

# OGLINDA ÎNȚELESULUI CLAR

UN COMENTARIU DESPRE TEXTUL COMOARĂ DZOGCHEN DE NUDEN DORJE

DE JAMES LOW

ÎNVĂȚĂTURI TRANSMISE ÎN ARACENA, SEVILLE, SPAIN ÎN 2016

Transcris de Jo Féat

Editat și pregătit de Barbara Terris

Traducere de Viorica Constantinescu

Un comentariu anterior asupra acestui text se găsește în cartea lui James Low, *Being Right Here* (Snow Lion, SUA, 2014), ISBN 1559392088.

Marta Pérez-Yarza a tradus cartea *Being Right Here* în spaniolă sub titlul *Aquí y Ahora* (Ediciones Dharma, Spania, 2010), ISBN 978-8496478572.

Înregistrarea audio în engleză și spaniolă poate fi ascultată la:  
<https://simplybeing.co.uk/audio-records/year/audio2016/commentary-on-the-text-el-espejo-de-significado-claro/>



## Fragmente

... Unul dintre lucrurile pe care copiii le învață destul de ușor este bucuria de a se învăț; nu costă nimic. Te învăț foarte repede și apoi te oprești, îți pierzi echilibrul și te simți amețit. Aceasta este cea mai ieftină substanță psihoactivă disponibilă. Îți crezi singur o senzație ciudată. Dacă te oprești din învăț, vei fi complet împământat, dar dacă continui să te învăț, vei ameți. Aceasta este tot ce a spus Buddha vreodată. A te învăț este ignoranță; pur și simplu stai pe loc. „Dar este plictisitor să stai pe loc!” Corect. Atunci, poți să te duci și să te bucuri de samsara!

... 'Dintr-o cauză apar multe alte cauze'. Din cauza ignorării fondului deschis al ființei, conștiință vastă - care include totul și este o ospitalitate generoasă deschisă pentru toate - o persoană cu preferințe și aversiuni sfârșește prin a merge pe o cărare foarte îngustă într-o pădure mare. Aceasta se numește samsara ...

... Scopul muncii noastre este tandrețea și blândețea. Când suntem blânzi cu noi înșine începem să ne înțelegem pe noi înșine ...

... Ești la plimbare undeva la țară. Vezi nori întunecați apropiindu-se. Deodată începe să plouă torențial. Vrei să găsești un refugiu. Iubești florile, dar dacă te duci lângă o margaretă nu îți poate oferi prea multă protecție. În schimb, vezi un stejar mare și alergi spre el. Acum începi să te usuci. Stejarul îți oferă protecție doar pentru că este un stejar. Tot ce trebuie să faci este să fi acolo unde este protecția. Nu trebuie să crezi tu această protecție; ci să te pui pe ține în calea protecției ...

... De obicei înțelegem învățarea ca pe un proces de acumulare a informațiilor, dar aici calea este despre a ne elibera de ceea nu este necesar ...

... După o călătorie lungă cu mașina nu te uiți la oglinzile mașinii să verifici dacă sunt obosite. Nu te gândești 'o să duc oglinzile la Hotelul Oglinzilor pentru un pic de relaxare înainte de a mă întoarce acasă'. Oglinda funcționează întotdeauna și totuși nu obosește. Acesta este un exemplu al minții: imaginea reflectată nu obosește oglinda; gândurile nu obosesc mintea ...

... A ne judeca pe noi înșine că suntem răi, sau leneși, sau proști nu ajută. În schimb, vrem să vedem care sunt obiceiurile prin care ne rătăcim. A vedea cu claritate fără judecați evaluatoare este calea...

*Viața ca yoghin: dormi când ești obosit și mănâncă când îți este foame.  
Este foarte simplu.*

## Cuprins

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Ziua Unu</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>Cum-ul Acum-ului</b> .....  | <b>8</b>  |
| <b>Noi venim în ființare în relație cu lumea din jurul nostru</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>confuzii provenite din limbaj</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>În bucătăria ta, probabil ai multe ustensile diferite pentru gătit. De exemplu, poți avea tigăi antiaderente, în care nu ar trebui să amesteci cu o lingură de metal, altfel zgârii suprafața. Fiecare situație ne cere să ținem cont de limitările și specificitatea sa. Atât timp cât respecti calitățile și limitele cu care lucrezi, acestea vor dura mult și vor fi utile. La fel este și cu limbajul. Trebuie să folosim limbajul pentru a comunica, însă există anumite experiențe care se deschid atunci când nu ne bazăm pe elaborarea conceptuală</b> ..... | <b>13</b> |
| <b>Povara încercării de a deține controlul</b> .....   | <b>13</b> |
| <b>A fi acolo, a fi în aceasta, a fi ca aceasta</b> .....  | <b>17</b> |
| <b>Aici ne aflăm, înconjurați de credințele noastre solide</b> .....   | <b>19</b> |
| <b>De ce medităm?</b> .....  | <b>21</b> |
| <b>Persoana Întâi Singular 'EU' este o gazdă ospitalieră</b> .....   | <b>22</b> |
| <b>Separarea de gând</b> .....   | <b>23</b> |
| <b>Cum să nu fuzionăm cu gândurile</b> .....   | <b>25</b> |
| <b>Practica Shamata</b> .....  | <b>27</b> |
| <b>Cele cinci skandhas</b> .....   | <b>28</b> |
| <b>Abordarea textului</b> .....  | <b>31</b> |
| <b>trei moduri de transmisie a dharmeii</b> .....  | <b>31</b> |
| <b>a te alinia cu fluxul</b> .....   | <b>32</b> |
| <b>Versetele 1, 2 și 3 despre devoțiune</b> .....  | <b>33</b> |
| <b>Ne agățăm de ceea ce deja a dispărut</b> .....  | <b>39</b> |
| <b>NU AVEA ÎNCREDERE ÎN HARTA TA</b> .....   | <b>40</b> |
| <b>DEVOTAMENT ȘI ÎNCREDERE</b> .....   | <b>41</b> |
| <b>VERSETUL 1: PERSPECTIVA DZOGCHEN</b> .....  | <b>43</b> |
| <b>Degustarea vinului: Cum compararea și contrastarea sporesc confuzia noastră</b> .....   | <b>45</b> |
| <b>Versetul 2: Instrucțiuni Generale</b> .....   | <b>49</b> |
| <b>Renunțarea la ceea ce este inutil</b> .....   | <b>49</b> |
| <b>Ziua A doua</b> .....   | <b>53</b> |
| <b>Mintea e matricea</b> .....   | <b>55</b> |
| <b>Adaptarea la Lume</b> .....   | <b>56</b> |
| <b>Meditația: Activitatea Non-Activității</b> .....  | <b>62</b> |
| <b>Versetul 3: Meditația despre samsara</b> .....  | <b>65</b> |
| <b>Versetul 4: Șansa Acestei vieții</b> .....  | <b>68</b> |
| <b>Versetul 5: Repulsie față de Samsara</b> .....  | <b>71</b> |
| <b>Versetul 6: Refugiul</b> .....  | <b>72</b> |
| <b>Versetul 7: Devoțiunea bodhicitei</b> .....   | <b>75</b> |
| <b>Non-dualitatea este înrădăcinată în recunoștință</b> .....  | <b>75</b> |
| <b>Versetul 8: Conștientă, Karma și Acțiune Virtuoașă</b> .....  | <b>79</b> |
| <b>La nivelul vacuității este același lucru: la nivelul compasiunii nu este același lucru</b> .....  | <b>79</b> |
| <b>Versetul 9: Experiența terifiantă a morții</b> .....  | <b>81</b> |
| <b>Cele patru aspecte ale karmei</b> .....   | <b>81</b> |
| <b>Versetul 10: Experiența vie a gurului</b> .....   | <b>83</b> |
| <b>Oceanul Limbajului</b> .....  | <b>85</b> |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Versetul 11 si 12: NATURA NOASTRĂ DE BUDDHA ESTE DEJA ÎN NOI</b> ..... | <b>87</b>  |
| Pot fi Buddhas triști?.....   | 87         |
| <b>Versetul 13: Explorând natura minții</b> .....                         | <b>89</b>  |
| Mintea este cea care iluminează toate experiențele.....                   | 89         |
| Cum și de ce explorăm mintea.....   | 91         |
| A cunoaște prin a fi.....   | 94         |
| <b>Ziua trei</b> .....  | <b>96</b>  |
| <b>Eliberarea noastră de sub vraja gândurilor și limbajului</b> .....     | <b>96</b>  |
| Redefinește gândul ca fiind lipsit de importanță.....                     | 97         |
| TU FACI OBIECTUL SĂ STRĂLUCESCĂ, DAR CREZI CĂ O FACE OBIECTUL.....        | 100        |
| Practica celor trei ‚A‘ guru yoga .....                                   | 101        |
| <b>Versetul 14: Natura Mintii</b> .....                                   | <b>103</b> |
| Oglinda nu obosește niciodată.....  | 105        |
| un fundament: două căi .....  | 107        |
| <b>Versetul 15: Fundamentul A tot ceea ce este</b> .....                  | <b>108</b> |
| <b>Versetul 16: Începutul Samsarei</b> .....                              | <b>112</b> |
| <b>Versetul 17: Eu‘ și ‚Mine‘</b> .....                                   | <b>117</b> |
| <b>Versetul 18: Recunoașterea falsității</b> .....                        | <b>121</b> |
| Auto-eliberarea confuziei .....   | 123        |
| Samsara este toată lumea pretinzând că este ca toată lumea.....           | 124        |
| mintea are trei aspecte .....   | 128        |
| <b>Versetul 19: Relaxează-te, Eliberează Încleștarea</b> .....            | <b>129</b> |
| Oprește-te din a încerca să prinzi căderea apei din cascadă.....          | 132        |
| <b>Versetul 20: Mănâncă supa</b> .....                                    | <b>133</b> |
| Fondul actual si fondul fals .....  | 133        |
| <b>Versetul 21: Înțelege precis</b> .....                                 | <b>134</b> |
| <b>Versetul 22: Rătăciți în propria agitație</b> .....                    | <b>138</b> |
| <b>Versetul 23: O simplă bilă de pinball</b> .....                        | <b>139</b> |
| <b>Ziua Patru</b> .....   | <b>141</b> |
| <b>Versetul 24: Capcana fixării asupra obiectelor</b> .....               | <b>141</b> |
| Nu cere gândurilor să facă ceea ce gândurile nu pot face.....             | 141        |
| <b>VERSETUL 25: Marea desăvârșire</b> .....                               | <b>144</b> |
| Infinitatea momentului prezent.....                                       | 145        |
| <b>Versetul 26: Rămâi în starea naturală</b> .....                        | <b>145</b> |
| <b>Versetul 27: Confuzia se Rezolvă de la Sine</b> .....                  | <b>146</b> |
| <b>Versetul 28: Întotdeauna prezent</b> .....                             | <b>147</b> |
| Contrastul între hârtie sau pânză și oglindă .....                        | 148        |
| <b>Versetul 29: Dă-i o pauză</b> .....                                    | <b>148</b> |
| Compassiunea este comunicare .....  | 149        |
| Activitatea Uitării .....   | 151        |
| <b>Versetul 30: Lanțul gândurilor</b> .....                               | <b>152</b> |
| Cel mai sigur loc.....  | 153        |
| <b>Versetul 31: Iluzie și etica</b> .....                                 | <b>154</b> |
| <b>Versetul 32: Prezență, Prezență, Prezență</b> .....                    | <b>155</b> |
| Renunțarea la Plăcerea Bârfei.....  | 156        |
| <b>Versetul 33: Minciuna Vieții Noastre</b> .....                         | <b>157</b> |
| <b>Versetul 34: fii bun cu tine însuși</b> .....                          | <b>159</b> |
| <b>Verset 35: Nimic mai bun decât aceasta</b> .....                       | <b>161</b> |
| <b>VERSETUL 36: Calea Corectă</b> .....                                   | <b>163</b> |
| <b>VERSETUL 37: Mențineți linia de transmisiune</b> .....                 | <b>164</b> |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Versetul 38: învățătură pentru inimă și nu pentru intelect.....</b> | <b>165</b> |
| <b>Versetul 39 și 40: Colofon.....</b>                                 | <b>166</b> |

## ZIUA UNU

### CUM-UL ACUM-ULUI

În această dimineață voi vorbi la modul general despre natura dzogchen pentru a ne pregăti să studiem acest text scurt și important . Ne vom concentra pe noi înșine; pe a încerca să fim mai aproape de baza existenței noastre. De multe ori în budism citim despre lucruri ce par foarte îndepărtate; natură de Buddha, a fi iluminat, a fi renăscut în tărâmul lui Buddha, și așa mai departe. Se spun multe despre cum mergem într-o călătorie – mergem de aici către acolo – așadar studiem despre cum este să fi acolo. Dar dacă ne ducem de aici către acolo, trebuie să începem de aici. Este important să ne concentrăm pe ceea ce este aici înainte de a ne duce oriunde altundeva. Poate că aici nu este de fapt așa de rău și fanteziile ca e mai bine a fi în altă parte fac ca a fi aici să fie mai dificil.

Noi, ființele umane, ne imaginăm mereu că putem să îmbunătățim situațiile, de exemplu credem că democrația este cel mai bun sistem politic așa că încercăm să îl lansăm și în alte țări. Dar noi nu putem da oamenilor democrație. Democrația este o orientare specială a minții care înseamnă că trebuie să analizezi care este orientarea ta inițială și să vezi dacă vrei să o transformi. Dacă doar încerci să impui un sistem peste un altul, mai devreme sau mai târziu, contradicția dintre modurile diferite de înțelegere a lumii se vor manifesta. Nu există soluție magică. Trebuie să vedem lucrurile așa cum sunt și apoi să vedem cum am putea colabora cu circumstanțele date.

Când Președintele Obama a fost ales prima oară oamenii plâneau pe străzi de fericire, dar la alegerea Președintelui Trump a fost multă tristețe. Speranța este importantă, dar când speranța ne orbește să vedem realitatea situației atunci nu ne este de folos.

Dacă vom consider aspirația 'Fie ca Eu să devin un Buddha', am putea crede că cel mai important cuvânt în acea propoziție este 'Buddha', dar de fapt este 'Eu' pentru că dacă 'Eu' voi deveni Buddha atunci trebuie să știi care este baza mea de început a fi un Buddha? Este ușor să învățăm despre Buddha și de ce are o umflătură pe cap și un semn între ochii săi, dar e mult mai dificil să învățăm despre noi înșine.

Unii oameni se duc la psihoterapie ani după ani pentru a investiga cum au fost create tiparele existenței lor de către evenimentele copilăriei. Dar mai important decât să știi despre tine însuși, și de a avea o narațiune pe care să o spui *despre* tine,



este să fi tu însuși. Ce înseamnă asta? Să fi tu înainte de a gândi cine ești. Să te găsești acasă în tine însuși, a nu te lupta cu tine sau a nu fi dezamăgit de tine și a nu spera să fi altcineva decât ești. Acestea sunt potecute lăturalnice pe care poți călători mulți ani. *'Doar dacă aș putea fi altcineva, aș fi mult mai fericit'*. Dar dacă toată lumea gândește așa, atunci cine este persoana norocoasă să fie fericită ca ea însăși? Poate că nimeni. Acest fapt este tragic pentru că noi suntem cine suntem.

#### NOI VENIM ÎN FIINȚARE ÎN RELAȚIE CU LUMEA DIN JURUL NOSTRU

Știi că de dragul modei multe femei își torturează picioarele înghesuindu-le în pantofi inconfortabili. În același fel, în timpul procesului nostru de adaptare la cultura familiei, sau a școlii, sau a nației, am adoptat diverse distorsiuni și am devenit foarte obișnuiți cu ele.

În China, femeile din înalta societate își încorsetau picioarele pentru a le face să fie foarte mici, dar după revoluția comunistă din 1940 a apărut ideea de a elibera femeile de această practică. Însă atunci când femeile au început să înlăture bandajele care le țineau oasele îngrămădite, ele țipau de durere pentru că și cele mai perverse distorsiuni pot părea normale și poate părea dureros, și chiar artificial, să fie schimbate.

Este aceeași situație când începem să ne uităm la noi înșine. Avem multe tipare de identificare: păreri despre gen, rasă, politică și multe altele. Alți oameni au alte identificări. Și acești oameni sunt educați și inteligenți ceea ce ar putea arăta că perspectiva noastră și perspectiva lor ar exista într-un fel de conversație, ar avea o validitate relativă, chiar dacă niciuna nu este absolut adevărată.

Orice credem despre noi și despre alți oameni a apărut ca urmare a unor cauze și circumstanțe. Poate că ai niște poze vechi de familie ale bunicilor. Te uiți la aceste poze și nu îți poți imagina cum au trăit acești oameni pentru că viața noastră de acum este atât de diferită, și totuși aceea a fost viața lor și așa a fost pentru ei. Cum este viața noastră acum este viața noastră, și a apărut datorită situațiilor economice și politice. Există două forțe aici. Una este noțiunea noastră de control individual: *'Este viața mea; pot să trăiesc cum vreau eu; cum este viața mea depinde de mine'*. Chiar și așa, ne aflăm în situația în care facem alegeri dintr-un meniu pe care nu l-am inventat. Poate că ne plac diverse genuri de muzică. Noi nu am inventat muzica dar când am crescut într-o anumită perioadă ne identificăm cu acea muzică. Devine

muzica ta – muzica care exprimă simțul tău al vieții – prin propriul tău proces de identificare. Te lași captivat de un obiect și acel obiect devine tu, și în acest fel ne construim pe noi înșine din lumea ce ne înconjoară.

În zilele noastre, putem vedea poze extraordinare ale dezvoltării fătului în corpul mamei, această întâlnire energetică dintre principiile masculine și feminine. Nu are nicio substanță. Substanța sau alimentarea vine din corpul mamei. Bebelușul crește prin preluarea resurselor din mediul în care se află și încorporându-le. Pe parcursul vieții noastre mâncăm, bem și respirăm. Fără aceste contribuții din lumea ce ne înconjoară am muri. Noi nu avem un corp individual. Corpul nostru este parte din lumea ce ne înconjoară.

Trăiesc într-un oraș foarte aglomerat cu aer poluat. Aseară plimbându-ne pe străzile acestui orașel minunat era ca în paradis pentru că totul era liniștit, curat și stelele luminau cerul. Aracena există în acest fel tot timpul și Londra este Londra tot timpul. Când ești încorporat într-un mediu vei avea reverberațiile calității existenței din jurul tău ce va determina cum poți fi. În acel fel poți să vezi tensiunea din corpul tău, felul în care corpul se mișcă, deschiderea privirii tale când saluți oamenii, dacă ai sau nu contact vizual, este ceva ce se dezvoltă în relație cu mediul înconjurător.

Aici oamenii își zâmbesc și se salută călduros. Dacă aș fi fost în metrourile din Londra aș avea multe probleme dacă aș îmbrățișa și aș săruta oamenii pe ambii obraji pentru că nu există această permisiune. Ceea ce poate părea normal și natural pentru mine este parte a unui contract social invizibil. În budism acest aspect este denumit ca origine interdependentă sau ridicare codependență. Oricând vedem ceva ce pare a fi ceva, ce pare să existe în sine însuși, ceea ce aflăm de fapt este dependența sa de mulți alți factori, nu doar pentru a deveni existent, dar și pentru a fi menținut în existență.

De exemplu, acest hotel unde ne aflăm acum există pentru că sunt destui oameni să închirieze camere pentru ca hotelul să poată supraviețui financiar. Rata șomajului în Spania este mare. Când oamenii simt că economia nu merge bine, nu vor să cheltuiască atât de mulți bani. Atunci când cheltuim bani susținem cafenele, pantofari, croitori și alții.

În Londra poți vedea că multe magazine s-au închis pentru că oamenii sunt speriați de viitorul economic, iar această frică duce la o contracție, prin care oamenii simt că trebuie doar să aibă grijă de ei înșiși. Dar guvernul spune că dacă vrei să ai grijă de tine trebuie să-ți cheltuiești banii. Poate fi greu de crezut ce spun politicienii, dar

bineînțeles că este adevărat: suntem într-o economie integrată menținută în viață de fluxul de bani, așa cum rămânem în viață prin fluxul de respirație. Acest lucru indică faptul că viața noastră este dinamică. Suntem interdependenți și existența noastră este coemergentă cu tot ceea ce ne înconjoară.

Interacțiunile noastre cu ceilalți ne aduc pe noi înșine în existență în moduri particulare. Fiecare dintre noi are un mare potențial, dar o mare parte din acest potențial ne este ascuns din cauza ipotezelor pe care le avem despre cine suntem, care s-au construit în familiile noastre, în școală și dificultățile noastre interpersonale etc. Am devenit protectori de sine. De obicei, pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, își asumă mai puține riscuri, deoarece încearcă să se agațe de ceea ce au. Dar ce avem? Existența noastră este participativă. Dacă ai un loc de muncă, îți faci treaba și te arăți în anumite moduri într-un anumit mediu; asta este tot ce este un job.

În dzogchen, suntem preocupați să vedem acest câmp dinamic al experienței în continuă evoluție; să acceptăm că suntem deja în viață și din moment ce viața este imprevizibilă trebuie să găsim cea mai bună cale de a rămâne în conexiune. Există două aspecte în acest sens. Unul este să pornesc de la poziția că sunt un individ și să încerc să intru în conexiune astfel cu altcineva. Aceasta este o alegere. *‘Nu trebuie să fac aceasta’*. Acesta este sistemul de credință normal al viziunii individuale moderne. Dar cealaltă viziune ar spune că de la bun început totul este interconectat. Nu aveți de ales dacă vă conectați sau nu, dar aveți de ales cu privire la modul în care vă implicați în acest fapt de conexiune. Alți oameni sunt viețile noastre.

Am doi ochi. Îmi sunt foarte folositori. Ce văd cu ochii mei? Te văd pe tine. Nu mă văd pe mine însumi. Ochii mei te arată pe tine. Tu ești lumea mea. Dacă închid ochii lumea dispare, dar se simte ,a mine’. *‘Hmmm...mic și întunecat fără să se întâmple prea multe’*. Deschid ochii. Wow! Văd toți acești oameni. Fascinant! Bogăția existenței noastre este celălalt. Nu este ca și când eu sunt aici și celălalt este acolo; această este o interpretare falsă – o narațiune interpretativă – o poveste. În realitate din momentul în care te naști și deschizi ochii începi să vezi ceva și aceea e lumea ta ca bebeluș. Treptat, lucrurile încep să ia contur și bebelușul începe să înoate în marea limbajului și să vadă cum cuvintele și lucrurile din lume au o anumită relație și ceea ce află mereu este despre lumea sa. Însă i se spune că află despre lume; că există o lume externă care pare să existe fie că este experimentată sau nu.

Sunt pentru prima dată în Aracena și pentru că acesta este un loc exclusiv – ca o creație de casă de modă din Paris unde o rochie este făcută doar pentru mine și

nimeni altcineva nu va purta această rochie – am, în fapt, propria mea Aracena! Nimeni altcineva nu va avea Aracena mea și fiecare dintre voi are propria Aracena. Aici suntem ca regii și reginele pentru că nimeni altcineva nu poate privi cu ochii noștri; nimeni altcineva nu va avea senzațiile corpului nostru sau tiparele gândirii noastre, amintirile și altele.

Este foarte ciudat. Fiecare dintre noi are specificitatea unică a experienței sale și totuși avem abilitatea de a folosi limbajul să comunicăm ca și cum am trăi în aceeași lume și am vedea aceleași lucruri.

#### CONFUZII PROVENITE DIN LIMBAJ

Din acest punct de vedere, limbajul este precum halucinația de grup. Este foarte folositor că putem vorbi despre orarul programelor noastre, despre unde sunt toaletele, despre ce trebuie să facem în cazul unui incendiu pentru că aceasta permite ca partea practică a vieții să continue. Și totuși fiecare dintre noi găsește că lumea este revelată în modul particular al vieții sale și că realitatea imediată nu poate fi comunicată. Putem să observăm cât de blândă e lumina în această perioadă a anului și cum oglindește vegetația verdele deschis ce răsare din pământ. Doar să te plimbi pe marginea unui drum și poți descoperi miracole. Dar când încercăm să vorbim despre aceasta, ce putem spune? Cuvintele creează un univers paralel față de fenomenologia actuală care se afla dincolo de asimilare.

Când credem că limbajul vorbește despre lucruri așa cum sunt ele, apar două confuzii: suntem confuzi în legătură cu ceea ce vedem și întâlnim, și suntem de asemenea confuzi în legătură cu natura limbajului. Când rămânem în cadrul limbii noastre materne, ne imaginăm că există o corespondență unu-la-unu între un cuvânt și obiectul pe care îl descrie. Când vedem un copac, este un copac, dar atunci când învățăm o altă limbă, descoperim că ei nu folosesc aceleași cuvinte ca noi.

Aceasta reprezintă o adevărată revoluție a minții, deoarece regele sau regina copacului, ca simbol al copacului, este răsturnat(ă). În acest fel, un cuvânt precum „copac” devine doar un semnificator convențional. Există nenumărate limbi în lume, fiecare având propriul mod de a desemna un „copac”, însă niciun cuvânt nu va putea exprima cu adevărat ce este acesta. Limbajul poate fi văzut ca o dimensiune aparte, asemănătoare unui film science-fiction, în care limitele celor trei dimensiuni obișnuite sunt depășite, iar călătoriile în timp sau o a cincea dimensiune devin

posibile. Limbajul nu este nici bun, nici rău, dar creează o modalitate specifică de a trăi experiențele.

În general, în sfera budismului, limbajul este asociat cu compasiunea, deoarece prin intermediul limbajului ne întâlnim și încercăm să ne conectăm folosind semne și semnificatori. Cu toate acestea, trăim în multe alte dimensiuni pe care le locuim, iar în dzogchen ceea ce urmărim este să aducem claritate; nu să amestecăm totul într-o mare confuzie, ci să clarificăm modul în care diferitele aspecte sau dimensiuni ale experienței noastre funcționează împreună. Pentru ca acest lucru să fie posibil, avem nevoie de un spațiu care să permită relaxarea – un spațiu ce oferă fiecărui aspect al existenței noastre libertatea de a fi el însuși, fără a se simți invadat sau abandonat.

Dacă ne deschidem către complexitatea bogată a existenței, aceasta poate fi uneori copleșitoare – ca și cum am deschide cutia Pandorei – pentru că atunci ne confruntăm cu lipsa controlului. Ne-am putea dori să fim mai deschiși, însă structura egoului nostru nu se descurcă prea bine cu deschiderea; vrea să știe ce urmează să se întâmple. Dacă știm ce se va întâmpla, putem prezice, și astfel menținem ritmul lumii noastre. Dar când ne deschidem către faptul că apar multe, multe aspecte simultan, fiecare cu propria sa validitate, ce înseamnă aceasta? Cum voi reuși să înțeleg totul? Aici devine evident că egoul vrea să fie regina care controlează ceea ce se întâmplă.

Din perspectiva budistă, aceasta este sursa suferinței noastre, deoarece creăm o polaritate: fie eu dețin controlul, fie totul este scăpat de sub control. Calea de mijloc este să ne regăsim acasă în această complexitate bogată. Această libertate nu provine din blocarea limbajului, ci din a-i permite limbajului să ocupe locul său firesc, fără a-i cere să facă lucruri pe care nu le poate face.

În bucătăria ta, probabil ai multe ustensile diferite pentru gătit. De exemplu, poți avea tigăi antiaderente, în care nu ar trebui să amesteci cu o lingură de metal, altfel zgârii suprafața. Fiecare situație ne cere să ținem cont de limitările și specificitatea sa. Atât timp cât respecti calitățile și limitele cu care lucrezi, acestea vor dura mult și vor fi utile. La fel este și cu limbajul. Trebuie să folosim limbajul pentru a comunica, însă există anumite experiențe care se deschid atunci când nu ne bazăm pe elaborarea conceptuală.

POVARA ÎNCERCĂRII DE A DEȚINE CONTROLUL

În următoarele zile vom medita împreună. Meditația dzogchen este un mod de a integra limbajul în funcția sa corectă. Nu cerem limbajului să facă ceea ce limbajul nu poate face. Există funcții pe care trebuie să le îndeplinim folosind ceea ce se numește „minte”. Minte are o claritate pe care tradiția o descrie ca fiind intrinsecă; nu este generată din ceva anume, ci este calitatea dată a minții în sine.

Nu avem prea multă experiență în acest sens deoarece ne-am trăit viețile încercând să înțelegem ce se întâmplă. Educația noastră se bazează pe folosirea informațiilor și învățarea tehnicilor care ne permit să tăiem lumea în bucăți și să dăm sens la ceea ce se întâmplă. *'Ah! Acum înțeleg.'* Și, bineînțeles, pentru că eu dau sens la ceea ce se întâmplă, 'totul depinde de mine'. Dacă mă opresc, nu voi ști ce se întâmplă. Ca un mic animal într-o cușcă, care se învâрте în cerc pe o roată, tot învârtim roata tiparelor și semnificațiilor, din nou și din nou, ca o persoană care merge pe o sârmă la înălțime fără plasă de siguranță. *'Trebuie să-mi păstrez echilibrul, deoarece trebuie să știu ce se întâmplă.'* Aceasta este o povară destul de mare.

Când vezi copii mici mergând la școală cu un ghiozdan mare plin de cărți în spate, este ca și cum ar fi sclavi de pe galere, obligați să vâslească bărci. Copiii vâslesc barca culturii lor naționale, iar de îndată ce devin puțin mai mari și dobândesc o mică libertate, vor să scape de povara mentală. Simt greutatea acesteia. Noi însă suntem sclavi bătrâni, obișnuiți cu această robie, iar pielea mâinilor noastre e tăbăcită de la vâslit an după an. Când eram tineri, vâsleam cu rapiditate, crezând că vom ajunge undeva, însă acum ne simțim blocați într-un ocean fără sfârșit; totuși, gândim că ar fi mai bine să continuăm să vâslim, căci mereu mai este ceva de făcut și de învățat. Dar niciodată nu ajungem la un capăt. Trăim cu iluzia că vom ajunge undeva, ceea ce creează o tensiune uriașă de a atinge un anumit scop.

De exemplu, cineva va fi ales președinte al Americii. Acea persoană va fi făcut multe promisiuni și va avea multe intenții despre ceea ce va face, și apoi viața se întâmplă; evenimentele apar, iar marea claritate a viziunii lor ajunge să se prăbușească în încercarea disperată de a decide ce să facă. Acest lucru nu se întâmplă pentru că ar fi deosebit de incompetenți, ci pur și simplu pentru că așa este viața. Fantezia controlului este fantezia egoului individual, separat de propriul său fond. Prin urmare, în practică, ne relaxăm și ne deschidem pentru a experimenta plasa de siguranță a integrării, care se află întotdeauna deja acolo.

Termenul dzogchen înseamnă „marea desăvârșire”. Dacă ceva este desăvârșit, ar trebui să-l lași așa, pentru că dacă încerci să faci mai mult când ceva este deja

complet, acesta va fi stricat. Lumea nu ni se pare completă, dar poate asta se datorează modului în care privim lumea. Dacă putem vedea desăvârșirea naturală a fiecărui moment, problema nu este ce să facem cu el, ci mai degrabă, iată-mă aici, ca parte a acestui timp și loc, astfel încât mișcându-mă în mediu, ca parte a mediului, răspund invitației câmpului. Nu am nevoie de un plan măreț în mintea mea. Pot avea încredere că viața va fi suficientă.

Trebuie să am încredere că fiind aici cu voi vor apărea niște cuvinte. Nu am cuvinte pregătite dinainte. Privesc în jur și văd fețele oamenilor, iar ceva iese din gura mea, pentru că nu depinde totul doar de mine. Suntem aici împreună, creând o atmosferă de comunicare. Interesul vostru alimentează capacitatea mea de a împărtăși ceva cu voi. Fantezia de a fi un individ izolat nu mi-ar fi de ajutor acum. Dacă mă gândesc: *'Doamne, ce credeți cu toții despre mine?'*, atunci pot simți cum mă micșorez într-un ceva foarte mic: *'Poate că fac ceva greșit.'*

Mai întâi creezi o substanță solidă, „eu,” și apoi poți aplica o matrice de evaluare: bun, rău, corect, greșit, de succes, eșuat și așa mai departe. Dar când sunt aici cu voi, nu există un „eu” și un „voi”; există „eu cu voi”. Faptul că suntem împreună permite evoluția câmpului comun al experienței, și clipă de clipă, este ceea ce este. Acesta este *dzog pa chen po* – este complet – este doar acesta. Ce altceva ar trebui să fie? *'Ah, dar James, ai fi putut vorbi despre altceva? De ce ai ales asta când ai fi putut alege altceva?'* Acesta s-a dus, iar acela nu a sosit niciodată. Cum poți compara viitorul fantezist cu trecutul dispărut, nu știu, dar o facem mereu și așa ne persecutăm pe noi înșine: *'Dacă doar aș fi făcut asta!'* Nu este posibil. Fiecare moment este acesta.

Când părăsești *acest moment* și urci cu elicopterul tău, plutind în cerul albastru limpede și privind totul de sus, crezi: *„Ah, acum înțeleg.”* Dar nu poți face prea multe într-un elicopter – trebuie să te întorci pe pământ. Ieși din elicopter și te întorci în viața ta dezordonată și acum lucrurile nu sunt atât de clare. Elicopter... pământ... elicopter... pământ... așa trăim. În retrospectivă, credem că înțelegem ce ar fi trebuit să facem, dar aceasta este o trădare, pentru că ne extragem din continuumul trăit într-o lume a ideilor.

Dacă mergi la Paris, poți vedea dispunerea radială a străzilor. Aceste bulevarde lungi, străjuite de copaci, au o vedere grandioasă și neobstrucționată, dar pentru a obține asta, au demolat mii de case medievale. Casele erau în străduțe înguste și încolăcite în toate colțurile. Dacă mergi la Veneția sau în vechile părți ale Barcelonei, vei vedea

același lucru. Când oamenii trăiesc împreună și au puțini bani, construiesc din aproape în aproape – în engleză spunem higgledy-piggledy – un fel de haos organic – și acesta este un loc destul de uman, călduros și plăcut de trăit.

Oamenii care trăiesc pe străzi de genul acesta sunt adesea mai familiarizați cu numele vecinilor lor, în timp ce cei care locuiesc în casele lor burgheze de-a lungul bulevardelor grandioase probabil că nu știu cine locuiește lângă ei, pentru că sunt în spatele unui zid înalt și a unei porți metalice. Aceasta este claritatea lumească: oameni buni în interiorul comunității închise și oameni răi în afară. În interior, toată lumea are o mică grădină bine îngrijită, cu un gazon perfect tuns, și văzând grădina lor știm că sunt oameni de treabă cu valori bune.

„Nu trebuie să-i cunosc, deoarece știu deja că sunt oameni de treabă. Ei stau în casa lor, iar eu stau în a mea. Destul de posibil, ne uităm la aceleași programe la televizor. Aceasta este o viață bună.”

Este o imagine complet igienizată, dar viața noastră reală nu este așa. Mulți dintre pacienții mei vin din case de genul acesta. Bărbatul „bun” bea puțin prea mult. Soția îl sărută pe poștaș. Se întâmplă tot felul de lucruri pentru că oamenii se simt dezamăgiți și neîmpliniți. Am ajuns acolo unde ne-am străduit să ajungem, dar nu este suficient, încă mai există un gol în jurul inimii. Ce lipsește? *„Oh, poate ar trebui să mergem într-o croazieră. Să mergem în Cuba înainte să fie stricată de toți acești americani care merg acolo acum.”* Va fi suficient? Este ca și cum ai bea. Bei și mergi la toaletă, dar dacă bei și nu poți merge la toaletă, atunci trebuie să mergi la spital.

Corpul nostru ne arată direct că totul este mișcare – dinamic și efemer – și aceasta indică faptul că nu există niciun loc unde să ajungem în lume.

- Dar, stai puțin, nu înseamnă dzogpa chenpo „complet”? Dacă ajungem la această mare desăvârșire, vom fi în siguranță.
- Dar unde este?
- Este aici. În buzunarul meu. Tu nu ai unul?
- Cred că cineva a furat pe al meu, pentru că sunt destul de sigur că îl aveam înainte!

Este aici, dar unde este? Este ceva în neregulă cu modul în care privim. Știm cum să căutăm pantofii sau cheile de mașină, deoarece există un „eu” ce caută ceva. Cu toate acestea, această desăvârșire este deja aici, dar eu nu o văd. Văd mașinile, copacii și oamenii, dar nu îmi văd mintea. Nu îmi văd natura de Buddha. Poate că nu



este acolo. Poate că nu sunt pregătit. Poate că trebuie să adun cele două acumulări de merit și înțelepciune. Poate că trebuie să aduc mai multe ofrande și să fac mai multe reverențe și atunci, într-o viață viitoare, când voi fi o persoană mai bună, porțile paradisiului se vor deschide. Poate că trebuie să am mai multă credință. Poate că nu este așa. Dacă este aici, problema este să găsim modul de a vedea, care de fapt este modul de a fi, fiind deschis către faptul că tot ceea ce experimentăm și tot ceea ce părem a avea este, în sine, intangibil.

A FI ACOLO, A FI ÎN ACEASTA, A FI CA ACEASTA

De exemplu, am un ceas. Ceasul îmi spune ora. Când dau jos ceasul și nu mă uit la el, mai am un ceas? Într-un sens legal, da, pentru că, dacă cineva îl fură, voi suna la poliție. Poliția va întreba: „Unde era ceasul?” Voi spune: „Era pe masă.” Apoi vor întreba: „De ce nu l-ai ținut la încheietura mâinii?” și le voi răspunde: „Ascultați, este încă ceasul meu chiar dacă l-am pus pe masă.” Dar ai ceasul dacă nu îl vezi? Ceasul se naște pentru mine atunci când mă uit la el și moare pentru mine când este pe masă. Ideea că este al meu este o declarație legală. Avem o convenție socială care spune că acesta este ceasul lui James, dar caracteristica „de ceas” a ceasului meu este dezvăluită doar atunci când mă uit la el!

Este foarte interesant. Chiar și a avea copii este o idee. Când îi vezi, sau gătești pentru ei, sau faci lucruri cu ei, ei se dezvăluie. Merg la școală și nu știi cum sunt. Nu știi dacă în clasă sunt politicoși sau nu. Nu îi cunoști – cunoști doar o mică parte – și crezi această imagine în mintea ta. Din fericire, prima dată când îți întâlnești copiii sunt foarte mici și nu vorbesc, așa că poți să-i umpli cu proiecțiile tale și ei nu obiectează. Mai târziu, când cresc și încep să răspundă, devine mult mai greu. Dar este încă, „Oh, micuțul meu.” Și adolescentul spune, „Mamă – nu – oprește-te!” Imaginea pe care o avem despre acest copil nu se potrivește cu cine sunt ei pentru ei înșiși.

Într-un anumit fel, lumea noastră este plină de fantome, ecouri și amintiri despre cum a fost, și dacă încercăm să menținem în loc adevărul imaginii noastre despre ceilalți, atunci suntem prizonieri ai norocului, pentru că viața pur și simplu se întâmplă. Copiii noștri devin oameni pe care s-ar putea să-i recunoaștem cu greu pentru că ei iau propriile decizii. Viețile lor urmează tipare pe care nu le-am fi putut imagina niciodată. Își aduc acasă iubita. Ochi lor sunt atât de mari. Creierul tău se învâрте în cerc, gândind că acest lucru nu este posibil – băiatul meu cu această fată.

„Oh, mamă, ea este grozavă.” Cum este posibil? Este posibil pentru că aceasta este viața.

Copiii noștri nu sunt ținuti în castelul gândurilor noastre, nici partenerii noștri, nici colegii noștri de muncă, și desigur, nici noi înșine. Avem idei despre cine suntem, și totuși ne găsim făcând alte lucruri. Cum este posibil? Decidem să facem ceva și apoi facem altceva!

„Cine mă face pe mine? Am fost deturnat! A avut loc o lovitură de stat! Mă gândeam să beau doar un pahar de vin și acum sticla este goală. Cineva bea vinul meu.”

Aceasta este experiența noastră în viață: structurile și viziunile noastre mentale nu funcționează ca o descriere precisă a devenirii noastre interactive. Aici vedem problema esențială. Imaginile pe care le construim despre noi înșine și despre alții sunt descrieri ale unor indivizi, ale unor lucruri care pot fi cunoscute, dar existența noastră reală este interactivă. Dacă apare brusc un zgomot afară, ne întoarcem și ne uităm pe fereastră pentru că organismul nostru este bine adaptat pentru a ne proteja viețile, așa că vrem să știm dacă există vreun pericol. Acest tip de reacție precedă gândirea conceptuală și aceasta este ceea ce ne menține în siguranță când schiem sau alergăm pe dealuri. Când ești pe deplin prezent în activitate, poți evita foarte repede pietrele sau schimbările de pe pârtie, deoarece colaborezi cu lumea ca parte a lumii; nu o ataci. Este la fel când oamenii învață să facă windsurfing. Vântul și valurile sunt aliații tăi, nu inamicii. Dar poți vedea oameni care se chinuie pe apă pentru că se luptă și încearcă să prindă vântul. Ei nu lasă vântul să treacă prin corpurile lor pentru a avea o mișcare armonioasă.

În acest fel, vedem că, deși gândirea și folosirea limbajului sunt foarte utile în anumite contexte, ele nu sunt adevărata soluție a tuturor problemelor noastre. Pentru a face windsurfing, trebuie să ai încredere în echilibrul tău. Dacă schiezi, trebuie să ai încredere în mișcarea echilibrului tău și în faptul că vei găsi o cale. Găsirea unei căi nu este ca găsirea batistei mele. Știu că batista se află în buzunarul meu, dar atunci când găsești drumul în timp ce alergi pe munte sau schiezi, drumul se desfășoară, co-creat de participarea ta; acesta apare pe măsură ce te implici în situație. Nu poți să știi dinainte cu precizie ce trebuie să faci. Cheia este să te relaxezi și să permiți tuturor abilităților și experienței pe care le ai să curgă prin tine, ca tine, și să ai încredere că totul va fi bine.

Buddha fondator al liniei noastre de dzogchen se numește Samantabhadra, sau „întotdeauna bun”. Bun pentru că este așa cum este. Cum să fii cu lucrurile așa cum

sunt ele? Permiți desfășurarea vieții din care ești parte. Bunătatea fundamentală a existenței se revelează atunci când ești un participant și nu când stai deoparte.

Gândiți-vă la toate judecățile care pot apărea în mintea voastră dintr-un anumit tip de cunoaștere pe care o aveți. De exemplu, dacă merg la plimbare în parcul meu de lângă mine ceea ce fac din când în când pentru a omagia posibilitatea de a face exerciții, văd toți acești oameni alergând. Pe măsură ce merg încet, privindu-i pe cei din jur, mintea mea spune că nu este o metodă foarte bună de a alerga, deoarece postura lor nu este corectă și se apleacă prea mult din șolduri. Plăcerile de a fi observator... Așa funcționează mintea noastră: bine, rău, corect, greșit; este, de fapt, o formă de alienare. Când participi, este diferit.

Perspective – perspectiva care se deschide odată cu distanța – aduce o claritate care îți permite să vezi pe altcineva ca pe un obiect și apoi să îți impui toate judecățile și opiniile. Desigur, din cauza acestei separări, nu poți schimba pe altcineva. Dacă aș merge la un alergător în parc și i-aș spune, „*Nu cred că alergi foarte bine. Vă aplecați prea mult înainte,*” s-ar putea să se întoarcă spre mine, să zâmbească și să spună, „*Este uimitor că tu, un bărbat bătrân și gras, îmi dai acest sfat bun. Ți mulțumesc că mi-ai atras atenția.*” Dar nu cred asta. De fapt, cu cât vedem mai mult, cu atât putem spune mai puțin. Viața se revelează prin a fi acolo, a fi în ea, a fi ca ea.

AICI NE AFLĂM, ÎNCONJURAȚI DE CREDINȚELE NOASTRE SOLIDE

Toate învățăturile budiste spun că suferința începe cu ignoranța, așa că ce anume ignorăm? Instanțiatea non-dualității subiectului și obiectului. Ignorând actualitatea coemergentă, ne imaginăm tot felul de lucruri care par a fi separate și având propria lor esență și substanță. Aceasta pare să ofere o bază solidă pe care putem construi opiniile, amintirile și judecățile noastre. Oferă o aparentă soliditate cunoștințelor noastre, care ne orbește față de desfășurarea dinamică și natura imprevizibilă a lumii noastre. Cu cât ceva este mai solid, cu atât mai greu este să-l schimbi, deoarece rezistă să fie prezent în momentul în desfășurare.

Așadar, aici ne aflăm, înconjurați de credințele noastre solide și facem declarații despre lucruri. Ce anume ne înconjoară atunci când ne așezăm în acest sentiment de adevăr și cunoștințe certe? Acest lucru este ceva ce textul lui Nuden Dorje ne va dezvălui: că ceea ce considerăm solid și real nu este așa. Realitatea solidă este o fantezie a minții noastre; ceva este la locul său și apoi nu mai este.

Când Spania se afla sub regimul Generalului Franco, ar fi fost foarte greu să îți imaginezi tot ceea ce s-a întâmplat după moartea lui. Era un anumit tip de film, apoi alt film. Îmi amintesc prima dată când am făcut autostopul în Spania. Era în 1967. Seara, când ajungeam în orașele mici, toată lumea încă umbla prin piață. Orașele mai mici aveau brutării comunale unde femeile duceau pâinea pentru a fi coaptă împreună în cuptorul mare. Plajele erau destul de goale. Pescarii își scoteau bărcile mici, și le aduceau pline de pește. Acum plajele sunt pline de oameni dezbrăcați. Cum este posibil așa ceva? Îți imaginezi o fiică mergând cu mama ei prin piață. *'Mama, vreau să îmi cumpăr un bikini și să le arăt băieților sâni mei.'* Ar fi fost fericită mama? Nu. Timpul acela a trecut. Aceasta era o întregă lume mentală. Modul adecvat de a te comporta cu ceilalți oameni care trăiau în cadrul acestui sistem de referințe s-a dizolvat ca un vis, ca un curcubeu care se estompează în cer.

A apărut o întregă gamă nouă de libertăți sexuale și de revendicări feministe, iar cultura a devenit ceva diferit. Putem vedea cum ideile și credințele care păreau odată a fi adevărate și de încredere se dovedesc a fi doar convenții. Ceea ce era de încredere și previzibil și oferea un sentiment de formă și structură se dizolvă, și apare ceva nou. Nu știm ce ne va aduce ziua de mâine.

Cum ar trebui să abordăm această problemă? În zilele noastre, cu ajutorul calculatoarelor, oamenii pot aduna rapid cantități uriașe de informații, iar mulți își pun încrederea în inteligența artificială ca soluție pentru viitor. Dar din punctul de vedere budist, inteligența artificială este modelată pe noțiuni ale căilor cognitive dezvoltate de ființele umane. Deși aceste modele cognitive sunt utile la un nivel relativ, ele sunt de fapt un vâl care ne ascunde propria noastră actualitate. Prin urmare, din perspectiva budistă, cantitățile tot mai mari de informații creează o fantezie a omniscienței și, alături de aceasta, o fantezie a omnipotenței.

Dacă te uiți pe Wikipedia, poți găsi informații despre școala antică de filozofie stoică din Grecia, dar aceasta este foarte diferită de cititul cărților, de studiul și discutarea lor într-un cadru universitar. Acest tip de „cunoaștere despre” este asemănător cu un autobronzant fals; se spală foarte repede. Dacă dorim o cunoaștere vie a adevăratului gust al experienței moment cu moment, trebuie să renunțăm la apropiere și prindere. Trebuie să încetăm să adăugăm mai multe asupra noastră ca și cum am fi o vastă construcție Lego. Trebuie să găsim o modalitate de participare directă, de a avea încredere în coemergență și în participare, și aceasta este foarte diferită de a avea încredere în mine ca individ. A spune „eu cu tine” dă naștere

tuturor, în timp ce „eu ca eu” privind în interior nu face decât să-mi ofere tot mai multe reflexii ale acelorași vechi lucruri.

## DE CE MEDITĂM?

Vom face câteva exerciții de meditație, dar știm de fapt de ce medităm? Știm că atunci când oamenii sunt dependenți de alcool sau țigări, simt o inevitabilitate în utilizarea acestor substanțe. Oamenii se trezesc dimineața și cred că au nevoie de o țigară. *„Nu mă simt eu însumi dacă nu fumez o țigară.”* Ceea ce nu este eu mă face să mă simt ca mine. Cineva care nu fumează ar putea găsi asta ridicol. *„Nu am nevoie de țigări. De ce ai avea nevoie de ele?”* Dar când te bazezi pe ele și ești obișnuit cu țigările, fumatul pare automat și necesar; fumatul a fost încorporat ca parte a identității tale; ceva care este artificial și nejustificat pare să fi devenit natural și necesar.

Când ne uităm la noi înșine, toți avem câteva dependențe, iar cea mai importantă și periculoasă dependență este dependența noastră de gânduri. Ne bazăm pe gânduri ca iluminator sau garant al simțului nostru de sine: *„având aceste gânduri îmi permite să mă simt ca mine”*. Gândurile mele par să mă asigure că sunt eu. Nu m-aș simți eu fără gândurile mele. Aceasta este o experiență foarte normală, ale cărei consecințe sunt că voi tinde să mă îndrept spre gândurile care apar în mintea mea și să mă contopesc cu aceste gânduri.

Dacă vorbesc despre o țigară, există eu și există țigara. Pot vedea că mâna mea ia pachetul, scoate țigara, o pune în gură și o aprinde. Când inhalez primul fum, eu și țigara suntem una. Dar pe drumul către această unificare cu țigara, a existat un moment de pauză și de considerare dacă am nevoie cu adevărat de ea.

Cu gândurile este mult mai dificil. Gândurile nu vin într-un pachet; nu trebuie să le cumperi, dar niciodată nu rămâi fără ele. Gândurile sunt disponibile chiar și dacă te trezești în mijlocul nopții. Ești contopit cu gândul pe măsură ce apare. De ce este așa? Cine este acest „eu” care are gânduri? *„Eu sunt cel ce gândește gândurile”* – aceasta este ceea ce ne place să credem. *„Eu sunt responsabil de corpul meu și sunt responsabil de mintea mea.”* Eu gândesc gândurile mele. Cu toate acestea, acest lucru nu este adevărat, deoarece atunci când medităm, apar tot felul de gânduri. Gândurile sosesc – le facem – dar când ne contopim cu gândul, gândul nu este eu, deoarece nu există esență sau substanță în mine.

## PERSOANA ÎNTÂI SINGULAR 'EU' ESTE O GAZDĂ OSPITALIERĂ

Persoana întâi singular este foarte primitoare pentru că nu are niciun conținut propriu; este un hostel, nu o casă. Toate tipurile de gânduri, sentimente și senzații apar și sunt găzduite. Imaginează-ți toate lucrurile pe care le poți spune: sunt fericit, sunt trist, mă simt activ, mă simt obosit, mi-e foame, m-am săturat. „Eu” este dispus să spună orice despre sine. „Eu” este marele imitator. Ceva apare – asta sunt eu! Iată-mă! Sunt aceasta... sunt aceea... sunt orice... sunt nimic... sunt deprimat... sunt plin de speranță. Spunem multe lucruri contradictorii și motivul pentru care suntem capabili să întreținem aceste gânduri conflictuale este pentru că gazda nu este pretențioasă. Sunt dispus să fiu orice pentru că vreau să trăiesc. În engleză avem o expresie: „Într-o furtună, orice port”. Viața este foarte furtunoasă și fiecare gând, sentiment și senzație este ca un mic port. Navigăm spre acel port crezând „asta sunt eu”.

Există două aspecte foarte importante în acest sens. Primul aspect este că acest lucru este posibil doar datorită naturii goale a „eului”. Simțul meu de a fi eu însumi este plin și vid simultan. Este plin de conținut efemer și simultan gol de conținut fix și durabil. Este plin pentru că sunt întotdeauna ceva – fericit sau plictisit sau orice altceva – se întâmplă ceva. Dar pot fi umplut doar cu conținutul acestui moment, deoarece „eu” nu are un conținut fix propriu.

Copiii înțeleg acest lucru foarte bine. Când se joacă, se dedică pe deplin personajului din fantezia lor. Ei pot deveni o prințesă sau un soldat, orice își imaginează. Văd ceva la televizor și pot deveni asemenea aceluia lucru. Ei acționează „ca și când” și, de fapt, așa devenim ființe umane. Identitatea mea este mimetică, așa că sunt mereu altcineva, dar acel altcineva ce sunt se simte ca mine în timp ce sunt el. Când ți-e foame, ți-e foame. Știm cum este; există o senzație în stomac și mintea se îndreaptă spre mâncare. Dacă ți-e foarte foame, poate fi dificil să te concentrezi pe alte lucruri. Copiii mici arată foarte clar atunci când le este foame și încep să plângă. Dacă iei un copil mic la plimbare într-un cărucior, trebuie să aduci apă și o gustare. Încep să plângă și le dai ceva de mâncare, iar ei încetează să mai plângă. Le era foame și acum nu le mai este foame. Foarte nestatornic! Așa suntem și noi. Datorită cauzelor, condițiilor și circumstanțelor, ne simțim așa, și apoi ne simțim altfel.

Acest lucru nu este rău. Confuzia apare atunci când credem că ar trebui să fim mereu la fel! Cât de minunat este că poți avea atât de multe experiențe în viață. Poți

fi singur, te poți îndrăgosti, poți fi disperat și așa mai departe, și fiecare dintre aceste stări este adevărată și, în același timp, nu este adevărată. Este adevărată pentru că se simte așa, dar apare datorită unor circumstanțe specifice care se vor schimba, iar apoi sentimentul va dispărea. Motivul pentru care ne explorăm mintea în meditație este să vedem că aceste gânduri cu care mă identific și în care mă contopesc sunt potențiale, trecătoare, și totuși sunt atras în ele.

Dacă ele sunt un potențial activat prin fuziunea și înclinația mea către ele, atunci poate că nu trebuie să fac asta. Intri într-un magazin și sunt multe lucruri de cumpărat. Ai putea cumpăra multe dintre ele, dar alegi doar câteva. Vezi potențialul, dar nu îl activezi pentru că ai lista ta de cumpărături. Te uiți în coș și te uiți în portofel să vezi câți bani ai – doar atât cât trebuie – așa că potențialul rămâne pe raft. În mintea noastră, este mai dificil, pentru că, pe măsură ce gândul potențial apare, tindem să ne contopim cu el.

#### SEPARAREA DE GÂND

Funcția primului tip de meditație pe care o vom face este să ne ofere o oarecare separare de gând.

Există două funcții ale oricărui tip de gând. Una este funcția sa utilă: gândul mă conectează cu lumea exterioară. De exemplu, ai putea avea gândul că trebuie să verifici soldul bancar. Acesta este un gând util, deoarece nu vrei să ai probleme cu banca. Gândul aduce o relație benefică cu mediul; și-a îndeplinit funcția. Contactezi banca și acum nu mai ai nevoie să te gândești la asta.

