

## Eliberarea de Fixatii – Partea a II a

Vorbind despre emotii; suntem fiinte emotionale.

***Viata noastra necesita sprijinul iubirii, sa simtim iubire.***

Cand oamenii iti arata afectiune si atentie, te simti bine, te simti mai in siguranta. Chiar si plantele; vorbind frumos cu plantele se spune ca acestea se dezvolta mai armonios. Cand oferi ceva ce este benefic, este ca o binecuvantare. Din acest motiv ne simtim atrasi de caldura umana, orice ne ajuta sa ne stabilizam mintea si sa ne simtim mai linistiti.

Deci nu putem spune, “*Nu exista emotie in viata mea. Nu exista dragoste in viata mea.*” De fapt chiar si calugarii si calugaritele sunt fixati “*Imi place asta. Nu imi place asta. Asa fac lucrurile intotdeauna. Nu fac niciodata asa.*” E ceva recent? Daca sunt oameni au fost asa tot timpul. Cand esti om suferi de aceste fixatii.

Si Buddha are emotii: Cand tatal sau a murit, Buddha a fost acolo sa ajute la caratul sicriului. *Bineintele*s ca sunt acolo, dar nu le lasi sa te copleseasca. Poti iubi fara sa te pierzi pe tine insuti.

Ai putea spune, “*Imi pare rau, trebuie sa refuz invitatia ta pentru ca esti un demon. Ma inviti la o petrecere de demoni, din pacate nu pot ajunge azi. Nu e ca nu te plac, doar aleg sa nu vin pentru ca daca as veni tu nu ai fi dispus sa ma asculti. Din moment ce nu esti gata sa ma asculti am decis sa nu vin. Dar daca exista sanse sa ma asculti, voi veni cu siguranta, voi veni neinvitat chiar. Nu trebuie sa ma inviti tu, voi ba eu buzna.*”

[demonul] “*Cine esti tu?*”

[Rinpoche] “*Eu vin neinvitat.*”

[demonul] “*Dar nu esti un demon.*”

[Rinpoche] “*Nu sunt, dar pot deveni. Uite, pot fi ca tine.*”

Apoi spun, “*OK, intra.*” Dupa ce intru, ii schimb.

Ma port ca tine, vorbesc ca tine, ma misc ca tine si apoi te schimb. Apoi nu intelegi de ce nu ti mai plac aceleasi lucruri. Aceasta este practica Bodhisattva-silor, a Bodhisattva-silor desavarsiti.

Deci cand vedeti oameni, “*De ce faci asta?*” nu aveti idee cine sunt si de ce sunt in stare. Abtineti-va de la a judeca. In momentul in care judecati, aceasta idee de a judeca este deasemenea o fixatie. Fixatia cu privire la ce este corect si ce este gresit – aceasta atitudine critica nu este benefica.

**Tranformati emotiile, ridicati-le la un nivel mai inalt.**

Cu siguranta:

***Nu exista nimic in lume ce nu poate fi ridicat la un nivel superior.***

Emotia, atasamentul. In practica Buddhista ridicam nivelul acestor emotii. Creste-le. Fa-le mai Nobile. Ce inseamna sa le faci mai Nobile? Le aducem o calitate nobila. Le insuflam nobilitate. Cum?

***Schimbam dragostea lumeasca intr-o dragoste mai inalta.***

Asa cum o mama are grija de pruncul ei.

***Daca nu sunt pregatiti sa primesca invatatura atunci ingrijeste-i asa cum o mama se ingrijeste de copilul ei.***

Atunci cand o mama are grija de copilul ei va fi acolo tot timpul sa schimbe scutecele sa se ingrijeasca de copil. Nu este o zi de munca de opt ore, ci de douazeci si patru de ore. Si nu este platita pentru asta. Nu sunt ore suplimentare. Nu sunt extra beneficii. Din dragoste, poate fi o dragoste lumeasca, dar totusi din dragoste pentru copil.

Deci, atunci cand cuiva ii este foame ii oferi hrana. Cand cineva ajunge de pe drum, asigura-te ca are mancare si apa; asa cum o mama are grija de copilul ei. Atunci cand copilul ajunge acasa, “Ai mancat? Vrei sa te speli?” nu –i asa? Cat de greu sa fie asta?

***Daca sunt pregatiti si au aceeasi aspiratie, atunci ofera-le sprijinul necesar sa se elibereze de suferinta.***

Doua lucruri diferite, dar amandoua de o calitate mai inalta in exprimarea a ceea ce numim dragoste.

**Schimbam dragostea in bunatate - iubitoare. Schimba iubirea lumeasca in iubire altruista; intentie altruista.** Altruista inseamna ca iti doresti sa fii de ajutor celorlalti. Nu doar o dragoste care este bazata pe “Te iubesc. Imi apartii. Nu te poti uita la altcineva. Daca cineva se uita la tine o sa ucid acea persoana.” In acest fel dragostea devine un act negativ.

