

DALAI LAMA

Mintea liniștită și senină

VIZIUNEA ILUMINĂRII ÎN ÎNVĂȚĂTURILE
DZOGCHEN (MĂREAȚA PERFECȚIUNE)

Include lucrarea lui Longchen Rabjam
Găsirea liniștii și seninătății
prin meditația asupra Măreței Perfecțiuni

Prefață:
SOGYAL RINPOCHE

Traducere din engleză și îngrijire ediție:
MIRCEA ALIN TOCACIU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

VERSETE DE OMAGIU de Kyabjé Trulshik Rinpoche	7
Cuvânt înainte	9
Prefață	16

PARTEA ÎNTÂI

PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE BUDDHADHARMEI

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE	39
Obiectivul comun al tuturor religiilor	40
Diferite căi	42
Un adevăr, o religie	44
Învățând din alte tradiții spirituale	46
Preliminariile pentru învățături	47
Laudă Prajnaparamitei	51
Omagiu lui Buddha	51
Luarea refugiului și generarea Bodhicittei	52

CAPITOLUL 2

TRANSFORMAREA MINȚII	54
Cele Trei Nestemate	54
Procesul de transformare a minții: jocul contrariilor	57
Prevenirea apariției problemelor	58

Ce este necesar pentru a transforma mintea	60
Motivație, cauză și credință	62
Puterea raționamentului	63
Fixația pentru progresul material	66
Importanța afecțiunii și iubirii umane	67
Semnul unei ființe umane bune	69
CAPITOLUL 3	
APARENȚĂ ȘI REALITATE	72
Impermanența subtilă și cea evidentă	74
Apariția dependentă	75
O privire asupra timpului	76
Absolutul și relativul: cele două adevăruri	78
Golul de existență inerentă	82
Modul în care există lucrurile	85
CAPITOLUL 4	
PROBLEMA CONȘTIINȚEI	89
Senzații și percepții	89
Conștiința, definită	91
Continuitatea materiei fizice	93
Grade de subtilitate în conștiință	95
Continuitatea conștiinței	96
CAPITOLUL 5	
ÎNVINGEREA CAUZELOR SUFERINȚEI	100
Cele Patru Adevăruri Nobile	100
Trei tipuri de suferință	102
Ignoranța este confuză în ceea ce privește natura realității	104
Două feluri de otrăvuri ale minții, două feluri de antidoturi	106
Potențialul nelimitat al minții	107
Ignoranța și întinările (sau otrăvurile) sunt purificabile	109
Calitățile libertății și ale realizării	111

Caracteristicile Dharmei	113
Trei stadii ale înfrângerii întinărilor mentale	118
Vehicule superioare și inferioare	120
Cele trei înțelepciuni	122
Aprofundând nivelurile de experiență	124
Spulberarea concepțiilor greșite	125

PARTEA A DOUA

GĂSIREA LINIȘTII ȘI SENINĂȚĂȚII PRIN MEDITAȚIA ASUPRA MĂREȚEI PERFECȚIUNI

CAPITOLUL 6

STRĂVECHEA TRADIȚIE NYINGMAPA	129
Păstrarea unui echilibru între studiu și practică	133
Abordarea generală și cea individuală	135

CAPITOLUL 7

UNICITATEA MĂREȚEI PERFECȚIUNI	139
Găsirea liniștii prin meditația asupra Măreței Perfecțiuni	139
Luarea înțelepciunii primordiale drept Cale	140
Un aspect profund și crucial al Dzogpachenpo	145
Vacuitatea înzestrată cu toate caracteristicile supreme	151
Omagiu naturii primordiale	153
Înțelepciunea propriei conștiințe care cunoaște de la sine	155

CAPITOLUL 8

MEDIUL ȘI LOCURILE CARE CONDUC LA MEDITAȚIE	159
---	-----

CAPITOLUL 9

PRACTICANTUL INDIVIDUAL	171
Cum să urmărim un învățător spiritual	174
Meditația: puterea familiarității	181

