

## Eliberarea de Fixatii – Partea a 3 a

### Obsesia Castigului si Pierderii

Ceea ce este in mintea ta dicteaza ceea ce traiesti si astfel este foarte important sa ne protejam mintea, dandu-ne seama ca aceasta obsesie pe care o avem cu a avea dreptate sau a ne insela nu este folositoare.

Intr-unul din texte se spune in acest fel:

***Nu fi obsedat de castig sau pierdere***, obsedat cu a avea dreptate, obsedat cu a fi corect; sa stii ceea ce este corect este bine, a fi obsedat cu a le impune celorlalti sa stie ca tu ai dreptate aceasta este marea problema. A sti adevarul este un lucru, a le impune celorlalti, spunandu-le, *"Eu stiu adevarul, tu nu il stii; acum baga-ti asta in cap."* In acest fel parintii le spun copiilor ce sa faca si acestia resping ideea, tot in acest fel profesorii le spun studentilor ce sa faca si studentii nu pot suferi acest lucru.

Cel mai buna modalitate de a invata pe cineva este prin exemplu; vreti copiii vostri sa manance mancarea, nu le spuneti sa o manance, puneti mancarea in gura si dati impresia ca va place si copilul se va uita la voi, *"Ce mananca tatal meu? Arata asa de gustos."* Vor manca chiar si broccoli, chiar si varza nu conteaza ce este pentru ca arata bine. Nu le spune sa o manance doar pune mancarea in fata lor si tu ocupa-te de mancarea ta si apoi copilul va fi curios *"Ce se intampla? Ce sunt lucrurile astea?"* Le vor pune in gura si se vor uita la tine *"Ah, sunt chiar bune!"* De fapt toate astea nu sunt decat in mintea ta.

Prin exemplu, atunci cand castigi abia atunci apar problemele:

**Cel caruia ii place sa castige va fi preocupat de faptul ca victoria s-ar putea inversa**, ca este posibil ca ceilalti sa lupte impotriva lui. Chiar si cand dormi, nu dormi bine. La serviciu te certi cu colegii si cumva castigi dezbaterile sau pare ca ai castigat dezbaterile insa nu iti faci prieteni, ci iti faci dusmani.

**Cu cat castigi mai mult, cu atat mai mult resentiment acumulezi impotriva ta.** Fie ca te odihnesti sau te intinzi sa te odihnesti esti preocupat. De exemplu, pe timp de razboi atunci cand cuceresti un oras prin forta, apararea se prabuseste, esti victorios insa nu te poti relaxa, ai soldati plasati peste tot, cresti paza, nu iti fac viata mai usoara, ci iti ingreuneaza viata. Acum pentru ca ai castigat, iti este frica ca iti vor lua inapoi victoria, si asa incepe cosmarul. **Victoria intr-un cadru lumesc cu o viziune lumeasca da nastere la mai multe cauze de neliniste, mai multe cauze de nesiguranta. Aceasta obsesie pe care o ai cu ambele, atat cu victoria cat si cu pierderea, trebuie sa o abandonezi.** Apoi poti dormi bine.

### Competitivitatea

Atunci cand esti competitiv, si de regula cu totii am fost conditionati in acest fel din copilarie, parintii iti spun, *"Invata bine si fii un elev bun."* Si apoi cand esti bun, *"Ah, un copil asa de bun, un copil atat de destept"* si datorita acestei atitudini astepti mai multe laude, astfel muncesti mult. Cateodata nici macar nu-ti place sa inveti, inveti, si mai apoi te intrebi *"De ce oare fac eu asta? Nici macar nu-mi place. Cum de m-am apucat sa fac"*

*asta?"* Pentru ca ai fost conditionat de parinti. Parintii au anumite asteptari cu privire la modul in care copiii ar trebui sa se poarte si astfel copiii devin nesiguri.

A fi competitiv inseamna a fi nesigur si astfel incerci sa domini sa arati ca ai situatia sub control: Asta nu este siguranta. Daca esti sigur pe tine nu este nevoie sa fii competitiv.

### **Exemple de copii**

De exemplu avem un baietel si o fetita care sunt sus, am vazut ca li s-au dat sa faca niste teme. Vi se pare ca isi fac temele in liniste? [Studentii rad] De ce? Atunci cand parintii pleaca, nicio problema "*Da, da*", "*Oui, oui, mai oui*" In momentul in care pleaca "*Hei suntem liberi! Asta este paradisul nostru!*"

Atunci cand parintii spun "*Fa asta.*" "*Oui, oui, Si, si*" si in momentul in care au plecat, "*Petre cere!*" Daca incerci sa opresti asta, nu poti sa ii opresti spunandu-le sa nu faca un lucru sau altul. Felul in care ar trebui sa procedezi este sa le dai ceva ce ii intereseaza pe ei - nu pe tine, ii intereseaza pe ei. Cea mai buna metoda sa ii faci pe copii sa studieze sau sa faca orice alteceva este sa le dai ceva care ii intereseaza, nu ceva ce iti capteaza tie interesul. Niciodata nu iti forta copiii sa faca ceva fata de care nu au interes; mai intai trebuie sa le starnesti interesul pentru acel lucru.

