

## Obtinand Fericirea Stabila, De Durata

În această lume a noastră, noi cu totii avem cerinte, cu totii avem anumite nevoi. Pentru a atinge o stare în care să nu avem nevoi, să nu avem cerinte, nu este usor. Astfel, de ce fel de lucruri avem nevoie? La un nivel de baza avem nevoie de mâncare, avem nevoie de îmbracaminte, avem nevoie de un acoperis deasupra capului, să ne dea un fel de siguranță - să ne simțim în siguranță; avem nevoie de lucruri pentru traiul zilnic. Astfel vorbim despre nevoile materiale. Și odată ce nevoile materiale sunt satisfăcute credeti ca este suficient? Nu este suficient. Apoi veti dori alte lucruri care să va incante mintea, să va ofere un fel de satisfacție. Un lucru care să fie plăcut minții. Și ce înseamnă lucrul acesta? De exemplu cititul, cunoașterea, aceste lucruri îți vor aduce bucurie, aventurile romantice, acestea toate sunt lucruri cu care mintea se distrează. Vrem lucruri care să îi aducă plăcere.

Și odată ce ai aceste lucruri, de cele mai multe ori nu este suficient. Nu este în continuare suficient, apoi vrei și alte lucruri. Vrei ceva să fii mai artistic acum, ceva creativ, care să te separe de ceilalți. Cum sunt muzica, pictatul, cum sunt lucrurile pe care le consideri corecte, chiar și îmbracamintea, ar trebui să porti aceste haine și acestea sunt mărcile de haine corecte pentru că sunt haine de calitate. Țintești mai sus.

Și apoi, nici aceste lucruri nu sunt în continuare suficiente. Vrei sănătate, vrei să ai o viață lungă, vrei ca viața ta să fie în siguranță, vrei să nu ai probleme financiare; dacă ai putea să ai avere; să fii bogat; astfel de lucruri.

Și chiar și dacă toate aceste lucruri sunt îndeplinite, nu este încă suficient. Apoi, ai nevoie de un sistem de credințe. Acum la cel mai de bază nivel lucrurile stau așa, dacă nu ai de mâncare, vei mânca orice și se oferă de mâncare.

Acum cațiva ani era o emisiune Tv, un spectacol real, care prezenta un grup de oameni din Anglia izolați pe o insulă mica, nimic nu era acolo decât copaci de cocos, și trebuiau să se hrănească, astfel în prima zi nu au mâncat nimic altceva decât nuci de cocos. Căutau crustacee; astfel după câteva zile de nuci de cocos căutau cu adevărat ceva care să le umple stomacurile, și li se aruncă o pungă de orez pe plajă, și acești oameni nici măcar nu știu să gătească orez, însă orice li se dă este mai bine decât nimic. Și reusesc cumva să gătească acest orez. Li se aruncă și o sticlă de sos de soia, și felul în care mâncau, le străluciau ochii. Pentru ei parcă ar fi venit Craciunul. De ce? După ce mănânci nucă de cocos vreme de o săptămână, orice e mai bun decât nimic. Felul în care se uitau unii la alții, e ca și cum ar fi fost cel mai minunat lucru de pe pământ, în final ceva ai ceva în stomac; foarte fericiți.

Atunci când nu ai prea multe resurse vei fi satisfăcut cu ceva de genul acesta, însă odată ce ai mai mult spui deja cum vrei să și se gătească orezul. Și apoi ce să meargă cu orezul, și apoi nu numai un fel de mâncare, spui ca vrei mai multe varietăți de mâncare, apoi devii din ce în ce mai selectiv cu materialele folosite. Nu așa stau lucrurile? La început este simplu. Precum de exemplu, după anii 40, în timpul raționalizării din Anglia, trebuia să ai un cupon sau un bilet cu tine oriunde mergeai, și și se dădeau un ou, două ouă, un cîrnat, și te descurcai cu ele și găseai niște rețete pentru care această cantitate să fie suficientă. Așa cum e în armata britanică acum, fiecărui soldat i se dă o anumită cantitate pe zi, pentru a-l hrăni, de fapt mult mai puțin decât oamenilor care sunt în închisoare, și de cele mai multe ori ce li se oferă, li se oferă fasole pentru că fasolea este ieftină. Și faci plăcintă cu

fasole, plăcinta oierului cu fasole, fasole la tigaie, încerci să schimbi pe cât poți rețetele, însă de fapt este aceeași fasole. Pentru a-ți da iluzia că sunt feluri diferite de mâncare.