Totuși, din perspectiva budistă, gândurile au o funcție invizibilă și malignă: ele sunt auto-reflexive. Prin gândire, ne confirmăm pe noi înșine ca subiecte existente. Dacă mă gândesc că îmi este sete, trebuie să beau ceva. „Îmi este sete” acționează ca un conector între mine și paharul de apă și asta este de ajutor. Dar mă gândesc și „îmi este sete”, și asta se referă la mine. Cine sunt eu? Eu sunt cel căruia îi este sete. Acest lucru încurajează și consolidează ideea că există un subiect continuu care poate să își asume situația, dar de fapt doar constat că îmi este sete. Setea apare ca o senzație în gură și prin identificarea cu senzația formulăm „Îmi este sete.” Eu sunt păpușa, iar setea trage sforile. *„Nu, îmi este sete. Eu sunt stăpânul, nu păpușa!”*

Cu cât vedem mai clar că mintea arată, nu face, cu atât realizăm mai mult că aspectul de „stăpânire” este o iluzie. Devii conștient că începi să simți sete. Mintea

arată informațiile în dezvoltare care creează imaginea setei. Este vacuitatea subiectului care permite această deschidere către senzația de sete. Vacuitatea subiectului este adevărata sa valoare. „*Dar îmi este sete! Eu sunt eu! Nu sunt vid. Haide! Exist. Mă poți vedea. Sunt real.*” Aici se află conflictul. Realitatea existenței noastre este această vacuitate spațioasă și primitoare. Adezivul care ne leagă de o dorință suplimentară de identificare este fantezia că sunt un subiect real și durabil.

Dacă te uiți în urmă la copilăria ta, poți să-ți amintești diferite lucruri care s-au întâmplat: o vacanță plăcută de vară, mersul pe bicicletă sau obligația de a-ți face temele. *'Eu am fost acolo. Aceasta a fost viața mea.'* Ne putem aminti toate aceste etape diferite ale existenței noastre. *'Am fost întotdeauna acolo. Da, pe atunci arătam diferit și aveam interese diferite față de acum, dar, oricum, aceea eram eu.'* Așadar, ce este acea caracteristică a 'eului' care pare să existe prin timp? Aceasta este o întrebare cu adevărat fundamentală. Conținutul se schimbă mereu și totuși, cumva, avem sentimentul unui 'eu' care durează. *'M-am simțit mereu ca mine.'* Dar 'eul' fiecărui moment a apărut și a dispărut.

Starea actuală a continuității noastre este o claritate – manifestarea conținutului – și pot arăta aceste conținuturi diferite deoarece sunt un vacuum. Dar asta este foarte înfricoșător pentru construcția 'eului' pe care o port cu mine, deoarece ce sens are să spun că sunt un vacuum când sunt mereu plin de mine. *'Sunt aici. Am fost aici când m-am trezit. Am luat micul dejun și am ieșit, iar acum sunt aici. Sunt mereu aici. Exist.'* Mai devreme eram afară, savurând o cafea și învățând mai multe despre această zonă din Spania. Aceasta nu este același lucru cu a fi aici acum, în această cameră. Conținutul aceluși moment – gustul cafelei în gură – privind spre deal – ascultând o explicație despre istoria locului, toate acestea s-au întâmplat. Eram acolo, dar acum nu mai sunt acolo. Ce este aici acum este acest moment, și acest moment poate fi prezent doar pentru că *acel* moment a dispărut, iar *eu* încă sunt aici.

Acum începem să ne îndreptăm atenția asupra zonei centrale a investigației noastre: care este natura sinelui? Sau, spus altfel, ce înseamnă să fii în viață? Ce este viața? Vedem oameni trecând pe lângă noi sau observăm brusc o pasăre și tot felul de sentimente apar și dispar. Aceasta este viața noastră. Când am venit din Sevilla aseară, am văzut atâtea flori sălbatice pe câmpuri. Lumina soarelui era foarte delicată. Vorbesc despre ceva. Vorbesc despre fantome. Aseară a murit. Este un lucru uimitor că aseară nu doar că a murit, dar s-a și îngropat. Și este un fel de înmormântare uimitoare pentru că nu a rămas nicio urmă – nu poți găsi un



mormânt nicăieri. Chiar dacă am avea un miliard de euro, nu am putea plăti pe cineva să găsească seara de ieri. Dar haideți să vă povestesc despre fantoma mea. Stăteam în mașină, privind pe geam, și am văzut cai pe câmp. Ce fantomă frumoasă! Ai putea crede că vorbesc despre ceva, dar unde este acel ceva? Ieri a dispărut, dar îl putem readuce pentru că credem în fantome. Readucem fantomele la viață. Când un copil are o păpușă, oamenii spun: „*Uite! Aceasta este Mary și are o rochie foarte frumoasă. Nu crezi și tu așa, Mary?*” Și păpușa începe să răspundă pentru că este evident pentru copil că păpușa poate vorbi. Două brațe, două picioare, un cap – bineînțeles că poate vorbi. Plasticul nu este o limită. Suntem la fel. Ieri a trecut și este mort, dar putem vorbi în numele lui ieri. Aceasta este imaginația noastră.

#### CUM SĂ NU FUZIONĂM CU GÂNDURILE

Budismul spune că mintea este primordială. Noi creăm aceste povești, fantezii și elaborări. Oferindu-ne lor, le aducem la viață. Există multe mituri ale creației în lume, din diferite culturi. Multe dintre ele povestesc cum zeul ia o bucată de pământ, modelează o mică ființă și apoi suflă viață în ea, aducând-o la viață, precum Pinocchio. Aceasta este o poveste foarte adevărată. Noi insuflăm viață în multe lucruri. De fapt, insuflăm viață în tot. Claritatea și energia minții este cea care dezvăluie lumea. Nu suntem un lucru printre alte lucruri – suntem câmpul strălucitor al experienței.

Pentru a ne trezi la această stare reală, trebuie să nu fim atât de dependenți de fuziunea cu gândurile, deoarece gândul este cel care dă soliditate aparentei concretitudini a lucrurilor. Pentru a face acest lucru, trebuie să ne oferim o apărare împotriva puterii seducătoare a gândului. De fapt, aceasta nu este o afirmație corectă; nu gândul este seducătorul, noi suntem cei care seducem, noi prindem gândul, gândul doar trece pe lângă noi. Aceasta este marea diferență.

În psihologie se vorbește despre locusul de control: locul unde se pare că are loc procesul de luare a deciziilor. Odată cu apariția celei de-a treia faze a feminismului, există un nou sentiment al libertății femeilor de a fi ele însele. Când o fată tânără și frumoasă merge pe stradă vara, iar un bărbat îi vede posteriorul frumos mișcându-se, posteriorul nu face nimic bărbatului, ci mintea bărbatului face ceva obiectului. Posteriorul este doar niște carne care se mișcă în sus și în jos. Mintea bărbatului este cea care atribuie ceva obiectului. „*Cum aș putea să nu mă uit la tine? Ești atât de frumoasă.*” Fata vrea doar să iasă în oraș. Vrea să se simtă bine pentru ea însăși,

pentru prieteni și poate pentru un iubit, dar nu neapărat își dorește să fie privită insistent de alții.

Răspunsul meu către tine este răspunsul *meu* către tine. Acest lucru este minunat, deoarece înseamnă că libertatea ta de a fi tu îmi oferă libertatea de a ști că mintea mea este cea care reacționează. Eu cred că arăți bine. Acesta este gândul meu legat de o senzație sau o emoție, dar aceasta este experiența *mea*. Nu este despre celălalt, este despre mine. Faptul că simt ceva nu înseamnă că trebuie să fac ceva sau să intru în spațiul celuilalt. Nimeni nu mă forțează să fac nimic. Aceasta este problema *mea* – experiența *mea* – nimeni nu îmi face nimic. Ceva există acolo și îmi place sau nu îmi place. Aceasta este o mare libertate.

În budism imparțialitatea înseamnă că ar trebui să fim echidistanți față de toate ființele, indiferent dacă le considerăm prieteni sau dușmani. Îți spun prieten, îți spun dușman, îți spun că nu ești atât de atrăgător. Acestea sunt proiecțiile minții mele și sunt rezultatul modelării mele mentale. Când nu iau aceste gânduri și interpretări emergente ca fiind semnificative și, în special, când le văd ca fiind ale minții mele, nu am nevoie să le proiectez asupra altor persoane. Dacă le consider ca fiind experiența mea, atunci aceasta este tot ceea ce sunt; nu reprezintă adevărul despre ceilalți. Astfel, prejudecățile, judecățile și întregi structuri de cunoștințe definitive despre cum sunt oamenii și ce ar trebui și ce nu ar trebui să facă, sunt construcții mentale.

Din nou și din nou, în toate școlile budismului, se acordă atenție distincției între mintea însăși și conținutul actual al minții, precum și între conținutul actual al minții și starea efectivă a ceea ce se întâmplă în jurul nostru. Cu alte cuvinte, în loc să vedem sau să credem că gândurile noastre ne spun adevărul despre lume – că lumea este un lucru fix de acolo pe care îl pot cunoaște cu exactitate și pe baza căruia îmi pot face judecățile – începem să vedem că lumea se dezvăluie prin calitatea participării noastre. Modul în care ne raportăm la conținutul minții noastre este principalul determinant al modului în care lumea este pentru noi.

Putem vedea acest lucru; este evident. Mergi pe stradă și vezi diferite persoane; unii sunt fericiți, alții nu. Unii își țin privirea în pământ și sunt retrași, în timp ce alții au umerii dreupți, privind în jurul lor pentru a observa ce se întâmplă. Modul în care sunt în lume alături de alții reflectă conținutul minții lor. În loc să încercăm să manipulăm ceea ce vedem în afara noastră, cheia este să începem să ne observăm pe noi înșine. Pentru a vedea mai precis experiența noastră, trebuie să ne detașăm de aceasta.

## PRACTICA SHAMATA

Pentru a face acest lucru, practicăm shamatha sau practica calmării minții, pe care mulți dintre voi o cunoașteți. Adoptăm un punct simplu de focalizare a atenției noastre. Tradițional, facem acest lucru concentrându-ne pe senzația respirației care intră și iese prin nări. Stăm într-o poziție relaxată, care permite scheletului să ne susțină greutatea, lăsând mușchii liberi; în special diafragma trebuie să fie relaxată. Umerii sunt lăsați pe spate și relaxați. Bărbia este ușor coborâtă. Ochii sunt deschiși, dar nu fixează, privirea fiind îndreptată pe linia nasului. Mâinile sunt așezate una peste cealaltă în fața noastră, iar limba este ridicată ușor în cerul gurii. Ne aducem ușor atenția asupra senzației respirației și rămânem acolo. Gânduri, sentimente și senzații pot apărea și este posibil să ne simțim purtați de ele. De îndată ce devenim conștienți de acest lucru, aducem foarte ușor atenția înapoi la respirație. Sentimentele de vinovăție și autocritica nu sunt utile – pur și simplu revenim la respirație.

Scopul practicării acestei metode este de a ne extinde treptat capacitatea de a menține atenția focalizată. Motivul pentru care folosim respirația sau, uneori, o simplă pietricică sau un disc de lut pictat, este că utilizăm obiecte care nu sunt intrinsec fascinante. Nu există nimic de gândit în legătură cu respirația.

De obicei, atenția noastră este atrasă de lucruri care ne interesează; este calitatea obiectului care ne captează atenția. Intrăm într-o librărie și, în timp ce ne uităm în jur, suntem brusc atrași de o carte anume, deoarece ceva despre ea ne stârnește interesul. Este ca și cum capacitatea mea de a acorda atenție focalizată depinde de calitățile obiectului. În această practică simplă, inversăm acea idee. Această calitate și capacitate de atenție este ceva ce oferim acestui obiect simplu și plictisitor.

În mod clar, avem obiceiul de a fi mai interesați de idei; acestea au mai multe „cârlige” care ne atrag. Ca două părți ale velcroului, atenția noastră și gândul interesant par să se fixeze împreună. De îndată ce recunoaștem acest lucru, ne relaxăm din această fixare și ne concentrăm din nou pe mișcarea respirației. Acesta este primul pas spre eliberare, deoarece, atât timp cât obiectul are puterea de a ne capta, suntem marionetele lui în lume. Mergem pe stradă cu toate aceste sfori ieșind din inimile noastre pe care le aruncăm către toți oamenii și lucrurile pe care le vedem, trăgându-ne înapoi și înapoi. Așa este viața noastră: reactivitate. Prin practicarea acestei tehnici, începem să tăiem aceste fire și să sigilăm inima, astfel

Încât, dacă dăm atenție, o *dăm*; nu ne lăsăm atrași în ea doar pentru că un lucru anume ni se pare foarte strălucitor.

Curând vom lua o pauză de prânz și aș dori să vă sugerez ceva la care poate veți vrea să fiți atenți în timpul pauzei.

În general, a deveni budist începe prin luarea refugiului în Buddha, Dharma și Sangha. Acest act servește ca o reorientare de la atașamentul față de lucrurile acestei lumi, dar pentru noi, ca practicanți ai meditației, o practică utilă este să fim atenți la atașament pe măsură ce acesta apare.

Clipă de clipă, lumea este deschisă în fața noastră, însă atenția noastră este selectivă. Atenția noastră este atrasă de trăsături familiare care ne reconfirmă simțul de sine. Unii oameni sunt interesați de mașini, alții de arhitectură sau de alți oameni, și așa mai departe. Pe măsură ce părăsiți această cameră și ieșiți afară, veți întâlni tot felul de forme și sunete. Fără a bloca fluxul experienței voastre, observați doar cum sunteți atrași mai mult de anumite lucruri decât de altele. În acest fel, puteți începe să vedeți topologia propriei voastre minți; să observați că aveți anumite tendințe, preferințe, aversiuni și presupuneri, și că acestea sunt normale pentru voi. Ele vă aduc în relație cu tipul de lume cu care știți ce să faceți.

Cu toate acestea, există multe lumi diferite. De exemplu, v-ați putea imagina ce ar putea fi interesant dacă ați fi o pasăre mică, de exemplu, copaci, plante, viermi, insecte... Imaginați-vă fiind o pisică interesată de pasăre sau un câine interesat de pisica care este interesată de pasărea care este interesată de insectă. Putem aprecia cum anumite trăsături ale lumii apar pentru noi deoarece suntem interesați. Un alt exemplu, în modă, ochii tăi pot fi atrași de tăietura și designul țesăturii, dar dacă nu ești interesat de modă, acest lucru rămâne invizibil pentru tine. Prin încercarea de a privi prin alte tipuri de ochi, dorim să deschidem simțul nostru pentru potențialul bogat al lumii. Făcând acest lucru ne întoarcem simultan la sentimentul că „*aceasta este lumea mea*”.

#### CELE CINCI SKANDHAS

În învățăturile budiste se face referire la cele cinci skandhas sau cele cinci părți constitutive ale experienței umane, modelele prin care ajungem să avem propria noastră conștiință specifică.

Primul dintre acestea este forma, adică formă și culoare. Când ne uităm în jurul camerei, vedem formă și culoare. Credem că vedem oameni, dar de fapt nu vedem oameni deloc; ochii nu dezvăluie oameni. Ochii văd formă și culoare, iar în reacție la acestea avem forme de simțire care sunt pozitive, negative sau neutre. Majoritatea a ceea ce vedem este neutru. Când mergem pe stradă, sunt multe lucruri care nu se înregistrează deloc. Poate vedem gunoaie pe jos și credem că este foarte rău, sau vedem un cățeluș și credem că este foarte drăguț. Adăugăm această primă diferențiere calitativă conform celui de-al doilea aspect: tonul nostru emoțional.

Al treilea aspect al acestor cinci factori ai formării este evaluarea. În tibetană, este cunoscut sub numele de *du-shes*, care se referă la adunarea cunoștințelor despre ceva. Al doilea factor, tonul emoțional, este ca un copil care mănâncă ceva și nu îi place, iar al treilea factor este copilul spunând: „Acest lucru este groaznic”. Tonul emoțional „nu-mi place” este proiectat asupra obiectului, astfel încât obiectul devine groaznic. Aceasta este modalitatea prin care solidificăm lumea și vedem calitățile ca fiind legate de obiect.

Dar dacă te afli într-o situație de familie, trebuie să spui copilului ceva de genul:

‘Ascultă, dacă nu îți place – nu îți place – dar nu este groaznic. Fratele tău mănâncă asta, așa că nu insulta mâncarea lui. Dacă nu îți place, este părerea ta și gustul tău. Mi-ar plăcea să încerci să o mănânci, dar, în final, respect opinia ta dacă nu îți place. Dar faptul că nu vrei să o mănânci nu spune nimic definitiv despre acest aliment. Mâncarea nu este oribilă, doar că ție nu îți place.’

Acesta este foarte important, deoarece este baza prejudecăților. Uneori, oamenii se simt puțin inconfortabil dacă sunt înconjurați de prea mulți străini. Ei ar putea gândi că, dacă ar fi mai mulți oameni ca ei, viața lor ar fi mai ușoară, și apoi este o concluzie ușoară să ajungă la ideea că toți imigranții străini strică țara lor. Ai dreptul să ai un ton afectiv dacă îți place sau nu să vezi diferite tipuri de oameni, dar acel ton afectiv nu îți spune nimic definit despre calitățile celorlalți.

Această mișcare de obiectificare ne dă senzația că avem acces la adevărul despre ceilalți, iar această rigiditate este baza tuturor războaielor și conflictelor din lume. Sentimentul că știi cum ești și, pentru că ești așa, trebuie să te atac, este incredibil. Mișcarea de la un sentiment la un aparent fapt face ca lumea să pară solidă și, în același timp, ne face foarte mici. În timp ce te definesc prin opinia mea definitivă, mă conturez și pe mine. Văd alți oameni făcând ceva ce poate că eu nu aș face din diverse motive și aș putea decide că ceea ce fac ei este ceva groaznic. Cu cât judec

mai mult obiectul, cu atât mă abandonez mai mult. Sunt închis în definiția mea. „*Călăria este ridicolă! Este atât de inutilă acum că avem mașini.*” Poate că ascuns în acea afirmație este frica de caii destul de mari și mă tem că aș putea cădea de pe ei. Acest lucru mă readuce la mine. Poate că aș putea învăța să călăresc un cal. Dacă aș rămâne cu acea frică, aș fi aproape de potențialul meu și aș putea să mă deschid pentru a învăța ceva nou, dar dacă spun doar „Nu îmi plac caii”, atunci nu mai este nimic de făcut.

A patra dintre aceste skandhas sau factori de organizare este consolidarea, în care ne organizăm percepția asupra lumii și a sinelui nostru și o integrăm cu alte presupuneri. Generalizăm o concluzie, precum '*Această rasă de câini este foarte periculoasă. Am citit în ziar că mușcă copiii.*' Aducem informații pentru a face opinia noastră să pară tot mai mult ca un fapt solid. '*Oamenii din Madrid nu înțeleg nimic despre viața din Sevilla. Cum ne-am putea aștepta ca guvernul să știe ce avem nevoie?*' În acest fel, oamenii construiesc aceste 'date de bază' al căror rol este de a ne face mai încrezători în opinia noastră.

Al cincilea aspect este conștiința, în care percepția asupra lumii și a sinelui nostru funcționează acum pe pilot automat, ca modul nostru de a vedea lucrurile. Cuvântul tibetan pentru conștiință este *nam-par she-pa*, care înseamnă a cunoaște formările sau 'cunoașterea formelor'; se referă la cunoașterea unui lucru definit. Pot avea încredere în modul în care funcționează mintea mea deoarece eu știu datele concrete. '*Trebuie să controlăm acești câini, pentru că peste tot pe unde merg sunt excremente de câine.*' Acesta pare un adevăr cert pentru individ, astfel încât ia decizii bazate pe acest fapt. Faptul că alți oameni care trăiesc în același oraș sau pe aceeași stradă, poate chiar în aceeași familie, au idei diferite este motivul pentru care îi ignorăm sau ne certăm cu ei. '*De ce să pierd timp vorbind cu oameni ca aceștia? Am încercat să-i conving, dar sunt prea proști pentru a înțelege.*' Totuși, dacă ideea ta este corectă și ideea mea este corectă, atunci există două viziuni 'corecte' care sunt foarte diferite. Dacă înțelegem că 'această corectitudine' înseamnă corectitudine pentru mine, atunci ne spune ceva despre adevărul relației mele cu lumea, mai degrabă decât despre adevărul în sine al lumii.

Acesta este un exemplu de cum budismul dorește întotdeauna să aducă totul înapoi la minte; nu este vorba despre lucruri solide din exterior. Totul este relațional. Cum suntem, credințele noastre, presupunerile noastre, așteptările noastre, toate acestea colorează lumea pe măsură ce ea se dezvăluie.

## ABORDAREA TEXTULUI

Acum vom începe să analizăm textul. Acest text provine de la Nuden Dorje, prima întrupare a propriului meu profesor, C.R Lama. Credem că Nuden Dorje a fost el însuși o întrupare a unuia dintre discipolii apropiați ai lui Padmasambhava, iar Padmasambhava a venit direct din inima pură a lui Amitabha.

Textele budiste includ adesea o istorie despre cum a apărut textul, de la cine, unde și când. Ce înseamnă să spui că un text provine direct de la Padmasambhava sau de la mintea unui alt mare învățător? De ce ar trebui să avem încredere în acest lucru? În cine ar trebui să avem încredere? Veniți aici și eu vă spun o mulțime de lucruri. De ce ar trebui să aveți încredere în mine? Dacă aveți încredere, există șansa să fiți înșelați, dar dacă nu aveți încredere, este dificil să progresați.

Trebuie să avem o încredere însoțită de claritate, ceea ce înseamnă că trebuie să fim capabili să privim și să vedem. În special în dzogchen, nu este vorba despre a avea încredere într-o dogmă, nici despre a crede în indicatoare care ne spun că paradisul este doar peste deal în valea următoare. Dzogchen spune că în propria minte veți găsi tot ce aveți nevoie, așa că există o dublă mișcare între a avea încredere în învățătură și a avea încredere în voi înșivă.

Îmi imaginez că ne-am înșelat cu toții în diverse moduri de-a lungul vieții noastre. Poate ne-am lăsat duși de val de o idee și am considerat-o cea mai importantă, dar apoi am început să avem îndoieli. Din acea experiență am putea trage concluzia că nu ne putem încrede în noi înșine. Nu pot avea încredere în mine, dar poate pot avea încredere în tine. Dar de ce aș avea încredere în tine? Cine este cel care îți acordă încredere? Cel care îți acordă încredere sunt eu, dar eu nu am încredere în mine! Acum m-am împotmolit într-un cerc vicios. Este foarte dificil. Sunt condamnat dacă am încredere în tine și condamnat dacă am încredere în mine. Dă-mi whisky-ul! Cum m-am înșelat pe mine? Este foarte important. Am crezut în lucruri și mi-am dedicat timpul ideilor.

## TREI MODURI DE TRANSMISIE A DHARMEI

Multe religii încep cu un dogmă. Creștinii cred în Cuvânt, logosul. „La început a fost Cuvântul.” În tradiția budistă, lucrurile sunt diferite. Există multe registre diferite ale transmiției Dharmei în lume.

Primul mod se numește „transmiterea directă” a Buddhei, (*Tib. Gyal Ba dGongs brGyud*), unde Buddhas se întâlnesc și nu au nevoie să vorbească sau să facă ceva, deoarece înțeleg imediat – totul este acolo – este evident.

Al doilea nivel este atunci când Dharma este revelată printr-o serie de simboluri, uneori sub formă de mudre sau gesturi făcute de Buddhas. (*Tib. Rig 'Dzin brDa brGyud*) De exemplu, Dorje Chang, Buddha fondator al multor linii budiste, are brațele încrucișate în fața pieptului. Brațele sale încrucișate înseamnă că toate dualitățile, precum subiect și obiect, bine și rău, se află în non-dualitate. Totuși, atunci când cineva face acest gest, nu știm ce poate însemna, deoarece nu suntem încă iluminați.

Al treilea nivel al transmiterii este transmisia de la om la om, prin ureche. (*Tib. Gang Zag sNYan brGyud*) Ascultăm anumite învățături Dharma; acestea ajung la urechea noastră.

Am apă curată în paharul meu pentru că provine dintr-o carafă curată și, foarte important, paharul fusese curat și gol. Dar când Dharma sacră ajunge în urechile noastre, cât de curate sunt urechile tale? Apoi Dharma ajunge în mintea noastră. Cât de clară este mintea ta? Avem această problemă a acceptării. „*Ei bine, ceea ce spui este foarte interesant, dar trebuie să mă gândesc la asta.*” Desigur, asta are oarecum sens, dar înseamnă, de asemenea, că nu avem încredere în linia de transmisie și, prin urmare, disprețuim Dharma. Expresia folosită pentru aceasta este „a sta pe capul lui Buddha”. Spui: „*Hmm... trebuie să verific dacă ceea ce spui este adevărat sau nu.*” Ceea ce avem este o dialectică între claritate și îndoială; prea multă îndoială sau prea multă încredere și nu învățăm nimic. Ceea ce dorim este un stadiu de „neștiință creativă” care ne permite să menținem o posibilitate fără a intra în judecată. Este similar cu un cercetător care consideră ceva ca o ipoteză: nu spunem că este adevărată, dar nici nu privim de la distanță.

Vom acționa „în stilul” corespunzător. Permițându-ne să ne integrăm în ceea ce este prezentat, ne oferim cea mai mare posibilitate de a absorbi ceea ce este prezentat, și astfel avem mai multe dovezi despre funcționarea acestuia, dacă este sau nu real.

#### A TE ALINIA CU FLUXUL

Devotamentul este foarte important în această tradiție. Devotamentul nu înseamnă să ne dezactivăm inteligența; devotamentul este o modalitate de a ne concentra inteligența. În termeni relativi, trebuie să fim treji pentru a urma meditația, astfel



Încât să ne dedicăm ideilor și practicii. Nu este vorba de a deveni o clonă sau de a adera la o sectă, ci de a te alinia cu fluxul învățăturilor și practicii.

De exemplu, să presupunem că decizi să înveți tango. „Nu pot să dansez.” Această convingere nu ajută. „Oare profesorul știe ce face?” Nici asta nu ajută. „Muzica nu e prea bună.” Nici asta nu ajută. Muzica începe și profesorul demonstrează. Faci ce poți și, după un timp, începi să te simți un pic mai confortabil. Dacă rămâi cu îndoielile tale, vei continua să stai pe margine. Învățăm prin a ne pierde și a face greșeli. În basmul popular, drumul către casa bunicii trece prin pădure, iar în pădure este lupul. Dacă vrem să progresăm, trebuie să ne confruntăm cu propriile temeri, anxietăți și confuzii. Acestea nu sunt obstacole în cale, ci sunt chiar calea în sine! Când te pierzi în frica, anxietatea, judecata sau critica ta, pășești în afara muzicii. Si astfel nu înveți niciodată să dansezi. Înveți să dansezi împiedicând-te în propriile picioare.

Dar cum ne oferim fără a deveni sclavi? Fiind deschiși către ce e. În tradiție, devoțiunea înseamnă că am încredere, iar „am încredere” înseamnă că nu mă protejerez. Poate că îți amintești când ai învățat să mergi pe bicicletă. Când te-ai urcat prima dată pe bicicletă, te balansai și cineva mai mare era alături să te ajute să stabilizezi bicicleta. Apoi îți spune: „Acum voi lăsa bicicleta să meargă singură.” „Nu! Voi cădea!” spui tu, dar dacă persoana respectivă ar continua să țină bicicleta, nu ai învăța niciodată să îți găsești echilibrul. Trebuie să avem încredere în „a nu știi”, pentru că a învăța să mergi pe bicicletă nu este ceva ce se află în mintea ta; este tot corpul tău. Îți găsești echilibrul în timp ce mergi pe bicicletă. Dacă rămâi cu anxietatea, vei cădea cu siguranță, dar atunci când ai încredere că poți merge, te oferi bicicletei și bicicleta îți arată ce trebuie să faci. Descoperi cum să colaborezi cu bicicleta, cu drumul, cu gravitația și înveți să fii în desfășurarea dinamică a experienței.

Aceasta este funcția mea de a fi aici și de a încerca să îți ofer ceva. Nu este vorba de a te încărca cu multe idei noi, ci mai degrabă, sper, de a-ți transmite că poți avea încredere în tine și că poți găsi calea prin încrederea că va fi bine. Aceasta implică, de asemenea, punerea la îndoială a bazei tradiționale pentru identitatea noastră de ego.

Textul începe cu trei versete scurte despre devoțiune. Mai întâi le voi citi cu voce tare în tibetană, apoi voi face un scurt comentariu despre ele.

Versetul 1:

*‘Prin utilizarea acestei instrucțiuni secrete, se poate vedea propria față, propria prezență conștientă care este Samantabhadra, iluminată primordial. Calea unitară a purității primordiale a conștienței și a vidului se răspândește ca înțelepciunea spontană, liberă de toate condiționările relative.’*

Versetul 2:

*„Bazându-te pe Guru care îți arată semnificația clară, după ce ai primit corect inițierile, permisiunile și instrucțiunile, într-un loc izolat ar trebui să-ți purifici mintea inițial în patru sau șase sesiuni zilnice, în funcție de cerințele propriei tale condiții.”*

Versetul 3

*„În această lume, aparențele curg neîncetat; în acest ocean de otravă nu există timp pentru a căuta eliberarea. Ne rătăcim din nou și din nou în cele șase țărâmurile ale samsarei, și oricât am încerca, experimentăm mereu suferința, fără nicio șansă de fericire.”*

Primul vers pe care l-am citit declară că mă bazez pe Padmasambhava, refugiul de nădejde. Padmasambhava reprezintă adevărata natură a compasiunii, iar noi percepem compasiunea ca pe ceva care ne vine în ajutor. Dacă cineva se îneacă în mare, mergi să-l salvezi și încerci să-l aduci înapoi la țărm. Noi rătăcim în acest haos de gânduri, sentimente și senzații, cu atâtea lucruri care se întâmplă, dar ce sunt ele de fapt? Explorăm și cercetăm fără încetare. Ce sunt ele?

Conform tradiției, Padmasambhava este strălucirea mereu deschisă a minții de Buddha. Padmasambhava a venit în lume și s-a manifestat prin multe evenimente minunate, care arată că țărâmul pur (nirvana) și țărâmul confuziei (samsara) nu sunt fundamental separate. Cu alte cuvinte, deși s-ar putea să simțim că suntem puțin pierduți, nu suntem pierduți pentru că am ajuns în altă parte; suntem pierduți chiar aici, unde suntem!

Este foarte ciudat. Unul dintre profesorii mei, Chatral Sangye Dorje, a spus că este ca în povestea cu doi frați care stau împreună în pat. Unul dintre frați doarme și are un coșmar, iar celălalt este treaz. Cel care este treaz își trezește fratele și acesta se trezește în pat, unde este cald și în siguranță. Pe tot parcursul nopții a fost cald și în

siguranță, dar în coșmarul său nu era. Realitatea este caldă și sigură, dar experiența subiectivă este de frică și anxietate. A spune că Buddhas au compasiune pentru noi poate fi interpretat într-un mod foarte dualist – că aceste ființe pure care trăiesc într-un tărâm minunat și fericit trimit o emanație în acest domeniu căzut – sau putem vedea că Padmasambhava, de exemplu, este propria noastră minte.

Ce este ceea ce ne persecută dacă nu propria noastră minte? În cariera mea de psihoterapeut, din păcate, am lucrat cu mulți oameni care erau suicidari și care spuneau că nu mai au nimic pentru care să trăiască. Acum pot auzi o mică pasăre cântând afară – acesta este un motiv suficient pentru a trăi. Imaginează-ți dacă nu ai mai auzi niciodată o pasăre cântând. Aș vrea să mă întorc mâine, poate păsările vor cânta din nou. „*Nu-mi pasă. Vreau să mor.*” Ce este asta? Este o idee. Cineva este înfășurat într-o idee, iar ideea este înfășurată în jurul lor, și ca într-un cocon, ei sunt în întuneric.

Înainte de prânz, am practicat observarea respirației. Diverse idei veneau și plecau și uneori ne pierdem puțin și apoi ne întorcem. Ideile care ne-au prins și ne-au dus undeva, unde sunt acum? Dispărute. Imaginează-ți acea gândire care spune că totul este fără speranță. Deschizi o sticlă de pastile și le înghiți pe toate cu puțin vodcă și ești dispărut. Ideea mi-a spus ceva, dar ideea a dispărut. Ideea nu are putere; te-a prins și apoi a dispărut. Totuși, dacă te dăruiești unei idei nebunești, poți să-ți pui capăt zilelor. Din păcate, în fiecare an, mulți oameni fac asta. Este un exemplu extrem, dar toți ne dăruim ideilor stupide. Idei de regret, precum „*Mi-am irosit viața*” sau „*Dacă aș fi făcut asta sau cealaltă.*” Aceste idei sunt ca niște vampiri; au nevoie mereu de sânge proaspăt, iar acel sânge este sângele credinței tale.

Când ne uităm la istoria umanității, observăm că oamenii au crezut în tot felul de idei ciudate. La un moment dat, existau credințe că schizofrenia poate fi tratată prin lobotomie. Această practică a fost foarte populară și zeci de mii de oameni au fost supuși acestei proceduri. Înainte de aceasta, exista terapia cu insulină, cu care erau injectați pacienții pentru a-i induce în comă, dar înainte de asta li se făceau băi alternante de apă clocotită și apă rece. Istoria psihiatriei este o istorie a ideilor nebunești. Nu era vorba doar de nebunia pacienților, ci și de nebunia psihiatrilor! Oamenii au crezut în multe lucruri ciudate, inclusiv că arderea oamenilor vii le-ar salva sufletul nemuritor.

Astfel, atunci când ne uităm la devoțiune, nu încercăm să cădem într-o idee nebunească care ne-ar putea îndepărta de scopul nostru. Când spunem

„*Padmasambhava, te rog ajută-mă*”, Padmasambhava reprezintă natura autentică a minții fiecărei persoane, adică vidul, deschiderea sau strălucirea minții.

„Sunt doar eu. Fac tot ce pot. Știu că fac greșeli, dar nu am intenția să le fac. Nu sunt o persoană rea – dar poate că sunt rău. Nu știu ce să fac. Cred că poate ar fi mai bine să nu mă gândesc la aceste lucruri. O să mă uit la televizor.”

Suntem prizonieri, asemănător cuiva care s-a pierdut într-un labirint. Te învârti la stânga, te întorci la dreapta, dar nu găsești ieșirea. „*Fac tot ce pot, dar nu știu ce să fac.*” Și atunci începem să ne micșorăm. „*Ei bine, atâta timp cât nu crezi că sunt prea rău, voi continua așa.*” Și apoi murim, și se întâmplă altceva. Suntem prizonieri într-o bulă de gânduri. Ce este acest gând? Acest gând, toate gândurile, sunt strălucirea minții. Lumina minții creează obscurarea prin care nu o vezi. Dacă te duci să vezi o mare cascadă, precum Niagara, apar mulți stropi și, când vântul mișcă stropii, nu poți vedea cascada. Cascada este ascunsă de stropii cascadei; este ca și cum cascada se auto-obscurăază. Într-o zi de vară te uiți la soare, dar nu vei putea privi prea mult, altfel vei rămâne orb.

Avem aceeași problemă în meditație. Dacă încerci să privești mintea ta ca și cum ar fi un obiect, modul în care privești o ascunde de tine. Mintea nu este ascunsă de nimic altceva decât de propria noastră poziționare. De aceea, în textele tantrice superioare și în textele dzogchen și mahamudra se vorbește mult despre non-dualitate. Non-dualitatea înseamnă nici două și nici una. Nu este vorba că există într-adevăr subiect și obiect care se extind în tot ceea ce este în lume, nici că există doar un singur lucru. Totul este mintea: inseparabilitatea apariției și a vidului. Vidul minții și manifestarea, bogăția, sau generozitatea sunt inseparabile.

Când practicăm și ne deschidem către Padmasambhava, vedem că ideile apar și dispar; ele nu au nicio realitate proprie adevărată. Un actor talentat trebuie să creadă în rolul său, astfel încât atunci când mergem la teatru să simțim: „*Wow! A fost uimitor!*” Simțim că am avut un moment de adevăr. Când credem în conținutul propriei noastre minți, acesta are o putere estetică completă, dar a fost doar credința noastră care l-a făcut să pară adevărat.

Devotamentul, în contextul căii, înseamnă recunoașterea rolului nostru în construirea lumii noastre. Ne dedicăm practicii pentru a ne găsi așa cum suntem cu adevărat, nu așa cum credem că suntem. Nu este vorba că ideile și amintirile ne sunt dușmani, ci doar că, așa cum am observat această dimineață, ele sunt utilizate greșit.

Orice lucru poate fi un pod, o legătură sau un legământ. De exemplu, atunci când l-am întâlnit pe învățătorul meu, CR Lama, avea multe probleme de stomac. Eram într-un oraș mic din India și obișnuiam să merg cu bicicleta la farmacie pentru a-i cumpăra medicamente. Prin această acțiune am simțit o mare emoție pentru învățătorul meu. Boala lui a fost un drum către conexiunea mea cu el. Orice poate fi o punte de conexiune: depresia, disperarea, anxietatea; atâta timp cât permitem să fie o conexiune și nu punem un punct și facem din asta o definiție fermă. Nimic nu este lipsit de speranță. Nicio persoană nu este neajutorată decât dacă ea însăși decide să fie lipsită de speranță și neajutorată.

Devotamentul înseamnă să deschidem inima către posibilitatea trezirii în noi înșine. Când spunem „Am încredere în Buddha”, nu este diferit de a spune „Am încredere în adevărata mea natură”. Învățătura este propria noastră natură; este natura noastră de Buddha.

Folosim simbolul sau forma lui Buddha ca pe un mod de a ne conecta cu noi înșine. Devotamentul ne permite să avem umilință și, în special, să vedem cu adevărat că suntem în viață așa cum ni se întâmplă, deoarece esența practicii este să ne sincronizăm cu timpul.

Când gândim: „*Eu sunt eroul. Sunt înaintea vieții mele și voi face ca lucrurile să se întâmple așa cum vreau eu,*” deja ne proiectăm în viitor. Asta înseamnă că suntem în afara timpului, deoarece nu trăim în viitor. Poți fi înaintea timpului sau în urma lui, dar scopul este să fii în timp, în timp ca apariție, ceea ce înseamnă să fii forma care se potrivește momentului. Plasticitate, nu o formă rigidă, nu dispersat ca aburul, ci gata să iei forma momentului. Sper că acum poți vedea că dacă ai credințe foarte puternice despre tine, fie că te crezi minunat, fie că te crezi inutil, ambele sunt obstacole din cauza rigidității lor excesive. Suntem potențial și potențialul se manifestă atunci când este necesar.

În ***Colecțiile lucrărilor lui CR Lama***, repet o poveste despre învățătorul meu. Când era tânăr, fusese recunoscut ca tulku, o încarnare, și i s-a oferit un tron pe care să se așeze. Când aveau loc ceremonii mari, oamenii din zonă veneau să ofere eșarfe, dar pentru că erau mulți alți lamași în mănăstire, învățătorul meu nu primea întotdeauna o eșarfă. Dacă cineva nu avea intenția să-i ofere o eșarfă, dar el se apleca înainte ca și cum ar fi așteptat să primească una, acest lucru era considerat o greșeală gravă. Însă, dacă cineva îi oferea o eșarfă și el nu se apleca pentru a o primi, acest lucru era, de asemenea, foarte rău. Învățătorul său stătea lângă el și se apleca

pentru a-l lovi peste ceafă. Acea lovitură îi spunea să nu rămână prins în propriile gânduri, să nu fie prins în ideile sale despre ceea ce ar putea sau nu să se întâmple. Dacă ești prezent în momentul actual, imediat ce cealaltă persoană începe să se miște, ești acolo, exact în acel moment. Aceasta înseamnă a fi în ritmul vieții.

Poate că unii dintre voi cunosc filmul minunat „Cei șapte samurai” de Akira Kurosawa? Cred că este un film genial deoarece studiază anxietatea și modul în care anxietatea sabotează sincronizarea. Când ești anxios, fie te grăbești înainte, fie întârzii. Din nou și din nou, maestrul samurai este exact la momentul potrivit. Are o mare compasiune. Spune: „Nu vrei să te lupți cu mine, nu-i așa?” Dar apoi, acest biet om este mort pentru că era prins în furia și egoul său. Nu a văzut că celălalt om doar aștepta, era în timp cu situația, că viața lui se mișca ca un val.

Textele de meditație spun că atunci când stai în meditație, să nu urmărești gândurile din trecut și nu aștepta cu nerăbdare gândurile viitoare, ca o pisică lângă vizuina unui șoarece. Fii aici. Orice este, este. Ceea ce ne împiedică să facem asta sunt opiniile și judecățile noastre. Un gând apare... trece... gând prost! Următorul gând ne-a înjunghiat în inimă. De ce ne-am uitat înapoi? Gândul a dispărut, dar am vrut să lipim mica noastră judecată de el. De ce? Pentru că simțim nevoia să spunem lumii ce este.

Funcția egoului este una de comentator: întotdeauna are ceva de spus, fie că e vorba de bine, rău, corect, greșit, îmi place sau nu-mi place, sau că acest lucru nu ar trebui să se întâmple. Nu există sfârșit, iar comentariul vine după fapt, fiind în afara timpului. În Anglia, avem un joc pentru copii în care se face un desen mare al unui măgar. Copiilor li se acoperă ochii și li se dă o coadă mică pe care trebuie să o prindă de măgar. Ei încearcă să ghicească unde ar trebui să o pună. În timp ce ne oferim judecățile noastre înțelepte despre viață, măgarul deja a plecat. Ce părere avem despre acești candidați la președinția Americii? Ne uităm în buzunar și avem multe cozi de măgar: bune, rele, proaste, nebune, minunate. Dar unde este măgarul? O mie de cozi și niciun măgar. A plecat. Este în America, sau în trecut, sau în viitor.

Aceasta este natura samsarei. Samsara este fluxul gândurilor, al construcțiilor mentale, al ideilor despre altceva, care reprezintă bogăția și creativitatea minții noastre. Acesta este motivul pentru care suntem proști. Suntem proști din cauza propriei noastre creativități. Uimitor, nu-i așa? Nu este ca și cum ar exista un demon sau un diavol sau un obstacol acolo undeva care ne face asta; este vorba despre faptul că nu recunoaștem că o idee este doar o idee. Am avut miliarde de idei de

când ne-am născut. A rămas vreuna dintre aceste idei? Ideea durează mai puțin de o secundă. *"Mi-e cald. Mi-e frig. Sunt obosit."* Dispare, și totuși am construit structuri imense pe idei goale.

Prin urmare, diferența între samsara și nirvana constă în faptul că, în nirvana, recunoaștem că un gând este doar un gând, pe când în samsara considerăm că un gând este un fapt, că este solid, real și de încredere, deși acesta dispare imediat. Aceasta înseamnă să ignorăm natura gândului. Este iluzia de a crede că ceva ce este evident impermanent este de fapt permanent. Este important să recunoaștem și să observăm cum facem acest lucru.

#### NE AGĂȚĂM DE CEEA CE DEJA A DISPĂRUT

De când ne-am trezit în această dimineață, am avut multe gânduri, dar toate au dispărut, pentru că asta fac gândurile. Sunt ca niște mici gesturi care ne mișcă dintr-un loc în altul. Ele au un impact. Sunt ca muzica vieții, dar nu poți să te agăți de muzică. Muzica se dezvăluie în dispariția ei, la fel cum gândurile se dezvăluie în propria lor dispariție. Când ne agățăm de ceva, ce obținem? Obținem o succesiune de idei care par să indice ceva.

De exemplu, într-o noapte întunecată de vară, dacă ai un foc afară și scoți un băț din foc, capătul bățului strălucește, iar dacă îl învârți în jurul capului, crezi un cerc de foc. Nu există de fapt un cerc. Aceasta este o iluzie creată de viteza cu care învârți bățul. Vezi ceva care nu este cu adevărat acolo – ca un miraj – ca un curcubeu – ca reflecția lunii pe apă. Acestea sunt exemple tradiționale budiste care ilustrează iluzia. Fluxul gândurilor noastre creează iluzia că există entități substanțiale, dar fiecare dintre aceste gânduri este o expresie de moment a vitalității minții.

Această lume este ca o vastă colecție de piei de șarpe. În fiecare an, șarpele își leapădă vechea piele, lăsând în urmă o formă-ecou a ceea ce a fost. Viața șarpelui a mers mai departe, dar pielea șarpelui rămâne, și de asta ne agățăm noi.

Sunt o persoană norocoasă deoarece am avut o mamă foarte bună și am iubit-o enorm. Aș putea să povestesc multe despre mama mea, dar, de fapt, ea nu mai este printre noi. Am fost prezent la crematoriu când au incinerat-o. *„Ce fel de fiu sunt eu să-i las să-mi ardă mama?!”* I-am luat cenușa și am împrăștiat-o în mare, de-a lungul coastelor Marii Britanii și pe munți. Am dus o parte din cenușă într-un oraș de pe malul mării, unde ne bucurasem de cea mai bună înghețată din Scoția. Acesta este

cultul fantomei. Când am luat cenușa și am pus-o în mare, am simțit o emoție puternică, cu lacrimi curgându-mi din ochi. „*Oh, iubesc această fantomă.*” Unde era mama mea? Undeva... plecată... dar o iubesc. Aceasta este mintea noastră. În astfel de momente, putem vedea cum dăm sens unui lucru. Este o construcție a minții. Nu este nimic greșit în asta, dar nu este real, pentru că nu există nimic real.

În gândirea europeană, realitatea este pusă în opoziție cu fantezia. Dacă ceva nu este real, atunci trebuie să fie o fantezie. Dacă mergi la Disneyland, pentru copii este real, dar pentru părinți este o fantezie foarte scumpă!

## NU AVEA ÎNCREDERE ÎN HARTA TA

În tradiția budistă, nu folosesc această polaritate. Cuvântul „real” provine din latinul „res,” care înseamnă lucru: o substanță care are o esență internă definitorie, dar din punct de vedere budist nu există nicio esență.

Esența este o proiecție mentală. Suntem într-un oraș numit Aracena, dar acesta nu există cu adevărat. Sunt multe străzi în Aracena. Suntem în cea mai bună parte a Aracena? Poate că sunt părți ale Aracena care sunt mai „Aracena” decât aceasta, așa că unde este adevărata Aracena? Acest lucru va depinde de persoană. Persoana care locuiește aici poate spune că este casa lor, sau dacă cineva este catolic, ar putea spune biserica sau vechiul castel. Acestea sunt toate posibilități luate în considerare de mintea noastră în funcție de formările noastre istorice. Cu alte cuvinte, Aracena este co-emergentă cu prezența noastră; nu există Aracena fără tine și vei avea doar propria ta Aracena. Este foarte ciudat pentru că noi credem că Aracena este aici. Poți să te uiți pe hartă și să vezi străzile și să înveți despre istoria sa, deci există. Bine, există, dar ce anume este? Străzi, mașini, oameni, cafenele. Cum știi că sunt acolo? Ei bine, mă uit pe hartă. Poate că s-a schimbat de când a fost trasată harta. Am fost pe stradă în această dimineață și îmi amintesc cum era.

Dacă aș merge din nou pe stradă, s-ar putea să văd o mașină care nu era acolo în această dimineață. „*Asta nu contează. Strada este acolo. Indiferent dacă acea mașină este sau nu acolo, este tot aceeași stradă.*” Dimineața, cerul era albastru, lumina era clară, iar culoarea caselor albe era vie. În după-amiaza aceasta sunt nori, iar lumina este difuză, așa că strada arată diferit. „Nu contează cum arată strada, este aceeași stradă.” Este adevărat? „*Ascultă, uită-te la numele străzii; a fost același*



*În această dimineață, deci este aceeași stradă. Numele garantează produsul.”* Dar nu arată la fel. *„Nu-ți face griji despre cum arată, esențial, este aceeași.”* Deci care este esența străzii? *„Este forma caselor.”* Dar forma caselor arată diferit cu schimbarea luminii. *„Nu, dar forma reală a caselor nu s-a schimbat de dimineață.”* Dar în experiența ta s-a schimbat și acest lucru este fundamental. Există o hartă și un teritoriu, iar teritoriul continuă să se schimbe. Este confuz, dar din fericire pentru noi avem o hartă și harta nu se schimbă.

‘Aracena este Aracena. Am trăit aici toată viața mea. Am fost la școală aici și îți pot spune că este același oraș. Ei bine, câteva lucruri s-au schimbat. Secția de poliție s-a mutat și unele dintre străzi au fost lărgite, iar această piață a fost schimbată puțin. Sunt aici câteva clădiri noi. Unii dintre bătrâni au murit și au venit oameni noi. În ciuda tuturor acestor schimbări, Aracena este Aracena.’

Să vezi că lumea se schimbă este destul de șocant, pentru că apoi îți dai seama că vorbești prostii, vorbind de parcă ar fi fost mereu la fel.

„Doar sunt eu, am fost întotdeauna eu, chiar și atunci când eram în pântecul mamei mele, eram eu.”

Aici vedem seducția înrădăcinată în credința în idei. Încrederea în idei este modul nostru de a evita fenomenologia. Dacă practicăm orice fel de budism, la început reflectăm asupra impermanenței. Impermanența este o manieră de a spune „nu avea încredere în harta ta; încearcă să rămâi cu teritoriul chiar dacă acesta se schimbă mereu.” Asta înseamnă când vorbim despre atenția concentrată și conștientizare – fiind aici în momentul prezent pe măsură ce lumea se schimbă, nu stând în interiorul hărții tale. Hărțile sunt întotdeauna învechite oricum și asta înseamnă că fiecare dintre noi trebuie să își facă propria hartă moment de moment.

Practicarea meditației este concepută pentru a ne ajuta să trecem de la a fi cititori de hărți la a fi creatori de hărți, dar această hartă pe care o facem este una particulară și o interpretare specifică a lucrurilor. Dacă dorim ca harta noastră să fie actualizată, precisă și conectată, atunci trebuie să fim aici. Asta înseamnă să fim treziți în budism.

DEVOTAMENT ȘI ÎNCREDERE

Devotamentul înseamnă „am nevoie de ajutor”. Mă deschid către Buddha pentru că sunt doar un simplu cititor de hărți. Atunci când acționăm impulsiv, luăm un model vechi și îl aducem într-o situație nouă.

Acest lucru este diferit de a fi spontan sau de a improviza, pentru că atunci când improvizezi, te miști în prospețimea momentului. Pe de altă parte, când acționezi sub impuls, rulezi un tipar de comportament deja format. De exemplu, acum câțiva ani am fost la San Sebastian, unde am avut parte de un weekend minunat, plin de festivități și activități, cu diverse grupuri care dansau și cântau. Un grup făcea improvizație în mișcare, acompaniați de doi băieți care cântau la chitară o muzică spontană și foarte plăcută, iar aproximativ zece oameni se mișcau liber pe o suprafață mochetată. Ideea era că, prin fiecare mișcare, oamenii să intre în contact unii cu alții și să lase interacțiunea dintre ei să genereze forme noi.

Curând a devenit evident că doar două persoane puteau improviza cu adevărat, deoarece ceilalți repetau mereu același repertoriu limitat de mișcări. Nu era nimic greșit în asta, dar ceea ce făceau era să aducă trecutul în prezent, fără a permite noii situații să îi reînnoiască. Se vedea în ezitarea lor, în anxietatea de a nu ști ce să facă în continuare. Și aici intervine problema: în loc să rămână deschiși, ei intrau în mecanismele lor conceptuale, încercând să găsească un răspuns. Dar, de fapt, nu era nimic de „făcut” decât să se lase pe deplin în voia momentului.

Sensul devotamentului este că din nou și din nou avem încredere că momentul este suficient; nu subpregătiți sau suprapregătiți, ci disponibili. Aceasta ne face foarte flexibili deoarece începem să avem încredere. Unii dintre voi poate aveți practici de devotament, cum ar fi rugăciunea către Tara, și acestea sunt foarte utile pentru că reprezintă o modalitate de a ne permite să fim în comunicare și prin aceasta găsim un spațiu de prospețime. Noi suntem propria noastră limitare.

Ca adulți, s-ar putea să avem relații dificile sau probleme la muncă; există anumiți factori limitatori pe care trebuie să îi gestionăm, dar esențial, suntem propria noastră limitare reală – ceea ce credem despre noi înșine și ceea ce ne spunem nouă înșine. De aceea, cheia sau baza practicii este să ne observăm pe noi înșine. Cum gândesc despre mine? Cum gândesc despre ceilalți? Când am un sentiment, pot să fiu cu acel sentiment? Dacă sunt trist sau singur, pot să îmi permit să fiu cu asta? Fără a judeca, dar „gustând” singurătatea, tristețea, eșecul sau dezamăgirea. Am putea spune că acestea sunt prea amare, dar un gust amar este și util în gătit.

Amăreala este un gust recunoscut. „*Dar nu îmi place. Vreau ceva dulce.*” Dar nu ai dulce, ai amar. Ce este amar? Gustă-l. „*Am dat-o în bară. Cum am ajuns aici?*”

Pentru cei care meditează, acest lucru este foarte important. Acesta este un gust și, dacă te deschizi la acel gust, te va săruta și te va lăsa așa cum fac întotdeauna gândurile – sunt aici și apoi pleacă – nu te va prinde pentru totdeauna. Dacă încerci să rezisti amărăciunii, aceasta se va învârti în jurul tău. Așa cum spun freudiștii, acesta este „întoarcerea reprimatului,” pentru că, ori de câte ori încerci să manipulezi și să controlezi mintea, energia sa vie va reapărea din nou. Ceea ce indică aceasta este generozitatea și ospitalitatea fără judecată. Putem simți, „sunt gelos” sau „sunt plin de dorințe care nu vor fi niciodată împlinite.” Cum este acest lucru? Te simți gol, golit, fierbinte sau rece, tremurând – este exact așa – și apoi dispare.

Dacă poți să trăiești propria ta existență fără să te învinuiești, ce bază frumoasă pentru compasiune. Dacă te urăști pe tine însuși, cum vei putea ajuta vreodată pe altcineva? Acceptarea de sine – a fi cu mintea așa cum este – este într-adevăr baza conexiunii. Permițând minții să fie așa cum este, experimentând tot ce apare și văzând că este mereu tranzitoriu. În tradiția dzogchen, acest lucru este numit auto-eliberarea minții.

Să presupunem că ai un sentiment, „*Mă urăsc, sunt atât de prost.*” Fără a te contopi cu gândul și fără a încerca să-l îndepărtezi, doar oferă-i ospitalitate. Este acolo și apoi dispare, pentru că întotdeauna dispare. Niciun gând, senzație sau emoție nu rămâne niciodată. Să cheltuiești multă energie încercând să scapi de ceva ce va pleca de la sine este o prostie, mai ales că, paradoxal, întărește aparenta soliditate a gândului.

Este foarte important să ne permitem să fim așa cum suntem. „*Dar dacă alții văd că sunt trist, ce vor crede despre mine?*” Vor crede ceea ce vor crede. Libertatea de a avea propriile tale gânduri și libertatea de a fi tu însuși este esențială. Pentru mine, să fiu eu însumi este mai bine decât să mă prefac.

