

Invatatura Dharma 02 – Sa ne refugiem in cele Trei Giuvaieruri

Ce este refugiul?

Ma refugiez in Buddha, ma refugiez in Dharma, ma refugiez in Sangha; ce inseamna asta?

Le numim cele trei giuvaieruri, trei obiecte foarte pretioase. Aceste trei giuvaieruri sunt Buddha, Dharma si Sangha.

Buddha este cel iluminat, Dharma se refera la invatatura lui Buddha, iar Sangha este un grup de persoane care practica impreuna pentru acelasi scop. In texte se spune ca orice grup mai mare de patru persoane formeaza o Sangha, fie hirotonisiti sau practicanti laici.

Un mod de a privi este urmatorul: Buddha este doctorul care iti intelege boala. Dharma este medicamentul cu ajutorul caruia te vindeci, Sangha reprezinta personalul medical care te ajuta in procesul de recuperare.

Buddha

Deci, ce face un Buddha, Buddha este cel care datorita mintii sale iluminate are experienta directa asupra cauzei suferintei si asupra modului de inlaturare a cauzelor suferintei, de purificare. Te poate ajuta sa inlaturi toata pangarirea mintii, sa neutralizezi toata mizeria, toate proiectiile false ale mintii, sa inlaturi toate atitudinile daunatoare; si ca rezultat sa previi amprenta actiunilor motivate de atitudini daunatoare. Prin acestea, prezenta lui Buddha face posibila dezvoltarea tuturor calitatilor benefice pentru noi cat si pentru ceilalti. Pentru ca a dezvolta lucruri foarte bune pentru noi dar care sunt in detrimentul altora nu ne va aduce niciun folos. Deci Buddha ne ajuta sa dezvoltam toate calitatile virtuozitate cum ar fi iubirea impartiala, compasiunea, iubirea plina de bunatate, intelepciunea profunda cat si priceperea de a aplica compasiunea in actiunile noastre. Priceperea se refera la cum sa aplicam compasiunea in actiunile noastre astfel incat sa ii ajutam pe ceilalti.

Dharma

Dharma aici se refera la invatatura Preainaltatului Buddha, si serveste ca metoda de prevenire ce ne tine departe de suferinta si de cauzele suferintei. Buddha Dharma include invatatura ce ne este lasata de catre Preainaltatul Buddha cat si invatatura care ne ajuta sa dezvoltam o stare benefica a mintii care ne permite prin practicarea Dharmei sa ajungem sa ne eliberam de suferinta.

Sangha

Sangha sunt acele fiinte ce au o intelegere directa non conceptuala asupra modului de viata lipsit de iluzii. Deci cand vorbim despre Sangha aici vorbim despre Marea Adunare – ne referim la Bodhisatva-si. De exemplu puteti alege pe oricare patru dintre voi la

intamplare, ca si cand ati alege ciocolata sau duciuri! – dar pe oricine ati alege, gandirea voastra este inca bazata pe idei conceptuale. Aici ne referim la marea adunare, la modalitatea non conceptuala de a intelege existenta într-un mod lipsit de iluzii. Deci nu se refera la Sangha obisnuita, ci la marea ansamblu al Nobilei Sangha, a Marilor Bodhisattva-si.

La un nivel inferior, Sangha se refera la comunitatea de persoane hirotonisite sau laice care incearca sa practice invatatura transmisa de Preainaltatul Buddha.

Pentru ca acestea trei ne pot ajuta sa ne eliberam de suferinta ne referim la ele ca la cele trei giuvaieruri – trei obiecte foarte pretioase.

Deci cum ne raportam la aceste trei giuvaieruri?

1. Recunoscandu – ne boala

In primul rand trebuie sa admitem, sa marturisim ca, *“Sunt bolnav, am o boala, am o problema”*. Cand mergi la Alcolicii Anonimi spui : *“Buna, eu sunt John, nu mai beau de doua zile.....”* si toata lumea aplauda. Trebuie sa ti recunosti problema intr-un mod deschis in loc sa spui *“Eu nu am nicio problema”*. Oriunde ai merge pentru a te lasa de un viciu trebuie sa-ti recunosti viciul intr-un mod deschis in loc sa spui ‘O, dar eu nu am nicio problema.’

