

## Eliberarea de Fixații – Partea a 4 a

### Obsesia Câștigului și a Pierderii

Mintea, orice este în mintea ta dictează ceea ce experimentezi și astfel este foarte important să protejăm mintea, recunoscând că această obsesie, de a avea dreptate sau nu, nu ne este de niciun ajutor.

În unul dintre texte se spune astfel:

***Nu fi obsedat de câștig și pierdere.*** Dacă ai o obsesie cu a avea dreptate, cu a fi corect; să știi ceea ce este corect este bine, să fii obsedat de a impune altora să vadă că tu ai dreptate este marea problemă. Să cunoști adevărul este un lucru, să impui oamenilor spunând "*Eu știu adevărul, tu nu îl știi, ar fi bine să bagi asta la cap*". Acesta este modul în care părinții le spun copiilor lor ce să facă și copiilor le displace acest lucru, acesta este modul în care profesorii le spun studenților ce să facă, iar studeții se simt iritați.

Cea mai bună formă de învățatură este prin exemple; dacă vrei să mănânce copii tăi, nu le spune să mănânce, mănâncă tu, pune-ți mâncare în gură și arată că îți place, iar copilul se va uita la tine, "*Oare ce mănâncă tata? Pare atât de gustos!*" Vor mânca până și broccoli, până și varză, nu contează ce este pentru că arată bine. Nu le spune să mănânce, doar pune în fața lor și tu continuă să-ți mănânci porția, iar copilul se va întreba, "*Ce se întâmplă? Ce sunt aceste lucruri?*" Le vor pune în gură și se vor uita la fața ta, "*Oh, este chiar bun!*" De fapt, toate acestea sunt în minte.

De exemplu, atunci când câștigi nu este finalul problemei:

**Cel căruia îi place să câștige, va fi îngrijorat de faptul că victoria s-ar putea întoarce împotriva lui,** că s-ar putea să riposteze. Chiar și când dormi, nu vei dormi bine. La serviciu te cerți cu colegii și cumva câștigi disputa sau dai aparența câștigului disputei dar nu îți faci prieteni, îți faci dușmani.

**Cu cât câștigi mai mult, cu atât mai mult resentiment vei acumula împotriva ta.** "Fie că te odihnești ori stai jos și te odihnești ești tot îngrijorat". De exemplu, în timpul unui război iei un oraș cu forța, apărarea se prăbușește, ești cel victorios dar nu te relaxezi, ai soldați postați peste tot, securitatea este sporită, nu îți faci viața mai ușoară, îți faci viața mai grea. Dacă nu ai fi pornit un război împotriva acestei țări ai fi putut dormi liniștit. Acum, din cauză că ești îngrijorat de faptul că o vor lua înapoi de la tine, încep coșmarurile. **Victoria, într-un cadru lumesc cu o înțelegere lumească va da naștere mai multor cauze de neliniște, mai multor cauze de nesiguranță. Trebuie să te eliberezi de această obsesie, atât a câștigului cât și a pierderii.** Apoi, vei dormi bine.

## Competitivitatea

Când ești foarte competitiv; și în acest mod am fost toți condiționați din copilărie, părinții îți spun, "*Studiază bine, fii un student bun*". Și apoi, când te descurci, "*Oh, un băiat așa de bun, un băiat așa de isteț*" și din această cauză vrei mai multe elogii, și muncești și mai mult. Uneori, chiar când nu îți place să studiezi, studiezi totuși, iar mai târziu te întrebi, "*De ce naiba am făcut asta? Nici măcar nu-mi place. Cum am început?*". Pentru că au fost condiționați de părinți. Părinții aveau un anumit mod de a vedea lucrurile în ceea ce privește comportamentul copiilor, iar copiii au ajuns să dezvolte acest simț al nesiguranței.

Să fii competitiv înseamnă să fii nesigur și să încerci să domini arătând că ești deasupra: Aceasta nu înseamnă siguranță. Dacă te simți sigur, nu ai nevoie să fii competitiv, nu ai nevoie să intri în competiție.

