

## ***Vezi Adevărul cu o Minte Tăcută***

Rugăciunile sunt un ritual, iar ritualul are un scop – îți stabilizează mintea. Dacă în fiecare dimineață practici la o oră stabilită, acest lucru te ajută să îți stabilizezi mintea. Dacă în fiecare noapte practici la o anumită oră, acest lucru ajută la stabilizarea minții. Și parte a practicii este meditația liniștită.

Să vorbim despre meritele meditației liniștite.

Este o zicală antică, care spune în acest fel: "Dacă ai practica meditația liniștită pentru un moment, meritul generat de o astfel de practică, realizată corect, este net superior, cu mult mai mult decât dacă ai construi pagode pline de cele șapte bogății la fel de multe la număr ca firicelele de nisip pe care le gasești în Raul Ganges." Dacă fiecare fir de nisip este o pagodă care conține cele șapte comori, să stai în liniște pentru un moment generezi mai mult merit. De ce este așa? Atunci când faci ofrande materiale, atunci când practici generozitatea oferind lucruri materiale altora, acestea au o formă, există o cantitate, să stai liniștit pentru un moment, meritul este mult mai mare. De ce sunt lucrurile în acest fel? Atunci când oferi lucruri materiale, atunci când practici generozitatea făcând ofrande materiale există o formă, există o cantitate specifică, ești limitat de o anumită cantitate. Ofer zece camioane de pâine, ofer zece camioane de legume, de orez, este o anumită cantitate. Însă atunci când practici oferirea Comorii Dharma, ceea ce oferi nu poate fi măsurat, nu îi poți determina limitele pe care le poate atinge, ajung la infinit. Atunci când mintea ta este liniștită și nu este implicată în gânduri lumești, atunci ești o Comoară a Dharmei. Atunci când stai acolo, arătând că stai liniștit însă mintea ta este ocupată, ocupată, gândindu-te la una sau alta, atunci nu ești o Comoară a Dharmei. Nu este nimic prețios cu privire la ceea ce faci, doar oferi aparența șederii liniștite. Șederea liniștită, atunci când mintea nu este focusată pe trecut, nu este focusată pe viitor, nu este focusată pe nimic, ci este relaxată în propria sa natură, în cadrul naturii proprii tale minți fără a conceptualiza, specula sau eticheta, în acel moment toate activitățile lumești se opresc. Atunci poți fi numit o Comoară a Dharmei.

Voi toți puteți deveni o Comoară a Dharmei dacă urmați această înțelegere.

În timpul Dinastiei Tang a fost un prim ministru al cărui fiu a mers să dea examenul de stat. Dacă iei note mari devii cel mai bun student, cu cele mai bune rezultate. Pentru cele mai bune rezultate ocupi cel mai înalt post. În vremurile vechi era cel mai bun post. Aveai cea mai bună poziție din guvern. Era în institutul de cercetare; era privit foarte bine în acest institut de studii. Însă tatăl a vrut ca fiul său să aibă experiența vieții între călugări într-un mediu monastic astfel încât să poată avea conexiune cu Dharma. Astfel încât l-a trimis... tații din acele zile erau foarte puternici; dacă tatăl tău îți spune să mergi, trebuie să mergi... astfel l-a trimis să lucreze în mănăstire. Astfel în fiecare zi în mănăstire căra apă, tăia lemne de foc și făcea tot felul de lucruri pentru a susține mănăstirea. Transpira muncind, nu era o muncă ușoară. Într-o zi nu s-a mai putut abține; bineînțeles că nu era fericit, în propria sa percepție nu se considera o persoană fără realizări.

Astfel a spus, *“Un membru al institutului de cercetare cară apa cu sudoarea propriul corp. Cum pot acești călugări sa bea această apă și să se simtă confortabil? Eu am acest statut și lucrez pentru călugări, cum pot aceștia să bea această apă fără să se gândească că sunt pus la munci de jos? Ar trebui să mi se dea o muncă mai importantă de făcut decât acest lucru”*. De fapt, el încerca să spună: *“Uitați-vă la mine, în fiecare zi fac această muncă dificilă, sunt inundat în sudoare. Voi călugariilor beți apa mea, apa pe care v-am adus-o. Ce merite puteți avea din acest lucru?”*

În acel moment Starețul care se ocupa de mănăstire a trecut pe lângă ei și a auzit discuția. Și a spus cu o voce domoală, *“Crezi că să cari apă, să tai lemne, este o muncă grea, este un lucru atât de mare?”* Eu, un bătrân călugăr, tot ceea ce am de făcut este să stau în meditație liniștită, să stau în meditație liniștită vreme de un băț de tămâie.”