2. Vazandu- l pe Buddha ca pe un doctor

Deci in primul rand trebuie sa admiti ca ai o problema si apoi ai nevoie de cineva care te poate ajuta ca un doctor. Buddha este doctorul. De ce? Stie care este problema ta. Stie care este cauza ei, stie cum sa o previna, cum sa o elimine. Modalitatea de a elimina problema este prin Dharma – deci acesta este refugiul real.

3. Vazand Dharma ca un medicament

Deci, cand te refugiezi in Buddha, Dharma, Sangha - daca te refugiezi in Buddha, dar nu si in Dharma atunci nu obtii niciun folos. *“Ma duc la doctor dar nu iau medicamentul, nu iau reteta”* - atunci cum te vei face bine? Daca te refugiezi in doctor, trebuie sa te refugiezi si in medicamentul prescris (acesta este Dharma) care te ajuta sa opresti problema si sa vindeci cauza.

4. Vazand Sangha precum personalul medical

Sangha este personalul medical care te ajuta sa te recuperezi.

Ce inseamna sa te refugiezi in cele trei giuvaieruri?

Sa te refugiezi inseamna sa te increzi complet, cu toata inima, cu incredere nestramutata in cele trei obiecte perfecte – Buddha, Dharma si Sangha, care ne inspira si ne ghideaza catre o directie benefica si constructiva in viata noastra. Sa te refugiezi nu inseamna sa te adapostesti pasiv sub protectia a ceea ce crezi tu ca este Buddha, Dharma si Sangha, ci sa spui *“Sunt inspirat de ceea ce ai facut, si eu vreau sa realizez acelasi lucru. Te rog ghideaza-ma si sustine-ma, impartaseste cu mine, ajuta-ma sa ating acelasi nivel de realizare.”*

Deci este un proces foarte activ de a merge pe aceeasi cale pe care au descoperit-o in confruntarea lor cu suferinta, aratandu-ne ***“In felul acesta m-am eliberat de suferinta. Si tu poti atinge acelasi lucru daca imi urmezi exemplul.”***

Deci asta inseamna cu adevarat sa ne refugiem.

Atunci cand oamenii se refugiază, ei de fapt isi clarifica:

1. Ce directie de viata vor aborda. In ce directie isi vor conduce vietile. Nu mai spun ‘ Privesc pasiv la ceea ce mi se intampla’. Ci spun *“Asta vreau sa fie, si in directia aceasta ma indrept”*
2. Devin constienti de cine le este calauza, cine ii ghideaza, care este persoana pe care trebuie sa o asculte si sa o urmeze.
3. Cu ce camarazi se intovarasesc pe cale.

In Dharmapada, o invatatura a Preainaltului Buddha, este un vers care spune:

“Nu te intovarasi cu prostul; pentru ca prostul, chiar fara rea intentie, iti va cauza suferinta”

Ce sunt prostii? Prostii sunt cei care nu inteleg ce este benefic si ce nu. Te plac si se ofera sa-ti repare masina gratis! Iti vor repara franele spunand “ E prea scump sa duci masina la service, pot eu sa fac asta, e simplu, am vazut asta inainte” Nu sunt mecanici si nu se pricep sa repare masini. Cred ca se pricep sa faca lucruri asupra carora nu au nici un fel de experienta. Si iti repara masina, si tu spui *“Multumesc foarte mult, nu ma costa? Excelent!”* Apoi te sui in masina sifaci accident. Intentia lor nu a fost sa ti faca rau, din contra au vrut sa se faca placuti – crezand ca iti fac un favor. Dar pentru ca nu sunt constienti de lipsa lor de experienta ajung sa-ti creeze si tie probleme. Daca nu constientizezi lipsa intelegerii lor si presupui ca stiu pentru ca sunt mai in varsta, pentru ca sunt mama sau tatal tau, pentru ca-ti sunt sora sau frate – dar ei de fapt nu au o intelegere profunda – te bazezi pe intelegerea lor asupra lucrurilor, si vei ajunge sa-ti creezi probleme.

