece piṭaka, de asemenea numite cele Douăsprezece Ramuri ale Cuvântului Minunat (*gsung rab yan lag bcu gnyis*) cele douăsprezece tipuri de învățături date de Buddha corespund celor douăsprezece tipuri de texte: condensate (*mdo sde*, skt. *sūtra*), melodioase (*dbyangs bsnyan*, skt. *geya*), profetice (*lung bstan*, skt. *vyākaraṇa*), stanțe (*tshigs bcad*, skt. *gāthā*), spuse cu un scop (*ched brjod*, skt. *udāna*), conversaționale (*gleng gzhi*, skt. *nidāna* – întrebări, dialoguri etc.), privitoare la viețile sale trecute (*skyes rab*, skt. *jātaka*), extraordinare (*rmdad byung*, skt. *adbhutadharmā*), consacrand un adevăr (*gtan babs*, skt. *upadeśa*), biografice sau „exprimând realizarea” (*rtogs brjod*, skt. *avadāna*), istorice (*de ltar byung*, skt. *itihāstaka*), și foarte amănunțite (*shin tu rgyas pa*, skt. *vaipulya*).

Douăsprezece Surāsuri Vajra – *rdo rje gad mo bcu gnyis*, o învățătură a Marii Perfecțiuni.

douăzeci și cinci discipoli – *rje 'bang nyer lnga*, cei mai importanți discipoli tibetani ai lui

Padmasambhava. Toți aceștia au obținut realizarea supremă. Cei mai faimoși au fost regele Trisong Detsen, Yeshe Tsogyal și Vairotsana. Mulți dintre marii maștrii ai buddhismului tibetan sunt emanații ale celor douăzeci și cinci discipoli.

Douăzeci și Unu Genyen – *dge bsnen nyer gcig*, un grup de spirite care au fost supuse de către Padmasambhava și au devenit protectori ai Dharmei.

Drikung Kyobpa – *'bri gung skyob pa* (1143-1217), întemeietorul mănăstirii Drikung și a școlii Drikung Kagyu.

Drom Tōnpa – *'brom ston pa*, numit de asemenea *'brom ston rgyal ba'i 'byung gnas* (1005-1064), principalul discipol tibetan al lui Atīśa, unul dintre primii învățători ai școlii Kadampa și întemeietor al mănăstirii Radreng (*rva sgreng*) (adesea pronunțată „Reting”).

Druk Pema Karpo – *'brug padma dkar po* (secolul al XVI-lea), al treilea Drukchen Rinpoche, mare maestru și autor aparținând școlii Drukpa Kagyu și întemeietor al mănăstirii Sangak Chōling.

dualist – *gnyis 'dzin*, lit. agățarea de dual sau percepția duală. Conceptul de „eu” și „ceilalți.” **ecumenic (mișcarea ecumenică)** – *ris med*, lit. fără părtinire. Mișcarea spirituală făcută faimoasă de către marele lama Jamyang Khyentse Wangpo precum și de către Jamgön Kontrul Lodrö Thaye, Lama Miṭham, Chogyur Lingpa și Patrul Rinpoche. Este caracterizată de o atitudine de respect pentru toate învățăturile și școlile buddhismului.

efect condiționat – *dbang gi 'bras bu*, efectul acțiunilor asupra mediului în care cineva trăiește într-o viață următoare.

efectul acțiunilor, *las rgyu 'bras*, skt. *phala*. Vezi **karma**.

egalitate – *mnyam pa nyid*, skt. *samatā*. Toate lucrurile au în mod egal natura vacuității.

eliberarea – *thar pa*, skt. *mokṣa*, 1. eliberarea de saṃsāra, fie ca arhat, fie ca Buddha. 2. ocazional, *bsgral las byed pa*, realizarea acțiunii eliberatoare, o practică menită să elibereze conștiința unei ființe răuvoitoare într-un tărâm buddhic. Vezi de asemenea nota 75.

emoții – vezi **emoții negative**.

emoții negative – *nyon mongs pa*, skt. *kleśa*, „fenomene mentale care atacă corpul și mintea și conduc la acțiuni vătămătoare, creând o stare de suferință mentală.” DICT. AT: emoții chinuitoare, pasiuni, suferințe. Sinonim cu otrăvă (dug). Vezi **cinci otrăvuri**.

energia – *rlung*, skt. *prāṇa*, *vāyū*, lit. vânt. Caracteristica sa este de a fi „luminoasă și mobilă.” Mentea este descrisă călărind pe *rlung* asemeni unui călăreț pe un cal. Cinci tipuri diferite de *rlung* reglează funcțiile corpului: i) energia ascendentă (*gyen rgyu*), ii) energia evacuării (*thur sel*), iii) energia înflăcărată (*me mnyam*), iv) energia atot-pătrunzătoare (*khyab byed*) și v) energia care susține viața (*srog 'dzin*).

energia karmică – *las kyi rlung*, energia determinată de karma cuiva, ca opusă față de *ye shes kyi rlung*, energia conectată cu înțelepciunea.

epoca degenerată – *snyigs dus*, skt. *kāliyuga*, o perioadă a celor cinci degenerări.

epuizarea lumii fenomenale în natura reală – *ngo nyid zad pa*, una dintre cele patru viziuni sau experiențe ale căii Thögal. „Toate fenomenele fiind purificate în maṇḍala marii esențe unice, toate lucrurile create de minte sunt epuizate în natura reală. Nici măcar atașamentul față de natura reală nu mai rămâne. DICT

esența – *thig le*, skt. *bindu*, lit. picătură. „Esența sau sămânța marii beatitudini; în canale există diverse categorii: pură sau degenerată.” DICT. Termenul *thig le* are câteva semnificații diferite conform contextului și tipului de practică.

eternalism – *rtag par lta va*, skt. *ātmaḍṛṣṭi*, *satkāyaḍṛṣṭi*, credința într-o entitate existentă etern, un sufler de exemplu. Este considerat o tendință filozofică extremă. Vezi **nihilism**.

experiențe (meditative) – *nyams*, experiențele beatitudinii, clarității și absenței gândurilor. Discipolul nu trebuie să se atașeze de astfel de experiențe sau să le confunde cu țelul final.

extragerea esențelor – *bcud len*, o metodă care dă posibilitatea de a consuma doar anumite substanțe și elemente în cantități infime, fără a avea nevoie de folosirea hranei obișnuite.

fantomă – *'dre*, spirit al unui mort sau, într-o accepțiune mai largă, un duh vătămător.

fără gânduri (experiența) – *mi rtog pa'i nyams*, skt. *avikalpa*, *nirvikalpa*, una dintre cele trei tipuri de experiență din meditație. O stare calmă în care nu există gânduri. Vezi **experiențe**.

Fără Luptă – *'thab bral*, skt. *Yāma*, numele unui tărâm al zeilor Lumii Dorinței, numit astfel deoarece este suficient de sus situat pentru ca zeii de acolo să nu trebuiască să lupte cu

semizeii. Vezi **patru concentrări**.

ființă sublimă – *skyes bu dam pa*, „ființă realizată care are capacitatea de a acționa spre binele celorlalți la scară vastă.” DICT.

flegma – *bad kan* – una dintre cele trei umori conform medicinei tibetane. Vezi de asemenea **vânt, bilă**.

frați și surori Vajra – *rdo rje spun*, discipoli ai aceleiași învățător sau împreună cu care cineva a primit învățăturile Vajrayāna. Vezi **însoțitori spirituali**.

Fundamentul-a-toate – *kun gzhi*, skt. *ālaya*, forma prescurtată a lui *kun gzhi rnam par shes pa*, conștiința fundament în care sunt stocate tendințele habituale. Este baza celorlalte conștiințe. Ocazional, în anumite învățături, *kun gzhi* este folosit pentru natura originală, puritatea primordială (*ka dag*).

Gampopa – *sgam po pa*, vezi **Dagpo Rinpoche**.

gând – *rnam rtog*, skt. *vikalpanā*, în general, tot ceea ce răsare în minte într-o manieră dualistă.

gandharva, dri za, lit. mâncătorii de miroasuri. Duhuri care se hrănesc cu miroasuri. Termen folosit de asemenea pentru ființele din **starea intermediară**.

Garab Dorje – *dga'rab rdo rje*, cunoscut mai bine după numele său tibetan decât după numele sale sanscrite, Pramudavajra, Prahevajra, Surativajra sau Prajñābhava. Primul învățător uman din descendența Marii Perfecțiuni.

Garuḍa – *khyung*, o pasăre mitică de mari dimensiuni care este capabilă să zboare deîndată ce iese din găoace, simbolizând înțelepciunea primordială. Cele cinci culori în care este uneori reprezentată simbolizează cele cinci înțelepciuni. Este dușman al ființelor năga, și este înfățișată cu un șarpe în cioc, simbolizând consumarea emoțiilor negative.

Gelugpa – *dge lugs pa*, una dintre școlile Noii Tradiții, întemeiată de către Je Tsongkhapa (1357-1419) și numită inițial Gandenpa după sediul ei de la mănăstirea Ganden.

generozitatea – *sbyin pa*, skt. *dāna*, lit. danie.

geshe – *dge bshes*, prieten spiritual. Termen uzual pentru un învățător Kadampa. Ulterior a ajuns să fie folosit pentru un doctor în filozofie din școala Gelugpa.

Gloriosul Munte de Culoarea Aramei – *zangs mdog dpal ri*, un tărâm buddhic manifestat de către Padmasambhava, spre care acesta s-a îndreptat atunci când a părăsit Tibetul și unde se spune că se află încă.

Gotsangpa (Gönpo Dorje) – *rgod tshang pa mgon po rdo rje* (1189-1258), maestru Kagyupa, discipol al lui Tsangpa Gyare, întemeietor al unei ramuri a școlii Drukpa Kagyu și a numeroase mănăstiri.

Guru Rinpoche – *gu ru rin po che*, numele prin care Padmasambhava este cel mai adesea cunoscut în Tibet.

Guru Yoga – *bla ma'i nral 'byor*, practica unirii propriei minți cu mintea învățătorului.

Gyalse Rinpoche – *rgyal sras rin po che*, lit. Prețiosul Fiu al Victorioșilor. Titlu dat lui Thogme Zangpo (1925-1369), un mare maestru al tradițiilor Nyingma și Sakya și autor al celor *Treizeci și Șapte Elemente ale Practicii unui Bodhisattva (rgyal sras lag len)*.

Gyelgong – *rgyal 'gong*, o categorie de duhuri răuvoitoare.

hotărârea de a deveni liber – *nges 'byung*, skt. *niḥśaraṇa* definită ca „mintea care dorește să obțină eliberarea față de saṃsāra.” Acest termen este adesea tradus prin „renunțare.”

iluminarea – *byang chub*, skt. *bodhi*, purificarea (*byang*) tuturor întunecărilor și realizarea (*chub*).

iluminarea totală – *rdzogs pa'i byang chub*, skt. *sambodhi*, desăvârșita stare de Buddha.

imaculată (acțiune) – *zag med*, skt. *anāsrava*, făcută în absența conceptelor de subiect, obiect și acțiune.

Indra – *bryga byin*, rege al tărâmului zeilor al Celor Treizeci și Trei.

infern – *dmal ba*. Skt. *naraka*, unul dintre cele șase tărâmuri, în care sunt experimentate suferințe profunde. Într-un tărâm infernal sunt experimentate mai curând efectele acțiunilor decât sunt create noi cauze.

instrucțiuni-esență – *man ngag*, skt. *upadeśa*, instrucțiuni explicând cele mai profunde aspecte ale învățăturilor într-o manieră condensată și directă pentru scopurile practicii.

intuiție profundă – *lhag mthong*, skt. *vipaśyanā*, „a vedea cu ochiul înțelepciunii natura particulară a lucrurilor.” DICT.

ibutil stelelor – *skar ma la dga' ba*, nume dat unui bodhisattva. El este un exemplu al cuiva a cărui aspirație altruistă îi dă capacitatea de a acumula merit chiar dacă comite ceea ce în mod normal ar fi considerat un act negativ.

împuternicire – *dbang bskur*, skt. *abhiṣeka*, lit. transferul puterii. Autorizația de a asculta, studia și practica învățăturile Vajrayānei. Aceasta are loc într-o ceremonie care poate fi extrem de complicată sau extrem de simplă. Vezi **cele patru împuterniciri**.

împuternicirea fruct – *bras bu'i dbang*, împuternicirea care are loc în momentul obținerii iluminării depline.

împuternicirea înțelepciune – *shes rab kyi dbang*, cea de-a treia împuternicire „care purifică impuritățile minții, conferă capacitatea de a medita asupra stadiului perfecțiunii și sădește sămânța pentru a obține mintea vajra și dharmakāya.” DICT.

împuternicirea recipient – *bum dbang*, prima împuternicire „care purifică impuritățile corpului, conferă capacitatea de a medita asupra stadiului generării și sădește sămânța pentru obținerea corpului vajra și a nirmāṇakāya.” DICT.

împuternicirea secretă – *gsang dbang*. A doua împuternicire „care purifică impuritățile cuvântului, conferă capacitatea de a medita asupra canalelor și energiilor de a recita mantră și sădește sămânța pentru a obține vorbirea vajra și sambhogakāya.” DICT

încălzire (semnul încălzirii) – *drod rtags*, un semn că practica începe să acționeze. (Când un foc produce căldură, înseamnă că a pornit cum trebuie.) Această expresie nu se referă în mod special la o experiență a căldurii fizice.

început – Am folosit acest cuvânt pentru a traduce *ye* în expresii precum *ye nas*, „chiar de la început” sau *ye dag* „tocmai de la început.” Totuși trebuie înțeles că acesta nu se referă la un prim moment al originii sau creației din trecutul îndepărtat, ci mai curând la faptul că natura imaculată a fost întotdeauna prezentă intrinsec.

