

## Daruirea unui Zambet

Odata ce ajungi sa intelegi ca toate lucrurile sunt efemere. Toate lucrurile sunt intr-o continua schimbare. In acest fel, lucrurile care te inspaimanta nu vor fi tot timpul prezente. Iar frica pe care o traiesti nu este nimic mai mult decat reflexia lipsei tale de incredere, constientizarea a ceea ce este. Astfel, recunoscand natura tuturor lucrurilor ca fiind vidul, tot ceea ce vezi este temporar; sa intelegi ca asa stau lucrurile. Si in orice fel de circumstante te gasesti acum, descurca-te cat poti de bine. Ele se vor schimba. Daca ploua, ploaia va inceta in cele din urma. Chiar si potopul lui Noah a incetat dupa 40 de zile. Daca vine, atunci nu iesi afara, nicio problema. Daca nu ai timp sa mergi la cumparaturi, e ok, e momentul sa treci pe dieta. De fapt, e vorba despre a face ceea ce poti, cat poti tu mai bine. Atunci cand nu poti face nimic cu privire la un anumit lucru, accepta lucrurile asa cum sunt. Asteapta o zi de maine mai buna, un viitor mai bun.

Din toate cele trei texte, ceea ce aleg e partea de care aveti nevoie pentru a le aplica in practica voastra. Nu studiatii textele insa urmati ghidarea care este prezentata in texte, care este de fapt cheia. Dupa toata prezentarea, acestea sunt lucrurile pe care trebuie sa le urmati. Restul sunt explicatii. Atunci cand ajungi la baza lucrurilor, este vorba despre a genera merit prin practicarea virtutilor. Trebuie mai intai de toate sa devii o persoana responsabila, spre deosebire de ceea ce considerati a fi o persoana buna. O persoana responsabila inseamna o persoana care este constienta de cauza si efect si astfel evita sa cauzeze probleme oamenilor, care evita sa dauneze si incearca sa faca tot ce poate pentru a genera beneficii pentru altii.

Zambetul este cea mai buna forma de daruire. Bunele maniere sunt cea mai buna forma de daruire din cate exista. Unii oameni pot spune, "*Nu am nimic sa dau. Nu am bani. Nu muncesc, nu am nimic din aceste lucruri.*" Dar bunele maniere nu-ti lipsesc, ai un zambet frumos. Aceste lucruri vor atinge oamenii mai mult decat iti inchipui. Atunci cand vorbiti intr-o maniera placuta, intr-o maniera blanda si cand cineva face un lucru bun, care este laudabil, atunci il lauzi.

Asa cum studenta asta mi-a scris astazi si mi-a spus, "*Ma gandesc sa renunt la slujba mea si sa am grija de mama mea.*" Demn de lauda, este de laudat. Este un lucru bun; este un lucru foarte bun. Bineinteles ca sunt anumite lucruri pe care trebuie sa le depaseasca insa trebuie sa le abordeze fara frica. Odata ce se inchide o usa, alta se deschide. Nu te poti tine de usa asta si sa incerci sa treci prin cealalta usa, nu este posibil. Trebuie sa fii omul elastic. Iar oamenii nu sunt atat de elastici. Astfel trebuie sa abandonezi usa asta si trebuie sa faci calatoria, sa mergi, sa mergi, sa mergi, sa mergi. Si numai dupa ce treci de acea usa vei vedea ce este dincolo de ea. Oferi-le oamenilor ceea ce isi doresc, lucruri care sa ii incurajeze sa fie mai buni. O atitudine grijulie nu te costa nimic, nu te costa bani. Un zambet nu te costa bani. Le da oamenilor incredere, le da oamenilor speranta. De ce nu? E un lucru minunat pe care il poti face.