Era o actrita intr-un interviu la televizor. Abia se maritase asa ca gazda emisiunii a spus “Felicitari, cum vi se pare viata dupa casatorie?” ea a raspuns “E atat de minunat. Este excelent. I-am spus sotului meu ca il iubesc atat de mult incat as face orice pentru el, dar daca vreodata va face ceva diferit decat ceea ce cred eu, il voi manca.” Si sotul a spus, “Nu sunt foarte gustos, nu ma manca.” Este destul de dramatic felul in care vorbesc unul cu celalalt.

Oamenii se exprima in felul acesta pentru a arata cat de mult iubesc o anumita persoana, “O iubesc de mor.” Nu iubi pe cineva sa mori! Nimeni nu o sa te placa, “Te iubesc de mor.” Zhooooom! Mori “Te iubesc.” Boom! Mori. Nu e bine asa. Dar noi folosim cuvinte precum, “Te iubesc mai mult decat iubesc viata insasi.” Iarasi e gresit. Sau, “Am ochi pentru tine si numai pentru tine.” Asta e o fixatie. ‘Iubire pierduta’, ‘Prima dragoste’ auzim cantece. Dar ce legatura are iubirea cu toate astea?

Toate aceste cantece care au de-a face cu dragostea, carti care vorbesc despre dragoste, intr-o forma sau alta, nu sunt decat iluzii care sa ne distraga mintea de la ce este real. Cum poate dragostea pentru o singura persoana sa se compare cu dragostea pentru toate fiintele? Dragostea pentru o persoana nu este merituosa, si te poate face sa te porti intr-un mod care este daunator celorlalti, “Iubesc acest lucru, daca te atingi de el te lovesc, o sa ma lupt cu tine, o sa te omor.” De ce? “Pentru ca este al meu.”

Atata vreme cat exista, *“Asta e al meu si asta al tau.”* Va exista o diferenta si acea diferenta va crea conflict. Atata vreme cat exista preferinte va exista discordie. Unde este discordie exista conflicte. Unde exista, *“Tu esti acolo eu sunt aici,”* acea separare este ceea ce da nastere neintelegerilor si de la neintelegeri conflictul urmeaza; atunci cand exista conflict acesta se va dezvolta in obstacole reale in atingerea fericirii. Conflictul da nastere luptei, care da nastere negativitatii, care da nastere nefericirii.

### **Daca vrei sa schimbi lumea, incepe prin a te schimba pe tine insuti si locul in care te afli acum.**

Deci, totul poate fi imbunatatit. Dragostea poate fi innobilata de la dragoste pentru o persoana la dragoste pentru toate fiintele. De ce? Iubete toate fiintele dar iubeste fara atasamente, iubeste fara conditii. Dragoste care sa nu fie bazata pe, *“Imi place de tine. Pe tine te iubesc mai mult.”* *“Tu, esti scund, nu pot face asta.”* Sau daca sunt din tari diferite, sau culture diferite, sau sunt animale, *“Te iubesc mai mult ... daca nu esti rasa aia de animal nu-mi place de tine.”* *“Sarpe? Nu-mi place. Iepure, imi place.”* Care este diferenta intre sarpe si iepure? Nu sunt si ele finite simptome? Sau unii dintre voi spun, *“Vreau sa merg in Africa sa ajut oamenii. Vreau sa merg in India sa ajut oamenii.”* Ce este in neregula cu oamenii din jurul tau? *“Dar sunt mai saraci.”* Nu. TU esti sarac!

**Daca vrei sa schimbi lumea incepe prin a te schimba pe tine si locul in care esti acum.** Asta este practica reala. Restul este teatru. Cine sunt spectatorii? Tu! Tu joci teatru pentru ca sa-ti demonstrezi tie ca, *“Vezi chiar imi pasa! De asta am venit in acest loc indepartat.”* Nu. Nu-ti pasa de nimeni altcineva decat de tine insuti.

Este adevarat ca atunci cand ajuti oameni mai putin norocosi decat tine, acest lucru te face sa te simti bine. Sa te faci sa te simti bine nu este motivatia corecta. A aduce binele oamenilor este motivatia corecta. Nu sa te faci pe tine sa te simti bine.

***Extinzand dragostea spre compasiune, spre bunatate iubitoare, atunci schimbi din dragostea pentru o persoana in dragostea pentru societate, in dragoste pentru comunitate, pentru tara, extinsa pentru toate fiintele.***

In felul acesta practica Buddhistii. De asta se spune:

***Practica Dharma este in lumea umana.***

Cand practici singur cand esti acasa, spui, *“Am o slujba. Sunt o persoana laica. Am nevasta, am familie. Cum pot practica?”* Sigur ca poti. Fixeaza-ti o ora in fiecare zi.