### Exemple de copii

De exemplu, avem un băiețel și o fetița și sunt sus, am văzut că le-au dat niște teme de făcut pentru acasă. Sună ca și cum își fac temele în liniște? [Studentii râd] De ce? Când părinții sunt acolo, nicio problemă, "*Da, da*", "*Oui, oui, mai oui*". În momentul în care au plecat, "*Hei, suntem liberi! Acesta este paradisul nostru!*"

Când părinții spun "*Fă asta*." "*Oui, oui; Si Si*" și în momentul în care au plecat, "*Timpul petrecerii!*". Dacă încerci să oprești asta, nu o vei putea opri spunându-le să nu o mai facă. Modalitatea prin care o poți face este de a le da ceva ce îi interesează pe ei, nu pe tine, îi interesează pe ei. Cel mai bun mod de a-l face pe un copil să studieze sau să facă ceva este prin a-i da ceva de care este interesat el, nu de care ești interesat tu. Niciodată să nu îți forțezi copilul să facă ceva de care nu este interesat; trebuie mai întâi să-i cultivi interesul.

În același mod, dacă nu ai niciun interes în a atinge eliberarea, dacă nu ai niciun interes în a te elibera de suferință: Vii la Învățătură să ascuți Învățătura, intră pe o ureche și iese pe cealaltă. Chiar dacă îți notezi, nu este de niciun folos.

***Dharma este pentru practică***, nu pentru caietul de notițe. Așa cum o carte cu rețete de gătit nu te face bucătar; având mai multe cărți cu instrucțiuni de gătit nu te vor face un bucătar mai bun. Un bucătar mai bun este rezultatul practicii tale în bucătărie gătind și înțelegând gătitul, chiar dacă lucrurile nu ies chiar bine, poți schimba asta.

Nu este vorba despre câștig, nu este vorba despre pierdere pentru că: **Atunci când devii obsedat de câștig și pierdere, mintea ta va fi întotdeauna îngrijorată.** Îți faci griji despre 'corect' și 'gresit', spunându-le oamenilor ce să facă pentru că ceea ce faci tu este diferit de "modul meu", atunci apar problemele.

### Lasă disciplina să-ți fie învățător

Acesta este primul lucru în comunitate, în comunitatea Buddhistă, prima învățătură este "***Lasă disciplina să-ți fie învățător***". Disciplina înseamnă modurile specifice în care lucrurile ar trebui să fie făcute. Nu 'modul tau', nu interpretarea ta asupra a ceea ce îți este dat, ci exact instrucțiunea dată. Acea instrucțiune nu trebuie să fie acceptabilă în raport cu mintea ta logica, pentru că mintea ta logica este 'cucu'.  
.

Îți acoperi lipsa de înțelegere cu nume mari, etichete mari sau răspunsuri, și întreb "Ce este asta?" "Nu știu". Cum este posibil să trăiești într-un loc și să nu stii ce se întâmplă în jurul tău? "Nu știu". Pentru că ești acolo dar niciodată nu acorzi atenție lucrurilor care se întâmplă.

**Coboară-te pentru a învăța și oferă-te pentru a ajuta.** Cel care se coboară este umil. Dacă nu ai fost niciodată umil vei privi dar nu vei vedea; vei asculta dar nu vei auzi, și apoi faci greșeli și ajungi să dai vina pe alții sau găsești cea mai comună scuză: "Nu știu".

**Cel care vrea să câștige, care vrea să aibă dreptate este cel care este nesigur. Dacă ești sigur, nu există nicio nevoie de a fi victorios sau de a avea griji legate de așa-numitul eșec, grijă de a avea dreptate, grija ca ceva să fie greșit, grijă cu privire la critici sau exaltarea produsă de laude.**

Acest obicei pe care îl ai de a fi cârcotaș, certându-te cu oamenii care vor să aibă dreptate, care vor să fie corecți, nu îți dă pace. De fiecare dată este ca o luptă, "Cum voi face să am dreptate data viitoare?" "Cum câștig data viitoare?" "Cum pot avea ceva inteligent de spus?" Preamărire. Tot timpul te gândești ce vrei să spui și facand astfel uiți de ceea ce se întâmplă, în acel moment nu ești conștient de nimic altceva.

Cunoaște-ți locul. Dar acum nu îți știi locul, însă nu este nicio problemă, urmează instrucțiunile clare. **Lasă instrucțiunile să-ți fie ghid.** Vrei să pleci spre un oraș în care nu ai mai fost niciodată? Nicio problemă, fii sigur că găsești un sistem GPS bun, o hartă bună.