Insa atunci cand vorbesti, oricat de bland ai vorbi, trebuie sa intelegi un anumit lucru. Ca trebuie sa fii atent la ceea ce spui. Ca ceea ce spui trebuie sa fie practic, trebuie sa fie realist si nu ceva fictional. Si nu doar sa spui ceva ce vor sa auda, dar sa nu fie corect, sa nu fie adevarat, sau sa exagerezi ceea ce spui. Fii clar, nu exagera. Nu spune ca totul este

minunat. Daca spui, *"Nu-ti fa griji lucrurile se vor ameliora."* Nu neaparat. Insa atunci cand se amelioreaza aplici metoda corecta. Unii oameni spun, *"Ah, nu-ti fa griji."* Nu este vorba despre a-ti face griji, inasa trebuie sa fii atent. Este un lucru foarte diferit. Unii oameni ofera sfaturi bazate pe speculatii. Nu le oferi oamenilor sfaturi bazate pe speculatii. Daca nu esti doctor, nu te purta ca un doctor. Daca nu esti arhitect, nu te purta ca un arhitect. Nu stii nimic despre electricitate si incerci sa spui, *"Lasa-ma sa te ajut sa repari nu stiu ce."* Am vazut lucrul asta intamplandu-se inainte si au scurt circuitat intreaga casa. Lucrurile pe care nu le stii, nu le fa.

Este ca si cum conduci intr-o noapte incetosata. Daca nu vezi, incetinesc. Se pot intampla lucruri. Daca spui, *"Nu-ti fa griji, nu e nimeni acolo, e 4 dimineata."* Nu stii niciodata. Eram odata in India, patru dimineata, tocmai ce am ajuns la aeroport pentru a merge la manastire, conducand pe o noapte incetosata am incetinit si dintr-o data in mijlocul soselei, o doamne, au aparut dintr-o data niste vaci, niste oameni. Nu stii niciodata. Atunci cand ai indoilei, mergi incet. Daca ai indoilei, mergi incet. Daca nu esti sigur, cauta indrumare la cei care stiu. La asta se refera a te refugia. A te refugia in cei care stiu; a te refugia in dovezi, a te refugia in adevar. Astfel spune ceea ce se cuvine de fiecare data. Daca poti spune ceva ce le aduce fericire oamenilor, fa acest lucru. Daca esti servit bine, spune multumesc. Daca mergi la restaurant si chelnerul iti aduce de mancare, ii spui, *"Multumesc"*.

Si apoi oricand poti spune ceva adevarat, o lauda care sa fie adevarata, fa acest lucru. Daca adresezi cuvinte de lauda care nu sunt reale si ei vor sti acest lucru. Nu e la fel. Daca spui un lucru care ii va face sa se simta bine si care este si adevarat, vei aduce la suprafata ceea ce e mai bun in ei. Te vor servi mult mai bine. Si datorita acestui lucru vor servi si pe altii mai bine si apoi vor merge acasa si se vor simti bine. Aceasta este generozitatea. Nu este caritate, este generozitate.

Si apoi este bine sa nu fii cu nasul pe sus, sa nu fii prea serios, sa nu iti faci griji cu privire la, *"Ei bine, nu pot sa ma intalnesc cu acea persoana. Atunci cand ma intalnesc cu acea persoana, acea persoana imi cere bani intotdeauna."*

Stiu pe cineva foarte bun la suflet care mergand pe strada si intalnindu-se cu cineva care vinde flori va cumpara flori de la el. Insa, intr-o zi s-a gandit, *"Ah, nu am prea multi bani si ma voi intalni cu el din nou si nu o sa am mare lucru sa ii dau. Mai bine merg pe o strada laturalnica."* Si ghici ce? Acel tip era acolo. Daca ai o astfel de afacere, te asteapta. Ei nu stiu de ce ai luat-o pe acea parte, iar tu spui, *"Ah, daca vine pe partea asta, eu merg pe partea cealalta."* Si el spune acelasi lucru, *("Nu vreau sa imi dea iar bani.")* Si apoi va intalniti din nou. Aveti treburi neterminate.