## VERSETUL 1: PERSPECTIVA DZOGCHEN

***„Folosind această învățătură secretă, poți să îți vezi propria față, propria conștiință, care este Samantabhadra cel iluminat primordial. Calea unității purității primordiale a conștiinței și vidului se extinde ca înțelepciunea spontană, liberă de toate condițiile relative.”***

Nuden Dorje spune că acesta este un text destinat să ajute pe cineva să-și vadă propria față. Fața noastră proprie este ceva ce am avut întotdeauna, dar pe care nu am văzut-o niciodată în mod direct. Am văzut fotografii sau reflexii, dar nu putem vedea fața noastră direct. Totuși, poți fi fața ta. A fi pe deplin viu și a trăi propria existență este semnificația de a-ți vedea propria față. Nu o vezi ca pe un obiect, ci radiază din tine ca parte a ființei tale în lume. Această față este propria ta conștiință, care nu este altceva decât Buddha original, sau Samantabhadra iluminat primordial.

În acest text, „conștiință” nu se referă la conștiința dualistică. Cu conștiința ta poți cunoaște lucruri *despre* fața ta. Vezi fața ta în oglindă și îți formezi anumite imagini mentale despre cum arăți. Aceasta este imaginea ta ca subiect având idei despre cum ești. Prin conștiință se înțelege prezența imediată a ceea ce se întâmplă.

Uneori, putem avea această experiență în natură – fiind pe dealuri, privind apusul soarelui este frumos și liniștitor. Se întâmplă multe, dar nu este nimic cu adevărat de gândit. Ne găsim doar fiind prezenți cu ceea ce se întâmplă, adică mintea primește darul vieții. Avem o vacanță de la agitația neîncetată cu care suntem angajați, spunând lumii ce este și spunându-ne nouă înșine cine suntem – narațiuni de explicare și comentarii. Dar cu apusul soarelui ești doar acolo, în timp ce se întâmplă pentru tine, cu tine și prin tine. Primești totul, dar nu primești nimic.

Aceasta este trăsătura specifică a conștiinței și de aceea conștiința este întotdeauna proaspătă. Dacă primești ceva, trebuie să-l stochezi undeva. Conștiința noastră tot timpul stochează fragmente de memorie și informație și construiește imagini, dar conștiința permite ca tot să plece fără efort. Nu are nevoie să se agațe pentru că nu există un temei pentru agățare. Vom reveni la acest punct de multe ori.

Ca indivizi, ca egouri, cred că toți experimentăm un anumit sentiment de pierdere sau lipsă. Viața noastră nu este niciodată completă sau perfectă. Sunt schimbări pe care am dori să le facem – lucruri de eliminat și lucruri de adăugat. Când ne găsim în acest stadiu, este o indicație că egoul nostru este cel care funcționează. Nu este ceva rău, este doar așa cum este.

Acest lucru nu este același lucru cu conștiința. Conștiința este ospitalitatea generoasă a minții care nu se agață de nimic. Conștiința nu are niciun fel de lipsă; nu necesită nimic în plus, nici nu are un exces din care trebuie să scape. Conștiința se umple și se golește odată cu fluxul lumii. Așa cum am observat mai devreme, aceasta este similară cu persoana întâi singular. „Eu” este, de fapt, locul sau punctul

conștienței noastre, fiindcă este gol și mereu se umple. Totuși, există un fel de agitație în aceasta, un sentiment că trebuie să facem ceva, dorința de a ne agăța de lucrurile care ne plac sau de a scăpa de cele care nu ne plac. Să zicem, de exemplu, că ne simțim triști. Există sentimentul de tristețe și apoi comentariul, „Nu îmi place să fiu trist. Mi-aș dori să nu fiu trist. De ce trebuie să fiu trist? Alții sunt mai norocoși decât mine.” Multe gânduri diferite pot apărea în jurul acestei stări, iar activitatea gândurilor asociative blochează simplitatea de a fi pur și simplu trist. Dacă suntem pur și simplu triști, suntem triști pentru o vreme și apoi această stare dispăre.

Acest lucru are o mare implicație pentru meditație, deoarece înseamnă că tot ce apare în minte arată mintea, așa că dacă dorești să găsești mintea ta, fii pur și simplu cu tot ce se întâmplă. Mintea nu va fi indicată de ceva special sau extraordinar; ea este indicată de tot ceea ce se întâmplă. Sentimentul de foame, fericirea, tristețea sunt fiecare o ușă către mintea însăși. Aceste experiențe apar deoarece există un cunoscător. Viața este trăită și dezvăluită; ea este arătată, cunoscută. Când pui un văl de interpretare peste ea, gândind că interpretarea ta adaugă semnificație și valoare, te îndepărtezi din ce în ce mai mult de esența lucrurilor.

#### *DEGUSTAREA VINULUI: CUM COMPARAREA ȘI CONTRASTAREA SPORESC CONFUZIA NOASTRĂ*

Să presupunem că urmează să bei un pahar de vin. Deschizi sticla și torni în pahar. Auzi acest sunet minunat... glug... glug... glug. Acesta este semnul unei sticle pline. O cale regală spre fericire se deschide în fața ta! Îți miști vinul în pahar. Vezi culoarea și vâscozitatea și dacă are „picioare” care coboară pe pahar sau nu. Îl miroși și iei o primă înghițitură. Acesta este vinul, dar apoi începi să vorbești despre vin. Tot ce spui despre vin te îndepărtează de vin, pentru că acum îl „guști” cu ideea, și aceasta este ca un anestezic pe limba ta. „Ah, da, e puțin cam asemănător cu acea sticlă de vin pe care am avut-o săptămâna trecută.” Îmbunătățește vinul „viu” din pahar compararea cu un vin „mort” din săptămâna trecută? „Nu este chiar la fel de bun ca acela. Unde este acel vin? Hei, voi lua o sticlă din acea rezervă. Mi-ar plăcea să-ți aduc una din pivniță, dar cum pot să mă întorc la acum o săptămână?” Tot ce ai este ce ai. Ce este?

Când începi să vorbești *despre* ceva, ești atras în compararea și contrastarea a ceea ce este aici cu ceea ce este în altă parte. Singura modalitate de a face asta este să faci ca ceea ce este aici să fie același lucru cu ceea ce este acolo, dar „ceea ce este acolo” este o idee, iar „ceea ce este aici” este vinul din pahar; așa că transformăm

vinul din pahar într-o idee despre vinul din pahar. Compar cu succes ideea acestui vin cu ideea aceluia vin. Astfel, o mare parte din spațiul nostru mental este ocupat cu ecouri ale ecourilor. Experiența imediată a gustului dispare, deoarece când miroși vinul, ce poți spune cu adevărat? „*Hmm... ceva din toamnă... coacăze negre...*” Compari și contrastezi. Nu are gust de coacăze negre, are gust de vin. Cum este nu este ceea ce este, iar ceea ce este nu poți spune. Așa că bea-l și bucură-te! Dar trebuie să vorbim, trebuie să avem cultură – în acest fel creăm o zonă tampon între noi și lume. Avem posibilitatea experienței directe, dar apoi aceasta este mediată prin ideile noastre.

Așadar, când Nuden Dorje spune „**să-ți vezi propria față**”, aceasta înseamnă experiență imediată, nemediată – neinterpretată, neîmbogățită de altceva, ci doar atât. Deoarece aceasta nu va dura foarte mult. Altceva se va întâmpla.

În domeniul psihanalizei există ceea ce se numește ‚teoria relațiilor obiectuale’. Aceasta descrie modul în care un copil începe să construiască imagini în mintea sa despre persoanele semnificative din jurul său, astfel încât relația cu persoana reală este acum mediată printr-o imagine tot mai consolidată a celuilalt, iar prospețimea dispare. De îndată ce se naște un bebeluș, oamenii încep să vorbească despre el. ‚*Oh, seamănă cu bunicul său.*’ Ce înseamnă asta? Înseamnă că acest bebeluș nou și proaspăt este încorporat în narațiunea familiei. Tu – un alt extraordinar călător spațial – ai fost acum integrat în repertoriul familiei. ‚*Ah, știm cine ești – la fel ca bunicul.*’ Dar un bebeluș este cu adevărat foarte ciudat. Uimitor! Ce să faci cu un bebeluș? Îi spunem bebelușului ce este, îl domesticim, îl integrăm în lumea noastră. Așa facem tot timpul.

Ceea ce încerc să arăt prin aceste exemple este diferența dintre conștiință, sau strângerea de informații a egoului pentru a construi imagini despre ceva, și posibilitatea de a avea o întâlnire proaspătă care permite apariția a ceva nou și poate ne ajută să găsim ceva nou în noi înșine.

De aceea, măiestria este o iluzie. Adevărații măestri sunt mereu în învățare, iar adevărata măiestrie este o formă de inocență, o prospețime a posibilităților. Dirijorul maestru al orchestrei poate găsi întotdeauna ceva nou de scos din piesa de muzică. Aceasta este calitatea primordială de Buddha – întotdeauna proaspătă – nu adunată pe un munte de cunoștințe acumulate, ci descoperită, dezvăluită.

Versetul 1 spune: „**calea unitară a purității primordiale a conștiinței și a vidului se răspândește.**” Înseamnă că această conștiință este inseparabilă de vid. Vidul aici se

referă la inabordabilitate. Poți prinde urechea sau nasul, dar nu poți prinde aerul din fața ta. Faci același gest, dar nu vei avea nimic în mână; nu este nimic de obținut. Desigur, respirăm continuu, astfel că aerul este prezent, și fără el am muri. Așadar, „vidul” nu înseamnă absența totală a existenței, ci mai degrabă faptul că vidul nu se referă la nici o entitate fixă și definită.

Există experiență și spațiul în care experiența se dezvăluie... și apoi momentul următor... și următorul moment. Acesta este sensul pentru „răspândire”, adică o desfășurare continuă. Nuden Dorje spune că acest vid se răspândește ca o înțelepciune spontană, liberă de toate pozițiile relative. Aceste poziții relative sunt structuri de opoziții binare: bine, rău, corect, greșit, masculin, feminin și așa mai departe. Decidem că ceva este așa pentru că nu este altceva. Cele mai multe definiții funcționează pe baza legii excluderii – „altceva” exclus care permite aparenta simplitate a acelei forme particulare. Astăzi este vineri. Este vineri pentru că nu este joi sau sâmbătă. Care este „vineri-itate” zilei de vineri? Nu există o definiție internă a „vineri-ității”. Dacă ești catolic, poate înseamnă că vei mânca pește în ziua de vineri. Ce altceva faci în ziua de vineri? Descrierea zilei de vineri în termeni de „vineri-itate” este foarte dificilă; este mult mai simplu să spui: „Nu este joi.”

Aceasta este o funcție interpretativă care operează în mintea noastră o mare parte din timp. De exemplu, mă identific ca bărbat pentru că nu sunt femeie. Sunt bărbat pentru că nu sunt copil. Sunt bărbat pentru că nu sunt câine sau pește. Dar dacă cineva ar întreba: „*Ei bine, James, ce înseamnă să fii bărbat?*” ar trebui să recunosc că nu știu cu adevărat. Există multe cărți despre masculinitate, iar în Londra, tot mai mulți bărbați poartă bărbi, așa că poate dacă mi-aș lăsa barbă, aș fi mai mult bărbat. Dar care este esența bărbăției? Nu știm. Totuși, pot spune cu siguranță că nu sunt un câine sau o pisică. Acest lucru este important, deoarece, concentrându-mă pe claritatea care vine din excluderea „nu eu”, mă pot ascunde de confuzia de a nu ști cu adevărat ce este „eu”. Facem asta des. „*Să ținem acești oameni la distanță!*”

În Spania există mișcări separatiste în diferite părți ale țării. Oamenii spun: „*Nu sunt spaniol. Sunt din Țara Bascilor, din Catalonia sau de oriunde altundeva. Am fost obligat să învăț spaniola la școală doar din cauza guvernului de la Madrid. Odată ce ne vom desprinde de ei, vom vorbi propria noastră limbă și asta vom fi cu adevărat.*” *Cu toate acestea, oamenii din satul tău vorbesc un dialect greșit, așa că sunt un pic periculoși. Chiar și în propriul meu sat, bătrânii vorbesc într-un mod ciudat, așa că voi vorbi doar cu cei care merg la aceeași cafenea ca mine!*”

Există mereu separare și diviziune. Așa funcționăm noi. Împingând deoparte ceea ce considerăm rău, ne oferim un sentiment al propriei identități. Aversiunea și excluderea afirmă simțul meu de sine fără ca eu să fiu nevoit să definesc cine sunt cu adevărat. Aceasta este funcția acestor poziții relative. De fiecare dată când spun „*Eu sunt asta și nu cealaltă*”, pare că am realizat ceva concret, dar acest lucru este menținut doar prin dinamica excluderii. Ceea ce spune Nuden Dorje este că **awareness** (conștiența sau prezența trează) nu funcționează așa; conștiența este spontană și intuitiv plină de toate posibilitățile fiind este liberă de diviziuni. Aceste poziții relative de sine, celălalt, bine sau rău sunt elaborări conceptuale care promit claritate, dar în realitate nu fac decât să ne sporească confuzia.

Suntem mai alunecoși decât un țipar; doar observă cum mintea ta se strecoară, se întoarce și se mișcă. Am încercat de mult timp să prindem această minte, dar nu poate fi prinsă. Tot restul poate fi prins, deci de ce nu și mintea mea? Dar mintea ta nu este ca orice altceva. Ceea ce este necesar aici este un fel de schimbare ontologică – de la a te baza pe tine însuți ca pe un subiect aparent permanent și rațional care privește lumea, la a vedea prezența simultană a acestor două aspecte ale existenței tale. Ești **ambele**, atât scena goală pe care se desfășoară drama existenței, cât și drama care se desfășoară.

Pe măsură ce mergi, vorbești, gândești, îți amintești sau te simți fericit sau trist, toate acestea sunt experiențe. Calitatea experienței este că aceasta este efemeră. Faptul că nu este solidă nu înseamnă că nu se întâmplă deloc; se întâmplă, dar nu ca un lucru concret. Problema este fantezia noastră despre substanțialitate. Momentul fondator al substanțialității este „eu sunt aici”. Sunt cineva. Dar din ce suntem făcuți? Din constituenți care curg neconținut, imposibil de prins, care se modelează și se remodelează neîncetat.

Aceasta nu este filosofie sau teorie. Este o încercare de a ne apropia de realitatea apariției și dispariției experienței noastre trăite. Ceea ce prindem nu este viața; prindem **idei despre viață**. Cine prinde ideea? Alte idei... alergând după idei... și apoi murim. De unde vin ideile? Dacă reflectăm asupra acestui lucru, putem inventa orice soluție. Ideile noastre vin de pe planeta Marte, sau ideile noastre sunt împinse în mintea noastră de chinezi, care au dezvoltat o mașină de gânduri, ideile noastre sunt în întregime vina mamei noastre... Poți inventa orice idee dorești, deoarece sunt doar idei despre idei.



Funcția meditației este să găsești direct fundamentul ideii – nu ca ceva aflat undeva în altă parte, ci ca fundamentul propriei noastre ființe. Îi spunem minte, dar cuvântul „minte” are atât de multe asocieri și interpretări încât poate fi puțin problematic. Ne referim aici la minte ca la capacitatea esențială de a manifesta experiența. Nu este vorba despre gândire, deoarece gândurile sunt experiențe luminate de minte.

Gândurile sunt asemenea unui dictator care a preluat puterea. „*Dragă tată al națiunii, cine am fi fără tine? Cu umilință și recunoștință ne bucurăm de ziua ta de naștere strălucitoare.*” Poți petrece mult timp în această sălbăticie, orice lider ai urma. Mao Zedong nu a eliberat personal poporul chinez. Stalin nu a transformat personal societatea rusă, dar totul este luat de la oamenii obișnuiți și proiectat asupra marelui lider. În același mod, totul este proiectat asupra gândurilor noastre și începem să credem că gândurile noastre sunt baza identității noastre.

Când mama mea a început să îmbătrânească și să își piardă memoria, uneori, când mergea la doctor, acesta putea să o întrebe: „Ce zi a săptămânii este astăzi?” În sistemul medical britanic, dacă nu știi că vineri este vineri, înseamnă că nu ești bine. Mama mea zâmbea și se uita în jur, și nu îi păsa ce zi a săptămânii era. Doctorul lucra de luni până vineri, așa că vineri era o zi importantă pentru el, dar mama mea nu lucra. Duminica mergea la biserică. Mă uitam la fața mamei mele, apoi la fața doctorului, și credeam că mama mea se simțea mai bine decât doctorul! Era cu siguranță mult mai fericită. Dar dacă nu te poți gândi la aceste lucruri, atunci cine ești? Aceasta este supraevaluarea elaborărilor conceptuale. Când mama mea vedea o mierlă în grădină, era foarte fericită. Era mișcată și emoționată văzându-și nepoții. Asta este viața; suntem aici și se întâmplă ceva.

Domeniul sau aspectul comentariilor din viața noastră mentală este important, dar nu este regele. Este un uzurpator al tronului și cel mai bine este să-l trimitem înapoi la muncile grele!

## VERSETUL 2: INSTRUCȚIUNI GENERALE

### *RENUNȚAREA LA CEEA CE ESTE INUTIL*

***‘Bazându-te pe Guru care îți arată sensul definitiv, după ce ai primit corect inițierile, permisiunile și instrucțiunile, într-un loc izolat, ar trebui să-ți purifici mintea inițial în patru sau șase sesiuni zilnice, conform cerințelor propriei tale condiții.’***

*"Bazându-te pe Guru care îți arată sensul definitiv, primind corect inițierile, permisiunile și instrucțiunile,"* înseamnă a fi dispus să ieși din lumea închisă a propriilor tale gânduri și să te deschizi către o nouă posibilitate. A primi transmisia nu înseamnă că primești ceva magic de la altcineva, ci mai degrabă că începi să te pui pe tine însuși în discuție. Nu este vorba despre a afla cum să mergi de aici până acolo, ci despre a începe să vezi că a fi aici – unde suntem întotdeauna – este ascuns de noi prin gândurile noastre despre a fi aici.

Începem să devenim puțin suspicioși față de presupunerile noastre. O idee sau un gând ne vine în minte. Este adevărat? Sau este doar un gând? Prin această sensibilitate la posibilitatea că gândurile ne pot induce în eroare, gândul este mutat din locul adevărului și necesității în locul potențialului.

În pizzerie, bucătarul are multe castroane mici cu diferite tipuri de ingrediente delicioase. Când vine comanda pentru o anumită pizza, bucătarul ia din castronul potrivit ingredientele necesare pentru acel tip de pizza. Deși toate ingredientele au un potențial, doar potențialul anumitor ingrediente este activat; celelalte ingrediente stau liniștite în castroanele lor. Sunt ingrediente bune, dar *„Nu, mulțumesc, nu vreau ciuperci pe pizza marinara, pentru că nu sunt potrivite, așa că te rog să nu le pui.”* Sunt ciuperci foarte bune, dar nu avem nevoie de ele pentru această pizza. Viața ne trimite o comandă: te rog să participi în felul acesta. *„Dar nu vreau să particip în felul acesta, pentru că îmi place să particip în acel fel.”* Acel fel este minunat, dar nu asta a fost cerut.

Când observi acest lucru la tine – că oferi altora ceva ce nu îți dorești, spui lucruri care îți supără și pe care nici măcar nu aveau nevoie să le audă – înseamnă că nu ești conectat cu lumea. Acționezi pe baza unei presupuneri: pentru că mie mi se pare corect, ar trebui să îți fie bine și ție, chiar dacă nu îți dorești. Dacă îți ofer ceva ce nu îți dorești, nu vei spune „mulțumesc.” Nu vreau să aud că îmi spui *„Nu, mulțumesc,”* pentru că dacă m-ai iubi, ai aprecia că îți spun acest lucru, chiar dacă nu vrei să auzi. *„Nu, nu spun că știu ce este bine pentru tine, dar cred că ar trebui să auzi ce am nevoie să îți spun.”* Cunoaștem aceste povești pentru că suntem prinși în ceva – o obsesie – o nevoie de a face lucrurile în felul acesta.

Ceea ce menționează Nuden Dorje aici se referă la învățătura care îți permite să faci mai puțin. Nu este vorba despre acumularea unui vast volum de cunoștințe despre Dharma budistă, ci despre a răspunde situației așa cum este necesar, astfel încât

cea ce apare în tine să fie potrivit, deoarece atenția ta este concentrată pe ceea ce este aici și acum. Nu pe ceea ce ar putea fi sau pe ceea ce îți doresc să fie, ci pe această situație concretă. De obicei, înțelegem învățarea ca pe un proces de acumulare și îmbogățire a informațiilor, dar în această abordare, calea constă în a renunța la ceea ce este inutil.

Apoi el continuă în Versetul 2: ***„Într-un loc izolat, ar trebui să-ți purifici mintea inițial în patru sau șase sesiuni zilnice, conform cerințelor propriei tale condiții.”***

Cum facem această purificare? Ce anume trebuie purificat?

În primul rând, trebuie să înțelegem ce anume face mintea noastră impură. Când mașinile trec pe drum, ele murdăresc drumul, deoarece umplu spațiul drumului, dar înainte să le oprești, ele au plecat deja. Chiar și o mașină foarte murdară care a trecut nu mai e acolo, iar o mașină strălucitor de curată a plecat și ea. *„Nu vreau mașini murdare pe acest drum. Am cheltuit mulți bani venind în acest loc frumos din țară și nu vreau să privesc pe fereastră și să văd mașini murdare. Voi bloca drumul și voi predica șoferilor acestor mașini despre virtuțile curățării mașinilor lor. Din păcate, aceasta mă va aduce într-un contact mai strâns cu mașinile murdare, dar merită.”* Aceasta este ceea ce se întâmplă atunci când încerci să controlezi propria minte. *„Nu vreau aceste tipuri de gânduri în mintea mea. Nu voi tolera asta. Voi opri aceste gânduri.”* Dificil. De fapt, gândurile vin și pleacă.

Calea lentă este să încerci să-ți purifici gândurile. Problema este cum prindem un gând? Îți poți spăla șosetele. Le dai jos de pe picioare, le pui în lighean cu puțin săpun și le freci. Ai șosete, apă, mâini și săpun, așa că poți face asta. Bine, acum vom încerca să spălăm gândurile. Cum prindem un gând? Ele dispar foarte repede. Trebuie să fii mai rapid decât gândul, dar acestea sunt alunecoase și greu de prins.

Indiferent dacă spui că este un gând bun sau un gând rău, el a trecut, și acesta este sensul din text pentru „purificarea gândurilor”. A vedea puritatea intrinsecă naturală a tuturor lucrurilor care apar și dispar în minte este purificarea gândului. Acesta este principiul esențial în dzogchen. Nu este vorba că acest gând murdar și rău te contaminează, ci că ai un gând despre un gând: *„Nu vreau să am astfel de gânduri în mintea mea.”* Acest gând despre gând acționează ca un lipici care te leagă de gândul rău, și astfel te încurci fără sfârșit încercând să faci mintea ta așa cum vrei tu să fie. Gândul, ca realitate, este întotdeauna efemer. Esența practicii este să rămâi prezent cu orice apare, și dacă facem asta, vedem că fiecare apariție dispăre fără efort.

De când te-ai trezit în această dimineață, ai avut sute de mii de gânduri și senzații. Ele au apărut și au dispărut și, fie că ți-au plăcut sau nu, au trecut. Așa cum am discutat mai devreme, un copil care spune că o mâncare este groaznică și refuză să-o mănânce face o mișcare dublă, pe care copilul trebuie să o realizeze că nu este valabilă. „Nu îmi place asta și, prin urmare, voi spune că este groaznică.” Nu este groaznică pentru că alții o mănâncă – este doar că ție nu îți place. În același mod, în mintea ta ai gânduri sau senzații pe care nu le placi. Sunt ele groaznice? Nu îți plac. Asta le face groaznice? Fie că îți plac sau nu, ele apar și dispar. „Dar sunt groaznice și nu vreau să mai am astfel de gânduri.” Tu, cu propria ta minte, te bagi în închisoare. Gândul a dispărut. Este ca și cum ai spune că e un curcubeu groaznic sau un ecou groaznic pentru că nu poți să-l prinzi. Când spui că este groaznic, ești tu acela care creează aparentul adevăr esențial și durabil al acestui obiect.

După ce l-ai făcut murdar, acum trebuie să-l cureți, dar poate că nu a fost murdar în primul rând; poate că era un gând trist sau un gând rău sau un gând crud sau un gând egoist, și asta era tot. Am un gând crud – vreau să suferi – dar sunt budist, așa că nu ar trebui să am un astfel de gând. Acum am gânduri ne-budiste și aceasta este foarte rău. „Vreau să suferi” este un gând. Numai dacă mă identific cu energia mea în gând, gândul devine real pentru mine. Gândurile apar în minte, dar a crede că este mintea mea și că ar trebui sau aș putea controla ce se întâmplă în mintea mea este o mare greșeală.

Mintea este ca un parc public unde sunt câini care aleargă, copii care dau cu mingea, oameni care beau bere sub copaci; tot felul de lucruri se întâmplă. Dacă te duci la cei care se joacă cu mingea și le spui: „Ascultați, nu-mi place că jucați fotbal aici. Mă distrez bine în parc, așa că vă rog să opriți jocul de fotbal.” Nu cred că vor fi de acord. Este la fel în mintea ta. Gândurile apar, e un parc public, ele vin și pleacă. Cine creează probleme? Tu crezi probleme pentru tine spunând: „Nu este un parc public, este mintea mea. Voi pune un zid în jurul ei. Voi planta flori și voi pune un hamac între copaci și mă voi relaxa și mă voi bucura. Dar, hei, intră acum pisica vecinului și face mizerie în colț. Asta este revoltător! Voi suna poliția gândurilor să vină să rezolve situația.”

În budism, avem Dorje Sempa, marele spălător. Dacă îl suni, va veni și va curăța orice murdărie, dar nu poate opri murdăria să apară. Cu cât devii mai atent la murdărie, cu atât mai mult dezvolți alergii: nu pot mânca asta; nu pot purta aia; nu pot merge acolo; foarte dificil. Ceea ce spune Nuden Dorje aici, într-o formă foarte condensată, este „Recunoaște natura minții.” Mintea nu este o posesie privată. Poți

controla ce face mâna ta, dar nu poți controla gândurile tale. Ceea ce poți controla este dacă pui în practică gândul.

Mâine vom începe prin a face practică de meditație dzogchen, care este un mod de a ne oferi libertatea de a fi cu noi înșine așa cum suntem. Toate învățăturile Buddha sunt despre calea de mijloc – nici prea strâns, nici prea liber. Nu te îngrijora, dacă îți deschizi mintea nu vei fi invadat sau copleșit de nimic. Există suficient spațiu pentru toate. Tot ce trebuie să facem este să continuăm să relaxăm compulsia noastră obișnuită de a încerca să stabilim controlul. În diferite culturi și în diferite timpuri, oamenii au dezvoltat multe metode pentru a încerca să-și controleze mintea, iar multe dintre aceste metode implicau presiune asupra sinelui, ceea ce este susceptibil să încurajeze vinovăția și rușinea. Calea dzogchen este diferită. Dzogchen spune că de la început mintea este complet pură; tot ce pare a fi impurități sunt întâmplări ce apar din cauza cauzelor și circumstanțelor. Dacă stai calm și observi aceste obscurări, limitări sau gânduri negative, ele nu rămân; ele sunt trecătoare.

În 1968, am făcut autostopul prin Maroc, traversând Sahara Spaniolă și ajungând în Mauritania. Pentru Sahara Spaniolă am obținut un permis de trecere care însemna că puteam intra, dar trebuia să ies. Nu era permis să rămân – doar să trec prin zonă. Așa cum ai nevoie de asta la biroul de imigrație al minții tale. Când apare un gând – ștampilează pașaportul – trecere liberă! Aceasta este ceea ce vom explora mâine.

## ZIUA A DOUA

Bună dimineața în această zi frumoasă. Să începem cu o ședere liniștită, doar pentru a ne așeza în spațiu. Ne concentrăm atenția asupra mișcării de intrare și ieșire a respirației la vârful nărilor și asta este tot ce trebuie să facem. Dacă descoperim că mintea noastră devine distrasă și ne lăsăm duși de gânduri și sentimente, atunci doar aducem foarte ușor atenția înapoi la respirație.

Lumea este deja plină de oameni care îi consideră pe ceilalți dușmani, așa că nu te transforma într-un dușman pentru tine însuși și nu te lupta cu tine și nu te învinovăți dacă nu practici așa „bine” cum crezi că ar trebui. Focusul nostru este tandrețea și blândețea, iar aceasta aduce o mare claritate, deoarece atunci când suntem blânzi cu noi înșine, începem să ne înțelegem. Exact ca un părinte cu un copil mic: dacă acesta face ceva ce nu ne place, nu are rost să strigăm la el. Trebuie să vedem ce ar fi putut cauza acel comportament și apoi să vorbim în acel context. În același mod, a

ne judeca pe noi înșine ca fiind răi, leneși sau proști nu ajută; mai degrabă, vrem să vedem modelele după care ne pierdem. A vedea clar fără judecăți evaluative este calea.

Vom sta așezați pentru o vreme.

## Practica Shamatha

Când facem acest tip de practică, uneori experimentăm mintea ca fiind calmă, dar adesea există multă mișcare și turbulență. Ca un marinar care a fost spulberat de pe vas și este aruncat de valuri, trebuie să găsim un buștean de care să ne agățăm. Dacă marinarul scapă bușteanul, va fi tras sub valuri, iar în același mod ne agățăm de respirație ca o protecție împotriva a fi trași în toate direcțiile de sentimente, gânduri și senzații.

S-ar putea să simți că înainte de a intra în această încăpere erai destul de fericit, deoarece ai fost afară, la soare, înconjurat de oameni plăcuți. Ai putea crede că aceasta este o modalitate foarte ușoară și plăcută de a-ți petrece timpul. Dar când te așezi să meditezi, mintea ta pare foarte confuză și dificilă. *„Poate că meditația îmi face rău și ar trebui să urmez calea cafelei la soare.”* De ce? Ce se întâmplă când medităm? Venim în contact cu realitatea vieții noastre subconștiente: mintea noastră este mișcare fără o direcție fixă.

Din cauza stimulilor externi și interni, întâlnim anumite tipuri de experiențe care apar, și încercarea de a organiza gândurile noastre și de a le aduce într-o direcție lină este foarte dificilă; este ca și cum ai încerca să aduni pisici. Gândurile nu urmează un traseu simplu și direct. Prin acest tip de practică putem învăța multe lucruri, și în special despre impulsul nostru de a impune controlul. Atât timp cât sunt în control și pot impune ordine în viața mea, mă simt bine, dar când controlul se destramă, simt anxietate și teamă. *„Ce mi se va întâmpla? Voi fi copleșit. Nu voi ști ce să fac.”*

Din punct de vedere dzogchen, această frică primordială și anxietate apar din iluzia separării. Adică, „eu, eu însumi,” și cine mă consider eu însumi pare a fi un individ. Eu sunt eu – nu tu. Termenul individ înseamnă indivizibil: nu poate fi împărțit, și aceasta ne dă sentimentul că ar trebui să fiu complet ca mine însumi. Ar trebui să știu cine sunt, pentru că dacă sunt un individ, nu ar trebui să dureze prea mult să aflu cine sunt. Dar, bineînțeles, nu suntem un individ; suntem o multiplicitate pe care nu o controlăm. Egoul sau sinele își găsește locul după faptul de a fi, și acest

fiind se revelează în moduri dincolo de calcul. Egoul se retrage în căutarea dominației și controlului; o funcție totalizatoare care conduce apoi la un discurs totalitar: o dictatură.

Putem observa peste tot în lume o relație foarte strânsă între frică, anxietate și regimurile militare. Pare că vom fi în siguranță doar dacă ne putem controla dușmanii. Multe forme de meditație, cum ar fi vizualizările tantrice și practicile de purificare, există în acest paradigmă. „*Voi face asta. Pot învăța această tehnică specială care va produce un anumit rezultat.*” Forța motrică este frica și pericolul.

Perspectiva în dzogchen este diferită, deoarece susține că, de la bun început, propria noastră natură este completă; nu completă ca o funcție totalizatoare și cognoscibilă, ci ca o conștiință, o prezență infinită. Astfel, calea este să ne găsim refugiu în noi înșine așa cum suntem, pentru că adevărata noastră natură nu este diferită de cea a lui Buddha.

De exemplu, dacă te afli la țară, plimbându-te liniștit, și vezi cum norii întunecați se apropie, iar deodată începe o ploaie torențială, vrei să găsești un refugiu. Îți plac florile, dar dacă te adăpostești sub o mică margaretă, nu îți va oferi prea multă protecție. Vezi un stejar mare și alergi către el, iar acum te simți protejat. Stejarul îți oferă protecție pur și simplu fiind un stejar, iar tot ce trebuie să faci este să te afli acolo unde este protecția. Nu tu creezi protecția; te pui pe tine în calea protecției.

#### *MINTEA E MATRICEA*

În dzogchen se spune: „*Mă refugiez în propria mea minte.*” Când suntem la școală și învățăm despre limbi și poezie, învățăm despre cadențele limbajului și cum putem schimba sensul unei propoziții în funcție de unde punem accentul. „*Eu*” mă refugiez în mintea mea. Eu sunt atât de mare și am mintea mea. Aici apare o problemă, pentru că eu sunt mai mare decât mintea mea. Îmi pun mintea deasupra capului, dar ploaia încă mă udă! Ceea ce se înțelege mai degrabă este: „*Mă refugiez în mintea mea; mintea este foarte mare și există loc pentru toate: gânduri, sentimente, amintiri, speranțe, temeri și așa mai departe.*”

De când ne-am născut, am existat ca un flux de experiențe, iar aceste experiențe au avut loc pentru noi deoarece avem o minte. Mintea este claritatea care ne arată mișcarea mereu schimbătoare a experienței. Experiența pare a fi de impact – pare să se înregistreze – și din această cauză are un sentiment de importanță; ceva este acolo. Simți oboseală, foame sau dorința de a vedea ce este în piață, iar toate

acestea sunt destul de energizante și formative. Ne oferă ceva la care să ne raportăm. „*Oh, mai târziu, în pauză, voi merge la piață.*” Avem ceva la care să ne gândim. Dar mintea – unde este? Mintea este matricea facilitatoare și fără ea nu am avea experiența; este fundamentul, baza sau mama, dar ceea ce ne reține atenția este fluxul de experiențe.

Experiența apare în două modalități interconectate: subiect și obiect, sau sine și altul. Viața noastră este dialogică, fiind o conversație continuă între aceste voci, care uneori par a fi subiect și alteori obiect. Dacă ne gândim la o problemă de la muncă ca fiind fără speranță, este ca și cum subiectul se dizolvă în situația obiect. Dacă spunem: „*Sunt foarte supărat pe asta și nu o să mai suport!*”, este ca și cum situația este atrasă în subiect, iar subiectul va face niște schimbări, așa că experiența noastră a lumii se mișcă între aceste două polarități. Ambele sunt mișcări. Orice consideri a fi sinele tău subiectiv este o compoziție, o reunire a multor factori diferiți care creează tipar după tipar.

În spațiul sinelui există multe tipare sau conținuturi diferite. Sinele nostru nu este un lucru, ci un spațiu de potențial situat în interiorul spațiului conștiinței. Prin urmare, atunci când spunem „*Mă refugiez în mintea mea*”, ne aflăm în interiorul acestui spațiu vast. De exemplu, cu copiii mici poți lua o bucată de sârmă și niște detergent de vase și poți sufla bule de săpun. Ce este o bulă? Aer în exterior și aer în interior, cu o membrană foarte subțire; interiorul și exteriorul nu sunt diferite. Dar noi privim și spunem: „*Oh, uite bulele!*” de parcă ar fi ceva acolo. Acesta este sinele nostru. Suntem doar o bulă. Ceea ce este în exterior și ceea ce este în interior este același lucru. Lumea este făcută din substanțe chimice, iar noi suntem, de asemenea, făcuți din substanțe chimice.

#### ADAPTAREA LA LUME

Din perspectiva budistă, suferințele, dificultățile și confuziile noastre provin din ignoranță, iar aceasta nu este o stare fixă, ci un proces activ de ignorare. Ce anume ignorăm? Modul în care sunt lucrurile cu adevărat. Pentru a ignora „cum este”, ne imaginăm cum credem noi că este. Fiecare dintre noi își creează propria noțiune despre lume; scopul nostru, ce înseamnă viața noastră, ce este important și ce nu este important. Aceasta este activitatea noastră. Ne construim o lume conform eforturilor și intereselor noastre, trăim într-o epocă în care, datorită orientării capitalismului consumatorist, avem foarte, foarte multe posibilități.



Sunt multe persoane în această cameră, dar nimeni nu poartă exact aceleași haine. Când Mao Zedong era la putere în China, cinci sute de milioane de oameni purtau un costum albastru identic, dar aici nu purtăm aceleași lucruri pentru că ne exercităm dreptul de a alege. *„Aceasta este ceea ce îmi place. Mă exprim prin cămașa mea, iar cămașa mea este baza identității mele.”* Este un avantaj că există atât de multe opțiuni de haine. Ne construim identitatea și nu există sfârșit în acest proces, deoarece întotdeauna există ceva nou de cumpărat.

Datorită puterii binecuvântate a gravitației, pielea îmbătrânește și începe să se rideze. Din fericire, sunt disponibile multe creme, dar unele dintre acestea sunt foarte scumpe. Poți plăti o sută cincizeci de euro pentru un mic borcan de Crème de la Mer și apoi ai nevoie de o lupă pentru a vedea dacă a făcut vreo diferență! Acest lucru se întâmplă pentru că există întotdeauna ceva de făcut. Lumea noastră este într-o continuă stare de... de făcut... de făcut...

În limba tibetană, cuvântul obișnuit pentru o ființă conștientă este „drowa”. Acest cuvânt este atât substantiv, cât și verb și înseamnă a merge, dar și o ființă în mișcare – un eveniment în mișcare. De când ne-am născut, am fost în mișcare, ne-am rotit și ne-am schimbat, încercând să scăpăm de lucrurile care nu ne plac și să obținem lucrurile care ne plac.

În tradiția dzogchen, în linia care se continuă de la Buddha primordial, Kuntuzangpo, mintea noastră nu are început și nici sfârșit; nu are culoare sau formă și nu este acoperită de nimic; este goală, brută și proaspătă, neprelucrată de nimic. Când ne gândim la personalitatea sau la sinele nostru individual, acesta este foarte „gătit”. Ești „gătit” în familia ta, la școală, la facultate, la muncă și, de asemenea, cu prietenii și iubiții. Există multă încurajare pentru a fi într-un anumit mod, așa că ne modificăm și ne schimbăm încercând să găsim un loc unde să ne potrivim, dar, desigur, există o mare parte de artificialitate în aceasta.

Dacă ne-am construit într-un anumit fel din cauza intențiilor noastre – energia mobilizată și factorii de mediu din jurul nostru – ceea ce avem este o construcție. Totuși, Buddha a spus că toate lucrurile compuse sunt impermanente: aduni factori împreună și ei funcționează un timp, apoi nu mai funcționează și încep să se dezintegreze.

Am observat câțiva dintre comercianții de pe piață cum își pregătesc standurile în această dimineață și este o muncă considerabilă. Poate durează două ore să așeze totul, vând timp de trei sau patru ore și apoi împachetează totul înapoi în furgonetă. Este un festival trecător, dar asta se întâmplă la fel și cu noi. Te trezești dimineața, te dai jos din pat, faci un duș, îți pui hainele și mergi la muncă. Te întorci acasă de la muncă, îți dai jos hainele și te duci la culcare. În fiecare zi stabilim mica noastră piață și sperăm că cineva va fi interesat de ceea ce oferim. Uneori, la sfârșitul zilei, trebuie să împachetezi totul, chiar dacă nu ai vândut nimic. Asta este viața și trebuie să fie așa. De ce? Pentru că aceasta este natura activității.

**Dzogchen** indică două aspecte ale minții. Există mintea spațiului – conștiința deschisă și prezentă – claritatea naturală sau capacitatea de a oglindi. Aceasta este însăși mintea. Dar mintea oglindește și multe forme diferite. Acesta este jocul energiei sale. Aceste forme sunt mereu în schimbare. Avem liniștea nemișcării, a deschiderii spațiale, „*kyewa mepa*” în tibetană, care înseamnă nenăscut. Înseamnă că spațiul minții nu este un lucru pe care să-l poți prinde sau să-l ții, și totuși este baza sau sursa tuturor acestor forme energetice care apar. Fluxul experienței nu se oprește niciodată și nu poate fi oprit, deoarece curge ca un râu. Ceea ce este stabil nu este fluxul și ceea ce curge nu este stabilitatea, dar stabilitatea și fluxul sunt inseparabile.

Când pierdem prezența spațiosului al ființei noastre, constatăm că tot ce conștientizăm este mișcarea, și astfel ajungem să ne angajăm în această sarcină imposibilă de a stabili mișcarea. Dar mișcarea este mișcare – nu este stabilă – așa că acest demers este sortit dezamăgirii. „*Vreau să îmi pun viața în ordine. Chiar trebuie să mă gândesc ce voi face în următorii cinci ani. Voi face un plan pentru viitor și apoi mă voi asigura că se va întâmpla exact așa cum vreau eu.*” Aceasta este o nebunie foarte populară, deoarece rareori se întâmplă așa cum planificăm, ceea ce nu înseamnă că nu ar trebui să planificăm. Eșuează nu pentru că suntem leneși, proști sau răi, ci din cauza unei confuzii ontologice fundamentale: ceea ce este în mișcare nu se oprește din mișcare.

Dacă dorești neclintire, trebuie să cauți unde se află neclintirea; neclintirea nu este departe, dar nu arată ca mișcarea. Mișcarea se mișcă. Suntem obișnuiți să privim mișcarea. Tipul de orientare în tine necesar pentru a vedea mișcarea nu va revela nemișcarea. Experimentăm mișcarea participând la mișcare. Facem lucruri; ne aranjăm casa sau gătim ceva în bucătărie. Știm cum să luăm ceva din frigider și să pregătim mâncare. Aceasta este coreografia existenței noastre; baletul vieții de zi cu

zi. Este foarte frumos să observi mișcarea, precum atunci când urmărești oamenii care își pregătesc standurile din piață. Un minut cineva se întinde pentru a ridica o prelată, și apoi se apleacă pentru a ridica o cutie și a o pune pe masă. Subiectul și obiectul se mișcă împreună pentru a crea modele de formă și fiecare dintre noi face asta pe tot parcursul zilei.

Pentru a-mi pune pantalonii, trebuie să stau pe un picior. Când aveam patru ani, asta era destul de dificil. Când aveam patruzeci de ani, era foarte ușor, dar acum, la șaiszeci și șapte de ani, este mai greu, deci coreografia nu este chiar atât de elegantă!

Aceasta este viața noastră – mișcare și schimbare. Nu este nimic greșit în mișcare, dar dacă cauți stabilitate, securitate și claritate profundă, nu le vei găsi în desfășurarea neîncetată a existenței. Trebuie să găsim o modalitate de a accesa liniștea care este întotdeauna deja prezentă; nu este vorba de a face ceva, de a crea ceva sau de a construi ceva. Mentea noastră a fost aici de la început. Nu o poți pierde sau găsi, deoarece nu este o posesiune – un lucru pe care îl ai sau nu îl ai – este chiar baza existenței tale, a ființei și a experienței tale.

În exemplul tradițional, este ca în cazul oglinzii. Când te uiți într-o oglindă, vezi o reflexie, dar nu vezi oglinda în sine. Oglinda se arată prin reflexia sa. Oglinda este o claritate vastă și goală care își dezvăluie calitatea prin afișarea reflexiei. Astfel, dacă dorim să știm că există o oglindă, nu căutăm oglinda ca pe ceva asemănător cu reflexia, ci observăm că reflexia arată prezența oglinzii prin absența oglinzii ca un obiect. Oglinda se arată prin absența sa de a fi un obiect.

De exemplu, aici avem o carte cu o imagine pe copertă. Această imagine se arată din nou și din nou. Într-un anumit sens, demonstrează că este ceva – este aceasta – și dacă o întorc, rămâne cam același lucru, primind mai multă sau mai puțină lumină, în funcție de cum este orientată către fereastră, dar tot coperta cărții rămâne. Însă o oglindă nu are o "ceva"-itate proprie. Oglinda arată altul ca sine. Reflexia nu este oglinda. Oglinda este ca mintea. Mentea noastră nu este un obiect, ci un potențial de a arăta, iar dacă acest potențial ar fi deja umplut cu sine, ar arăta doar sinele, exact cum coperta cărții arată coperta cărții. Dar mintea noastră arată multe posibilități și, la un nivel relativ, suntem conștienți de acest lucru.

În ceea ce privește persoana întâi singular, pot spune că sunt obosit, mi-e foame, sunt fericit, sunt trist. Este posibil să spunem fiecare dintre aceste lucruri pentru că niciunul dintre ele nu este adevărat în mod etern; sunt adevărate situațional. Datorită unor cauze și condiții, mă simt obosit sau fericit sau înfometat. În

momentul în care acest lucru se întâmplă, spun: "*Sunt obosit.*" Sută la sută adevărat. „*Serios, trebuie să mă crezi, sunt obosit.*” Și apoi mă odihnesc și nu mă mai simt obosit. „*Hai să mergem la plimbare.*” „*Dar parcă spuneai că ești obosit.*” „*Eram obosit, dar acum...*” Acesta este sinele nostru, care arată atâtea lucruri, pentru că nu suntem un lucru definitiv, iar asta ne dezvăluie natura minții.

Mintea dezvăluie numeroase posibilități tocmai pentru că nu este nimic în sine, dar nu este un „nimic” absolut; este un vid plin de potențial – un vid care, fără efort și instantaneu, se manifestă. Ceea ce considerăm a fi identitatea noastră într-un anumit moment este doar o formare de energie, o experiență, o modelare, care este validă ca experiență, dar nu reprezintă un adevăr etern. Aceasta este natura misterioasă a existenței noastre. Ori de câte ori afirmăm ceva adevărat despre noi înșine, spunem, în același timp, și ceva fals, deoarece aceste forme pe care le întrupăm sunt situaționale. Suntem chemați la existență de constelația factorilor din mediul înconjurător.

În martie, anul trecut, m-am pensionat din sistemul public de sănătate. Aveam acel job datorită pregătirii și cunoștințelor mele, și până acum nu am uitat prea multe din ce știam atunci. Dar dacă mă duc acum la clinică, mă întrebă: „*Oh, James, ce faci aici?*” Am lucrat acolo timp de douăzeci și cinci de ani și cunosc acel loc foarte bine, dar acum, dacă intru, foștii mei colegii sunt prietenoși, dar ușor surprinși. Nu pot pur și simplu să mă duc în sala de așteptare și să decid să vorbesc cu un pacient!

Contextul s-a schimbat, iar acum nu mai este o scenă pe care să pot manifesta toate cunoștințele și calitățile pe care le-am acumulat în domeniul terapiei, astfel că experiența pe care am construit-o de-a lungul anilor devine latentă. Cât timp mergeam la muncă, părea că acesta sunt eu, dar asta era din cauza situației. Eram eu însumi în clinică doar pentru că aveam un contract de muncă. Aceasta este viața noastră. Situațiile diferite ne solicită să fim într-un anumit fel. Bogăția vieților noastre depinde de bogăția contextului nostru. Cu cât suntem mai deschiși către mai multe situații, cu atât mai multe aspecte ale vieților noastre ies la iveală și înfloresc.

Aceasta este o altă modalitate de a spune că nu există un "eu" separat; există doar "eu" plus situațiile, iar situația mă invită sau nu să manifest anumite aspecte. Cu alte cuvinte, energia noastră și energia lumii se mișcă împreună, pentru că, în realitate, este un singur câmp de experiență. Într-un alt mod de a exprima acest lucru, în budismul mahayana se vorbește despre două aspecte: înțelepciunea și compasiunea. Înțelepciunea înseamnă a înțelege vacuitatea: faptul că nu există

esență sau substanță definitorie în niciun fenomen și că totul apare datorită cauzelor și condițiilor.

Seara trecută, eu și Juan am urcat până la micuțul castel. Ne uitam de sus la acest oraș foarte frumos. Am văzut un șir de case pe jumătate construite – fundațiile păreau solide, dar din cauza crizei economice lucrările de construcție s-au oprit. Am văzut acești pereți neprotejați care se degradează. Sunt expuși vântului și ploii pentru că nu sunt terminați, dar apoi ne plimbăm și vedem alte case care par a fi ceva pentru că arată atât de bine. Pereții sunt vopsiți în alb, dar dacă nu ar fi vopsiți, nu ar fi albi; nu vor fi albi pentru totdeauna. Totul este în mișcare. Dacă trebuie să îți cureți casa, știi că praful se așază de la sine – este mereu acolo. În același fel, schimbarea se produce în tot ceea ce vedem, și aceasta este viața.

Viața noastră este mișcare în câmpul mișcării. Modul de a trăi bine este să învățăm să ne mișcăm bine, să fim flexibili și să acceptăm că schimbarea este normală. Când încercăm să ne agățăm de situații, simțim fricțiunea și tensiunea. Începem să simțim că lucrurile nu ar trebui să fie așa pentru că avem o idee despre cum ar trebui să fie, dar nu trăim într-o lume a ideilor, trăim în lumea reală. Planul acestor constructori de a ridica un șir de case este întrerupt de bancă; e o idee frumoasă, dar dacă nu ai bani, nu vei putea vinde aceste case.

Viața noastră este plină de întreruperi, schimbări și frustrări, care sunt accentuate de neacceptarea faptului că viața este dificilă. Și acum ce facem? Dacă suntem deschiși, ce ar trebui să facem? Nu putem merge pe acest drum, așa că ce facem? Mergem pe celălalt drum. *„Oh, dar eu voiam să merg pe acest drum. Sunt sigur că ar trebui să merg pe acest drum. Viața ar fi mai bună dacă aș merge pe acest drum.”* Dar nu poți merge pe acel drum, poți merge pe celălalt. *„Dar nu vreau să merg pe celălalt drum. Vreau să merg pe acest drum.”* Acesta este drumul regal spre suferință, în care propria ta inteligență, dezvoltând planuri și tipare, se găsește în opoziție cu forma emergentă a circumstanțelor. Leșirea din acest tip de conflict este să te relaxezi în starea naturală a minții, integrând fluxul experienței și spațiul de bază în care acesta se mișcă. Prin relaxarea în starea naturală a minții, există mulțumire, deoarece spațiul nu are nevoie de nimic altceva, iar fluxul experienței este un gest de conectivitate în câmpul comun al devenirii. În acest fel, putem avea încredere în intuiția noastră și putem fi mai spontani.

Desigur, dacă îți planifici o vacanță sau faci cumpărături mari pentru săptămâna care urmează, trebuie să știi ce trebuie să achiziționezi. Când gătești, principalul aspect

de considerat sunt ingredientele. Rețeta este supusă ingredientelor. Dacă începi cu o rețetă care necesită ceapă roșie și la piață găsești doar ceapă albă, nu vei fi foarte mulțumit de rezultat, pentru că nu va ieși așa de bine. Aruncă rețeta. Mirosul cepei albe. Care sunt ingredientele? Care este topologia? Care este fenomenologia directă a existenței noastre? Cum să gătești cu ceea ce ai, pentru că ceea ce avem este ceea ce primim. În viața noastră se întâmplă tot felul de lucruri: boală, șomaj, singurătate, confuzie, dificultăți în relații, părinți bolnavi, copii neascultători. Trebuie să găsim o cale. Aceasta nu înseamnă că experiența nu este importantă, dar dacă este considerată prea importantă, fiind adevărul real al vieții mele, atunci, asemenea unor dopuri de plută pe apă, ne ridicăm și coborâm cu aceste valuri de evenimente.

Astfel, recunoașterea integrării mereu existente între spațiu și mișcare este esența dzogchenului. Minte este primordial pură pentru că nu există nimic de marcat. Dacă am avea coperta unei cărți, am putea scrie pe ea cu un stilou mare și am putea crede că a fost deteriorată, că s-a întâmplat ceva rău cu ea. Dar dacă ne gândim la oglindă, nu contează ce fel de reflexie apare în oglindă; ea nu deteriorează oglinda. Chiar dacă ceva îngrozitor este reflectat în oglindă, oglinda nu se schimbă. Acesta este sensul purității primordiale: nu că este ceva separat sau distant de viață. Ceea ce este remarcabil la oglindă este că are o relație foarte intimă cu reflexia. Reflexia este în interiorul oglinzii și totuși nu atinge oglinda.

Toate experiențele noastre sunt în mintea noastră – imediate și directe – dar nu lasă o urmă. Ceea ce este marcat este tiparul de energie pe care îl numesc „eu, mine, mie”. Eul sau sinele este un tipar de energie și este influențat de evenimentele existenței, având astfel speranțe și temeri. Ne simțim expansivi sau contractați. Suntem marcați de viață ca persoane, dar nu suntem doar această persoană. Fundamentul personalității noastre este conștientizarea noastră, așa că suntem atât oglinda, cât și reflexia – spațiul și manifestarea – iar trezirea la integrarea mereu prezentă a acestor două este iluminarea, așa cum este considerată în tradiția dzogchen.

### *MEDITAȚIA: ACTIVITATEA NON-ACTIVITĂȚII*

Focusul fundamental al practicii de meditație este să ne relaxăm în spațiul deschis al minții. Ai putea crede că acest lucru ar fi foarte ușor de realizat, dar, de fapt, ne petrecem majoritatea timpului fiind ocupați: eu, subiectul, voi face ceva asupra obiectului. Existența noastră este o formă de organizare a energiei. De exemplu,

dacă vrei să îți cureți dinții, trebuie să deschizi tubul de pastă de dinți, să o aplici pe periuță – nici prea puțin, nici prea mult – să pui capacul înapoi pe tubul de pastă și să introduci periuța în gură. Tot acest proces implică intenție, iar intenția devine factorul organizator care mobilizează energia în modul necesar.

Budismul are multe activități care implică intenție, dar această practică nu este de acest tip; este activitatea non-activității. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi și să lași experiența să apară și să treacă. Poți accesa această experiență în moduri diferite. Cel mai simplu mod este să te relaxezi în expirație. Facem acest lucru stând într-o poziție relaxată, cu scheletul susținând greutatea, astfel încât mușchii să poată fi relaxați. În general, stăm cu mâinile pe genunchi, fiind o poziție foarte deschisă. Bărbia este ușor ridicată și privirea noastră este deschisă și se odihnește în spațiul din fața noastră. Unul dintre aspectele pe care dorim să le relaxăm este menținerea sentimentului de separare între sine și altul. Totul este experiența noastră. Experiența nu înseamnă că este o fantezie a minții; înseamnă că ceea ce apare – mirosuri, sunete, gusturi, gânduri, sentimente și senzații – are propria sa formare și impact particular, iar noi doar stăm și permitem mișcarea minții.

Așa cum am văzut înainte de pauză, mintea este spațiu și mișcare. Egoul este parte a mișcării; o parte care se separă de celelalte aspecte, astfel încât stăm în meditație în interiorul acestei bule de auto-referință. Dorim să ne relaxăm din această limitare, deoarece formarea egoului este deja în interiorul oglinzii minții. Când stăm în meditație, evenimentele și aparițiile se desfășoară, și uneori se îndreaptă spre exterior și alteori spre interior; doar permiteți-le să aibă loc. Cheia este să ne relaxăm din obișnuința de a da sens lumii.

