

Trăind o viață plină de înțeles

Ieri am început să vorbim despre a avea un tip de viață superioară, o viață care nu este obsedată cu nimic, unde nu există atașament sau aversiune. Astfel, în acest fel, fie că ești membru al sanghai hirotonisite sau un practicant laic; fie că trăiești în oraș; fie că trăiești de unul singur sau împreună cu alții, mintea ta rămâne inseparabilă de învățătura lui Buddha. În acest fel poți avea averi și resurse și să nu te lași distras. Dacă ești faimos sau nu, nu contează, cheia este cum să folosești acest lucru într-un mod corect fără să-l lași să-ți deranjeze mintea.

Astfel, în acest mod, practicând în fiecare zi la un moment precis - foarte important, un moment fix... suntem creaturi influențate de rutină, creaturi influențate de obiceiuri, astfel este folositor să avem un moment precis la care să facem anumite lucruri. Până și mâncatul și dormitul, dacă te culci la ora potrivită, dacă mănânci la ora potrivită, corpul se adaptează la acest lucru. Dacă în fiecare zi îți schimbi ora mesei și corpul tău nu se odihnește atunci când trebuie, vei resimți acest lucru. Condițiile medicale precum diabetul sau altele care au de-a face cu mesele dezordonate sunt comune, iar boala apare din cauza acestor condiții. Dacă ești treaz atunci când ar trebui să te odihnești, din nou acest lucru îți va cauza probleme sănătății.

Astfel, în fiecare zi când practici, practica specifică ție, cea care ți-a fost dată de profesorul tău, aceasta practică nu trebuie să o împărtășești cu alții, pentru că nu are nimic de-a face cu ceilalți, este ca o rețetă. Nu împarți medicamentele cu nimeni, fiecare are medicamentele sale specifice, care sunt în concordanță cu nevoile sale. Beneficiile practicii, acest lucru îl poți împărtăși cu alții. Calmul, armonia pe care o generezi din acest lucru, îl poți împărtăși cu alții.

Și, amintește-ți de Buddha, așa cum practici mantra sau avându-l pe Buddha în minte. Atunci când îți menții gândul focusat pe Buddha, în timp vei gândi ca un Buddha și modul în care vei acționa va fi ca al unui Buddha. Și apoi te întrebi: 'de ce fac acest lucru, această acțiune nu este acțiune a unui Buddha.'

Meditația liniștită îi permite minții să se liniștească, îi permite minții să se liniștească în non-activitate. Și, în acea stare, mintea ta devine mai puțin obsesivă, mai puțin auto fixată. Și, în acest fel, mintea ta va putea atinge o stare superioară unei stări lumești, care este obsedată cu câștigul sau pierderea, cu a fi mai bun decât ceilalți; și cele Cinci Otrăvuri, atașamentul care dă naștere obsesiei și dorinței, aversiunea care dă naștere iritației, mâniei și depresiei. Ignoranța apare pentru că nu știi ce se întâmplă. Acestea trei sunt cauzele suferinței. Fiecare suferință din lume este cauzată de acestea trei.

Însă celelalte două otrăvuri care au rămas: aroganța și îndoiala. Aroganța apare atunci când crezi că știi. Îndoiala apare din cauza lipsei de practică; atunci când nu ai practicat, bineînțeles că există dubiu. Aroganța apare din cauza faptului că ai o impresie prea bună despre tine; speculând, gândindu-te 'Sunt atât de extraordinar, sunt atât de bun', când de fapt nu ai niciuna din acele calități. Acestea două sunt cele două obstacole în calea studiului și a practicii, fie că vorbim despre o practică lumească sau una superioară.

Înțelegând că mintea ta și cea a lui Buddha nu este diferită. Mintea ta, mintea lui Buddha și mintea ființelor simțitoare nu este diferită. Nimic nu este diferit. Mintea ta, Buddha și toate ființele simțitoare - toate trei, nu există diferențe între ele.

În toate cele zece tărâmurile de fenomene, fie că este vorba despre tărâmul zeilor sau al semizeilor, fie că este vorba despre tărâmul spiritelor flămânde, tărâmului iadului, tărâmului animalelor, fie că este vorba despre tărâmul Buddhașilor sau al Bodhisatvașilor sau a celor care Ascultă Învățătura, a celor care s-au Realizat Singuri, toate acestea sunt de fapt o singură minte. O singură minte, nu două minți.

Atunci când mintea ta este a unui Buddha, atunci Buddha este mintea ta. Fiecare persoană are aceeași Natură Budhică. Originea este acolo; nu poate fi crescută sau scăzută; nu poate fi distrusă, sau îmbunătățită. Toate au aceeași natură, fie că este vorba despre spiritele flămânde, fie că este vorba despre animale, toate au aceeași natură.