**Când ești obsedat de câștig și pierdere pentru că mintea ta nu este sigură, nu poți genera beneficii pentru nimeni și nici pace și armonie.** Să menții anumite fixații ne esențiale, precum mâncarea, precum locuința, precum hainele, ajungi astfel să îți irosești viața. Da, ai nevoie de anumite haine, ai nevoie să te tunzi într-un anume fel. De ce ai nevoie de asta? Pentru a te integra în comunitatea de oameni.

Dacă te duci într-un loc unde se știe ca oamenii se îmbracă bine și tu nu te îmbraci bine, nu se vor simți confortabil cu tine prin preajmă. Cum vei putea propaga Dharma? Deja te resping. Dar, dacă te îmbraci așa cum se îmbracă și ei, ei poartă Gucci, tu porți Gucci, dacă îți permiți Gucci. Dar, bineînțeles, dacă nu ai condiția karmică de a purta Gucci atunci cu siguranta nu acolo vei lucra. Cei care poartă mărci fără renume au nevoie de ajutor la fel de mult ca cei care poartă mărci mai luxoase.

Nu există "mai bun" sau "mai rău" toate muncile sunt slujbe; cel care pune mâna în toaletă și o curăță este la fel cu tine care gătești. Trebuie să ai grijă de ceea ce faci. Dacă pui mâna în toaletă pentru ca asta este munca ta, nu te duce apoi în bucătărie să guști mâncarea. Tu nu ai nicio problemă, dar pe alți oameni ii deranjeaza. Poți fi imun la acel lucru, însă alții nu.

Nu există un nivel mai înalt sau mai coborât, niciun nivel de vârf, de fapt niciun nivel.

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

Când vrei să câștigi te duci la cazinou, toată lumea se duce la cazinou pentru că vor să câștige. Și cazinourilor le place când câștigi, pentru că dacă o să câștigi o să mai stai. Dacă mai stai, vei pierde într-un final, și când vei începe să pierzi, nu vrei să pierzi, și pui și mai mulți bani pe masă, iar la sfârșit cazinoul este marele câștigător.

Când te duci în cazinou și joci, și bineînțeles că te duci să câștigi, nu să pierzi, în nouă situații din zece pierzi. Chiar și când câștigi în cele din urmă pierzi și odată ce ai început să pierzi nu vrei să pierzi ceea ce ai câștigat, vei continua și, în timp, vei sfârși mereu pierzând mai mult decât câștigi. După ce pierzi te simți rău și vrei să te duci înapoi.

Câștig și pierdere. Fie că mergi la curse de cai sau să privești echipa de fotbal preferată. Când ești obsedat cu conceptul de câștig, mintea ta nu este liniștită. Pierderea și câștigul sunt două aspecte ale aceluiași lucru; câștigi câteodată, pierzi câteodată. Este ca un val, odată ajuns sus va coborî.

**Când mintea ta este în acest fel, obsedată cu câștigul și pierderea; mintea ta nu va fi liniștită, corpul tău, de asemenea, nu va fi liniștit.** Deci, când câștigi, de cele mai multe ori nu este o victorie reală. Victorie, te gândești că ai obținut o victorie; pentru lumea din afară proclami că ai câștigat bătălia, dar coșmarul abia începe. Ce coșmar începe? Ești îngrijorat că persoana pe care ai înfrânt-o va vrea răzbunare; nu va accepta situația și va încerca să o schimbe. Și când dormi nu vei dormi bine, când mănânci nu vei mânca cum trebuie; trebuie să ai mai multă securitate peste tot, totul devine mai costisitor.

Nu te gândi că pentru că ai câștigat disputa, vei avea pace. **Dacă te vei agăța de fixația ta și te vei certa pentru fixația ta, vei crea mai mult conflict în viața ta,** și din acest motiv este unul dintre primele lucruri pe care le predau oricui vrea să învețe Dharma; primul lucru este să te eliberezi de fixații, începând cu mâncarea, cu obiceiurile. Astfel de lucruri par mărunte - dar sunt importante, produc un mare prejudiciu, pentru că destabilizează mintea.

### **Lasă oamenii să câștige**

Așadar, chiar și atunci când câștigi ești pe punctul de a crea aversiune împotriva ta, de a-ți face mai mulți dușmani. Nimănu-i nu îi place să fie cel care pierde. Practica Budhistă este despre câștig-câștig.

'Lasă oamenii să câștige'. Ce înseamnă asta? Promovează fericirea lor. Fericirea este victorie. Oferă-le fericire. Chiar dacă au greșit, nu contează. În ceea ce privește lucrurile marunte - lasă-le să treacă. Lasă lucrurile marunte să treacă neobservate. Nu face asta cu lucrurile importante.