Integrarea învățăturii complete a lui Buddha	183
Atenție conștientă, vigilență și conștientă	188
Cele opt preocupări lumești	189
CAPITOLUL 10	
SINE ȘI LIPSA SINELUI	192
Ajungera la rădăcina atașamentului și aversiunii	192
Senzația de sine	194
Dorința sau atașamentul	197
Vătămarea produsă de furie și de ură	198
Atașare și aversiune: implicații mai ample	202
Adevărata răbdare și toleranță	204
Lipsa de sine personal: vacuitatea lui „eu” și „al meu”	205
Lipsa de sine și fenomenele: viziunea școlii „Numai Mintea”	206
Lipsa de sine și fenomenele: viziunea școlii Calea de Mijloc	209
CAPITOLUL 11	
VIAȚA, MOARTEA ȘI PRACTICA	210
CAPITOLUL 12	
DHARMA DE PRACTICAT: PRELIMINARIILE	221
A. Practicile preliminare	221
Preliminariile generale și specifice	221
Preliminariile speciale, supreme	223
1. Percepția pură a divinității	223
2. Guru Yoga	224
CAPITOLUL 13	
BODHICITTA, INIMA SAU ESENȚA MINȚII ILUMINATE	225
Domeniul vast al motivației	225
Rădăcinile compasiunii	227
Compararea viziunii centrate pe sine cu cea altruistă	229
Rezultatele pe termen lung și pe termen scurt	231

Moștenirea compasiunii	232
Importanța Bodhicittei	235
Curajul: darul compasiunii	236
Bodhicitta în învățăturile lui Buddha	238
CAPITOLUL 14	
DEPUNEREA JURĂMÂNTULUI DE BODHISATTVA	240
Vizualizarea: invitarea câmpului de merit	240
Rugăciunea cu șapte ramuri	242
Prosternare	244
Ofrandă	245
Mărturisire	246
Jubilare	246
Implorarea Buddhașilor să învârtă roata Dharmei	246
Cererea ca Buddhașii să nu intre în Nirvana	247
Dedicare	247
Trezirea Bodhicittei în aspirație	247
Luarea jurământului Bodhisattva	249
Partea principală a transmisiei jurământului Bodhisattva	255
Încheiere: înălțând propria minte și mințile celorlalți	258
Rugăciuni de încheiere	261
CAPITOLUL 15	
ÎMPUTERNICIREA LUI PADMASAMBHAVA ȘI A CELOR	
OPT MANIFESTĂRI ALE SALE	263
Mijloacele pricepute și înțelepciunea	266
CAPITOLUL 16	
LUMINA CLARĂ	270
B. Practica principală	270
Cele două adevăruri superioare	271
Unde sălășluiește lumina clară	278
Lumina clară ca natură de Buddha	279
Meditația analitică și viziunea Căii de Mijloc	281

CAPITOLUL 17

O RECAPITULARE A ÎNVĂȚĂTURII	288
Fericirea, scopul vieții	288
Interdependența: o perspectivă mai amplă	290
Dependența de ceilalți	291
Adevărata esență a religiei	294
Esența Buddhadharmei	296
Păstrând autenticitatea Dharmei	299

CAPITOLUL 18

ÎNȚELEPCIUNEA RIGPEI	303
Două metode pentru a realiza lumina clară	303
Bazarea pe lucrările autentice ale tradiției	305
Înțelepciunea rigpei	307
Introducerea în rigpa	310
Importanța viziunii Căii de Mijloc	319
Esența, puritatea primordială	324
Natura, prezența spontană	326
Energia plină de compasiune care pătrunde absolut totul	327
Unele puncte cheie ale practicii Dzogchen	328
Cuvinte de încheiere	331