Astfel, atunci când folosești mintea lui Buddha, inima lui Buddha, în felul în care ai grijă de ceilalți, aduci la suprafață aceeași calitate. Așa cum mânia scoate la iveală mânia; gelozia scoate la iveală gelozia; obsesia scoate la iveală obsesia; competitivitatea scoate la iveală competitivitatea. Gândind ca un Buddha, purtându-te în același fel ca un Buddha, chiar și ceea ce numim o persoană rea, cu o atitudine negativă, atunci când această persoană este cu tine, felul în care se comportă este foarte diferit. Scoți la suprafață partea cea mai bună din ea. Și aceste lucruri sunt instantanee. Chiar și animalele sălbatice răspund la acest lucru. În așa fel încât chiar dacă a fost antrenat să ucidă, nu te va ataca. Între timp, un câine care nu este antrenat să ucidă te va mușca, pentru că scoți la suprafață partea cea mai rea din acel câine.

Este o zicală englezească care spune 'Scoți pe dracul dintr-o persoană'; poți scoate și pe Buddha din acea persoană. Astfel, felul în care te porți cu ceilalți este foarte important. Pune-i pe ceilalți pe primul loc. Dacă te gândești la alții prima oară, aceasta este comportamentul unui Buddha. Dacă te gândești la beneficiul altor persoane prima oară, la binele altora prima oară, alții pe primul loc.

Și în timp ce este important că Buddha a oferit această învățătură spunând, 'Urmează disciplina', este o altă parte care spune 'Lasă suferința să-ți fie profesor', aceasta este a doua parte, despre care nu se vorbește atât de des.

De ce oamenii au o atitudine negativă despre suferință, fără să ne amintim de suferință - ce este suferința? Impermanența este suferință. Ciclul nesfârșit de nașteri și moarte - aceasta este suferință. Astfel, atunci când ești focusat pe suferință și nu ești niciodată separat de suferință nu vei avea timp să devii entuziasmat de ultimele noutăți pop, de ultimul reality show la televizor sau de ultima modă, sau de câștig sau pierdere. Chiar și atunci când câștigi, tot nu ești lipsit de suferință. Ceea ce te deranjează, acel lucru care te determină să treci prin toată acea muncă laborioasă de a experimenta acel lucru. Toate ființele simțitoare nu s-au eliberat de acest lucru, toate cu excepția unui Buddha. Bodhisatvașii vin în lume pentru a te ajuta și ei trebuie să suporte acest lucru. Așa cum tu te afli într-un iaz plin de noroi și se murdăresc în procesul de a te scoate afară din acel loc.

Sunt mulți Mari Bodhisatvași; și prin această înțelegere se pot mișca; de exemplu, în cazul lui Chenrezig, ajuns la înțelegerea completă a Primului Bhumi, imediat a atins al Optulea nivel, al Optulea Bhumi. De la primul nivel imediat la nivelul opt. În mod instantaneu, având înțelegerea

adevărului unui dhyrani, o recitare lungă a unei mantre. Prin auzul, înțelegerea acestui Dhyrani al Marii Compasiuni.

Așa cum al Șaselea Patriarh al tradiției Chan în China, nu știa să citească, nu știa să scrie; auzind o persoană recitând Sutra Diamantului; auzind versul, partea din Sutra Diamantului, imediat a înțeles ce însemna.

Deci, cum este posibil pentru astfel de persoane să facă acest lucru? Pentru că au deja acumulat un mare depozit de merit. Doar au nevoie de acel extra catalizator. Terenul era deja pregătit. E ca și cum ai întotdeauna acel lucru, doar că nu știai că este acolo. Și prin acel lucru, se deschide totul.

Astfel, studiind Dharma nu vei ajunge prea departe. Însă, poți ajunge departe practicând Dharma. Studiind Dharma mintea ta doar va conceptualiza cunoștințe; te simți ca și cum mergi la Curtea de Justiție să dezbați. Nu vei atinge Iluminarea în acest fel. Iluminarea este rezultatul practicii.

Toate acestea au de-a face cu mișcarea minții. În cadrul minții tale ai multe aspecte. Ai Natura Budhică; ai natura spiritelor flămânde, care au de-a face cu dorința, cu lăcomia, cu zgârcenia. Ai aspectele tărâmului iadului, al mâniei, a urii, a negativității, a dorinței să faci rău. Ai aspectul animalelor, care este ignoranța, stupiditatea, imposibilitatea de a învăța din experiențe sau memoria scurtă a experienței. Ai aspectul semizeilor, în timp ce vor să facă bine, acest lucru este bazat pe competitivitate, dorind să fii cunoscut. Apoi ai aspectul zeilor, care se referă la a se bucura de fructele meritului pe care l-au generat, ne continuând să se îmbunătățească.