S-ar putea să auzi un sunet afară și să te întrebi ce se întâmplă. Nu trebuie să știi. Ai doar un sunet. „*Dar ce înseamnă acel sunet?*” Cel mai important lucru pe care îl înseamnă este că ești în viață, așa că bucură-te că trăiești. Există sunet și culoare – e suficient. „*Dar de ce? Cum? Ce fac ei?*” Acest lucru te readuce în această mică bulă a ta. „*Trebuie să știi, pentru că dacă nu știi, cine știe ce s-ar putea întâmpla?*” În acel moment poți experimenta anxietatea retroactivă care te face să te deconectezi de lume. Relaxează-te – sunt doar lucruri – sunt acolo și apoi dispar. Nu trebuie să intervii. De fapt, cu cât intervii mai puțin, cu atât ele te vor perturba mai puțin. Astfel, compulsia de a organiza începe să se relaxeze.

## **Practica șederii în meditație**

Vom practica această tehnică pentru o perioadă destul de scurtă de timp. Motivul pentru care o facem pentru perioade scurte este că avem multe tendințe subtile de a acționa adânc înrădăcinate. Este posibil să începem relaxați, dar de obicei devenim puțin mai agitați, deoarece egoul spune: „Hei, dar eu ce fac?” Oferim o pensionare timpurie egoului, dar egoul nu știe cum să stea retras. Egoul are nevoie să fie ocupat, să aibă propria sa identitate, și din acest motiv este probabil să ne observăm fuzionând cu formele de gândire. Instrucțiunea de bază în meditație este să nu respingem gândurile, sentimentele sau senzațiile care nu ne plac și să nu încercăm să ne agățăm de gândurile și sentimentele care ne plac. Egoul este îmbunătățit de gânduri bune, dar mintea nu este! Gândește-te la imaginea oglinzii; dacă ceva frumos este reflectat în oglindă, oglinda însăși nu este îmbunătățită. Indiferent dacă oglinda reflectă ceva urât sau frumos, ea rămâne doar o reflexie, deși dacă vedem o reflexie frumoasă, probabil că dorim să ne uităm mai departe.

Aceasta este esența practicii. Când spunem: *„Nu vreau acest gând în mintea mea pentru că sunt mare și mintea este posesia mea”*, vedem că mintea este mult mai mare și mai generoasă decât mine. Mintea mea este dispusă să accepte lucruri pe care egoul meu nu vrea să le accepte. Din nou și din nou ne relaxăm în spațialitatea minții, și atunci treptat aceste forme ale obiceiurilor de organizare și control încep să scadă și să aibă mai puțin sens. Și atunci avem libertate, pentru că acum putem fi prezenți cu lumea care se desfășoară și să răspundem la ceea ce este aici, și nu la ceea ce a fost sau la ceea ce ne-am dori să fie.

Așadar, stând într-un mod confortabil și relaxându-ne în expirație, rămânem deschiși și prezenți la tot ceea ce se întâmplă.

Unii dintre voi s-ar putea să fiți familiarizați cu meditația vipassana, în special cu practica scanării corpului și observării momentelor fundamentale înainte ca acestea să fie capturate de elaborările conceptuale. Puteți gândi practica pe care am făcut-o ca fiind un fel de vipassana, deoarece, pe măsură ce stăm, camera apare, corpul nostru apare, și amintirile apar. Dacă suntem prezenți cu ceea ce apare, este aici, dar inabordabil. Cu toate acestea, atunci când percepem aceasta ca fiind ceva de genul 'acesta este spatele meu' sau 'sunt aici în interiorul corpului meu', atunci acest gând creează un fel de consolidare pe baza căreia construim un mic palat de gânduri.

Revenind din nou și din nou la momentul prezent al apariției și dispariției, poți vedea direct că acest corp nu este un obiect, ci este un flux de experiențe. Camera nu este



un obiect, ci este un flux de experiență, și este același lucru cu mașinile, piața, colinele, orașul și oamenii; poți să le percepi ca gânduri sau poți să fii cu ele în imediata lor tranziție ca evenimente efemere.

Aceasta este diviziunea fundamentală între ceea ce se numește samsara și nirvana. Atunci când te agăți de ceva, ceea ce obții nu este un obiect, deoarece nu există obiecte, ci un concept. Când nu te agăți, totul rămâne aici; lumea nu este distrusă. Lumea își urmează cursul. Ego-ul nu este atât de important; nu este centrul lumii. Minte este centrul lumii. Este o practică foarte simplă și profundă și cu cât o practici mai mult, cu atât vezi mai multă bogăție în ea.

Acum ne vom întoarce la text.

Versetul 3: Meditația despre samsara

***„În această lume, aparițiile curg neîncetat; în acest ocean de otrăvă, nu este timp să căutăm eliberarea. Rătăcim din nou și din nou în cele șase tărâmurile ale samsarei și, indiferent de ce încercăm, experimentăm întotdeauna suferință fără șansa de a găsi fericirea.”***

El se referă aici la modul în care lumea apare atunci când operăm în cadrul paradigmei dualității și atașamentului. Evenimentele au loc. Ce înseamnă ele? Care este scopul lor? Ieri am început să discutăm despre cele cinci skandhas, cei cinci factori organizatori. Când apare ceva ce are o tonalitate negativă pentru noi, pe baza acesteia concluzionăm că este rău. Simțind că ceva este rău, încercăm să scăpăm de acel lucru. Dacă ceva pare plăcut, concluzionăm că este bun și, deoarece este bun, încercăm să obținem mai mult din acel lucru. Această pulsație de căutare a ceea ce ne place și de eliminare a ceea ce nu ne place este modul în care formarea ego-ului crește sau descrește în funcție de calitatea obiectelor la care are acces.

El spune că înotăm în acest ocean de otrăvuri. Otrava, aici, se referă la cele cinci afecțiuni de bază. Prima este o formă de stupiditate sau de încetineală mentală: presupunerea că există ceva concret, cu propria mea esență și substanță, la fel ca tot ceea ce există. Pe baza acestei presupuneri, apar atracția, dorința, aversiunea, furia, mândria, gelozia și invidia, și multe alte moduri de a ne poziționa. Când ne place ceva, credem că este special, iar când nu ne place ceva, considerăm că este oribil și aceasta pare real, adevărat și important. Însă altora pot să le placă lucrurile pe care noi nu le apreciem și alții pot să nu placă lucrurile pe care noi le apreciem,

astfel că tonalitatea emoțională care apare, de a considera ceva ca fiind îngrozitor, nu este o adevăr despre obiect, ci este calitatea formării noastre mentale în acel moment. Aceasta este mintea noastră în acțiune, deși credem că este obiectul. De aceea, Nuden Dorje ne descrie ca înotând într-un ocean de otrăvuri. Încercând să evităm lucrurile dificile și să obținem mai mult din ceea ce ne place, suntem aruncați în aceste valuri ale a ceea ce se întâmplă în acel moment.

A fi ocupat cu încercarea de a ne gestiona viețile nu ne lasă timp pentru eliberare, deoarece întotdeauna există ceva de făcut. Când m-am pensionat de la spital, aveam tot felul de planuri despre ce voi face cu timpul meu liber, dar nu găsesc prea mult timp liber, deoarece întotdeauna există ceva cu care să fiu ocupat! La sfârșitul zilei sunt obosit, gândindu-mă ce am făcut? Zilele și lunile și anii trec: bătrânețea, boala și moartea.

Așadar, dacă așteptăm un moment de timp liber pentru a ne dedica practicii sacre, s-ar putea să așteptăm mult timp! De aceea, trebuie să integrăm practica în ceea ce apare în fiecare moment. Viața de zi cu zi este practica însăși și acesta este motivul pentru care ne concentrăm pe observarea propriei noastre minți. Experiențele precum gelozia, mândria, singurătatea sau tristețea nu sunt obstacole în calea practicii, ci sunt chiar centrul practicii.

Prin a fi prezenți ca un spațiu de ospitalitate, asemenea oglinzii, permitem acestei forme să fie acolo. Cu cât facem mai des asta, cu atât dezvoltăm mai mult încrederea relaxată că nu vom fi contaminați de aceste așa-zise otrăvuri. Dacă suntem geloși, suntem pur și simplu geloși. Dacă nu construim o poveste mare în jurul acestui sentiment, el rămâne doar un gust și apoi dispare. Astfel, putem fi acasă în lume așa cum este ea.

Unii dintre voi poate cunosc vajra, simbolul vacuității. Are mici vârfuluri care ies în afară, apărând din gura unei creaturi marine numită *makara*, un monstru uriaș care poate înghiți totul. Acesta este un simbol pentru vacuitate. Vacuitatea poate înghiți totul. Totul merge în vacuitate, dar foarte puțin ajunge în ego. Aceasta este libertatea care vine din găsirea minții deschise, goale și spațioase. Puteți să trăiți viața voastră așa cum este ea.

Săptămâna trecută, a trebuit să merg la spital pentru un control medical. Am intrat într-o cameră mică și m-am schimbat din hainele mele în halatul standard de spital. Halatele sunt de mărime standard, dar eu sunt puțin mai mare decât mărimea standard. Am îmbrăcat halatul mic și apoi a trebuit să ies în sala de așteptare. În fața

mea stătea o femeie și fiica ei. Când m-am așezat, părea că halatul meu mic se deschide, așa că a trebuit să stau într-o poziție inconfortabilă, și a fost destul de greu să stau așa, mai ales pentru că mi se spusese să beau un litru de apă înainte de control! I-am spus asistentei: *„Uite, ascultă, sunt mai în vârstă, vezica mea este plină și nu sunt prea confortabil, așa că nu am de gând să aștept prea mult.”* Ea a spus: *„Ei bine, azi sunt destul de multe persoane în așteptare.”* Asta este viața mea ca ființă umană – doar asta. Te îmbolnăvești și mergi la spital... Când ești afară, mergând pe stradă, ești un cetățean, dar când intri pe ușa spitalului, ești un pacient. Ai devenit foarte mic. Stai și aștepti și trebuie să fii recunoscător pentru ce primești. Aceasta este existența noastră, așa că trebuie să găsim o modalitate de a accepta că aceasta este realitatea, deoarece este întotdeauna așa, indiferent cum este. Poate am putea face lucrurile mai eficiente făcând un lucru sau altul, însă va fi întotdeauna doar asta. Funcția practicii nu este să ne luptăm cu viața și nici să fim învinși de viață sau să devenim victime, ci orice s-ar întâmpla – aici sunt. Chiar aici.

Nuden Dorje continuă să spună: *„Rătăcim din nou și din nou prin cele șase tărâmurile samsarei și, indiferent de ce încercăm, experimentăm mereu suferință, fără nicio șansă de fericire.”* Frustrarea este integrată în structura dualității. Fiind separat de mediu – dacă îl abordez de la distanță – experiența mea este mediată de gândurile pe care le am despre acesta, așa că propria mea inteligență devine baza persecuției mele.

În timp ce așteptam în spital, am început să mă gândesc că ar trebui să discut cu managerul secției, deoarece organizarea acestei unități este foarte proastă. Totuși, având experiență în sistemul de sănătate, știu ce va spune managerul: *„Îți mulțumesc foarte mult pentru sugestia ta, pe care o voi arunca la coșul de gunoi.”* Gândurile despre problemele situației nu schimbă nimic și doar mă tulbură. Este o risipă de energie mentală. Adesea, avem anxietăți, îngrijorări și nemulțumiri care nu îmbunătățesc situația ci doar creează turbulență. Aceste momente sunt foarte importante pentru că ne arată că suntem cauza propriei noastre suferințe. Când ne relaxăm, vedem că așa sunt lucrurile.

Când m-am mutat în India, trebuia să călătoresc des cu trenul de la Calcutta la Delhi. Călătoria cu trenul dura treizeci și șase de ore și adesea era întârziat cu douăzeci și patru de ore. Era o călătorie foarte lungă. La început, mă întrebam: *„De ce s-a oprit trenul aici? Trenul s-a oprit în mijlocul pustietății – de ce? Ce se întâmplă?”* Am

Încercat să întreb localnicii ce se întâmplă și ei spuneau doar: „Cine știe?” Nu doar cine știe, dar cui îi pasă?! După câțiva ani, am ajuns să accept lucrurile așa cum erau; trenul se oprea, te uitai pe fereastră și observai o vacă. „Nu ne mișcăm” devenise un fapt obișnuit. India este un loc care oferă o lecție valoroasă în acceptarea realității.

În zilele noastre, eficiența fiind zeul suprem al capitalismului, oamenii încearcă mereu să elimine problemele, dar nu observ că am avea mai puține probleme. Problemele sunt înrădăcinate în dualitate. În loc să fim surprinși, indignați sau să încercăm să schimbăm problemele, acceptându-le avem cea mai bună posibilitate de a face schimbări utile. Dacă vedem problema ca pe un obstacol, o blestemăție, o formă de sabotaj sau lucrarea demonilor, doar ne tulburăm pe noi înșine.

Cele șase tărâmurile ale samsarei acoperă toate posibilitățile în care cineva ar putea fi născut: tărâmurile zeilor, tărâmurile zeilor invidioși, tărâmul uman, tărâmul animalelor, tărâmurile fantomelor flămânde și tărâmurile infernului. Toate acestea sunt posibilitățile generate de conținutul mental. Existența noastră în această formă se datorează credinței noastre în conținutul minții noastre. Dacă un om ar începe să latre ca un câine, oamenii s-ar simți deranjați. Ieri după-amiază, uitându-mă de la fereastra camerei mele, am văzut un drum pe care mergeau o mamă, un tată și un copil mic. Copilul mergea destul de ferm, dar într-un mod puțin nebunesc. Am simțit o mare invidie față de acest mic copil, pentru că el mergea făcând sunete ciudate, dar eu ca adult, nu am voie să fac asta. Acest mic copil avea libertate absolută de a face tot ce voia, dar dacă noi am face asta, ne-am întreba ce ar putea gândi alții despre noi. Așa ne umplem de anumite modele de comportament. Anxietatea legată de modul în care vom apărea în mintea altora generează artificialitatea vieții noastre adulte, și din această cauză păstrăm formele de gândire care dau naștere posibilităților de naștere în diferite tărâmurile.

#### VERSETUL 4: ȘANSA ACESTEI VIEȚII

***„Corpul tău este rămășița karmei pe care încă nu ai epuizat-o. Este locul libertăților și binecuvântărilor atât de greu de obținut. Dobândind această prețioasă existență umană, o bază bună, lipsită de defecte, atât de greu de dobândit și atât de ușor de distrus, trebuie să devii repede sârguincios în practica virtuții.”***

Din perspectiva budistă, ceea ce avem sub forma corpului, sănătății și flexibilității noastre este rezultatul cauzelor pe care le-am creat cu mult timp în urmă. Nu este

vorba doar de noroc. Am acumulat o karma bună datorită comportamentului nostru etic din trecut, deoarece, așa cum am discutat ieri, 'eu', ca persoana întâi singular, nu are un conținut propriu.

Dacă ieși pe câmp și vezi niște vaci, când te vor vedea vor merge spre tine deoarece vacile sunt foarte sociabile. Poate culegi niște iarbă proaspătă pentru ele și te privesc cu ochii lor mari, iar tu vezi toate muștele în jurul ochilor lor. Aceasta este o ființă vie, conștientă, ce întruchipează natura modului în care sunt vacile, așa cum noi întruchipăm natura modului în care sunt oamenii. „Eu”-ul se poate identifica ca vacă sau câine sau pasăre sau om, dar datorită cauzelor și condițiilor ne găsim născuți în aceste diferite tărâmurii.

Indiferent dacă crezi sau nu în acest lucru, dacă îl consideri doar o ipoteză de lucru, ceea ce indică este natura dinamică a existenței noastre. Nu este vorba că eu sunt o ființă umană, ci că, moment de moment, am experiențe mediate prin dimensiunea de a fi o ființă umană. Așa apare lumea pentru un corp uman, și aceasta este un flux de experiență. După un timp, vom muri, și dacă totul nu se oprește pur și simplu când murim, ceva va continua să ia o nouă formă, în funcție de natura impulsurilor sale și de atracțiile sale. Și astfel începe o altă viață. Acesta este mesajul pe care textul îl transmite aici.

Resursele care dau naștere acestei oportunități de a fi într-un corp uman sunt deja consumate. Există mult mai multe insecte în lume decât ființe umane. Este ca și cum ai cumpăra un bilet de loterie; nu mulți oameni câștigă, majoritatea pierd. Statistic, șansa de a renaște ca insectă este mult mai mare decât șansa de a renaște ca om. *'Dar cum aș putea renaște ca insectă?! Eu sunt eu. Sunt un om.'* Dar a fi om nu ne protejează prea mult. În Africa și în Orientul Mijlociu, citim despre fete tinere care sunt răpite și vândute ca sclavi. Demnitatea sau garanțiile Declarației Universale a Drepturilor Omului nu le protejează. Suntem la mila forțelor din jurul nostru. Putem spune că acesta este norocul nostru sau karma noastră, dar factorii care ne păstrează în siguranță și factorii care ne aduc moartea, distrugerea sau suferința sunt întotdeauna într-un dialog dinamic.

***“Acest corp este locul libertăților și binecuvântărilor atât de greu de obținut. Având această prețioasă existență umană, o bază bună, lipsită de defecte, atât de greu de dobândit și atât de ușor de distrus, trebuie să devii repede sânguincios în practica virtuții.”***

Unul dintre avantajele de a fi într-un corp uman este că avem acces la înțelegerea diverselor posibilități ale vieții. În tradiție, se descrie cum în tărâmurile divine viața este ușoară; întotdeauna există multă mâncare și este plăcut. Astăzi este o sâmbătă frumoasă și oamenii stau afară, discutând cu prietenii lor. Soarele strălucește și nu sunt probleme... pentru o vreme. Totuși, există încă oameni care lucrează în întuneric, în mine de cărbune unde tunelurile pot colapsa. Pescarii ies pe mare unde sunt furtuni și trebuie să folosească echipamente periculoase în frig. Multe lucruri pot merge prost, dar într-o zi bună, când soarele strălucește, credem că vom fi fericiți pentru totdeauna. Nuden Dorje ne invită să reflectăm asupra modului în care totul apare din cauze și condiții, cum nimic nu este garantat de o esență sau substanță internă. Situația noastră este fragilă – este momentul să facem ceva – avem șansa de a ne observa mintea.

Când vezi pisici pe stradă, ele sunt de obicei în căutare de mâncare. Nu am văzut niciodată o pisică admirând o floare. Ele au un domeniu de interes limitat: sex și vânătoare. Noi avem un orizont puțin mai larg și putem reflecta, 'Cine este cel care dorește să aibă relații sexuale?' Când apare acest sentiment, care este natura lui? Nu cred că păsările sau vacile de pe câmp au această capacitate. Vaca are patru picioare, dar nu știe cum să deschidă poarta pentru a ieși din câmp. Vacile și caii sunt proprietatea cuiva. Pasărea este liberă, dar la mila multor pericole care o pot omorî. Când ne uităm în jur la numeroasele forme de viață, putem vedea cât de norocoși suntem și, de asemenea, putem observa cât de ușor este să cădem pradă comodității.

În piață, oamenii depun mult efort pentru a vinde ceva. *'A fost o zi bună. Am reușit să vând zece tigăi.'* Chiar așa? Acesta este sensul vieții noastre? Să vindem pantofi, să vindem tigăi, să ne vindem mințile, să vindem orice putem pentru a pune mâncare în gură și apoi să murim; pentru că suntem prinși într-un sistem care continuă să funcționeze. *'Nu-ți face griji. Așa este viața...'*

Unii dintre voi poate știu un film mut vechi al lui Fritz Lang, numit *Metropolis*. Este o reprezentare timpurie a ceea ce înseamnă existența mecanică automatizată pentru ființele umane. Ceasul stabilește ce avem de făcut. Ne aliniem și facem ceea ce trebuie făcut, și sunt multe de făcut. Suntem ocupați. Avem o vacanță. Ne cumpărăm câteva perechi de pantofi noi. Ne îmbolnăvim și murim. Nu este o viață chiar atât de rea, dar care a fost rostul ei?

Una dintre tragediile din Anglia în prezent este că tot mai mulți copiii, în special băieții, au început să nu mai citească cărți. Este o criză profundă în educație. Se pare că durata de concentrare devine din ce în ce mai scurtă, cauzată, spun unii, de jocurile pe calculator. Prima meditație pe care am făcut-o în această dimineață a fost despre dezvoltarea unei atenții mai concentrate, și o facem concentrându-ne pe respirație, care este un obiect foarte plictisitor. Dar dacă ai paisprezece ani și un Xbox, ai parte de emoții și stimulare non-stop. Poți petrece un weekend întreg cu prietenii tăi jucând jocuri și obținând puncte cu avioane și arme. *'Acum am suficiente puncte pentru a cumpăra un elicopter, și cu elicopterul meu pot omorî mai multe persoane și obține mai multe puncte pentru a cumpăra un tanc.'* Acesta este un exemplu perfect de samsara. Oamenii joacă aceste jocuri chiar și la douăzeci și treizeci de ani. La finalul tuturor acestor activități, ce sunt capabili să facă? Să apese butoane foarte repede!

Nuden Dorje ne avertizează să fim atenți, deoarece există multe moduri în care ne putem rătăci. Să credem că, odată ce murim, totul se încheie și, prin urmare, nu contează ce facem, este o încurajare de a risipi viața noastră. Indiferent dacă karma și renașterea sunt adevărate sau nu, ca ipoteză de lucru, ele ne sprijină în sensul de a privi dincolo de suprafață. Ce înseamnă să fii viu? Am gânduri, dar pot să am încredere în ele? Cine sunt eu? Are viața un sens? Acestea sunt întrebările de care ne apropiem atunci când începem să studiem Dharma.

#### VERSETUL 5: REPULSIE FAȚĂ DE SAMSARA

***„Timpul morții tale este incert, deoarece durata vieții noastre este asemenea unei flori de vară sau unui curcubeu. Zeul morții vine la fel de repede ca un fulger.”***

Astăzi vremea este frumoasă și tinerii vor ieși pe motociclete, conducând peste coline. Sunt multe curbe de străbătut și, când treci pe lângă o curbă, nu știi ce te așteaptă dincolo. Ușa spitalului este deschisă. Astăzi, probabil, cineva din Spania va fi ucis pe motocicletă. Au ieșit în căutarea fericirii, dar moartea era în căutarea lor. Este un fapt că niciunul dintre noi nu știe când vom muri. Facem tot felul de planuri pentru viitor, dar nu știm dacă vom fi încă în viață. Când facem planuri pentru viitor, ne angajăm într-o exercițiu al imaginației, iar atunci când ne imaginăm, nu suntem prezenți.

Îndemnul este să ne gândim că moartea va veni. Ce înseamnă să fim vii aici și acum, astăzi? Ce este această viață? Văd. Cine este cel care vede? Aud. Cine este cel care aude? Experimentez. Cine este cel care experimentează? Vom avea ocazia să investigăm acest lucru după-amiază.

VERSETUL 6: REFUGIUL

*În acel moment (al morții) nu vei găsi nimic care să te protejeze, în afară de singura protecție oferită de Guru și cele Trei Giuvaiere. Așadar, ar fi bine să iei refugiu de șase ori pe zi sau întotdeauna în Guru, Buddha, Dharma și Suprema Congregație.'*

Buddha înseamnă propria-ți natură. Dharma înseamnă adevărul existenței noastre: așa cum este. Suprema Congregație se referă aici la tot ce te înconjoară. Preluarea refugiului în Suprema Congregație înseamnă 'nu te decontextualiza'. Viața noastră este alcătuită din alți oameni. Cum ești tu este cum pot fi eu. Prin luarea refugiului în Suprema Congregație, ne adăpostim în sensibilitatea și maleabilitatea necesare pentru a rămâne în comunicare cu ceilalți; ne deschidem către mișcare ca mișcare.

Buddha este natura minții – nemișcarea – vacuitatea deschisă și nemodificată. Suprema Congregație este câmpul experienței în care ne mișcăm cu toții, iar Dharma este non-dualitatea acestora două. Luarea refugiului în aceasta înseamnă să te relaxezi și să te deschizi din nou și din nou; să nu trăiești în interiorul minții tale într-o lume imaginată fabricată, ci să trăiești în simțurile tale și să te conectezi cu formele și culorile din jur.

### **Corpul este discontinuu, efemer**

Orașe precum Aracena sunt foarte atrăgătoare, însă sunt pline de linii drepte. Dacă ieși din oraș, nu vei găsi nicio linie dreaptă, deoarece natura nu prea iubește liniile drepte. Oamenii impun ordine, control și regularitate. Când mergi pe trotuar, nu există prea multe pericole, în afară de a călca în excremente de câine, așa că nu trebuie să fii foarte atent. Dar dacă mergi pe cărarea îngustă care urcă dealul, pietrele sunt instabile și dacă îți pui greutatea brusc, acestea se pot mișca. Natura te îndeamnă să fii atent. Așadar, nu merge în natură absorbit de gânduri. Nu rătăci aici, gândindu-te la altceva. Natura este foarte specială în acest sens: trebuie să fii atent la ceea ce se întâmplă. Trebuie să fii prezent. Acesta este sensul refugiului: a fi aici,



prezent în simțurile noastre și a lucra cu circumstanțele. Nu lua refugiu în idei despre lucruri, ci întoarce-te din nou și din nou la prospețimea întruchipării și la conexiune.

Într-un oraș ca Londra, foarte puțini oameni sunt prezenți. Deoarece sunt atât de mulți oameni, te simiți în siguranță doar dacă ești absent! Dacă mergi cu metroul, evitarea contactului real cu corpul tău este calea de a supraviețui. Ești foarte aproape fizic de cineva, dar parcă acea persoană nu ar exista. Această stare de distanțare este profundă, așa că Nuden Dorje ne încurajează să observăm unde dispărem.

Poți dispărea în trecut cu regrete, sau poți dispărea în viitor cu fantezii, sau poți dispărea în propriul tău domeniu privat, uitând de lume. Acestea sunt toate forme de refugiu. Cauți refugiu față de ceea ce este aici, în timp ce, de fapt, a fi complet prezent aici este cel mai bun refugiu, deoarece, dacă suntem pe deplin aici, avem acces la ceea ce este în vecinătatea imediată și cu care putem relaționa și interacționa.

A lua refugiu în Guru înseamnă a lua refugiu în propria ta minte; nu înseamnă să îți imaginezi că cineva de undeva te va proteja și te va salva. Dar care este baza existenței mele? Unde este mintea mea? Dacă am lăsat mintea mea în urmă și mintea mea este baza existenței mele, atunci ceva este în neregulă. Este ca un copil de cinci ani care decide: *'Nu îmi place de tine și nu vreau să mai locuiesc aici. Plec. Am păpușa mea și niște ciocolată, și plec!'* Dar nu poți trăi fără mama ta.

– *Dar nu mă lași să fac ce vreau!*

– *Asta este pentru că te iubesc.*

Când începi să visezi propriile tale gânduri, unde este mama ta? Mintea ta este mama ta. Ești copilul minții tale. Gândurile, sentimentele, experiențele, amintirile; toate acestea sunt energia efervescentă în pântecul Marii Mame. Dar când ignorăm mama și tăiem această rădăcină sau linie către propria noastră bază și devenim 'eu, eu însumi,' atunci trebuie să ne menținem singuri. Am abandonat mama care nu ne abandonează niciodată. Încă de la început, mintea este deschisă, goală și infinită. Oriunde mergi, nu părăsești niciodată mintea ta, dar crezi că o faci; uiți mintea ta, și aceasta este iluzie și nebulă. Când se spune 'ia refugiu,' înseamnă 'ia refugiu în mintea însăși.' Amintește-ți fundația existenței tale.

Nu trebuie să schimbi forma externă a vieții tale. Atunci când stăm în meditație, începem să vedem că acest corp este experiență; uneori se simte într-un fel și

alteori într-altul; uneori sunt conștient de spatele meu și alteori nu; uneori simt un miros și alteori nu. Corpul este discontinuu. Atunci când transformăm corpul în obiect, spunem: 'Desigur, este continuu. Întotdeauna am avut acest corp.' Aceasta este o poveste. Realitatea este că ai un corp discontinuu; uneori ai picioare și alteori nu. Dacă stai aici, nu ai cu adevărat picioare funcționale, dar atunci când ne ridicăm să ieșim afară, desigur, avem picioare. Viața ca experiență pulsează, se mișcă, se configurează, asemenea norilor care apar și dispar pe cer. Narațiunea despre existența noastră și fenomenologia directă sunt foarte diferite.

Așadar, atunci când luăm refugiu în Buddha, Dharma, Suprema Congregație și Guru, luăm refugiu în modul în care lucrurile sunt, și modul în care sunt lucrurile nu este ceea ce credem că sunt ele. Modul în care credem că sunt lucrurile este parte din modul în care sunt, dar dacă nu ne apropiem de lume prin intermediul gândurilor noastre, o găsim străină. *'Oh, ce este aceasta?'* Eul vrea să impună ordine și facem acest lucru prin editare, prin atenție selectivă, prin evidențierea lucrurilor care ne plac sau care par importante sau de care ne este frică, și apoi construim mica noastră imagine despre lume. Dar lumea este mai mare decât imaginea noastră. Toate acestea – ce sunt? Sunt ceea ce sunt. Da, dar ce sunt?

Există un punct de pivotare – un moment de transformare – când trecem de la înțelegerea cognitivă la aprecierea estetică. Când ajungi în vârful dealului și privești peste vale, primul lucru pe care îl simți este wow! 'Wow!' este suficient. 'Wow!' este mai mult decât suficient. *'Nu, dar ce este asta? Uită-te cum curge râulețul.'* Ciopârțim priveliștea în bucăți și acum avem modelul și povestea noastră. Cu 'Wow!' avem totul – totul este acolo. Apoi pierdem această apreciere, bogăția, multitudinea, și începem să ciopârțim și să combinăm pentru a crea modelul care are sens pentru noi, conform preferințelor noastre obișnuite.

Aceasta înseamnă să iei refugiu: să te deschizi din nou și din nou. Pe măsură ce ne familiarizăm cu acest concept, descoperim că există un sens intrinsec și un sens cultural construit, și că acestea nu sunt aceleași. Totuși, sensul cultural este integrat în sensul intrinsec ca un subset al acestuia. Sensul intrinsec este realitatea a ceea ce este prezent. Este semnificativ pentru că are o importanță ontologică, nu epistemologică, dar fără ontologie nu ai epistemologie. Luarea refugiului în Buddha, Dharma, Suprema Congregație și Guru înseamnă să te deschizi către viață în fiecare moment, așa cum este. Asta nu înseamnă să stai înăuntrul minții tale privind afară cu un telescop, deoarece sinele nostru și lumea sunt coemergente.

*‘Toate ființele conștiente din samsara au fost cândva părinții tăi, prin urmare dezvoltă bodhicitta aspirației și practică conform adevărului relativ și absolut. Acum că ai obținut excelentul sprijin al acestei existențe umane, trebuie să practici instrucțiunile neînșelătoare ale guru-ului tău.’*

*NON-DUALITATEA ESTE ÎNRĂDĂCINATĂ ÎN RECUNOȘTINȚĂ.*

Logica budistă afirmă că toate ființele conștiente au fost, la un moment dat, părinții noștri și, atunci când au fost părinții noștri, au făcut multe lucruri bune pentru noi. (După Sigmund Freud, părinții au devenit foarte periculoși, dar înainte de Freud erau oameni minunați care făceau totul pentru copiii lor!) Deoarece am avut atât de multe vieți, toate ființele – oameni, câini, pisici... – au făcut multe pentru mine. Când eram mic și neajutorat, ele au avut grijă de mine, și pentru asta port recunoștință fiecăreia. Asta înseamnă că ori de câte ori întâlnesc o ființă conștientă, între noi există deja o legătură și un sentiment de recunoștință, pentru că suntem deja conectați. Nu există cu adevărat străini.

Aceasta este o protecție minunată împotriva mâniei, a disprețului, împotriva transformării în obiect și a reificării. Toate ființele conștiente au fost părinții noștri. Cu alte cuvinte, ele sunt subiecte; sunt vii și au sentimente la fel ca noi. Bineînțeles, le putem transforma în obiecte și le putem învălui în judecățile noastre, dar pentru a te vedea ca pe un subiect, trebuie să mă uit în ochii tăi și să simt că ești o persoană reală, vie. Modul în care sunt eu este co-determinat de modul în care ești tu; suntem cu toții împreună aici. Toate ființele conștiente simt și răspund. Prin urmare, trebuie să privesc înainte de a acționa, iar impulsul meu de a acționa trebuie temperat prin privirea mea.

Să mă separ de tine ar fi o trădare a mea însumi, deoarece parte din demnitatea noastră ca ființe umane este capacitatea de a fi recunoscător. Toți m-ați ajutat, deci, cum ești tu? Modul în care ești tu este semnificativ pentru mine. Poți vedea cum aceasta dizolvă bula de izolare a 'eu, eu însumi'. Funcția vieții mele este pentru celălalt.

În sistemele tantrice sau dzogchen se vorbește despre cele trei kayas sau cele trei aspecte ale lui Buddha. Există Dharmakaya, care reprezintă mintea lui Buddha:

formarea conștiinței lui Buddha. Sambhogakaya, care este forma sau corpul sau aspectul plăcerii, care în acest context înseamnă realitatea experienței. Și apoi există nirmanakaya, care este forma sau aspectul angajamentului sau participării.

Dharmakaya este pentru noi înșine. Când ne trezim la propria noastră natură, la această conștientizare relaxată și spațioasă, suntem aici, deschiși la tot ceea ce se întâmplă. Ceea ce se întâmplă și cum această formă întruchipată se mișcă în câmpul a ceea ce se întâmplă este pentru ceilalți, așa că sambhogakaya și nirmanakaya sunt orientate spre alte persoane. Când suntem acasă în noi înșine și împliniți – nu într-un mod arogant, ci într-un mod relaxat și deschis – atunci avem multă energie și disponibilitate pentru a fi cu ceilalți.

Aceasta răspunde și la întrebarea: Ce voi face cu viața mea? Voi fi pentru ceilalți. Niciunul dintre noi nu poate ști ce înseamnă asta exact. Trebuie să așteptăm până când ceilalți sosesc, adică voi fi disponibil. Probabil că știm cu toții ce înseamnă să nu fim disponibili atunci când suntem prinși în durere sau în labirintul minții, excitare, anxietate și așa mai departe. Suntem preocupați și nu foarte disponibili. Dar când suntem relaxați și deschiși, suntem liniștiți și expansivi, neabsorbit de grijile cotidiene, și astfel disponibili. Cum voi fi? Asta este foarte frumos. Nu știi și nu trebuie să știi. Voi fi așa cum trebuie să fiu, determinat de cum ești tu.

În mod tradițional, acest lucru este adesea mai ușor de înțeles pentru femei decât pentru bărbați, deoarece, de obicei, femeile petrec mai mult timp cu copiii mici, iar a fi cu copiii mici înseamnă a fi întreruptă. Orice ai crede că vei face, nu vei face exact acel lucru, pentru se îmbolnăvește copilul sau uită ceva și trebuie să te întorci să-l iei. Când ieși din casă, întrebi copilul dacă are nevoie să meargă la toaletă, iar el spune că nu, dar, imediat după aceea, în mașină pe autostradă, copilul trebuie să meargă.

— *Nu pot opri aici.*

— *Dar trebuie să merg!*

— *Te-am întrebat înainte să plecăm de acasă.*

— *Îmi pare rău, mamă. Nu știam.*

Aceasta este viața. A fi pentru celălalt înseamnă a fi întrerupt; înseamnă a nu merge pe o linie dreaptă. Înseamnă a răspunde circumstanțelor. Dacă ai investit mult în planul tău, în ideea sau în harta ta, atunci acest lucru este o pacoste și extrem de deranjant. Harta nu mai contează; ceea ce contează este că trebuie să facem ceva.

Perturbația nu este o perturbație – este viața – și a fi în viață înseamnă a merge acolo unde viața ne duce. Aceasta este eliberarea de voința de a domina; aceasta este împotriva totalitarismului.

Din câte știm, Mao Zedong și Iosif Stalin nu și-au petrecut prea mult timp ștergând copiii mici. Ei făceau lucruri mult mai importante, precum înființarea Gulagului, uciderea dușmanilor și implementarea unui plan cincinal care a ajutat peste zece milioane de oameni să moară de foame.

*—Acest plan nu trebuie întrerupt și oricine se opune planului cincinal este un dușman al revoluției și trebuie să moară.*

*—Dar, El Presidente, trebuie să fac pipi!*

*—Opriți revoluția – avem pipi!*

Putem vedea că blândețea, delicatețea și maleabilitatea reprezintă adevărata putere a conectivității: a rămâne în legătură, indiferent de circumstanțele care apar. Așadar, atunci când avem această idee că toate ființele au fost părinții noștri în viețile anterioare, aceasta este un fel de metaforă sau idee de susținere care ne permite să transcendem limita acestui strigăt etern: *'Dar ce se întâmplă cu mine?'*

Apoi el spune că ***pe baza acestei înțelegeri ar trebui să dezvoltăm calitățile adevărului relativ și absolut ale bodhicittei sau orientării bodhisattva de a lucra pentru eliberarea tuturor ființelor.***

La nivelul adevărului relativ, aceasta înseamnă: 'Te voi ajuta.' Aceasta operează încă în cadrul celor Trei Roți: sinele, celălalt și conexiunea dintre ei. Este, de asemenea, foarte important și de ajutor: *'Sunt pentru tine.'* Totuși, în cadrul adevărului absolut, înseamnă: *'Cine ești tu? Cine sunt eu și ce înseamnă să te ajut?'* Natura ta, încă de la început, este conștiința deschisă, iar natura mea este, de asemenea, această conștiință mereu prezentă, așa că tu ai deja ceea ce ai nevoie și te voi ajuta oferindu-ți ceea ce ai deja. Cum ajutăm oamenii să se trezească? Acest lucru va depinde de persoană. Dacă vedem persoana ca fiind fixă sau limitată, trebuie să deșurubăm unii dintre acești factori limitativi. Dacă îi vedem ca pe modele de energie, atunci trebuie să intrăm în ritmul energiei. La fel ca în curtea școlii, dacă două fete țin o sfoară de sărit și una dintre ele sare cu sfoara, dacă vrei să i te alături, trebuie să îți sincronizezi corpul cu ritmul sfoarei și să te alături ei în mișcare. Nu impui propriul ritm. Prin deschiderea către modul în care sunt lucrurile, creăm conexiuni mai profunde cu ceilalți oameni. Și această deschidere este facilitată de înțelegerea faptului că modul lor de a fi este doar un ritm, un model, o vibrație.

Din perspectiva profundă absolută, totul a fost vid de la început. Nu există adevăr în limitare; are același adevăr ca un curcubeu sau un miraj. În acea stare deschisă, totul este deja trezit, așa că atunci când ne conectăm cu alte ființe nu există judecată. Sunt așa cum sunt; este așa cum este; așa este. Nu trebuie să gândim „*O, ar fi mai bine dacă am...*”. Ce este de îmbunătățit?

Aceasta se numește bodhicitta adevărului absolut, care este plină de respect față de orice formațiune ce apare, dar o vede ca aparență și vacuitate. Prin urmare, validăm vitalitatea celuilalt fără a fi atrași în fantezia că există cu adevărat ca cineva. Aveți o întâlnire și un contact deplin, dar fără solidificare.

El continuă spunând: **„Acum că ai obținut darul acestei vieți, trebuie să practici instrucțiunile neînșelătoare ale guru-ului tău.”** Cuvântul „guru” este destul de problematic în multe culturi europene, deoarece poate fi asociat cu formarea unor grupuri închise, tip sectă, cineva ce are cunoștințe esoterice sau secrete pe care le oferă doar unor oameni în funcție de anumite condiții. Cu toate acestea, în contextul spiritual, un "guru" este, în esență, un ghid sau un mentor care te ajută să înveți și să progresezi pe calea spirituală. Accentul nu este pe predare, ci pe învățare.

Sper ca atunci când ne întâlnim împreună în acest fel, să devii mai curios despre tine însuți. Nu doar despre de ce ai anumite gânduri, ci de unde vin aceste gânduri? Cine este cel care are gândul? Scopul este să te ajute să vezi lucrurile așa cum sunt, fără judecăți.

Instrucțiunea gurului nu este să faci ceva, ci să fii prezent în momentul de acum și să cultivi o relație armonioasă cu tine însuți. Fără a te judeca sau a încerca să te schimbi, ci pur și simplu observând aceste tipare pe măsură ce apar și dispar. Apoi observăm tendințele pe care le avem. Toată lumea are tendințe și fiecare dintre noi avem propriul nostru model particular. Cine este observatorul care dezvăluie aceste tipare?

Soluția pentru problemele noastre nu constă în a îmbunătăți doar calitatea conținutului pe care îl avem în minte, deși acest lucru este util și ne poate face mai utili pentru ceilalți. Sunt multe lucruri pe care nu le știu. De exemplu, nu mă pricep la mașini, așa că nu te-aș putea ajuta dacă ți s-ar strica mașina. Dacă aș cunoaște mecanica auto, aș fi mai util în anumite situații. Orice abilitate învățăm, fie că este vorba de cusut, dans, cântat sau tricotat, ne poate fi utilă, dar aceste abilități sunt relative. Cel mai important este să știm despre cum suntem noi înșine. Aceasta nu

Înseamnă să devii narcisist, nu înseamnă cultivarea egoului, ci să înțelegi cum ești tu însuți. Care este natura ta fundamentală și care sunt tiparele devenirii tale?

Urmând instrucțiunea gurului înseamnă să îți îndrepti privirea către tine însuți. Să devii calm și clar. Să fii sincer în a vedea tiparele limitatoare. Să le permiți să fie acolo, fără a le îndepărta sau a te contopi cu ele. În acest fel, învățăm pentru noi înșine natura auto-eliberatoare a minții.

Desigur, puteți citi despre toate acestea în cărți, dar asta vă oferă doar o idee despre o idee. Numai stând cu tine însuți și observându-ți propria minte vei experimenta direct natura impermanentă a tuturor lucrurilor – este așa cum este. Și asta înseamnă să urmezi instrucțiunea gurului. Nu este vorba despre a fi un imitator sau un discipol al cuiva; lucrul esențial **este să fii propriul tău student**. Observă cum te deschizi și cum te închizi. Care este efectul lunii pline asupra ta? Care este efectul anotimpurilor? Cum te simți să fi pe aceste dealuri, sau lângă mare, sau într-un sat sau într-un oraș?

*‘Sunt diferit în situații diferite.’ "Sunt impredictibil și nu te poți bizui pe mine." Dacă ai fi văzut asta când erai la școală, cu siguranță ai fi primit o stea de aur! "Bine ai făcut! Vești excelente! Ești imprezvizibil și de neîncredere. Nu știi cum vei fi. Acest lucru este fantastic, pentru că săptămâna trecută știai exact ce era totul! Săptămâna trecută nu puteam ajunge la tine, dar acum nu știi așa că mă pot conecta cu tine pentru că ai eliberat ceva spațiu și ai ceva curiozitate."*

Acesta este modul în care vrem să abordăm situația.

VERSETUL 8: CONȘTIENȚĂ, KARMA ȘI ACȚIUNE VIRTUOASĂ

***‘Trebuie să fii atent să discerni fără greș între acțiunile virtuose care trebuie adoptate și acțiunile non-virtuoase care trebuie abandonate. Tu însuți vei experimenta consecințele propriilor tale fapte negative.’***

LA NIVELUL VACUITĂȚII ESTE ACELAȘI LUCRU: LA NIVELUL COMPASIUNII NU ESTE ACELAȘI LUCRU

Faptul că totul este ca o iluzie – este acolo, dar nu este acolo – precum reflexia lunii pline pe un iaz, nu înseamnă că totul este la fel. A ajuta oamenii și a răni oamenii nu este același lucru. La nivelul vacuității este același lucru; la nivelul compasiunii nu

este același. Dacă stai în casa înțelepciunii și uiți de compasiune, devii un demon. „Totul este gol, așa că nu contează și pot face ce vreau” Aceasta este o perspectivă foarte greșită.

La un anumit nivel, desigur, este adevărat; totul este ca o iluzie, dar unele părți ale iluziei au un chip zâmbitor, iar altele au un chip trist. Ai vrea să ai un chip trist sau unul fericit? Mâinile sus pentru chipul fericit! Știm cu toții că atunci când suntem blânzi cu oamenii, conectați cu ei și ne gândim la ei, îi facem să prindă viață. La un nivel, nu contează, și totuși contează. Dar dacă contează prea mult sau dacă devine prea real, atunci devenim neputincioși.

În același timp în alte părți ale lumii copiii mici sunt violați, fetelor li se fac clitoridectomii cu sticlă spartă. Există atât de multe lucruri rele; ce să facem cu aceasta? Acest lucru este real: acest lucru nu este real. Cum să trăim într-o lume plină de suferință? Buddha recomandă „Calea de Mijloc”. Dacă o faci prea reală, devii copleșit și nu poți face nimic. Dacă mergi la cealaltă extremă și te detașezi excesiv, încât lumea devine o imagine palidă, îți pierzi empatia. ‘Calea de Mijloc’ înseamnă să răspundem și să avem o conexiune empatică fără a fi copleșiți.

A spune „*Păi, se întâmplă*” nu înseamnă că inima a devenit o piatră. Nu este o declarație de indiferență, ci este un fapt că aceste lucruri se întâmplă. Prin urmare, dorim să găsim o modalitate eficientă de a aduce schimbarea. Să mergi în altă țară și să le spui oamenilor că greșesc nu este, probabil, foarte util, pentru că, în esență, transmiți mesajul că propriile tale credințe sunt superioare celor ale lor. Majoritatea oamenilor nu vor fi dispuși să-și schimbe perspectiva în astfel de condiții.

Prin meditație, înțelegem cum acționează propriile noastre credințe și atașamente și astfel, atunci când întâlnim astfel de stări mentale totalitare extremiste la alții, realizăm că aceasta este doar o formă extremă a modului în care operează propria noastră minte. De asemenea, pot fi blocat într-un cadru mental de „bine versus rău”, „drept versus greșit”. Compasiunea înseamnă a fi disponibil pentru situația așa cum este și a lucra cu limitările celorlalți fără a le spune că sunt răi. Paradoxal, cu cât înțelegem și vedem mai bine cât de ușor este să te pierzi, cu atât putem fi mai buni și mai conectați cu ceilalți oameni care se pierd foarte mult. A fi conștient de diferența dintre bine și rău, util și inutil, înseamnă a fi foarte atent la detaliile precise ale situației.

În tradiție se spune că înțelepciunea ta ar trebui să fie la fel de vastă precum cerul și compasiunea ta ar trebui să fie la fel de fină ca vârful unui ac. Acest lucru se



datorează faptului că în esența compasiunii se află detaliul, actualitatea modului în care este altcineva. Stabilirea codurilor de conduită și regulilor morale este foarte ușoară, însă interacțiunea cu oamenii în complexitatea reală a vieții lor este mai dificilă deoarece nu știm ce să facem.

#### VERSETUL 9: EXPERIENȚA TERIFIANTĂ A MORȚII

*'Yama, terifiantul zeu al morții, cunoaște toate lucrurile bune și rele pe care le-ai făcut. Oriunde te vei naște, vei experimenta doar suferință și durere. În afară de Cele Trei Giuvaieruri, nu vei găsi niciun refugiu care să te protejeze sau să te însoțească.'*

#### CELE PARTU ASPECTE ALE KARMEI

Înseamnă că nu poți scăpa. Există țări în lume în care poți deschide un cont bancar secret și atât timp cât poliția nu te prinde, scapi. Mulți criminali scapă și nu ajung niciodată în instanță, dar au karma.

Karma este un termen foarte important și există patru aspecte ale karmei. Primul aspect se numește fundament sau bază. Acesta reprezintă dualismul: Dacă eu exist și tu ești, există un câmp de potențial între noi: tu ai bani pe care eu vreau să-i obțin de la tine sau ai o suferință pe care vreau să te ajut să o depășești.

Al doilea nivel este intenția: eu am o intenție față de tine, poate să te ajut sau poate să te rănesc.

Al treilea aspect este conexiunea actuală în care eu duc la îndeplinire fapta. De exemplu, te vizitez la spital sau îți iau poșeta când nu te uiți. Este pus în practică prin acțiunile noastre fizice.

Al patrulea aspect este concluzia: te-am păcălit și sunt mulțumit sau te-am ajutat puțin și sunt mulțumit. Înseamnă că te aliniezi pe deplin cu ceea ce ai făcut. Poate că mergi la spital timp de multe săptămâni pentru a ajuta această persoană. Stai cu ea pe măsură ce se apropie de moarte, spunând câteva rugăciuni și mantră. Familia ei nu vine niciodată să-o vadă, dar tu ești acolo pentru ea la momentul morții ei. După câteva săptămâni, avocatul citește testamentul și toți banii au fost dați rudelor. *'Ce dezamăgire! Am fost tot timpul la spital și nu am obținut nimic.'* Acest gând, această dezavuare a ceea ce s-a făcut, poate inversa karma incipientă. Acum ești nemulțumit

că ai făcut această acțiune virtuoasă. Adesea, oamenii încearcă să fie persoane bune, dar la un moment dat se pot simți dezamăgiți și pot pune la îndoială propriile acțiuni, și la un moment dat să gândească: „*O, te faci de râs! Ce este asta?*”

Pentru practicanții meditației, aspectul cel mai important este primul punct: convingerea că subiectul și obiectul sunt entități separate și reale. Aceasta este lumea văzută prin lentilele ignoranței. Atât timp cât rămânem captivi acestei percepții, suntem inevitabil trași în rețeaua intențiilor față de ceilalți. Calea spre eliberarea de karma constă în a slăbi atașamentul față de ideea că subiectul și obiectul sunt entități solide și a le percepe mai degrabă ca două valuri care se unduiesc pe suprafața oceanului.

Atât timp cât ne identificăm cu un „eu” individual, suntem asemenea copertei unei cărți: vulnerabili la orice inscripție. Când ne relaxăm în deschiderea minții, devenim ca o oglindă. Oglinda reflectă totul, dar nu este pătată de nimic, pe când egoul este modelat și marcat de fiecare experiență. Atât timp cât rămânem prizonierii acestei construcții mentale și credem că definește în întregime cine suntem, vom fi la cheremul evenimentelor.

Yama, zeul morții, se presupune că vede ‘fișa noastră de evaluare’ când murim și decide unde vom merge.

***„Oriunde te vei naște, vei trăi doar în mizerie și suferință. Nu vei avea niciun alt refugiu în afara celor Trei Giuvaieruri.”***

Se presupune că Dharma ne poate proteja împotriva fricii, dar înainte de a te proteja de frică trebuie să îți fie cu adevărat frică.

— *Nu fi o fată rea. Știi ce li se întâmplă fetelor rele – nimic bun.*

— *Vreau să fiu o fată bună.*

Când te uiți în jurul lumii, este înfricoșător. Nu numai că ne-ar fi frică să fim în multe situații, dar nu ne-am putea ajuta singuri, cu atât mai puțin să-i ajutăm pe alții.

Dacă vrem să împlinim idealul bodhisattva și să fim cu adevărat disponibili pentru ceilalți, trebuie să pornim dintr-o poziție de libertate. Ori de câte ori ne implicăm profund într-o activitate și ne dedicăm în întregime unui lucru mic, această supra-implicare ne îngustează perspectiva, împiedicându-ne să vedem imaginea de ansamblu.

De exemplu, departamentul de spital pe care îl conduceam era o lume mică, dar bine organizată. Pentru a-mi menține autonomia și capacitatea de a realiza viziunea noastră, a trebuit să depun eforturi considerabile. Însă, când mi-am anunțat pensionarea, managerul superior a declarat că nu mai are nevoie de cineva ca mine și că vor angaja pe cineva cu calificări mai scăzute, plătit mai puțin. Structura pe care am construit-o cu atâta grijă s-a prăbușit. Mi s-a părut importantă la momentul respectiv, dar era destinată să fie distrusă. Deși studiez budismul de mult timp, din păcate, nu m-a ferit de prostie! Am tânjit să lupt pentru această unitate a spitalului, ca un erou curajos, dar, în final, toți eroii ajung în mormânt.

Aceasta este iluzia la care se referă Nuden Dorje. Păstrează perspectiva de ansamblu. Nu investi excesiv într-o fantezie mică. Ignoranța este decontextualizarea. Egoul este energia minții deschise, dar o energie care decide cu încăpățănare să-și uite originea. Contextualizarea - a fi parte din câmpul experienței - este esențială și reprezintă cea mai bună apărare împotriva la a fi prins în valurile karmei.

Niciun succes lumesc nu oferă o protecție de durată; nu banii, nu sănătatea, nu prietenii, nici copiii iubitori. În cele din urmă, rămânem singuri și murim. Amintește-ți că, pe patul de moarte, oamenii te pot privi cu iubire, dar tu ești cel care suferi, nu ei. După ce te îngroapă, nu vor plânge încontinuu; vor trăi mai departe.

—*Ce om bun a fost!*

—*Da, într-adevăr, era extraordinar.*

Toți cei dragi vor fi alături, vor veni să se înfrupte din mâncare. Dar de plecat, pleci singur. Contextul adevărat este infinitul minții, nu acest spirit al timpului: nu acest moment specific în spațiu și timp, această stare de spirit sau problemele culturale legate de economi sau orice altceva.

#### VERSETUL 10: EXPERIENȚA VIE A GURULUI

*Însăși esența întrupată a tuturor Buddhas din trecut, prezent și viitor se regăsește în gurul tău principal, cel care, prin perfecțiunea sa, îți oferă cele trei binefaceri: sprijin material, învățăturile Dharma și calea către iluminare. Păstrează-l neîncetat în tine, așezat simbolic în vârful capului tău, ca o prezență continuă. A întâlni un astfel de guru este la fel de rar ca florile care răsar în ceruri, iar a primi învățăturile sale este la fel de rar ca vederea stelelor în plină zi. De aceea, roagă-te cu ardoare să te unești inseparabil cu mintea sa, contopindu-te în înțelepciunea lui.'*

Buddhas ai trecutului au plecat. Cei ai prezentului nu au ajuns încă. Cu siguranță nu aici – poate într-un alt loc. Nu știm dacă cei ai viitorului vor veni. Important este că suntem aici împreună, deci cum putem valorifica la maximum acest moment? Deschizându-ne către posibilitatea de a învăța ceva nou.

În anii '60 exista o melodie care spunea: „*Dacă nu poți fi cu cel iubit, iubește-l pe cel cu care ești*”. Dacă nu îl putem găsi pe Padmasambhava, măcar îl avem pe domnul Low aici pentru o vreme [râs], pentru că a aprecia ceea ce avem este important. Încerc să fiu sincer și deschis cu voi. Probabil nu mă văd atât de clar cum mă vedeți voi, dar defectele mele, limitările și obsesiile mele sunt probabil evidente. Prioritatea noastră este funcționalitatea.

În tantra, se vorbește mult despre idealizarea gurului, dar ce rost are să idealizăm pe cineva? În Anglia avem o regină care stă pe tron, poartă o coroană și are o trăsură de basm, dar nu am întâlnit-o niciodată personal. Nu are nicio legătură cu mine. Cunosc oameni cu care interacționez și colaborez. Nu au un palat sau un tron, dar măcar îmi răspund când îi salut. Acesta este sensul vieții - acțiunea este mai importantă decât idealizarea.

Idealizarea ne poate limita. Din proprie experiență, știu că nu are rost să te consideri inferior. Trebuie să te apreciezi pentru a putea depăși problemele zilnice.