Ai un bețisor de tămâie și stai în meditație liniștită până când acest bețisor de tămâie arde până la final.

“Eu doar trebuie să stau în meditație vreme de un bețisor de tămâie, și în acel moment toate cele Trei Otravuri (lăcomia, mânia, ignoranța) toate sunt pacificate. Apa pe care o cari tu doar ajută să taie setea. Ceea ce fac eu poate elimina cele Trei Otrăvuri. Și prin această modalitate zece mii de obstacole pot fi eliminate. Aceasta este adevărata mâncare. Apa pe care o cari tu doar taie setea momentan. A mea este ca o provizie de mâncare, mâncarea, provizia care poate elimina zeci de mii de obstacole, de crize.

Astfel, să nu subestimați practica meditației liniștite. Și nu este nimic de făcut altceva decât să fii focusat pe postură și să menții înțelegerea de a nu fi focusat pe nici un gând.

Chiar și o pagodă plina de comori se va prăbuși până la urmă. S-ar putea să dureze douăzeci de ani, sau o sută de ani, poate o mie de ani, însă în cele din urmă se va prăbuși. Există vreun lucru în lume acum care să nu se prăbușească? Sunt relicve ‘ah, acesta este un templu construit cu două mii de ani în urmă...’ Toate se vor prăbuși și se vor distruge.

Un moment în care mintea este tăcută și ai conștiința corectă, dezvoltă conștiința corectă.

Cea mai mare realizare a viziunii corecte. Tipul corect de viziune corectă. Aceasta este eliberarea pentru totdeauna. Nu doar odată. Dacă bei apă acum, îți va fi sete mai târziu. În felul acesta – o dată, s-a rezolvat.

Astfel, atunci când stai jos și meditezi, și mintea ta este tăcută, aceasta înseamnă să nu te gândești la trecut, să nu te gândești la viitor, să nu fii obsedat cu ceea ce se întâmplă în jurul tau; atunci mintea ta poate să ajungă atât de departe cât este posibil. Cu cât esti mai liniștit, cu atât mai conștient devii. Multe lucruri pe care le-ai uitat vor apărea la suprafață în mintea ta.

Astfel, momentele liniștite sunt importante. Și atunci când ai acea liniște cu tine în toate lucrurile pe care le faci vei avea atenție. Astfel, să ai o minte liniștită este cea mai minunată realizare.

Odată, a fost un muzician, binecunoscut pentru abilitățile sale, pentru felul în care cânta la un instrument, felul în care cânta era considerat ca fiind cel mai apreciat în acele zile. Atunci când regele aceluia moment a auzit acest lucru l-a invitat pe muzician și i-a spus ‘Te rog, cântă-mi acest

cântec la instrumentul tău. Am auzit că ești foarte priceput. Dacă poți să faci acest lucru vreme de trei zile și trei nopți fără odihnă, îți voi oferi această recompensă de doisprezece boi. Doisprezece boi în acele zile valorau foarte mult. Acest muzician chiar își dorea cei doisprezece boi, și astfel a cântat pentru rege vreme de trei zile și trei nopți în continuu. După ce a terminat, i-a cerut regelui să îi dea cei doisprezece boi pe care i-a promis. Regele a spus nu, nu o să ți-i dau. Regele a spus, "Mi-ai cântat un cântec, ai cântat muzică pentru mine, eu am ascultat-o. Ascultând această muzică nu am primit nimic, nu am obținut nimic. Nimic nu s-a schimbat în viața mea." Întreaga experiență a fost să mă entuziasmez pentru nimic.

Exact cum spui 'O ce film minunat' și după – 'Ah, așa e'; 'acesta e un cântăreț minunat' După asta viața nu ți s-a schimbat cu nimic. "Atunci când ți-am promis cei doisprezece boi, și tu ai fost fericit, nu-i așa că ai fost fericit?" El a spus, "Da." "Ai fost fericit înainte, însă acum că nu ți-i dau, este la fel, te-ai entuziasmat pentru nimic. Ți-am auzit cântecul, în cele din urmă entuziasm pentru nimic. Bucurie goală pentru tine, bucurie goală pentru mine. Nu suntem datori unul altuia." 'Atunci când am auzit cântecul am avut acea așteptare a fericirii care nu a venit.' M-ai auzit promițându-ți că îți dau boii și ai avut așteptarea fericirii, și nici fericirea ta nu s-a împlinit; deci nu avem datorii.