In acelasi fel, daca nu ai niciun interes sa obtii eliberarea, nu ai niciun interes sa te eliberezi de suferinta: Vii aici, asculti Invatatura, iti intra pe o ureche si iti iese pe cealalta. Chiar daca iei notite, nu sunt de niciun ajutor.

***Dharma este pentru a fi practicata***, nu este pentru a fi scrisa in caiet. La fel cum a avea mai multe carti de gatit nu te fac un bucatar mai bun. A deveni un bucatar bun este rezultatul practicarii gatitului in mod extensiv si prin intelegerea gatitului, chiar daca lucrurile nu ies asa cum trebuie, poti schimba acest lucru.

Nu este vorba despre castig, nu este vorba despre pierdere pentru ca: **Atunci cand esti obsedat de castig sau pierdere, mintea ta va fi tot timpul intr-o stare de agitate.** Te ingrijorezi cu privire la ceea ce este 'corect' sau 'gresit', spunandu-le oamenilor ce sa faca pentru ca ceea ce fac este diferit de 'felul meu', atunci ai probleme.

### **Lasa disciplina sa iti fie profesor**

Acesta este primul lucru in comunitate, in comunitatea Buddhista, prima invatatura este "***Lasa disciplina sa iti fie profesor***" Disciplina inseamna o modalitate specifica de a face anumite lucruri. Nu 'felul' tau, nu o interpretare a ceea ce ti s-a dat ci instructiunea specifica. Acea instructiune nu trebuie sa fie acceptabila logicii tale sau nu, pentru ca mintea ta este cucu.

Iti acoperi lipsa de intelegere cu nume mari, etichete importante sau raspunsuri, eu intreb "*Ce este asta?*" "*Nu stiu.*" Cum este posibil sa traiesti intr-un anumit loc si sa nu stii ce se petrece? "*Nu stiu*" Pentru ca esti acolo si nu ai acordat niciodata atentie lucrurilor care se petrec.

Coboara-te pentru a invata si afirma-te pentru a fi de ajutor. Cel care se coboara este umil. Daca nu ai fost niciodata umil vei privi dar nu vei vedea; vei auzi insa nu vei auzi, apoi faci greseli si gasesti pe altcineva sa dai vina, sau gasesti cea mai comuna scuza "*Nu stiu*".

**Cel care vrea sa castige, vrea sa fie corect este cel care este nesigur. Daca esti sigur pe tine atunci nu este nevoie de victorie sau preocupat de pierdere, preocupat cu a avea dreptate sau nu, preocupat cu critica sau entuziasmat atunci cand esti laudat.** Acest obicei pe care il ai in a fi argumentativ, certandu-te cu oamenii pentru ca vrei sa ai dreptate, nu iti da pace. De fiecare data este ca o batalie, "*Cum voi face sa am dreptate data viitoare?*" "*Cum voi castiga data viitoare?*" "*Cum pot avea ceva inteligent de spus?*" Dorinta de a fi mai bun. Tot timpul gandindu-te la ceea ce vrei sa spui si focusandu-te pe acest lucru uiti ce se intampla, in acel moment nu esti constient de nimic altceva.

Cunoaste-ti locul. Insa in momentul de fata nu iti cunosti locul, nu este nicio problema - urmeaza instructiuni clare. **Lasa instructiunea sa te ghideze.** Vrei sa mergi de aici spre un alt loc unde nu ai mai fost pana acum? Nicio problema, asigura-te ca vei gasi un GPS bun, o harta buna.

**Atunci cand esti obsedat cu castigul si pierderea pentru ca mintea ta este nesigura, nu poti genera niciun beneficiu pentru nimeni, nici pace, nici armonie.** Sa mentii anumite fixatii care nu sunt benefice, cum ar fi mancarea, cazarea, hainele atunci iti irosesti viata. Da, ai nevoie de anumite haine, ai nevoie de o tunsoare intr-un anumit fel. De ce ai nevoie de astea? Pentru a te integra intre oameni.