A îmbrățișa aceste idei înseamnă a respecta calitățile celorlalți. Dacă crezi că doar o singură persoană este perfectă și te poate ajuta, atunci cât de des o vei întâlni? Nu prea des. Dar dacă începi să respecti pe toată lumea, vei vedea câți aliați ai!

Observând copiii jucându-se în piață, vezi psihologia umană în acțiune. Vezi egoismul la copilul care întotdeauna își revendică mingea. Vezi și colaborarea, bunătatea. Îți arată ce este benefic și ce nu. Ne amintesc să fim mai atenți. Dacă învățăm cum să învățăm, întreaga lume devine gurul nostru.

Auzim frunzele foșnind la vânt. Cât de fragilă este viața noastră! Frunza, mare cât este, se ține de un singur fir subțire. Care este legătura dintre mine și viața mea? Pot muri. Ce fac eu? Cine sunt eu? Toată lumea poate fi aliatul tău și aceasta este o lume minunată, în care poți practica Dharma în fiecare moment, nu doar ca activitate specială.

*Întotdeauna, păstrează-ți gurul în minte. A întâlni un astfel de învățător este la fel de rar precum florile ce înfloresc pe cer. A primi învățăturile sale este la fel de rar ca stelele ce strălucesc ziua.'*

Ne îndeamnă să respectăm Dharma ca pe ceva prețios. Nu o ignorați, ci păstrați-vă învățătorul în minte. În cultura asiatică, creștetul capului este considerat un loc sfânt. Vrem să integrăm învățăturile și practica meditației în viața noastră. Cum facem asta? Observând realitatea așa cum este, fără să o idealizăm. Fie că pregătim ceai, mergem la toaletă sau discutăm cu un prieten, toate aceste experiențe apar în oglinda minții. Nu există experiență în afara vacuumului. Gurul este prezența vacuității.

Devoțiunea față de guru înseamnă a oferi totul. Astfel, oferim totul spațiului. Sunetul unei mașini este sunetul vidului. A sta în restaurant, vorbind și răsând împreună, este sunetul vacuumului. Sunetul pur al dharmei. Dharma este pretutindeni.

***‘Așadar, roagă-te să te unești inseparabil cu mintea sa.’***

Ce este mintea gurului? Este spațiu. Este Dharmakaya. Tot ceea ce facem aici împreună se mișcă în spațiul minții... apărând și dispărând... și aceasta în sine este eliberare. Nu trebuie să facem nimic altceva decât să permitem eliberarea naturală a tuturor fenomenelor și astfel să vedem natura perfectă a minții.

În versetul 7, ni s-a spus să fim recunoscători tuturor ființelor, deoarece au fost părinții noștri în trecut. Acum, ni se spune să fim recunoscători învățătorului nostru. Ce înseamnă recunoștința? Este un „mulțumesc” din adâncul sufletului. Apreciez cine ești și cum mă influențezi. De fapt, fără tine nu aș fi eu însumi; prin tine pot să fiu ceea ce sunt.

#### *OCEANUL LIMBAJULUI*

Dacă părinții noștri nu ne-ar vorbi în copilărie, am pierde șansa de a învăța să vorbim. Există rapoarte despre copii crescuți în sălbăticie, care au învățat să supraviețuiască alături de animale, dar care nu puteau vorbi și le-a fost greu să învețe mai târziu. Capacitatea noastră de a vorbi se datorează părinților și prietenilor care ne-au vorbit; fără ei am fi goi; suntem plini de influența lor, și aceasta este extraordinar.

Recunoștința începe să dizolve dualitatea; fără tine, nu exist. *„Eu sunt eu pentru că sunt diferit de tine!”* este poziția noastră obișnuită egoistă: Eu sunt cine sunt. Dar ce avem? Limbajul. Am fost invitați în lumea limbajului de cei care ne vorbeau când eram mici și ne corectau cu răbdare. Profesorii ne-au învățat să citim și să scriem și

ne-au ajutat să fim ordonați. Competențele noastre ne-au fost transmise; devenim noi înșine prin relația cu ceilalți.

Ce este, așadar, această separare a sinelui meu? Aceasta este o întrebare cu adevărat importantă. Dacă vorbești spaniola, este pentru că te afli în oceanul limbii spaniole și asemenea unui pește care înoată în mare, tu înoți în acest ocean al limbajului. Dacă peștele iese din mare, începe să moară. Simțul tău de sine și capacitatea de a gândi și de a înțelege lumea ta sunt posibile pentru că poți înota într-o limbă care a existat înainte ca tu să te naști. Totuși, avem senzația că limbajul ne aparține. Însă, independența mea depinde de bunătatea celorlalți.

Mulți copii găsesc acest adevăr foarte dureros și umilitor de recunoscut: că nu ar putea fi adolescenți ce ies în lume fără bunătatea părinților lor. *'Nu poți să-mi spui ce să fac! Lasă-mă în pace! Eu sunt eu.'* Aceasta este doar o iluzie. Adolescentul a devenit ceea ce este pentru că cineva a pus mâncare pe masă și cineva l-a ajutat să-și facă ghiozdanul pentru școală etc. De aceea, viziunea non-dualității este profund înrădăcinată în recunoștință. Recunoștința nu este o calitate opțională, ca un aspect al personalității noastre pe care ar fi plăcut să-l dezvoltăm mai mult; ea este absolut fundamentală.

În budism, învățăm despre mudre, diferite gesturi care reprezintă o parte importantă a învățării. Aș dori să exersăm acum împreună mudra vieții. Vă rog să luați mâna dreaptă și să o aduceți peste gură. Acum blocați-vă nările. *[râsete]* Viața voastră este respirația. Deci, recunoștință. Fără ca această lume să vină în noi, murim. Ceilalți sunt noi înșine. Aceasta nu este o teorie; este viața însăși. Bând, mâncând, urinând, defecând – acesta este ciclul existenței. Recunoștință față de părinți, față de autori, față de cinești, față de cei care fac haine... Totul ne este dăruit, și astfel participăm la viață. Dăm și primim; expirăm și inspirăm, vorbim și ascultăm... Subiect și obiect țesând împreună lumea. Nu două domenii separate sau entități independente, ci un flux neîncetat de co-apariție.

A vedea acest lucru este baza practicii dzogchen. A vedea că sunt energie care se mișcă într-un ocean de energie. A vedea că sunt puternic și fragil. A vedea că sunt deschis și închis, așa cum sunt și ceilalți oameni. Deci, cum ne vom aduce energia în contact cu energia celorlalți? Aceasta ne readuce, din nou și din nou, la temelia apariției. Pe baza acestei fundamentări, începem să fim capabili să ne privim propriile minți.

Însă înainte de aceasta, Nuden Dorje oferă o scurtă laudă pentru instrucțiunile care vor urma.

VERSETUL 11 SI 12: NATURA NOASTRĂ DE BUDDHA ESTE DEJA ÎN NOI

*„Toți Buddhas din trecut, prezent și viitor au mers pe calea acestor învățături, iar tu, acum, ești binecuvântat că ai întâlnit această cale profundă și tainică. Esența fundamentală a inimii tuturor Buddhas este tocmai aceasta și nimic altceva – esența secretă, inconfundabilă și desăvârșită a Ati Dzogpa Chenpo.”*

Există numeroase învățături budiste referitoare la arhitectură, la modul de a construi mănăstiri și a sculpta statui sacre, la cum să practici vizualizări și să aranjezi un altar în mod corect. Toate aceste lucruri pot fi învățate. Ele constituie un fel de program de studiu și sunt foarte utile.

Incredible String Band, o trupă scoțiană are un cântec cu următoarele versuri:

*„Oh, cunoști toate cuvintele și ai cântat toate notele*

*Dar niciodată n-ai învățat cu adevărat cântecul.”*

Poți cunoaște multe despre Dharma. Poți memoriza textele Dharma. Acestea sunt cuvintele, dar care este melodia? Care este fluxul viu ce leagă totul împreună? Acesta este propria ta minte – propria ta claritate – propria ta conștiință. Și aceasta este inima Dzogpa Chenpo.

*Versetul 12: „Dacă dobândești o realizare ireversibilă a acestei învățături, atunci atingi înțelegerea unui Buddha. Este greu de înțeles cu adevărat, asemenea giuvaierului care împlinește dorințele. Trebuie să practici cu sârguință înțelepciunile ascultării, reflecției și meditației, fără delăsare.”*

*POT FI BUDDHAS TRIȘTI?*

Ne putem imagina că Buddha este foarte strălucitor și luminos, trăind într-un tărâm frumos, fără probleme. De ce nu ar avea Buddha probleme? Buddha promite să ajute pe toată lumea. Dacă sunt cu tine, problemele tale devin problemele mele, dar Buddha are probleme în același mod în care oglinda are reflexii. Reflexia este în oglindă, dar nu atinge oglinda. Buddha are probleme, are compasiune și sentimente

pentru toate ființele, dar nu este amestecat sau contaminat de acestea. Putem învăța din aceasta.

În timpul meditației, prezența diverselor gânduri care pot părea dificile sau negative nu înseamnă că trebuie să renunțăm la practica. Gândurile sunt doar în minte, iar mintea este deschisă și pură. Mintea este Buddha. Gândurile apar și dispar, dar acest lucru nu afectează esența de Buddha a minții, atât timp cât le permitem să fie acolo fără a le judeca sau schimba.

Una dintre greșelile frecvente în înțelegerea lui Buddha este idealizarea sa excesivă: „El este diferit de tine și trebuie să încerci din greu să ajungi la nivelul său.” Însă aceasta este o concepție greșită... Buddha nu este diferit de tine în esență. Non-dualitatea nu înseamnă că Buddha și tu sunteți identici, ci că nu trebuie să-l ridici pe Buddha pe un pedestal și să te subestimezi pe tine ca simplu muritor. Buddha reprezintă mintea ta, pură de la început, care poate îngloba totul. Totul este deja integrat în această minte, așa că nu este vorba despre a separa binele de rău. Binele și răul nu au o esență proprie; ele sunt doar manifestări efemere ale clarității minții.

Dacă nu înțelegi acest aspect și continui să crezi: *„Eu nu sunt ca Buddha pentru că Buddha este minunat. Eu mă întristez. Buddha nu poate fi trist, pentru că este atât de extraordinar.”* Cine spune asta? Există oare un Departament al de Relațiilor Publice care promovează o imagine idealizată a unui „Buddha Fericit”? De ce ai vrea să restricționezi Buddha doar la fericire? Nu au Buddhas dreptul să experimenteze tristețea? Aceasta este o prejudecată. Trebuie să recunoaștem că Buddhas au dreptul să fie triști! În înțelegerea budistă, acest lucru este esențial, deoarece la începutul textului avem un vers care începe cu: MA CHOE TROE DRAL LA MA CHOE KYI KU. Cuvintele „TROE DRAL” indică faptul că mintea Dharmakaya de Buddha este liberă de opoziții binare și nu este limitată de categoriile noastre obișnuite de polarizare. A afirma că Buddha este întotdeauna fericit și niciodată trist este o simplificare eronată.

Când te așezi în meditație, relaxat și deschis, totul apare, atât samsara cât și nirvana. Totul este cuprins în spațiul vast al minții. Aceasta să fie Buddha? În multe texte dzogchen se spune că mintea ta proprie este Buddha. Dar asta nu înseamnă că egoul tău sau sentimentul tău de sine sunt Buddha. În schimb, în spațiul deschis al conștientizării tale există loc pentru egoul tău, iar calitățile care apar sunt cuprinse în claritatea infinită a minții.



Când spunem că Buddha este eliberat de suferință, trebuie să înțelegem ce înseamnă „eliberat de”. Imaginați-vă suferința într-un loc și Buddha într-altul, cu un gol între ele. Astfel, devine simplu de înțeles: „*Da, suferința aici – Buddha acolo – are sens.*” Însă, gândiți-vă la o oglindă care reflectă un munte de excremente de câine. Deși oglinda reflectă acele excremente, ea însăși rămâne curată și neatinsă de ele. Chiar dacă excrementele de câine sunt reflectate în oglindă, oglinda nu este contaminată. Acesta este motivul pentru care imaginea oglinzii este foarte importantă în dzogchen.

„Eliberat de” sau „fără” nu sugerează o separare, ci înseamnă că puritatea primordială și inalterabilă a minții – denumită vajra sau indestructibilă – este prezentă indiferent de ceea ce se ivește. Buddha nu este influențat de conținutul minții, așa că încercarea neîncetată de a purifica conținutul acesteia nu este obiectivul principal al practicii noastre. În schimb, ne dorim să ne relaxăm și să ne deschidem către natura infinită a minții în sine, această stare fiind eliberată de orice limitări, indiferent de ce apare.

Aceasta este încheierea primei părți introductive, iar după pauză vom explora mintea însăși.

## **Pauză**

VERSETUL 13: EXPLORÂND NATURA MINȚII

*"Mintea ta este sursa tuturor experiențelor tale. La început, cuvântul „minte” poate părea abstract și greu de cuprins. De unde izvorăște mintea? Unde își găsește odihna? Unde se duce? Ce formă are și ce culoare? Prin a explora în mod direct natura minții tale, vei descoperi o înțelegere profundă a adevăratei tale ființe."*

*MINTEA ESTE CEA CARE ILUMINEAZĂ TOATE EXPERIENȚELE.*

*Propria ta minte este rădăcina tuturor fenomenelor.* Cuvântul „minte” aici indică capacitatea ta de bază de a cunoaște, mai degrabă decât utilizarea sa mai familiară pentru a indica totalitatea gândurilor, sentimentelor, senzațiilor tale și așa mai departe. În sensul obișnuit, dualist, mintea mea există în relație cu lucrurile pe care le cunoaște. Cu toate acestea, Nuden Dorje nu spune că mintea ta există în relație cu toate fenomenele, ci că este rădăcina actuală a tot ceea ce experimentezi. Fără

această rădăcină, nu ai avea nicio experiență. Adică, nu există lucruri în afara minții tale.

Există o întrebare celebră în filosofia indiană: Dacă un copac cade în pădure și nimeni nu îl aude, face vreun sunet? Este sunetul un obiect care există de la sine – un „ceva” – sau este doar o experiență? Fără cineva care să-l experimenteze, ce este sunetul? Sunetul apare ca sunet doar împreună cu ascultătorul. În acest sens se spune că mintea dă naștere tuturor fenomenelor, inclusiv sunetului. Îți poți imagina ceva, dar cine sau ce este cel ce imaginează? Mintea noastră. Fie că sunetul există sau nu, avem propriile opinii, însă și acestea vin tot din mintea noastră. Mintea este implicit în tot ce se întâmplă; fără minte, pur și simplu nu există nimic, pentru că mintea dezvăluie prezența oricărei realități.

Poate te gândești că, dacă ai o torță într-o noapte întunecată și o îndrepti în jur, vezi lucruri diferite; ca și cum lucrurile luminate de torță ar fi fost acolo, dar într-o formă latentă, până ce sunt trezite sau dezvăluite de lumina torței. Așa ar fi modul nostru obișnuit de a gândi despre lucruri. Însă, ceea ce el spune aici este că mintea este câmpul de claritate în care apar lucrurile. Ele nu apar *în raport cu mintea*, ci *în* minte. Dacă ar apărea în raport cu mintea, atunci mintea ar fi aici, iar obiectul care apare ar fi aici – și când obiectul se apropie, mintea ar spune: „Ah! Acolo ești.” Obiect și subiect. Dar mintea nu este subiectul.

„Văd stâlpul verde.” Acest lucru este adevărat. „Eu”, subiectul, văd stâlpul verde. Mintea mea iluminează realitatea stâlpului verde. Dar în timp ce am impresia că „eu” văd stâlpul – „eu văd” – acest act este de fapt auto-iluminator. În timp ce iluminez stâlpul, mă iluminez și pe mine însumi, așa că ce este baza acestei iluminări? Aceasta este mintea. „Eu văd stâlpul” este forma subiectului care apare *în*, *pentru* și *prin* minte. Stâlpul verde este forma obiectului care apare *în*, *pentru* și *prin* minte. Subiectul și obiectul par a fi separate, dar având aceeași bază și același câmp de manifestare, ele sunt inseparabile.

Aici avem dublul aspect al non-dualității: subiectul și obiectul sunt non-duale deoarece apar întotdeauna împreună, iar această formă non-duală a subiectului și obiectului este la rândul ei non-duală față de propria sa bază, exact așa cum reflexia se află în oglindă. Reflexia ar putea fi una complexă, de exemplu două persoane care se privesc una pe cealaltă. În ceea ce privește reflexia celor două persoane, acestea se află pe același plan de reflexie și nu sunt două entități separate, fiecare având propria esență și substanță, ci, în același timp, sunt inseparabile de oglindă. Nu poți

scoate o reflexie dintr-o oglindă. La fel, nu poți scoate un gând din minte. Viața minții constă din gânduri, sentimente și senzații.

Toate fenomenele – fie că sunt experimentate ca subiect sau obiect, în orice loc sau moment – își au originea în propria ta minte. Ele nu ies din mintea ta, dar nici nu sunt identice cu aceasta; însă își au sursa în minte și reprezintă ceea ce mintea îți dezvăluie.

**‘Când începi să practici, cuvântul „minte” pare foarte mare.’** Oamenii vorbesc despre natura minții și uneori îi dau o majusculă, sugerând că este Minte Mare și Importantă, dar este, de fapt, doar mintea noastră. Cu toate acestea, mintea noastră nu este ceea ce credem că este, deoarece mintea nu poate fi prinsă de gânduri.

Este posibil ca atunci când un copil este mic, mama să cunoască aproape totul despre el, însă copilului îi este imposibil să cunoască totul despre mamă. Minte este precum o mamă. Minte noastră nu este ceea ce credem că este. Gândul este copilul minții-mamă, așa că atunci când ne gândim la noi înșine, nu putem prinde cu adevărat esența minții-mamă. Gândurile pot prinde alte gânduri. Cineva ne spune ceva, iar noi răspundem: „*Trebuie să mă gândesc la asta. Îți voi răspunde mai târziu. O să verific agenda să văd dacă este posibil și dacă am timp.*” Propunerea există ca o idee, iar tu aduci alte idei în jurul acestei idei, până când ajungi la o concluzie: „*Da, este o idee bună.*” sau „*Nu, nu cred că este o idee bună.*” În acest fel, o idee prinde o altă idee, însă o idee nu poate prinde mintea însăși. Aceasta este ceea ce descrie Nuden Dorje.

#### CUM ȘI DE CE EXPLORĂM MINTEA

Unele dintre aceste întrebări foarte importante le vei cunoaște: **‘De unde vine mintea? Unde se odihnește și unde se duce?’** Ne cere să reflectăm asupra momentului în care mintea pare să fie aici: unde este și unde se duce? **‘Ce formă are și ce culoare are?’**

**‘Explorând esența minții tale, trebuie să revii constant la o înțelegere clară a naturii sale autentice.’** El spune că, dacă vrei să înțelegi cu adevărat ce este existența ta, nu te baza pe speculații. Nu produce un șir nesfârșit de idei de genul „poate este așa” sau „poate este altfel,” pentru că astfel vei rămâne doar în zona generării de gânduri. Cu toții am avut deja milioane de gânduri în această viață, și un lucru este

sigur despre gânduri: ele vin și pleacă. Un gând trecător nu îți va dezvălui mintea care este mereu constantă și neschimbătoare. De aceea, este foarte important modul în care abordăm aceste întrebări.

Ne-am putea întreba: ‚De unde vine mâna mea?’ Mâna pare să crească din brațul meu. Unde rămâne? Rămâne la capătul brațului meu. Unde se duce? Nu se duce nicăieri; este mereu fixată la capătul brațului meu. Această descriere nu este greu de înțeles, deoarece pot să îmi privesc mâna. Relația dintre mâna mea și brațul meu pare evidentă.

Cu toate acestea, relația dintre gândurile și sentimentele care apar în minte și mintea însăși nu este la fel de evidentă. Deși experiența arată sau manifestă energia sau potențialul minții, particularitatea acestor experiențe nu îți dezvăluie mintea însăși. O reflexie nu îți arată oglinda în sine; îți arată potențialul oglinzii de a reflecta o imagine a ceva din afara ei. Totuși, indirect, prin inferență, o reflexie îți arată esența oglinzii, deoarece natura goală și intangibilă a oglinzii este baza pentru manifestarea reflexiei.

Când revenim la meditație, poate că ceea ce apare este conștientizarea tensiunii în corp sau poate auzi un sunet pe care îl interpretezi ca fiind un automobil afară. Stăm cu privirea relaxată, așa că vedem culori și forme – apar unele gânduri și sentimente – și acestea sunt înregistrate datorită minții. În momentul în care apare această experiență, unde este mintea? A venit mintea aici pentru a arăta experiența?

De exemplu, auzi un sunet și spui: *‘Oh, este o mașină care trece pe stradă.’* Este ca și cum mintea ta ar merge acolo. Gândul tău se duce acolo și parcă auzul tău se duce acolo, dar oare mintea ta merge acolo? Mintea se plimbă de aici acolo? Este mintea ta. Acesta este munca ta și nimeni nu o poate face pentru tine. Dacă mergem împreună la masă și eu iau cuțitul și furculița și mănânc ceea ce este pe farfuria ta, tu nu vei fi mulțumit; trebuie să mănânci ceea ce este pe farfuria ta. Fiecare dintre noi are propria minte, cu propriul set de tendințe și amintiri, și aceasta este jungla propriei noastre existențe. Multe lucruri se întâmplă în același timp și știi asta pentru că ai o minte.

Din câte știm, ceașca de pe masa mea nu este o ființă conștientă, deoarece nu are o minte. Noi înregistrăm ceașca, dar ceașca nu ne înregistrează pe noi. Se întâmplă ceva – știm că se întâmplă – cel ce știe este aici. Unde este cel ce știe? Este mare sau mic? Este în interiorul corpului tău, în interiorul capului tău, sau este afară? Are o formă sau o culoare anume?

Acestea sunt întrebări importante, deoarece, în general, putem răspunde la aceste întrebări despre orice obiect din lume. Pot spune care este forma și culoarea ochelarilor mei și știu că i-am cumpărat dintr-o farmacie. Perechea pe care o aveam înainte s-a stricat, așa că, probabil, după un timp, aceștia se vor strica și ei și vor ajunge în coșul de gunoi. Au venit dintr-un magazin și acum sunt în mâna mea, dar în viitor vor ajunge în coșul de gunoi. Putem răspunde la întrebări similare despre scaun – despre pantofi – despre copaci – despre orice. Acestea sunt întrebările folosite pentru a stabili identitatea unui lucru.

Când oamenii ajung pe coasta Greciei într-o barcă mică de cauciuc, sunt duși la un centru de imigranți. Li se cere să spună de unde au venit și unde vor să meargă. Grecii decid apoi dacă persoana poate rămâne sau nu. Le fac o fotografie și le iau amprente. Le documentează greutatea, culoarea, forma și înălțimea, și pe baza acestor informații decid dacă persoana este un imigrant ilegal, un migrant economic sau un refugiat autentic. Folosim aceste întrebări tot timpul pentru a stabili identitatea, iar acest sentiment de identitate este reificat pentru a ne da impresia că există ceva cunoscut acolo.

Este mintea, așadar, și ea un fenomen? În prima propoziție a acestui vers, se spune că toată Dharma și toate fenomenele își au sursa în minte. Știm că putem răspunde la aceste cinci întrebări despre fenomene, motiv pentru care aceste întrebări sunt importante. Pentru că, dacă poți încadra mintea în aceste cinci întrebări, atunci mintea este un lucru normal, ca orice alt lucru normal. Dar, atunci când privim, din nou și din nou, devine clar că nu putem încadra mintea în aceste întrebări. Atunci vedem că mintea este altceva decât tot ce există.

Modul în care mintea se mișcă și se modelează creează tiparul tuturor experiențelor noastre. Mișcarea este inseparabilă de minte, dar mintea nu este ca propria sa mișcare. Mișcarea are formă, culoare, poziție și locație; este relativă și stă în relație cu altceva. Carafa este mai mare decât paharul. Vedem un lucru și apoi vedem alt lucru și comparăm și contrastăm. Lucrurile sunt definite prin relația lor cu alte lucruri. Sau, altfel spus, tot ce este finit se află în relație cu altceva finit. Dar infinitul cu ce se află în relație? Finitul are o margine sau o limită. Acest pahar se termină pentru că nu intră în carafă; când finitele se întâlnesc, au o limită prin care se exclud reciproc.

Dar mintea este infinită? Dacă se încadrează în aceste cinci întrebări, este finită, iar dacă nu se încadrează în aceste cinci întrebări, este infinită; așa că aceste întrebări

sunt foarte importante. Fiecare dintre noi trebuie să le examineze pentru sine, deoarece aceasta este propria noastră existență.

Nu vorbim despre un obiect ce e undeva departe. Suntem aici, iar existența noastră aici este viața noastră. Sunt viu: gândesc, simt, văd. Aceasta este mintea. Mintea arată acest lucru; nu este teorie. Deci, ce este în mintea mea? Dacă nu știm acest lucru, doar spunem povești despre povești și nu există sfârșit pentru povești. Suntem prinși în dimensiunea fenomenelor care apar și dispar. Suntem prinși în domeniul reflexiei, care nu are posibilitatea de a fi în contact direct cu oglinda dar de care este inseparabilă. Sunt aici din cauza minții mele. Pot spune cu încredere ‚Sunt aici,‘ dar ce este mintea?

Acum vom face o scurtă sesiune de meditație. Când ne așezăm, ne relaxăm și ne deschidem, permițând acestor întrebări să apară în minte. Vrem să permitem minții să se arate, chiar dacă nu este ceva ce poate fi arătat. Dacă vei căuta activ, chiar această orientare va face imposibilă găsirea. Dacă intri în pădure în căutarea unei căprioare, nu faci zgomot printre tufișuri, pentru că de îndată ce căprioara aude acest zgomot, va fugi. Intri foarte încet și apoi te așezi liniștit, iar dacă ai noroc, căprioara va ieși din pădure. Nu cauți activ, ci ești prezent, iar acea prezență liniștită și netulburată permite minții să se dezvăluie.

## **Practica meditației**

### *A CUNOAȘTE PRIN A FI*

Vrem să abordăm aceste întrebări într-un mod foarte blând. În mod obișnuit, cunoașterea este percepută ca un proces prin care înțelegem și prindem ceea ce știm, dar dacă mintea nu poate fi prinsă, atunci cum o putem cunoaște? Este o cunoaștere prin simplul fapt de a fi.

Suntem deschiși, iar în această deschidere nu există limite. Este o cunoaștere care se validează de la sine, fără a fi autoreflexivă; nu se confirmă pe sine pentru că nu există nimic de afirmat – pur și simplu este. Este ca și cum ne-am relaxa în starea de prezență.

În tradiția dzogchen, reluăm aceste întrebări din nou și din nou. Unii oameni chiar le folosesc ca practică principală timp de mulți ani, pentru că ele ne ajută să abandonăm formarea de concluzii și deschid spațiul pentru ‘doar acest moment’. Aceasta este o taină, pentru că nu se încadrează în matricea interpretativă în care

funcționăm în mod obișnuit, dar asta nu înseamnă că este o fantezie. Dimpotrivă, este foarte precisă, foarte clară și prezentă chiar aici. Este opusul confuziei. Faptul că nu putem spune exact ce este se datorează limitelor limbajului. Putem oferi multe exemple, dar nu o putem defini în cuvinte.

Exemplul tradițional tibetan pentru aceasta este atunci când cineva nu știe ce înseamnă termenul 'dulce'. Poți încerca să descrii ce este, sau poți să-i pui niște miere pe limbă.

—*Ah, aceasta este dulce!*

—*Acum știi. Bine, spune-mi cum e?*

—*Nu pot.*

Aceasta este modalitatea de transmitere în dzogchen. Vrem să creăm circumstanțele în care să te găsești 'gustând' și pătruns de această calitate a deschiderii. Vorbirea despre aceasta poate ajuta să oferim un cadru de înțelegere, dar, în cele din urmă, nu poate fi descrisă.

Ceea ce ajută, desigur, este încercarea constantă de a trăi ca parte a acestei realități în desfășurare. Când ieși afară și mergi, poți experimenta aceasta din cadrul 'Eu merg,' sau poți trăi revelația mersului. Când ajungi la ușă, o împingi pentru că este genul de ușă care se deschide când o împingi. Ușa îți arată ce trebuie să faci. Ajungi la capătul scării. Scara îți spune: '*Te rog, îndoiește-ți genunchiul,*' așa că îndoii genunchiul și cobori scara. Este uimitor! Acum, '*Îndoiaie și celălalt genunchi.*' Fiecare treaptă îți arată ce trebuie să faci. Acum ești pe trotuar, așa că nu trebuie să îndoii genunchii în acest mod, altfel vei arăta destul de ciudat. Acum mergi și ajungi să traversezi strada. Te uiți și ascuți după mașini. A fi prezent înseamnă a fi parte din această lume. Nu este vorba de 'Eu merg' sau 'Eu cobor scările,' ca și cum ai cuceri Everestul. Nu este eroic; nu este o luptă; este doar colaborare cu natura scării sau a trotuarului.

Ajungi într-un loc și te așezi să mănânci. Cum te așezi depinde de înălțimea scaunului și de forța mușchilor din picioare, precum și de echilibrul greutateii în trunchi. Dacă ești prezent cu tine însuși, te așezi natural: fac parte din aceasta. Nu acționez asupra lumii; acționez *împreună* cu lumea. Lumea și eu suntem pe această mare scenă, iar fiecare formă a lumii mă invită să îmi găsesc propria formă. Un cuțit și o furculiță pot fi foarte importante, dar nu dacă ai supă. Ieși la supă și iei lingura. Observi pur și simplu: '*Răspund în lume ca parte a lumii*' și fructul pentru noi, ca

meditatori, este că acest lucru ne arată natura dinamică și în desfășurare a ceea ce se întâmplă. Aceasta este experiența directă a non-dualității. Nu este ceva ciudat sau abstract sau mistic; este armonizarea pe care o avem cu lumea ca parte a fluxului interactiv al experienței.

Cu cât experimentăm mai mult că suntem această energie sau experiență coemergentă, cu atât este mai ușor să ne deschidem către minte însăși. Dar atunci când stăm identificându-ne cu gândurile noastre, reificând și solidificând fenomenele din jurul nostru, devine mai dificil. Astfel, practica constă în a permite inseparabilitatea noastră de mediu în tot ceea ce facem.

## ZIUA TREI

### ELIBERAREA NOASTRĂ DE SUB VRAJA GÂNDURILOR ȘI LIMBAJULUI

Timpu trece. Avem astăzi și mâine dimineață, așa că vrem să îl folosim bine pentru a aborda problemele esențiale. În Biblie, atât Geneza, cât și Evanghelia după Ioan subliniază natura numirii. Geneza descrie cum Dumnezeu creează lumea și apoi numește fiecare lucru din ea. Evanghelia după Ioan spune: *‘La început a fost Cuvântul.’* Logosul. Logosul nu este doar un cuvânt, ci o întreagă forță de organizare. *‘Și Cuvântul era cu Dumnezeu, și Cuvântul era Dumnezeu.’* Acest aspect este foarte important, deoarece vorbește despre natura magică a limbajului care nu doar descrie, ci creează realitatea – numirea este esențială pentru a da formă și a conferi existență lucrurilor.

De exemplu, anumite nomenclaturi pot fi foarte periculoase. Cu sute de ani în urmă, era suficient de simplu să numești o femeie vrăjitoare, iar aceasta putea duce la tortură și ardere pe rug. Odată ce un cuvânt este atașat cuiva, este foarte greu să-l îndepărtezi. Chiar spunem: *‘Nu există fum fără foc.’* Odată ce o etichetare sau o numire este aplicată cuiva, tindem să credem că trebuie să existe un motiv pentru aceasta, și apoi ne concentrăm asupra obiectului. Investigăm obiectul și vedem: *‘Ah, da, ești într-adevăr o vrăjitoare,’* în loc să ne gândim: *‘Poate că persoana care a spus că ea este vrăjitoare are ceva de ascuns.’*

Știm că pentru copiii mici este foarte important să învețe să folosească limbajul și să poată descrie lumea. Ne aflăm într-un punct de întâlnire între două forțe: una este că lumea îmi arată ce este, iar cealaltă este că eu spun lumii ce este. Când copiii au



aproximativ doi ani, nu sunt foarte familiarizați cu limbajul și astfel experimentează lumea ca fiind aceea care le arată cum este. Când mergem la plimbare cu un copil de doi ani durează mai mult, deoarece sunt surprinși de atât de multe lucruri pe care le văd. Lumea le dezvăluie minuni. Minte este încă proaspătă. Câțiva ani mai târziu, încep să își protejeze propriile idei asupra lumii, iar această putere de a numi lucrurile și de a le modela conform structurilor lor mentale devine o sursă de identitate egotică și putere funcțională.

Am putea spune că funcția esențială a meditației este să corecteze acest dezechilibru. Suntem prea activi în a spune lumii și nouă înșine ce se întâmplă. În engleză spunem: *‘Uită-te înainte de a sări,’* dar trebuie să privim și înainte de a vorbi. Ce este acolo? Apoi răspundem. Dacă suntem plini de cuvinte, atunci cuvintele ies la iveală și lumea devine plină de cuvinte. Uneori nu există altceva decât cuvinte, și atunci suntem prinși în această rețea nesfârșită de construcții mentale pline de cuvinte. Gândurile pot fi utile atunci când sunt folosite pentru un scop clar, dar ele au tendința de a-și dezvolta o viață proprie.

O mare parte din activitatea noastră mentală este asemănătoare cu țiuitul în urechi. Există diferite teorii despre cauzele țiuitului în urechi. Una dintre ele sugerează că acele tentacule foarte fine, asemănătoare cu firele de păr, din interiorul urechii, care vibrează în răspuns la vibrațiile aerului, devin plictisite de rolul lor de servitori. Așteaptă întreaga zi și, când apare o vibrație, sunt nevoite să danseze – așa că decid că pot dansa singure! Persoanele care au țuit în urechi aud sunete tot timpul. Aceste sunete nu au niciun sens, dar pot fi foarte deranjante. Gândurile noastre sunt asemănătoare. Putem avea atât de multe gânduri care nu îndeplinesc niciun scop util; ele își dezvoltă o viață proprie și se întăresc reciproc. Am experimentat cu toții îngrijorarea legată de ceva și am văzut cum gândurile se hrănesc unul pe celălalt. Continuăm să rumegăm aceeași problemă ca un câine cu un os vechi; nu câștigăm nimic, dar continuăm să ruminăm pentru că devine o funcție automatizată.

*REDEFINEȘTE GÂNDUL CA FIIND LIPSIT DE IMPORTANȚĂ.*

Pentru a practica aceasta, trebuie să ne eliberăm de vraja gândurilor și a limbajului, permițând gândurilor să fie doar gânduri goale. Ele nu sunt importante.

În timpul meditației, trebuie să ne concentrăm asupra obiectivului nostru specific, la fel cum așteptăm autobuzul numărul 3 în stație. Alte autobuze, cum ar fi autobuzul numărul 4 sau numărul 10, sunt irelevante. Acestea se opresc, ușa se deschide, au scaune confortabile și este tentant să urcăm, dar nu sunt autobuzul numărul 3. La fel este și în meditație; apar multe lucruri care ar putea părea importante sau necesare, dar nu au numărul corect. În alte situații, s-ar putea să urcăm în autobuzul numărul 10, dar în meditație urmărim „autobuzul” respirației. Asta facem. Găsim respirația și ne menținem atenția asupra acesteia, iar orice altceva care apare este irelevant. Suntem ca un copil care vrea să termine de vizionat ceva la televizor în momentul în care este ora de culcare.

- *Dar cum voi ști ce se întâmplă?*
- *Nu vei ști niciodată ce se întâmplă.*
- *Dar nu este posibil – trebuie să știu ce se întâmplă.*
- *Este ora ta de culcare. Trebuie să te culci.*
- *Dar sunt în mijlocul poveștii!*
- *Tot trebuie să te culci.*

Aceasta este adevărata putere a meditației. Așa cum spunea Buddha: *„Dacă aștepti să se termine filmul, acest film al samsarei poate rula o perioadă foarte lungă!”* Nu ai ajunge niciodată la culcare. Nu e de mirare că suntem atât de obosiți!

Ce implică acest lucru este recunoașterea faptului că adevărata putere constă în puterea de a denumi și, în special, în puterea de a redenumi. *„Acest lucru este important.”* *„Nu, nu este – pentru că este ora ta de culcare.”* Când este ora ta de culcare, acest program TV nu mai este important. Înainte de ora ta de culcare era foarte important. Așadar, valoarea filmului nu este intrinsecă filmului; este contextuală și situațională. Deci, acum că este ora de culcare, oprești televizorul. În meditație, „oprim” gândul nu prin oprirea gândirii, ci prin reinterpretarea gândului ca fiind irelevant.

Poți decide să renunți la fumat, dar țigările vor exista în continuare. Când te duci într-o cafenea și cineva bea o cafea și fumează o țigară, mirosul ei plutește în aer și ajunge la tine. Când erai fumător, acest lucru îți amintea că acum este momentul să fumezi o țigară, pentru că țigările și cafeaua sunt o combinație perfectă. Acum, deși acea persoană încă fumează, tu nu mai fumezi, iar mirosul fumatului îți amintește că nu mai fumezi. Sensul pe care mirosul țigării îl avea înainte este reinterpretat și

acum este un memento că nu mai fumezi. Atâta timp cât obiectul își păstrează puterea, suntem la mila obiceiurilor și presupunerilor noastre.

Ceea ce în tradiția creștină se numește Dumnezeu, în tradiția budistă se numește minte. Minte noastră este cea care decide dacă ceva este bun sau rău. Această lume este creată de alegerile pe care le facem. Unii oameni aleg să devină hoți; alții aleg să meargă în cluburi și să se expună unor experiențe neplăcute. Ei nu sunt duși acolo de poliție, nimeni nu îi obligă să meargă; ei aleg să aibă acea experiență. Oamenii pot alege să aibă tot felul de experiențe și fac acest lucru pentru că pare să fie important pentru ei. Privind din exterior, ai putea să te întrebi de ce cineva ar face asta, dar pentru persoana care se află în acea experiență, ea pare complet importantă.

Acesta este sensul atașamentului în budism. La un nivel exterior, înseamnă a avea o proprietate, precum un ceas, un subiect deține un anumit obiect. Dar o formă mai subtilă de atașament este fuziunea, atunci când devenim obiectul. Devenim fumătorul, alcoolicul, persoana ce muncește excesiv sau ce se îngrijorează excesiv. Ne dăruim complet acelei formări specifice și aceasta devine cine suntem.

Ignorăm și abandonăm câmpul proaspăt și deschis al posibilităților deoarece ne dedăm fixațiilor noastre. De aceea, în meditație, ne relaxăm în spațiu. Spațiul este foarte tolerant; permite ca totul să fie acolo fără prejudecăți. Spațiul nu denumeste ceea ce apare. Nu spune că este bine sau rău. Odată ce atribuim o valoare sau o încărcătură obiectului care apare, acesta devine ceva sau altceva, mare sau mic, aproape sau departe, și astfel nu vedem că este doar ceva care apare și dispare.

Desigur, atunci când închei sesiunea de meditație și te ridici pentru a-ți continua viața, trebuie să iei decizii. Este important să ajungă copiii la școală la timp sau să îți plătești impozitele la termen și așa mai departe. Pentru a te asigura că aceste lucruri se întâmplă, decizi că alte activități sunt mai puțin importante. Selectarea și luarea deciziilor fac parte din a fi în lume, dar dacă facem doar asta, începem să simțim că multe lucruri sunt excesiv de importante. Identificarea noastră cu ele le investește cu o semnificație profundă pe care apoi o considerăm inerentă obiectului.

Aceasta este o iluzie, deoarece dacă țigările ar fi cu adevărat minunate, toată lumea le-ar fuma. Dacă un pahar de vin la micul dejun ar fi o idee bună, atunci toată lumea ar bea. Faptul că unii oameni își încep ziua cu o băutură alcoolică nu indică faptul că aceasta este o idee bună în sine, ci doar că pentru aceștia reprezintă o practică obișnuită. „*Dacă nu beau, nu mă simt atât de bine.*” Aceasta este o relație. Nu este

adevărul obiectului. Este dificil, deoarece înseamnă că sunt implicat în toate; niciun lucru nu se întâmplă fără baza mea mentală. Fie că fac asta automat, fie că o fac conștient, într-un fel sau altul, întotdeauna emit judecăți... despre cum merg oamenii pe stradă, despre cum arată copacii... despre mizeria de pe trotuar... etc., întotdeauna evaluez ce se întâmplă. Din perspectiva budistă, aceasta nu este ceva greșit, dar este ceva care nu are un adevăr intrinsec.

Știm din istoria creștină și musulmană că diverse grupări au fost adesea în conflict între ele. La fel, diferite facțiuni comuniste s-au luptat între ele, deși toate erau comuniste, iar diverse grupuri creștine s-au confruntat, deși împărtășeau aceeași credință. De ce se întâmplă asta? Pentru că detaliile sunt cele care ne par importante. Detaliile sunt cele pe care le considerăm esențiale și aceasta este cauza conflictului. În loc să spunem: *„Aceasta este alegerea mea și ești liber să faci alegerea ta, deoarece, în final, este doar o alegere,”* gândim: *„Am ales aceasta pentru că este adevărul. Știu că este adevărul pentru că sunt inteligent. Tu nu ai făcut această alegere, ceea ce este un semn că nu ești inteligent. În primul rând, voi încerca să te educ prin evidențierea defectelor poziției tale și a virtuților poziției mele. Dacă este necesar, voi recurge la măsuri extreme, inclusiv violență. Alege: fii de acord cu mine sau suportă consecințele.’*

### *TU FACI OBIECTUL SĂ STRĂLUCEASCĂ, DAR CREZI CĂ O FACE OBIECTUL*

În trecut, teatrele foloseau ceea ce se numea 'lumina de var'. Pe marginea din față a scenei aveau blocuri de calcar, iar sub ele o flacăra de gaz încălzea varul, care apoi emitea lumină. Lumina era foarte puternică datorită acestui var special, dar dacă opreai alimentarea cu gaz, totul revenea imediat la întuneric. Noi credem că obiectul este cel care strălucește. Dar unde este sursa de gaz?

Mintea ta. Tu ești cel care face obiectul să strălucească, dar crezi că obiectul este cel care strălucește.

Unii oameni adoră mașinile, iar dacă văd un Ferrari, trebuie să se oprească și să-l privească. Eu nu sunt prea interesat de mașini, așa că pentru mine nu înseamnă nimic. *„Dar James, trebuie să te uiți!”* Dacă mă uit, nu văd ceea ce văd ei, pentru că ei privesc cu ochii iubirii, iar eu doar văd ceva pe drum. Aceasta este lumina inimii care face ca obiectul să strălucească. Credința noastră, energia noastră vitală, se revarsă în obiect.

La slujbele de înmormântare la care am fost, preotul spune adesea: „*Domnul a dat, Domnul a luat. Binecuvântat fie numele Domnului*”, în momentul în care trupul este așezat în pământ.

Pentru noi, budiștii, aceasta este mintea. Mentea este cea care dă viață și tot ea o ia înapoi. „*Te iubesc.*” „*Nu te mai iubesc.*” Majoritatea dintre noi am trăit această poveste în viața noastră. Ce s-a întâmplat? Persoana care strălucea atât de puternic strălucea împreună cu tine; tu erai cel care o șlefuiai. Prietenul tău poate că ți-a spus: „*Nu înțeleg ce vezi la el.*” „*Oh, tu pur și simplu nu înțelegi. E minunat.*” În aceste momente simple poți vedea că totul vine din minte. Când te dăruiești obiectului, obiectul strălucește. Când acest lucru nu se mai întâmplă, gazul este oprit și obiectul devine acum ceva foarte obișnuit.

Atunci când ne așezăm la meditație, ne găsim în centrul companiei de furnizare a gazului – Pornit și Oprit. De fiecare dată când pornești „gazul”, recunoști acest lucru și poți să-l oprești din nou.

#### *PRACTICA CELOR TREI, A' GURU YOGA*

Ori de câte ori simți că ești agățat de ceea ce se întâmplă, relaxează-te în expirare și lasă tot ceea ce este să se dizolve.

Practica yoga a celor trei 'A' este un suport simplu care ne ajută să intrăm în starea de relaxare. În spațiul din fața noastră, ne imaginăm o literă albă „A”, la aproximativ două lungimi de braț distanță. Poți să ți-o imaginezi ca pe un „A” mare sau, dacă cunoști forma tibetană, poți folosi acea variantă. În alfabetul sanscrit și tibetan, „A” este vocala de bază care există cu toate consoanele. „A” este sunetul fundamental al universului. Este sunetul pe care îl fac copiii și care devine mama sau tata și așa mai departe. „A” reprezintă vacuitatea, care este spațiul potențial în care toate lucrurile pot apărea. Așa cum am observat de mai multe ori, este vacuitatea oglinzii care îi permite să arate toate reflecțiile diferite. Vacuitatea nu înseamnă „nimic absolut”; este spațiul de ospitalitate în care lucrurile se pot manifesta.

Când emitem sunetul „A”, toate construcțiile mentale și numeroasele obiecte diverse ale lumii pot reveni la natura lor fundamentală de vacuitate.

În jurul acestei litere „A” avem lumina celor cinci culori tradiționale tibetane: alb, roșu, albastru, galben și verde. Aceste culori reprezintă cele cinci elemente și cele

cinci înțelepciuni, precum și diferite înțelegeri budiste despre modul în care lumea se manifestă. Din vacuitate, potențialitatea apare în formele diverse pe care le experimentăm, dar, asemenea unui val ce apare în ocean, pe măsură ce valul începe să se manifeste, vedem un val, dar acel val nu are o identitate individuală. Este modul în care oceanul se arată. În același mod, toate varietățile bogate de experiențe sunt formări ale propriei noastre minți, nu ale egoului nostru sau ale simțului nostru limitat de sine, ci ale minții infinite și deschise care este fundamentul nostru.

Ne relaxăm privirea asupra acestei litere albe „A” înconjurată de razele de lumină și, împreună, rostim sunetul „A” de trei ori. Această literă albă „A” reprezintă mintea și prezența lui Buddha și a tuturor învățătorilor. Pe măsură ce spunem „Aa”, ne deschidem în fața acestei realități – dezgoliți și neprotejați – suntem pur și simplu aici. Sunetul iese, iar la sfârșitul celui de-al treilea „A”, litera albă „A” dispare împreună cu culorile curcubeului care se estompează în spațiu.

Rămânem în spațiu, așa cum am făcut înainte, și lăsăm să se ivească diferitele gânduri, sentimente, senzații și sunete. Nu trebuie să le organizăm sau să le controlăm, nici să le aranjăm; lăsăm pur și simplu să fie așa cum sunt și observăm ce se întâmplă. Impulsul de a fi implicat, care este de fapt impulsul de a te identifica cu matricea subiectivă, îl lăsăm să apară și să treacă. Dacă îl investești cu energia ta și simți că trebuie să te gândești la aceasta, atunci potențialul minții se amestecă în subiectivitatea ta. În acest fel, poți petrece întreaga meditație fiind prins într-un gând sau altul. Fără a te amesteca, fără a separa, rămânem pur și simplu cu acestea.

Suntem obișnuiți cu ideea de „libertate de” și „libertate de a”. În limba tibetană, cuvântul pentru Buddha este „sangye”. „Sang” înseamnă pur și „gye” înseamnă răspândire sau creștere. „Sang” indică eliberarea de orice limitare: starea pură a înțelepciunii. „Gye” înseamnă libertatea de a face tot ceea ce este necesar: starea pură a compasiunii. Dar există un alt tip de libertate, și anume „libertatea cu”. Astfel, în meditație, atunci când apar gânduri, sentimente și senzații, ne odihnim pe punctul subtil dintre retragere și fuziune.

Folosind exemplul oglinzii, am văzut de mai multe ori cum reflexia este în oglindă, dar nu contaminează oglinda. În același mod, fără a ne amesteca în ceea ce apare sau a ne identifica cu acesta, suntem pur și simplu prezenți – foarte aproape – și prin aceasta vedem că deschiderea minții este prezentă cu tot ceea ce apare. Are libertatea de a fi cu orice apare fără a se rătăci. Aceasta este unirea între

înțelepciune și compasiune. Nu este vorba de separare, ci de încrederea în natura indestructibilă a acestei minți spațioase.

## Practica celor trei ‚A‘

Ne așezăm într-un mod confortabil, cu scheletul nostru susținând greutatea. Privirea este deschisă și se odihnește în spațiu. Nu ne uităm fix la un perete îndepărtat. Avem un simț al literei albe „A”. Pentru unii oameni, acest tip de vizualizare sau imaginație este foarte ușor, iar pentru alții este mai dificil. Cel mai important este doar tonul de deschidere și încredere. Rostim sunetul „A” de trei ori și rămânem în meditație.

Aceasta este o practică pe care o poți face de mai multe ori pe zi. Poți începe doar cu relaxarea în expirare. O poți face la muncă, chiar și dacă ai doar două sau trei minute. Deschide un spațiu în care totul poate fi integrat, fiind astfel foarte utilă.

Desigur, uneori s-ar putea să dorești să adaugi rugăciunile de Refugiu și Bodhicitta înainte, dar aceasta este de fapt practica efectivă a refugiului. Când te deschizi și te relaxezi în natura minții, nu există un refugiu mai înalt decât acesta. Când medităm cu ochii deschiși în acest câmp non-dual al experienței, toate ființele sunt incluse automat. Pur și simplu deschizându-te către propria ta natură, Refugiul și Bodhicitta sunt disponibile automat.

## VERSETUL 14: NATURA MINTII

*Ceea ce numim „minte” nu poate fi definită ca fiind ceva anume. Nu este o entitate și nu are trăsături definitorii. Dacă încerci să o găsești, nu vei reuși, pentru că a fost goală de la bun început, lipsită de esență solidă. Fiind vacuitate, este dincolo de orice descriere, neatinsă de naștere sau moarte, de apariție sau dispariție. Nu este creată de vreo cauză și nu poate fi distrusă de nicio condiție. Rămâne neschimbată în vacuitatea ei, neafectată de creștere sau scădere, de dezvoltare sau declin, ori de orice alt tip de transformare.*

*„Ceea ce numim minte nu poate fi definit ca fiind ceva anume.”* De fiecare dată când ajungem la concluzia: „Acesta sunt eu și aceasta este mintea mea”, dacă rămânem în acea idee, vom descoperi că nu era decât un alt gând.

**„Nu este o entitate și nu are trăsături definitorii.”** O „entitate” este, în general, considerată a fi un lucru care există în sine. Totuși, când examinăm orice entitate aparent distinctă, descoperim că existența ei este de fapt relativă, pentru că „există” doar în relație cu alte lucruri. Mai mult decât atât, mintea nu este un lucru. Nu poate fi găsită existând undeva și trăsăturile care îi sunt atribuite sunt doar etichete. Nici mintea, nici ceea ce apare în minte nu sunt entități.

În tradiție, se spune că mintea este precum cerul. Când ne uităm la cer, vedem lucruri – nori, păsări, avioane – dar nu vedem cu adevărat cerul, privirea noastră trecând pur și simplu prin el. Cerul în sine este transcendent, iar aceasta este baza ospitalității sale. Mintea nu are vreo calitate de care să te poți agăța; orice ai spune despre ea, este doar ceea ce spui tu despre ea.

Aceasta este ceea ce am explorat mai devreme în această dimineață. Putem spune lumii ce este, iar aceasta creează un anumit tip de cunoaștere, dar putem, de asemenea, lăsa lumea să ne arate ce este. Ieși în pădure, vezi un copac și spui: *„Oh, acesta este un stejar și aceasta este o ghindă. Porcii din zonă mănâncă aceste ghinde.”* Aceasta va genera o relație specifică cu copacul. Dar dacă te relaxezi și te uiți pur și simplu la copac, îl respiri și permiți ca el să pătrundă prin ochi, nu poți spune nimic, este incredibil. Apoi te întorci la a-i spune copacului ce este...

Nuden Dorje spune aici că mintea nu are trăsături definitorii și că ar trebui să fim atenți, deoarece suntem foarte buni la inventarea trăsăturilor definitorii. Există un proverb care spune că „natura urăște vacuitatea”. În mod similar, conștiința egoului nostru tinde să umple spațiul cu ideile noastre, până ajungem să avem tot mai mult din noi înșine. Când stai în meditație, dacă observi că atribui nume și etichete pentru ceea ce pare să se întâmple, nu trebuie să oprești acest lucru; doar deschide-te și fi conștient că aceasta este imaginația și construcția care sunt în acțiune.

Problema noastră majoră este că amestecăm construcția cu descrierea. *„Acesta este un copac frumos. Este atât de bătrân și puternic, iar forma lui este incredibilă.”* În acel moment, credem că descriem copacul, dar, de fapt, ne creăm propriul copac. Pasărea care își are cuibul în copac nu se oprește în zbor pentru a se gândi la cât de frumos este astăzi căminul ei; pur și simplu zboară către cuibul ei. Copacul este frumos pentru noi deoarece avem conceptele și fundalul cultural necesar, iar acești factori se îmbină pentru a genera ideea de copac frumos. Pentru un tăietor de lemne, copacul reprezintă bani.



Aceste interpretări sunt activitatea minții tale. Crezi că descrii ceea ce este acolo, dar, de fapt, crezi ceea ce este acolo. Recunoscând că avem această capacitate, trebuie să fim atenți atunci când explorăm natura propriei minți, pentru a nu umple spațiul cu gândurile și interpretările noastre.

El continuă: **„Dacă o cauți, nu poate fi găsită, deoarece a fost goală încă de la început, fără esență substanțială.”** Avem o minte, dar nu o putem găsi ca pe ceva anume; pare să ne găsească ea, pentru că oriunde am fi, mintea noastră este aici. Așa că poate că nu trebuie să o căutăm, deoarece este deja aici. Dacă nu ar fi aici, noi nu am fi aici. Unde este mintea? Acolo unde suntem. Nu „aici” ca ceva care stă pe umărul nostru; nu „aici” ca o esență ascunsă în interiorul nostru; ci „aici” dincolo de gândire și imaginație și nu asemenea niciunui alt lucru.

**„Vacuitatea este dincolo de expresie, neafectată de naștere, moarte, sosire sau plecare.”** Gândurile noastre au un început și un sfârșit. Lucrările noastre, cumpărăturile, curățenia, întreținerea casei au un început și un sfârșit. Toate aspectele vieții noastre zilnice au un început, un mijloc și un sfârșit. Poveștile pe care le spunem despre viețile noastre au un început, un mijloc și un sfârșit, dar mintea noastră nu are niciunul dintre acestea, deoarece nu a fost niciodată născută. Cu alte cuvinte, nu a apărut niciodată în existență ca *ceva* și, neavând naștere, cum ar putea să moară?

Conștiința se naște și moare. Suntem conștienți de vreme. După câteva luni, va fi mult mai cald. În mijlocul verii, nu poți avea conștiința vremii de acum. Modul în care percepem acest moment specific în timp este unic și specific factorilor organizatori de început, mijloc și sfârșit care se întâlnesc. Se pare că putem înțelege ce se întâmplă deoarece „început, mijloc și sfârșit” înseamnă că ceva este finit: începutul înseamnă că ceva a fost, înainte ca acum să fie aici, și sfârșitul înseamnă că ceea ce a fost aici acum nu mai este aici.