GĂSIREA LINIȘTII ȘI SENINĂȚĂȚII PRIN MEDITAȚIA ASUPRA MĂREȚEI PERFECȚIUNI DE LONGCHEN RABJAM

I. Locuri pentru cultivarea samadhi	334
II. Meditatorul	340
III. Dharma de practicat	346
Preliminariile generale și specifice	346
Preliminariile speciale, supreme	346
Metoda marelui extaz	348
Metoda clarității	349
Metoda nonconceptualității	352

Experiența meditativă	354
Îmbunătățirea	355
Realizarea	365
Împlinire	368
Dedicare	368
 ANEXĂ	 370
Perspective istorice	370
 BIBLIOGRAFIE	 387
INDEX	399

VERSETE DE OMAGIU

de KYABJÉ TRULSHIK RINPOCHE

Om svasti!

Cu merit și înțelepciune adunate în nenumărate ere
drept cauză,

Ai obținut rezultatul – cele zece puteri și cele patru
neînfricări ale Buddhaității.

Ghid măreț al acestei ere favorabile, ai apărut cu semne-
le și cu indicatorii perfecțiunii,

Siddhartha, tu cel care ți-ai împlinit toate scopurile,
acordă-ne virtute și calități desăvârșite!

În mijlocul splendorii a o sută de raze de lumină din
inima lui Amitabha,

Te-ai născut pe vârful unei tulpini de lotus, pe lacul
Sindhu,

Și ai venit în Ținutul Zăpezilor ca un al doilea Buddha.

Padmakara, guru născut din lotus, acordă-ne mereu
protecția ta!

Întrupare a compasiunii tuturor Buddhașilor, deținător
al lotusului alb,

După ce ai lăsat la o parte veșmintele Sambhogakayei,
Ai apărut ca un călugăr în roba de șofran, pentru a
proteja această lume.

Divin victorios Tenzin Gyatso*, cu devoțiune din
adâncul inimii, ne înclinăm în fața ta!

Ca răspuns cererilor Rigpa Sangha** din [Centrul] Lerab Ling din
Franța pentru un prolog pentru această carte, aceste versete au fost
scrise și oferite din Nepal de către cel numit Dzarong Shadeu Trulshik,
Ngawang Chökyi Lodrö, în anul tibetan 2133, anul Căinelui de
Foc, în cea de-a douăzeci și șasea zi a lunii a patra (21 iunie 2006).

* Sanctitatea Sa Dalai Lama - n.t.

** Sangha sau adunarea organizației cu numele de Rigpa, condusă de
Sogyal Rinpoche; numele acestei organizații este același cu denumirea minții
fundamentale, pe care o indică Dzogchen; pentru a evita confuzia, vom pre-
ciza sensul acestui cuvânt în anumite contexte - n.t.

CUVÂNT ÎNAINTE

Sanctitatea Sa Dalai Lama al Tibetului este unul dintre marii lideri spirituali ai epocii noastre. El și-a dedicat întreaga viață pentru sporirea bunăstării umanității și, timp de aproape patruzeci de ani, a călătorit prin întreaga lume împărtășind mesajul său despre valorile umane, responsabilitatea universală și compasiune. Este un mesaj care devine pe zi ce trece tot mai oportun și mai vital. Ceea ce a arătat Sanctitatea Sa, și la care atât de multe persoane au răspuns cu bucurie și entuziasm, este că altruismul și grija pentru ceilalți sunt chiar sensul vieții, și că prin antrenarea și transformarea minții prin compasiune noi putem deveni ființe umane mai bune, îi putem trata pe ceilalți cu iubire și respect, și putem găsi fericirea și pacea. Pentru nenumărate persoane, prin sinceritatea și umanitatea sa, Sanctitatea Sa este centrul liniștit și calm într-o lume haotică și violentă.