Astfel, ceea ce această povestire ne spune este că tot ceea ce vedem în lume, toate lucrurile pe care le auzi, toate lucrurile pe care le faci, indiferent de cât de bun ești, cât de profesionist ești în ceea ce faci, în cele din urmă toate se întorc la nimic. Nu îți rămâne nimic în cele din urmă. Toată aceasta este fericire pentru nimic. Entuziasm pentru nimic.

Câștigi la loto și ai un atac de cord, pentru că inima nu poate să suporte acel șoc. Mânios din anumite motive, ai un atac de cord pentru că inima nu poate să suporte acel șoc. Bucurie pentru nimic, fericire pentru nimic. Nu este reală. Acesta este un concert bun – pentru nimic; însă oamenii continuă să meargă să vadă concerte deoarece caută lucruri care să le aducă fericire.

Atunci când le spui oamenilor 'Fă lucrurile în acest fel', control pentru nimic; victorie pentru nimic. Chiar dacă oamenii fac lucrurile în acest fel, chiar nu contează.

În învățătură se descrie că toate lucrurile din lume sunt o iluzie, tot ceea ce vedem este un proces de tranziție. Pentru că este un proces de tranziție, nu este real. Chiar dacă este real, însă nu va rămâne la fel. Dacă nu rămâne, înseamnă că nu este real. Nici unul din aceste lucruri nu este real sau solid sau permanent.

Din acest motiv în învățătura se spune, mintea ta este ca un artist. Ca artist poți picta tot felul de lucruri. Câteodată te gândești la locații frumoase, te gândești la paradis; sau te gândești la Florida, te gândești la locații în care să mergi în timpul vacanței de vară, câteodată te gândești că vine iarna 'Ah, nu mi-a plăcut niciodată iarna.' Câteodată te gândești cum supraviețuiesc oamenii în arctic, sau îți imaginezi cum este în țărâmul iadului. De dimineața până noaptea mintea ta este ocupată gândindu-se la una sau alta....schimbându-se tot timpul, speculând. Zboruri de fantezie. Mintea este ocupată, ocupată, ocupată.

Mintea ta dă naștere la tot felul de scenarii, însă toate acestea sunt speculații, toate sunt scenarii speculate. Nici unul nu este real; toate sunt ca niște bule de săpun, ca niște miraje. Însă le considerăm ca reale. De multe ori auzi oamenii spunând 'Ah, atunci când ies la pensie voi găsi un

teren, un pârâu, și voi sta acolo și voi medita. Dacă vrei să meditezi, fă-o acum. De ce să aștepti până ce ieși la pensie. ‘Ah, dacă aș avea bani, i-aș oferi oamenilor’, poți să le oferi acum în raport cu ceea ce ai; de ce să aștepti până mai târziu. ‘Odată ce am făcut lucrul ăsta, pot fi drăguț cu oamenii’ de ce nu poți fi drăguț cu oamenii acum?

Tot timpul oamenii își fac promisiuni lor înșiși. Tot ceea ce se realizează prin intenție condiționată, este precum visele sau bulele de săpun. Ce înseamnă intenție condiționată? Că o faci cu intenție. Toate lucrurile care sunt condiționate prin intenție înseamnă că orice faci și nu este merit să fie acolo va crea o reacție cu altceva, întotdeauna. Pui ceva înăuntru, o reacție va apărea care este dincolo de înțelegerea ta. Întotdeauna.

Atunci când nu ai înțelepciune și încerci să ajuți rezultatul nu va fi cel pe care îl ai în minte. Tot ceea ce reușești să obții este să te faci pe tine să te simți bine, “am făcut un lucru bun”.

Ar trebui să faci lucrurile fără a face ceva. Să susții lucrurile fără să intervii.

A interveni este “Trebuie să faci lucrurile în acest fel.”

Atunci când nu știi ce este bine și ce este rău trebuie să stabilești reguli de bine și rău. Atunci când binele și răul sunt stabilite atunci trebuie să abandonezi dualitatea și să te menții în non-dualitate.

Acum spui, “Nu există dualitate, din acest motiv nu îmi pasă.”

În primul rând, fie că ești în dualitate sau non-dualitate, trebuie să dezvolti grijă, un interes sincer. Iar atunci când este să rezumi lucrurile, este vorba de sinceritate.

Cu mulți ani în urmă, doi prieteni de-ai mei care erau creștini devotați, m-au întrebat ‘ce exact faci tu?’ Și, am stat jos să le spun ‘Două mii cinci sute de ani în urmă...nu. Am spus două cuvinte: Sinceritate și consistență.’