Astfel, de cele mai multe ori începi cu lucrurile de bază și odată ce obții acele lucruri începi să îți dorești lucruri mai de calitate. Așa cum începi să muncești pentru prima oară, s-ar putea să nu ți se ofere prea mult la început, și apoi în cele din urmă ți se oferă un salariu mai mare și apoi poți avea lucruri mai de calitate. Unul din studenții mei era partener la o firmă de avocatură. Atunci când a fost făcut partener, l-am întrebat dacă i s-a schimbat viața, mi-a răspuns că lucrurile sunt cam la fel, nu s-au schimbat multe, doar o casă mai bună, vacanțe mai de calitate. Sunt mai fericiți ca înainte? Nu - la fel. Doar nivelul de calitate este mai bun, o casă mai scumpă, o vacanță mai scumpă, o mașină mai scumpă. Bucuria nu este dictată de aceste lucruri.

Ai toate aceste lucruri, crezi că vei fi fericit, dacă ai bani crezi că va fi atât de minunat? Au făcut un test în America; acum 10 ani, aproximativ 15 ani în urmă, într-o universitate din America, despre fericire. Au descoperit că persoanele care sunt promovate, care primesc o mărire de salariu, ating o culme a fericirii și acea culme a fericirii durează aproximativ șase săptămâni. În primele șase săptămâni vorbesc despre cum abia ce au obținut promovarea, au obținut o mărire de salariu, după șase săptămâni s-au plictisit să le tot spună oamenilor și fericirea lor descrește, și lucrurile devin la fel ca înainte. Dacă te casătorești și mergi în luna de miere, culmea intensității durează aproximativ 3 luni, în timpul acelor 3 luni nu va puteți lua mâinile unul de pe celălalt, vă trimiteți mesaje în continuu. După 3 luni dintr-o dată ai mai mult timp să te uiți la fotbal din nou, ea are mai mult timp să își facă unghiile din nou, nu mai aveți ce să vă spuneti. Cea mai lungă culme a fericirii pe care au descoperit-o a fost atunci când câștigi la loto, vreme de aproape 1 an. Acel 1 an îl petreci, mergi în vacanță, îți cumperi casă, îți cumperi mașină, faci toate acele lucruri pe care nu le puteai face înainte. După un an lucrurile devin la fel. Este ca și cum, dacă ai același lucru în fiecare zi devine mai puțin special.

Lucrurile se schimbă. Erau vremuri când puteai să cumperi anumite fructe și legume doar într-un anumit moment al anului, acum le găsești în aproape toate cele 12 luni, 52 de săptămâni. Acum oamenii acceptă aceste lucruri, nu le mai găsesc atât de speciale.

Însă chiar și după toate astea nu înseamnă ca vei fi fericit. Ai anumite hobby-uri, asta nu înseamnă că vei fi fericit. Sunt multi oameni care câștigă bani buni, au multe resurse, nu arată mai fericiți ca alții. De ce? Pentru că toate aceste lucruri despre care vorbim, de la a avea nevoile materiale satisfăcute, a avea parte de distracție, a termina studiile, a avea parte de romantism, chiar și dacă ai stabilit modalitatea în care crezi că trebuie să îți trăiești viața, însă tot ai nevoie de un sistem de credințe. Sistemul de credințe îți dă o direcție.

Astfel, din **toate aceste nevoi, cu cât vrei mai mult, cu atât mai mult tumult emotional vei avea**. Cu cât ai mai mult cu atât îți faci mai multe griji. Atunci când ai nevoi simple atunci ai parte de mai puțină suferință. Atunci când ai multe nevoi atunci devine foarte greu.