Fiind obsedat cu dorința de a arăta că înțelegi, că ești inteligent, că știi. Uită-te la munca pe care o faci în fiecare zi și reflectă asupra ei. "*Această slujbă mă solicită prea mult!*" "*Această slujbă mă solicită prea puțin!*" "*Nu am nicio slujbă!*" "*Sunt prea multe slujbe!*" Foarte problematic.

Când nu ai această minte obsedată cu câștigul și pierderea, cu a avea dreptate sau nu, cu siguranță vei mânca bine și vei dormi bine. Când nu te implici în această luptă de fi purtat între câștig și pierdere, poți pierde un moment - te duci pentru o slujbă și cineva îi dă slujba altcuiva, e în regulă, ai mai mult timp liber, zile fericite.

**Dar când nu ești obsedat de câștig și pierdere, vei câștiga o viață armonioasă, o viață fără conflicte.**

## Mânia

**Când nu ești obsedat de câștig și pierdere, de faimă și averi, viața este simplă și ușoară.** Și toate aceste obligații pe care le avem - în timp ce faceți meditația de dimineață, șezând în tăcere, este de mare ajutor. Când stai în tăcere și urmezi metoda mintea ta are o șansă să se odihnească. Să se odihnească după ce? După mânie. Pentru că atunci când esti mânios este ca și cum ai avea ochi dar nu poți vedea.

**Mânia este rezultatul frustrării.** Frustrarea este rezultatul lucrurilor care nu ies așa cum aveai tu în minte, "*Întodeauna fac lucrurile în acest mod! Tu le faci altfel? Cum îndrăznești!*" când ești așa, mintea devine oarbă.

**Așadar, cel care este mânios este ca și cum ar fi mereu în întuneric, nu poate vedea nimic. Este, de asemenea, ca un praf care îți contaminează mintea, care îți acoperă mintea.** Este ca și cum ai avea lentile, dar este foarte mult praf care le acoperă. Și astfel, în această stare, cum poți avea fericire?

Deci când ești mânios, ochii tăi pot fi deschiși dar nu vei vedea nimic pentru că mânia îți va contamina mintea - mintea ta poate era liniștită, 'devine contaminată', înseamnă că va deveni ocupată. Din acest motiv: **Ar trebui să percepi mânia ca și cum ai avea un șarpe veninos în aceeași încăpere cu tine. Trebuie îndepărtat imediat și făcut inofensiv, altminteri va cauza rău ție și altora.**

Deci acest sfat este pentru a ne reaminti că dintre toate emoțiile conflictuale cu care ne confruntăm, mânia este cea mai rea. Chiar dacă faci multe lucruri bune ajutând oamenii, și poate ai generat merit - un moment de mânie poate distruge tot meritul acumulat vreodată de la începutul timpului. De aceea, întotdeauna dedicăm practica noastră. La sfârșitul sesiunii, întotdeauna dedicați practica pentru a fi pusă într-un loc sigur. Pentru că atunci când vine timpul mesei și cineva sare rândul [și devii mânios], și apoi tu vrei să ai ceva și ei iau ceea ce tu vrei [și devii mânios] și tu vrei această ceașcă de cafea și altcineva a luat ultima cană de cafea [și devii mânios], se întâmplă, pentru că pentru mulți oameni învățătura Dharmei este o curiozitate conceptuală, ceva la care se gândesc, nu ceva pe care îl practică. Ca și cărțile de bucate: ceva de deținut, nu ceva pe care îl vei folosi pentru a găti.

Deci, este foarte important să recunoaștem aceste lucruri; daunele provocate de mânie nu pot fi măsurate. Când ești mânios, în momentul în care apare, acea lume din interiorul minții tale este dintr-o dată inundată de întuneric.

Chiar dacă ai ochi nu poți vedea ceea ce este bine și ce este rău; nu poți vedea adevărul; nu poți vedea ceea ce este bine, ceea ce este de ajutor. Când mânia apare nu îți va păsa ce este bine și ce este rău; și nici nu te interesează rezultatul! De ce? 'Așa simt' De ce ai trântit ușa - așa mi-a venit. De ce ai lovit o persoană - așa mi-a venit.

