

# Sfat din șase cuvinte

*compus de Tilopa*



Tilopa

## Notă introductivă

Această lucrare se poate găsi la adresa web:

<http://www.AryaDharma.ro>

(click pentru a o vizita)

Pe acest site veți găsi multe traduceri ale unor texte esențiale din Buddha-Dharma, atât Sutre (discursuri sau învățăături ale Divinului Buddha) cât și tratate fundamentale derivate din aceste Sutre, adnotate sau comentate, după caz.

Toate textele de pe site (inclusiv acest text) sunt disponibile gratuit, se pot descărca gratuit, se pot folosi în mod gratuit, se pot tipări, și se pot distribui ca fișiere sau ca documente tipărite, oricui doriți, dacă și numai dacă nu faceți nicio modificare asupra lor, și dacă și numai dacă le oferiți celorlalți în mod gratuit.

În caz contrar, toate drepturile sunt rezervate.

Dacă aveți nevoie de alte drepturi, de alte formate ale textelor sau de alte variante ale lor, vă rugăm să luați legătura cu noi.

Traducere, prefață, introducere, comentarii, note, îngrijire: Alin Tocaciu

Versiunea: decembrie 2019

*Prin virtutea meritelor acumulate prin a traduce, a corecta, a adnota, a comenta, a publica și a răspândi această lucrare, fie ca toate ființele să atingă Trezirea Perfectă.*

## **Prefață**

Despre maestrul indian Tilopa (secolele IX-X conform calendarului occidental) se știe relativ puține, majoritatea informațiilor despre dânsul fiind la nivel de mit și legendă.

Totuși, este evident că învățăturile sale reflectă un înalt grad de realizare, iar anumite manifestări ale puterilor supranormale sunt sprijinite de dovezi istorice considerate solide.

Tot solid din punct de vedere istoric este considerat și faptul că Tilopa este fondatorul școlii Mahāmudrā, care a ajuns și s-a răspândit în Tibet prin linia de transmisie Tilopa - Naropa - Marpa - Milarepa - Gampopa - primul Karmapa. Așadar, el este considerat fondatorul școlii Kagyu, și în particular al sub-școlii Karma Kagyu al cărui conducător este Karmapa.

## Introducere

În cele ce urmează este tradusă o învățătură scurtă dar esențială despre sălășluirea în starea fundamentală a minții, în conștiența inerentă, în înțelepciunea primordială (prajñā, în sanscrită). Urmând întocmai instrucțiunile, toate activitățile mentale încetează și este revelată în mod natural înțelepciunea fundamentală inerentă.

Sensul acestor instrucțiuni este de a înceta complet toate procesele mentale și de a ne odihni în starea primordială lipsită de concepte, de ignoranță. Datorită obișnuinței cu efortul constant de a urmări și genera procese mentale, a sălășlui în această stare fundamentală intrinsecă presupune inițial un efort pentru a contracara această obișnuință. Pe măsură ce acest exercițiu este repetat, obișnuința de a genera mereu activități mentale slăbește, și de aceea sălășluirea în starea lipsită de activitate devine tot mai ușor de realizat. În cele din urmă vom sălășlui neîntrerupt și fără efort în starea de conștiență lipsită de activitate mentală care este de fapt starea *naturală*, și vom sesiza limpede că orice activitate mentală este efort. Așadar „a ne odihni în starea fundamentală” înseamnă a înceta complet efortul constant depus pentru urmărirea și generarea de activități mentale. Desigur, această stare naturală nu este nici odihnă și nici efort, însă ea este o stare de odihnă prin comparație cu starea obișnuită (dar anormală) de fugă după obiecte mentale, fie că par exterioare, fie că par interioare.

Tilopa a predat această învățătură lui Naropa, care i-a fost discipol. Originalul din limba sanscrită nu a ajuns până în zilele noastre, în prezent existând numai varianta în limba tibetană. Deși textul acesteia are exact șase cuvinte, el nu se poate traduce folosind numai șase cuvinte din limba engleză sau din limba română. Baza folosită pentru această traducere este traducerea în limba engleză a lui Ken McLeod.

Această învățătură se completează excelent cu învățăturile lui Ārya Nāgārjuna și ale lui Ārya Padmasambhava. Recomand cititorului în special tratatul lui Ārya Padmasambhava numit „Eliberarea de la sine prin a vedea cu goala conștiență”, tratat care conține și esența acestor sfaturi, însă explicată mai pe larg. Puteți găsi aceste învățături pe aceeași pagină web unde se află acest text.

## Textul

Versiunea scurtă:

Nu-ți aminti.  
Nu proiecta.  
Nu gândi.  
Nu examina.  
Nu influența.  
Odihnește-te.

Versiunea lungă:

Lasă în pace trecutul.  
Lasă în pace viitorul.  
Lasă în pace prezentul.  
Încetează orice analiză.  
Nu exercita control.  
Nu fă absolut nimic.

## Cuprins

Notă introductivă.....	1
Prefață.....	2
Introducere.....	3
Textul .....	4
Cuprins .....	5