În fiecare zi citești ziarul, ti se spune că anume lucru este foarte bun pentru tine sau un altul, nu se termina niciodată. Ceea ce e într-adevăr bun pentru tine este o minte liniștită. Dacă mintea ta este liniștită, nu ai nevoie de atât de multe lucruri. Astfel, cu cât vrei mai mult, cu atât mai multe probleme ai. Unii oameni vor mai mulți bani, vor mai multa faimă, și pe cât posibil vor să nu ducă lipsă niciodată de nimic, însă lucruri de acest gen precum speranța de a avea așternuturi mai bune,

haine mai bune, cazare mai bună, acest tip de fericire nu este stabil. Dacă îți dorești asternuturi curate și nu ai avut timp să îți speli asternuturile nu te vei simți confortabil să dormi acolo. Dacă ești tot timpul obișnuit să ai o saltea moale, nu vei putea dormi în avion. Eu pot dormi peste tot, sunt obișnuit să dorm pe podea, sunt obișnuit să dorm pe un scaun, astfel pentru mine peste totul este la fel. Atunci când nevoile tale sunt simple, este foarte ușor să te descurci. Nu înseamnă că nu trebuie să ai înțelegere cu privire la calitate, la standarde, însă calitatea și standardele, în termeni de confort sunt pentru alții. Trebuie să știi astfel încât să le poți oferi celorlalți; pentru tine este mai simplu. Așa cum dacă pregătești ceva de mâncare pentru tine acasă este mai simplu, pentru musafiri vrei ceva mai special, pentru a le arată că îi apreciezi ca prieteni, ca invitați, despre asta e vorba.

Acum, acest tip de fericire nu este stabil, însă care este cel mai stabil? Cel mai stabil este Dao, Dao înseamnă calea. Sunt căi pentru toata lumea, pentru lucruri diferite. Este calea pentru oameni, calea, practica ce îți va permite să te naști în tărâmurile raiului. Este, de asemenea, și calea care te conduce să devii un Buddha.

Deci, care este calea de a fi om. **Cum ai o viață umană fericită? Atunci când nu ai nevoi prea mari, când nu esti lacom.** În loc să te complaci în indulgența emoțională, nu te complaci nici în indulgența materială sau emoțională sau mentală. Indulgența mentală se referă la a vrea să studiezi una și alta și apoi folosești ceea ce ai învățat pentru a te certa cu oamenii ... nu intra în niciun fel de indulgență. În acest mod ai o viață umană armonioasă. **Odată ce te complaci în răsfăț vei găsi tot timpul ceva care să nu fie confortabil.** De exemplu, odată ce te răsfăți prea tare cu un anume tip de mâncare, preferi acea mâncare mai mult ca altele, dacă nu o găsești devii nefericit, nu te mai simți confortabil. **Deci, să ai o viață fericită înseamnă să fii flexibil.** Cât de flexibil? Respectă curgerea naturală a apei, mergi pe cursul natural al apei. Așa cum, dacă vremea se răcește, respectă acest lucru și îmbracă-te mai gros. Atunci când este cald, poartă mai puține haine. Nu merge împotriva curentului.

Astfel când ai mai puțin răsfăț nu sunt probleme. Atunci când respectă cursul natural al lucrurilor, atunci când este frig îți pui mai multe haine, atunci când nu este frig, porți mai puține haine, atunci când îți este foame mănânci, atunci când nu îți este foame nu mănânci. Aceasta nu este răsfăț, acesta este respect - să îți acoperi nevoile. Și în acest fel ai o viață armonioasă ca om. Trăiește în limita resurselor tale. Dacă ai doar un anume nivel de venit, trăiești din el. Atunci când nu esti lacom, când nu îți dorești prea mult și înveți să trăiești doar în limita veniturilor tale, este foarte ușor. Am un prieten care era șomer și care ulterior si-a deschis propria afacere care a mers bine și mi-a spus, 'Știi, îmi este dor de acele zile când nu trebuia să muncesc, pentru că mâncam chiar foarte bine în acele zile. Cumpăram legume, faceam puțin curry, petreceam câteva ore lăsând acest sos să se lege.' După ce a avut propria afacere, ce mânca? Sandvișuri de la stația de benzinărie locală. Nu avea timp să gătească și îți cumpăra sandvișuri de la acele magazine mici din vecinătate.

