

TENZIN  
WANGYAL  
RINPOCHE

# Trezirea minții luminoase

MEDITAȚIE TIBETANĂ  
PENTRU A AJUNGE LA PACEA INTERIOARĂ  
ȘI BUCURIE



METTA



## PREFAȚĂ

MEDITAȚIA ESTE O METODĂ de a recunoaște și de a fi conștient de desăvârșirea intrinsecă a fiecărei clipe. Scopul ei nu este acela de a cultiva sau de a descoperi ceva ce nu avem, ci de a fi conștienți de ceea ce avem deja. Conștiența desăvârșirii intrinseci a ființei umane este pură, iar această conștiență este prezentă în tot ce este experimentat și ne ghidează toate acțiunile noastre. Metodele prezentate în cartea de față nu presupun învățarea unor ritualuri sau urmarea unor filosofii elaborate. În schimb, vi se recomandă să experimentați viața în mod direct, fără să apelați la niciun fel de perspective, forme sau compartimentări religioase sau filosofice.

Printre practicile pe care le vom experimenta în mod direct în cartea de față, se numără instrucțiunile pentru meditație ale lui Dawa Gyaltsen, un maestru al învățăturilor *dzogchen*, din religia tibetană Bön, care a trăit în secolul al VIII-lea. Dawa Gyaltsen a fost cel de-al 24-lea maestru *dzogchen* pe linia mea descendentă, numită Zhang Zhung Nyen Gyu — sau tradiția orală a ramurii tibetane Zhang Zhung — prin care instrucțiunile expuse prin viu

grai<sup>1</sup> au fost transmise mai departe, de la învățător la elev, de-a lungul secolelor, pe pământurile străvechi ale lui Zhang Zhung și, după aceea, în Tibet. Numele tibetan al învățăturilor sale, *dzogchen*, înseamnă „măreța perfecțiune“ sau „măreța desăvârșire“. La baza învățăturilor *dzogchen* se află perspectiva conform căreia toate ființele conștiente sunt în mod fundamental pure și desăvârșite, având potențialul de a se manifesta spontan într-un mod benefic. Acest limbaj tradițional poate să sune misterios, dar el vrea să spună pur și simplu că, prin însăși originea ei, natura noastră este perfect pură și desăvârșită; iar această puritate, când nu este obstrucționată, se poate exprima fără niciun efort, într-un mod de care să beneficieze fiecare ființă. Această capacitate există în absolut fiecare dintre noi. Ea este însăși natura noastră. Când nu reușim să recunoaștem această natură adevărată, suferim și este posibil să îi rănim și pe alții din jurul nostru. Când ne recunoaștem natura inerentă, suntem capabili să ne eliberăm de suferință. Pe măsură ce căpătăm experiență în această recunoaștere, putem să fim un sprijin real și alinare pentru ceilalți.

Mulți dintre maeștrii *dzogchen* nu erau învățați sau cărturari. Unii nici măcar nu știau să citească, dar transmiterea învățăturilor de la maestru la discipol, precum și căldura și binecuvântarea acestei legături umane, rămân la fel de puternice până în zilele noastre. În mod tradițional, învățătorul îl inițiază pe discipol în înțelegerea naturii minții, care este, prin ea însăși, pură și desăvârșită. După ce primeau instrucțiunile clarificatoare, discipolii meditau în solitudine pentru o vreme, până când înțelegerea practi-

---

<sup>1</sup> Ele sunt șoptite de la maestru la discipol, conform vechii tradiții. (*n. trad.*)

cilor meditative devenea un obicei. De regulă, înțelegerea lor era exprimată, după aceea, prin câteva rânduri care conțineau sfaturi de natură spirituală, pornite direct din adâncul inimii. Ei împărtășeau aceste sfaturi, exprimate din adâncul inimii, rodul practicii lor de meditație, următorului discipol, care, la rândul lui, contempla asupra lor și le practica până când și el atingea aceeași stare de înțelegere. Instrucțiunile lui Dawa Gyaltsen, izvorâte din adâncul inimii lui, constau în cinci rânduri scrise, care sunt recunoscute ca fiind Învățătura Cvintuplă a lui Dawa Gyaltsen. Aceste rânduri reprezintă o cale simplă, elevată și desăvârșită pentru atingerea conștiinței de sine.

*Viziunea este mintea.*

*Mintea este golită.*

*Vacuitatea este lumina clară.*

*Lumina clară este uniunea.*

*Uniunea este măreața beatitudine.*

Aceste cinci rânduri descriu o cale a conștiinței pure, care ne conduce de la confuzie la măreața beatitudine. Ele sunt aplicabile în orice situație și în orice moment. Pe vremea când eram tânăr călugăr, purtam în buzunarul de la haină aceste cinci învățături, când am plecat din locul meu natal, India, în Occident, unde fusesem solicitat să predau tradiția tibetană Bön. Obişnuiam să iau un loc într-o cafenea italienească și să contemplez asupra acestor rânduri, în timp ce observam curgerea vieții în jurul meu. Acum, de când locuiesc în Statele Unite ale Americii, ele continuă să mă călăuzească în viața mea de soț, tată și învățător.