îndoitul scop – *don gnyis*, puritatea originală (*rang bzhin ye dag*), care este natura de Buddha din toate ființele și puritatea față de toate întinările întâmplătoare (*blo bur phral dag*). Numai un Buddha are și această a doua puritate.

înnăscută (înțelepciunea, bucuria etc.) – *lhan skyes*, skt. *sahaja*, lit. născut împreună, însemnând că înțelepciunea, bucuria și nirvāna în general sunt în mod latent prezente chiar și în timp ce experimentăm ignoranța, suferința și saṃsāra. Cele două aspecte ale uneia și aceleiași naturi sunt „născute împreună,” dar percepute ca fiind contrare de către mințile neiluminate.

însemne majore și minore – *mtshan dang dpe bryad*, treizeci și două caracteristici majore (*mtshan bzang*, skt. *mahāpuruṣa lakṣaṇa*) și optzeci caracteristici minore (*dpe byad, ānuyayañjana*) ale unui Buddha.

însoțitori spirituali – *chos grogs*, studenți ai aceleiași învățător sau împreună cu care cineva a primit simultan învățătură. Se consideră vitală întreținerea unor relații armonioase cu astfel de oameni, mai ales în Vajrayāna.

întreitul antrenament – *bslab pa gsum*, skt. *trīśikṣā*, disciplina (*tshul khrims, śīla*), concentrarea (*ting nges 'dzin, citta*) și înțelepciunea (*shes rab, prajñā*)

întunecări – *sgrib pa*, skt. *āvaraṇa*, factori care învaluiască natura de Buddha a unei persoane vezi de asemenea: **două întunecări, patru întunecări**.

întunecări conceptuale – *shes bya'i sgrib pa*, skt. *jñeyāvaraṇa* „Acestea sunt conceptele subiectului, obiectului și acțiunii, care împiedică obținerea atotcunoașterii.” DICT

întunecările emoțiilor negative – *nyon mongs kyi sgrib pa*, skt. *kleśāvaraṇa*, „gânduri (de ură, atașament etc.); ele împiedică obținerea iluminării.” DICT. Vezi **întunecări**.

întunecările karmice (întunecările acțiunilor trecute) – *las kyi sgrib pa*, skt. *karmāvaraṇa*, întunecări create de acțiuni negative. Vezi **întunecări**.

întunecările tendințelor habituale – *bag chags kyi sgrib pa*, skt. *vāsanāvaraṇa*, tendințele habituale întâmpărite în fundamentul-a-toate. Vezi **întunecări**.

înțelepciune – *shes rab*, skt. *prajñā*, capacitatea de a înțelege corect, de obicei cu sentimentul particular al înțelegerii vacuității. AT: înțelepciunea discriminativă. Vezi de asemenea **înțelepciunea fundamentală**.

înțelepciune primordială – *ye shes*, skt. *jñāna*, „cunoașterea (*shes pa*) care a fost întotdeauna prezentă de la începuturi (*ye nas*), cunoașterea, claritatea-vacuitate locuind în mod natural în curentul mental al tuturor ființelor.” DICT.

înțelepciunea ilustrativă – *dpe'i ye shes*, înțelepciunea dobândită prin practica spirituală care servește ca un indicator pentru introducerea adevăratei înțelepciuni primordiale.

învățător rădăcină – *rtsa ba'i bla ma*, 1) principalul sau primul învățător spiritual de la care cineva a primit împuternicirile, comentariile și instrucțiunile esență. 2) învățătorul care i-a prezentat unui discipol natura minții.

Jambudvîpa – *'dzam bu gling*, continentul sudic, unul dintre cele patru „continente” principale din cosmologia indiană veche, cel în care noi trăim. În același context acest nume se referă la Asia de Sud, iar în altele la lume în sens general.

Jamgön Kongtrul (cel Mare), Lodro Thaye – *'jam mgon kong sprul blo gros mtha'ya*s (1813-1899) a fost un mare învățător al mișcării non-sectare și responsabil, împreună cu Jamyang Khyentse Wangpo, pentru compilarea mai multor mari colecții de învățături și practici din toate tradițiile, incluzând *Tezaurul Învățăturilor Redescoperite (rin chen gter mdzod)*.

Jetsun Mila – *rje brtsun mila* (1040-1123), marele yogin și poet al Tibetului, a cărui biografie și cântece spirituale sunt printre cele mai îndrăgite lucrări din buddhismul tibetan. Unul dintre cei mai de seamă discipoli ai lui Marpa, el se numără printre cei mai mari maeștri de la începuturile școlii Kagyupa.

Jigme Lingpa – *'jigs med gling pa* (1728-1798), vezi introducerea acestei cărți, este considerat o emanație combinată a lui Vimalamitra, a regelui Trisong Detsen și a lui Gyalse Lharje. Patrul Rinpoche este adesea considerat o emanație a cuvântului lui Jigme Lingpa.

Jowo – *jo bo*, lit. domn. Titlu folosit de tibetani pentru învățatul (paṇḍita) indian Atișa.

Jowo Rinpoche – *jo wo rin po che*, o statuie reprezentându-l pe Buddha Śākyamuni la vârsta de 12 ani, din templul Jokhang din Lhasa.

Jowo și Śākya – *jo shaq rnam gnyis*, Jowo Mikyö Dorje și Jowo Śākyamuni, două statui ale lui Buddha aduse în Tibet de către prințesele nepaleză, respectiv chineză, pe care regele Songtsen Gampo le-a luat în căsătorie în secolul al VII-lea.

Jungpo – *'byung po*, o categorie de duhuri răuvoitoare.

kṣatriya – *rgyal rigs*, una dintre cele patru clase ale străvechiului sistem social indian, clasa regilor și războinicilor.

Kṛiṣṇācārya – *nag po spyod pa*, unul dintre cei optzeci și patru mahāsiddha din India.

Kadampa – *bka' gdams pa*, prima dintre școlile Noii Tradiții, care a urmat învățăturile lui Atișa. Ea accentua compasiunea, studiul și disciplina pură. Învățăturile ei au fost continuate de către toate celelalte școli, în special de către **Gelugpa**, care este de asemenea cunoscută drept Noua Școală Kadampa.

Kagyupa – *bka' brgyud pa*, una dintre școlile Noii Tradiții, care a urmat învățăturile aduse în Tibet din India de către Marpa Traducătorul în secolul al XI-lea și transmise lui Milarepa. Există mai multe ramuri ale școlii Kagyupa.

kalpa bună – *bskal pa bzang po*, skt. *bhadrakalpa*, kalpa actuală, numită bună deoarece este kalpa în care vor apare o mie de Buddha.

kapāla – *ka pa la*, un bol confecționat din partea superioară a unui craniu.

karma – *las*. Am preferat în general să spunem „efectele acțiunilor,” „acțiunile și efectele lor” sau „principiul cauzei și efectului.” Karma înseamnă literal pur și simplu „acțiune,” dar este adesea folosit liber pentru a desemna rezultatul produs de acțiunile trecute (*las kyi 'bras bu*, skt. *karmaphala*).

Karma Chagme – *karma chags med* (secolul al XVI-lea), faimos lama al școlii Kagyupa care a unit învățăturile acestei școli și cele ale școlii Nyingmapa și a fost tutorele descoperitorului de tezaur Namchö Mingyur Dorje.

Karmapa – *kar ma pa*, numele unei serii de mari lama ai școlii Kagyupa, a căror descendență a reîncarnărilor duce înapoi până la Dusum Khyenpa (1110-1193). Karmapa au fost primii tulku recunoscuți în Tibet.

Kāśyapa – *'od srung*, al treilea dintre cei o mie de Buddha ai acestei kalpa actuale, cel anterior lui Śākyamuni. Kāśyapa este de asemenea numele unuia dintre discipolii śrāvaka ai lui Śākyamuni.

Kātyāyana – arhat indian care a fost un discipol al lui Buddha și care a redactat o secțiune din **Abhidharma**.

kāya – *sku*, vezi **trei kāya**, **patru kāya**, **cinci kāya**.

khaṭvāṅga – un trident cu numeroase ornamente simbolice. Vezi pagina 294.

Khampa Lungpa – *kham pa lung pa (sgang sha'kya yon tan)* (1025-1115), un lama **Kadampa**, unul dintre discipolii principali ai lui **Drom Tönpa**.

Kharak Gomchung, (Geshe) – *kha rag sgom chung*, un lama Kadampa din secolul al XI-lea, discipol al lui Geshe Potowa. Numele său înseamnă „Micul Meditator din Kharak,” și era faimos pentru perseverența sa și pentru stricta aplicare a învățăturilor. Se spune că a primit învățăturile Marii Perfecțiuni și a obținut corpul curcubeu.

Khu, Ngok și Drom – cei trei principali discipoli ai lui Atișa. Numele lor complete sunt Khutön Tsöndru Yungdrun, Ngok Lekpai Sherab și Drom Gyalwai Jungne (**Drom Tönpa**).

Kīla – *phur ba*, zeitate mâniașă, aspectul activitate al tuturor Buddha-șilor, o manifestare a lui Vajrasattva. Practica legată de această zeitate se bazează pe cele patru aspecte ale lui Kīla, cele ale obiectului ritual, compasiunii, bodhicitei și înțelepciunii-cunoaștere.

kriyā (yoga) – *bya ba*, prima dintre cele trei tante exterioare, al patrulea dintre cele nouă vehicule. În acest tip de practică accentul este pus în principal pe conduita exterioară corectă și pe curățenie.

kuśa – *ku sha*, un soi de iarbă considerată auspicioasă, deoarece Buddha era așezat pe un smoc din această iarbă în momentul în care a obținut iluminarea.

lakhe – *gla khe*, soi de arbore cu scoarță dulce.

lama – *bla ma*, skt. *guru*, 1. învățător spiritual, explicat ca o prescurtare a lui *blama na med pa*, „nimic mai presus.” 2. adesea folosit liber pentru călugării sau yoginii buddhiști în general.

Langri Thangpa, (Geshe) – *glang ri thang pa* (1054-1123), un geshe Kadampa, discipol al lui Geshe Potowa, autor al lucrării *Antrenamentul Minții în Opt Stanțe* și întemeietor al mănăstirii Langthang.

Lingje Repa – *gling rje ras pa* (1128-1188), întemeietor al școlii Drukpa Kagyupa.

Locul Vajra – *rdo rje gdan*, skt. *Vajrāsana*, locul din India (numele actual este Bodh Gaya) în care toți Buddha ai acestei kalpa sunt meniți să obțină iluminarea.

Longchenpa – *klong chen rab'byams pa* (1308-1363), numit de asemenea Atotștiutorul Suveran sau Regele Dharmei, unul dintre cei mai extraordinari maeștrii spirituali și învățați ai școlii Nyingmapa. A scris peste 250 tratate acoperind aproape toată teoria și practica buddhistă până la Marea Perfecțiune, fiind unul dintre cei mai mari îndrumători ai acesteia. Printre cele care au supraviețuit se numără faimoasa lucrare *Șapte Tezaur (mdzod bdun)*, *Nyingtik Yabzhi (snying tig ya bzhi)*, *Trilogia Tihnei (ngal gso skor gsum)*, *Trilogia Libertății Naturale (rang grol skor gsum)*, *Trilogia Risipirii Întunericii (mun sel skor gsum)* și *Scrieri Diverse (gung thor bu)*.

lumea lui Brahmā – *tshang pa'i jig rten*, skt. *brahmāloka*, în general, toate lumile formei și fără forme.

lumina clară – *'od gsal*, skt. *prabhāsvara*, aspectul spontan, luminos (sau cunoscător) al naturii minții – sau cunoașterea.

lumina clară a momentului bazei – *gzhi dus kyi 'od gsal*, „natura minții tuturor ființelor, pură dintru începuturi și spontană în mod luminos; continuumul fundamental (al conștiinței), potențial al stării de Buddha.” DICT. Ea poate fi „prezentată” de către un maestru realizat unui discipol, care apoi stabilizează și dezvoltă această experiență prin practicile profunde ale Marii Perfecțiuni. Ființele obișnuite o percep doar ca pe o străfulgerare în momentul morții.

maṅḍala – *dkyil 'khor*, lit. centru și circumferință. 1. Universul cu palatul zeității în centru, așa cum este vizualizat în practica stadiului generării. 2. Universul ideal vizualizat ca o ofrandă.

maṅḍala cu șapte elemente – *mandal so bdun ma*, maṅḍala cuprinzând Muntele Meru, cele patru continente, soarele și luna.

Machik Labdrön – *ma cig la sgron* (1031-1129), o discipolă al lui Padampa Sangye, a devenit deținătoarea instrucțiunilor sale asupra practicii Chö.

Mādhyanika – *dbu ma'i lam*, vezi **Calea de Mijloc**.

maestru Vajra – *rdo rje slob spon*, skt. *vajrācārya*, „învățătorul spiritual care face inițierea într-o maṅḍala a Secretei Mantrayāna și conferă instrucțiunile eliberatoare.” DICT.

Magie Fericită – *'phrul dga'*, skt. *Nirmāṅgarata*, un tărâm al zeilor din Tărâmul Dorinței (pe al cincilea nivel al Zeilor Dorinței) în care zeii pot produce în mod magic orice își doresc. Vezi **trei lumi**.

Mahā(yoga) – prima dintre cele trei yoga superioare conform clasificării Dharmei în nouă

vehicule. În această yoga, accentul principal este pus pe stadiul generării (*bskyed rim*).