Astfel, poți avea o viață de o calitate foarte bună dacă înveți să trăiești în limita posibilităților tale. Dacă nu faci acest lucru, îți dai seama că plătești un pret mare pentru asta. Astfel, toate lucrurile au calea lor.

Astfel, dacă vrei să te naști în tărâmurile dumnezeiești, atunci trebuie să faci multă muncă de caritate, să nu ai dorințe pentru tine, însă să oferi celorlalți. Să oferi ceea ce ai celorlalți. Atunci când esti așa, când ai bunăstare aduci beneficii societății, comunității în care trăiești, atunci când oferi ajutor altor persoane, aceste merite îți permit să te naști în tărâmurile dumnezeiești. În mod

asemănător, pentru a deveni un spirit flămând - atunci când doar iei și nu oferi nimic. Atunci când iei mai mult decât oferi - spirit flămând.

Atunci când oferi mai mult decât iei - tărâmurile dumnezeiești. Toate sunt în aceeași lume. Dacă vrei să duci lucrurile la un nivel mai înalt, atunci trebuie să mergi pe calea unui Buddha, și în acest fel trebuie să practici Calea cu Opt Brațe. Calea cu opt brațe înseamnă că trebuie să ai:

Viziunea corectă, viziunea ta trebuie să fie corectă.

Gândirea ta trebuie să fie corectă.

Vorbirea ta trebuie să fie corectă. Ce înseamnă corectă? Corectă înseamnă să nu fie separată de adevăr - gândirea ta să nu fie separată de adevăr, pentru că, câteodată ceea ce crezi că este corect nu este corect, ci doar este etichetat ca fiind corect. Însă adevărul este la fel pentru toată lumea. Atunci când gândirea ta nu este separată de adevăr, atunci când vorbirea ta nu este separată de adevăr....

Atunci activitatea ta, locul în care trăiești trebuie să fie foarte clar și să nu fie separat de adevăr, să nu fie separat de ceea ce este benefic.

Apoi stilul tău de viață trebuie să fie în acest fel.

Și practica ta trebuie să fie în acest fel.

Sârguința ta trebuie să fie la fel.

Atunci când mintea ta și toate gândurile din mintea ta sunt în acest mod, și toate lucrurile pe care le urmezi aparțin căii corecte, atunci aceasta este modalitatea în care atingi starea de Buddeitate. Și în acest proces te eliberezi de toate celelalte condiții.

Astfel, în timp ce s-ar putea să avem nevoie de multe lucruri lumești în timp ce suntem în viață, cea mai sigură metoda este să urmăm calea corectă. Calea răsfățului nu este calea corectă. Calea către a deveni un Buddha nu este o cale a răsfățului.

Astfel, mulți oameni vor să trăiască pentru totdeauna, însă chiar și dacă trăiesc pentru totdeauna, vor să trăiască 100 de ani; dacă traiesc pentru totdeauna, tot nu au încă înțelegerea faptului că totul în această lume este impermanent, nu rezistă pentru mult timp; că acest corp pe care îl ai va trece prin naștere, îmbătrânire, îmbolnăvire și moarte; și apoi toate lucrurile pe care le ai vor trece prin același proces - o formă care nu este capabilă să sustină viața, apoi capabilă să susțină viața, care va deveni incapabilă în cele din urmă să susțină viața și înapoi la întoarcerea în neant în cele din urmă. Și chiar și mintea ta, gândirea din mintea ta, în mintea ta ai primul gând care apare, 'stai puțin, asta e o idee bună, de ce să nu facem asta, să facem cealaltă, cred că este o idee foarte bună să facem asta...' apoi după un timp spui 'nu prea mai sunt așa sigur de asta' și apoi 'ah, uită de ideea aia'. Și apoi 'Ah, am o altă idee nouă', 'ah, asta ar putea fi chiar un lucru bun, hai să încercăm asta'.... Vezi lucrul asta peste tot, dacă nu îl vezi în tine însuși, uita-te la politicieni: 'am aceasta idee, este atât de bună pentru țară'. Apoi 'trebuie să facem asta'. Apoi după o perioadă îți dai seama că nu funcționează și îți pierzi încrederea în ea și apoi ideea se sfârșește. Vezi acest lucru întâmplându-se în guvern, îl vezi întâmplându-se în societate, îl vezi întâmplându-se în afacerea ta. La un anumit