Tot ceea ce are o formă poate fi prins într-un anumit fel, ceea ce ne readuce la logos. Prin numire, prindem, dar nu poți prinde mintea. Mintea este o calitate a existenței, dar „existența” este un termen dificil deoarece suntem obișnuiți să gândim că ceva este acesta sau acela. Cu verbul „a fi” spunem că acesta este un măr, iar dacă este un măr, atunci nu este o pară sau o banană. Așadar, în acest sens, „a fi” este ceva specific.

*OGLINDA NU OBOSEȘTE NICIODATĂ*

Când spunem că mintea este ca „a fi”, ne referim la faptul că este o prezență: ea este aici, dar nu ca un „ceva”. Straniu. Nu seamănă cu nimic altceva... Mmm... Asta înseamnă că toată cunoașterea, abilitățile și experiențele pe care le-am dezvoltat pentru a prinde lumea sunt irelevante în raport cu mintea. Dacă le aplic în relație cu mintea, voi crea propria mea fantezie despre minte, dar aceasta nu va fi mintea în sine. Mintea se revelează de la sine; de aceea este fundamentul existenței.

**„Nu este creată de nicio cauză și nici distrusă de vreo condiție.”** Aceasta este natura imuabilă a minții: este vajra sau dorje, ceea ce înseamnă indestructibilă. Reflexiile nu distrug oglinda și nici nu o afectează în vreun fel.

Când ai condus până aici, ai parcurs mulți kilometri consumând benzină din rezervor și uzând puțin din anvelope. Oglinzile laterale ale mașinii au reflectat nenumărate imagini pe drum. După un timp, verifici anvelopele, poate completezi uleiul, trebuie să realimentezi cu benzină, dar nu te uiți la oglinzi ca să vezi dacă sunt „obosite”. Nu-ți spui: *„O să duc oglinzile la Hotelul Oglinzilor să se odihnească înainte de a pleca acasă.”* Oglinda funcționează continuu, dar nu se epuizează niciodată. Așa este și mintea: reflexiile nu obosec oglinda, gândurile nu obosec mintea.

Toate experiențele pe care le-am trăit de-a lungul vieții — bucurie, tristețe, anxietate, singurătate și altele — lasă urme și provoacă o anumită uzură asupra sentimentului nostru de sine, însă mintea în sine nu obosește niciodată.

Faptul că înțelegem sau nu acest aspect funcționează ca un test revelator: dacă ne lăsăm prinși în aceste construcții, înseamnă că suntem ancorați în sentimentul nostru de ego. Tot ce trebuie să facem este să ne relaxăm; singurul lucru pe care nu trebuie să-l facem este să ne străduim mai mult. Nu poți să te forțezi să adormi; te lași pur și simplu să cazi în somn. Îți dai voie să te relaxezi și să te deschizi. Îți găsești modul propriu de a fi, iar acesta implică încredere și relaxare.

**„Rămâne neafectată în vacuitate, liberă de orice creștere sau scădere, dezvoltare sau declin, ori vreo altă schimbare.”** Indiferent de ce susțin fizicienii, spațiul nu se extinde și nu se contractă. Obiectele se extind și se contractă, însă în dzogchen, spațiul este asemenea pântecelui Marii Mame; este locul în care manifestarea și mișcarea se desfășoară. Rămâne mereu neschimbat, având un singur gust – gustul vacuității – și tot ce apare în el împărtășește același gust. Bogăția diversității mișcărilor, experiențelor și posibilităților vieții este inseparabilă de acest spațiu, care nu se dezvoltă și nu scade.

Știm că, atunci când ne așezăm pentru meditație, unele zile par mai ușoare, iar altele mai dificile. Uneori, este bine timp de câteva săptămâni, apoi brusc devine imposibil: te așezi, dar ești complet distras. Cum este posibil? Nu este vorba de o urcare constantă. Nu funcționează așa. Acestea sunt gânduri, iar uneori gândurile sunt clare, alteori nu. Cu mult efort, poți dezvolta gândurile tale. Poate că atunci când erai la școală, ai învățat o altă limbă și îți corectau accentul, gramatica și vocabularul. Ai dezvoltat capacitatea de a vorbi acea limbă. Ceea ce spune Nuden Dorje aici este că mintea nu este așa: nu este cumulativă, nici dezvoltată pe baza memoriei, deoarece nu este o entitate sau un lucru.

Mintea este desăvârșită în sine, din timpuri străvechi. Nu este rodul vreunei evoluții sau dezvoltări, ci este pur și simplu așa cum este – *dzogpa chenpo*, marea desăvârșire. Fără început și fără sfârșit, ea transcende orice dualitate, orice definiție. Tocmai această lipsă de caracteristici intrinseci îi permite să genereze atât lumea fenomenală (samsara), cât și eliberarea (nirvana).

#### *UN FUNDAMENT: DOUĂ CĂI*

În general, în dzogchen se spune că există un singur fundament și două căi. Fundamentul unic este mintea însăși. O cale este să vedem cum este mintea; astfel, mintea se arată ca fiind *Dharmadhatu*. *Dhatu* înseamnă domeniu sau spațiu în care toate Dharmas sau fenomenele au loc. Ceea ce am examinat este că Dharmas nu sunt lucruri.

Un copac nu există de sine stătător. Clar, copacul are rădăcini în pământ care depind de cantitatea de minerale din pământ și de cantitatea de ploaie pe care o primește, și aceasta este interdependența sa relativă. Dar ceea ce numim copac este ceea ce numim copac. Dharma, sau fenomenul, sau lucrul pe care ni-l imaginăm că există acolo de unul singur, ia naștere prin percepția noastră. Acest lucru este esențial pentru înțelegerea noastră. Nu există entități separate care să existe în mod independent; mintea este prezentă în tot ceea ce există. Ceea ce considerăm lucruri sunt de fapt experiențe.

Obiectul pe care îl experimentăm este supus schimbării. Pe parcursul zilei, soarele își schimbă poziția pe cer, astfel că lumina care pătrunde prin fereastră variază și iluminează încăperea în moduri diferite. Putem spune că ne aflăm în aceeași încăpere, dar aceasta este doar o idee, o abstractizare sau un concept. Realitatea de

a fi aici într-un corp viu care respiră este că încăperea se manifestă în funcție de mișcarea luminii. Nu există o încăpere fixă; există un flux de experiențe pe care îl organizăm cu conceptul nostru de „*Aceasta este aceeași încăpere în care am fost timp de câteva zile.*” „*Aceeași*” înseamnă că există o continuitate suficientă pentru a-mi permite să aplic titlul „*aceeași*” încăperii. Stâlpii nu s-au mișcat, pentru că, dacă s-ar fi mișcat, tavanul ar cădea. Spunem: „*Mulțumim că sunteți stâlpi de încredere.*”

Aici devine foarte ciudat. Privesc stâlpul și ce văd? Văd formă și culoare, iar culoarea se schimbă în funcție de modul în care lumina pătrunde prin fereastră. Stâlpul se schimbă! Oh nu, tavanul va cădea! Stâlpul este același. Asta este – viață și moarte. Viața este natura schimbătoare a încăperii. „*Trebuie să fii aici și să vezi cum totul se schimbă!*” „*Nu... E aceeași încăpere veche, fără nimic nou de observat.*” Așadar, poți să iei totul de bun și să cazi în visul presupunerilor tale, dar ce este aici? Este proaspăt.

Aceasta este esența problemei. Calitatea primară a revelației lumii noastre este întotdeauna proaspătă și în continuă schimbare. Atunci când nu ne trăim experiența în cadrul imediat al simțurilor așa cum se manifestă acestea, ci în domeniul gândurilor, apare tendința de solidificare; lucrurile par a avea o esență și o substanță proprii. Când întâlnim termenul *Dharmadhatu*, el desemnează spațiul potențial al fluxului experienței. *Dharmadhatu* nu se referă la un spațiu de depozitare plin cu obiecte, ci la fluxul continuu al revelației experienței.

VERSETUL 15: FUNDAMENTUL A TOT CEEA CE ESTE

*‘Eliberat de cele patru noțiuni limitatoare ale existenței, nonexistenței, atât existența cât și nonexistența, nici existența nici nonexistența și de toate pozițiile relative, mintea este vacuitate, necompusă. Liberă de artificialitate de la început, conștiința rămâne neîngrădită. Când această realizare se întâmplă, conștiința proaspătă este eliberată din vasul său acoperitor și îți vezi propriul chip, modul natural de bunătate infinită (Samantabhadra).’*

*‘Eliberată de cele patru concepții limitatoare — existență, nonexistență, atât existență cât și nonexistență, nici existență, nici nonexistență — și de toate pozițiile relative, mintea este vacuitate, nepătrunsă de compunere.’*

Aceste patru poziții sunt frecvent întâlnite în filosofia budistă, iar Nagarjuna, în special, este cunoscut pentru modul în care demonstrează că fiecare dintre ele are

natura vacuității. Conceptele sunt foarte seducătoare, sau mai precis, conștiința utilizează conceptele pentru a crea un fel de claritate, dar acestea sunt o iluzie.

De exemplu, am putea spune că acest edificiu există — este aici și pare să existe de la sine — dar existența sa se bazează pe faptul că există pământul sub el. Dacă ar avea loc un cutremur, clădirea nu ar mai exista. Sau, dacă oamenii ar înceta să vină în Aracena, acest hotel ar deveni falimentar și ar putea fi demolat. Existența clădirii este relativă față de mulți alți factori care sunt în afara clădirii. Când spunem că această clădire există, avem impresia că aceasta există de la sine, dar existența sa aparent permanentă depinde de faptul că oamenii intră și ies pe ușa principală. Clădirea există în relație cu persoanele care vin să se cazeze în hotel; ea nu există de sine stătătoare.

Faptul că are o existență dependentă nu înseamnă că nu există deloc, deoarece ceva este aici, dar ceea ce este aici se datorează factorilor care nu sunt aici: de exemplu, imaginația arhitectului care a conceput o clădire de acest tip. Este puțin cam demodată în stilul său. Dacă cineva ar construi un nou hotel astăzi, probabil că nu ar arăta exact așa. Existența actuală a clădirii depinde de perioada în care arhitectul a frecventat facultatea și a obținut diploma, de contractul său, și de satisfacția mamei sale care spunea: „*Fiul meu a creat aceasta.*” Toate acestea sunt parte din clădire: factorii cauzali din trecut, factorii de întreținere din prezent și factorii de distrugere din viitor sunt toți parte a existenței clădirii și, prin urmare, ea nu există nici de sine stătătoare, nici neexistentă. Fiind liberă de toate pozițiile relative, înseamnă că tot ceea ce spui despre clădire poate fi doar parțial adevărat; nu poți prinde clădirea în întregimea ei.

Ne aflăm aici împreună acum într-o încăpere pe care am putea să o numim „aceeași cameră”. Majoritatea dintre voi mă privesc pe mine și pe traducător, iar Juan și cu mine vă privim pe voi. Vedem ceva diferit de ceea ce vedeți voi. Acesta este ceea ce vedem și aceasta este experiența noastră. Aceasta este camera pentru noi, dar pentru voi este o altă cameră. A spune că este „aceeași cameră” este o idee. Milioanele de camere care există în această cameră sunt actualitatea camerei. Camera este un potențial care se trezește prin modul în care sunteți prezenți aici: istoria voastră personală, dacă sunteți interesați de artă sau design, dacă scaunul este incomod; toți acești factori influențează camera pentru voi.

Nu există o cameră obiectivă și nu există un mod corect de a experimenta camera. Camera este un spațiu de generozitate care se oferă pentru interpretare, ceea ce

Înseamnă că sunteți co-creatori ai camerei. Lumea depinde de voi. Nu sunteți stăpâni, nici sclavi. Sunteți co-creatori a tot ceea ce întâlniți. Faptul că poți crea nu înseamnă că trebuie să fii nechibzuit. Trebuie doar să mergeți la Londra pentru a vedea toate clădirile urâte și nepotrivite pe care arhitecții le creează; este uluitor și nebunesc. Suntem co-creatori, chiar și dacă nu suntem arhitecți, pictori sau decoratori, creăm prin interpretările noastre.

Aceasta este o manieră foarte neobișnuită de a privi lucrurile. De obicei, considerăm că ceva există acolo. Începem cu substantivul și apoi adăugăm interpretările, folosind adverbe și adjective, etc. O cameră frumoasă, o cameră urâtă, o cameră mică etc., dar camera este acolo. Din perspectiva acestui text, lucrurile nu stau așa; camera se naște prin participarea voastră. Camera este evocată. Aceasta nu înseamnă că este adormită. Nu este ca Frumoasa Adormită, adânc în pădure, acoperită de spini, iar voi veniți și o treziți cu un sărut. Nu există o Frumoasa Adormită de găsit, pentru că, imediat ce vă apropiați, ea se trezește. Lumea vine să ne întâlnească pe măsură ce noi mergem către lume.

Aceasta este ceea ce se înțelege prin co-emergență. Nu este vorba despre subiect asupra obiectului, sau obiect asupra subiectului; este acest flux neîncetat al apariției, al emergenței, cu participarea noastră. Nu suntem magicienii, marii vrăjitori, care aduc lucrurile în existență. Lumea apare împreună cu noi, ca o colaborare – o interacțiune – și Nuden Dorje spune că, ori de câte ori adoptați o poziție definită de „este așa” sau „este așa și pe dincolo,” aceasta este o structură mentală. Nu reflectă realitatea, deoarece mintea este goală.

Înțelegând acest lucru, este important să nu devenim confuzi, deoarece este o idee destul de simplă. Înseamnă intangibil – lipsit de orice element care să ofere un punct de prindere. Nu trebuie să-l obțineți pentru că deja îl aveți. Lumea se oferă vouă clipă de clipă – iată, este aici. Fata vrea să fie sărutată și lumea este pregătită. Acest lucru este foarte important.

Vacuitatea înseamnă disponibilitate. Nu este vorba despre ceva închis în interiorul unei forme fixe, ci despre generozitatea potențialului nostru, care este mereu accesibil și, ceea ce este important, un potențial care nu poate fi cunoscut în avans. Deoarece nu știm ce va urma, nu cădeți în capcana presupunerilor. Dacă sunteți aici, pe deplin prezent, fiecare moment va fi întotdeauna proaspăt. Dar dacă vă apropiați de el cu o cunoaștere anticipată, veți prinde umbre, iar acest lucru nu aduce satisfacție. Aceasta este vacuitatea minții – nu este un lucru.

**„Liberă de artificii încă de la început, conștiența rămâne neîngrădită.”** Artificiu se referă aici la „a fi creat”, la a deveni ceva în particular. Deoarece nu există nimic fix, fiecare perspectivă asupra realității este validă.

Aracena pare un oraș plăcut, dar este destul de mic. Ieri seară, sâmbătă, Maria a ieșit să-l întâlnească pe José. Când a dat colțul străzii, l-a văzut pe José cu o altă femeie, având mâna pe fundul ei. Maria s-a simțit trădată: *„Nemernicule! Mi-am pierdut toate speranțele! Urăsc acest oraș întreg!”* Așa sunt lucrurile în viață. Într-o clipă, întregul oraș se transformă în mintea ei într-un loc al nefericirii, deoarece Maria începe să creadă că poate toată lumea știa despre relația lui José cu cealaltă femeie și ea a fost ultima care a aflat. *„De ce nu mi-ați spus? Acum nu mai am încredere în nimeni.”*

Creăm lumi care, la un moment dat, sunt distruse. Tot ceea ce este creat va fi distrus. Chiar și cuplurile care rămân împreună timp îndelungat vor avea parte de despărțiri inevitabile, deoarece unul dintre parteneri va muri înaintea celuilalt. Artificialitatea provine din construirea de imagini și reprezentări, dar mintea nu este așa. Încă de la început, mintea nu a fost creată ca o structură și, prin urmare, rămâne nealterată.

José este indefinibil; el este „frumosul meu nemernic.” Orice opinie despre José se aplică într-un anumit context, deoarece el se manifestă diferit în funcție de circumstanțe. Bârfele sunt adesea plăcute: *„Știi ce fel de om este José, tot timpul face câte o șmecherie.”* Totuși, niciodată nu vom cunoaște pe deplin esența lui José; există întotdeauna mai mult decât ceea ce știm, inclusiv din perspectiva mamei sale. Acest aspect este crucial, pentru că, atunci când încercăm să prindem lucrurile, le reducem și credem că le avem în întregime, dar ceea ce obținem este întotdeauna doar o parte, lăsând întotdeauna loc pentru mai mult.

**„Neîngrădită”** aici înseamnă că orice poate fi orice. Mașina frumoasă, care este mândria și bucuria proprietarului, poate fi și cauza unui accident fatal. Acestea sunt interpretări sau perspective diferite.

*‘Când ajungi în prezența directă a modului în care este mintea, e precum conștiența proaspătă și mereu tânără este eliberată din vasul ce o acoperă și îți vezi propriul chip, modul natural al bunătății infinite.’* Dacă ai o lampă sau o lumânare mică și o pui sub un vas mare, lumina este acoperită. Lumina este acolo, nu a fost stinsă, dar este ascunsă. Deci, ce acoperă lumina minții? Sunt straturile de construcții mentale și concepții greșite care ascund claritatea pură a minții.

Moment de moment, noi experiențe se nasc și suntem aici, dar, fiind aici, ne rătăcim și atenția noastră vagabondează cu gânduri despre trecut sau viitor. Acesta este vasul care acoperă lumina minții, claritatea naturală care revelează totul și care nu este disponibilă atunci când suntem prinși în gânduri. Avem gândurile doar datorită clarității minții care le arată; așadar, afișarea sau strălucirea clarității luminate a minții este însăși obscurarea. Fără strălucirea minții, nu am fi conștienți de gânduri, sentimente sau senzații, dar din cauza fixării asupra gândului ca formă centrală, terenul, baza sau puterea iluminatoare este luată de bună și uitată.

Când eram copil, în special în weekenduri aveam mai mult timp să mâncăm împreună liniștiți, tatăl meu spunea: „Acum, mulțumește-i mamei pentru că a gătit mâncarea.” Îmi amintesc că eram destul de uimit, deoarece, în opinia mea, mamele gătesc, asta fac ele. Bicicletele merg pe drum... mingile de fotbal sunt lovite... și mamele gătesc... deci, de ce să mulțumești? Nu mulțumești mingii de fotbal, așa că de ce să-i mulțumești mamei? Funcția mamei era să fie invizibilă. Tatăl meu părea să considere că a avea copii ca mine era o adevărată provocare!

Suntem exact așa cu mintea. Mintea este ca o mamă, oferindu-ne totul clipă de clipă, fără să se obosească sau să se plângă. Cum o răsplătim? Ne comportăm ca și cum nu ar exista. Aceasta este esența ignoranței: mâncarea apare pur și simplu pe masă; vasele se spală de la sine.

— *Eu ies afară la joacă.*

— *Nu, o ajuți pe mama. Mama stă aici cu mine și bem o cafea, iar voi, băieții, spălați vasele.*

— *Dar de ce trebuie să facem noi asta?*

Este o mare rezistență – lucrurile nu se întâmplă de la sine.

Aceasta este esența ideii: atunci când începem să înlăturăm aceste presupuneri, care sunt ele însele idei ce izvorăsc din minte, vedem propriul nostru chip. Chipul nostru real este strălucirea naturală a minții, radiind ca tot ceea ce apare. Nu este chipul egoului – profilul tău construit istoric – ci chipul care a fost acolo de la începuturi. Chipul nostru este felul în care ne arătăm, iar când întâlnim pe cineva, îi privim chipul și întrebăm cum este. ‘Chipul nostru originar’ înseamnă că mintea se arată exact așa cum este.



*'Dacă acest fapt nu este realizat, conștiința își pierde continuitatea și devine opacă. Aceasta este denumită 'ignoranță co-emergentă'. Apare o falsă separare între aparențe și vacuitate, ele fiind percepute ca lucruri distincte. Prinși în lanțul atașamentului față de un subiect ce percepe și un obiect ce poate fi perceput, se dezvoltă ignoranța identificării reificatoare.'* *'Dacă nu ești treaz la inseparabilitatea dintre fundament și manifestare, conștiința își pierde continuitatea și devine opacă.'* Începe să explice ce se întâmplă atunci când aceasta nu este recunoscută.

Aceasta presupune contopirea conștiinței cu conștiința, adică atenția asupra detaliilor particulare. Începi să te lași prins în lucruri. Dacă urci pe deal spre castel, poți privi în jur și vedea dealurile și copacii, totul este acolo, dar când cobori din castel pe străzi, vezi mult mai puțin. Totul este încă acolo, dar ai intrat într-un loc care are mai puțină deschidere. Nimic nu s-a schimbat. Copacii și dealurile nu au dispărut, dar acum vezi doar străzile și mașinile parcate. Nu e ca și cum treci dintr-un târâm în altul. Nu e ca și cum ai trece brusc din fericire într-un loc sumbru și îndepărtat, ci te regăsești situat într-o poziționare care îți dezvăluie o perspectivă mai îngustă.

El se referă la acest fenomen ca fiind „ignoranță co-emergentă”. Co-emergentă înseamnă că deschiderea și închiderea apar simultan.

Știu că Aracena este înconjurată de dealuri, dar stând aici pe această stradă nu pot vedea dealurile. Ele sunt acolo, dar nu sunt vizibile pentru mine. Aș putea spune că mă aflu într-o stradă sau într-un oraș cu multe dealuri, dar cu cât îmi concentrez mai mult atenția asupra detaliilor casei, asupra modului în care sunt așezate pietrele pe drum, cu atât mai mult detaliile mă atrag spre particularități. Ideea că există dealuri și văi devine un concept abstract. Am pierdut chiar contextul străzii, fiind prea absorbit de stradă. Dealurile sunt acolo, dar le ignor prin atenția acordată prezentului imediat, iar cu cât mă concentrez mai mult pe ce este aici, cu atât mai mult prezența dealurilor dispare pentru mine.

Cineva sugerează să ieși la o plimbare, dar tu ești aplecat pe genunchi, cu o perie mică, încercând să lustruiești pavelele, gândindu-te: „*Aceasta este strada mea. Nu pot pleca până când toate pavelele nu sunt curate.*” Cincizeci de ani mai târziu, când vei fi murit, poate că vor reuși să plaseze sicriul pe pavelele impecabil de curate! Abia atunci te vor scoate din stradă și te vor duce pe dealuri.

Nuden Dorje subliniază cum atenția noastră se concentrează pe gânduri, sentimente și senzații. Cu cât ne scufundăm mai adânc în aceste detalii, cu atât ne creăm un

univers privat bazat pe „evenimentele care mi s-au întâmplat”. Începem să atribuim valoare lucrurilor din jur în funcție de semnificația personală pe care o au pentru noi.

Acesta este punctul esențial: ***aparențele și vacuitatea sunt separate în mod fals și experimentate ca fiind entități individuale***. Conștiența reprezintă viziunea panoramică. În acest moment, stau aici cu privirea deschisă, într-un mod panoramic, și în centrul acesteia pot observa un pilon verde. Dacă îmi concentrez atenția asupra pilonului verde, viziunea panoramică se îngustează. Acesta este sensul enunțat. Totul este încă prezent, dar aparența, particularul, specificul, îmi captează atenția pe măsură ce încep să-l descriu. Pentru a defini cu precizie, trebuie să aduc alte concepte în discuție. Gândesc: „*Culoarea pilonului este un verde lămâie, dar există și o nuanță mai închisă acolo. Acea zonă îmi amintește de o pictură de Monet...*” Întreaga mea lume se proiectează acum asupra pilonului, făcându-l să pară din ce în ce mai important, astfel încât ajung să mă concentrez exclusiv asupra „pilonului”. Pilonul este astfel separat de fundalul său și de contextul său mai larg. Acesta este efectul pe care îl au numirea și aplicarea cunoștințelor și asociațiilor noastre asupra obiectelor.

Totul apare simultan, desfășurându-se și dezvăluindu-și potențialul vid, în care apariția este o manifestare profundă a vacuității, un flux neîntrerupt de momente proaspete. Acum pare că acest flux devine perceput ca lucruri distincte și separate, care pot fi identificate cu mai multă precizie. De exemplu, în această încăpere sunt bărbați și femei, unii tineri, alții mai vârstnici, unii înalți, alții mai scunzi; putem aplica diverse criterii pentru a clasifica grupuri diferite de persoane. Aceasta ne permite să formăm categorii de oameni. Pe baza acestei clasificări, putem face predicții despre indivizi, presupunând că „*aceștia fac parte dintr-o anumită categorie deoarece împărtășesc trăsături comune*”.

Deși nu am mai întâlnit acest tip de cartof până acum, nu este necesar să parcurg un proces complicat de „cunoaștere” deoarece, în esență, un cartof este un cartof. Poți să-l prăjești, să-l fierbi, să-l pizezi sau să-l coci. Totuși, avem diverse soiuri de cartofi. Dacă este vorba despre un cartof nou cu o coajă subțire, îl spăl cu apă și îndepărtez ușor coaja înainte de a-l fierbe, servindu-l cu unt și poate puțină mentă deasupra. Nu l-aș prăji sau coace, deoarece ar fi o formă de abuz asupra unui cartof nou. Fierberea este deja o tehnică destul de severă, dar nu-l tăia înainte de a fi „gata”! În viață înveți despre cartofi și despre diferite soiuri de ceapă. În Spania, de exemplu, există o varietate imensă de roșii. Ești stăpânul roșiei, dar roșia are și ea propriile

sale preferințe. Roșia te privește cu cuțitul în mână și spune: „*Vrei să mă pui într-o salată? Ești nebun?! Eu sunt făcută pentru supă.*”

Astfel, intrăm în dialog cu lumea. Cu cât avem mai multe idei, concepte și amintiri, cu atât putem explora mai în detaliu formele pe care le întâlnim. Lumea devine acum o multitudine de lucruri, iar vacuitatea pare să dispară. Fiecare obiect pare solid, real și important în sine. Acum suntem angajați în gestionarea potențialului lumii pentru a crea cel mai bun rezultat pentru noi înșine, unde „noi înșine” este, de asemenea, un tipar dezvoltat istoric.

***„Constrâns de forța subiectului care agață și a obiectului care agață, se dezvoltă ignoranța identificării reificatoare.”*** Cu cât ne atașăm mai mult de obiectele aparent solide din lume, cu atât acestea par mai separate și mai concrete, iar răspunsul nostru la ele devine tot mai specific și detaliat.

Continuând cu gătitul... Gătitul este foarte interesant pentru explorarea acestui concept, în special atunci când vorbim despre ciuperci. În primul rând, trebuie să știi dacă ciupercile sunt comestibile sau nu. Multe ciuperci comestibile necesită metode specifice de preparare. Unele pot fi prăjite ușor în unt, în timp ce altele necesită o înmuiere pentru a elimina anumite toxine. „*Oh, nu, nu face așa! Acest tip de ciuperci necesită această metodă. Este foarte important să procedezi astfel, pentru că altfel le vei strica.*” Așa vorbim: detaliile devin din ce în ce mai mici. Acesta este și aspectul culturii noastre umane: să nu strici mâncarea.

În schimb, ceea ce facem aici este să explorăm potențialul ciupercii, permițându-i să se dezvăluie de la sine, mai degrabă decât să o dominăm sau să o controlăm. Colaborăm cu ciuperca.

Pe când aveam aproximativ unsprezece ani, tatăl meu s-a îmbolnăvit, așa că eu și fratele meu ne-am dus să stăm la mătușa mea un timp. Îmi amintesc cu claritate că mătușa a făcut omletă, dar a făcut-o într-un mod diferit față de cum o făcea mama. Priveam acel preparat din farfurie și îmi era dor de mama, deoarece ouăle nu erau așa cum trebuiau. Ce este asta? Mătușa a întrebat dacă vreau omletă. Am spus „*Da*”, pentru că îmi place omleta, dar nu am primit omletă, ci altceva. Și ea credea că aceea era omletă!

Majoritatea copiilor trec printr-o experiență similară. Avem o anumită categorie mentală și știm cum ar trebui să fie un lucru, dar apoi ne dăm seama că aceasta este specifică doar familiei noastre și că alții fac lucrurile diferit. Aceasta poate să ne

deschidă perspectiva sau ne-ar putea face să credem că nu vrem să mai experimentăm niciodată acea variantă.

Când nu sunt în Anglia, nu beau niciodată ceai. Pot cere o ceașcă de ceai și ce primesc? O cană cu apă caldă și un plic de ceai alături! Cât de rece trebuie să fie apa înainte să pui plicul de ceai? Spania a semnat convenția internațională pentru protecția pliculețelor de ceai! Nu înțeleg asta, pentru că sunteți de acord cu fierberea unui homar viu, dar nu să puneți plicul de ceai în apa clocotită! Știu ce e ceaiul, și cu siguranță nu e asta. Aceasta înseamnă: Dharma nu este despre vreo altă lume, ci este exact despre viața noastră de zi cu zi.

Odată cu acest nivel crescut de implicare apare al doilea nivel al ignoranței, pe care el îl numește *„identificare reificatoare”*. Asta înseamnă că eu sunt cel care face identificarea. Eu îi spun lumii ce este, iar acest lucru îmi permite să par că pot controla ceea ce se află în exterior. În același timp, îmi oferă încrederea că știu ce se întâmplă, iar relația mea cu lumea este mediată prin limbaj, concepte și acumularea de idei. Prospețimea scilpitoare a momentului este ascunsă de propria mea inteligență pentru că *„știu ce este ceva”*.

Când membrii unui grup extremist din Orientul Mijlociu sunt filmați tăind capul unui prizonier, par să o facă fără frică sau rușine pentru că *„știu că au dreptate”*. Ei știu pe cine ucid. Ucid pe cineva ce trebuie ucis. Și, prin urmare, ar trebui să-l ucizi. Ba chiar par destul de mândri de ceea ce au făcut. Acesta este un tip de cunoaștere: *„Știu cine ești. Ești genul de persoană care nu ar trebui să fie pe acest pământ, așa că e un lucru bun să te ucid.”* Există o logică în asta, iar oamenii par să se simtă încrezători și siguri că ceea ce fac este corect. Conflictele pe care le avem peste tot în lume apar deoarece oamenii văd lumea *„așa cum este”* și, prin urmare, *„Ceea ce spun eu este adevărat pentru că asta este realitatea. Dacă nu ești de acord cu mine, atunci în mod clar greșești.”* Așa apar conflictele. Este un paradox ciudat, pentru că, cu cât devin mai *„cunoscător”*, cu atât devin mai ignorant, întrucât ignor ceea ce este cu adevărat acolo.

Un exemplu în acest sens este aprovizionarea cu apă a orașului Aracena. Inginerii susțin că pot construi un baraj pe aceste dealuri pentru a asigura o sursă bună de apă pentru oraș. Planurile lor sunt complet logice și par o idee bună. Dar, vine ecologistul care spune că în această vale trăiește gândacul rinocer, iar acesta este singurul loc din Spania unde există această specie. Ecologistul prezintă un document de peste cinci sute de pagini despre obiceiurile de împerechere ale gândacului

rinocer, concluzionând că ridicarea unui baraj în această zonă ar constitui un adevărat atentat împotriva speciei. Ambele grupuri de oameni sunt educați, au fost la universitate și au urmat o mulțime de cursuri de formare, dar fiecare privește situația printr-un set complet diferit de presupuneri.

Ceea ce pare real și adevărat într-un cadru de referință devine greșit din perspectiva celuilalt: „Nu înțeleg, de ce nu poți vedea ceea ce este chiar în fața ta? E atât de evident.” Dar este evident doar în interiorul aceluia cadru limitat de referință și, desigur, aceasta este una dintre tragediile condiției noastre umane. Oamenii pot avea intenții bune, pot fi foarte inteligenți și pot munci din greu, dar toate acestea pot duce la haos, deoarece fiecare dintre noi vede doar o mică felie din întregul tort.

E ca și cum te-ai plimba pe dealuri și, pe măsură ce urci și cobori pe creasta lor, te oprești din când în când și privești în jur. Ceea ce vezi este acolo, dar este doar perspectiva de *aici*. Mai faci zece pași, te uiți din nou, și e o altă priveliște, pas cu pas. Însă mereu suntem plasați într-un anumit loc. Relatăm adevărul din perspectiva acestui loc, care este adevărată pentru '*aici*', dar '*aici*' nu este întreaga lume. Aceasta este adevărata dificultate. Cum se face că se iscă atâtea probleme pe măsură ce devenim din ce în ce mai inteligenți?

VERSETUL 17: EU' ȘI 'MINE'

*'Lucrurile inexistente și cele existente sunt ambele considerate reale. Fiind prizonierul confuziei auto-identificării, experimentezi un sine care face această identificare. Cu noțiunile de 'eu' și 'mine' dezvoltate în fluxul tău de conștiință, ca rezultat al atracției și aversiunii, apare activitatea samsarică a suferinței celor cinci otrăvuri: ignoranța, aversiunea, atracția, mândria și gelozia. Dintr-o cauză se nasc multe alte cauze (adică, toată complexitatea samsarei).'*"

*"Atât lucrurile inexistente cât și cele existente sunt considerate reale."* Un exemplu de lucru existent este prezența noastră în această cameră acum, deoarece pare să fie ceva aici. Un lucru inexistent poate face referire la viitor, întrucât acesta nu există și nu știm cum va fi, chiar dacă facem tot felul de planuri pentru eventualitățile viitoare. Poate că acel viitor nu va apărea niciodată, dar oricum simt că am o oarecare certitudine despre posibilitățile viitoare, deoarece am inclus acești factori în cadrul meu de referință, ceea ce îmi oferă sentimentul de control.

***'Fiind prizonierul confuziei auto-identificării, experimentezi un sine care se angajează în acest proces de prindere.'***

S-ar putea să am o senzație în stomac și apoi să spun: 'Îmi este foame'; sau aș putea spune că apar sentimente de foame. Pentru cine apar ele? Pentru mine. Apoi, combin aceste două aspecte și spun: *'Îmi este foame.'* Prin considerarea unei senzații ca fiind un adevăr despre mine, mă mobilizez ca agent: ca fiind cel care face lucrurile să se întâmple.

Știu să spun ce oră este. Iau ceasul și mă uit la el, observând că au trecut cincisprezece minute. Eu 'spun ora'. De fapt, interpretez mișcările acelor de pe cadranul ceasului meu. Când eram mic, nu știam cum să fac asta. Am învățat sau am internalizat modelele necesare pentru a ști să citesc timpul. Când mă uit la ceasul din fața mea, în mintea mea apare gândul: *'Oh, este unu și douăzeci și cinci.'* Acest gând mi-a venit de la cineva care mi-a explicat în repetate rânduri cum funcționează ceasul – mama mea. După ce mi-am format acest obicei, forma exterioară – ceasul – declanșează apariția formării interne care îmi dă impresia că este unu și douăzeci și cinci.

Și acum apare cucul căruia, după cum știm, nu îi place să-și construiască propriul cuib pentru ouăle sale. Iată un cuib frumos. Uite. Unu și douăzeci și cinci. Destul de confortabil. Cucul depune un ou, iar oul se clocește. *'Pot să citesc ceasul Sunt aici! Cucuu! Cucuu!'* 'Eu' este inserat în acest proces. Eu fac asta. Dar gândul 'unu și douăzeci și cinci' mi-a venit. Nu l-am scos din fabrica mea proprie, l-am găsit și este al meu. *'Am făcut-o. Pot să citesc ceasul.'* Acesta este automatizarea fluxului de gânduri și modelarea continuă.

Îmi imaginez că atunci când vă întâlniți și discutați, nu vă gândiți conștient că vorbiți în spaniolă. Pur și simplu vorbiți. Dar dacă cineva v-ar întreba: *'În ce limbă vorbești?'*, ați răspunde: *'Vorbesc în spaniolă'*. Ieșiți din acest flux spontan, iar limba devine ceva ce aveți, ceva ce stăpâniți și practicați. Inserția acestui semnificator gol, 'Eu', își asumă rolul, obișnuința și siguranța celui care este capabil să acționeze.

***'Odată cu dezvoltarea noțiunilor de 'eu' și 'al meu' în fluxul tău de conștiință, care stau la baza atracției și aversiunii, apare activitatea samsarică a celor cinci otrăvuri: ignoranța, aversiunea, atracția, mândria și gelozia.'***

Am discutat deja acest aspect în detaliu în prima zi aici: ceva se întâmplă și apare un sentiment de plăcere sau neplăcere, care apoi se rafinează în „îmi place” sau „nu-mi

place”, iar această reacție este proiectată în afară sub forma „asta e bun” sau „asta e rău”. Dacă e bun, îl vreau, iar dacă e rău, nu-l vreau. Avem atracție sau dorință, aversiune sau furie, toate bazate pe noțiunea noastră despre obiect, pe care îl vedem ca fiind auto existent și dotat cu calități intrinseci. Așa ni se pare. Privim și gândim „nu”. Însă, pentru altcineva, răspunsul este „da”, dar pentru noi este „nu”, pentru că nu ne place. *„Nu-mi place asta, nu are gust bun pentru mine.”* În felul acesta, lumea este fragmentată în tot mai multe entități particulare, care par să aibă fiecare propria valență sau calitate.

Din aceasta izvorăsc așa-numitele cinci otrăvuri sau cinci stări negative. Prima dintre ele, prostia, reprezintă întunecarea mentală care apare din încrederea în propriile presupuneri; ceva a devenit o adevăr pentru noi și, pe baza acestei percepții, lucrurile sunt accentuate sau estompate. În tibetană, acest concept este denumit *timuk*, un fel de întuneric mental sau ceață care face ca deschiderea și prospețimea lumii să nu mai fie accesibile pentru noi din cauza prejudecăților. Nu observăm că avem prejudecăți; considerăm doar că exprimăm adevărul vieților noastre.

Eu de exemplu, nu am niciun interes pentru fotbal; pentru mine, nu înseamnă nimic. Fotbalul este extrem de important pentru mulți oameni și le aduce multă bucurie, dar pentru mine această ușă este închisă din cauza *timuk-ului*. Nu am acces la acest domeniu acum, așa că o parte din lume a devenit inexistentă pentru mine. Gândiți-vă la toate oportunitățile de cultură și călătorie pe care le ignorăm și le respingem. Atât de multe aspecte ale lumii sunt cufundate în întuneric. *„Nu este pentru mine. Nu îmi place. Am fost odată cu bunica mea când aveam șase ani și a fost groaznic. Nu voi mai face asta niciodată – o singură dată a fost suficient.”* Lumea devine tot mai fragmentată.

Stupiditatea este un concept esențial, întrucât reflectă tendința noastră de a fi părtinitori: ne apropiem de lume deja înclinați într-o anumită direcție. Există multe tipuri de îmbrăcăminte pe care nu le-am purta niciodată, cărți pe care nu le-am citi, mâncăruri pe care nu le-am gusta, locuri unde nu am merge și filme pe care nu le-am viziona. Închidem ușa, dar, din fericire, unele lucruri încă strălucesc. *„Știu ce îmi place și îmi place ce știu.”* Acesta este motto-ul celui care suferă de stupiditate. De ce aș alege altceva când știu ce îmi place? Așa se îngustează mintea și devine mică. O ușă se deschide puțin, simți vântul, și închizi ușa. Stupiditatea nu înseamnă a fi neinteligent; înseamnă a-ți estompa sensibilitatea, astfel încât o mare parte din lume să devină inaccesibilă, și pe baza acestui lucru să experimentezi aversiune, atracție, mândrie și invidie.

***'Dintr-o cauză, apar multe alte cauze.'*** Din cauza principală a ignorării fundamentului deschis al existenței – al conștiinței ample care cuprinde totul, moment după moment, și care este o ospitalitate generoasă deschisă tuturor – se ajunge la această persoană particulară, cu preferințele și antipatiile sale, care străbate o pădure mare pe un drum foarte îngust. Acest fenomen se numește samsara.

Planurile noastre de viață pot suferi schimbări rapide și imprevizibile. Suntem extrem de vulnerabili. Putem să ne îmbolnăvim sau să devenim șomeri, iar întreaga noastră viziune despre cine suntem se poate transforma. Poate că nu mai găsim locuri de muncă unde să aplicăm abilitățile specifice pe care le-am dezvoltat. De exemplu, în anii 1980, Marea Britanie a început să închidă minele de cărbune. Minerii trăiau în general în sate de minerit, unde locurile de muncă și abilitățile lor erau transmise din generație în generație. A fi miner era considerat un lucru deosebit! Există o legătură specială între oamenii ale căror locuri de muncă îi expun pericolelor fizice. Majoritatea satelor aveau propriile orchestre de fanfară, coruri și festivaluri. Toate acestea erau bine stabilite și funcționau, până când minele s-au închis. Abilitățile minerilor, cum ar fi săparea tunelurilor sub pământ nu mai erau de folos în alte domenii. Acești bărbați nu mai erau doriți, erau considerați 'excedentari', devenind inutili.

Am trăit aceasta în anii 1970, când șantierul naval de pe râul Clyde au fost închise. Toți acești ingineri și muncitori din industria oțelului, obișnuiți să manevreze plăci uriașe de oțel, să le îndoie și să le nituiască, erau acum nimic. Nu aveau niciun motiv să se ridice din pat dimineața, deoarece demnitatea lor era legată de muncă. Păreau umbre ale bărbaților care fuseseră. În trecut, erau susținătorii familiei și asigurau hrana. Munca aceea le oferea un sentiment de importanță, de bărbat și tată.

În micile orașe de pescuit din Scoția era la fel. Politica UE era de a proteja resursele de pește, chiar dacă aceasta însemna distrugerea pescarilor. Directiva stipula că pescarii puteau merge la pescuit doar patruzeci de zile pe an. Ce faci acum cu o barcă pe care o poți folosi doar patruzeci de zile pe an? Așa că oamenii și-au găsit alte locuri de muncă și nu voiau să se mai întoarcă la pescuit. Rațiunea de a fi a satului se prăbușește. Portul cel mai apropiat de mine, când eram copil, avea aproximativ patruzeci sau cincizeci de bărci de pescuit mici, iar acum bărcile sunt iahturi și alte ambarcațiuni de agrement deținute de oameni bogați din întreaga lume.



Aceste povești sunt deosebit de triste pentru mine, deoarece acești oameni, care erau muncitori harnici și deosebit de buni, și-au văzut viețile transformate de cauze și condiții ce nu erau sub controlul lor. Ele sunt o dovadă a ceea ce spune Nuden Dorje: dacă te consideri în siguranță și stabil în definiția pe care o ai despre tine, fii mai atent. Nu-ți îngusta viața și nu investi prea mult într-un singur tipar. Menține-ți mintea relaxată și deschisă. Observă realitatea lumii în care trăiești. Astfel, vei rămâne ușor, flexibil și receptiv.

VERSETUL 18: RECUNOAȘTEREA FALSITĂȚII

*'Când înțelegi falsitatea confuziei tale, rămâi natural și fără efort în starea Dharmakaya.'*

Un exemplu al „falsității confuziei” este atunci când conduci printr-o zonă necunoscută și alegi un drum care crezi că este cel corect, dar după un timp începi să ai îndoieli. Totuși, alegi să continui pe acel drum. Dacă recunoști însă că ai făcut o alegere greșită, nu vei crește suferința. Falsitatea noastră constă în percepția eronată: am crezut că am înțeles ceva clar, dar ne-am înșelat.

Când conduci pe un drum în timpul verii, s-ar putea să vezi un miraj care pare a fi apă; este destul de convingător, dar nu este apă. Suntem păcăliți de o iluzie. Faptul că pare a fi apă, deși nu este, reprezintă o iluzie. Dacă credem că această iluzie este reală, atunci vorbim de deziluzie. Urmând deziluzia, ajungi în confuzie, deoarece ești fuzionat cu ceva care nu este adevărat, dar despre care crezi că este real.

*'Îmi trebuie o țigară.'* Aceasta este o deziluzie pe care o resimt mulți oameni. În realitate, nu au nevoie cu adevărat de o țigară. Citește pachetul – acolo este chiar scris că fumatul poate fi fatal. *'Dar aceasta este marca mea preferată. Am nevoie de ea.'* Pare adevărat, dar nu este. În multe situații, cu diverse lucruri, fie că este vorba despre mâncare, haine sau altceva, suntem cu toții familiarizați cu acest gen de experiență.

De exemplu, am mii de cărți acasă. Având în vedere că am fost dislexic în copilărie, acest lucru pare puțin ciudat. Încă citesc foarte încet și, de obicei, scriu în timp ce citesc. Parcurg aproximativ șase pagini pe oră, așa că este ușor de observat că 90% din cărțile pe care le dețin nu le-am citit încă. Îmi amintesc clar că acum aproximativ șase ani am intrat într-o librărie de cărți la mâna a doua într-un mic oraș englezesc. Aveau o ediție ilustrată de o sută de ani a unei cărți pe care o iubesc foarte mult,

'Progresul pelerinului'. Aveam deja patru exemplare ale acestei cărți. Cartea era ilustrată minunat, dar deoarece costa 50 de lire, nu am cumpărat-o. Încă îmi amintesc această carte și, din când în când, mă gândesc că ar trebui să mă întorc acolo, pentru că s-ar putea să fie încă disponibilă. Acesta este felul în care funcționează mintea: am nevoie de încă o carte pe care nu o voi citi niciodată înainte de a muri.

Când observăm viața noastră, vedem că aceste aspecte sunt adevărate. Cumpărăm haine pe care nu le purtăm niciodată, pentru că la momentul respectiv par esențiale. Proiectăm semnificație în obiect, iar apoi ni se pare real: „*Dacă nu obțin acest lucru, voi fi nefericit.*” Dar doar eu sunt cel care îl face important. Aceasta este propria noastră iluzie. Așa ne păcălim singuri. Proiectăm sens și valoare asupra obiectului și apoi ne imaginăm că acest sens și această valoare sunt inerente obiectului, devenind disperați să-l deținem. Dar obiectul suntem noi! Suntem prinși de propria noastră energie.

—*Este cu adevărat important pentru mine pentru că eu cred că e important.*

—*De ce cred că e important?*

—*Pentru că am obiceiul de a transforma lucruri neînsemnate în ceva important. Așa mă protejerez de plictiseală și disperare.*

Aceasta este mintea. Nu este vorba că suntem nebuni sau stupizi sau răi, ci sunt tipare de identificare în care ne blocăm.

Nuden Dorje ne spune că, odată ce devenim conștienți de propriile noastre acțiuni, trebuie doar să ne relaxăm și să le observăm, fără a ne lăsa prinși în judecăți. În momentul în care ne gândim că suntem răi sau stupizi, nu facem altceva decât să complicăm inutil viața. Viața adaugă uneori un mic „vârtej” evenimentelor, iar noi suntem prinși în acest joc de forțe. Pe malul unui râu, putem observa uneori un mic ochi de apă în care o frunză a rămas captivă, învârtindu-se neîncetat, deoarece curgerea râului pune apa din ochi în mișcare. Frunza este tot în apă, iar apa nu diferă de cea din râu, însă chiar curgerea râului face ca apa din acel ochi să se rotească, ținând frunza prizonieră. Ceea ce Nuden Dorje subliniază este că energia minții noastre este cea care ne ține captivi într-o astfel de închisoare.

Încă din primele învățături budiste se transmite aceeași idee. În *Dhammapada* găsim un verset care spune: „*Nici tatăl, nici mama, nici sora, nici fratele, nici prietenul, nici dușmanul, nimeni nu te poate ajuta așa cum te poți ajuta singur,*” iar apoi repetă lista și adaugă că nimeni nu te poate răni așa cum o poți face tu însuși. Ajutorul de

care avem nevoie nu se află în exterior. Răul de care ne temem nu vine din afară. Ceea ce ne rănește este propria confuzie și capacitatea noastră de a ne înșela, de a acționa când nu este cazul.

Suntem la mila vocilor. Ceea ce numim ego sunt vocile. Vocile sunt idei, gânduri, sentimente și senzații care apar în interiorul nostru și care par să transmită un sens important. Cum vom ști dacă sunt corecte sau greșite? Trebuie să le vedem și să fim prezenți cu ele. *„Dar m-am dedicat acestora pentru că sunt sigur că sunt adevărate.”*

Care este diferența dintre un impuls și spontaneitate? Un impuls este un tipar deja format; l-am pregătit anterior și l-am pus la congelator. Apare o situație... mergi la congelator... la microunde... pe farfurie... yum yum, foarte gustos! Spontaneitatea este ca gătitul proaspăt. Ești prezent cu ingredientele unei situații potențiale și creezi ceva nou; este rapid, dar plin de viață și proaspăt. Un impuls este și el rapid, dar pentru că l-ai experimentat de atâtea ori și știi deja cum va fi, are un gust puțin învechit. *„Am nevoie de o țigară.”* Câte țigări ai fumat? Te-au ajutat? Nu prea. *„Dar am nevoie de o țigară.”* Obiceiul ne prinde; pare nou, dar este vechi. Ne păcălim singuri. Nimeni nu ne obligă să facem aceste lucruri.

#### *AUTO-ELIBERAREA CONFUZIEI*

Este la fel și când stăm în meditație. Urmărim gândul, care ne poartă din nou și din nou în mici călătorii aici, acolo și pretutindeni, ajungând nicăieri, dar continuăm să urmărim gândul. Dacă pur și simplu lași gândul să treacă, ești prezent aici. Dar dacă te lași dus de gând, nu mai știi unde te afli. Din fericire, apare un alt gând – *„Poate acesta mă va duce acasă.”* După un timp, ai fost pe atât de multe autobuze încât nu mai știi unde este casa!

Ieri discutam despre drowa, termenul foarte comun în tibetană pentru ființe conștiente, care înseamnă cineva ce călătorește sau se mișcă. Nu ajungem niciodată nicăieri, dar trebuie să continuăm să ne mișcăm; altfel, cum voi fi aici? Însă, de fapt, nu este nimic aici... *„Ah, uite! Iată un gând.”* Când te relaxezi în acest spațiu, simți că nu este nimic. *„Oh! Uite, vine un autobuz.”* Acesta te poartă din nou pe un alt drum.

Cum putem, așadar, să ne relaxăm în acest spațiu fără a fi nimiciti? Prezența vacuității nu este nici existentă, nici inexistentă, nici simultan existentă și inexistentă, nici măcar nici existentă, nici inexistentă; ea nu este nimic.

Când ești obișnuit să fi pe un teren solid, devii sensibil la instabilitatea solului. Mergând pe coline, simți imediat când întâlnești pietrișul. Îți dorești un teren stabil. Totuși, atunci când te confrunți cu o pantă acoperită de pietriș, numită și sist poți învăța să o traversezi. Este esențial să te miști constant în sus, cu un pas rapid și ușor, pe măsură ce panta începe să alunece. Datorită unghiului ascendent, poți traversa cu succes pietrișul. Așa trăim în samsara: solul se dizolvă mereu sub picioarele noastre, iar această mișcare continuă ne ajută să perseverăm. Dacă ești dezechilibrat, dar continui să te miști, nu vei cădea.

Egoul este întotdeauna dezechilibrat, dar mișcarea ne împiedică să cădem, ceea ce explică lipsa unui sfârșit în samsara. Deși mobilitatea proprie poate preveni căderea, nu ne ajută să ne ridicăm. Ne aflăm prinși într-un fel de limbo – nu suntem morți, dar nici cu adevărat relaxați și vii – mereu în mișcare, mereu cu ceva care se întâmplă. Aceasta este ceea ce textul denumeste „*falsitatea mea*.” Îmi imaginez că știu cine sunt și ce fac cu viața mea, dar nu sunt ancorat, centrat sau acasă în propriul meu trup, ceea ce mă ține extrem de ocupat.

Nuden Dorje nu ne îndeamnă să ne străduim mai mult, să renunțăm la acțiunile noastre sau să ne schimbăm identitatea. El ne invită să rămânem în mod natural, fără efort, în starea esențială a minții, care este comuniunea tuturor Buddhas.

Îți amintești de neclintire și mișcare? Energia minții este întotdeauna în mișcare; însă mintea în sine nu se mișcă niciodată. Când te surprinzi agățat în vârtejul gândurilor, sentimentelor, amintirilor și așa mai departe, observă că te-ai contopit cu energia minții. Această energie este mereu inseparabilă de mintea însăși, așa că, fără a schimba nimic, relaxează-te în mintea ce este fundația gândurilor în mișcare, pline de idei confuze. Aceasta este auto-eliberarea din confuzie.

Unul dintre lucrurile pe care copiii le învață destul de ușor este bucuria de a se învârti; nu costă nimic. Te învârți foarte repede și apoi te oprești, îți pierzi echilibrul și te simți amețit. Aceasta este cea mai ieftină substanță psihoactivă disponibilă. Îți crezi singur o senzație ciudată. Dacă te oprești din învârtire, vei fi complet împământat, dar dacă continui să te învârți, te vei ameți. Aceasta este tot ce a spus Buddha vreodată. A te învârti este ignorantă; pur și simplu stai pe loc. „*Dar este plictisitor să stai pe loc!*” Corect. Atunci, poți să te duci și să te bucuri de samsara!

SAMSARA ESTE TOATĂ LUMEA PRETINZÂND CĂ ESTE CA TOATĂ LUMEA

Versetul 18 este scurt, dar foarte important deoarece spune că nu mergi de la A la B. Nu spune că este ceva în neregulă cu tine și că dacă te străduiești mai mult, poți deveni mai bun. El subliniază că falsitatea ta este inseparabilă de mintea tuturor Buddhas, deoarece aceasta reprezintă pur și simplu energia minții aflată într-o stare de agitație. Ești prins în fluxul gândurilor și îți imaginezi că ești un gând. Întreaga samsara este toată lumea pretinzând că este ca toată lumea! Niciunul dintre noi nu este, de fapt, cine suntem cu adevărat; ne privim unii pe alții cu anxietate. Motivul pentru care facem asta este că nu suntem cineva.

Desigur, avem potențialul de a fi totul, dar atunci când ne retragem în noi înșine, ne întrebăm: ce ar trebui să fim? Dacă facem parte din modul în care lucrurile sunt, este evident ce trebuie să fim; suntem ceea ce suntem. În separare, „eu, mie, al meu” pare a fi ceva existent. Eu sunt eu, dar cine sunt eu? Sunt ca tine. Fac ceea ce faci tu, dar acum și tu faci ceea ce fac eu. O, Doamne, acum suntem amândoi pierduți!

Facem asta pentru că ne-am pierdut pe noi înșine, iar, desigur, cu cât imităm mai mult alte persoane, cu atât ne alienăm mai mult de propria ființă. Între cum suntem acum și a fi acasă în sinele nostru, avem toate aceste gânduri despre cine credeam că suntem, în timp ce încercăm să fim cine credeam că trebuie să fim.

Îmi este foarte greu să renunț la hainele vechi, deoarece cred încă le mai pot purta. Uneori, este destul de dificil când apar ca terapeut apar în vechea mea cămașă și pantaloni, iar la sfârșitul ședinței, pacientul îmi dă suficienți bani să cumpăr altele noi. Probabil crede că vine să contribuie la Salvarea Armatei! Hainele mele sunt vechi și nu foarte elegante, dar am o legătură emoțională cu ele. Cu toții avem aceste obiceiuri și convingeri în interiorul nostru despre lucrurile pe care le făceam. Conținutul minții noastre este ceea ce stă între noi și trezirea noastră personală.