Toată bunătatea lumească generează condițiile unei nașteri superioare în tărâmul oamenilor sau a unei nașteri superioare în tărâmul zeilor. S-ar putea să te naști bogat și cu trăsături frumoase, să ai resurse nelimitate. Însă, atunci când se termină, revii în tărâmurile inferioare.

Astfel, atunci când ai condiții bune, atunci când ai o susținere bună, trebuie să îți aduci aminte să prețuiești acele condiții, pentru că acele condiții vin o singură dată. Orice condiție se întâmplă o singură dată. Dacă vezi că alții au parte de acele condiții de mai multe ori, este pentru că au generat multe rădăcini. Pentru unii este vorba despre o singură rădăcină. Dacă folosești acea șansă se deschide următoarea ușă.

Astfel, în interiorul tău, ai toate cele zece aspecte ale celor zece tărâmuri de fenomene. Focusându-te pe mintea lui Buddha, lucrurile lui Buddha, atitudinea lui Buddha, activitatea lui Buddha, începi să te porți ca un Buddha. Noi cu toții avem nevoie de modele de urmat, astfel ai nevoie de cel mai bun model de urmat. Dacă modelul tău în viață este un star de muzică pop, vei începe să te porți ca un star de muzică pop, să te îmbraci ca el; sau dacă ai ca model de urmat un actor, același lucru sau un anumit fotbalist, același lucru. Persoanele care joacă jocuri pe calculator în care sunt împușcături și omoruri, vezi că nu lipsește mult până ce nu încep și ei să împuște oameni. Oamenii care urmăresc filmele cu multă violență și cred că este reală, încep să simtă mânia; și ajungi să vrei să fii precum Hulk, gândindu-te dacă doar ai putea să te enervezi în felul ăsta atunci când șeful tău întrece măsura, și ai putea să devii Hulk și să îi distrugi biroul. În interiorul tău crezi asta. Acest lucru este o reflexie a faptului că mintea ți-e deranjată.

Nu contează cât de nerezonabil se poartă oamenii cu tine, tu nu trebuie să răspunzi la acest lucru. Răspunzând la acest lucru crezi efecte; crezi cauze pentru suferințe viitoare.

Astfel, având grijă de mintea ta, asigurându-te că mintea ta nu este deranjată de toate gândurile care apar în mod obișnuit, care se nasc în minte, de toate ideile conceptuale care se nasc în minte, în schimb urmezi metoda; nu îți urmezi impulsurile. La acest lucru se referă a te refugia. A te refugia în ghidarea unui guru superior.

Cine este un Guru superior? Sunt mulți profesori în viața ta: profesorul tău de la gradiniță, de la școala mijlocie, de la universitate, oriunde mergi este cineva care te învață un lucru sau altul. Gurul superior este Buddha deoarece Buddha a transcens toate aceste condiții pe care le trăiești tu, și nu este deranjat de niciuna din condițiile pe care le trăiești tu. A trecut prin aceste lucruri și înțelege ceea ce este nevoie pentru fiecare persoană în funcție de situația pe care o manifestă fiecare.

Tu te focusezi pe ceea ce vrei; însă, de cele mai multe ori, ceea ce ai tu nevoie nu este identic cu ceea ce vrei. Astfel, focusându-te pe Buddha, mintea ta se va liniști. De ce? Pentru că nu mai are nevoie să mai speculeze. Speculația mentală este ceea ce deranjează mintea. 'Oare o fi așa sau nu o fi așa?'

Focusul tău este să pui învățătura în practică și nu se referă la a conceptualiza de la distanță, așa cum privești pe cineva mâncând înghețată și încerci să îți dai seama care este gustul înghețatei.

De asemenea, vorbim despre abilitatea de a transforma o minte lumească într-o minte a unui Buddha. Și, dacă poți face acest lucru, bineînțeles că vei atinge realizarea instantanee. Sunt două modalități: realizarea graduală și realizarea instantanee.

Pentru a face acest lucru trebuie să realizăm ce ne oprește să facem acest lucru. Cu toții suntem parte a acestei mari comunități, a acestei lumi numită Samsara. Și această lume a Samsarei în care ne găsim aparține tărâmului dorinței. În acest tărâm al dorinței ai multe plăceri și neplăceri. Și astfel, aproape în fiecare moment existăm pe muchia dorinței. Urmăm dorința.