Daca mergi intr-un loc unde oamenii se imbraca bine si tu nu esti imbracat bine, nu se simt confortabili cu tine prin preajma. Cum poti propaga Dharma? Deja nu te plac. Insa daca te imbraci in felul in care se imbraca si ei, daca poarta Gucci atunci si tu porti Gucci, daca iti poti permite Gucci. Insa daca nu ai conditia karmica sa porti Gucci atunci nu lucrezi in zona aia. Asadar cu cine lucrezi? Lucrezi cu cei care se imbraca de la Primark. La fel, ce ii face diferiti? Nicio diferenta. Cei care poarta haine mai ieftine au nevoie de ajutor la fel de mult ca cei care poarta haine scumpe. Daca meritul tau iti permite sa porti doar 'aceasta' marca atunci lucrezi cu cei din 'aceasta' zona. Vrei sa lucrezi cu 'ceilalti' atunci trebuie sa ridici stacheta.

Nu exista mai 'bine' sau mai 'rau' toate sunt egale; cel care isi baga mana in toaleta si curata toaleta este pe acelasi nivel cu cel care gateste. Trebuie sa ai grija de ceea ce faci. Daca slujba ta este sa bagi mana in toaleta, atunci nu te duce in bucatarie sa gusti mancarea. Poate tu nu ai nicio problema cu asta insa alti oameni s-ar putea sa aibe probleme. S-ar putea sa fii imun la chestiile alea insa altii s-ar putea sa nu fie.

Nu exista un nivel inalt sau orice nivel; nu exista nivel de top, sau orice fel de nivel.

### **Exemplu cu jocurile de noroc**

Atunci cand vrei sa castigi mergi la casino, toata lumea merge la casino pentru ca vrea sa castige. Iar casinoului ii place atunci cand castigi pentru ca atunci cand castigi ramai acolo. Iar atunci cand ramai acolo sa joci pana la urma ajungi sa pierzi si atunci cand incepi sa pierzi nu vrei sa pierzi, si astfel ajungi sa joci din ce in ce mai multi bani, si in final cazinoul devine castigator.

Mergand la cazinou sa joci, bineinteles ca nu vrei sa pierzi ci vrei sa castigi, noua dati din zece vei pierde. Chiar daca ajungi sa castigi in final tot vei pierde si odata ce ajungi sa pierzi nu vrei sa pierzi ceea ce ai castigat, vei continua si in timp vei ajunge sa pierzi mai mult decat ai castigat. Dupa ce ai pierdut te simti prost si astfel vrei sa mai mergi odata acolo.

Castigul si pierderea. Fie ca este vorba de curse de cai, sau vizionarea echipelor de fotbal. Atunci cand esti obsedat cu conceptul castigului mintea ta nu va fi linistita. **Castigul si pierderea sunt doua aspecte ale aceluiasi lucru;** castigi cateodata si cateodata pierzi. Este ca un val, odata ce a urcat va cobori.

**Atunci cand mintea ta este obsedata cu castigul si pierderea; aceasta obsesie nu ii va permite mintii sa se linisteasca, la fel nici corpul tau nu va fi linistit.** Astfel atunci cand castigi, de cele mai multe ori nu este un castig real. Ai crezut ca esti victorios; lumii i-ai demonstrat ca esti victorios, insa abia acum incepe cosmarul. Ce fel de cosmar incepe? Esi preocupat ca persoana pe care ai invins-o vrea sa se razbune; nu va accepta infrangerea si va cauta o cale de a intoarce situatia in favoarea sa. Asadar atunci cand dormi nu poti dormi bine, atunci cand mananci nu poti manca bine; trebuie sa ai din ce in ce mai multa paza peste tot, totul devine mult mai costisitor.

Vrei sa le arati oamenilor ca esti bogat. Ai ceasuri de firma, ai inele scumpe si te asiguri ca oamenii le vor vedea. Daca mergi la un eveniment de covor rosu cu staruri de cinema, ei poarta bijuterii cu diamante foarte scumpe, de sute de mii de lire sterline. Crezi ca merg acolo singuri? Nu, merg impreuna cu gardele lor de corp. Iar aceste garde de corp sunt de obicei desemnate de magazine de bijuterii si nu le pasa decat de bijuteriile pe care le pazesc. Slujba lor nu este sa protejeze persoana care poarta bijuteriile ci sa protejeze lucrurile pe care le poarta persoana respectiva.

**Aroganta ta te impinge sa castigi. Aroganta este de fapt nesiguranta. Si chiar atunci cand castigi vei fi preocupat de faptul ca oamenii vor dori sa se razbune. Si astfel castigi odata si apoi esti ingrijorat ca vor veni dupa tine.**

Nu te gandii ca atunci cand ai castigat o dezbatere vei avea pace. **Daca iti mentii fixatia si te certi pentru a mentine acea fixatie vei crea din ce in ce mai mult conflict in viata ta,** din acest motiv primul lucru pe care il invat pe cel care vrea sa invete Dharma este sa renunte la fixatii, incepand cu mancarea si cu obiceiurile pe care le are. Aceste lucruri par marunte insa sunt extrem de daunatoare, pentru ca iti destabilizeaza mintea.