moment 'Hai să facem acest lucru, acesta este produsul, ar trebui să îl marketăm, de acest produs au oamenii nevoie', însă acest lucru se schimbă în mod constant. Ideile sunt deasemenea la fel.

Nimic nu rămâne neschimbat, cu excepția naturii tale originare. Toate lucrurile din lume sunt impermanente. Astăzi ai o slujbă, mâine slujba nu mai există. Astăzi ai o afacere și angajezi mulți oameni, mâine compania ta nu mai este. Astăzi ai contracte bune și mâine contractele s-au sfârșit. Astăzi ai o clădire, în momentul următor vine un cutremur și clădirea nu mai există. La un anumit moment ești pasagerul unui feribot mergând în vacanță, și în momentul următor feribotul se scufundă.

Astfel, atunci când folosim Dharma Buddhistă pentru a ne uita la lume, vedem că toate lucrurile din lume sunt bazate pe condiții. Acest lucru se întâmplă datorită acelei condiții, și atunci când acea condiție nu este acolo, lucrul respectiv ajunge să se sfârșească. Și dacă te uiți la lucruri, așa cum vorbeam ieri, două pietre, dacă le lovești obții scânteii; dacă nu le lovești, nu se obțin scânteii. Faci un anumit lucru și crezi un fenomen. Lovești piatra, apare scânteia, apoi scânteia dispare. O vezi cum apare și o vezi cum dispare. Câteodată, dacă lovești două pietre nu ai parte de scânteii. De ce? Pietrele nu sunt potrivite, sunt prea moi. Și apoi câteodată ceea ce funcționează astăzi s-ar putea să nu funcționeze în ziua următoare. Câteodată iei un anumit medicament și funcționează, pare că este bun pentru anumite condiții, și apoi după un timp vezi că nu mai dă rezultate.

Astfel, practica se referă la a transcede condițiile lumesti. Condițiile lumesti sunt într-o schimbare permanentă. Era o anumită modalitate în care se făceau afaceri în trecut, însă modalitatea de a face afaceri se schimbă, de asemenea. Dacă nu faci și tu schimbări atunci oamenii nu vor veni la magazinele tale. Nu știi de ce au ei nevoie, chiar fiind atât de schimbător, atât de impermanent, dacă ești în afaceri trebuie să știi ce îți doresc oamenii.

Astfel atunci când ne uităm la felul în care este lumea, așa stau lucrurile; toate sunt decepții, sunt lucruri care să ne distragă. Apoi ceea ce funcționează într-o zi, nu va funcționa a doua zi. Din acest motiv se tot schimbă directorii, toți directorii companiilor se schimbă în continuu. Însă singurul lucru care rămâne neschimbat este acea natură originară; și ajungând la acea înțelegere poți ajunge la starea de realizare asupra modului în care te poți îndepărta de condițiile lumesti, lucru care înseamnă că poți trăi în lume însă să nu fii îngrădit de condițiile lumesti. Să trăiești în lume, nicio problemă. Nu e nevoie să te plângi de acest lucru, nu e nevoie să te superi de acest lucru, însă nici nu ești îngrădit de acest lucru.