Atunci când ești sincer ești și autentic; atunci când ești sincer ești respectuos. Și apoi nu doar pentru un moment, însă menții această înțelegere indiferent de condițiile din exterior care se schimbă. Și aceasta este devoțiune. Voi vorbiți despre devoțiune, este foarte temporară. Dacă este în interesul vostru, arătați devoțiune; dacă nu este în interesul vostru vă schimbați. Aceasta nu este devoțiune. Acest lucru nu vă va face o Comoară a Dharmei. Va face o Comoară a Dharmei falsă. Falsul nu este real.

Mintea voastră este precum...ați văzut vreodată un bananier? Este precum un bananier. Te uiți la acest acest copac; pare a fi solid, însă poți să îl decojești de la exterior. Pe măsură ce îl decojești de la exterior, straturile de învelis, cojile, nu sunt coji, sunt fibre care pot fi decojite. Pe măsură ce le decojești spre interior – nu găsești nimic acolo. La fel cum îți este oferit un cadou, și ești foarte fericit că arată mare; deschizi cutia și mai este o altă cutie în interior. Deschizi o cutie și găsești încă o cutie înăuntru. Și după 20 de cutii nu găsești nimic înăuntru. Și devii entuziasmat pentru nimic.

Mintea care este obsedată cu iluzia, nu este mai mult decât dacă te-ai focusa pe bule de săpun. Fie că îți place sau nu, vor dispărea. Precum o bulă de săpun iese la suprafață, și apoi pop! Și a dispărut.

Viața umană este foarte asemănătoare cu o scenă, o dramă care se desfășoară pe o scenă. Prin performanța actorilor, cineva joacă rolul tatălui; cineva joacă rolul fiului; cineva joacă rolul împăratului, cineva pe cel al ministrului; este fericire; este supărare, este mânie, este bucurie. Și atunci când se lasă cortina finală, nu găsești nimic acolo.

Atunci când examinezi obsesiile pe care le au oamenii, pe care le au ființele simțitoare, în a se lupta cine are dreptate, cum să obții un profit mai mare, cum să fii superior, cum să fii câștigător, cum să fii mai bun decât altul. Ce obții la sfârșitul zilei? Nimic. Muncești din greu și fondezi un imperiu de comerț, dacă te uiți la istorie observi că de cele mai multe ori următoarea generație va pierde cele câștigate. Nu au aceeași dedicare, aceleași talente. Toate condițiile se schimbă. Vor pierde ceea ce au făcut alții. Orice lucru ai face, chiar dacă ai succes în afaceri, trebuie să ții ochii pe afacere; și condițiile se vor schimba, mai presus de controlul tău. Într-un moment spui la revedere copiilor, aceștia pleacă la școală, și în următorul moment afli că ți-a fost împușcat copilul. De ce? Karma este așa.

Tot ceea ce ți se întâmplă este cu adevărat karma, astfel să nu subestimezi fiecare acțiune pe care o faci. Fiecare acțiune creează cauze viitoare. Să nu te gândești că vei face mai bine data viitoare. Fă mai bine acum. Dacă continui să spui data viitoare, nu o să ajungi să faci nimic. Fă mai bine acum. Asta este momentul în care să faci mai bine.

Când faci acest lucru, toate aceste iluzii vor ajunge să se dizolve. Și tot timpul conștiința rămâne neschimbată, nealterată. Și în acel moment totul devine foarte clar.

Cum poți să elimini iluzia din realitate? Prin meditație liniștită.

Și astfel prin această modalitate, încet, încet, îi permiți naturii tale reale, acea minte a naturii reale care nu este deranjată cu ușurință să poată ieși la suprafață. Acest lucru este cel mai important lucru pe care o persoană ar trebui să îl realizeze.

Aceasta este cea mai de bază modalitate de a atinge ceva ce este cu adevărat de durată, ce este cu adevărat benefic.

Nu există nimic care să fie mai satisfăcător decât să atingi această cale.

Atunci când mintea ta este liniștită, atunci ceea ce numești lumina pură din mintea ta îți va releva natura reală. Acea natură pură, mintea pură, este aceeași minte ca a Marilor Bodhisattvași, a Marilor Buddhași. Însă ca o lampă are nevoie de carburant. Și acel carburant nu este petrol, nu este mâncare, însă este compasiune. Mare compasiune, mare aspirație, mare înțelepciune.