Oamenii nu ajung impreuna datorita meritului lor, credeti-ma. Oamenii ajung sa fie impreuna datorita lipsei lor de merit. Toate relatiile, casatoriile, relatiile intre copii si parinti nu se intampla pentru ca aveti merit. De cele mai multe ori pentru ca aveti datorii karmice. Nu eu am spus asta. Invatatura spune asta. Datorii karmice, aveti datorii majore unii la altii si cum veti rezolva lucrul acesta? Ajungeti impreuna din nou si va rezolvati problemele. Insa de cele mai multe ori nu vi le rezolvati. Si ajungeti sa va certati si mai mult. Si astfel viata urmatoare ajungeti sa aveti datorii karmice din nou.

Idea este in felul urmator, este foarte corecta. Daca aveti o disputa, trebuie sa o rezolvati. Daca nu o rezolvati de data asta, va intalniti data viitoare. Cu cat nu vreti sa va rezolvati

problemele, cu atat mai apropiati veti deveni in relatia urmatoare. Inainte aveati o relatie la distanta, ca prieteni. Acum deveniti sot si sotie. Acum chiar trebuie sa va rezolvati divrgentele.

Si apoi copiii. Toti copiii sunt datorii karmice. Cateodata aveti merit. De exemplu o persoana precum Yangsi Rinpoche, se intoarce. Acela este meritul parintilor. Insa aceste cazuri sunt rare si la mare departare. Insa de cele mai multe ori aveti treburi neterminate, aveti datorii unii fata de altii. Nu unul are datorii mai mari, ci aveti datorii unii fata de altii. Din acest motiv, cateodata sunteti fericiti, insa de cele mai multe ori ajungeti sa fiti nefericiti. Din acest motiv fiti atenti la ceea ce faceti. Nu mai creati cazuri pentru dispute viitoare. Cauze pentru dispute viitoare sunt cele care va aduc suferinta. Ce inseamna controversa? Nu sunteti fericiti si ajungeti sa va certati. Astfel in orice situatie va aflati acum, gasiti o modalitate de rezolvare. Rezolvati fiecare caz, fiecare problema la randul ei, fiecare dezbatere la randul ei, acum. Atunci in viitor veti avea mai putine. Platiti datoria acum, in viitor, fara datorii.

Insa daca acum nu va platiti datoria si apoi creati si mai multe datorii, dobanda devine atat de mare ca va copleseste. Daca acum aveti capacitatea sa rezolvati acea problema, atunci rezolvati-o. Si ce capacitate aveti? Dharma. Pentru ca daca va purtati in felul asta de acum inainte, s-ar putea sa nu mai intrati in contact cu Dharma o perioada lunga de timp si apoi cum va veti rezolva problemele? Foarte dificil. Nu puteti. Animalele nu au dharma, si nu-si pot rezolva problema. Chiar si marea parte a oamenilor nu au dharm si ajung sa sufere din ce in ce mai mult. Insa voi aveti acum dharma. Astfel, intotdeauna cu umor, umorul este foarte bun.

Asa cum ieri asteptam sa vina masina sa ma ia. Masina nu a venit. Dupa aproape o jumătate de ora am devenit ingrijorat ca ceva s-a intamplat persoanei care trebuia sa vina si astfel am sunat si mi-au spus, *"Ah, avem pe cineva care sa vina sa va ia cu masina. Insa acea persoana nu este acolo."* am spus, *"Ok, in regula. Trimiteti o alta masina."* Si astfel trimit o alta masina si in timp ce conducea am spus, *"Incet, mergi incet, nu e nevoie sa te grabesti."* Si apoi am ajuns. Apoi putin mai tarziu, la pranz, cand m-am intalnit cu persoana care trebuia sa ma astepte cu masina, i-am spus, *"Ah, trebuia sa ma iei cu masina?"* Si mi-a raspuns, *"Da"* Unde erai? Si mi-a raspuns, *"In bucatarie."* Ok. Eram doar preocupat ca s-a intamplat ceva. Daca vine sa ma ia sau nu, nu este o problema pentru mine. Vedeti, oriunde ma aflu ma simt confortabil. Eram doar preocupat ca se intamplase ceva. Doar acest lucru ma preocupa. Si apoi s-a incheiat cu bine, gata.