Prima vizită a Sanctității Sale Dalai Lama în Occident a fost în septembrie 1973. El l-a întâlnit la Vatican pe Papa Paul al VI-lea, care a spus în urarea de bun venit că prezența Sanctității Sale va „contribui la aprofundarea iubirii și respectului reciproc dintre adepții diferitelor credințe.” Nu voi uita niciodată acel eveniment, deoarece am avut onoarea să îl servesc pe Sanctitatea Sa și să îl ajut la organizarea vizitei sale. Însă nu ne-am fi putut imagina atunci, când îi uram bun venit pe pământul Europei, ce impact și influență va avea asupra lumii. La acea vreme, mesajul său a fost unul de responsabilitate universală, bunăvoință și inimă bună, un mesaj pe care a continuat să îl aprofundeze și să îl dezvolte neobosit, pentru a se adresa multiplelor dimensiuni ale lumii noastre schimbătoare. Viziunea Sanctității Sale, pe care Comitetul

pentru premiul Nobel pentru pace a numit-o „filosofia păcii”, include întreaga scenă a activităților umane, cuprinzând înțelegerea dintre religii, pacea și reconcilierea, protecția mediului, drepturile omului, egalitatea economică, educația și știința. Exprimându-mă în termeni din buddhism, simt adesea că aceste preocupări profunde ale sale sunt asemenea razelor care răsar din Soarele arzător al înțelepciunii și compasiunii sale. Scara viziunii și realizărilor sale este pur și simplu amănunțită; trebuie numai să ne uităm la lista țărilor pe care le vizitează, la cât de multe realizează, și la numărul imens de oameni la care ajunge. Sanctitatea Sa tinde să descrie cu modestie activitățile sale internaționale în termenii împărtășirii înțelegerii sale asupra importanței valorilor umane de bază, promovării înțelegerii și armoniei interreligioase, și promovării drepturilor și libertăților poporului tibetan. Însă dintre toți Dalai Lamașii, simt că nu a fost niciunul care să fi împlinit ceva comparabil cu ceea ce a realizat el.

O dimensiune în care Sanctitatea Sa Dalai Lama a jucat un rol unic și crucial a fost dezvoltarea buddhismului în Occident. El a fost interesat personal și în mod activ de înflorirea autentică a studiului și practicii Dharmei în Occident, la fel ca și în Orient. Angajamentul său continuu de a preda învățături în diferite țări s-a dovedit a fi o neîncetată sursă de inspirație pentru cei care studiază Dharma. El este un maestru erudit ale cărui învățături sunt studiate la fel ca ale pandiților învățați din trecut, dar în același timp cunoștințele și experiența sa îi permit să traducă și să raporteze Buddhadharma* la viața modernă, într-o manieră convingătoare și accesibilă. Dialogul său genial, profund și cuprinzător cu lumea științei a demonstrat fără echivoc profunzimea și puterea extraordinară a învățăturilor buddhiste, și ceea ce au ele de oferit. El a preluat conducerea și în construcția unui drum către interacțiunea reală și deschiderea în interiorul buddhismului, și între buddhism și alte tradiții religioase.

* Învățăturile lui Buddha – n.t.

PREFAȚĂ

„Ne puteți spune ceva despre destinul dumneavoastră extraordinar?” l-a întrebat un jurnalist pe Sanctitatea Sa Dalai Lama, sosit la Lerab Ling în dimineața zilei de 17 septembrie 2000. Sanctitatea Sa s-a întors către el și a spus: „Toate ființele umane au un destin extraordinar! Uneori lucrurile ne aduc bucurie, iar alteori tristețe. Dar aceste suișuri și coborâșuri fac parte din destinul fiecăruia. Cred că cel mai important lucru în această existență a noastră este să facem ceva care poate folosi celorlalți. Avem nevoie, mai mult decât orice, să dezvoltăm o atitudine de altruism – aceasta este ceea ce dă cu adevărat sens vieții. În diverse ocazii, faptul de a fi fost recunoscut ca Dalai Lama îmi permite să fac un pic de bine în jurul meu. Aceasta este calea pe care încerc să o urmez, cât de bine pot.”