Trebuie sa fim foarte atenti cu cine ne intovarasim. *“Iubeste toate fiintele cu iubire impartiala, dar fii atent la cei care iti sunt apropiati”* Un betiv care vrea sa se lase de baut si cere ajutorul unui alt betiv - e putin probabil ca se vor lasa de baut impreuna. *“Da, cum sa ne lasam de baut? Ma tot gandesc la o solutie. Hai sa bem ceva si sa ne gandim la asta!”*

Deci cand esti constient de directia pe care vrei sa o iei in viata, esti constient de cine te va ajuta si cine te va ghida, stii cu cine te vei intovarasi; cu aceste 3 actiuni vei fi eliminat toata nehotararea si confuzia pe care o ai in viata cu privire la ce vrei sa faci, unde te indrepti, cu cine vrei sa fii si cum vei face toate astea, dintr-o singura lovitura.

Unora le place sa aleaga ca la bufet religiile si spiritualitatea *“Iau putin din asta si putin din cealalta”*, un pic de Hinduism, un pic de Judaism, o rosie, un castravete si un copan. Bufetul de genul acesta este total nefolositor. Luni au sesiuni cu cristale – incercarea sa faca terapie cu cristale, a doua zi astrologie, urmatoarea zi vindecare spirituala. Apoi joi e ziua Yoga, vineri tai chi, dansul tai chi, *“atat de unduitor, sunt ca un peste”*. Total nefolositor, cu toate aceste activitati dezvoltam mai multa viziune gresita, mai multe atasamente, mai multa ingustare a mintii, numai prostii.

A te refugia este un pas decisiv, *“Am luat decizia foarte clara asupra cãii pe care o voi urma”*

Ce sunt fiintele simtitoare

Cineva m-a întrebat acum câteva zile, *“cateodata citim în textele în limba englezã despre fiintele mama, cateodata se vorbește despre fiinte simtitoare, cateodata li se spune fiintele mama simtitoare, ce sunt aceste fiinte despre se care se tot vorbește?”* toate lucrurile din jurul nostru care au conștiința, poate fi vorba despre o insectã, o pasãre și chiar și o bacterie din intestin. Un computer nu este o fiintã simtitoare chiar dacã am observat cã multe persoane fac conversație cu acesta. Îi vad lovind în masã. Cred cã ar vrea sã loveascã computerul dar tocmai ce au plãtit ceva bani pe el și preferã sã loveascã masã. Odatã am auzit la mine acasã pe un student care facea conversație cu computerul sau în timp ce scria un program, sunt sigur cã era singur în camerã și vorbea cu computerul. Astã se întâmplã cu persoanele din IT.

În zilele noastre oamenii devin din ce în ce mai izolați din cauza paginilor de internet. Oamenii se simt mai confortabili cu internetul, cu paginile web decãt în compania altor persoane. Copiii din zilele noastre le este din ce în ce mai greu sã interacționeze cu oameni reali. Îar interacționând cu oameni reali de cele mai multe ori lucrurile nu sunt tocmai placute, ceea ce îi face sã se retragã și mai mult în propria lor lume. Tânãrul din Taiwan petrece astãzi 3 ore pe zi navigând web-ul. Și apoi viteza de navigare devine din ce în ce mai rapidã, în Korea și Hong Kong viteza e foarte mare, de ce? Pentru cã oamenii utilizeazã internetul foarte mult. Duceți-vã în India, am încercat acolo vreme de o orã sã mã conectez la e-mail. Dupã o orã chiar și în India unde oamenii insistã sã fie plãtiți mi-au spus cã e gratis.

Fiintele simtitoare sunt astfel - când suntem sub influența atitudinilor deranjante despre care am vorbit, precum ignoranța, cã rezultat creem o atitudine negativã și generãm acțiuni negative; astfel se creeazã ciclul nãstirii, imbolnãvirii și mortii, acesta e motivul. Și în acest proces, între momentul nãstirii și cel al mortii trãm multe experiențe neplacute, și avem parte de evenimente care ne provoacã. Și astfel încercãm sã ne agãm de ceva în viațã, *“poate dacã mã marit lucrurile vor fi mai bune, dacã voi avea copii lucrurile se vor îmbunãtãți, facând lucrul acela s-ar putea sã fie mai bine”*, tot timpul încercând sã ne bizuim pe ceva extern crezând cã ne va oferi alinare.