Mahākāśyapa – *'od srung chen po*, unul dintre cei mai importanți discipoli **śrāvaka** ai lui Buddha Śākyamuni și cel mai de seamă dintre primii compilatori ai **Abhidharma**. După ce Buddha a părăsit această lume, el a devenit primul patriarh al Dharmei, însărcinat cu responsabilitatea menținerii învățăturilor și comunității (*sangha*).

Mahāmudrā – *phyag rgya chen po*, lit. Marele Sigiliu. Marele Sigiliu înseamnă că peceea naturii absolute se află în toate, că toate fenomenele aparțin mașdalei înțelepciunii. Acest termen poate fi folosit pentru a indica învățătura, practica meditației sau realizarea supremă.

Mahāsiddha – *grub chen*, un yogi care a atins realizarea supremă.

Mahāyāna – *theg pa chen po*, vezi **Marele Vehicul**.

Maitreya – *byams pa*, Buddha care va veni, al cincilea din această kalpa actuală. El este de asemenea unul dintre **Cei Opt Mari Fii Apropiati**.

Maitriyogī – *byams pa'i mal' byor pa*, unul dintre principalii trei învățători ai lui Atiā.

mamo – *ma mo*, skt. *mātṛikā*, un soi de dākinī.

Mandāravā – o dākinī, fiică a regelui din Zahor, India. Una dintre principalele cinci discipole și consoarte ale lui Padmasambhava și una dintre principalele deținătoare ale învățăturilor sale.

Māndhātṛi – *nga las nu*, o încarnare anterioară a lui Buddha care a devenit extrem de puternic prin forța meritului trecut, dar și-a pierdut puterea datorită unor gânduri rele.

manī – mantra lui **Avalokiteśvara** (Chenrezi), *oṃ maṇi padme hūṃ*.

Mañjuśmītra – *'jam dpal bshes gnyen*, al doilea maestru uman din descendența Marii Perfecțiuni, un mare pașdita de la Nālandā și discipol al lui Garab Dorje.

Mañjuśrī – *'jam dpal dbyangs*, al zecelea stadiu bodhisattva. El întrușipează cunoașterea și înțelepciunea tuturor celor ce sunt Buddha.

mantra – *sngags*, manifestare a iluminării supreme sub forma sunetelor. Silabe care, în practicile (*sādhana*) Secretei Mantrayāna, protejează mintea practicianului de percepțiile obișnuite și invocă zeitățile înțelepciunii.

Māra – *badud*, demon, vezi nota 230; ispititorul în general, cel care pune obstacole practicii spirituale și iluminării.

Marea Perfecțiune – *dzogs pa chen po*, o altă denumire a Atiyoga, piscul celor nouă vehicule. *Perfecțiune* se referă la cea a minții, în natura ei, conținând în mod natural toate virtuțile celor trei corpuri: natura ei este vacuitatea, dharmakāya; expresia ei naturală este claritatea, sambhogakāya, iar compasiunea ei este atot-cuprinzătoare, nirmānakāya. *Marea* se referă la faptul că această perfecțiune este condiția naturală a tuturor lucrurilor. AT: marea desăvârșire. Învățăturile Marii Perfecțiuni sunt clasificate în trei secțiuni: secțiunea minte (*sems sde*), secțiunea spațiu (*klong sde*) și secțiunea învățării-esență (*man ngag gi sde*). Vezi de asemenea Introducerea prezentei lucrări.

Marele Atotcunoscător – *kun mkhyen chen po*, titlul prin care Longchenpa este adesea cunoscut.

Marele Plin de Compasiune – *thugs rje chen po*, epitet al lui Avalokiteśvara.

Marele Vehicul – *theg pa chen po*, skt. *mahāyāna*, vehiculul bodhisattva-șilor, mare deoarece aspiră la desăvârșita stare de Buddha de dragul tuturor ființelor.

Marile Lacuri Luxuriante – *rol pa'i mtsho chen*, „șapte lacuri ce înconjoară Muntele Meru, în care trăiesc și acționează regii nāga.” DICT.

Marile Oceane Exterioare – *phyi'i rgya mtsho chen po*, marile oceane care înconjoară Muntele Meru și cele patru continente din cosmologia indiană străveche.

Marpa – *lho brag mar pa* (1012-1097), mare maestru și traducător tibetan, discipol al lui Drogni, Nāropa, Maitrīpa și altor mari siddha. A adus numeroase tantra din India în Tibet și le-a tradus. Aceste învățături au fost transmise lui Milarepa și altor discipoli ai săi și sunt baza învățăturilor descendentei Kagyu.

Maudgalyāyana – *mo'u 'gal gyi bu*, unul dintre cei mai de seamă discipoli śrāvaka ai lui Buddha Śākyamuni. S-a spus despre el că avea cele mai mari puteri miraculoase.

meditație, a medita – **sgom pa**, a lăsa mintea să se odihnească asupra unui obiect de contemplare sau reflecție sau a menține curentul viziunii autentice.

Melong Dorje – *me long rdo rje* (1243-1303), mahāsiddha tibetan, învățătorul lui Kumaradza, învățătorul lui Longchenpa.

merit – *bsod nams*, skt. *puṇya*, karma bună, energia generată de acțiunile pozitive ale corpului, cuvântului și minții.

Meru, Muntele – *ri rgyal po ri rab*, munte imens, mai larg la vârf decât la bază, în jurul căruia sunt dispuse cele patru continente ale lumii, conform cosmologiei indiene străvechi.

mica tobă cranii – *thod pa'i ḍa ma ru*, mică tobă cu două părți făcută din părțile superioare a două cranii.

mijloace – *thabs*, vezi **mijloace iscusite**.

mijloace iscusite – *thabs*, skt. *kapāla*, activitatea altruistă spontană izvorâtă dn înțelepciune.

Milarepa – vezi **Jetsun Mila**.

monarh universal – *'khor lo sgyur ba'i rgyal po*, skt. *cakravartin*, 1) un rege guvernând peste o întreagă lume. 2) un împărat.

mudrā amenințătoare – *sdigs mdzubs*, skt. *tarjanī mudrā*, gest amenințător, așintirea cu degetul arătător și cu degetul mic.

Muni – *thub pa*, lit. Grandiosul. Un epitet pentru un Buddha.

nāda – definit ca *chos nyid kyi rang sgra*, sunetul spontan al dharmatā. În silaba hūṃ aceasta este reprezentată de mică flacără deasupra cercului din vârf, simbolizând starea iluminării, singura esență, cunoașterea trezită.

nāga – *klu*, un soi de ființă asemeni șarpelui, trăind în adâncimile apei sau sub pământ. Deși acestea au puteri miraculoase, ele sunt clasificate ca aparținând tărâmului animal. Vezi **trei lumi**.

Nāgārjuna – *klu sgrub* (secolele I-II), maestru indian, unul dintre cele Șase Nestemate. A expus învățăturile Căii de Mijloc și a compus numeroase tratate filozofice și medicale.

Nālandā – locul nașterii lângă Rājagṛiha al discipolului lui Buddha Śāriputra, care mult mai târziu, începând din vremea regilor dinastiei Gupta (secolul al V-lea), a devenit una dintre cele mai mari universități ale Indiei buddhiste. A fost distrusă în jurul anului 1200 e.n..

Namchō Mingyur Dorje – *gnam chos mi 'gyur rdo rje*, un faimos descoperitor de tezaure din secolul al XVI-lea.

Nanda – *dga' bo*, un văr al lui Buddha care a devenit unul dintre cei mai importanți discipoli ai săi.

Nāropa – *na ro pa* (1016-1100), pașdita și siddha indian, discipol al lui Tilopa și învățător al lui Marpa Traducătorul.

natura de Buddha – *de gshegs snyings po*, skt. *tathāgatagarbha*, potențialul stării de Buddha prezent în fiecare ființă. AT: esența stării de Buddha.

natura esențială, expresia naturală și compasiunea – *ngo bo, rang bzhin, thugs rje*. Viziunea Marii Perfecțiuni: natura esențială a minții și tuturor fenomenelor este vacuitatea; expresia acestei naturi este claritatea; compasiunea ei este atotpătrunzătoare.

Născut din Lotus – *padma'byung nas*, vezi **Padmasambhava**.

nealterat – *ma bcosm* skt. *naisargika*, lăsat în starea sa inițială, fără manipulari sau contrafaceri.

Nectar – vezi **ambrozie**.

Neîntrecut, cel – *'og min*, skt. *Akaniṣṭha*, vezi **Akaniṣṭha**.

nestemata care îndeplinește dorințele – *yiḍ bzhin nor bu*, skt. *cintāmani*, o nestemată fabuloasă care se găsește în tărâmurile zeilor sau ale ființelor nāga care îndeplinește toate dorințele.

nihilism – *chad par lta ba*, skt. *vibhava dṛṣṭi*, materialism, viziune care neagă existența vieților trecut și viitoare, principiul cauzei și efectului și așa mai departe.

nirmānakāya – *sprul ku*, corpul manifestării, aspectul stării de Buddha care se manifestă din compasiune pentru a ajuta ființele obișnuite.

nirvāna – *mya nḡan las 'das pa*, starea aflată dincolo de suferință. Concepția asupra nirvānei diferă în Śrāvakayāna, Mahāyāna și Vajrayāna.

nirvāna non-stabilire – *mi gnas pa'i myang 'das*, iluminarea totală, dincolo atât de saṃsāra cât și de nirvāna, fără „stabilire” în vreuna dintre ele.

nivelul uniunii – *zung 'jug gi go 'phang*, stadiul de Vajradharma. Uniunea este cea a dharmakāya și a rūpakāya.

niveluri – vezi **nivelurile de bodhisattva**.

niveluri pure (trei) – *dag pa sa gsum*, al optulea, al nouălea și al zecelea nivel de Bodhisattva, numite astfel deoarece bodhisattva-șii de pe aceste niveluri sunt cu desăvârșire eliberați de întunecările emoțiilor negative (*nyon sgrib*).

niveluri sublimе – vezi **nivelurile bodhisattva**.

nivelurile bodhisattva – *’phags pa’i sa*, lit. nivelurile sublimе, skt. *bhūmi*. Cele zece niveluri ale realizării atinse de bodhisattva-și pe căile viziunii, meditației și dincolo de învățare. În unele clasificări sunt adăugate niveluri suplimentare. „Aceste niveluri sunt sublimе deoarece sunt departe dincolo de ființele obișnuite.” DICT.

Noile Traduceri – vezi **Noua Tradiție**.

non-acțiune – a acționa fără conceptualizare, din starea de realizare a faptului că actorul, acțiunea și obiectul asupra căruia se acționează sunt toate lipsite de existență intrinsecă.

Noua Tradiție – *gsar ma pa*, adepții tantrelor care au fost traduse și răspândite începând din vremea traducătorului Rinchen Zangpo (958-1055) încoace. Ea desemnează toate școlile buddhismului tibetan cu excepția Nyingmapa, sau Vechea Tradiție.

Nouă Spații – *klong dru*, nouă subdiviziuni ale Secțiunii Spațiu (*klong sde*) din învățăturile Marii Perfecțiuni.

novice – *dge tshul*, skt. *śrāmapera*. Un călugăr novice ținând mai puține legăminte decât un călugăr deplin hirotonisit (*dge slong*, skt. *bhikṣu*).

Nyingmapa – vezi **Vechea Tradiție**.

O Sută de Familii – *rigs brgya*, cele patruzeci și două zeități pașnice și cele cincizeci și opt zeități mâniaoase.

O Sută de Silabe – *yig brgya*, mantra lui Vajrasattva, reprezentând esența celor **O Sută de Familii**.

Oḍḍiyāna – *o rgyan*, un ținut ḍākinī care este locul natal al lui Padmasambhava. Conform unora este situat între actualul Afghanistan și Kashmir. Este de asemenea locul nașterii lui Garab Dorje. Folosirea termenului „Oḍḍiyāna” împreună cu titluri precum „Marele,” „Al Doilea Buddha,” „Marele Maestru,” și așa mai departe se referă invariabil la Padmasambhava.

ofrandă arsă – *gsur*, o ofrandă făcută prin arderea hranei pe cărbuni. Este oferită Buddhașilor, protectorilor, tuturor ființelor în general și mai ales duhurilor și celor față de care avem datorii karmice. De obicei ofranda arsă (*gsur*) albă este pregătită cu cele trei alimente albe și cele trei alimente dulci. Ofranda arsă (*gsur*) roșie este pregătită cu carne.

Orgyenpa (Rinchen Pal) – *o rgyan pa rin chen dpal* (1230-1309), un mare siddha al tradiției Drukpa Kagyu, discipol al lui Gotsangpa. A călătorit extrem de mult, vizitând Oḍḍiyāna, Bodhgaya și China. Printre discipolii săi au fost Karmapa Rangjung Dorje, Karchupa și Dawa Senge.

ospățul ofrandă – *tshog kyi ’khor lo*, skt. *gajacakra*, un ritual în care discipolul binecuvântează, oferă și consumă hrană și băutură ca nectar al înțelepciunii.

Pūrṇakāśyapa – *’od snung rdzogs byed*, un important maestru tirthika din vremea lui Buddha.

paṇḍita – un erudit, cineva învățat în cele cinci științe tradiționale (vezi: **cinci științe**). În particular se referă la erudiții indieni.

Padampa Sangye – *pha dam pa sangs rgyas* (secolele XI-XII), siddha indian care a consacrat învățăturile școlii Shijepa (*zhi byed pa*). Învățător al lui Machik Labdrön, căreia i-a transmis învățăturile Chö. A călătorit în Tibet în mai multe rânduri.

Padma – numele prin care Padmasambhava făcea referire la el însuși. Numele înseamnă „lotus.”