În aceste câteva cuvinte, Dalai Lama a cuprins mesajul de compasiune și altruism care l-a făcut cunoscut în întreaga lume, și care a ieșit mult în evidență în timpul vizitei sale în regiunea Languedoc-Roussillon din sudul Franței, în septembrie 2000. Aceasta a fost a șaptesprezecea vizită a Sanctității Sale în Franța, iar în anul care a precedat-o au avut loc trei evenimente foarte diferite, care au arătat foarte clar cât este de cuprinzătoare în lume acțiunea sa plină de compasiune. Primul a fost în 1999, odată cu publicarea cărții *Etica pentru un nou mileniu*, în care Dalai Lama a esențializat studiul său și practica sa a buddhismului timp de șaizeci de ani într-o viziune non-religioasă, însă fundamental spirituală, pentru indivizi și societate, bazată pe antrenamentul minții. El a îndemnat la o revoluție spirituală și etică, „o reorientare radicală a preocupării noastre obișnuite pentru

noi înșine, către comunitatea mai largă a ființelor cu care suntem conectați”. *Etica pentru un nou mileniu* este un manual pentru supraviețuirea umană, care cere insistent să fie pus în aplicare cu imaginație și precizie, fiind tradus într-un program practic de antrenament și educație.

Al doilea a fost în martie 2000, atunci când Sanctitatea Sa s-a întâlnit în Dharamsala, în India, cu un grup de neurologi, psihologi, filosofi și practicanți ai buddhismului, pentru ce-a de-a opta din seria de conferințe organizate de Mind and Life Institute. Aceste întâlniri inovatoare au constituit cea mai profundă și mai importantă colaborare care a avut vreodată loc între buddhism și științe. Dialogul din anul 2000 a studiat emoțiile distructive și a condus direct la câteva inițiative de amploare în cercetarea efectelor și utilizărilor antrenamentului prin meditație. În anul următor, au avut loc experimente în Madison, Wisconsin (S.U.A.), despre efectele practicilor meditative asupra funcțiilor creierului, care au inclus practicanți buddhiști tibetani experimentați, și care au avut parte de atenție nu numai din partea presei mondiale, ci și din partea unor publicații științifice de prestigiu. Multe persoane au început să realizeze repercusiunile extraordinare ale posibilității ca valorile universale ale tehnicilor contemplative buddhiste pentru antrenamentul minții în meditație și compasiune să devină și mai cunoscute publicului larg. Impulsul acestei întâlniri-sămânță din anul 2000 continuă și acum; în 2005, Sanctitatea Sa s-a adresat Societății pentru Neurologie din Washington, DC și în anul următor a publicat *Universul într-un singur atom: Convergența științei și spiritualității*, în care descrie această întâlnire dintre știință și spiritualitate ca având „un potențial vast de a ajuta umanitatea să înfrunte provocările care urmează.”

În sfârșit, după ce a vizitat Polonia, Germania, Norvegia, Danemarca și Suedia la începutul verii anului 2000, Sanctitatea Sa a călătorit în Statele Unite, în ultima sa excursie în străinătate care a avut loc înainte de a merge în septembrie în Franța. El