Bineînțeles, indiferent cã suntem o insectã sau o bacterie, totii avem aceeași dorințã comunã, totii vrem sã fim fericiți, lipsiți de suferințã, fãrã probleme și fãrã provocãri. În realitate lucrurile nu funcționeazã în acest fel. Dacã ne analizãm cu atenție vom constata cã oricãt de fericitã este imaginea pe care o proiectãm asupra a ceea ce suntem și cine suntem, vor apãrea tot timpul evenimente cu care am fi mai fericiți dacã s-ar fi întâmplat într-un mod diferit. Chiar dacã lucrurile merg așa cum îți dorești, vei gãsi oricum ceva ce te va nemulțumi. Tot timpul gãsesc lucruri de care nu suntem mulțumiti. Și astã se întâmplã când crezi cã ești într-o relație fericitã cu slujbã ta, cu partenerul de viațã sau cu locuințã. Se va întâmplã ceva care te va irita maxim. Acestea sunt fiintele simtitoare, aceia dintre noi carora mintea le creazã tot felul de iluzii, astfel cã se gãsesc tot timpul într-o stare constantã de nemulțumire sau iritare.

Toate fiintele ne-au fost mame in trecut, acesta e motivul pentru care ar trebui sa iubim pe toata lumea.

Folosim cuvantul fiinte mama simtitoare pentru ca toti suntem mai inter-conectati decat credem. Fiecare persoana a fost propria noastra mama si propriul nostru tata in multe alte vietii, nu in mod necesar in forma umana dar in alte forme de viata. Aceasta este invatatura Preainaltului Buddha. Din acest motiv ar trebui sa iubim fiecare fiinta ca pe propria noastra mama. De ce folosim sintagma “*fiinte mama simtitoare*”? Pentru ca in tibetana “*fiinte mama simtitoare*” suna mult mai bine. Daca am spune fiinte tata simtitoare sunetul seamana cu un cuvant nepolitic. Deci folosim fiinte mama simtitoare, sau fiinte simtitoare. ***Fiintele simtitoare sunt toate acele fiinte care vor sa fie fericite si totusi nu gasesc fericirea.***

Care este cauza esentiala a acestei repetate caracteristici a Samsarei, a acestei existente ciclice?

Esenta cauzei tuturor acestora, a tuturor durerilor si suferintelor si nemulțumirii, se limiteaza la un singur lucru, **ignoranta**. Din cauza acestei ignorante **nu intelegem cine suntem, nu ne intelegem adevarata natura, nici macar nu stim cum existam sau cum alte fenomene exista**, din cauza aceasta si in acelasi timp nefiind constienti de starea de ignoranta in care ne aflam, gandindu-ne ca de fapt stim, proiectam idei speculative, idei fanteziste despre cum ar trebui sa fie lucrurile, nu numai asupra noastra cat si asupra altor persoane.

Lipsa intelegerii asupra naturii noastre interconectate, duce la atasament

Credem ca fiecare persoana si fiecare lucru are o natura intrinseca neschimbatoare si ca exista independent, nerealizand ca totul este interdependent si inter-conectat, in el insusi cat si de la sine. Datorita lipsei intelegerii acestor lucruri de fapt dezvoltam atasamente. **Atasamentul** duce la amplificarea calitatilor altora daca acestea sunt lucruri pe care ni le dorim. Cand intalnim prima oara pe cineva, “*e atat de placuta*” sau “*el e atat de aratos*”. De fapt adeseori amplificam calitatea unei persoane, vrem sa credem ca acea persoana are acea calitate, este un lucru comun. Cumperi o masina si exagerezi calitatile masinii respective – cum vei fi admirat, cum calitatea vietii tale se va imbunatati; sau orice aparate electrice sau piese de mobilier, exagerezi calitatea lor, crezi ca trebuie sa le ai.....sau acea rochita din magazin, trebuie sa o ai. Acesta este atasamentul.