Când ne așezăm în meditație, instrucțiunea este să ne relaxăm, să ne deschidem și să fim prezenți cu ceea ce este acolo. Lasă-l să vină – lasă-l să plece – nu avem nevoie de el. Nu am nevoie de această cămașă veche, dar îmi place. Dulapul cu haine este plin, iar mintea este și ea plină de propriile sale tipare. *„Sunt sigur că este utilă. Nu am purtat-o de ceva vreme, dar niciodată nu se știe...”* Acesta este atașamentul. Aceasta este propria ta falsitate. Nu ai nevoie de ea, dar o vrei, doar în caz că ai putea avea nevoie de ea. *„Știu că nu am nevoie de ea, dar s-ar putea să am nevoie.”* *„Nu am nevoie de ea”* este un fapt. *„S-ar putea să am nevoie de ea”* este o fantezie. Fapt sau fantezie? Fantezie. Ceea ce spune Nuden Dorje este să rămâi

deschis fără a le schimba. Aceasta ne duce înapoi la ceea ce am discutat în această dimineață despre acea temelie și cele două căi.

A doua cale este să uităm temelia și să ne lăsăm copleșiți de toate aceste lucruri pe care trebuie să le acceptăm sau să le respingem. Există întotdeauna mai multe de făcut, dar tot ceea ce facem este energia minții care apare din însăși mintea. El spune că, în mijlocul confuziei tale — cu toate limitările tale, cu obiceiurile tale și judecățile tale despre acestea, cu disperarea față de tine însuși, cu temerile legate de îmbătrânire, cu totul — pur și simplu relaxează-te și deschide-te. Aceste gânduri sunt strălucirea minții însăși.

Multe culturi tribale din întreaga lume au dezvoltat un tipar identificat de antropologii europeni și americani din secolul al XIX-lea, pe care l-au denumit 'culturi tip cargo'. Atunci când oamenii tribali au intrat pentru prima dată în contact cu persoane occidentale tehnologic avansate, acestea din urmă au sosit adesea cu barca sau cu avionul. Descărcau multe obiecte din ambarcațiunile sau avioanele lor, obiecte pe care aceste triburi nu le mai văzuseră niciodată. Triburile nu știau nimic despre fabricile și celelalte locuri unde fuseseră produse aceste lucruri, așa că s-au comportat ca și cum totul ar fi venit pur și simplu din barcă sau avion. În Noua Guinee, în Melanezia și în unele culturi din America de Sud, localnicii au început să taie copaci, să facă replici ale bărcilor și să ofere ritualuri noi pentru barcă, astfel încât aceasta să se umple cu aceleași tipuri de lucruri cu care erau pline bărcile oamenilor occidentali. 'Cargo' se referă la toate lucrurile transportate de barcă, iar 'cult' înseamnă orientarea religioasă care crede că a găsit sursa cargoului. Dacă ar fi văzut 'cargo' descărcat din avioane, uneori construiau piste pentru aterizarea avioanelor. Dacă ești occidental, ai putea crede că este puțin nebunesc, dar dacă nu ai văzut niciodată o fabrică sau nu ai știut cum sunt produse lucrurile, are sens: cargoul este ceva ce iese din barcă sau avion. Este o confuzie cu privire la cauze: crezi că ai găsit motivul pentru care ceva există.

La fel, pentru noi, în samsara, credem că ideile noastre provin din educația noastră, din familia noastră, din ADN-ul nostru, din dieta noastră, din evoluția creierului uman conform școlii lui Darwin... Avem tot felul de idei despre originile lucrurilor și astfel venerăm diverse tipuri de temple, cum ar fi Templul Științei, Templul Educației, Templul Psihoterapiei și așa mai departe. Dar unde este adevărata fabrică? De unde provin gândurile? Oamenii de știință ar spune că provin din Buna Biserică a Schimbărilor Biochimice din creier. Dacă intri în acea biserică când ești tânăr și înveți ritualurile corecte, obții o diplomă în biologie sau te pregătești ca

medic sau obții un doctorat în cercetare neurofiziologică, și dacă faci rugăciunile tale în fiecare zi, atunci, până la vârsta de treizeci și cinci de ani, vei deveni profesor.

Apoi, există toate aceste conferințe internaționale interesante unde te poți întâlni cu zeci de mii de alți adepți ai Bisericii Creierului. Când te întorci acasă, ajungi la aeroport purtând o mică sacoșă cu reclama conferinței la care tocmai ai participat. Îți saluți pe cei pe care știi că îți vor recenza cartea. Îi lauzi și îi admiri, iar ei te laudă și te admiră. Tu recenzi cartea lor, iar ei îți recenzează cartea ta. Cât de benefică este comunitatea științifică! Așa trăiesc oamenii; aceasta este o teorie a originii.

— *Mami, de unde vin bebelușii?*

— *li aduce barza.*

Povestea berzei este cu siguranță mai bună decât a te gândi că mama și tata fac sex!

Budismul afirmă că aceste domenii ale cauzalității sunt confuze. Da, sunt foarte inteligente în a construi o bază de dovezi și, da, au o anumită capacitate de predicție, dar aici, acum, în acest moment, unde este mintea?

Relaxează-te și deschide-te în claritatea minții tale, în timp ce toate gândurile, sentimentele, îndoielile, ezitățile și anxietățile continuă să apară și să dispară. Nu te simți mai bine decât înainte, dar, în mod ciudat, prezența acestor gânduri care odinioară te deranjau nu provoacă atât de multă tulburare, pentru că ele se mișcă doar în spațiu. Sunt aici, dar nu ne definesc; sunt doar diferite tipuri de lucruri care apar și dispar.

Când îți plac plantele, diferența dintre flori și buruieni nu este atât de importantă. Dar când crezi o grădină pe care vrei să o aprobe vecinii, această distincție devine esențială. În ochii mei, unele flori sunt destul de plictisitoare și nu foarte atrăgătoare, în timp ce anumite buruieni sunt foarte interesante; însă, buruienile sunt considerate „rele”, iar florile „bune”. Nu percepem ceea ce este acolo; le vedem prin prisma etichetelor pe care le folosim pentru a le identifica. Spunem plantei ce este și, pe baza acestei clasificări, o smulgem și o eliminăm fără vinovăție sau rușine. Credem că am făcut un lucru bun, pentru că florile și buruienile nu ar trebui să coexiste; altfel, buruienile vor prelua controlul. Apartheidul în grădină este foarte important. Unii spun că o buruienă este o floare în locul greșit.

În mintea ta se petrece același lucru: gânduri bune și gânduri rele — nu vrei să aibă o interacțiune, pentru că nu știi ce specie ciudată ar putea evolua! Trebuie să protejezi acest gând bun inocent de un gând rău atrăgător, iar toate aceste măsuri de precauție pot să ne ocupe destul de mult timp. Dacă ai o grădină, ai nevoie de un instrument pentru a scoate buruienile. Un astfel de instrument îl găsești în multe

tipuri de budism. Totuși, dzogchen afirmă că există un singur teren și că totul este rodul acestuia. A numi un lucru floare și pe altul buruiiană nu face nicio diferență; ambele sunt doar concepte și ambele reprezintă bogăția terenului. Prin urmare, atunci când te așezi la meditație, rămâi deschis la tot ceea ce apare. Nu încerca să scapi de anumite experiențe și nu acorda o importanță exagerată altor experiențe.

#### MINTEA ARE TREI ASPECTE

Mintea are aceste trei aspecte: fondul, câmpul aparițiilor și specificitatea noastră unică, clipă de clipă. Specificitatea noastră este în relație cu câmpul sau contextul. Dacă am fi într-o cafenea, nu am sta așa cum stăm aici acum; însă, fiind în această încăpere explorând câteva idei din învățătura budistă, mulți dintre noi stăm cu picioarele încrucișate. Câmpul, efortul comun, modul în care suntem împreună creează condițiile prin care corpurile noastre adoptă anumite posturi. În cadrul acestora, individualitatea noastră ne face să stăm sau să ne mișcăm, cu mâinile fie nemișcate, fie în mișcare.

Aceste trei aspecte ale noastre sunt inseparabile. Suntem fondul infinit al vacuității. Suntem câmpul complet așa cum se manifestă și suntem fiecare această ființă specifică întrupată. Nu există nicio contradicție între aceste trei aspecte.

Aceasta este integrarea manifestării în propriul său fond. Dar când nu suntem atenți la fond sau la câmp, atunci avem doar acest corp individual și ne găsim în dificultatea de a înțelege cum să ne raportăm la ceea ce ne înconjoară: *„Dacă eu sunt aceasta, atunci nu sunt aceea, și prin urmare aceea nu este eu. Pot să știu puțin despre mine, dar nu sunt sigur ce înseamnă acest lucru pentru mine sau ce este acesta. Ești prietenul meu sau dușmanul meu? Mă vei săruta sau mă vei înjunghia?”* Aceasta este ceea ce numim anxietate existențială sau nesiguranță ontologică, o formă de anxietate sau oboseală pe care niciun gând nu o va putea rezolva.

Nuden Dorje afirmă că falsitatea noastră fundamentală constă în modul în care ne izolăm ca fiind cineva separat de tot ceea ce ne înconjoară. Dar nu există nicăieri unde să mergi pentru a deveni mai tu însuți; ești tu însuți chiar aici. Problema nu este despre a te găsi pe tine; problema este despre a te găsi pe tine aici, în această situație, pentru că aceasta te face așa. Cum suntem este aici. Când sunt în aeroport, nu sunt așa, deoarece nu sunt un lucru. Nu există un „James” care să fie întotdeauna James. „James” este un nume aplicat unei game întregi de comportamente în



funcție de situație. Manifestarea individuală este parte a câmpului. Câmpul este fructul, manifestarea sau expunerea energetică a vacuității nemuritoare. Locul iluminării este întotdeauna aici și acum.

Dharmakaya – mintea lui Buddha – nu este o funcție transcendentă, situată departe de tine; este modul în care ești atunci când recunoști fondul propriei tale ființe.

VERSETUL 19: RELAXEAZĂ-TE, ELIBEREAZĂ ÎNCLEȘTAREA

*„Rămâneți relaxați în manifestarea neclintită a acestei stări. Dacă vă agățați de ea cu o reamintire deliberată, va fi dificil ca starea spontană să se elibereze natural. ‘Menține recunoașterea și conștienta într-o stare proaspătă de apariție naturală, o stare eliberată de prindere puternică.’*

*„Rămâneți relaxați în manifestarea neclintită a acestei stări’.* Asta înseamnă că manifestarea continuă să apară, însă nimeni nu știe cum va fi; pur și simplu este așa cum este. Însă, indiferent de modul în care se prezintă mintea, rămâi relaxat și deschis.

Controlul este cea mai mare fantezie a noastră. Noul Papă își propune să reformeze Biserica Catolică, și îi dorim succes, deoarece nu va fi ușor. Când Obama a devenit Președinte, toată lumea avea mari speranțe, dar Senatul și Congresul s-au opus, astfel că nu a reușit să facă prea multe. Chiar și Dalai Lama, cu toată inteligența și farmecul său, nu a reușit să schimbe politica chineză privind Tibetul. În budismul tibetan, mulți privesc pe Karmapa ca pe o înaltă și puternică întrupare, dar a avut dificultăți în a obține o viză pentru a veni în Occident. Motivul pentru care menționăm aceste lucruri este pentru a înțelege că suntem ca niște copii care doresc să aibă un Moș Crăciun. „Tatăl meu este mare și puternic, și poate face orice.” Însă toți acești mari „papas” au limitări, deoarece îi privim printr-o paradigmă greșită.

Fantezia este că, dacă ai suficientă putere, poți controla totul. Napoleon, marele cuceritor și lider, a fost învins de zăpezile rusești. Armata lui Adolf Hitler a înghețat la Stalingrad. Aceste mari puteri, cu capacitatea lor înfricoșătoare de a influența viețile altora, se transformă în cele din urmă în praf. Puterea este un zeu fals. Blândețea, colaborarea și ajutorul sunt mult mai importante. Oameni ce lucrează împreună. Stând în meditație și colaborând cu propria ta minte, fără a încerca să controlezi ce

fel de gânduri apar, deoarece acest lucru este imposibil oricum. Gândurile vin pentru că vin.

Niciunul dintre noi nu poate ști cu exactitate karma care ne însoțește. Îmi amintesc cum învățătorul meu îmi explica acest concept, comparându-l cu un tren foarte lung. Fiecare acțiune pe care o întreprindem în această viață se adună într-un vagon, ce este cuplat la sfârșitul trenului. Astfel, atunci când trenul se învârte în jurul muntelui, în spatele locomotivei se află primul vagon, ce conține o karmă foarte veche, despre care nu avem cunoștință. *'Am fost o persoană bună – am făcut asta și aceea – deci nu merit această nefericire.'* Aceasta nu este adevărata înțelegere a karmei, deoarece ceea ce primim provine din experiențe îndepărtate. Așa mi-a explicat el.

Când mergi să cumperi mâncare din magazine, observi că produsele au un termen de valabilitate sau o dată de expirare înscrisă pe etichetă. Însă, atunci când întreprindem o acțiune, aceasta primește un termen de 'uitare până la'! Există multe lucruri pe care le-am făcut în viața noastră și pe care nu ni le putem aminti, dar care nu ne uită; ele se află la capătul acestui tren lung. Mai devreme sau mai târziu, acestea revin și ne sunt livrate, și ne trezim bolnavi, cu dificultăți în familie sau trăind într-un timp și un loc afectate de război și foamete.

Când am ajuns prima dată în India, am avut norocul să întâlnesc mulți lamas cu reputație înaltă. Aceștia erau meditari extraordinari, cu multe puteri, și am învățat multe despre istoriile și liniile lor de transmisiune. Dar ei aveau și un alt nume – refugiat – care nu are aceeași putere. Prin urmare, este important să nu fim seduși de ideea de putere, dominare și control. Controlul înseamnă: subiectul domină obiectul. Totuși, când câștigi, de fapt, și pierzi. Dacă câștigi, îți faci și dușmani. Aceleași principii se aplică și în practica de meditație; nu este vorba despre a fi dur, puternic sau agresiv. Uneori putem folosi practici precum chöd și altele pentru a tăia și a modela tiparele experienței, dar aceasta nu este funcția principală. Funcția principală este trezirea la integrarea naturală sau dată a acestor trei aspecte ale existenței noastre: spațiul deschis, nenăscut; câmpul luminos al experienței; și manifestarea noastră specifică, clipă de clipă.

Așa este – nu trebuie să faci nimic pentru a-l crea – trebuie doar să nu-l ignori. Nu ai nevoie de nimic dur pentru ca aspectul să se manifeste, iar când îl pătrunzi, nu trebuie să faci nimic. Nu e nevoie să stai pe un tron și să porți o pălărie pompoasă. Nu ești mai bun decât alți oameni. Calea regală este invizibilitatea. Imaginează-ți că ai fi Regina Angliei. Ești pe scenă douăzeci și patru de ore pe zi. La fel este și pentru

Papă, Karmapa sau Dalai Lama. Ei nu au viață privată. Când câștigi, de asemenea pierzi.

Suntem foarte norocoși pentru că putem fi triști, deprimați, putem merge la cumpărături, orice. Nimeni nu se interesează de ce facem. Există multă libertate în a fi obișnuit. Ai libertatea să recunoști că astăzi ești nefericit sau gelos, pe când Regina Angliei trebuie să pretindă că totul este în regulă. Când o lebădă se mișcă liniștită pe apă, știm că, sub apă, picioarele mari și negre ale lebedei vâslesc foarte repede, dar lebăda pare să alunece cu multă grație. Oamenii înoată mai degrabă ca un câine stropind în jur, și unele zile sunt fericite, iar altele sunt triste. Ce înseamnă asta? Înseamnă că uneori sunt fericit și alteori sunt trist. Dar de ce? Cine știe? Cui îi pasă? Dacă sunt trist, sunt trist. Dacă îmi este sete, beau apă. Dacă trebuie să mă duc la toaletă, mă duc la toaletă. Așa este, pur și simplu.

Așa spun învățăturile despre viața yoghinului: dormi când ești obosit și mănâncă atunci când îți este foame. Totul este foarte simplu.

— *Sunt supărat.*

— *Credeam că practici meditația, deci nu ar trebui să fii supărat.*

— *De fapt, înainte să practic meditația, nu puteam fi supărat, iar acum pot fi, pentru că știu că totul este trecător. Așa că sunt supărat pentru o vreme.*

— *Dar ești supărat!*

— *Nu-mi pune asta în cârcă. Da, sunt supărat, dar faptul că tu vezi asta nu înseamnă că experiențele noastre despre „supărare” sunt aceleași.*

Acest lucru este esențial pentru noi, pentru că ne permite să fim liberi să simțim ceea ce simțim și să nu mai pretindem, eliberându-ne astfel de propria falsitate.

Am locuit mulți ani într-o cameră din spatele casei gurului meu din India. Din când în când, se plimba prin mica grădină și venea să vadă cum mă descurc. Dacă stăteam întins pe patul din acea cămăruță și îi auzeam pașii – crengile căzute trosnind sub tălpile lui – săream imediat în picioare. Uite-mă, vezi ce băiat bun sunt, mereu ocupat! Ce nebunie! Mă îngrijoram de ce va crede el despre mine. Mă păcăleam pe mine și îl păcăleam și pe el. Și, desigur, știa și el.

Din nou și din nou, aspectul esențial pe care trebuie să-l observăm este rigiditatea, reificarea și obiectificarea – tendința de a face părți din noi să pară ca fiind solid reale. Cu cât ne permitem mai mult să fim așa cum suntem, cu atât vedem mai clar că această formă prezentă este doar o manifestare, o arătare, dar nu spune cine

sunt eu cu adevărat. Oglinda arată multe reflexii diferite, însă conținutul niciuneia dintre aceste reflexii nu arată ce este cu adevărat oglinda. Ceea ce ele arată este capacitatea oglinzii de a reflecta.

Când te simți confuz, pierdut, nefericit, inteligent, clar sau competent – orice ar fi – acest lucru arată potențialul creativ și bogăția minții; nu te definește. Indiferent de cum sunt, aceasta nu este cine sunt eu, așa că acum pot spune: „*Așa mă simt astăzi.*” Faptul că mă vezi arătând trist înseamnă că așa par. Nu știi nimic despre mine în afară de: „*Astăzi, James pare trist.*” Asta nu înseamnă nimic despre cum va fi James mâine, pentru că tristețea nu este definitivă pentru James.

Aceasta este libertatea paradoxală a non-dualității. Cu cât ești mai pe deplin așa cum ești, cu atât ești mai puțin prins de cum ești. Este minunat, pentru că nu trebuie să îți gestionezi, editezi sau modelezi sinele conform vreunei hărți din mintea ta.

*OPREȘTE-TE DIN A ÎNCERCA SĂ PRINZI CĂDEREA APEI DIN CASCADĂ*

***„Dacă vă agățați de ea cu o reamintire deliberată, va fi dificil ca starea spontană să se elibereze natural.”*** Gândul apare și este puțin monoton, captivant sau confuz. Ești prea aproape de acel gând. „*Mintea mea nu ar trebui să fie așa. O voi face mai clară.*” Începi să încerci să scapi de această stare sau dispoziție în care ești prins.

Nuden Dorje spune că este artificial, deoarece depui un efort și nu ai încredere în modul în care sunt lucrurile. Deși gândurile, emoțiile și senzațiile vin și pleacă asemenea valurilor care apar și dispar în ocean, tu te concentrezi pe forma unui val anume, gândind că nu este chiar potrivit. Această dorință de a schimba valul te împiedică să vezi că el se eliberează de la sine. Totul se eliberează de la sine, așadar nu trebuie să faci nimic. Egoul are din ce în ce mai puțină responsabilitate, ceea ce îți permite să te relaxezi și să te integrezi în mișcarea câmpului coemergent. Atât timp cât te separi de ceea ce se întâmplă, judecând și încercând să schimbi lucrurile, efortul tău de a ajuta va deveni sursa răului.



***‘Menține recunoașterea și conștiența într-o stare proaspătă de apariție naturală, o stare eliberată de prindere puternică.’***

Termenul tibetan folosit în această propoziție este *rang bab*, care se traduce prin a cădea de la sine, asemenea unei cascade care se prăvălește de pe un munte.

Apa cade, iar uneori vântul suflă și o mișcă ușor – vine așa cum vine. El afirmă că, dacă îți dai voie să fii prezent cu modul în care mintea se manifestă, totul ți se va dezvălui, așa că nu este nevoie să te agăți de nimic. Nu poți prinde căderea apei în timp ce aceasta curge. Fluxul experienței este neîncetat. Indiferent de cât de repede încerci să te agăți, nu vei reuși să prinzi apa. Ceea ce poți prinde este o idee; ceva care se mișcă în acest flux, dar când încerci să apuci ideea, îți dai seama că nu este acolo. „*Ah! Acum înțeleg.*” Aceasta este un gând, care apoi dispare; este mereu în mișcare.

Conținutul, câmpul și fondul sunt interconectate. De vreme ce suntem obișnuiți să ne percepem ca indivizi izolați, credem că ceea ce ne oferă mintea este cel mai important – *Ce gânduri ne apar? La ce ne gândim? Ce planificăm?* – dar toate aceste fenomene sunt efemere. Nuden Dorje ne îndeamnă să încercăm să nu ne agățăm de nimic, pentru că nu putem reține nimic. Dacă avem încredere că ceva nou va apărea, vom fi prezenți și capabili să răspundem.

În acest sens, facem tranziția de la a fi un fermier stabil la a deveni un nomad. Nomadul își duce oile, caprele și vitele pe câmpiile înalte în timpul verii, unde găsesc iarbă verde, în timp ce fermierul, rămas în câmpii, trebuie să aștepte și să spera că va veni ploaia.

Mergi acolo unde este iarba verde; fii prezent acolo unde te afli, în loc să afirmi: „*Aici este locul meu. Voi construi un zid în jurul câmpului meu, pentru că este al meu. Poate că este plin de bălării, dar este câmpul meu.*” Această atitudine nu este foarte folositoare.

VERSETUL 20: MĂNÂNCĂ SUPA

FONDUL ACTUAL SI FONDUL FALS

**„Dacă te trezești la falsitatea existenței tale confuze, ești un Buddha eliberat de fond și rădăcină.”** Așa cum Nuden Dorje ne-a arătat în numeroase moduri, avem de-a face atât cu fondul actual, real, cât și cu cel fals.

Fondul autentic al experienței noastre este conștienta vastă a minții.

Fondul fals este „eu, eu însumi.” *Cine ești tu? „Sunt doar eu. Am fost mereu eu.”* Aceasta pare a fi ceva destul de stabil: deoarece sunt eu, aceasta este ceea ce fac. Acțiunile mele se aseamănă cu o plantă care răsare din fondul lui „eu”, extinzându-se ca o rădăcină, cu un tulpină și o floare. *„Fac asta pentru că sunt eu, iar eu sunt eu pentru că fac asta.”* Budismul numește aceasta prostie; totuși, aceasta este ceea ce credem: activitățile mele sunt o oglindă care îmi reflectă sinele, iar eu îmi dezvălui acțiunile mie însumi. Acesta este fondul fals, construit din concepte și amintiri. Este o formulare care se dezvoltă prin investiție și necesită întreținere tocmai pentru că este falsă.

Starea naturală, fondul autentic, nu este falsă. Dacă ne trezim la falsitatea noastră și încetăm să ne hrănim iluzia, devine evident cum stau lucrurile. Singurul motiv pentru care nu ne-am simțit acasă în „cum este” este că am încercat să fim altceva. „Cum este” este ceea ce numim Buddha.

VERSETUL 21: ÎNȚELEGE PRECIS

***‘Nu există altă cale decât să te înțelegi pe tine însuși. Recunoscându-ți mintea ca Samantabhadra, îți vei dezvălui propriul chip. Dacă această recunoaștere nu este trăită direct, te vei lăsa prins de gânduri greșite și te vei identifica cu orice idee confuză care apare.’***

Pelerinajul la Muntele Kailash sau construirea unei stupe nu te vor face iluminat. Oferirea unei sume considerabile de bani unui lama de seamă sau repetarea multor mantră nu te va face iluminat. Este esențial să înțelegem de ce. Există două aspecte: neclintirea și mișcarea.

Este ca și cum ai avea mișcări necurate și mișcări sacre. Mișcarea necurată implică înșelăciune, minciună și risipirea vieții încercând să faci bani și alte lucruri asemănătoare. Aceasta este mișcarea lumească, care se învâрте în cercuri. În schimb, acum te îndrepti spre o mișcare sacră și sfântă. Faci mătânii, înveți să construiești un mandala și vizualizezi diverse lucruri; toate acestea sunt mișcări ale minții. Deși sunt sacre, ele rămân totuși mișcare, iar mișcarea nu este echivalentă cu neclintirea. Dacă vrei să găsești neclintirea, mișcarea nu te va conduce acolo. Pentru a descoperi neclintirea, trebuie să încetezi să te identifici cu mișcarea.

*„Dar aceasta reprezintă o mișcare deosebit de importantă.’ Lama mi-a spus că, dacă recit un milion de mantră, voi atinge iluminarea.”* Cum așa? Mantra este, în esență,

mișcare. Respirația circulă, gâtul se ridică și coboară, iar vibrația se răspândește în aer. Mișcarea influențează și alte mișcări. Lumea este alcătuită din mișcare. Atunci când acționezi într-un mod benefic, influențezi câmpul mișcării, iar rezultatele pozitive apar în mod natural. Aceasta este esența compasiunii. Totuși, compasiunea nu este identică cu înțelepciunea, deoarece înțelepciunea constă în a înțelege fondul mișcării. Atunci când te afli în mișcare, nu conștientizezi acest aspect; pur și simplu îndeplinești ceea ce trebuie să faci.

Dacă vrei să înțelegi natura neclintirii, trebuie să te relaxezi. Când vine autobuzul, nu te urca, nu te urca nici măcar pe o bicicletă! Gândurile și emoțiile apar și apoi dispar. Tu nu te-ai mișcat – gândul s-a mișcat. Autobuzul trece mereu prin ținutul liniștit și calm. Neclintirea și mișcarea nu sunt fundamental în opoziție, dar prin efortul de a încerca să schimbi lucrurile și să acționezi, te afli în casa mișcării. Nu este foarte complicat sau dificil de înțeles.

Există numeroase tipuri de practici meditative, iar tu trebuie să înțelegi care sunt funcțiile fiecăreia. În tradiția tibetană, se regăsesc multe puja și sisteme de vizualizare ritualică cu ofrande. Denumirea generală pentru acestea este *trinle*, care înseamnă mișcare sau activitate. Recitarea unei mantră constituie o activitate, deoarece mintea vizualizează ceva, gura rostește cuvinte, iar degetele învârt mătaniile în cerc. Cu toate acestea, în dzogchen, scopul nostru este să ne relaxăm în conștiența naturală, apărută spontan, iar această realizare nu necesită nicio metodă, ci se face prin simpla abținere de la acțiune.

Aceasta este uneori denumită „*gom med gom*”, meditația non-meditației. Nu încercăm să obținem nimic. În multe tipuri de meditație, știi cu exactitate ce ai de făcut încă înainte de a te așeza, deoarece ești conștient de obiectul sau focalizarea acelei practici. „*Mă voi concentra asupra respirației mele*” sau „*Mă voi concentra pe vizualizarea lui Padmasambhava.*” Însă, în practica dzogchen, ne orientăm către tot ce apare; nu avem nimic de pregătit în avans. Orice ar veni, eu sunt aici. Fac parte din acest proces. Aceasta este ceea ce facem? Bine. Indiferent de ce se întâmplă, suntem aici, așa că nu contează ce se întâmplă. Esențială este această stare de prezență, de a fi aici.

Cum putem fi aici? Mintea este mereu prezentă, pentru că fără minte nu am fi aici. Deja suntem aici. Cum ne descoperim prezența? Prin a nu urca în autobuz. Autobuzul nu vine aici; el merge de la un punct la altul. E atât de simplu. Nu te urca

În autobuz – nu te contopi cu gândul – nu respinge gândul. Contopirea și respingerea sunt două forme de mișcare: împingere și tragere.

Încă de la început, mintea este aici. Suntem prezenți. Nu suntem morți. Aceasta este esența minții. Experiențele vin și pleacă, se mișcă și se transformă în fiecare moment. Aceasta este mișcarea în cadrul spațiului minții. Pentru a descoperi acest spațiu, este necesar să renunți la identificarea cu mișcarea. Nu face nimic. Ai încredere că totul este în regulă și că nu ai nimic de îndeplinit. Desigur, acest lucru poate fi dificil, deoarece identitatea noastră egotică este constituită din mișcare.

Înainte de pauză, am explorat impactul închiderii fabricilor și minelor asupra muncitorilor din industria siderurgică și a minelor. Pierderea locului de muncă se leagă profund de pierderea identității. Când ne angajăm în meditație și nu avem nimic de făcut, simțim adesea anxietatea strălucitoare care pulsează la rădăcina ego-ului. Acest impuls ne atrage înapoi în identificare și în mișcarea minții. Din nou și din nou, începem practica, ne relaxăm și continuăm să ne lăsăm în voia relaxării, în fața tuturor impulsurilor de a ne implica. Nuden Dorje ne amintește că nu există altă cale de a ne înțelege; mintea noastră este locul iluminării.

Învățătura dzogchen se distinge prin unicitatea sa față de alte sisteme. Există numeroase căi către iluminare care presupun transformarea samsarei în nirvana. Cu toate acestea, în învățătura dzogchen, se afirmă că, indiferent cât ai spăla o bucată de cărbune, aceasta va rămâne întotdeauna neagră. Cărbunile nu are natura cretei; el rămâne negru, fără a putea deveni alb prin spălare. Similar, egoul nu are natura iluminării. Tu, ca ego, nu vei putea niciodată să atingi iluminarea. Dar nu te îngrijora: mintea ta este deja iluminată. În loc să te străduiești să transformi egoul în ceva iluminat, un demers imposibil, mai bine îndreaptă-te către sursa luminii. Oamenii pot petrece ani întregi în încercarea de a se perfecționa. Cincizeci de ani de autoîmbunătățire pot fi urmați de demență; toate acele eforturi sunt șterse de trecerea timpului. Activitatea noastră se aseamănă cu construirea castelelor de nisip. Marea vine și totul se spulberă. Nu poți construi iluminarea.

În această tradiție, se spune că *ye-ne sangye*. Starea de Buddha există dintru început, în sine. Aceasta este natura Buddha. Nu are nevoie de îmbunătățiri; trebuie doar lăsată să fie ceea ce este, așadar nu o falsifica încercând să îmbunătățești ceva ce este deja complet. Mintea, în sine, este dzogpa chenpo – desăvârșită. Totuși, poate câteva flori în jur ar adăuga un strop de frumusețe? Sau poate am putea



adăuga o nuanță din acest parfum atât de plăcut? Nu este necesar. Tot ce ni se cere este să ne relaxăm și să ne descoperim adevărata esență.

**„Recunoscându-ți mintea ca fiind Samantabhadra, îți vei vedea propriul chip.”** Semnificația cuvântului „Samantabhadra” este „întotdeauna bun”. Acesta se referă la două aspecte: mintea și conținutul minții. Conținutul minții este în continuă schimbare și, așa cum știm, uneori este neplăcut, iar a fi noi înșine poate fi uneori inconfortabil. Așadar, cum recunoaștem că natura noastră este întotdeauna bună? „Întotdeauna bun” se referă la mintea care este mereu deschisă. Oglinda este „întotdeauna bună”, chiar dacă reflexia poate fi bună, rea, urâtă, frumoasă sau orice altceva. Calitățile reflexiei nu alterează natura oglinzii.

Într-o zi bună, te simți relaxat și sociabil, având dorința de a te înconjura de oameni; în schimb, într-o zi mai puțin favorabilă, preferi să stai acasă și să nu răspunzi la telefon. Aceste fluctuații reprezintă conținutul minții, dar nu afectează natura sa deschisă. Mintea este un spațiu ospitalier care îți permite privilegiul de a trăi o zi mai puțin bună; grijile sunt întotdeauna acceptate. În acest restaurant al minții, putem aduce copii, câini, pisici – tot ce ne face plăcere. A recunoaște că natura noastră este mereu bună înseamnă a ne deschide către mintea nenăscută. A te fixa pe conținutul minții, de exemplu, *'Ah, mă doare spatele,'* reflectă o senzație și o înțelegere conceptuală a acesteia, dar ambele sunt supuse schimbării cu trecerea timpului.

În practica dzogchen, mintea rămâne deschisă, fără a se lăsa prinsă în conținut. Acceptăm tot ceea ce vine și lăsăm să plece tot ceea ce dispare. Aceasta este esența existenței noastre.

**‘Dacă acest lucru nu este trăit direct, te vei simți confuz din cauza gândurilor eronate și te vei identifica cu orice gânduri confuze care apar.’** Nu am tradus aceasta foarte literal, deoarece ceea ce traduc prin „Dacă acest lucru nu este trăit direct” în tibetană este mai aproape de „dacă acest lucru nu este realizat”. Totuși, cuvântul „a realiza” înseamnă a face să devină real, iar real înseamnă substanțial. Prin urmare, nu cred că „realizat” este un cuvânt de ajutor pentru noi. Cu toate acestea, termenul „experiență” este, de asemenea, puțin complicat, deoarece implică sensul de „voi experimenta aceasta”. Ai simțit vreodată parfumul minunat al florilor de portocal aici, în Aracena? Mai devreme, coborând de la cetate și intrând într-o piață, am simțit brusc acest parfum incredibil.

Nu experimentăm mintea în același fel. Nu cunosc nicio limbă în care să pot reda această realitate cu exactitate, așa că mă îndrept din ce în ce mai mult spre un

limbaj ontologic. Ar fi mai corect să spunem „dacă nu îți permiți să fi așa cum ești”, dar „a fi” nu se referă la „a fi un student bun”. În loc să afirmi „Fii natural!”, descoperi pur și simplu natura ta autentică lăsându-te să te relaxezi și să te joci, asemenea copiilor care se distrează în piață. Aceasta este esența mesajului – permite-ți să te relaxezi în această stare. Nu este vorba nici măcar de „a permite”, deoarece în actul de a permite există o abandonare a efortului. Pur și simplu, oprește-te din zburcăn. Fără luptă, fără durere, fără efort.

***„Dacă nu reușești să te relaxezi cu adevărat și să te deschizi către această experiență, te vei lăsa copleșit de gânduri eronate și te vei identifica cu orice gânduri confuze care apar.”*** Avem două opțiuni: fie ne contopim cu gândurile, fie ne relaxăm în vastitatea din care izvorăsc toate aceste gânduri și emoții. În a doua variantă, spațiul și mișcarea sunt integrate, devin o unitate. Putem continua să mergem la muncă sau să conducem o mașină, dar nu ne mai străduim să găsim soluții pentru ceea ce trebuie făcut. Nu ne mai bazăm pe gânduri pentru a descoperi sensul, astfel că acestea nu mai sunt distorsionate de la adevărata lor funcție, aceea de a fi comunicative, ca o manifestare a compasiunii. Nuden Dorje subliniază mereu că trebuie să continuăm să ne relaxăm, deoarece de fiecare dată când uităm de noi înșine, vom fi prinși în procesul de autodefinire ca fiind ceva.

#### VERSETUL 22: RĂTĂCIȚI ÎN PROPRIA AGITAȚIE

***„Pe baza noțiunilor de 'eu' și 'mie', toate fenomenele – fie ele exterioare (în lume), interioare (în minte), fixe (precum cerul sau pământul) ori în mișcare (râuri, cascade) – sunt percepute ca existând ca entități reale. Fiecărui lucru i se atribuie un nume, i se aplică o etichetă, iar calitățile sale sunt enumerate.”***

Dacă sunt în stare de ebrietate și nu mă opresc din băut, voi rămâne beat. Pentru a nu mai fi în această stare, trebuie să renunț la băut. Dacă sunt îmbătat de gânduri, totul pare real și sunt amețit de impactul acestor diverse lucruri. 'Intoxicat' înseamnă otrăvit – suntem afectați de această credință falsă în existența adevărată, separată și substanțială a propriei persoane și a tuturor fenomenelor. Pentru ca simptomele toxicității să dispară, trebuie să încetăm să luăm otrava. Problema este că percepem substanța toxică drept medicament.

Dacă ne menținem această credință în existența autentică a lucrurilor, atunci ***'fiecare lucru este numit, etichetat și i se enumeră calitățile'***. Capacitatea noastră de

a înțelege ce sunt lucrurile și de a face distincții reflectă inteligența noastră, ceea ce face această idee cu atât mai provocatoare. Ea ne sugerează că suntem intoxicați și otrăviți de propria inteligență, care interpretează greșit natura reală a lucrurilor.

În limba engleză există o zicală: *'Poți cunoaște prețul fiecărui lucru, dar nu și valoarea lui.'* Nuden Dorje afirmă că putem cunoaște prețul, putem denumi, evalua și clasifica, însă ne lipsește acea sensibilitate estetică prin care să apreciem cu adevărat ceea ce se întâmplă, căci, în fond, esența lucrurilor este strălucirea minții de Buddha.

VERSETUL 23: O SIMPLĂ BILĂ DE PINBALL

***„Orice lucru care apare este perceput ca o diversitate de obiecte externe. Acestea sunt apoi evaluate și considerate ca având o existență autentică. Gânduri subtile și insistente continuă să apară, iar noi ne lăsăm purtați de tot ceea ce se ivește și de amintirile noastre.”***

Privind pe fereastră, observăm case, oameni, copaci și mașini, toate părând extrem de reale. Totuși, mașina nu își proclamă propria identitate; noi suntem cei care îi dăm numele. Astfel, numim și etichetăm toate aceste entități. Esența tuturor acestor fenomene se află în mintea noastră. Când nu recunoaștem acest adevăr, devenim prizonieri într-o lume populată de lucruri.

De îndată ce percepem ceva, încercăm să îndepărtăm teroarea pe care o inspiră calitatea de 'acel ceva' al lumii, care poate fi destul de șocant, prin a-l îmblânzi și a-l domestici, integrându-l într-o narațiune. *„Casele de aici sunt cu adevărat frumoase. Semănă puțin cu cele din satul vecin. Ai fost acolo? E foarte pitoresc.”* Continuăm astfel, fără încetare. Japonezii sunt extrem de pricepuți în a împacheta cadouri în hârtie frumoasă, cu fundițe delicate, iar noi facem același lucru cu poveștile noastre. Împachetăm fiecare aspect al lor și, astfel, transformăm toate aceste lucruri ciudate în ceva mai puțin straniu.

În dezvoltarea literaturii europene au existat așa-numitele romane gotice, care includ cărți precum *Frankenstein* de Mary Shelley și *Dracula* de Bram Stoker. Aceasta a fost o reacție întunecată la cultul modernist al industrializării — o „întoarcere a reprimatului”, prin care ceea ce crezi nu va rămâne așa cum l-ai făcut, ci va căpăta o viață proprie, asemenea baletului *Spărgătorul de nuci*. Ne oferă un sentiment al straniei realității a lumii. Suntem siguri că lucrurile sunt ceea ce credem că sunt?

Neliniștea noastră ne face să dorim să împachetăm din ce în ce mai multă narațiune în jurul lor; altfel, cum am putea trăi?

Atunci când nemții au invadat Franța, mareșalul Pétain a instaurat guvernul de la Vichy, iar în această perioadă au apărut diverse mișcări de rezistență. Totuși, mulți oameni au colaborat cu ocupanții, și au fost constituite guverne paralele. În mijlocul războiului, generalul Charles de Gaulle se afla la Londra, de unde a încercat să organizeze diferitele grupări de rezistență din Franța. După debarcarea trupelor aliate, în special americane și britanice, în Normandia, cunoscută sub numele de eliberarea Franței, a venit ziua eliberării Parisului. Trupele franceze au fost cele care au deschis calea, deși numărul lor era limitat. În fruntea acestora se afla generalul de Gaulle – eliberatorul Franței – care a rostit un discurs în care afirma că Franța a fost eliberată de francezi. Dacă ați urmărit vreodată filme hollywoodiene, știți că această afirmație nu reflectă pe deplin realitatea. Într-adevăr, nu a fost o luptă unită a francezilor pentru libertate. Istoria a fost rescrisă astfel încât, la sfârșitul războiului, demnitatea națională să rămână intactă.

Cine are nevoie de adevăr când se poate bucura de o poveste captivantă? Aceasta este natura egoului. O mulțime de fapte teribile au fost acoperite. Persoanele care au fost apropiate de nemți au reintrat în guvernul francez, reinventându-se. Aceasta este joaca semnificațiilor, o modalitate prin care ne înșelăm pe noi înșine, deoarece egoul trebuie să se simtă în control asupra tuturor acestor aspecte. Dacă francezii ar fi realizat că jumătate din țară a fost nazistă, ar fi izbucnit un război civil, cu crime și multe alte atrocități, așa că era mai bine să se minimizeze adevărul. Există povești similare și aici, în Spania. Noi, ființele umane, nu putem suporta prea multă realitate.

Meditația este esențială, deoarece nu caută să stabilească adevărul prin concentrare sau prin divergența de opinii și perspective. Așa cum afirmă Nuden Dorje, gândurile subtile și insistente continuă să apară, iar noi le urmăm, modelând astfel lumea în care trăim. În ultima sută de ani, s-au conturat numeroase istorii în Spania, Franța, Marea Britanie și Germania. Istorici de dreapta, istorici liberali, istorici comuniști și alții contribuie la o proliferare nesfârșită a narațiunilor.

Relaxează-te și deschide-te. Claritatea minții este precum adâncimea oceanului, iar poveștile sunt ca valurile de la suprafață. Acest lucru este esențial pentru noi, deoarece lumea noastră este cu adevărat fascinantă. Datorită televiziunii prin satelit, avem acum acces la numeroase canale de știri din diferite colțuri ale lumii. Uneori urmăresc știrile rusești sau franceze, iar acestea diferă complet de varianta

britanică. Apoi, dacă privesc la Al Jazeera, observ din nou o perspectivă total diferită. Știrile seamănă cu Turnul lui Babel. Ce poți să crezi?

În dzogchen se spune că nu trebuie să crezi poveștile. Adevărul nu se stabilește prin narațiuni. Nu există dogme de crezut și de susținut. Oprește-te din luptă, încetează să crezi, nu mai fi atât de ocupat. Permite-ți să observi fluxul experienței. Cel care vede fluxul experienței este ochiul lui Buddha; nu privești experiența de la distanță, ci vezi fiind prezent în momentul desfășurării experienței.

ZIUA PATRU

## Practica meditației

VERSETUL 24: CAPCANA FIXĂRII ASUPRA OBIECTELOR

*‘Unii oameni încearcă să valorifice confuzia pentru a tăia rădăcina acesteia. Ei cred în existența a ceea ce nu există și consideră că înțelegerea semnificației obiectelor este esențială. Totuși, aceasta este o cale greșită de a practica și o modalitate de a nu recunoaște problemele în practica meditației.’*

*NU CERE GÂNDURILOR SĂ FACĂ CEEA CE GÂNDURILE NU POT FACE.*

Acest vers reprezintă o critică a abordării analitice în practică. Prin memorarea multor categorii budiste, ajungem să facem distincții foarte fine între diferitele fenomene. Nuden Dorje sugerează aici că aceasta este doar o altă manifestare a confuziei, deoarece atribuim numelui și categoriilor o semnificație primordială, când, de fapt, ele nu sunt esențiale. Cu cât câștigăm mai multă încredere în capacitatea noastră de a înțelege realitatea bazându-ne pe concepte, cu atât mai mult ne constrângem într-o închisoare de aur. Indiferent dacă această închisoare este din aur sau din piatră, suntem, în esență, prizonieri.

Cuvintele și conceptele ne dezvăluie domeniul lor specific. În sine, ele nu sunt rele sau greșite, dar dacă le cerem să facă lucruri pe care nu le pot realiza, ne vom simți confuzi și dezamăgiți.

*‘Aceasta este o cale greșită de a practica și o modalitate de a nu recunoaște problemele în practica meditației.’* În timpul meditației, se ivesc o varietate de

experiențe. Uneori, mintea se simte greoaie și lipsită de viață, iar alteori este agitată, cu un flux constant de gânduri, sărind rapid de la unul la altul. Putem fi cuprinși de gânduri furioase legate de problemele de la serviciu sau de amintiri despre cineva drag care ne lipsește și e departe. Așa cum știm, există o multitudine de posibilități care pot apărea în timpul acestei practici.

Ideea esențială aici este că nu trebuie să ne pierdem în analiza tipului de problemă pe care o avem. Dacă te simți deprimat, nu este necesar să cauți pe Internet informații despre depresie. Problema nu este să acumulăm cunoștințe despre formarea obiectelor, ci să renunțăm la identificarea cu gândurile secundare care apar și afirmă: „*Oh, mă simt rău.*” Rămâi conectat la cel care experimentează cu adevărat. Suntem aici, în această cameră, iar fiecare dintre noi experimentează un flux continuu de trăiri. Cine este cel care are aceste experiențe?

Este similar cu koanul zen: „*Arată-mi fața pe care o aveai înainte de a te naște.*” Când ne gândim la ceea ce se întâmplă în jurul nostru, ne arătăm „fața de ordin secundar”, fața pe care am dezvoltat-o prin educație și experiență. Fiecare dintre noi poate spune sute de lucruri despre această cameră: forma, culoarea, iluminarea, feroneria și așa mai departe. Când ne comportăm astfel — analizând și conectând — răspunsul la întrebarea „*Cine este cel care experimentează această cameră?*” devine foarte clar. „*Eu sunt cel care experimentează această cameră. Dacă nu mă credeți, pot să vă spun totul despre ea.*” Aceasta este, spune Nuden Dorje, partea periculoasă.

Bazându-ne pe capacitatea noastră de a construi aceste imagini interpretative, ne imaginăm că descriem ceva din exterior, însă există o activitate secretă și implicită care confirmă statutul nostru individual de „cunoscător” sau „cel care face”, fie că discutăm despre cameră, fie că ne referim la experiențele din meditație.

Relaxează-ți mintea agitată – nu avem nevoie de această elaborare conceptuală. Dacă vrei să găsești pe cel care experimentează, nu-ți spune cine este acesta; pur și simplu relaxează-te, deschide-te și observă.

Cel care experimentează este claritatea spațiului. Aceasta reprezintă experiența ca o revelație, iar în cadrul acestei revelații se află linia cunoașterii. Suntem aici, în cameră, iar aceasta se dezvăluie pe sine. Pot număra unul, doi, trei stâlpi în încăpere. Narațiunea pe care o pot dezvolta despre caracteristicile acesteia este pur și simplu o altă mișcare în sfera afișării care dezvăluie camera. Nu este vorba că eu,

stând aici, vorbesc despre spațiul din fața mea, ci că acesta mă include pe mine și gândurile mele despre ea. Tot ceea ce se întâmplă este manifestarea clarității minții.

Așa cum am observat anterior, dualitatea înseamnă separarea dintre subiect și obiect, iar noi putem rafina la nesfârșit detaliile despre ce reprezintă obiectul și ce reprezintă subiectul. Însă atunci când ne relaxăm și suntem prezenți, ceea ce numim subiect și obiect sunt ambele mișcări clare în cadrul expansiunii luminoase a minții.

Ori de câte ori simți că mintea ta este grea și obosită sau, dimpotrivă, prea agitată, sau dacă ai impresia că nu poți medita, relaxează-te și permite-i să fie aici, prezentă. Ne supărăm pentru că nu dorim ca mintea să fie tristă, deprimată sau excitată, dar dacă așa este, mintea ta este încă acolo. Dacă nu ai avea o minte, nu ai simți plictiseală. Este mintea Buddha care aduce în prim-plan gândul: „*Nu știu cum să meditez – este o pierdere de timp.*” Cineva este conștient de gândul „*Nu pot face asta*”, așa că, în loc să te concentrezi pe conținutul semantic al gândului, adu-ți prezența, conștiența și atenția la momentul în care acest gând apare.

Așa cum am observat anterior, nu te lăsa prins în gânduri. Nu le crede, nu le acorda încredere și nu încerca să le eviți sau să te îndepărtezi de ele, ca și cum ar fi ceva periculos sau dezgustător; pur și simplu relaxează-te și deschide-te către prezența gândurilor. Când te relaxezi, observi cum gândurile trec și, treptat, precum răsăritul în întunericul nopții, începi să vezi că mintea nu se mișcă, ci că aceste experiențe se desfășoară. Acesta este singurul antidot pentru toate aceste probleme.

În cartea mea, ***SIMPLY BEING***, sunt două capitole care se concentrează în mod special pe problemele meditației. Acestea oferă multe exemple despre diferitele dificultăți care pot apărea, dar întotdeauna cu aceeași soluție: nu evita gândul; nu crede în gând; nu te lăsa prins de el; rămâi prezent în momentul în care gândul apare. Această prezență este chiar natura sau strălucirea minții.

Poate că ne place tuturor să simțim că suntem speciali și că avem propriile dificultăți unice, pe care ceilalți nu le înțeleg pe deplin. Totuși, modul în care funcționează mintea este extrem de transparent. Rătăcirea noastră este ușor de observat – este doar o simplă rătăcire – nu este nevoie de vină sau rușine, iar aceasta nu este un semn că ești prost, rău sau că ai karmă negativă; este pur și simplu necesar să fii prezent acolo unde se întâmplă.

Dacă te simți foarte distras, poate ar fi bine să faci o alergare în jurul blocului sau să faci un duș. Odată ce te simți puțin mai obosit, relaxează-te și concentrează-te

asupra practicii. Cel mai important lucru este să nu te lupți. Cel care se zbate este egoul, iar dacă te așezi în postura acestuia, pe el îl vei experimenta. Lupta nu va face decât să îți întărească structurile de personalitate cunoscute. Relaxează-te – totul este deja acolo – permite-i să se dezvăluie.

#### VERSETUL 25: MAREA DESĂVÂRȘIRE

„Când gândurile despre natura imuabilă se ivesc, menține o stare de relaxare, fără a recurge la nimic artificial. Minteia însăși rămâne în esența sa, indiferent de ce apare. Nu aștepta cu nerăbdare ceea ce ar putea veni și nu căuta să urmărești ce a dispărut. Fii prezent în starea mereu proaspătă a conștienței pure, primordiale.”

Dacă ai gânduri care spun că nu înțelegi acest lucru, sau care ți se par complet ciudate sau stupide, sau dacă începi să crezi că meditația ta este foarte bună și că acum, în sfârșit, înțelegi – când apar astfel de gânduri, ele sunt doar gânduri. Gândul este ca un autobuz și nu este nevoie să urci în el. Indiferent dacă autobuzul merge spre „Țara Tristeții” sau spre „Țara Fericirii,” tu rămâi pe banca din parc.

Gândurile se dizolvă mereu. Un gând este întotdeauna un gând despre ceva; nu este însăși mintea. Nu te concentra asupra gândului; așa cum spune textul, rămâi relaxat, fără a recurge la nimic artificial. Permite ca toate aceste experiențe să apară și să dispară. Viața își urmează cursul. Dacă răspunsul ar fi un gând, cum l-ai păstra? Poate ai putea să ți-l tatuezi pe frunte și, uitându-ne în oglindă, să te gândești: „*Oh, wow! Sunt un Buddha.*” Gândurile dispar. Experiențele fie bune sau rele vin și pleacă. Oglinda rămâne acolo, indiferent de ce fel de reflexii apar, așa că nu este nevoie să te agăți de gânduri sau să le respingi.

**„Minteia însăși rămâne în natura sa, indiferent de ceea ce apare.”** Aceasta înseamnă că esențialul este conștiența vastă; este mai importantă decât orice gând, sentiment sau senzație, deoarece ea este neschimbătoare.

**„Nu așteptați cu nerăbdare ceea ce ar putea veni și nu căutați să va întoarceți către ceea ce a trecut.”** Acesta este adevăratul test diagnostic. Oamenii ajung la învățăturile budiste pentru că simt că ceva nu este în regulă. Nu se simt compleți; simt că le lipsește ceva în viață. Ce lipsește? Vrem ceva care să ne umple. Vrem să ne agățăm de un eveniment fericit. Avem amintiri despre noi înșine. Multe persoane au fotografii cu copiii lor sau cu cei dragi pe ecranul de salvare al computerului sau în portofel. „*Când văd fotografia, îmi amintește cine sunt.*”



Dar gândurile mele, amintirile mele, tot ce am făcut în viața mea, au dispărut. Ele s-au rătăcit în trecut. Din când în când, îți trimit o carte poștală și îți amintești ceva. Ce spune cartea poștală? *„Ne distrăm de minune. Mă bucur că nu ești aici.”* Trecutul este trecut, iar viitorul nu a venit încă. Așteptând ceva ce nu este aici sau plângând după ceva ce a dispărut, ne abatem de la a fi în prezent. Ceea ce primim din viitor sau trecut sunt miraje sau fantome; ele nu ne umplu. De fapt, nu avem nevoie de nimic care să ne umple. Absența sau golul pe care îl simțim este rezultatul deconectării de la ceea ce avem deja. Minte înșăși este marea desăvârșire: este întreagă și plină, iar calitatea ei este satisfacția.

#### *INFINITATEA MOMENTULUI PREZENT*

În această deschidere a minții, dacă apar evenimente fericite putem râde, iar dacă apar evenimente triste putem plânge; nu este vorba despre a rămâne într-o stare uniformizată. Știm că fericirea și tristețea vor trece și că acestea nu reprezintă esența reală. Ele sunt doar o manifestare – o mișcare – așa că adună-te în infinitatea momentului prezent, deoarece, desigur, trecutul și viitorul se află aici, în prezent. Tot ce avem vreodată este acum, iar acest acum este infinit; este vast și conține totul.

El spune: *„Rămâi în starea mereu proaspătă a conștienței prezente, primordiale și pure.”* Relaxează-te și ai încredere că această deschidere îți va oferi tot ce ai nevoie.

#### VERSETUL 26: RĂMÂI ÎN STAREA NATURALĂ

*„Fluxul gândurilor confuze nu poate fi oprit, la fel ca vântul sau o cascadă în munți. Prin urmare, către orice apare, oricum apare, menține starea naturală a conștienței deschise.”*

Acest mare yoghin, Nuden Dorje, a fost un maestru al meditației și chiar el afirmă că gândurile confuze sunt întotdeauna prezente. Aceasta ne oferă multă speranță. Nu ajungem într-un moment în care totul este complet curat. Nu ne desființăm gândurile confuze; elementul esențial este să nu fim deranjați de ele.

M-am născut în 1949, la câțiva ani după sfârșitul celui de-al Doilea Război Mondial, iar în casa în care am crescut, mama mea a continuat obiceiurile din timpul războiului. În Marea Britanie, războiul a însemnat raționalizare, iar aceasta a

continuat până în 1954. În magazine nu erau multe de cumpărat, așa că nu aruncam nimic. Pentru mine copil, acest lucru era minunat, pentru că atunci când deschideam un mic dulap, găseam grămezi mari de sfoară. Când mama se întorcea de la cumpărături, scotea produsele din pungi de hârtie, le netezea, le plia și le puneă în alt dulap. Tata se irita puțin. Mama spunea: „*Dar nu știi niciodată când vor fi utile.*” Este același lucru cu toate aceste gânduri care apar în minte. Când ies din mintea ta, ele plutesc încă undeva și, când ai nevoie de ele, revin. Nu avem nevoie de ele chiar acum, așa că le punem deoparte. Dacă mama ar fi lăsat toate sforile și pungile de hârtie pe masă, nu ar fi fost loc unde să mâncăm; așa că lăsăm lucrurile să plece, dar ele nu dispar.