a participat la imensul festival folk, „Cultura tibetană dincolo de Ținutul Zăpezilor”, din Washington, DC. Acolo, pe 2 iulie, într-un discurs liber care a durat o oră, adresat către 15.000 de persoane aflate la National Mall, el a făcut o pledoarie puternică pentru valorile interioare, calitățile umane de bază, și preocuparea pentru ceilalți: „În timpurile moderne, simt că este de o importanță vitală să promovăm valorile umane de bază. Altfel, în viitor, dezvoltarea materială va fi singurul nostru scop, iar valorile interioare vor fi neglijate. Atunci, umanitatea va înfrunta mult mai multe probleme.” Dar ceea ce își vor aminti cei mai mulți dintre cei prezenți acolo sunt cuvintele intransigente despre distrugerea cauzată mediului de către națiunile mai bogate și de către cei care încearcă să copieze stilul de viață american, și orientarea sa pe avere și consum. El a avertizat împotriva pericolelor pe termen lung ridicate de inegalitățile sociale și economice la scara actuală, și a vorbit explicit despre săracii din Washington. În aplauzele tot mai puternice, el a spus: „Aceasta este capitala națiunii, în cea mai bogată țară din lume, dar în unele segmente ale societății de aici oamenii sunt foarte, foarte săraci. Aceasta este greșit nu numai din punct de vedere moral, ci și din punct de vedere practic... Trebuie să eliminăm decalajul dintre bogați și săraci.”

O formulă revoluționară pentru o lume mai normală și mai pașnică, o colaborare inovatoare a științei cu spiritualitatea, și o preocupare profundă și exprimată clar pentru umanitate și pentru planetă – aceste exemple puternice ale implicării pline de compasiune a lui Dalai Lama în lume au constituit temeiul pentru vizita sa în Franța din anul 2000.

CONTEXTUL ÎNVĂȚĂTURILOR

Începând cu anul 1991, Sanctitatea Sa Dalai Lama a început să ofere periodic o serie de învățături buddhiste pentru o organizație a centrelor buddhiste din Franța, iar în anul 2000 a

venit rândul centrelor grupate geografic în regiunea Golfe du Lion, lângă Montpellier, în sudul Franței.¹ Onoarea de a organiza învățăturile Sanctității Sale a aparținut centrului Lerab Ling, care este centrul internațional principal al [organizației] Rigpa fondată de Sogyal Rinpoche, și acum centrul activității sale. Aleasă și binecuvântată de către Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche, și sfințită în 1991 de către Kyabje Dodrupchen Rinpoche, Lerab Ling a devenit locul pentru retragerile de vară ale [organizației] Rigpa din 1992 încoace, de când au fost invitați să predea mulți maestri buddhiști tibetani eminenți, iar retragerile au avut loc fără întrerupere. În vechea limbă occitană, numele original al locului înseamnă „locul izvoarelor”, iar pantele sale împădurite, pâraiele și pajiștile se află la marginea imensului platou Larzac, care este în cea mai mare parte un parc național.

În septembrie 2000, timp de două săptămâni, mai mulți călugări din mănăstirea Namgyal, conduși de Khamtrul Rinpoche și de starețul lor Jadho Rinpoche, au realizat la Lerab Ling practici intensive de grup, un drupchen al Vajrakilaya conform revelației terma găsită de Lerab Lingpa, încarnarea anterioară a lui Sogyal Rinpoche. Sosirea Sanctității Sale a fost plănuită în așa fel încât el să poată conduce ultima zi și culminarea drupchen-ului, și să poată oferi împuternicirile pentru această practică în ziua următoare. A fost prezent și Kyabje Trulshik Rinpoche, de la care Sanctitatea Sa a primit transmisia trilogiei Găsirii liniștii și păcii, o lucrare importantă a marelui maestru Dzogchen, Longchen Rabjam (1308-1364). Acesta a fost contextul în care a ales să comenteze și să explice unul dintre textele din trilogie, *Găsirea liniștii și seninătății prin meditația asupra Măreței Perfecțiunii*, sau în tibetană, *Samten Ngalso*.

¹ Centrele care l-au invitat pe Sanctitatea Sa și care formează Association Golfe du Lion au fost Lerab Ling, Kagyü Rintchen Tcheu Ling (un centru fondat în 1975 în Montpellier de către Kyabje Kalu Rinpoche), Kagyü Yi Ong Tcheu Ling, Jardin du Dharma (Grădina Dharmei) și Jardin de Claire Lumière (Grădina de lumină clară).