Padma Thötreng – *padma thod phreng rtsal*, lit. Padma purtând ghirlande de cranii. Unul dintre numele lui Padmasambhava.

Padmasambhava din Oḍḍiyāna – *o rgyan padma ’byung gnas*, Învățătorul Născut-din-Lotus din Oḍḍiyāna, adesea cunoscut drept Guru Rinpoche. În timpul domniei regelui Trisong Detsen, marele maestru a supus forțele nefaste ostile răspândirii buddhismului în Tibet, a răspândit învățătura buddhistă a Vajrayānei în această țară și a ascuns numeroase tezaure spirituale spre folosul generațiilor viitoare. Este venerat ca Al Doilea Buddha a cărui venire a fost prezisă de către cel dintâi, Buddha Śākyamuni, pentru a da învățăturile speciale ale Vajrayānei.

Palatul Atot-Triumfător – *rnam rgyal pho brang*, palatul zeului Indra.

Palatul Luminii de Lotus – *padma’od kyi pho brang*, palatul lui Padmasambhava din tărâmul buddhic al Gloriosului-Munte-de-Culoarea-Aramei.

Palmo (călugărița) – *dge slong ma dpal mo*, călugăriță indiană celebră care a răspândit practica Nyung-ne (postul de legământul tăcerii timp de o zi) și a obținut suprema realizare prin practica lui Avalokiteśvara.

Palyul (mănăstirea) – *dpal yul*, una dintre cele șase mari mănăstiri ale școlii Nyingmapa.

pāngărită (acțiune) – *zag bcas*, skt. *sāsrava*, realizată cu cele trei concepte ale subiectului, obiectului și acțiunii.

Paradisul celor Trezeci și Trei – *gsum cu rtsa gsum*, skt. *Trāyastriṃśa*, un tărâm al zeilor din Lumea Dorinței, sălașul lui Indra și al celor trezeci și doi miniștrii ai săi. Vezi **trei lumi**.

paradisul Tușita – *dga’ ldan*, (al patrulea nivel) tărâm al zeilor Lumii Dorinței, în care Buddha Śākyamuni a avut o renaștere finală înainte să apară în această lume. În prezent Maitreya, viitorul Buddha, se află în paradisul Tușita predicând Mahāyāna. Vezi **trei lumi**.

patru activități – *phrin las bzhi*, patru tipuri de activitate indeplinite de ființele realizate pentru a-i ajuta pe ceilalți și pentru a elimina circumstanțele nefavorabile: pacificarea (*zhi ba*), creșterea (*sgyas pa*), reglarea (*dbang*) și supunerea violentă (*drag po*).

patru bucurii – *dga’ ba bzhi*, skt. *caturānanda*, patru experiențe subtile crescând ale beatitudinii dincolo de sentimentele obișnuite, legate de practica celei de-a treia împuterniciri sau a înțelepciunii.

patru concentrări – *bsam gtan bzhi*, skt. *caturdhyāna*, patru niveluri ale absorbtiei meditative, al căror fruct este renașterea în patru feluri de tărâmurii ale zeilor din **Lumea Formei**. Totuși ele pot fi folosite de asemenea pe calea iluminării.

patru demoni – *bdud bzhi*, vezi nota 230. Vezi de asemenea **demon**.

patru elemente – *’byung ba bzhi*, skt. *catur / pañca bhūtā*, pământ, apă, foc și vânt sau aer, ca principii ale solidității, lichidității, căldurii și mișcării.

patru împuterniciri – *dbang bzhi*, împuternicirea recipient, împuternicirea secretă, împuternicirea înțelepciune și împuternicirea cuvântului prețios.

patru întunecări – *sgrib bzhi*, întunecările i) emoțiilor negative, ii) întunecările karmice, iii) întunecările conceptuale și iv) întunecările tendințelor habituale. Vezi **întunecări**.

patru kāya – cele **trei kāya** și *svābhāvikakāya*, *ngo bo nyid kyi sku*, kāya naturii așa cum este, reprezentând inseparabilitatea primelor trei.

Patru Mari Regi – *rgyal chen rigs bzhi*, skt. *caturmahārājakayika*, patru zei care în mod tradițional sunt protectori ai celor patru direcții. Tărâmul lor este primul dintre cele șase tărâmurii ale zeilor din Lumea Dorinței. Vezi **trei lumi**.

patru mari suvoaie ale suferinței – *sdug sngal gyi bo chen po bzhi*, nașterea, boala, bătrânețea și moartea.

patru metafore – *’du shes bzhi*. A vă considera pe voi înșivă ca fiind bolnavi, pe prietenul spiritual ca fiind un medic, dharma ca fiind remediul și practicarea instrucțiunilor sale ca modul de tratament.

patru moduri de a atrage ființele – *bsdu ba’i ngos po bzhi*, skt. *catuḥsaṃgrahavastu*, cele patru moduri prin care un bodhisattva atrage discipoli: 1) fiind generos (*sbyin pa*, skt. *dāna*), 2) vorbind într-o manieră plăcută (*snyan par smra ba*, *samānāthātā*), 4) acționând în conformitate cu ceea ce predica (*don pyod pa*, *arthacaryā*).

patru sau șase secțiuni ale tantrei – *rgyud sde bzhi* sau *drug*, clasificarea tantrelor fie în patru grupe: Kriyā, Caryā (sau Upa), Yoga și Anuttara (această clasificare este obișnuită în școlile Noii Traduceri); sau în șase grupe: Kriyā, Upayoga, Yoga, Mahāyoga, Anuyoga și Atiyoga (de obicei în Vechea Tradiție).

patru stări fără formă – *gzugs med bzhi*, patru concentrări numite spațiu infinit (*nam mkha’ mtha’ yas*, skt. *ākāśānanta*), conștiința infinită (*nam shes mtha’ yas*, *vijñānāsānanta*), nimic cătuși de puțin (*ci yang med pa*, *akiṃcanya*), nimic existent, nici non-existent (*’du shes med ’du shes med min*, *naivasamjñāsaṃjñā*); patru tărâmurii ale zeilor corespunzând acestor patru concentrări.

patru virtuți nemărginite – *tshad me dbzhi*, skt. *caturaprāmeya*, iubirea nelimitată (*byams pa*, skt. *maitrī*), compasiunea (*snying rje*, *karuṇā*), bucuria (*dga’ba*, *muditā*) și egalitatea de spirit (*btang snyoms*, *upekṣa*).

patru viziuni – *snang ba bzhi*, patru stadii succesive din practica thögal a Marii Perfecțiuni: i) dharma care apare efectiv (*chos nyid mngon sum*), ii) sporirea experiențelor și aparițiilor (*nyams snang gong 'phel*), iii) atingerea ultimă a cunoașterii (*rig pa tshad phebs*), iv) epuizarea fenomenelor dincolo de minte (*chos zad blo 'das*)

percepție pură – *dag snang*, „percepția întregii lumi și a conținutului ei ca un tărâm buddhic pur, ca proiecție a corpurilor buddhice (*kāya*) și înțelepciunilor.” DICT.

percepții – *snang ba*, ceea ce apare în ochii fiecărui individ conform propriilor tendințe sau propriei dezvoltări spirituale. NT, citându-l pe Patrul Rinpoche, vorbește despre trei feluri de percepții: 1) percepții amăgitoare, care apar în conștiința ființelor celor șase tărâmurii datorită neînțelegerii; ele sunt numite percepții amăgitoare impure ale universului și ființelor. 2) percepțiile interdependenței (*rten 'brel*), iluzii magice (*sgyu ma*), corespunzând celor opt asemănări ale iluziei care nu sunt percepute ca fiind reale (vezi pag. 252); acestea sunt percepțiile bodhisattva-șilor celor zece nivele în starea lor post-meditativă (*rjes thob*). 3) percepțiile autentice, desăvârșite ale înțelepciunii; atunci când a fost realizată starea naturală a toate, ființele și universul apare ca manifestare a corpurilor buddhice (*kāya*) și înțelepciunilor.

perfectiunea transcendentă – *pha rol tu phyin pa*, skt. *pāramitā*. Cele șase metode de antrenament în bodhicitta aplicată. Ele sunt transcendente deoarece sunt însoțite de înțelepciunea vacuității. Vezi de asemenea **șase perfecțiuni transcendente**.

Piṭaka – vezi **Tripitaka**.

Piṭaka, (a patra) – *sde snod bzhi pa*, piṭaka Secretei Mantrayāna.

postura cu șapte elemente a lui Vairocana – *rnam snang chos bdun*, skt. *saptadharmavairocana*, cele șapte elemente ale posturii ideale de meditație: picioarele încrucișate în postura vajra, spatelul drept, mâinile în postura meditației, ochii privind în lungul nasului, bărbia ușor întoarsă spre interior, umerii bine depărtați (precum aripile unui vultur” și vârful limbii atingând palatul.

postura mergând – *mnyam pa'dor stabs*, postură stând în picioare cu picioarele alăturate dar cu dreptul ușor mai înainte (simbolizând nerăbdarea de a ajuta cealaltă ființe).

postura regală – *rgyal po'i rol stabs*, postură șezând cu piciorul drept pe jumătate întins, iar cel stâng tras spre sine.

postura vajra – *rdo rje dkyil krung*, skt. *vajrāsana*, postură de meditație cu picioarele încrucișate și picioare așezate pe coapse.

Potowa, (Geshe) – *po to ba* (1031-1105), unul dintre cei Trei Frați, cei mai de seamă trei discipoli ai lui Drom Tönpa (întemeietorul școlii Kadampa).

practicant impermeabil – *chos dred*, lit.. purtător al Dharmei. „Cineva care nu a fost îmblânzit de Dharma, care cunoaște Dharma dar nu o practică, astfel încât mintea a devenit inertă ...” DICT. Cineva care are doar o înțelegere intelectuală, fără nici o experiență reală, dar consideră că știe totul despre Dharma.

prātīmokṣa – *so sor thar pa*, lit. eliberare individuală. Legămintele eliberării individuale sunt cele opt categorii de legăminte predicate în Vinaya, de la legământul simplu de o zi până la legămintele complete ale călugărilor deplin hirotonisiți. Vezi **trei legăminte**.

pratyekabuddha – *rang sangs rgyas*, „cineva care a atins sfârșitul saṃsārei fără ajutorul unui maestru spiritual. Prin studiul naturii originii interdependente, el realizează absența existenței adevărate a sinelui și realizează pe jumătate absența existenței adevărate a lumii fenomenale.” DICT.

pregătire, parte principală și încheiere – *sbyor dngos rjes gsum*, cele trei metode supreme ale oricărei practici: 1) începând prin verificarea că există o motivație plină de compasiune, 2) practicând fără concepte materialiste, și 3) sfârșind prin dedicarea meritului pentru iluminarea tuturor ființelor.

preliminari – *sgon 'gro*. Vezi **cinci sute de mii de preliminarii**.

preta – *yi dvags*, AT. spirit flămând, spirit, fantomă înfometată.

prețioasa împuternicire cuvânt – *tshig dnbang rin po che*, a patra împuternicire „care elimină impuritățile corpului, cuvântului, minții și tendințelor habituale, conferă capacitatea de a medita asupra Marii Perfecțiuni naturale și seamănă semințele pentru obținerea înțelepciunii vajra și a svabhavikakāya.” DICT.

prețiosul baldachin – *rin po che'i gdugs*, unul dintre cele opt semne auspicioase, acesta corespunde capului lui Buddha și simbolizează protecția față de acțiuni negative.

Prețiosul Maestru din Oḍḍiyāna – *o rgyan rin po che*, unul dintre numele lui Padmasambhava.

prieten spiritual – *dge ba'i gshes gnyen*, skt. *kalyāṇamitra*, un sinonim pentru învățătorul spiritual.

principiul cauzei și efectului – *las rgyu 'bras*, lit. acțiune, cauză și fruct. Proces prin care fiecare acțiune produce un efect corespunzător. Vezi **karma**.

prosternare – *phyag 'tshal ba*, gest de venerație, în care fruntea, cele două mâini și cei doi genunchi ating pământul.

protector al dharmei – *chos skyong*, skt. *dharmaṇāla*. Protectorii dharmei protejează învățătura împotriva atenuării sau denaturării. Protectorii sunt uneori emanații ai Buddha-șilor sau Bodhisattva-șilor, iar alteori duhuri, zei sau demoni care au fost subjugăți de către un mare maestru spiritual și legați sub jurământ.

protectorii – vezi **protectorii Dharmei**.

protectorii celor Trei Familii – *rigs gsum mgon po*, bodhisattva-șii Mañjuśrī, Avalokiteśvara și Vajrapāni. cele trei familii sunt respectiv cele ale corpului, cuvântului și minții lui Buddha.

protuberanța din creștetul capului – *gtsug tor*, skt. *uṣṇisa*, o proeminență pe capul unui Buddha, una dintre cele treizeci și două însemne majore.

Puchungwa, (Geshe) – *phu chung ba*, unul dintre cei Trei Frați.

punct de vedere greșit – *log lta*, skt. *mithyādṛṣṭi*, AT: credință greșită, în particular o viziune care conduce la cursuri ale acțiunii care determină mai multă suferință.

puritate primordială – *ka dag*, natura stării de Buddha, prezentă în toate ființele, puritate care nu poate fi niciodată distrusă.

rūpakāya – *gzugs sku*, corpul formei, care include sambhogakāya și nirmāṇakāya împreună.

rākṣasa – *srin po*, un fel de spirit malefic care se hrănește cu carne umană.

Ratnasambhava – *rin chen 'byung gnas*, Buddha Familiei Ratna. Vezi **cinci familii**.