Astfel, chiar dacă trăiești până la 100 de ani, dacă nu înțelegi condițiile nașterii și morții, dacă nu înțelegi condițiile lumii, atunci nu ești mai presus decât dacă ai fi trăit pentru o zi. Ajungi să trăiești acei o sută de ani în ignoranță. O sută de ani în ignoranță nu sunt mai presus decât o zi trăită în ignoranță. Nu e niciun beneficiu.

Însă atunci când mintea ta este intoxicată cu îndoială, în toate aceste etichete diverse după care alergi. Chiar dacă deja ești o persoană în vârstă, încă nu îți dai seama că se apropie finalul zilelor tale, că se apropie de tine. Așa cum trăiești astăzi, nu știi ce se va întâmpla mâine. Așa cum este această zicală 'Mergi la culcare în aceasta seară, s-ar putea să nu îți mai găsești papucii a doua zi'. De ce? Pentru că nu te mai trezești, mori în mijlocul nopții. Nici măcar nu poți spune 'mâine voi mai purta acești papuci încă odată' Ei bine, probabil nici măcar nu te vei ridica din pat. Așa stau lucrurile. Cât de

des se întâmplă acest lucru - foarte des întâlnit. Atunci când lucram în spital vedeam acel lucru tot timpul. Hrănești persoana la 6.30, la 7.00 persoana nu mai respiră; la 6.30 mâncam omletă.

Astfel, atunci când nu înțelegi ce este impermanența, atunci practic întreaga ta viață este pierdută. Ai putea trăi vreme de o mie de ani, viața ta este tot pierdută. Marea parte a oamenilor nu se simt bine să audă că toate sunt impermanente. Ei nu înțeleg că cele cinci agregate nu rezistă; însă se atașează de ele ca fiind reale și apoi când nu mai sunt acolo, lucrurile devin foarte triste.

Unii oameni se enervează foarte tare pe măsură ce îmbătrânesc, pentru că pe măsură ce își pierd vederea, nu mai pot vedea atât de bine, nu mai pot ține minte atât de bine și se enervează 'cum de nu mai țin minte acest lucru, cum de nu îmi găsesc ochelarii'. Pentru că îi porți deja. Foarte nervoși, însă dacă accepți, 'îmbătrânesc, vederea mea se deteriorează', poți îmbătrâni cu grație, acceptând acest lucru. Ne pretinzând să fii ceva ce nu ești. Astfel, atunci când auzi la început bineînțeles că îți este frică. Ce vrei să spui 'să trăiești viața este ca și cum traiești un vis'. Așa este. Atunci când examinezi lucrurile cu atenție, este așa.

Atunci când înțelegi că acest corp pe care îl avem nu va fi întotdeauna la fel, s-a născut la un anumit moment, așa cum dacă mergi și faci mai multe exerciții esti într-o formă mai bună, dacă nu faci exerciții atunci îți pierzi forma fizică. Dacă mergi să alergi esti într-o formă bună, însă dacă te oprești o săptămână și apoi revii la alergat și te întrebi 'cum de am început să gâfai?' Pentru că ai facut pauza o săptămână. Îți ia mult timp să fii în formă și dacă nu menții exercitiile îți ieși din formă. Și apoi spui 'atunci când eram tânăr puteam face acest lucru'....însă acum ai 99 de ani. Nu mai ai 18 ani, astfel trebuie să accepți că există schimbări.

Deci, trebuie să folosești timpul pe care îl ai, recunoscând natura lucrurilor ca fiind impermanentă. Ce înseamnă lucrul acesta; înseamnă să nu îți pierzi vremea, toate lucrurile au o anumită fereastră de oportunitate, dacă ratezi acea fereastră ea se închide. Florile de acum, bucură-te de ele pentru ceea ce sunt; în câteva zile nu vor mai arăta la fel. Atunci când esti tânăr, folosește timpul pe care îl ai în timp ce esti tânăr, pregătește-te, și pune în practică. Deci, este vorba despre a aprecia ceea ce ai, astfel trebuie să apreciezi ce este impermanența. Și apoi, chiar dacă trăiești pentru o zi, ai o viață bună.

Sfârșit.