CAPITOLUL 5

ÎNVINGEREA CAUZELOR SUFERINȚEI

CELE PATRU ADEVĂRURI NOBILE

Sunt două observații pe care le putem face din discuția noastră de până acum:

- ♦ Există o discrepanță între percepția noastră și realitate, în faptul că lucrurile sunt goale, lipsite în mod natural de existență inerentă și cu toate acestea se manifestă dependent, conform legii cauzalității.
- ♦ Există un sine sau individ care este identificat cu fluxul conștiinței și care experimentează plăcerea și durerea.

Cele două observații ne conduc în mod firesc la învățătura lui Buddha despre cele Patru Adevăruri Nobile. Sinele, care este identificat cu fluxul conștiinței, are capacitatea de a experimenta senzații – o capacitate însoțită în mod automat de o aversiune față de senzațiile neplăcute și de o dorință pentru cele plăcute. Dar nu este suficient să avem numai o antipatie față de durere și suferință, ci trebuie să o eliminăm în mod activ și, prin eliminarea suferinței, să producem fericirea de durată. Faptul că acest lucru este posibil este arătat de cele Patru Adevăruri Nobile:

♦ *Adevărul suferinței* se referă la toată durerea și suferința noastră nedorită, ce apare ca rezultat al cauzelor și condițiilor, și depinde de ele. Care sunt aceste cauze și condiții?

♦ Ele constituie ceea ce numim *originea suferinței*. Această origine are două aspecte: (1) karma și (2) problemele mentale sau emoțiile perturbatoare. *Karma* înseamnă „acțiune”; emoțiile perturbatoare sunt stări ale minții care ne motivează acțiunile, ne afectează în sens negativ și ne împiedică să găsim vreodată pacea interioară.

♦ Dacă ar fi să eliminăm cu totul acest fel de suferință, în acea încetare a suferinței vom găsi adevărata fericire de durată.

♦ Fericirea autentică, de durată, care este obținută prin debarasarea de orice trebuie să fie eliminat, nu e ceva ce se va întâmpla de la sine. Aceasta va veni numai prin crearea cauzelor și condițiilor corecte sau, cu alte cuvinte, prin depunerea efortului. Și pentru că aceasta poate fi obținută numai prin efort, vorbim despre *adevărul căii*.

Astfel sunt explicate cele patru adevăruri. Din moment ce se referă la apariția dependentă, ele sunt legate de legea cauzalității: dacă urmărim scopul fericirii, trebuie să identificăm cauzele care vor conduce la fericire; dacă urmărim evitarea suferinței, trebuie să identificăm cauzele care o vor elimina. Când spunem că suferința este *rezultatul* ce apare din originea care este *cauza* sa, spunem că ea este guvernată, la fel ca orice altceva, de legile apariției dependente. Totul se întâmplă ca rezultat al cauzelor și condițiilor.

Deci adevărul despre această origine a suferinței posedă două aspecte – karma și emoțiile perturbatoare. Karma, sau acțiunea, se referă la acțiunile îndeplinite cu o anumită motivație.

CAPITOLUL 8

MEDIUL ȘI LOCURILE CARE CONDUC LA MEDITAȚIE

Atunci când începem să medităm pentru prima oară, circumstanțele exterioare cum ar fi locul și tovarășii pot avea o influență semnificativă, și ne pot ajuta sau ne pot îngreuna în practica noastră. Condițiile exterioare nu ne vor mai afecta atunci când vom deveni mai familiarizați cu practica și vom câștiga o oarecare stabilitate și siguranță. Mediul în care se realizează practica este explicat aici atât de detaliat pentru că este foarte important pentru începători.