Pe măsură ce veți înțelege semnificația acestor cinci rânduri de recomandări și veți începe să meditați asupra lor,

vă veți simți încurajați să priviți în mod direct și mai profund în lăuntrul vostru și să descoperiți piatra nestemată care este ascunsă în experiențele voastre obișnuite. De foarte multe ori, privim în afara noastră pentru a găsi ajutor, sfaturi sau ușurare, respingându-ne propria experiență, deoarece este posibil să nu știm cum să lucrăm cu ea. Deseori, suntem plini de neîncredere față de noi înșine și ne judecăm singuri. În orice călătorie, este important să știm unde să ne întoarcem din drum, atunci când ne simțim deconectați sau confuzi. Acesta este motivul pentru care principiul refugiului este cel mai important — să știm cum să ne îndreptăm spre noi înșine, atunci când avem nevoie de ajutor. Din aceste considerente, voi dedica primele trei capitole descoperirii refugiului interior.

Vă voi împărtăși, de asemenea, un poem de învățături dedicat refugiului interior, pe care l-am scris ca formă de îndrumare pentru elevii mei. El vă va încuraja să prețuiți și să respectați cele „trei uși“ — ale corpului, limbajului și minții voastre — ca pe niște oportunități de vindecare, și speranța mea este că el vă va inspira să vă descoperiți calitățile înnăscute. Poemul apare în Capitolul 2 și în Anexă și, de asemenea, este recitat în cadrul materialului audio.

Odată ce veți fi descoperit refugiul interior, începând cu Capitolul 4 și până la Capitolul 8, veți explora sensurile cuprinse în fiecare dintre cele cinci învățături ale lui Dawa Gyaltsen, pornite din adâncul inimii lui, din care veți afla cum să reflectați asupra lor în timpul unor meditații îndrumate. Pe măsură ce vă veți conecta la deschiderea, conștiența și căldura de a fi cine sunteți cu adevărat, vă veți conecta la binecuvântările practicanților și maestrilor care

au parcurs calea înaintea voastră, întrucât ei s-au conectat la ei înșiși prin meditație exact așa cum faceți voi astăzi.

Pentru a vă angaja în înțelegerea acestor învățături, nu sunteți nevoiți să adoptați sau să vă bazați pe o anumită convingere sau credință; va trebui doar să fiți dispuși să vă confrunțați cu experiențele propriei existențe, în mod direct și deschis. Ideea este să integrați învățăturile în viața voastră, pe măsură ce o trăiți. Indiferent de poziția socială pe care o dețineți sau de etapa existențială pe care o parcurgeți, oriunde v-ați afla, eu vă ofer aceste învățături în speranța că veți dobândi conștiința de sine, transformându-vă limitările pe care le percepeți, în daruri. Aceasta este rugăciunea mea. Și, indiferent ce faceți în viață, dacă acțiunile voastre sunt conectate la sursa deschisă a ființării, care își are lăcașul în interiorul vostru, rezultatul va fi unul benefic, deoarece numai atunci când pierdem conexiunea cu sursa inteligenței și luminii din noi înșine, suferim și le producem suferință celorlalți.

Fie ca voi să vă descoperiți comoara minții voastre naturale și să primiți numeroasele avantaje care vă stau la dispoziție pentru a vă îmbogăți existența. Fie să experimentați binecuvântările tuturor celor din linia mea descendentă, care sprijină vindecarea personală profundă, pe măsură ce veți lăsa învățăturile lui Dawa Gyaltzen să vă pătrundă în inimă. Fie ca rodul practicii voastre să se coacă și să vă ofere adevărata hrană vouă și multor altor semeni.

TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Octombrie 2011



## ANEXĂ

### **Refugiul interior**

#### **Corpul**

Centrul mandalei victorioase, propriul corp al ființei,  
Sursa tuturor calităților fără nicio excepție,  
Este expansiunea ce pătrunde în interiorul celor  
trei canale și celor cinci chakre.  
Acum mă retrag în refugiul din acest corp al vacuității.

#### **Limbajul**

Toți norii adunați ai suferinței și ai nefericirii  
Sunt complet risipiți de suflul înțelepciunii,  
Dezvăluind expansiunea cerului necomplicată, pură  
în mod fundamental.  
Acum mă retrag în refugiul din acest corp de lumină.

#### **Mintea**

Din pavilionul celor cinci lumini ale înțelepciunii,  
Emană raze din sfere nonduale de lumină,  
Risipind pânzele de întuneric ale ignoranței.  
Acum mă retrag în refugiul din acest corp  
al măreței beatitudini.



## CUPRINS

<i>Mulțumiri</i> .....	9
<i>Prefață</i> .....	13
<i>Introducere</i> .....	19
Capitolul 1	
Găsirea refugiului prin deschiderea celor trei uși .....	25
Capitolul 2	
Refugiul interior și descoperirea sinelui sacru .....	69
Capitolul 3	
Darurile refugiului interior .....	84
Capitolul 4	
Viziunea este mintea .....	99
Capitolul 5	
Minte este goliță .....	124
Capitolul 6	
Vacuitatea este lumina clară .....	141



Capitolul 7	
Lumina clară este uniunea .....	156
Capitolul 8	
Uniunea este măreața beatitudine .....	164
Capitolul 9	
Comoara minții naturale .....	175
<i>Cuvânt de încheiere</i> .....	184
<i>Anexă</i> .....	186