Chiar înainte de Crăciun o tânără mergea prin Londra și din cauza felului în care a arătat, a deranjat un bărbat care trecea pe lângă ea, acesta s-a întors și a lovit-o foarte tare în zona cefei - a fost găsit acest bărbat și arestat, iar el a spus că ea a început, a fost din cauza modului în care s-a uitat la mine; nu voi permite nimănui ca ea să se uite la mine în acest mod, cu asemenea lipsă de respect; dar tot ceea ce știm este că acea fată nu avea nicio idee cine era bărbatul; pentru că este la fel ca voi toți, în propria stare de auto-

absorbție. Dar acea auto-absorbție poate fi interpretată de alții ca altceva. Deci, auto-absorbția este foarte periculoasă.

Cum poți merge pe o stradă cu gangsteri și să nu ai nicio frică de a fi atacat - doar dacă poți scoate la suprafață cea mai bună parte din ei. Cum faci asta? Aducând la suprafață cea mai bună parte din tine. Ceea ce proiectezi, atrage energie similară. Dacă nu-i judeci, nu este niciun pericol ca ei să te judece pe tine. Dacă nu arăți nicio frică și ești respectuos, ceilalți vor arăta și ei respect. Dacă ești politicos cu oamenii, și alții sunt politicoși, zâmbesc și ei îți zâmbesc înapoi. Este chiar așa.

Așadar, **nu îi ceri lumii să se schimbe pentru tine, lumea nu se schimbă pentru tine, credeți-mă. Te schimbi pe tine însuși - și schimbându-te pe tine însuși, vei schimba lumea din jurul tău.** Când schimbi lumea din jurul tău, oriunde ai merge este la fel. Oriunde ai merge, ceea ce apare în exterior - tu și tot din jur deveniți unul și același lucru. Lumea din exterior și cea din interior devin una. Cele 3000 de ordini interioare și exterioare - toate la fel. Nicio diferență între mine și ceilalți. Dacă nu este nicio diferență între mine și ceilalți suntem în armonie și dacă suntem în armonie, niciun conflict. Niciun conflict, nicio problemă.

De aceea, pentru a învăța Dharma, mintea voastră trebuie să fie expansivă, foarte vie, nu plictisitoare, când mintea este prea plictisitoare, prea rigidă, nu ești capabil să experimentezi părțile complexe ale universului. Deci, mintea trebuie să fie deschisă. Numai atunci, se poate conecta cu adevărul.

Și când ai asta, orice ai face, modul în care îți ridici sprâncenele, modul în care arunci o privire, fiecare zâmbet, fiecare mișcare poartă beneficiul Chan, al minții tale originale. **Când mintea ta este deschisă și toate lucrurile pe care le faci nu sunt separate de dorința puternică de a fi în beneficiul celorlalți, atunci orice faci este sigur.** Atunci când încerci să creezi condiții pentru a arăta cât de extraordinar ești, cât de bun ești în comparație cu alții, să arăți că ești inteligent, doar atunci te simți nesigur.

Apoi, din cauza acelei stări de auto-absorbție, ochii tăi pot fi deschiși dar nu vezi, urechile tale pot asculta dar nu aud. Și orice vezi sau auzi se schimbă în timp ce primești acel lucru. Iar sincronizarea ta nu este niciodată bună. De ce se întâmplă aceste lucruri; din cauza unui singur lucru, în loc să ne gândim la alții prima dată, ești obsedat de 'eu primul'. Dacă ești obsedat de 'eu primul', vei pierde magia, adevărata glorie a tot ceea ce este în jurul tău; a tot ceea ce este în interiorul tău. Dar când mintea îți este deschisă, când te relaxezi în natura propriei tale minți și nu ești obsedat de speculații, o fi așa, o fi altfel sau este corect este greșit ori ce este câștig și ce este pierdere, atunci oriunde ești, ești deja în tărâmul pur. Tărâmul marii beatitudini. Nu ai nevoie de bilet să te duci acolo, nu este niciun bilet disponibil - trebuie să te duci acolo prin propria ta practică.

Când mintea ta nu este separată de cea a lui Buddha, tot ceea ce vezi este al lui Buddha, tot ceea ce auzi este sunetul Buddha-șilor. Orice limbă ai folosi, orice mișcare este activitatea lui Buddha. Corpul și mintea ta sunt manifestarea Tărâmului Pur. Toți oamenii din jurul tău sunt tovarăși Buddha. Ei încă nu știu, dar tu poți scoate în afară ceea ce este mai bun în ei.