Longchenpa începe prin a explica locurile pentru practică:

**În primul rând, locul trebuie să fie unul retras și plăcut,
Care să conducă la practica spirituală, în diferitele
anotimpuri.**

Mai întâi, el descrie locațiile ideale în termenii celor patru anotimpuri:

**Vara, meditați în sălașuri și în locuri răcoroase,
În locuri de pe lângă ghețari, sau pe vârfurile munților,
și altele asemenea lor,
În sălașuri simple făcute din stuf, bambus sau paie.**

Toamna, adaptați-vă regimul alimentar, îmbrăcămintea și conduita,

Și stați într-o regiune și într-un sălaș cu temperatură potrivită,

Cum ar fi o pădure, sau pantele unui munte, sau o clădire din piatră.

Iarna, stați undeva unde este mai cald, la o altitudine mai joasă,

Cum ar fi o pădure, o peșteră în piatră, sau o groapă în pământ,

Și potriviți-vă regimul alimentar, îmbrăcămintea, așternutul și celelalte.

Primăvara, stați în munți sau la poalele unei păduri,

Pe o insulă pustie sau în clădiri cu temperaturi medii și constante,

Cu regimul alimentar, îmbrăcămintea și conduita toate potrivite – aceasta este de o importanță crucială.

Apoi, el explică motivele pentru care anumite locuri au beneficii.

Există o legătură reciprocă importantă între exterior și interior,

De aceea căutați să rămâneți în locurile care inspiră și sunt retrase, pe care le găsiți înălțătoare.

Aceasta ne aduce aminte de o zicală mai generală: „Un loc bun, cu tovarăși buni...” Adică, aveți nevoie de un loc ce vă atrage și vă place, unde sunteți departe de distrageri și unde împrejurimile vă fac să vă simțiți confortabil și relaxați.

GĂSIREA LINIȘTII ȘI SENINĂTĂȚII PRIN MEDITAȚIA ASUPRA MĂREȚEI PERFECȚIUNI

de LONGCHEN RABJAM

În sanskrită: *Mahasandhi dhyana vishranta nama*

În tibetană: *rdzogs pa chen po bsam gtan ngal gso zhes bya ba*

În engleză: *Finding Comfort and Ease in Meditation on the Great Perfection*

În română: *Găsirea liniștii și seninătății prin meditația asupra Măreței Perfecțiuni¹*

Omagiu gloriosului Samantabhadra!

Omagiu naturii primordiale, sferă a purității, egală cu spațiul,

Dharma Supremă, neschimbătoare, cu desăvârșire lipsită de elaborare conceptuală,

¹ Deși în cuprinsul cărții citatele date de Dalai Lama din textul lui Longchen Rabjam au fost traduse la persoana a doua plural (voi), deoarece se adresa unei audiențe, aici am preferat să le formulăm la persoana a doua, singular (tu), deoarece este un sfat direct și personal.

Natura de lumină clară a minții, esența trezirii,
Baza perfectă, dincolo de orice transformare sau schimbare!

Pentru ca tu să poți realiza înțelepciunea propriei
conștiințe care cunoaște de la sine,
Preaminunata minte a înțelepciunii a tuturor celor Vic-
torioși,
Am adunat chintesența Tantrelor, transmisiilor orale și
a instrucțiunilor măduvă,
Și ofer această explicație conform modului în care este
practicată.
Deci ascultă cu atenție!

I. LOCURI PENTRU CULTIVAREA SAMADHI

Pe vârfurile munților, în păduri izolate, pe insule și pe
alte asemenea,
În locuri care sunt agreabile pentru minte, și potrivite
anotimpului,
Cultivă samadhi-ul liniștit, care este focalizat într-un
singur punct, și neclintit –
Lumina clară, care este lipsită până și de cea mai mică
elaborare conceptuală.
Aceasta este obținută în mod natural când se reunesc
trei factori puri:
Locul ideal, individul, și Dharma ce urmează a fi practică.

În primul rând, locul trebuie să fie unul retras și plăcut,
Care să conducă la practica spirituală, în diferitele
anotimpuri.