Realizare – 1) *dngos grub*, skt. *siddhi*. „Fructul la care se aspiră și care este obținut prin practica instrucțiunilor.” DICT. Realizările obișnuite pot fi simple puteri supranaturale, dar în această carte termenul „realizare” se referă aproape întotdeauna la realizarea supremă, care este iluminarea. 2) *sgru pa*. În contextul recitării mantrelor, vezi **abordare și realizare**.

realizări obișnuite – *thun mong gi dngos grub*, puteri supranaturale ce vin din meditație, neexclusive buddhismului, ci comune de asemenea tuturor căilor. Vezi **realizare**.

recipientul marelui tezaur – *gter chen po'i bum pa*, unul dintre cele opt semne auspicioase. El corespunde gâtului lui Buddha și simbolizează învățăturile care îndeplinesc toate dorințele.

recitarea vajra – *rdo rje bzlas pa*, recitarea mantrelor în armonie cu inspirarea, reținerea și expirarea suflului.

refugiul – 1) *skyabs yul*, obiect în care se ia refugiul. 2) *skyabs 'gro*, practica luării refugiului.

regele, supusul și prietenul – *rje 'bangs grogs gsum*, regele Trisong Detsen, marele traducător Vairotsana și ḍākinī **Yeshe Tsogyal**.

Repa Shiwa Ō – *ras pa zhi ba 'od*, unul dintre principalii discipoli ai lui Milarepa.

Rinchen Zangpo – *rin chen bzang po* (958-1055), cel mai faimos traducător al celei de-a doua răspândiri a buddhismului în Tibet, la începutul Noii Tradiții.

riși – *drang srong*, 1) înțelept, pustnic, sfânt, în particular faimoșii înțelepți ai mitologiei indiene, care aveau o longevitate enormă și puteri magice. 2) denumirea unei constelații.

Roata Dharmei – *chos kyi 'khor lo*, *dharmacakra*, simbolul învățaturii lui Buddha. a întoarce roata Dharmei înseamnă a predica Dharma. În cursul vieții sale, Buddha a dat trei serii majore de învățături, la care se face referire ca prima, a doua și a treia întoarcere a roții Dharmei.

roată – *'khor lo*, skt. *cakra*, unul dintre centrele de energie din diferite puncte de pe canalul central, din care radiază mici canale subtile mergând spre toate părțile corpului. În general se consideră că sunt patru sau cinci astfel de roți.

sūtra – *mdo*, un text concis rostit de către Buddha; una dintre cele Trei Piṭaka. Vezi **Tripitaka**.

saṅgha – *dge 'dun*. În sens larg aceasta se referă la toți practicanții învățaturii lui Buddha. Poate avea un sens mai restrictiv în funcție de context, referindu-se la călugării hirotonisiți,

arhați, bodhisattva-și etc.

Saṅkara – *bde byed*, exemplul unui om a cărui puternică pasiune și ură l-a făcut să-șiucidă propria mamă. El s-a căit și purificându-și acțiunile negative, a renăscut într-un tărâm favorabil.

samsāra – *’khor ba*, ciclul existenței în care cineva este împins la nesfârșit de emoții negative și forța karmică a propriilor acțiuni de la o stare a renașterii la alta.

Samvarasara – *bde mchog snying po*, unul dintre numele lui Mañjuśrī.

Sadāprarudita – *rtag tu ngu*, un bodhisattva al cărui nume înseamnă „Veșnic Lăcrimând,” datorită numeroaselor lacrimi pe care le-a vărsat în căutarea sa pentru a primi învățăturile asupra înțelepciunii transcendente.

Śākyamuni – *sha kya thub pa*, Buddha al epocii noastre, care a trăit în jurul secolului al V-lea î.e.n.

Sakyapa – *sa skya pa*, una dintre școlile Noii Tradiții, întemeiată de Khön Könchok Gyalpo (1034-1102).

Samantabhadra – *kun tu bzang po*, 1) Buddha original (Adibuddha), cel care nu a căzut niciodată în iluzie, Dharmakāya Buddha reprezentat ca o siluetă goală, de culoare albastru închis precum cerul, în uniune cu Samantabhadrī, ca un simbol al cunoașterii-vacuitate, pură, natura absolută veșnic prezent și neîngrădită. Este sursa descendenței transmițitorilor tantra ale școlii Nyingma. 2) Bodhisattva Samantabhadra, unul dintre cei Opt Mari Fii Aproiați, recunoscuți pentru modul în care, prin forța concentrării sale, înmulțea în mod miraculos ofrandele pe care le făcea.

samaya – *dam tshig*, lit. promisiune. Legături sacre între învățător și discipol și de asemenea între discipoli, în Vajrayāna. Cuvântul sanscrit samaya poate însemna: acord, angajament, convenție, principiu, îngrădire, etc. Deși există numeroase obligații amănunțite, cea mai importantă samaya constă din a considera corpul, cuvântul și mintea învățătorului ca fiind pure.

sambhogakāya – *longs spyod rdzogs pa’i sku*, Corpul Desăvârșitei Bucurii, aspectul luminos spontan al stării de Buddha, perceptibil numai de către ființele înalt realizate.

Samye – *bsam yas*, prima mănăstire din Tibet, situată în valea Tsangpo, la sud-est de Lhasa, construită în vremea regelui Trisong Detsen. Numele înseamnă „extraordinar.”

Samye Chintpu – *bsam yas mchims phu*, numele unui grup de sihăstriați situați pe coasta muntoasă ce străjuiește mănăstirea Samye, unde numeroși mari maștri budhiști au obținut realizarea.

Śāntarakṣita – *zhi ba mtsho*, numit de asemenea Abatele Bodhisattva. Acest mare erudit (paṇḍita) indian al școlii Mahāyāna a fost abatele universității budhiste din **Nalanda** și autor al mai multor comentarii filozofice precum Podoaba Căii de Mijloc (*dbu ma rgyan*, skt. *Madhyamakālamkāra-kārikā*). A fost invitat în Tibet de către regele Trisong Detsen pentru a consacra locul primei mănăstirii tibetane la Samye și a hirotonisi primii călugări tibetani.

Śāntideva – *zhi ba lha* (secol al VII-lea), marele poet și mahāsiddha indian, care i-a surprins pe călugării mănăstirii sale din Nalanda cu faimosul său poem asupra practicii bodhicitei, Bodhicaryāvātara (*spyod ’jug*), sau *Calea lui Bodhisattva*.

Saraha – *sa ra ha*, mahāsiddha indian, autor a trei cicluri de dohā.

Śāriputra – *sha ri’i bu*, unul dintre cei mai de seamă discipoli śrāvaka ai lui Buddha Śākyamuni.

Sarvanivāranaviṣkambhin – *sgrib pa rnam sel*, unul dintre cei Opt Marii Fii Aproiați ai lui Buddha Śākyamuni.

śāstra – *’bstan bcos*, un comentariu la învățăturile lui Buddha.

Sattvavajra – *sems dpa’ rdo rje*, un nume dat lui Vajrapāṇi.

Sāvaripa – *sha ba ri pa* sau *ri khrod dbang phyug*, unul dintre cei optzeci și patru mahāsiddha din India. Era un vânător dintr-un trib din dealurile Bengalului și împreună cu cele două soții ale sale a devenit un discipol al lui Nāgārjuna.

Secreta Mantrayāna – *gsang ngags kyi theg pa*, o ramură a Marelui Vehicul care folosește tehnicile speciale ale tantrelor pentru a urma mult mai rapid calea iluminării pentru beneficiul tuturor ființelor. Sinonim cu Vajrayāna.

semizeu – *lha ma yin*, skt. *asura*. Una dintre cele șase categorii de ființe, având invidia ca emoție predominantă.

semnificația expeditivă – *drang don*, skt. *neyārtha*. Semnificația expeditivă se referă la învățăturile care intenționează să călăuzească ființele nerealizate spre adevărul semnificației reale.

semnificația reală – *nges don*, skt. *nūtārtha*, expresie directă a adevărului din punctul de vedere al ființelor realizate. Vezi de asemenea **semnificația expeditivă**.

Shang Rinpoche – *bla ma zhang rin po che* (britson *’grus grags pa*) (1121-1193) un mare lama Kagyupa, întemeietor al ramurii Tsarpa Kagyu.

shapkyu – *zhabs kyu*, lit. cârligul bazal. Un semn de forma unui cârlig care este așezat sub consoane pentru a reprezenta sunetul *u*.

Sharawa – *sha ra ba* (*yon tan grags*) (1070-1141), numele unui geshe Kadampa, discipol al lui Geshe Potowa.

Shübu Palgyi Senge – *shud bu dpal gyi seng ge*, unul dintre cei douăzeci și cinci discipoli ai lui Padmasambhava.

siddha – *grub thob*, lit. cel care a obținut realizările. O persoană care a obținut fructul practicii Secretei Mantrayāna.

Smṛitijñāna – (secolele X-XI), faimos maestru și paṇḍita indian care a contribuit la traducerea în tibetană și corectarea anumitor tantra și comentarii. Moartea sa în Tibet, marchează începutul perioadei Vechilor Traduceri.

So, Zur și Nub – *so zur gnubs*, numele de familie a trei mari maștri care au fost primii deținători ai descendenței Nyingma Kahma (transmisia lungă de la maestru la discipol a învățăturilor Nyingma, ca opusă descendenței Terma sau a tezaurelor spirituale ascunse, descoperite ulterior, uneori cu multă vreme mai târziu). Numele lor complete au fost So Yeshe Wangchuk, Zur Shakya Jungne și Nub Chen Sangye Yeshe.

Songtsen Gampo – *srong btsan sgam po* (617-698), al treizeci și treilea rege al Tibetului și unul dintre cei trei mari regi religioși. În vremea sa au fost construite primele temple budhiste.

spațiul absolut – *chos dbyings*, skt *dharmadhātu*, AT: spațiul realității. Din punctul de vedere al realizării, toate fenomenele apar ca spațiul vacuității.

śrāvaka – *nyan thos*, un adept al vehiculului rădăcină al buddhismului al cărui scop este să obțină eliberarea de suferințele samsārei ca un arhat. Spre deosebire de adepții Marelui Vehicul, adepții śrāvaka nu aspiră la iluminarea totală spre binele tuturor ființelor.

śrāvakayāna – *nyan thos kyi theg pa*, vehiculul adepților śrāvaka.

Sri Simha – *dpal gyi seng ge* (secolul al IV-lea), al treilea învățător uman din descendența transmisiei învățăturilor Marii Perfecțiuni, discipol al lui **Mañjuśrimitra**.

Śroṇa (Śroṇajāt) – *gro byin skyes*, un cântăreț la viṇā care a devenit discipol al lui Buddha și a obținut capacitatea de a vizita alte țărâmurii, în special pe cel al ființelor preta.

stūpa – *mchod rten*, lit. suport al ofrandei, reprezentare simbolică a minții lui Buddha. Cel mai tipic monument budhist, care are adesea o bază largă de formă pătrată, o porțiune mijlocie rotundă și o porțiune superioară înaltă de formă conică, încoronată de un soare și o lună. Monumentele stūpa conțin adesea relicve ale ființelor iluminate. Ele variază ca mărime de la mici modele de lut până la vastele stūpa de la Borobudur din Indonezia și Bodhi din Nepal.

stadiul generării – *bskyed rim*, skt. *utpattikrama* „yoga meditației prin care se purifică propriile atașamentele habituale față de cele patru feluri de nașteri și în care se meditează asupra înfățișărilor, sunetelor și gândurilor ca având natura zeităților, mantrei și înțelepciunii.” **stadiul perfecțiunii** – *rdzogs rim*, skt. *sampannakrama*. 1. „cu caracteristici” (*mtshan bcas*), este meditația asupra canalelor și energiilor corpului, vizualizate ca un corp vajra. 2. „fără caracteristici” (*mtshan med*), este faza meditației în care formele vizualizate în stadiul generării sunt dizolvate, iar practicantul rămâne în experiența vacuității.

starea intermediară – *bar do*, skt. *antarābhava*, termen folosit pentru diversele stadii ale experienței dintre moarte și renașterea următoare, cu o interpretare largă care include diverse stări ale conștiinței din viață. Se disting patru stări intermediare: 1) starea intermediară naturală a acestei vieți (*rang bzhin skyes gnas bar do*), 2) starea intermediară a momentului morții (*’chi kha’i bar do*), 3) starea intermediară a realității absolute (*chos nyid bar do*) și 4) starea intermediară a devenirii (*srīd pa’i bar do*); sau, pentru a face șase stări intermediare, se pot adăuga încă două stări particulare din cuprinsul primeia: 5) starea intermediară a visului

(*rmi lam bar do*) și 6) starea intermediară a concentrării meditative (*bsam gtan bar do*).

starea intermediară a devenirii – *srid pa'i bar do*, starea intermediară în cursul căreia forța karmei propulsează individul spre următoarea-i renaștere din saṃsāra. AT: starea intermediară a posibilităților, starea intermediară a existenței.

starea intermediară a realității absolute – *chos nyid bar do*, starea intermediară în cursul căreia realitatea absolută se manifestă ca forme pure ale aspectului pașnic sau mândios, conform propriilor tendințe habituale.

starea naturală – *gnas lugs*, skt. *prakṛiti*, lit. calea stăruinței, „Natura sau condiția a toate.” DICT.

stăpânul locului – *sa bdag*, skt. *bhūmipati*, un spirit care ocupă un anumit loc.

Stindardul Atot-Triumfător – *phyog las rnam pa rgyal ba'i rgyal mtshan*, unul dintre cele opt semne auspicioase. El corespunde corpului lui Buddha și simbolizează indestructibilitatea învățurii sale.

studiu – *thos pa*, lit. ascultare. Conform tradiției, ascultarea învățăturilor era principalul mod de învățare în Tibet. Înainte de a studia orice text este important să se primească transmiterea orală prin ascultarea efectivă a cuvintelor învățătorului. Termenul „studiu” trebuie prin urmare înțeles mai degrabă ca fiind mai mult decât simpla lectură a unui text.