### **Tine-ti practica secreta**

Tine-ti practica secreta. Nu spune, *“salut? Eu practice acum.”* Nu. Nu vorbi despre asta.

***Tine-ti practica secreta. Beneficiile imparte-le cu ceilalti.***

Asa cum daca studiezi sa devii doctor, nu spune la toata lumea, *“Studiez sa devin doctor. Studiez sa devin doctor.”* *“Uite azi studiez capitolul 2.”* *“Azi studiez capitolul 5”* *“Astazi revizuiesc o carte noua”* Nu este nevoie sa le povestesti oamenilor ce studiezi sau ce revizuiesti. Nu are de-a face cu nimeni altcineva. Dar cand devii doctor acea abilitate ii

poate ajuta pe altii. Dar cand intra un pacient si tu ii spui, *“Buna, Eu sunt doctorul ABC. Inainte de a te trata vreau sa-ti prezint istoria studiului meu.... La un an am facut asta, la doi ani am facut asta si apoi mai tarziu...”*, Doua ore mai tarziu *“Acum am 16 ani, Am mers la .... Si apoi am mers la universitatea de medicina. Primul meu confererntiar este Doctorul x ...”* Intre timp pacientul poate fi mort in fata ta. *“Ce s-a intamplat?” “Doar ii faceam o descriere complete a experientei mele inainte sa vindec pacientul.”* Nu este nevoie.

Tine pentru tine lucrurile pe care le-ai facut. NU este nevoie. El nu este aici ca sa afle cum ai devenit tu doctor. El este aici sa sa spuna *“Nu ma simt bine, te rog ajuta ma.” “Inainte sa te ajut lasa-ma sa-ti povestesc toata istoria mea.”* Nu.

Unii oameni vorbesc prea mult, de fapt voi toti vorbiti prea mult. Am vazut un film acum cativa ani, o comedie intitulata ‘Aeroplane’. Si era un tip care vorbea asa de mult incat de fiecare data cand camera de filmat se retragea vedeai persoana de langa el ca se spanzurase deja sau se omorase pentru ca nu il mai putea asculta. Era o comedie, exagerata [vorbind in continuare] si pasagerul de langa el era deja mort, toti se omorasera pentru ca nu mai suportau sa il auda vorbind atat de mult.

**Tine-ti va practica secreta. Daca vreti sa ajutati oamenii, faceti-o in liniste, nu e nevoie sa exagerati.**

### **Aduceti-va aminte de beneficiul, maretia, realizarile lui Buddha.**

#### ***Aduceti-va aminte de beneficiul, maretia, realizarile lui Buddha.***

De ce sa iti amintesti de lucrurile astea cand reciti rugaciunile? Ideea este sa-ti reamintesti ce poate fi realizat si asta sa ti intareasca aspiratia sa realizezi si tu aceleasi lucruri.

Buddhismul este caracterizat de un aspect. Buddhismul nu este, *“Vii la mine si eu am grija de tine.”* Nu. Ci este , *“Daca vii la mine, te voi ajuta sa ai grija de tine. Eu nu voi avea grija de tine. Te ajut sa ai grija de tine.”*

‘Daca ai grija de mine’ inseamna ca tu nu trebuie sa faci nimic. Nu. *“Te ajut sa inveti cum sa ai grija de tine.”* Asta este marea diferenta intre Buddhism ca sistem de credinta si sistemul de credinta al lui Dumnezeu. Dumnezeu spune, *“Daca vii la mine te voi ajuta, dar daca nu asculti de mine te voi pedepsi.”*

Buddha nu pedepseste. Nu este niciun beneficiu sa pedepseasca si de cele mai multe ori va pedepsiti voi destul. Nu aveti nevoie de nimeni sa va pedepseasca, va pedepsiti tot timpul. De fapt va pedepsiti in fiecare zi. *“Sa fac asta? Sa nu fac asta?” “Ar fi rautacios lucrul asta? Ce inseamna asta pentru mine? Oare lucrul asta ma face sa arat rau?”* Pedepsire. Pedepsire auto indusa.

**Stati in liniste, lasati mintea sa se linisteasca. Cititi sutrele. Examinati sfaturile lui Buddha. Toate lucrurile astea vor creste nivelul mintii voastre de la fixatiile lumesti spre un scop mai inalt.**

Din acest motiv:

*Nu aveti fixatii cu niciunul din cele trei taramuri, cel al dorintelor, cel al formei sau cel al lipsei de forma, ci puneti in practicca invatatura in mod consistent pentru a va fi de ajutor voua si celorlalti.*

Acesta este traiul conform Dharmei. Dupa cum am spus mai inainte daca chiar vreti sa ajutati oameni mai intai trebuie sa va ajutati pe voi insiva.