Atasamentul se poate manifesta si prin atribuirea de calitati pe care le consideri minunate dar care de fapt nici nu exista; exagerand calitatile unui lucru, care nu sunt acolo. Acesta este deasemenea atasament. Ori te poti agata de alti oameni sau lucruri si crezi ca agatandu-te de ele, fara sa faci nimic pentru tine insati, fericirea va aparea automat. Lucrurile nu functioneaza asa.

Precum Tom Hanks intr-unul din filmele sale, naufragiaza si gaseste o minge de basket sau asa ceva, si vorbeste cu ea, iar atunci cand a incercat sa evadeze de pe insula mingea îi scapa si pluteste pe mare, iar el este foarte suparat din cauza asta. Ca si cum cel mai bun prieten al sau ar fi disparut - era doar o minge, dar proiectam energia acolo si devine real.

Si apoi bineinteles cand lucrurile nu sunt asa cum ne asteptam sa fie, nu ies la socoteala asa cum ni s-a spus, chiar daca vrem ca lucrurile sa fie intr-un anumit fel, lucrul acela nu se intampla, sau cand simtim ca ceva se opune fericirii noastre, ne enervam; dezvoltam aversiunea.

Din acest motiv cele trei otravuri despre care vorbim si care dau nastere multor boli si nelinisti in lume sunt ignoranta, atasamentul si aversiunea. Atasamentul da nastere dorintei, aversiunea da nastere maniei si urii. Si de aici se nasc si celelalte precum gelozia, mandria, resentimentul si asa mai departe.

Aceste atitudini care sunt perturbatoare ne vor motiva, si ne vor face sa actionam si sa vorbim in moduri care corespund acestor atitudini.

Aceste actiuni....cuvantul karma nu inseamna cauza si efect; cuvantul karma inseamna activitate sau actiune. Aceste actiuni karmice vor lasa urme in curgerea conștientei noastre. Aceasta este ca un continuum mental care este cu tine inca de la inceputuri si te va insoti la fiecare nastere. Lasam urme in aceasta curgere a conștiintei care vor influenta felul in care ne vom trai viata in viitor.

Deci cum ne eliberam din acest ciclu de renasteri? Pentru asta trebuie cultivam intelepciunea pe care o avem in noi deja. Nu vine din afara, dar avem nevoie de catalizatorul din afara care sa ne ajute sa inlaturam toate acestea – este ca si cum exista o comoara sub pamant, dar daca nu sapam si nu inlaturam pamantul si balastul nu putem ajunge la ea. Deasemenea trebuie sa intelegem ce inseamna lipsa de sine – sa avem experienta directa; si a ceea ce inseamna vidul.

Si aceasta intelepciune este o intelegere profunda a existentei intr-un mod lipsit de iluzii; este absenta a acelui ceva solid si independent si neschimbat. **Totul este rezultatul unei compozitii de factori.** Totul este o compozitie de factori care se aduna sa formeze anumite entitati, si apoi, cand se descompun, devin altceva. Nu pot sta la fel tot timpul.

Si apoi prin intelegerea aceasta putem sa inlaturam lipsa intelegerii – ignoranta cu privire la starea de fapt a lucrurilor, si apoi intelegerea pe care o avem asupra multor lucruri va trece de la conceptuala la non-conceptuala, de la dualista la non-dualista, de la atitudini perturbatoare la atitudini benefice si astfel vom putea opri toate actiunile contaminate.

Asa este de fapt.

Si starea de a fi eliberati in acest mod se numeste nirvana. Nirvana inseamna ca esti intr-o stare de pace, eliberat de cauzele suferintei.

Apoi, toate fiintele, potrivit cu spusele Preainaltatului Buddha, au potentialul sa atinga aceeasi stare de eliberare pe care a atins-o si el, starea de fericire permanenta. Pentru a atinge aceasta stare trebuie sa intelegem cele Patru Adevaruri, iar despre acest lucru voi vorbi putin mai tarziu.

Aceasta inchide invatatura de dimineata.

Sursa: Greece Retreat 2006: 20_08_06 am2