Sublimul Plin de Compasiune – *'phags pa thugs rje chen po*, unul dintre numele date lui **Avalokiteśvara** (Chenrezi), bodhisattva al compasiunii.

Sugata – *bde bar gshegs pa*, lit. cel dus spre fericire; un Buddha. „Cineva care folosind fericita cale a vehiculului bodhisattva-șilor a atins fructul fericit: desăvârșita stare de Buddha.” DICT.

sul galben – *shog ser*, bucată de hârtie (nu neapărat galbenă) pe care sunt scrise textele din tezaurul spirituale.

Sunaḡatra – *legs pa'i skar ma*, vârul lui Buddha, care, deși și-a petrecut douăzeci de ani ca însoțitor al lui Buddha și cunoscându-i toate învățăturile pe de rost, a fost totuși incapabil să vadă vreo însușire bună în el. A murit la scurtă vreme după ce l-a părăsit pe Buddha și a renăscut ca o ființă preta.

suprema realizare – *mchog gi dngos grub*, vezi **realizare**.

sursa binelui – *dge ba'i rtsa ba*, skt. *kuśalamūla*, acțiuni pozitive care sunt asemeni unor rădăcini (*rtsa ba*) ale meritului sau binelui (*dge ba*).

Suvarṇadvīpa (Domnul din) – *gser gling pa*, un maestru buddhist, Dharmakīrti, care a trăit în Sumatra în secolul al X-lea. Ațișă îl considera a fi cel mai important dintre învățătorii de la care a primit învățături privind bodhicitta.

svābhāvikakāya – *ngo bo nyid kyi sku*, Corpul Naturii Esențiale; cel de-al patrulea kāya, aspectul inseparabilității primelor trei, dharmakāya, sambhogakāya și nirmāṇakāya.

șapte atribute ale regalității – *rgyal srid sna bdun*, skt. *saptaratna*, șapte posesiuni ale unui monarh universal, fiecare având o semnificație simbolică. Ele sunt prețioasa roată de aur, prețioasa nestemată care îndeplinește dorințele, prețioasa regină, prețiosul ministru, prețiosul elefant, prețiosul cal și prețiosul general.

șapte nobile bogății – *'phags pa'i nor bdun*, skt. *saptadhanam*, credința, disciplina, generozitatea, învățătura, conștiințiozitatea, modestia și înțelepciunea.

șapte ramuri – *yan lag bdun*, skt. *saptāṅga*, o formă de rugăciune care cuprinde șapte părți: prosternarea, ofranda, mărturisirea, bucuria, rugămintea adresată învățătorilor, de a roti roata Dharmaei, rugămintea adresată acestora de a nu trece în nirvāṇa și dedicația de merit.

șase clase de ființe – *'gro drug*, vezi **șase tărâmurile ale existenței**.

șase conștiințe – *rnam shes thsogs drug*, skt. *ṣaḍvijñānakāya*, lit. șase adunări ale conștiinței, însemnând adunarea unui obiect al simțului, a unui organ de simț și a unei conștiințe.

Șase Nestemate – *rgyan drug*, cei șase mari comentatori ai învățăturilor lui Buddha: Nāgārjuna, Āryadeva, Asaṅga, Vasubandhu, Dignāga și Dharmakīrti.

șase perfecțiuni transcendente – *pha rol tu phyin pa drug*, skt. *ṣaḍ pāramitā*: generozitatea transcendentă (*sbyin pa'i pha rol tu phyin pa*, skt. *dāna-pāramitā*), disciplina transcendentă (*tshul khriṃs gyi pha rol tu phyin pa*, *śīla-pāramitā*), răbdarea transcendentă (*bzod pa'i pha rol tu phyin pa*, *kṣānti-pāramitā*), sârguința transcendentă (*brtson 'grus kyi pha rol tu phyin pa*, *vīrya-pāramitā*), concentrarea transcendentă (*bsam gtan gyi pha rol tu phyin pa*, *dhyāna-pāramitā*) și înțelepciunea transcendentă (*shes rab kyi pha rol tu phyin pa*,

prañā-pāramitā). Vezi de asemenea **perfecțiunea transcendentă**.

șase tărâmurile ale existenței – *'gro drug*, skt. *ṣaḍgati*, șase modalități ale existenței determinate și dominate de o anumită otrăvă mentală: tărâmurile infernului (mânia), ființelor preta (avaritia), animalelor (confuzia sau ignoranța), oamenilor (dorința), semizeilor sau asura-șilor (invidia) și zeilor (mândria). Ele corespund percepțiilor amăgite produse de karma ființelor și percepute ca realitate. Se vorbește de asemenea despre cinci tărâmurile (*'gro lnga*, skt. *pañcagati*), considerând zeii și semizeii într-un singur tărâm.

tangka – *thang ka*, o pictură tibetană pe pânză făcută sul.

Tangtong Gyalpo – *thang stong rgyal po* (1385-1509), faimos siddha tibetan care a călătorit extrem de mult prin China, Tibet și alte țări răsăritene, a construit numeroase temple și poduri din metal și a întemeiat mănăstiri la Derge și prin alte locuri.

tantra – *rgyud*, text bazat pe puritatea originală a naturii minții, al cărui fruct este realizarea acestei naturi. Textele rădăcină ale învățăturilor Vajrayāna.

tantric – legate de tantra, de Vajrayāna.

Tără – *sgrol ma*, bodhisattva feminină născută dintr-o lacrimă a lui Avalokiteśvara; manifestare feminină a mării compasiunii.

tathāgata – *bde bzhin gshegs pa*, cel care a atins adevărata natură, un Buddha.

tărâm – vezi **șase tărâmurile**.

tărâm pur – *dag pa'i zhing*, un loc sau o lume manifestată de către un Buddha sau de către un mare Bodhisattva prin calitățile spontane ale realizării sale. Acolo, ființele pot progresa spre iluminare fără a mai cădea înapoi în tărâmurile inferioare ale saṃsārei. De asemenea, orice loc fără deosebire, atunci când este perceput ca o manifestare pură a înțelepciunii spontane.

Tărâmul Bucuriei – *dga' ldan*, vezi **paradisul Tușita**.

Tărâmul Pur al Beatitudinii – *bde ba can*, skt. *Sukhāvati*, Tărâmul Buddhic al lui Amitābha.

tărâmul-celor-ce-se-bucură-de-emanatiile-celorlalți – *gzahn 'phrul dbang byed*, skt. *Paranīrmitavaśavartin*, al șaselea și cel mai înalt nivel al zeilor Lumii Dorinței, în care zeii savurează lucrurile produse în mod miraculos de ceilalți zei. Vezi **cele trei lumi**.

tărâmurile inferioare – *ngan sog*, infernurile, tărâmurile ființelor preta și ale animalelor.

tendințe – vezi **tendințe habituale**.

tendințe habituale – *bar chags*, skt. *vāsanā*, tipare habituale ale gândului, cuvântului sau acțiunii create de ceea ce cineva a făcut în viețile trecute. AT: obiceiuri, înclinații, impregnări.

tenma – *rten ma bcu gnyis*, doisprezece zeități feminine care au luat, în fața lui Padmasambhava, legământul de a proteja Dharma.

tezaur – vezi **tezaur spiritual**.

tezaur spiritual – *gter ma*, învățături, împreună cu statui și alte obiecte, care au fost ascunse de către Padmasambhava, Yeshe Tsogyal și alții în pământ, stânci, lacuri și arbori sau chiar în locații mai subtile precum în spațiu sau în minte, spre binele generațiilor viitoare, iar apoi redescoperite în mod miraculos de către încarnări ale discipolilor lui Padmasambhava, descoperitorii de tezaur.

theurang – *the'u rang*, un soi de spirit cu înfățișarea unui mic pitic, având un singur picior.

Tilopa – *ti lo pa*, unul dintre cei optzeci și patru mahāsiddha din India, învățătorul lui Nāropa.

Tingdzin Zangpo (Nyang) – *myang ting 'dzin bzang po* (secolul al IX-lea), mahāsiddha tibetan, discipol al lui Vimalamitra (de la care a obținut în întregime învățăturile *Esenței-înimă*) și al lui Padmasambhava. Se spune că a fost primul tibetan care a obținut corpul curcubeu al marelui transfer (*'ja' lus 'pho ba chen po*), cea mai mare realizare a Marii Perfecțiuni,

tīrthika – *mu stegs pa*, un susținător al unor vederi filozofice extreme precum nihilismul și eternalismul. Adesea folosit pentru a desemna școlile gândirii filozofice și religioase din India care erau opuse buddhismului.

Tōnpa (Geshe) (1005-1064), un alt nume al lui Drom Tōnpa.

torma – *gtor ma*, un obiect ritual, adesea modelat din făină și unt, care poate fi simbolul unei zeități, o mașdală, o ofrandă sau ocazional o armă pentru a lupta împotriva forțelor nefaste.

torma cu apă – *chu gtor*, o ofrandă făcută cu apă, lapte și grâne.

Trakpa Gyaltsen – *grags pa rgyal mtshan* (1147-1216), unul dintre cei cinci mari învățați ai

școlii Sakya, care sunt cunoscuți drept Sakya Gongma.

transferul – *'pho ba*, 1) trecerea dintr-un loc în altul, prin transmigrare (după moarte). 2) practică pentru dirijarea transferului conștiinței în momentul morții.

trei alimente albe – *dkar gsum*, lapte, unt și lapte bătut, care sunt considerate, conform tradiției, alimente foarte pure.

trei alimente dulci – *mngar gsum*, zahăr, melasă și miere.

trei concepte – *'khor gsum*, skt. *trikāya*, lit. cele Trei Corpuri: cele trei aspecte ale stării de Buddha: dharmakāya, sambhogakāya și nirmāṇakāya.

Trei Frați – *sku mched gsum*, cei trei principali discipoli ai lui Drom Tönpa: **Potowa**, **Chengawa** și **Puchungwa**.

trei legăminte – *sdom pa gsum*, skt. *trisaṃvara*, legămintele Prātimokṣa, preceptele bodhisattva-șilor și legămintele samaya ale Secretei Mantrayāna.

trei lumi – 1) *khamas gsum*, lumea dorinței, lumea formei și lumea fără formei. Prima conține ființele din tărâmurile infernale, preta, animal, uman și al semizeilor, și unele dintre tărâmurile zeilor. Celelalte două sunt tărâmurile ale zeilor, cu o experiență rarefiată care este rezultatul anumitor tipuri de concentrare intensă (vezi **concentrări lumeste**). 2) Tradusă de obicei prin *sa gsum*, skt. *tribhavana*, lit. cele trei niveluri, 1) deasupra pământului (*sa bla*), ii) pe pământ (sa steng) și iii) sub pământ (sa 'og); acestea sunt numite respectiv tărâmurile zeilor, ființelor umane și ființelor nāga.

trei maṇḍala – *dkyil 'khor gsum*, maṇḍalele corpului, cuvântului și minții ca manifestări ale naturii primordiale: formele ca zeitate, sunetele ca mantra și gândurile ca înțelepciune.

trei metode supreme – *dam pa gsum*. Vezi **pregătirea, partea principală și încheierea**.

trei otrăvuri – *dug gsum*, cele trei emoții negative ale confuziei, atașamentului și aversiunii. Vezi cinci otrăvuri.

Trei Rădăcini – *rta gsum*, lama., rădăcina și sursa binecuvântărilor; yidam-ul, sursa realizărilor și zeitățile dākinī (sau **protectorii**), sursa activităților.

trei răstimpuri – *dus gsum*, skt. *trikāla*, trecut, prezent și viitor.

Treizeci și Cinci de Buddha – *sangs rgyas so lnga* sau *bde gshes so lnga*, cei Treizeci și Cinci de Buddha ai Mărturisirii, reprezentând omniprezența celor ce sunt Buddha, gata de a purifica ființele de păcate în toate cele treizeci și cinci direcții ale spațiului (cele patru direcții principale, cele patru direcții intermediare, apoi cele opt și șaisprezece subdirecții, centrul, nadirul și zenitul).

Tripīṭaka – *sde snod gsum*, Cele trei colecții ale învățăturilor lui Buddha, Vinaya, Sūtra și Abhidharma. Învățăturile Vajrayāna sunt uneori considerate drept cea de-a patra piṭaka. Tripīṭaka înseamnă „cele trei coșuri,” numite astfel deoarece foile din frunză de palmier pe care scripturile au fost scrise inițial erau strânse și depozitate în coșuri.

Trisong Detsen – *khri srong sde'n btsan* (790-844), al treizeci și optulea rege al Tibetului, al doilea dintre cei trei mari regi religioși. Datorită eforturilor sale au venit marii maestri din India și au consacrat ferm buddhismul în Tibet.

tsampa – *tsam pa*, făină făcută din orz prăjit sau din alte cereale. Produs alimentar de bază în Tibet.

tsa-tsa – *tsa tsa*, mică formă din lut a unei stūpa, a unui Buddha sau a altei figuri, făcută cu ajutorul unei matrițe.

tulku – *sprul sku*, traducerea tibetană a termenului sanscrit nirmāṇakāya, folosit de asemenea ca un titlu onorific și termen general pentru încarnările recunoscute ale unui lama, care sunt descoperite de obicei în copilărie și crescute pentru a moșteni descendența și adesea organizațiile monastice ale predecesorilor lor.

ținut de frontieră – *mtha' 'khob*, o regiune în care învățăturile sunt necunoscute.

vacuitate – *stong pa nyid*, skt. *sūnyatā*, absența existenței adevărate din toate fenomenele.