Toata această suferință pe care o trăiești, toate acele condiții turbulente pe care le trăiești, toate nu sunt libere de lăcomie, de aversiune, ignoranță și aroganță. Fiecare persoană la un nivel diferit. Așa cum în ceea ce privește ignoranța, prostia, unii oameni cred că sunt deștepti; 'Sunt un profesor, abia ce am inventat acest mecanism, sunt foarte deștept.' De fapt, sunt încă obscuri. Asta este ceea ce a spus Buddha, au cunoștințe lumești și cred că sunt deștepti. De fapt, această deșteptăciune devine un obstacol în calea lor de a-și găsi, a se racorda la natura lor originală. Focusându-te pe această achiziție conceptuală, ceea ce reprezintă cunoașterea. Un moment, *"Acest lucru este corect."* Următorul moment *"Noi știm mai bine"* De fapt, nu știm. Suntem, de fapt, într-un labirint, și continuăm să credem că știm; și apoi încercăm să îi convingem pe alți oameni *'asta este ceea ce trebuie să urmezi, ia acest medicament pentru că este bun pentru tine'*, și după câțiva ani *'Ah, de fapt există ceva mai bun, de fapt ar fi trebuit să facem acest lucru în loc de celălalt.'*

În timpul lui Qin Shi Huang Di în China (Qin Shi Huang Di este cel care a început construcția Marelui Zid Chinezesc) acesta și-a dorit să trăiască pentru totdeauna, era foarte brutal. Dacă îți cerea să faci un lucru pe care nu îl puteai face, îți pierdeai capul, îți pierdeai viața. Și, astfel, erai nevoit să spui "Da" oricăror cereri. Astfel, medicii acelor timpuri au găsit cel mai prețios obiect pe care îl puteau găsi la acel moment și au făcut o pastilă pe care o lua în fiecare zi. Și, care era acel obiect prețios în acele zile? Mercurul. Mercurul este lucios; era foarte scump de achiziționat în acele zile. În fiecare zi

lua câte o tabletă care conținea mercur. Astfel, așa cum povestesc cronicile timpului respectiv, toate simptomele pe care le arăta erau specifice intoxicației cu mercur.

Medicii au spus, "*Dacă găsești cel mai scump lucru, trebuie să fie bun*". Dacă e scump nu înseamnă în mod necesar că este și bun. Nu au vrut să îl omoare, doar nu au înțeles proprietățile mercurului. Așa stau lucrurile.

Astfel, cu cât te atașezi mai mult de cunoașterea conceptuală, cu atât mai multe obstacole crezi care te opresc să intri în contact cu natura ta reală. Indiferent cât de bine ai fost educat, cât de bine urmezi etichetele societății, mânia stă tot timpul la pândă să iasă afară. Pentru că oamenii tot timpul vor face lucruri care nu îți plac. Și chiar dacă pari foarte liniștit, marea parte a timpului aceste lucruri pot ieși la suprafață.

Marea parte a oamenilor pe care îi vezi, vorbind despre oameni care au comis crime, mulți dintre ei, după spusele copiilor lor și a persoanelor care îi cunoșteau, pareau oameni normali. Vreme de cei 20, 30 de ani cât i-au cunoscut, așa au stat lucrurile. Apoi, pun mâna pe un pistol și încep să împuște. De ce? Pentru că s-au săturat. Țin în ei această mânie. Mânia este rezultatul frustrării. Frustrarea este rezultatul lipsei de înțelegere. Cu cât ții această mânie înăuntru, cu atât mai mult explodezi. Și o ții înăuntru că nici măcar nu știi ce se întâmplă.

Atunci când ești atât de auto-absorbit în propria ta fixație, nu poți fi conștient de nimic altceva. De ce? Acesta este motivul pentru care această stare este cunoscută ca obscurare. Nu vezi în fața ochilor. Obscurarea împreună cu speculația creează cauzele samsarei, tiparul repetat al lipsei de satisfacție. Asta este samsara, acest tipar repetat al lipsei de satisfacție.

Astfel, indiferent de cât de cult ești, în sensul de cât de bine educat ești, toate aceste lucruri sunt conceptuale. De fapt, ele nu aduc liniște minții. Și atunci când lucrurile nu se întâmplă așa cum vrei tu, trăiești iritația. Indiferent de cât de umil ești, vei descoperi că vei încerca să-ți protejezi așa-numita demnitate. Această aroganță, această mândrie este tot timpul acolo.

Astfel, în învățătură suntem avertizați, ni se spune; dorința este ca un ocean. Un ocean este masiv. Dacă nu ești atent unde te poziționezi, vei pica în acel ocean și te vei îneca.

Oceanul iubirii, al dorinței, are valuri mari de 1000 de picioare. În momentul în care ai intrat, nu poți ieși. Valurile nu sunt de câteva picioare; o mie de picioare. Mai mari ca un tsunami.

Oceanul suferinței are multe, multe valuri.

Atunci când ești în acea stare, atunci când ești în oceanul dorinței, oceanul samsarei, cu valuri care au 1000 de picioare, bineînțeles că este greu să ieși afară. Din acest motiv, ai nevoie de o barcă bună pentru a traversa acest ocean și acea barcă bună este barca refugiului.