Este ciudat, dar cu cât îți lași gândurile să fie mai libere, cu atât mintea devine mai clară și mai ageră. Probabil că toți știm cum este să ne îngrijorăm. Când ne facem griji, suntem precum o capră legată de un par; se învârtește în cerc, fără să ajungă nicăieri. Îngrijorarea ne face să revizităm aceleași gânduri din nou și din nou, fără a ne ajuta să progresăm sau să devenim mai înțelepți. Uneori, după o noapte de somn, dimineața găsim o soluție. Este o experiență comună. Când lăsăm lucrurile să curgă, acestea se mișcă în spațiu și începem să le vedem dintr-o altă perspectivă.

Așadar, textul ne învață să nu ne luptăm – să lăsăm pur și simplu râul să curgă și vântul să sufle. Într-o zi cu vânt, observăm cum norii se mișcă foarte repede. Lucrurile se împing unele pe altele. Gândurile se urmăresc reciproc în spațiul minții, dar nu pot acapara acest spațiu. Prin urmare, fiind deschiși și spațioși, nu este nevoie să blocăm sau să dirijăm gândurile. ***'Astfel, către orice apare, oricum apare, mențineți starea naturală a conștiinței deschise.'***

VERSETUL 27: CONFUZIA SE REZOLVĂ DE LA SINE

***'Când cineva reușește să rămână în locul său, eliberat de confuzie, este precum un râu care se revarsă în ocean. „Gândurile se liniștesc de la sine, astfel că nu este nevoie să căutăm soluții ingenioase. Ele se eliberează de la sine – pur și simplu dispar.”***

Când observi un râu mare, remarci inevitabilitatea cu care acesta curge spre mare. Pare să curgă fără niciun efort. În mod similar, dacă ai încredere în deschiderea minții tale și revii la aceasta în mod constant, vei descoperi că devii mai vast, așa cum râul se deschide spre mare.

***„Gândurile se liniștesc de la sine, astfel că nu este nevoie să căutăm soluții ingenioase.”*** Ele se eliberează de la sine – pur și simplu dispar.

În timpul primăverii, grădinarul nu trebuie să lipească frunze mici pe fiecare ramură a copacului. Iar toamna, nu este nevoie să urce pe o scară cu foarfeca pentru a tăia fiecare frunză. Frunzele cad de la sine. La fel, gândurile dispar de la sine, așa că nu trebuie să faci nimic complicat sau să te străduiești prea mult. A avea încredere în acest proces este esențial. Cu cât faci mai puțin, cu atât se întâmplă mai mult.

Când ești ocupat cu multe lucruri, nu reușești să observi atât de mult. Dacă te afli într-un tren care străbate peisajul, poți zări case, copaci și vaci. Pe de altă parte, dacă te deplasezi cu bicicleta pe o cărare de țară, poți observa o casă, un copac sau o vacă în detaliu. Iar atunci când mergi pe un drum, poți să te oprești și să vezi cu adevărat casa, copacul și vaca. Prin mișcarea lentă, primești mai mult. Lumea îți oferă mai multe detalii. Când ești în agitație, deși obții multe, ce anume câștigi? Nu ai gustat cu adevărat. Ai prins doar suprafața, fără a avea timp să te bucuri de întreaga savoare.

VERSETUL 28: ÎNTOTDEAUNA PREZENT

***‘Fără un fond (ignoranța) și lipsită de rădăcinile celor cinci otrăvuri (klesha), condiția naturală este, în esență, goală. Claritatea și vacuitatea se îmbină în calitatea non-artificială a conștienței.’***

Este gol așa cum este, iar ceea ce apare nu îi elimină vacuitatea. Să luăm din nou exemplul oglinzii: oglinda arată reflexii tocmai pentru că este goală. Când ne uităm în oglindă, pare plină de reflexii, dar chiar și atunci când reflectă, oglinda rămâne goală, deoarece natura sa este vidă.

Un alt exemplu: iată un pahar cu apă în el. Am putea spune că paharul este aproape plin de apă, dar paharul în sine este gol, iar acesta este motivul pentru care apa se află în interiorul lui. Apa stă în vacuitatea paharului. Apa nu elimină vacuitatea. Paharul poate fi plin cu apă, dar rămâne totuși gol în esența sa. Aceasta poate părea o contradicție, dar vacuitatea paharului nu este distrusă sau eliminată de apă. Poți scoate apa și poți pune suc de portocale în loc, sau orice altceva dorești. Potențialul paharului de a fi umplut cu alte lichide reprezintă ospitalitatea sa fundamentală și spațiul pe care îl oferă, iar această natură sau calitate nu este afectată de faptul că, în acest moment, conține apă.

Dacă ai o pânză și o pictezi, chiar dacă decizi să acoperi prima pictură, potențialul inițial al acelei pânze rămâne diminuat. Spațiul sau potențialul unei pânze goale nu se compară cu spațiul sau potențialul unei oglinzi. Pânza rămâne marcată de fiecare semn pe care îl faci, fiecare detaliu lăsând o impresie permanentă. În schimb, oglinda nu este afectată de reflexia sa; poți întoarce oglinda, iar o nouă reflexie va apărea, dar esența oglinzii rămâne neschimbată.

Acesta este un principiu foarte important, deoarece, adesea, ne simțim asemenea unei pânze. Eul este ca o pânză; ca oameni, suntem marcați de evenimentele vieții noastre și suntem scriși din nou și din nou. Purtăm urmele scrierilor din trecut în postura noastră, în tonul vocii, în amintirile noastre și așa mai departe. Suntem inscripționați de părinți și de școală, iar aceste narațiuni și mesaje ne formează și sunt greu de îndepărtat. Poți merge la terapie ani de zile și totuși să nu te eliberezi complet de ele.

Aceasta este natura eului: el este predispus la a fi marcat, în timp ce mintea nu este. Eul este un aspect al minții; mintea nu este o proprietate a eului. Acest lucru este foarte important. Revenirea la prospețimea minții este întotdeauna posibilă, indiferent de ceea ce s-a întâmplat în viața ta. Ceea ce face lucrurile dificile este că ne lipim de narațiunea noastră: „*Sunt ceea ce mi s-a întâmplat, iar aceste semne sunt importante.*” În acest fel, tu însuți alegi să fi pânză, iar spațiul auto-eliberator al minții asemănător unei oglinzi este acoperit. Desigur, nu este cu adevărat acoperit, deoarece chiar și pânza este o reflexie în oglindă!

**„Claritatea și vacuitatea se îmbină în calitatea non-artificială a conștiinței.”** Aceasta este, de fapt, esența oglinzii. Oglinda are claritate în capacitatea sa de a reflecta, dar în același timp este goală. Prin conștiință, avem un acces mai profund la lume decât prin gândirea cognitivă a inteligenței noastre reflexive.

Versetul 29: Dă-i o pauză

**„Lăsând tot ceea ce apare să fie așa cum este, se naște o relaxare eliberată de orice agățare. Dacă mintea devine stabilă, nu e nevoie să menții aceasta prin meditație.**

*Rămâi deschis, fără a încerca să încurajezi sau să inhibi, fără a căuta stabilitate sau a urmări mișcarea”.*

Care este natura a ceea ce apare? O modalitate de a reflecta asupra acestui lucru este să te întrebi ce anume vrei să iei în considerare. De exemplu, gândește-te la ceasul meu. Calitatea ceasului este dată de combinația de metal și sticlă. Îl folosesc pentru a afla timpul, și aș putea spune multe alte lucruri despre el. Aceasta este maniera noastră obișnuită de a determina natura unui fenomen. Cuvântul 'ceas' face ca acesta să pară un fenomen ce există de la sine, iar, descriindu-l, ajungem să îl cunoaștem. Aceasta este calea cunoașterii obișnuite. Fiecare fenomen are propriile sale calități, de aceea trebuie să petrecem mult timp învățând despre toate lucrurile din lume. Însă aici nu la asta se face referire.

Natura a ceea ce apare este vacuitatea și claritatea. Ceasul în sine nu are esență sau substanță. Cu un ciocan, poți foarte ușor să-l spargi în bucăți. Ceasul continuă să existe datorită factorilor de întreținere, dar acești factori se vor opri la un moment dat, și ceasul va înceta să funcționeze; sau îl voi pierde; sau se va întâmpla altceva. Dar atâta timp cât factorii de întreținere sunt prezenți, pare să fie 'al nostru', și în mod special 'al meu'. Pentru că este 'ceasul meu', îți pot povesti cum, unde și când l-am cumpărat; îl încarc cu o narațiune artificială. Natura felului în care ceasul este în sine este o apariție lipsită de substanță.

Dacă ne uităm în interiorul ceasului, vedem toate acele roțițe mici care funcționează împreună. Dacă am avea un microscop mare, am putea privi în interiorul stâlpului care susține tavanul holului și am observa moleculele. La un anumit nivel, stâlpul pare stabil, dar această stabilitate provine din mișcări obișnuite repetate. Natura tuturor fenomenelor este vacuitate. Când încercăm să înțelegem ce este un lucru, punem esența în obiect. Uneori, este important să facem asta, deoarece fără ea nu am putea comunica.

#### *COMPASIUNEA ESTE COMUNICARE*

Există progrese uimitoare în medicina modernă, realizate în laboratoare, uneori de către chirurghi. Atenția la detalii și denumirea precisă a ceea ce se întâmplă sunt foarte utile în domeniul compasiunii. Compasiunea este comunicare. Chirurgii dezvoltă noi tipuri de articulații de șold artificiale pentru persoanele în vârstă, fabricate din metal, oțel și plastic, ceea ce reprezintă o aplicare foarte utilă a artificialității. Arta și creativitatea care generează forme noi sunt minunate, deoarece ilustrează funcția formelor. Există acum multe cercetări despre cât timp

vor rezista articulațiile artificiale de genunchi și șold. Aceasta este calitatea obiectului ca obiect, dar natura obiectului este vacuitate. Este o compunere care reunește diferite tipuri de molecule legate într-o formă specifică, destinată unui anumit scop.

Faptul că totul este vid nu implică o apariție aplatizată. Detaliile lumii și minunile ingineriei moderne sunt evidente, dar toate sunt lipsite de esență și substanță; ele iau naștere din colaborarea oamenilor. Designerul testează un prototip, iar dacă rezultatul este satisfăcător, acesta trece în producție. Producția, la rândul ei, informează marketingul, creând astfel un flux de comunicare. Astfel, ceea ce este produs reprezintă o formă de manifestare a vacuității.

Meditația nu va face ca lumea să devină complet lipsită de viață pentru tine. De fapt, cu cât mintea ta este mai relaxată și deschisă, cu atât percepi mai multe detalii; detaliile și vacuitatea sunt inseparabile. Problema apare în felul în care percepem detaliile. Când investim valoare într-o apariție, funcția acesteia este interpretată greșit, creându-se iluzia că există o esență sau substanță adevărată în interiorul apariției, care este sursa valorii.

Un alt exemplu: ochelarii mei. Aș putea să cred că aceștia sunt o pereche foarte bună de ochelari pentru că pot să le ridic sau să le cobor brațele, iar când călătoresc acest lucru este extrem de util, dar asta este secundar față de faptul că ochelarii mă ajută să văd. Cu cât îmi plac mai mult ochelarii, cu atât încep să îmi imaginez că există ceva special acolo. Desigur, există ceva acolo, dar care este statutul acestuia în a fi aici? Ochelarii reprezintă un punct de întâlnire între sticla, plasticul și articulația metalică, și funcția de a ajuta ochii îmbătrâniți să vadă clar. Nu există nicio esență durabilă aici. I-am cumpărat pe aceștia după ce s-a desprins unul dintre brațele perechii de ochelari pe care o aveam înainte. Este ceva efemer și o juxtapunere, iar fiecare parte este, la rândul ei, o juxtapunere ale altor părți mai mici... la infinit.

În general, textele budiste vorbesc mult despre impermanență și natura compusă a fenomenelor, ceea ce este de mare ajutor pentru a înțelege acest aspect.

Indiferent cum apar lucrurile, rămâi relaxat și deschis față de ele; natura aparițiilor este vacuitate, așa că, atunci când lucrezi cu ele, nu uita de vacuitate. Așa cum spune SUTRA INIMII: forma este vacuitate; vacuitatea este formă. Faptul că ochelarii sunt lipsiți de esență nu împiedică funcționalitatea lor. Aceasta nu îi face mai reali în sensul de a avea o definiție internă. Înainte ca vederea mea să slăbească, nu aveam

nevoie de ochelari, iar faptul că acum îi țin în mână ține de schimbările produse în mușchii ochilor mei; datorită unor cauze și condiții, această situație a apărut.

### *ACTIVITATEA UITĂRII*

*‘Dacă mintea ta se stabilizează, nu este necesar să menții această stare prin meditație’.* Când vorbim despre meditație, ne referim la a ne așeza pentru a practica. Dacă scopul meditației este să te relaxezi în deschiderea naturală a Dharmakayei, cu cât te obișnuiești mai mult cu acest proces, cu atât vei putea să-l aplici în orice moment și loc, deoarece aceasta este mereu prezentă ca fundament al tuturor experiențelor tale. Este întotdeauna integrată cu tot ce se întâmplă. Așadar, nu este vorba atât despre a-ți aminti activ, cât despre a evita activitatea uitării.

Uitarea și ignoranța sunt activități active. A fi distras necesită un efort considerabil. Ne-am obișnuit atât de mult cu acest efort încât a devenit automat și, în aparență, firesc. Totuși, atunci când ne relaxăm, începem să conștientizăm cât de mult ne străduim să menținem importanța pe care o dăm structurilor vieții noastre. Fiecare dintre noi este angajat în proiectul propriei vieți și ne dorim ca planurile să se împlinească, dar viața are propriile sale surprize și, adesea, suntem dezamăgiți.

Problema nu constă în a evita să facem planuri, ci în modul în care ne raportăm la acestea. Cu cât vedem mai mult vacuitatea, cu atât investim mai puțin în mod egocentric. Aceasta deschide un spațiu pentru compasiune și pentru gândul îndreptat către ceilalți. Orientarea bodhisattvei este axată pe binele altora. În loc să ne concentrăm doar pe sarcina de realizat, putem să ne gândim la ceilalți. Cu cât suntem mai atenți la nevoile lor, cu atât ne putem uita la sarcină în termeni de utilitate, adaptând-o pentru a se potrivi mai bine celorlalți, ceea ce înseamnă o atașare mai redusă față de forma sarcinii. La locul de muncă, acest lucru poate conduce la mai puține conflicte cu colegii!

Scopul nostru este să menținem această deschidere fără a fi nevoie de o meditație formală. Ca începători, pentru a simți cu adevărat acest spațiu, trebuie să exersăm într-un mod destul de structurat. Totuși, Nuden Dorje ne avertizează să nu lăsăm metoda să facă experiența artificială. Meditația ar trebui să fie la fel de naturală precum respirația.

Când ieșim afară, întâlnim un spațiu plin de viață, în care oamenii se mișcă. Pășim, păsările zboară, se aud sunete, iar vântul ne mângâie fața. Aceasta reprezintă fluxul experienței, care curge liber datorită spațiului disponibil. Spațiul minții este aici, așa că lasă deoparte ideea că „eu merg” și permite pur și simplu mersului să se desfășoare în acest spațiu. Aceasta se numește „meditație de la cer la cer”. Cerul, sau deschiderea minții, se întâlnește cu deschiderea lumii. În spațiul lumii, mașinile și caii se mișcă, iar în spațiul minții, gândurile, emoțiile și senzațiile se desfășoară. Aceste mișcări nu se opresc niciodată. Aceasta ilustrează inseparabilitatea acestor două spații – non-dualitatea lor – adică non-dualitatea subiectului și a celuilalt, sau a sinelui și a celuilalt.

*‘Rămâi deschis, fără a încerca să încurajezi sau să inhibi, fără a căuta stabilitate sau a urmări mișcarea’.* Permite pur și simplu ca totul să se întâmple. Atunci când stabilești un standard sau un obiectiv, crezi o idee despre cum ar trebui să fie mintea, ceea ce te va conduce la a dori să încurajezi sau să inhibi. Acest lucru nu este necesar, pentru că așa cum este, așa este. Se întâmplă lucruri neplăcute și te simți trist. Nu putem opri evenimentele neplăcute și nu trebuie să ne reprimăm tristețea. Acestea sunt mișcări în spațiu, așa că integrează experiența în acest spațiu.

#### VERSETUL 30: LANȚUL GÂNDURILOR

*‘Atunci când gândurile apar, ele se sprijină reciproc, ca o rețea de prieteni. Când se dizolvă, se dizolvă armonios în vastul spațiu deschis. Natura ultimă a tuturor fenomenelor nu este altceva decât aceasta.’*

Când ne așezăm pentru practică, gândurile continuă să apară, construind imagini tentante în mintea noastră, atrăgându-ne, apoi dispărând. Toate aceste lucruri apar – și apoi dispar. Am început acest weekend de învățături și practică cu o sesiune de calmare, shamatha. Ne concentrăm pe respirație și apoi ne dăm seama că ne-am pierdut concentrarea. Suntem prinși de gânduri care se risipesc. Un gând care părea atât de puternic și real încât ne-a dus cu el, acum a dispărut și nu se mai poate întoarce – nu se va mai întoarce. Asta este ceea ce spune el.

La început, acest gând este ca un prieten. Gândul apare și te ia de braț: *‘Hei, hai să facem o mică plimbare.’* Pleci împreună cu el, iar în clipa în care îți întorci capul, a dispărut. *‘La naiba! Ce fac eu aici? Înapoi la respirație.’* Așa se întâmplă. Nu se



întâmplă pentru că ești rău, prost sau nu știi cum să meditezi. Este pur și simplu fenomenologia existenței.

Vedem că lucrurile stau astfel, iar înțelegerea felului în care sunt gândurile ne ajută să decidem dacă să le urmăm sau nu. Când experimentăm deschiderea minții, nu avem nevoie de gânduri. Înțelegând situația lumii, putem urma un gând, în defavoarea celuilalt. Toate fenomenele sunt generate din gânduri care par reale, dar apoi se risipesc; conștientizarea caracterului iluzoriu al realității ne permite să fim mai puțin implicați.

Acum ne apropiem de sfârșitul acestui retreat de învățături, și este interesant să observăm cum ne simțim pe măsură ce ne pregătim să plecăm. În cameră se simte o energie diferită. La început am sosit, apoi am fost prezenți în experiență, iar acum ne îndreptăm spre ieșire. Suntem aici, dar deja ne îndepărtăm, iar aceasta este valabilă pentru tot ce trăim în viață. Nimic nu este stabil. Practica simplă pe care o putem face mereu este să observăm impermanența: dimineața, la prânz, după-amiaza și seara. Timpul nu se oprește niciodată.

Ni se poate părea că timpul este o marfă, așa cum se simte atunci când ne simțim deconectați. În realitate, noi **suntem** timpul; nu este ceva ce **avem**, ci ceva ce suntem. Aici... și aici... și aici. Dacă suntem cu adevărat prezenți, acesta este momentul, dar atunci când ne lăsăm mintea să rătăcească, plecăm din prezent, fără a ne regăsi undeva anume. Când suntem cu adevărat aici, avem suficient timp, pentru că așa stau lucrurile. *'Ah! Dar nu ar trebui să fie așa.'* Odată ce începem să judecăm situația, deja ne îndepărtăm de esența timpului. A îmbrățișa circumstanțele și a colabora cu ele înseamnă a trăi în armonie cu timpul așa cum este.

#### *CEL MAI SIGUR LOC*

A fi în timp – a fi aici și acum – este cel mai sigur loc în care putem fi. Gândurile de a fi în altă parte, alături de alte persoane, în alte momente, pot fi plăcute, dar trebuie să conștientizăm că aduc mult mai puțin avantaj decât a fi relaxați și deschiși, aici și acum, indiferent de locul în care ne aflăm.

Iată un exemplu despre a nu fi în timp, despre a nu fi prezent. O echipă de șase bărbați s-a pregătit să escaladeze vârful Muntelui Everest. Desigur, organizarea unui astfel de grup necesită multă energie și resurse financiare, iar oamenii investesc o mare importanță în acest demers. Există o regulă fundamentală: dacă plănuiești să

atingi vârful, trebuie să te întorci înapoi până la ora două, deoarece, odată cu lăsarea serii, vântul și frigul devin tot mai intense. Această grupă de alpiniști experimentați se afla aproape de vârf, dar ziua a fost una cu progrese foarte lente. Cineva din tabăra de mai jos îi observa printr-un telescop și a văzut că era deja după ora două, dar ei continuau să înainteze, hotărâți să ajungă la summit. A izbucnit o furtună și au murit. Acesta este un exemplu puternic al consecințelor ce pot apărea atunci când te agăți de o idee care te dislocă din situația ta reală. Această idee splendidă te învăluie într-o bulă a unei lumi mentale, dar nu a lumii reale, iar apoi pot surveni accidente.

#### VERSETUL 31: ILUZIE ȘI ETICA

***‘Nu urmări fenomenele înșelătoare care apar prin cele șase simțuri. În timpul zilei sau al nopții, orice activitate desfășori, noțiunea de cel ce face și de faptă efectuată este doar o iluzie înșelătoare, asemeni unui vis sau unui truc de magie.’***

Referitor la cele șase simțuri, cel mai periculos dintre ele este conștiința. Tradiția budistă descrie cinci organe de simț, fiecare având propria conștiință. Există, de asemenea, conștiința mentală, care preia informațiile provenite din simțuri și le organizează într-un anumit tipar. Acesta este principalul loc al autoiluzionării. *‘Hai! Să continuăm, sunt sigur că putem ajunge la vârf.’* Când ai o idee puternică de acest fel, percepțiile tale sunt distorsionate. Simțurile fizice spun: *‘Stai puțin, ce se întâmplă aici?’* Dar mintea îți spune că totul va fi bine. Poți ajunge să împingi mai departe, fără a asculta sau a observa.

Nuden Dorje ne îndeamnă să fim conștienți de modul în care ne autoiluzionăm. Desigur, putem fi prea sensibili, ceea ce ne poate face să simțim că totul este imposibil; dar, de asemenea, putem fi prea insensibili și să continuăm să împingem înainte. Trebuie să găsim punctul potrivit, iar acesta nu poate fi găsit în cărți și nu este stabilit de vreo hartă. Fiecare dintre noi trebuie să știe, moment de moment, dacă să avanseze sau să se întoarcă. Fiecare alegere are consecințe.

În timpul prăbușirii Turnurilor Gemene din America, mulți pompieri și polițiști și-au pierdut viața încercând să-i ajute pe ceilalți. A fost, fără îndoială, un eveniment ciudat și terifiant, iar dorința de a ajuta poate cuprinde oamenii până când pierd claritatea că unele acțiuni nu sunt sigure. *‘Trebuie să ajut – dar nu este sigur.’* În cine ai încredere? În fiecare an, citim despre părinți care se îneacă încercând să-și salveze

copiii din apă. Înțelegem de ce, pentru că, în dorința de a-i ajuta pe ceilalți, ei uită de sine și nu acordă atenție circumstanțelor.

Putem să ne concentrăm excesiv pe ceilalți, dar putem, de asemenea, să ne concentrăm prea mult pe noi înșine.

Nuden Dorje vorbește despre acest câmp unificat al experienței în care sinele și ceilalți apar întotdeauna împreună. A rămâne conectat la această imagine de ansamblu este cel mai sigur pentru noi, deoarece ne permite să primim în mod optim informațiile necesare prin intermediul simțurilor.

***'Indiferent de activitatea pe care o desfășurăm, fie zi, fie noapte, noțiunea de cel ce face și de faptă este doar o iluzie înșelătoare, asemenea unui vis sau unei magii.'***

Suntem participanți în câmpul emergent al experienței. Atunci când ne desprindem, lumea se fragmentează în diverse părți. În schimb, când ne implicăm în acest câmp interactiv, viața curge prin noi, asemenea dansului sau cântului într-un grup de oameni. Când ești în armonie cu ritmul, în acord, aceasta devine o experiență minunată. Sportivii se referă la acest sentiment ca fiind 'în zonă' și este o posibilitate pe care o avem mereu – aceea de a fi aici. Însă, odată ce începem să ne percepem ca acela ce face – eu sunt cel care acționează, ce anume fac eu? Atunci când începi să te angajezi în evaluare, gândire și judecată, pierzi această conexiune cu ritmul.

VERSETUL 32: PREZENȚĂ, PREZENȚĂ, PREZENȚĂ

***'Nu încerca să blochezi aparițiile; ele sunt lipsite de o realitate substanțială. Față de tot ceea ce apare, menține o atitudine neîngrădită, fără judecată sau prejudecăți. În orice moment și în orice situație, rămâi în starea de conștientă trează.'***

Din acest motiv este important, din când în când, să urmărim emisiuni de-a dreptul neplăcute la televizor. Te uiți la ceva și simți că nu poți suporta. Relaxează-te în timpul expirației și oferă-te acestei experiențe neplăcute, simțind iritarea. Apar gânduri precum: 'Cum pot difuza așa ceva? Cum au putut crea un astfel de program?' Acestea sunt doar gânduri. Relaxează-te în respirație – nu te va distruge – ar putea chiar să îți fie de ajutor, arătându-ți cât de limitat ai devenit. Să te expui la ceea ce nu îți place poate fi o practică ce îți permite să observi propria rezistență și tendința de a judeca. Nu trebuie să trăiești astfel. Nu este vorba despre a te forța să

faci lucruri pe care nu le dorești, ci despre a observa, din când în când, cât de strâmtă și rigidă poate deveni această sferă a 'ceea ce îmi place'.

Făcând mici experimente similare, înțelegând mai mult ce îți creează disconfort, poate fi de mare folos. De exemplu, unii oameni evită să mănânce singuri la restaurant. Se simt stânjeniți și inconfortabili, întrebându-se ce ar putea gândi ceilalți despre ei. Dacă te regăsești în această situație, atunci un astfel de experiment îți poate fi util. Pentru meditatori, aceste tipuri de experiențe sunt cu adevărat de ajutor. Este ca un băț care tulbură fundul unui iaz, scoțând la suprafață toate frunzele și găngăniile, permițându-ne să vedem de ce ne este teamă. S-ar putea să observăm că alți oameni fac aceste lucruri fără să pară deranjați, ceea ce este, probabil, un semn că nu ne va distruge, chiar dacă noi încă simțim această teamă. Așadar, relaxează-te și respiră. Observă modul în care funcționează gândurile tale. Când credem în gânduri, ne micșorăm pe noi înșine; când le observăm, vedem cum trec, iar pereții închisorii devin din ce în ce mai subțiri. Aici, textul ne spune că aparențele sunt lipsite de realitate substanțială. Limita nu se află în lume; este în noi.

Îmi amintesc cum, odată, am mers la o piscină frumoasă în aer liber și m-am urcat pe scara către trambulina cea înaltă. Am mers până la capătul ei și m-am uitat în jos. Am tras adânc aer în piept și m-am întors, încercând să mă încurajez. Am mers din nou spre capătul trambulinei, am privit în jos – ținându-mi respirația – și apoi m-am întors și am coborât scara! Pe de o parte, nu e o experiență măreață, dar aceste momente sunt foarte utile. *„În acest corp numit James, asta nu este pentru mine. Nu mă potrivesc cu modul în care să pot face asta.”* În astfel de situații pot apărea tot felul de judecăți despre noi – că am eșuat, că ar trebui să fim mai curajoși, sau altele. Dar aceasta este pur și simplu realitatea – unele uși se deschid, altele nu. Nu vei ști decât dacă încerci. Dacă încerci și ușa nu se deschide, nu e o mare greșală; e ca atunci când un doctor te palpează pentru a vedea unde e durerea. Prin interacțiunea cu lumea, ajungi să cunoști forma reală a ființei tale, nu doar o idee despre tine.

#### *RENUNȚAREA LA PLĂCEREA BÂRFEI*

***„Față de orice apare, păstrează o atitudine liberă de constrângeri, fără judecată sau prejudecată.”*** Desigur, este dificil de realizat, deoarece presupune o renunțare profundă. Trebuie să renunți la plăcerea bârfei, pentru că a judeca înseamnă a observa ce fac alții, iar „a nu judeca” înseamnă pur și simplu „a accepta că lucrurile sunt așa cum sunt”. Judecata implică implicarea în lume, însă aceasta este o

activitate de care nu ai nevoie, pentru că lucrurile doar sunt. Oamenii parchează mașinile în locuri „nepotrivite”. Aceste lucruri se întâmplă, deci de ce să fim surprinși? Totul este așa cum este. Nu avem nevoie să ne lăsăm prinși în judecăți, evaluări sau comentarii.

Acest lucru înseamnă să vezi exact ceea ce este acolo. Nu este vorba despre vreo viziune idealizată. Vedem totul clar și lipsit de substanță, însă atunci când intervine judecata, lucrurile devin 'ceva' concret, iar acest lucru se întâmplă prin reificare.

***„În toate momentele și în toate situațiile, menține starea de conștiență alertă.”***

Limba tibetană se confruntă cu probleme similare celor din limbile noastre; de exemplu, un verb precum „a menține” sugerează că faci ceva. În Versetul 31, textul ne îndemnă să nu intrăm în „***noțiunea de agent și acțiune***”. Așadar, cum menținem această stare? De fapt, ea se menține de la sine atunci când nu ne lăsăm distrași. Natura minții – mintea însăși – înseamnă că ceea ce este aici este deja dat; pur și simplu este. Așadar, va rămâne acolo de la sine. Menținerea acestei stări nu este ca și cum ai pune lemne pe foc pentru a-l păstra aprins; mai degrabă, ea se menține prin evitarea distragerilor, reificării, judecării sau prin separarea subiectului de obiect.

#### VERSETUL 33: MINCIUNA VIEȚII NOASTRE

***„Nu-ți relaxa atenția alertă nici măcar pentru o clipă. Este esențial să menții starea de ne-distragere, ne-agățare și ne-evitare.”***

Trebuie să înțelegem acest lucru în același mod. Atenția înseamnă să fim prezenți aici, cu ceea ce este prezent; dacă suntem aici, suntem atenți. Ne menținem atenția prin faptul că nu ne lăsăm atrași de altceva. A menține atenția sau a nu o pierde poate suna ca o comandă de a fi activi, dar, de fapt, ne relaxăm – suntem prezenți – și aceasta este tot ce contează.

Ne lăsăm distrași, iar distragerea pare să fie soarta victimelor. *'S-a întâmplat pur și simplu. Nu am avut intenția... nu este vina mea.'* Însă ai fost distras și atenția ta a trecut de la ceea ce este aici la altceva. Te-ai dăruit gândului. Aceasta reprezintă o dăruire. Aceasta este o acțiune. Așa se manifestă subtila autoînșelare care se desfășoară în mințile noastre. Ceea ce este aici pur și simplu există, iar distragerea

nu este 'pur și simplu' — este o activitate. Ne abandonăm pe noi înșine. Calea de a evita acest lucru nu constă în a încerca mai mult, ci în a ne relaxa și a fi prezenți.

Din nou și din nou, acesta este punctul esențial. El afirmă că succesul vine din evitarea lucrurilor care te împiedică să ai succes; adevărata reușită constă în a fi pur și simplu aici. Nu este greu, deoarece aici este locul în care ne aflăm. Suntem aici. Nu suntem în altă parte, suntem aici, așa că a fi prezent nu ar trebui să fie complicat.

Totuși, ne imaginăm adesea că ne aflăm în altă parte. Ne vin în minte gânduri precum: *'Unde este mașina? Ce trebuie să fac? Am combustibil suficient?'* Dacă nu este suficient combustibil, vei observa acest lucru atunci când ajungi la mașină. Pornești motorul și verifici indicatoarele. Nu poți porni motorul acum, în timp ce ești în această cameră, așa că aceste gânduri nu sunt de folos. A avea grijă de mașină înainte de a conduce este cu adevărat util. Când te afli în mașină, te ocupi de lucrurile necesare, cum ar fi verificarea luminilor, oglinzilor și a înălțimii scaunului. Dacă ești prezent în mașină, 'esența mașinii' va deveni evidentă.

***Este esențial să menții starea de ne-distragere, ne-agățare și ne-evitare.*** Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă să nu depui eforturi excesive pentru a atinge acest obiectiv. Aceasta contravine tuturor învățăturilor din școală: *'Dacă nu te străduiești, nu vei trece examenele.'* Cauză și efect. Dacă nu deschizi cartea, cunoștințele din ea nu vor pătrunde în mintea ta. Dacă dorești un anumit rezultat, trebuie să activezi factorii cauzali. Aceasta are sens în contextul participării noastre în lume, deoarece ne străduim să trecem de la ignoranță la cunoașterea aritmeticii. Astfel ne transformăm pe noi înșine.

Însă, textul afirmă că natura de Buddha, sau natura iluminată, este deja prezentă în toate ființele. Nu o putem crea, iar distrugerea ei este imposibilă. Nu o putem pierde și nici găsi, deoarece nu este un obiect concret. Ținând cont de toate acestea, ne străduim să înțelegem mesajul său. Cum putem menține sau proteja starea de ne-distragere? Ceea ce avem este suficient. Atunci când ne lăsăm distrași, credem că există ceva mai bun decât ceea ce avem aici, dar ceea ce avem aici este tot ce ne este necesar.

Este foarte simplu. Dacă ești mulțumit, satisfăcut și complet cu ceea ce este prezent aici, atunci aceasta reprezintă dzogpa chenpo, sau 'marele desăvârșire'. Atunci, de ce ai fi distras? Ce ar putea fi mai bun decât acest moment? Dacă te dăruiești acestui aici și acum, este suficient. Totuși, dacă te ridici în elicopterul tău, comparând și contrastând diferite aspecte, lucrurile devin complicate, pentru că există eu, există

acesta și există acela. Pe care alegi dintre ele? Aceasta este o capcană a gândirii. Dacă rămâi prins în situația egoului tău — în conștiință — concentrându-te pe obiectele din afara ta, te vei descoperi distras, agățându-te de unele lucruri și evitând altele. Practica nu constă în a lupta împotriva acestor obiceiuri vechi, ci în a te relaxa în acel loc unde acestea nu te pot prinde. Conștiința noastră obișnuită, egoul dualist, seamănă cu o latură a benzii velcro: de îndată ce se întâlnește cu cealaltă parte, se atașează fără ezitare.

Mintea (*semnyid*) nu este asemenea benzii velcro; este ca o minge netedă, fără colțuri, fisuri sau cârlige, astfel că nu există nimic de care să te agăți — deschisă, relaxată, mulțumită. Nimic nu lipsește, așa că unde am mai putea căuta ceva în plus?

Nuden Dorje repetă aceleași idei din nou și din nou. De fapt, întreaga învățătură dzogchen ar putea fi scrisă pe dosul unei plic. Este foarte simplă, dar devine dificilă pentru noi, deoarece suntem complicați.

VERSETUL 34: FII BUN CU TINE ÎNSUȚI

***‘Păstrează vacuitatea și compasiunea fără distragere sau meditație forțată. Nu face efort și nu lupta, contemplând fluxul echilibrat al meditației și efectele sale ulterioare.’*** Acest vers ne spune că, dacă ne odihnim în această stare deschisă, nu ne vom lăsa distrași.

—De ce nu?

—Pentru că distragerea provine din abandonarea propriului nostru fundament.

—Cum abandonăm propriul nostru fundament?

—Prin uitare, care este legată de ignoranță. Ne lăsăm prinși.

—Cine este cel care se lasă prins?

—Eu, mie, însumi.

—Ce înseamnă 'eu, mie, însumi'?

—Un model de apariții mentale.

—Care este fundamentul acestor apariții mentale?

—Mintea însăși, mereu pură și mereu deschisă.

Gândurile care provin din fundament prind alte gânduri și creează iluzia, iar în acea decontextualizare apare uitarea. Așa stau lucrurile.

De exemplu, cineva din tren primește un apel telefonic și începe să vorbească foarte tare, împărtășind cu generozitate banalitățile vieții sale cu toți ceilalți pasageri. Unde se află ei? Într-o lume mică a lor. Însă acea 'lume mică' există și în tren, iar oameni ca mine trebuie să se ridice și să spună: *'Scuzați-mă, vorbiți prea tare.'* Iar ei mă privesc de parcă aș fi extrem de nepoliticos că întrerup această conversație privată! Aceasta este decontextualizarea. Au pierdut din vedere faptul că împărtășesc spațiul cu alți oameni, copleșiți fiind de intoxicația acestei lumi private — dar, de fapt, nu este privată, ci publică.

Din nou și din nou, dacă ești cu adevărat prezent aici, nu te vei rătăci.

Ai putea spune:

- *Sunt în tren și nu pot vorbi acum.*
- *Dar ai un telefon, poți să vorbești cu mine.*
- *Da, dar sunt în tren, așa că nu este momentul potrivit pentru aceasta.*

Un aspect esențial în viață este: doar pentru că **pot**, nu înseamnă că **trebuie să o fac**.

Tehnologia modernă le permite oamenilor să facă multe lucruri care, acum câțiva ani, erau complet inutile, dar care au devenit acum o nouă „necesitate”. Însă acestea nu sunt necesare cu adevărat. Nu e nevoie să ai un telefon mobil. Dar cum ar mai putea oamenii să te contacteze atunci? Ar putea să îți scrie o scrisoare – va dura mai mult – și poate că, până când scrisoarea va ajunge, problema va fi deja rezolvată. Dar noi suntem mereu în alertă – *iată-mă* – gata de acțiune. Ridicol. Nu suntem o secție de Urgențe.

*“Întotdeauna fără efort și luptă, contemplăm fluxul echilibrului meditativ.”* A rămâne relaxat este esențial, pentru că multe lucruri nu sunt atât de importante.

Uneori, oamenii îmi spun:

- *Oh, dar dacă ești plecat, cum am putea să te contactăm dacă unul dintre copiii tăi s-ar îmbolnăvi grav?*
- *Dacă ar fi singuri, poate că s-ar întâmpla ceva grav, dar dacă ar fi cineva cu ei, probabil că ar ajunge la spital.*
- *Dar ce s-ar întâmpla? Tu nu ai fi acolo.*
- *Poate că aș ajunge la timp pentru înmormântare.*



Oamenii cred că acesta este un lucru foarte rău. Lumea este plină de cimitire și toți vom muri într-o zi, dar nu știm când. Am trei băieți și, dacă ei mor, așa va fi să fie. Voi fi trist, dar nu sunt medic și nu pot opri moartea. Dacă ei mor fără să fiu acolo, atunci aceasta este ceea ce se întâmplă; așa este viața.

Un marinar pe o barcă nu poate să navigheze imediat spre casă dacă copiii săi sunt bolnavi. Boala și moartea sunt parte din viață. Eu nu cauzez moartea lor fiind absent, dar există această idee că ar trebui să reacționăm și să răspundem imediat.

— *Da, dar pot fi aici și acolo.*

Când vorbești la telefon, nu ești nici aici, nici acolo. Ești ceea ce se numește „distras”. Înțelegerea distragerii atenției este foarte importantă.

— *Oh, dar ei chiar vor să-mi spună ce se întâmplă.*

Trebuie să învețe răbdarea. Răbdarea este o virtute tradițională.

— *Dar vreau să-ți spun astăzi.*

— *Nu poți.*

— *Dar vreau.*

Aceasta se numește dezamăgirea de a nu fi dezvoltat o atitudine de răbdare. Acestea erau lucruri complet naturale pentru generația bunicilor noștri, dar copiii moderni nu înțeleg asta și sunt pe telefon tot timpul. Aceasta este distragerea atenției. Capacitatea de concentrare a copiilor la școală devine din ce în ce mai redusă, așa că menținerea acestor virtuți tradiționale este foarte importantă. A fi liber de efort și luptă înseamnă, de asemenea, a nu sări cu reacții inutile.

Se spune că, la vremea bătrâneții sale, Milarepa medita în retragere în munți, alături de mulți alți yoghini. Unul dintre tinerii yoghini s-a apropiat de el și a spus: „*Suntem aici, meditând tot timpul, dar oare nu trebuie să arătăm compasiune și să coborâm pentru a-i ajuta pe cei din vale?*” Milarepa i-a răspuns: “*Ei bine, dacă rămâi aici încă trei ani, meditând și devenind mai clar, crezi că atunci când te vei întoarce în vale nu va mai fi nimeni?*”

VERSET 35: NIMIC MAI BUN DECÂT ACEASTA

***„Această practică reprezintă sensul esențial dorit al tuturor tradițiilor tantra, fiind esența vitală a Dharmei. Este practica supremă a tuturor Buddhas și singura expunere secretă a viziunii, meditației și comportamentului.”***

Nuden Dorje se apropie de finalul acestui text, și având în vedere că a abordat o mulțime de subiecte, dintre care unele sunt dificile de înțeles, el oferă acum o mică încurajare. Acest verset transmite ideea că „această practică este suficientă.” Suficient este suficient. Desigur, sunt multe alte lucruri pe care le-ar putea spune, dar dacă ai suficient, atunci mai mult devine dăunător.

Garab Dorje, Buddha care a transmis pentru prima dată învățătura dzogchen în dimensiunea umană, a formulat această învățătură în celebrele sale TREI AFIRMAȚII. Prima afirmație este să te deschizi către mintea ta și să fii conștient de cum este aceasta; a doua este să nu te îndoiești; iar a treia este să continui pe această cale.

Prima afirmație te îndeamnă să intri în practică urmând instrucțiunile și să renunți la toate atașamentele, lăsându-le să se elibereze de la sine. A doua afirmație, „să nu te îndoiești”, te sfătuiește să nu judeci experiența. Dacă te lași purtat de acest spațiu, vei avea ocazia să te descoperi; însă, dacă stai pe margine, judecând, comparând și contrastând, rămâi în sfera egoului tău izolat. A treia afirmație – „să continui în acest mod” – înseamnă că nu ai nevoie de nimic altceva.

Există întotdeauna mai multe opțiuni. Poate că te gândești să înveți dansul sufit, ceea ce nu este un lucru rău. Apoi, s-ar putea să simți nevoia să citești cărți despre ideile sufi — totul este foarte interesant și util, mai ales dacă vrei să predai religii comparate. Însă, dacă transformi aceasta într-un drum spiritual, poate deveni complicat să îmbini cele două căi. Te-ai simți ca un schior începător ale cărui schiuri se îndepărtează, ceea ce poate fi o experiență dureroasă. Este mai bine să rămâi pe această singură cale, având încredere că este suficient. *„Oh, dar poate ar trebui să fac asta sau poate cealaltă.”* Nu este nimic greșit în a gândi astfel, dar acum ai două, cinci sau chiar zece căi ale Dharmei. Pe care dintre ele să o urmezi? Un pic din fiecare? Asta poate funcționa în ceea ce privește hrana, deoarece avem nevoie de o gamă variată de alimente pentru o dietă echilibrată și sănătoasă. Totuși, nu este la fel de util atunci când vine vorba de a găsi o cale profundă de a fi cu tine însuși. Cu cât ai mai multe practici, cu atât mai mult trebuie să decizi când să le aplici. Acest proces te va duce la comparații și contraste, ceea ce reprezintă o formă de distragere a atenției.

În legătură cu Garab Dorje, prima sa afirmație este uneori denumită o „instrucțiune de îndrumare”. Pot să-ți arăt unde este nasul meu, dar nu pot să-ți indic exact unde se află mintea ta. Pot să te prezint cuiva, dar nu pot să-ți fac cu adevărat cunoștință

cu mintea ta sau să-ți prezint mintea ție. „*Ego, îți prezint mintea. Minte, îți prezint egoul. Sper să vă înțelegeți bine.*”

Acum studiem acest text împreună, dar ulterior va trebui să mergi și să practici pe cont propriu. Eu sunt desprins de mine însumi, prin mine însumi. Propriile mele gânduri țin pânza iluziei și, dacă rămân prins în această pânză, nu voi găsi fondul autentic al ființei mele. Aceasta este învățătura. Dacă acest aspect îți este clar, trebuie să stai și să te împrietenești cu tine însuși. Nimeni altcineva nu poate face aceasta pentru tine, pentru că este despre tine.

Dacă ajuți un copil să învețe să meargă pe bicicletă, faptul că tu știi să mergi pe bicicletă îți dă posibilitatea să îl încurajezi. Când copilul se așază pe bicicletă, la început îl poți ține ca să nu cadă, dar apoi îi dai drumul, iar el trebuie să-și găsească propriul echilibru. Nu poți să-i oferi tu echilibrul. Nimeni nu poate da echilibru altcuiva. Acesta este aspectul important: este mintea ta și tu o descoperi, pentru că este a ta, și nu este un obiect.

Poți să îi oferi unui copil o înghețată sau pantofi noi, dar nu poți să îi oferi simțul echilibrului; trebuie să-l descopere singur, fără să știe ce este. Ieri mă uitam la o fetiță pe o bicicletă și părea că tocmai a descoperit acest lucru, pentru că era plină de entuziasm. Fața îi strălucea ca soarele, pentru că mergea cu viteză, iar sora ei mai mare alerga în urma ei. Era ea însăși. Aceasta face echilibrul. *'Pot să fac singură. Aceasta sunt eu.'* Aceasta este funcția meditației: să ne regăsim în noi înșine. Libertate. Nuden Dorje spune în acest vers că tot ceea ce avem nevoie este cuprins în această învățătură.

VERSETUL 36: CALEA CORECTĂ

***„Cei binecuvântați, cu karmă bună, trebuie să urmeze această practică, iar astfel, calitățile bune ale etapelor și căilor se vor dezvolta și crește. Aceasta este esența distilată a Marei Desăvârșiri. Va fi un prieten pentru cei binecuvântați care vor veni mai târziu.”***

Etapetele și căile sunt descrise în învățăturile generale ale Mahayanei. El spune că tot ceea ce este descris în alte texte ca fiind rodul anumitor tehnici și practici este o maturizare naturală, dacă rămâi aliniat cu adevărul acestei practici.

Când menționează că *'va fi un prieten pentru cei care vor veni mai târziu,'* se referă la noi. Linia de transmitere a acestei învățături este foarte scurtă. Este o învățătură terma, care provine de la Padmasambhava, în acest caz prin discipolul său, Khyeuchung Lotsawa, care s-a reîncarnat multe secole mai târziu ca Nuden Dorje. Nuden Dorje a transmis-o discipolului său, care a dat-o mai departe lui Gonpo Wangyal, acesta a transmis-o lui Tulku Tsullo, iar el i-a predat-o lui C R Lama, care mi-a predat-o mie.

#### VERSETUL 37: MENȚINEȚI LINIA DE TRANSMISIUNE

*„Voi, protectorii doctrinelor tezaurului, trebuie să păziți aceste învățături cu grijă. Voi, păstrătorii jurămintelor, trebuie să protejați aceste învățături ca pe propriul vostru copil. Veți vedea fața lui Samantabhadra, puritatea primordială a conștiinței voastre.”*

Când Padmasambhava a venit în Tibet, existau mulți zei locali ai munților, râurilor și pământurilor. Oamenii din zonă aduceau ofrande acestor zei. Când aceștia au văzut că se construiește un templu budist la Samye, s-au supărat, considerând că un nou rival a apărut. Padmasambhava, prin meditația sa, a intrat în legătură cu zeii locali și le-a arătat că puterea lor ar trebui să servească dharmei. Astfel, unii dintre acești zei au devenit protectori ai învățăturilor terma, adică ai tezaurului.

În zilele noastre, pare că trăim într-o lume moartă. Dacă ne plimbăm prin pădure noaptea, ne simțim puțin speriați. Nu cunoaștem numele vreunui spirit local care locuiește acolo și nu știm cum să le facem ofrande sau cum să comunicăm cu ei. Lumea ni se pare doar un amalgam de lucruri. Atunci când tibetanii se pregătesc să construiască o casă, un stupă sau o mănăstire, încep prin a dialoga cu stăpânul pământului. Acesta nu este cineva care deține actele la notar; este spiritul care locuiește pe acel pământ. Ei spun: *'Vreau să construiesc ceva. Știu că acest lucru va cauza unele deranjuri pentru tine, dar te rog să nu te superi.'* Poate că acest mod de a gândi pare învechit, dar reflectă o lume bazată pe dialog. Cer permisiunea, deoarece pentru ei acest pământ nu este gol.

Când britanicii au ajuns pentru prima dată în Australia, au crezut că pământul era complet pustiu. Da, erau câțiva aborigeni, dar considerau că îi pot elimina rapid și să declare Australia ca fiind țara lor. Aceași situație s-a repetat în America de Nord, unde au exterminat populația nativă, afirmând: *'Oh, nu aveau acte, deci nu era al*

*lor; oricum, acum este al meu.'* Aceasta este o formă de dominație, control și genocid. Este exact opusul colaborării și respectului față de mediu, ignorând faptul că orice acțiune a noastră va avea un impact asupra a ceea ce există deja aici.

Dacă te plimbi prin Himalaya, poți observa mici stupe în regiunile budiste, iar perfecțiunea locului în care sunt amplasate este uimitoare. Parcă oamenii de aici sunt maeștri ai feng shui-ului și găsesc exact locul potrivit. Poți vedea fotografii cu mici mănăstiri din Tibet, așezate minunat în anumite văi, pentru că ele se armonizează perfect cu frumusețea peisajului; nu atacă, nu domină și nu impun.

Așa este și cu acest text; ar trebui să fim respectuoși față de el. Ideea că are protectori sugerează că energia lumii susține dharma, iar dacă colaborăm cu dharma, această energie este și de partea noastră. Nu este vorba despre violență și dominație, ci despre convingerea că există suficient spațiu pentru toată lumea. Spunem că dorim ca Ekajati, protectorul principal al învățăturilor dzogchen, și mulți alții să ne fie prieteni și susținători.

#### VERSETUL 38: ÎNVĂȚĂTURĂ PENTRU INIMĂ ȘI NU PENTRU INTELECT

***„Nu este niciodată potrivit să arăți aceste învățături celor care sunt obsedați de raționamente și de a ține scorul. Ele sunt sigilate în vacuitate și, fiind foarte secrete, sunt cunoscute sub numele de 'comoara secretă a dakinilor.'”***

Acest vers ne sfătuiește să nu împărtășim aceste învățături cu erudiți care folosesc informația ca pe un mijloc pentru a-și construi o reputație sau pentru a sublinia greșelile altora. Acest text este un scop în sine; este complet și ne încurajează să ne atingem plenitudinea. Dacă folosim acest text pentru a critica alte metode de meditație și practică, atunci nu este de ajutor.

Lumea este un loc vast și plin de oameni diferiți; unele lucruri ne atrag atenția, iar altele nu. Ceea ce textul ne spune constant este să împlânzăm ideea pe care o avem despre obiectele reale, care există de sine stătător.

Unii vor spune că dzogchen este cea mai înaltă învățatură dintre toate, dar aceasta este o afirmație ostilă față de alte căi. Dzogchen este calea supremă pentru cei care pot beneficia de ea. Dacă nu este pe placul tău, atunci nu este cea mai înaltă învățatură pentru tine. Nu este vorba despre obiect, și nici măcar despre subiect; este vorba despre non-dualitatea dintre subiect și obiect.

În cultura tibetană, se vorbește despre lucruri care sunt 'partea ta' – 'cha' – ceea ce înseamnă ce îți aparține în această lume, norocul tău.

Am un prieten al cărui 'cha' sunt caii. Mama mea iubea și călărea caii. Mie însă, nu mi plac caii, așa că nu am nimic de spus despre ei. Prefer să vorbesc cu vacile, dar nu mă simt confortabil să mângâi caii sau să le dau morcovi; așa că nu este pentru mine, nu este 'cha' meu.

Când privim lumea, fiecare dintre noi are lucruri care ne atrag și altele pe care nu le înțelegem. Nu vrem să ne forțăm să ne adaptăm la un model sau o cale care nu ni se potrivește. Există multe căi ale dharmei. Știm cu toții povestea Cenușăresei. La final, ea este fericită pentru că pantoful și piciorul ei se potrivesc perfect, dar pentru cele două surori vitrege a fost o altă poveste. Una dintre ele chiar își taie degetul pentru a-și forța piciorul în pantof. *'Dar eu îmi doresc foarte mult asta!'* Dar nu, nu este pentru tine.

Practicați – deschideți-vă către practică – și dacă este calea voastră, veți găsi drumul în interiorul ei. Nu trebuie să comparați și să spuneți că aceasta este mai bună decât cealaltă sau să explicați cum se încadrează în întregul sistem budist. Poate că aveți unele cunoștințe în acest sens, dar acestea pot împiedica practica voastră.

ACEST TEXT APARTINE UNUI GRUP SPECIAL DE LUCRĂRI NUMIT *COMOARA SECRETĂ A DAKINILOR (ZAB THIG MKHA' 'GRO'I GSANG MDZOD)*.

Acesta este sfârșitul textului, dar există un colofon scurt.

VERSETUL 39 ȘI 40: COLOFON

***„Este ascuns pentru fericitul cunoscut sub numele de Bendza Ming.”***

'Ming' înseamnă nume, așa că, de fapt, se traduce prin 'Pentru cel cunoscut sub numele de Vajra'. 'Vajra' se referă la Nuden Dorje, cel care a descoperit textul.

***'Acest text a fost revelat de Nuden Dorje Drophan Lingpa în locul sacru numit Kang Zang (Gangs bZang) din Tibetul de Nord. A fost transcris în locul de pelerinaj al lui Machig Labdron de către Zangri Khamar [Zangs Ri mKhar dMar]'.***

După ce a transcris textul, a început să-l transmită câtorva oameni. Acum, ai acest text și explicațiile aferente, iar decizia de a practica sau nu îți aparține. Poți să îți

rezervi un weekend pentru a-l studia mai în profunzime și pentru a exersa mai mult; de asemenea, poți practica și în intervale mai scurte, așa cum am descris.

## Meditație

Acum vom face o ultimă meditație de practica celor Trei 'A'

## Dedicație

Împărtășim tot meritul care rezultă din studiul și practica noastră cu toate ființele conștiente. Imaginează-ți raze de lumină curcubeu emanând din inima ta și răspândindu-se în toate direcțiile, atingând și aducând binecuvântare tuturor ființelor.

### Dedicarea Meritului

GE WA DI YI NYUR DU DAG  
OR GYAN LA MA DRUB GYU NAE  
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA  
DE YI SA LA GO PAR SHO

*Prin această virtute, să ajung cu rapiditate la stadiul glorios al Gurului. Apoi, să pot conduce toate ființele, fără nicio excepție, la același stadiu!*

Timpu nostru împreună s-a încheiat, iar eu sunt foarte recunoscător pentru invitația de a veni aici. M-am bucurat foarte mult. Totul s-a desfășurat cu o mare ușurință, ceea ce este minunat pentru mine.

Desigur, multe persoane au fost implicate în organizare și s-au asigurat că lucrurile decurg bine, iar lor le exprimăm o mare recunoștință. Starea de spirit a întâlnirii noastre este generată de participarea fiecăruia dintre noi.

Perspectiva dzogchen poate părea dificil de abordat la început. Este posibil să pară foarte abstractă și intelectuală, dar, de fapt, se concentrează pe a fi prezent în fiecare moment. Pentru mine, efortul de a vă împărtăși această înțelegere este profund susținut de atenția deschisă pe care o oferiți, iar participarea voastră, chiar și atunci când întâmpinați dificultăți, mă emoționează profund.

Există planuri să ne revedem în Spania, dar privim aceste planuri cu lejeritate și vedem dacă ne va permite soarta. Poate ne vom întâlni din nou, poate nu – nu se știe niciodată – dar a fost o plăcere. Vă mulțumesc!