Vairocana – *rnam par snang mdzad*, Buddha al familiei Buddha. Vezi **cinci familii**.

Vairotsana – *bai ro tsa na*, cel mai mare traducător al Tibetului și unul dintre primii șapte călugări care au fost hirononiști în Tibet. A fost unul dintre principalii discipoli ai lui Padmasambhava și ai lui Śrī Siṃha.

Vaiśākha – *sa ga zla ba*, a patra lună din calendarul lunar tibetan. În cea de-a cincisprezecea zi a acestei luni, Buddha s-a născut, a obținut iluminarea și a trecut în nirvāṇa.

Vaiśravaṇa – unul dintre cei Patru Mari Regi (al căror tărâm al zeilor este primul din Lumea Dorinței), gardian al nordului și zeu al averii.

vajra – *rdo rje*, AT: diamant, trăznet adamantin. Simbol al înțelepciunii neschimbătoare și indestructibile simbolizând compasiunea, mijloacele iscusite, cunoașterea. Este asociat întotdeauna cu clopotul, *dril bu*, skt. *ghaṇṭā*, simbol al înțelepciunii, vacuității. Pentru forma lui vajra vezi ilustrația lui Vajrasattva care ține vajra în mâna dreaptă și clopotul în cea stângă.

Vajra Bucuriei – *dgyes pa rdo rje*, un nume al lui Garab Dorje.

Vajra Surāsului – *bzhad pa rdo rje*, un alt nume al lui Garab Dorje.

Vajra Yoginī – *rdo rje rnal 'byor ma*, o formă sambhogakāya feminină a lui Buddha.

Vajradhara – *rdo rje 'chang*, lit. deținătorul sceptrului (vajra). În Noua Tradiție, el este Buddha primordial, izvorul tuturor tantrelor. În Vechea Tradiție, Vajradhara reprezintă principiul Învățătorului ca deținător iluminat al învățăturilor Vajrayāna.

Vajradhātviśvarī – *rdo rje dbyings 'phugs ma*, una dintre consoartele Buddha-șilor celor **Cinci Familii**.

Vajrapāṇi – *phyag na rdo rje*, unul dintre cei Opt Mari Fii Apropiati.

Vajrasattva – *rdo rje sems dpa'*, Buddha care întruhidează cele O Sută de Familii. Practica lui Vajrasattva și recitarea mantrei sale sunt în mod special eficiente pentru purificarea acțiunilor negative. În descendența Marii Perfecțiuni el este Buddha **sambhogakāya**.

Vajrayāna – *rdo rje theg pa*, vezi **Secreta Mantrayāna**.

vânt – 1. vezi energie. 2. una dintre cele trei umori conform medicinei tibetane. Vezi de asemenea **bila, flegma**.

Vechea Tradiție – *rnying ma pa*, adepții primelor învățături ale Mantrei Secrete propagate în Tibet de către marele maestru Padmasambhava din secolul al VIII-lea. Patrul Rinpoche aparținează aceste școli.

Vechile Traduceri – *snga 'gyur*, denumire dată primelor învățături traduse din limba sanscrită și propagate în Tibet, cele ale celor Vechi sau ale Tradiției Nyingmapa, ca opuse învățăturilor care au fost traduse și răspândite începând cu secolul al X-lea și care au dat naștere Noii Tradiții a buddhismului tibetan.

vehicul – *theg pa*, skt. *yāna*, mijloacele pentru a călători pe calea spre iluminare.

vīṇā – un instrument muzical indian, cu corzi, la care se interpretează prin ciupire.

Victorios – *rgyal ba*, skt. *jina*, un Buddha.

Vidyādhara – *rig 'dzin*, deținătorul cunoașterii. „Cel care prin mijloace profunde deține zeitățile, mantrele și înțelepciunea marii beatitudini.” DICT. În tradiția Nyingmapa există patru nivele de vidyādhara: (i) deplin maturat (*rnam smin*), (ii) stăpân al duratei vieții (*tshé dbang*), (iii) mahāmudrā (*phyag chen*) și (iv) realizat spontan (*lhun grub*).

Vikramaśīla – una dintre cele mai faimoase universități buddhiste din India, distrusă în secolul al XII-lea.

Vimalamitra – *dri med bshes bnyen*, unul dintre cei mai învățați maestri buddhiști indieni. A plecat în Tibet în secolul al IX-lea, unde a predicat considerabil și a compus și tradus numeroase texte din limba sanscrită. Chintesența învățăturii sale este cunoscută drept *Vima Nyingtig*, una dintre învățăturile Esenței-înimă ale Marii Perfecțiuni.

vinaya – *'dul ba*, unul dintre cele Trei Piṭaka, conținând învățăturile despre disciplina monastică și etică în general.

Vipaśyin – *rnam par gzigs*, primul dintre cei șase Buddha care l-au precedat pe Buddha Śākyamuni.

Virūpa – unul dintre cei optzeci și patru mahāsiddha din India. Un important izvor al învățăturilor tradiției **Sakyapa**.

viziune – *lta ba*, skt. *dṛṣṭi*, 1) punct de vedere, credință. 2) punctul de vedere autentic, adevărata cunoaștere a stării naturale a tuturor fenomenelor.

yaḳa – *gnod sbyin*, o categorie de spirite.

Yama – *gshin rje*, Domnul Morții.

Yamāntaka – *gshin rje bshed*, formă mânioasă a lui Mañjuśrī.

Yeshe Tsogyal – *ye shes mtsho rgyal*, consoarta mistică și principala discipolă a lui **Padmasambhava**. Ea l-a slujit în mod desăvârșit și l-a ajutat să-și răspândească învățăturile, în special ascunzând tezaurile spirituale care urmau să fie redescoperite mai târziu spre binele discipolilor viitori.

yidam – *yi dam*, skt. *devatā, iṣṭadevatā*, o zeitate reprezentând iluminarea, într-o formă masculină sau feminină, pașnică sau mândrie corespunzător propriei naturi individuale a discipolului. Yidam-ul este sursa realizărilor. Vezi **trei rādācini**.

yoga – *rnal 'byor*, practică, lit. o metodă de unire (*'byor*) cu starea naturală (*rnal ma*).

yogī sau **yogīni** – *rnal 'byor pa* sau *rnal 'byor ma*, cineva care practică yoga, un practicant spiritual.

zece direcții – *phyogs bcu*, cele patru puncte cardinale, cele patru puncte intercardinale, zenitul și nadirul.

zei – *lha*, ființele unuia dintre cele șase tărâmurii, dominat de mândrie. Pentru a evita confuzia, am tradus *lha* prin „zeitate” atunci când acesta se referă la un Buddha sau la o zeitate a înțelepciunii.

zei fără percepție – *'du shes med pa'i lha*, zei din Lumea Fără Formei.

zei și demoni – *lha 'dre*, se referă în general la toate diferitele categorii de dhuri, fie benefice (*lha*), fie vătămătoare (*'dre*).

zeitate – *lha*, skt. *deva*, acest termen desemnează un Buddha sau o zeitate a înțelepciunii, sau uneori o zeitate a bunăstării sau un protector al Dharmei. Vezi de asemenea **zei**.

zeitatea bunăstării – *nor lha*, o zeitate care este îmblânzită pentru a spori averea.

zeitățile lumii clare – *'od gsal gyi lha*, skt. *Ābhāsvara*, cel mai înalt nivel al zeităților celei de-A Doua Concentrări (din Lumea Formei).

Bibliografie

I. Texte citate de Patrul Rinpoche

Calea lui Bodhisattva – *Bodhicaryāvatāra*, *byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*, faimos tratat al lui Śāntideva descriind calea unui bodhisattva.

Cinci Învățăături ale lui Maitreya – *byams chos sde lnga*, cinci texte predicate de către Buddha Maitreya lui Asaṅga în paradisul Tuṣita: *Abhisamaya-alaṅkāra* (*mngon rtogs rgyan*), *Mahāyāna-sūtra-alaṅkāra* (*mdo sde rgyan*), *Madhyānta-vibhaṅga* (*dbus mtha' rnam' byed*), *Dharma-dharmatā-vibhaṅga* (*chos dang chos nyid rnam 'byed*) și *Uttara-tantra-śāstra* (*rgyud bla ma*).

Cinci Tratamente asupra Căii de Mijloc – *dbu ma riḡ pa'i tshogs*, cinci tratate asupra filozofiei Mādhyamika de Nāgārjuna: *Prajñā-mūla-mādhyamika-kārikā* (*dbus ma rtsa ba shes rab*), *Yukti-ṣaṣṭikā-kārikā* (*riḡs pa drug cu pa*), *Vaidalya-sūtra* (*zhib mo mam'thag*), *Śūnyatā-saptati-kārikā* (*stong nyid bdun cu pa*), *Vīgraha-vyavartani-kārikā* (*rtsod pa bzlog pa*).

Comentariu amănunțit asupra Semnificațiilor Condensate – *dgongs 'dus mam bshad*, comentariu scris de către Jigme Lingpa asupra ciclului de practici numit *bla ma dgongs 'dus* de Sangye Lingpa.

Comoara care Îndeplinește Dorințele – *yid bzhin mdzod*, denumirea abreviată a părții a doua din cele Șapte Tezaur (mdzod bdun) de Longchenpa (vezi mai sus).

Culegerea Spuselor Bine-Chibzuite – *Udānavarga*, *ched du brjod pa'i tshoms*. Acesta este echivalentul Mahāyāna al scrierii pali Dhammapada, și conține învățăturile care au fost date în mod spontan de către Buddha cu scopul păstrării doctrinei, mai curând decât ca răspuns la întrebările anumitor persoane.

Dohā (de Saraha) – *Dohākośa*, *do ha mdzod*.

Dohā (de Virūpa) – *Dohākośa*, *do ha mdzod*.

Esența-inimă – *snying thig*, chintesența învățăturilor din secțiunea instrucțiunilor esențiale (*man ngag sde*) din Marea Perfecțiune. Principalele sale descendențe ale transmiterii sunt cele ale lui Vimalamitra și ale lui Padmasambhava. Cele mai cunoscute esențe-inimă sunt *bi ma snying thig*, *mkha' gro snying thig* și *klong chen snying thig*.

Esența-inimă a Spațiului vast – *klong chen snying gi thig le*, un tezaur redescoperit de către Jigme Lingpa, una dintre cele mai faimoase învățăături esență-inimă. Publicată de către Lama Ngödrup pentru Sfinția Sa Dilgo Khyentse Rinpoche, la Paro, Bhutan, în 1972, în 4 volume.

Găsirea Adăpostului față de Iluzie – *sgyu ma ngal gso*, un tratat al lui Longchenpa arătând că toate fenomenele corespund celor opt similitudini ale iluziei. A treia carte din Trilogia Păcii, *ngal gso skor gsum*.

Găsirea Odihnei în Natura Minții – *sems nyid ngal gso*, o lucrare a lui Longchenpa. Prima carte din Trilogia Păcii, *ngal gso skor gsum*.

Ghirlanda Nestemată – *Ratnāvalī*, *rin chen phreng ba*, nume al unei șāstra scrisă de Nāgārjuna.

Hevajra tantra – *Hevajra-tantra-rāja*, *rgyud brtags gnyis*.

Inserarea Firului-de-Iarbă – *'pho ba 'jag 'dzugs ma*, o rugăciune de Nyi Da Sangye, recitată în practica transferului.

Instrucțiunile asupra bodhicitei scrise pe piatră cu aur – *byang sems rdo la gser zhun*, probabil textul numit *rdo la gser zhun* aparținând Secțiunii Minte (*sems sde*) a Marii Perfecțiuni, din Culegerea Tantrelor Nyingma (*mying ma rgyud 'bum*).

Înțelepciunea Transcendentă în Opt Mii de Stanțe – *Aṣṭasāhasrikā-prajñā-pāramitā, shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa* (prescurtată ca *brgyad stongpa*).

Înțelepciunea Transcendentă pe Scurt – *Prajñāpāramitā-saṃcayagatha, phar phyin bsdu pa*, nume al unei șăstra de Aryasura.

Jātakas – *skyes rabs*, o secțiune a învățăturilor lui Buddha în care el își spune povestea vieților anterioare.

Legămintele celor Cinci Familii – *rigs lnga'i sdom pa*, denumire a unei tantra.

Mărturisirea Căderilor – *ltung gshags*, o altă denumire pentru Sūtra în Trei Părți.

Nestemata Esențială – *snying po'i rgyan*, o tantra.

Nirvāṇa Sūtra – *Mahāparinirvāna-sūtra, mya ngan las 'das pa'i mdo*.

Norul Nestematelor – *Ratnamegha-sūtra, mdo sde dkon mchog sprin*, o sūtra despre care se consideră că a fost prima tradusă în tibetană (de către Tönmi Sambhota).

Opt Mari Stanțe Minunate – *ngo tshar ba'i tshig chen brgyad*, opt exclamații prin care tandrele Marii Perfecțiuni exprimă natura fundamentală a marii perfecțiuni omniprezente.

Opt Stanțe ale lui Langri Thangpa – *glang thang pa'i tshig brgyad ma*, opt stanțe asupra practicii bodhicitta a antrenamentului minții.

Practica Dharma care Eliberează Spontan Atașamentele Habituale – *chos spyod bag chags rang grol*, o secțiune din *zhi khro* de Karma Lingpa.

Prețioasa Cale Supremă – *lam mchog rin po che*, un text de Gampopa.