16.38

### **Lasa-i pe oameni sa castige**

Chiar si atunci cand castigi vei crea din ce in ce mai multe resentimente impotriva ta, iti faci din ce in ce mai multi dusmani. Nimanui nu ii place sa piarda. Practica Buddhista promoveaza scenariul win-win.

'Lasa-i pe oameni sa castige'. Ce inseamna asta? Promoveaza bucuria lor. Oferale bucurie. Chiar daca se inseala, nu conteaza. Asupra lucrurilor care nu sunt importante, lasa-le sa treaca neobservate. Lasa lucrurile mici sa treaca neobservate. In ceea ce priveste lucrurile importante, nu le lasa neobservate.

### **Povestea lui Liu Xiu**

In China in timpul Dinastiei Han, Liu Xiu, inainte de a deveni imparat, el impreuna cu un coleg de clasa s-au indragostit de aceeaasi colega, cu care au mers la scoala in aceeaasi perioada. Amandoi s-au indragostit de aceeaasi colega de clasa. Pe fata o chema Yin Lihua. Si astfel Liu Xiu a facut urmatoarea aspiratie, *"Daca ar fi sa devin un ofiter al imperiului, atunci vreau sa ma ocup de finante, vreau sa detin o pozitie puternica. Daca*

*ar fi sa ma casatoresc voi dori sa ma casatoresc cu o singura persoana si acea persoana este Yin Lihua." Cu aceasta vreau sa ma insor si acest lucru mi-l doresc.*

Mai tarziu a devenit imparat bineinteles, cea mai inalta pozitie pe care o putea avea. Si s-a casatorit cu colega de clasa, acea colega de clasa, si ea a devenit regina. Insa prietenul sau care este mai destept decat el, numele lui este Yan Ziling, el nu a devenit imparat, insa si-a ajutat prietenul Liu Xiu sa isi apere imperiul. In cele din urma Liu Xiu a murit. Astfel Yan Ziling a mers la mormantul sau si a spus un lucru care a devenit faimos mai tarziu. A spus, *"In politica esti un invingator. In comparatie cu tine, eu sunt un perdant, tu ai devenit imparat iar eu nu am nici macar un titlu oficial. In ceea ce priveste dragostea, tot tu esti castigatorul, eu sunt invinsul. Te-ai insurat cu cea cu care vroiam sa ma insor si am pierdut-o in fata ta. Insa fie castigi sau pierzi, in cele din urma nu ramane decat: O cupa de pamant galben."*

Orice ar fi, tot nu poti sa iei acel lucru cu tine. Astfel Yan Ziling a fost capabil sa vada prin fixatia sa cu privire la castig sau pierdere, intelegand ce aduce armonie vietii. Acea intelegere este sa nu fii obsedat cu castigul sau pierderea - **'Nu castigi.Nu pierzi.'**

Obsesia ta cu dorinta de a demonstra ca intelegi, ca esti destept, ca stii. Uita-te la munca pe care o faci in fiecare zi si reflecteaza asupra ei. *"Treaba asta e prea grea!" "Asta e prea usoara." "Nu este nimic de facut!" "Sunt prea multe lucruri de facut!"* O atitudine foarte problematica.

Atunci cand mintea ta nu este obsedata cu castigul si cu pierderea, cu a avea dreptate si cu a te insela, cu siguranta vei manca bine si vei dormi bine. Atunci cand nu te angajezi in aceasta batalie in care esti tras dintr-o parte in alta, intre castig si pierdere, s-ar putea sa pierzi pentru moment - mergi pentru o slujba si slujba este luata de altcineva, nu e nicio problema, ai mai mult timp liber, foarte bine.

**Nefiind obsedat cu castigul si cu pierderea vei castiga o viata in armonie, o viata lipsita de conflicte.**

Atunci cand am fost invitat la Tsog Pema in acest an, la deschiderea templului Zeldok Peri de catre Sfintia Sa al paisprezecelea Dalai Lama, am spus, "Multumesc pentru invitatie insa datorita obligatiilor cu predarea nu pot participa." Si unde m-am dus? M-am dus in Olanda. Am facut oare lucrul asta pentru ca sunt multi oameni acolo? Nu, ci am facut lucrul asta pentru ca muncesc. Daca merg la Tsog Pema stau acolo si beau ceai. Bineinteles, intotdeauna sunt fericit sa ma vad cu prietenii mei insa, hey, ne stim unii pe altii din totdeauna. Daca nu ii vad in viata asta ii vad in vieti viitoare. Nicio problema. Pentru mine, munca e munca. Sunt cel mai fericit atunci cand predau.. Sunt cel mai fericit atunci cand sunt implicat in activitati Dharma. Sa ma vad cu prietenii este o activitate pe care sa o fac in timpul liber.

**Astfel atunci cand nu esti obsedat cu castigul si pierderea, cu reputatia si bogatiile, viata este simpla si usoara.**