Puternicul Secret – *gnyan po gsang ba*, prima denumire dată sūtrei pe care regele Lha-Thothori Nyentsen se spune că a descoperit-o pe acoperișul palatului său (în 433 e.n.). a fost numită ulterior *Sūtra a O Sută de Invocări și Prosternări*. În general ea face de asemenea referire la apariția diferitelor obiecte, printre care se afla această sūtra, anunțând începutul buddhismului în Tibet.

Raționamentul Bine Explicat – *Vyākhyā-yukti, rnam bshad rig pa*, denumire a unei șăstra a lui Vasubandhu.

Rugăciunea Faptelor Bune – *Bhadracaryāprajñāhāna, bzang spyod smon lam*, o rugăciune spusă de către Buddha în Avatamsaka-Sūtra, *phal po che* și recitată aproape întotdeauna la sfârșitul ritualurilor.

Rugăciunea în Șapte Stanțe – *tshig bdun gsol 'debs*, cea mai faimoasă rugăciune invocându-l pe Padmasambhava și cântată pentru prima oară de către dākinī în momentul nașterii Mestrului. Ea are mai multe nivele ale semnificației și conține esența tuturor învățăturilor. Vezi nota 247.

Rugăciunea Muntelui de Culoarea Aramei – *zangs bdog dpal ri'i smon lam*, o rugăciune pentru a renaște în tărâmul buddhic al lui Padmasambhava.

Rugăciunea Tărâmului Fericii (Sukhāvati) – *bde ba can gyi smon lam*, o rugăciune pentru a renaște în tărâmul pur al lui Buddha Amitābha. Cea mai faimoasă este cea scrisă de către Karma Chakme.

Sūtra a O Sută de Acțiuni – *Karmaśataka-sūtra, mdo sde las brgya pa*.

Sūtra a O Sută de Invocării și Prosternări – *Saksi-pūraṇa-sūdraka-namā-sūtra, dpang skong phyag brgya pa*, denumire a unei sūtra din Kangyur care pare să fie prima carte buddhistă care a apărut în Tibet (pe acoperișul palatului regelui Lhathothori Nyentsen, la mijlocul secolului al V-lea). A fost tradusă în tibetană de către Thönmi Sambhota.

Sūtra Imaculată – *dri ma med pa'i mdo*.

Sūtra în Trei Părți – *Triskandha-sūtra, phung po gsum*.

Sūtra Lunii Făclie – *Candrapradīpa-sūtra, zla ba sgron me'i mdo*, o altă denumire pentru Sūtra Regelui Concentrării, *Samādhirāja-sūtra, ting 'dzin rgyal po*.

Scrisoare de Consolare – *Śokavinodana, mya ngan bsal ba'i springs yig*, o șăstra de Aśvaghōṣa.

Sfaturi către regele Surabhīhadra – *rgyal po bde spyod la gdams pa*, o denumire alternativă pentru *Suhṛllekha (bshes sbring)* sau *Scrisoare către un Prieten* a lui Nāgārjuna.. (Vezi nota 36).

Sūtra care Rezumă Dharma în Mod Desăvârșit – *Dharmasaṅgīti-sūtra, chos yang dag par sdud pa'i mdo*.

Sūtra cerută de Sāgaramati – *Sāgaramati-paripīchā-sūtra, blo gros rgya mtshos zhus pa'i mdo*.

Sūtra Diamant Tăietor – *Vajracchedika-sūtra, rdo rje gcod pa*.

Sūtra Inimii Soarelui – *nyi ma'i snying po'i mdo*.

Sūtra Instrucțiunilor către Rege – *Rājāvavādaka-sūtra, rgyal po la gdams pa*.

Sūtra Înțeleptului și Nesăbuitului – *Damomūrka-sūtra, mdzangs blun gyi mdo*.

Sūtra Marii Eliberări – *thar pa chen po'i mdo*.

Sūtra Rânduie ca un Arbore – *Gaṇḍhavyūha-sūtra, sdong po bkod pa*, secțiune din Avatamsaka Sūtra, *phal po che*.

Sūtra schițată ca un Cufăr cu Nestemate – *Ārya-ratna-kāraṇḍavyūha-sūtra, mdo sde za ma tog bkod pa*, în *Maṇi Kahbum* a lui Songtsen Gampo.

Sūtra Semnificației Condensate – *mdo dgongs pa 'dus pa*, una dintre cele patru tantra rădăcină ale Anuyoga.

Sūtra Sublimei Dharma a Amintirii Clare – *Saddharmanu-smṛityu-pasthāna-sūtra, dam pa'i chos dran pa nye bar bzhag pa'i mdo*.

Șapte Stanțe asupra Refugiului – *skyabs 'gro bdun bcu pa*.

Șapte Tezaur – *mdzod bdun*, un set de lucrări ale lui Longchenpa: 1) *Prețiosul Tezaur al Spațiului Absolut, chos dbyings rin po che'i mdzod*; 2) *Prețiosul Tezaur care Îndeplinește Dorințele: un Comentariu la Instrucțiunile Esențiale ale Marelui Vehicul, theg pa chen po'i man ngag gi bstan bcos yid bzhin rin po che'i mdzod*; 3) *Prețiosul Tezaur al Vehiculului Suprem, theg pa'i mchog rin po che'i mdzod*; 4) *Prețiosul Tezaur al Instrucțiunilor Esență, man ngag rin po che'i mdzod*; 5) *Prețiosul Tezaur al Cuvintelor și Semnificația care Iluminează Cele Trei Sălașuri ale Neîntrecutei Esențe Luminoase Diamantine Secrete, gsang ba bla na med pa 'od gsal rdo rje snying po'i gnas gsum gsal bar byed pa'i tshig don rin po che'i mdzod*; 6) *Prețiosul Tezaur al Doctrinelor Filozofice care Iluminează Semnificația Tuturor Vehiculelor, theg pa mtha' dag gi don gsal bar byed pa grub pa'i mtha' rin po che'i mdzod*; și 7) *Prețiosul Tezaur al Stării Naturale, gnas lugs rin po che'i mdzod*.

Șiragul lui Ati – *a ti bkod pa*, o tantra.

Tantra Esenței Secrete – *Guhyagarbha-tantra, rgyud gsang ba'i snying po*, denumită de asemenea *dpal gsang ba'i rgyud*, tantra rădăcină a Mahāyoga.

Tantra Mărturisirii Imaculate – *dri med gshags pa'i rgyud*.

Tantra Profundeii Înțelegerii a Instrucțiunilor asupra tuturor Practicilor Dharma – *chos spyod thams cad kyi man ngag mngon par rtogs pa'i rgyud*.

Tantra Șiragului de Samaya – *Samaya-vyūha, dam tshig bkod pa'i rgyud*, o tantra comună deopotrivă pentru Mahāyoga and Anuyoga.

Tantra Uniunii Soarelui și Lunii – *nyi zla kha sbyor*.

Tezarurul Virtuților Prețioase – *yon tan rin po che'i mdzod*, faimosul tratat al lui Jigme Lingpa, în care acesta expune întreaga calea buddhistă, de la învățăturile Śrāvakayāna până la Marea Perfecțiune.

Torța Celor Trei Metode – *Nayatraya-pradīpa, tshulgsun sgron me*, denumire a unei săsra compuse de către Tripiṭakamāla.

2. Lucrarea de referință pentru Note și Glosar

rdzogs pa chen po klong chen snying thig gi sgnon'gro'i khrid yig kun bzang bla ma'i shal lung gi zin bris (Note la lucrarea Cuvintele Desăvârșitului Meu Învățător). Ngawang Pelzang (*ngag dbang dpal zang*), alias Khenpo Ngakchung, care a fost discipolul apropiat al lui Nyoshul Lungtok Tenpai Nyima, el însuși discipol apropiat al lui Patrul Rinpoche. Text tibetan republicat de către Thubten Nyima, Zenkar Rinpoche, la Minorities Publishing House, Chengdu, China. Această colecție de note explicative, care dezvoltă în detaliu aspecte selectate din textul de față este tradus în engleză sub direcția lui Alla Zenkar Rinpoche (și cu participarea membrilor organizației Padmakara Translation Group) și este așteptată să fie publicată în cursul anului 1988 de către Dipankara, 367A Holloway Road, London N7 0RN, U.K.

3. Lucrările lui Patrul Rinpoche

Heart Treasure of the Enlightened Ones (*thog mtha'bar gsum dge ba'i gtam lta sgom spyod gsum mnyams len dam pa'i snying nor*), Patrul Rinpoche, comentat de Dilgo Khyentse, (traducere de Padmakara Translation Group), Boston, Shambhala, 1992. Include o scurtă biografie a lui Patrul Rinpoche.

Kün-Zang La-May Zhal Lung, Patrul Rinpoche (traducere de Kazi Sonam Topgay), Upper Montclair (New Jersey), Diamond Lotus Publishing, 1989-1993. 3 volume.

Le Chemin de la Grande Perfection, traducerea franceză a lucrării *kun bzang bla ma'i shal lung*, Padmakara Translation Group, Peyzac-le-Moustier, Editions Padmakara, 1987, a doua ediție 1997.

Opere Complete ale lui dPal sprul Orgyan 'Jigs med Chos kyi dBang po, (text tibetan), reproduse dintr-un set de manuscrise proaspăt caligrafiate, editat de către Thubten Nyima, Zenkar Rinpoche, și publicat de către Office for the Kangyur and Tangyur, Chengdu, China, 1988.

Operele Complete ale lui dPal sprul Orgyan 'Jigs med Chos kyi dBang po, (text tibetan), reprodus din colecția xilografiată a Sfinției Sale Dudjom Rinpoche de către Sonam Kazi, 6 Volumes, Gangtok, 1971. *kun bzang bla ma'i shal lung* se află în Volumul 5 al acestei colecții. *thog mtha' bar gsum dge ba'i gtam lta sgom spyod gsum mnyams len dam pa'i snying nor* (*Tezaurul-Inimă al Celor Iluminați, un Discurs Virtuoz la Început, Mijloc și la Sfârșit*) se află în volumul 6, paginile 195-209.

Propitious Speech from the Beginning, Middle and End (*thog mtha' bar gsum dge ba'i gtam ha sgom spyod gsum mnyams len dam pa'i snying nor*) Patrul Rinpoche, (traducere de Thinley Norbu), Jewel Publishing House, 1984.

rdzogs pa chen po klong chen snying thig gi sgnon 'gro'i khrid yig kun bzang bla ma'i shal lung, (text Tibetan în format de volum broșat legat). Editat de către Thubten Nyima, Zenkar Rinpoche, si khron mi rigs dpe skrun khang (Ethnic Minorities Publishing House), Chengdu, China, 1988.

Tantric Practice in Nying-ma, Khetsun Sangpo Rinbochay (traducere de Jeffrey Hopkins), Ithaca, Gabriel/Snow Lion, 1982. (Pregătită după învățăturile orale bazate pe *Kunzang Lamai Shelung* a lui Patrul Rinpoche).

4. Biografia ale lui Patrul Rinpoche

Praise to Patrul Rinpoche, (*rgyal-ba'i myu-gu chos-kyi dbang-po rjes-su dran-pa'i ngag-gi 'phreng-ba bkra-shis bil-ba'i ljonng bzang kun tu dga'-ba'i tshal*), Jamyang Khyentse Wangpo ('jams-dbyangs mkhyen-brtse'i dbang-po.) Anexat la vol. 6 al Operelor Complete paginile 245-250.

The Dew-Drop of Amṛita (*mtshungs bral rgyal-ba'i myu-gu o-rgyan jigs-med chos-kyi dbang-po'i rtogs-brjod tsam gleng-ba bdud rtsi'i zil thig*), Al Treilea Dodrup Chen, Tenpai Nyima (mdo-grub bstan-pa'i nyi-ma), vol. 4 al Operelor Complete, paginile 101-136, publicată de Dodrup Sangye, Gangtok, Sikkim, 1972.

The Elixir of Faith (*o-rgyan jigs-med chos kyi dbang-po'i rnam-thar dad-pa'i gsos sman bdud rtsi'i bum bcud*), Khenpo Kunpel (*mkhan-chen kun-bzang dpal-ldan*), vol. 2 al Operelor Complete (*sung-'bum*) al mkhan-chen Kun-bzang dPal-ldan, paginile 353-484. Publicat de către Sfinția Sa Dilgo Khyentse Rinpoche, Bhutan, 1986. Făcut accesibil în traduceri englezești și franțuzești de către Padmakara Translation Group sub titlul *Viața și Învățăturile lui Patrul Rinpoche*.

5. Izvoare secundare

Această listă cuprinde lucrări citate numai în note și glosar și nu s-a intenționat să fie o bibliografie completă a lucrărilor relevante.

Dzogchen Innermost Essence Preliminary Practice, Jigme Lingpa (traducere de Tulku Thondup), Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

Enlightened Courage, Dilgo Khyentse, Peyzac-le-Moustier (France), Editions Padmakara, 1992.

Great Path of Awakening, Jamgon Kongtrul (traducere de K. McLeod), Boston, Shambhala, 1987.

Hidden Teachings of Tibet, an explanation of the terma tradition of the Nyingma school of Buddhism, Tulku Thondup Rinpoche, London, Wisdom 1986.

Legend of the Great Stūpa, translated Keith Dowman, Berkeley, Dharma Publishing, 1973.

Nyingma School of Tibetan Buddhism: its Fundamentals and History, Dudjom Rinpoche (translated Dorje and Kapstein), Boston, Wisdom, 1991.

Tantric Tradition of the Nyingmapa, Tulku Thondup, Marion, Buddhayana, 1984.



Gönpo Lekden



Ekajati



Gönpo Maning Nagpo



Khyabjuk Rähula



Damchen Dorje Lekpa



Tseringma

Este o tradiție în cărțile tibetane să aibă imaginile Protectorilor Dharmei la sfârșit.