Astfel nu e nevoie sa fii cu nasul pe sus. Daca esti cu nasul pe sus, oamenii nu vor sa fie pe langa tine. Prea serios nu e bine. Daca incerci sa arati asa tot nu e bine. Trebuie sa fii cat mai placut. Nu trebuie sa iti pui o fata de clown inasa trebuie sa fii placut. Astfel creezi conditiile pentru a interactiona cu oamenii intr-o maniera placuta, o maniera armonioasa. Daca cineva iti ofera ceva, *"Ok, multumesc foarte mult."* Practicati cu strainii. Nu practicati cu persoana de care va place. Incepeti prin a pune lucrurile intr-o maniera blanda pe masa. Avand bune maniere. Nu le trantiti, nu le izbiti, cu blandete. Si atunci cand pasiti, pasiti intr-un mod gentil. In ce maniera? Cu atentie. Atunci cand sunteti atenti la ceea ce faceti, chiar si daca lucrati in IT actionati cu blandete. Blandetea insotita de grija pe care o aveti fata de ei; aceasta este cel mai bun dar pe care il puteti face altora; blandetea, zambetul. Politicos, *"Cum sunteti, imi pare bine sa va vad!"* Cu amabilitate,

nu asteptati sa va spuna altii. In acest mod oamenii simt ca cineva are grija de ei. Simt ca cineva se ingrijeste de ei. Se simt fericiti.

Bineinteles ca atunci cand te porti in acest fel cu o persoana care are o intelegere gresita, daca tot ceea ce vede persoana respectiva este transformat in altceva atunci redu contactul cu o astfel de persoana. Se va opri in cele din urma. Chiar si nebunia se va opri pana la urma. Nebunia este precum un foc. Ai nevoie de lemn. Nu mai pui lemne pe foc. Se va opri. Pentru cineva care are nevoie de atentie, cu cat mai multa atentie ii vei da persoanei respective, cu atat mai multa drama va fi creata. Daca nu ii acorzi atentie, nu are combustibil, se va opri, va ajunge sa se stinga. Asa stau lucrurile.

Cateodata oamenii ma intreaba, *"Ah, mergi in jurul lumii, ai multi studenti si predai. Care este cel mai important lucru?"* Sinceritatea. Sinceritatea nu este un cuvant mare. Nu se refera la veneratie. Veneratia este *"Ah, venerabilule"* Nu. Sinceritatea. Sinceritatea, ce inseamna asta? Autenticitate. Acolo unde este sinceritate exista autenticitate, original. Cum poti fi autentic fara sa ai respect? In acest cuvant este descrisa smerenia. Cel care este sincer este intotdeauna umil. Daca nu esti umil si te crezi superior. Asta nu este sinceritate. Sinceritate.

Sinceritatea este un lucru foarte bun. Si apoi mai folosesc un cuvant: consistenta. Sinceritatea reprezinta practica de a-ti imbunatati comportamentul, de a-ti imbunatati purtarea, sa imbunatatesti ce poate fi imbunatatit. Consistentia este in felul urmator. Oricat de sincer esti, ajungi sa dai peste obstacole, atunci cand dai peste obstacole cateodata oamenii sunt descurajati datorita lipsei lor de progres si apoi se opresc. Din acest motiv ai nevoie de consistenta. Sho shing este sinceritatea. Consistentia este sho chi; a mentine practica. Este precum ai apucat calul, calul este naravas si te arunca, apoi ce faci? Te sui din nou pe cal. In cele din urma calul va fi imblanzit. Cazi de pe cal, daca ai fost aruncat te urci din nou pe cal.

Daca esuezi, incerci din nou. Nu privi infangerea ca pe un lucru personal. Nu mentine aceste concepte despre bine sau rau pentru ca orice lucru pe care il consideri bun daca te uiti in urma nu mai este atat de bun. De fapt nu este perfect. De ce? Pentru ca acum te descurci mai bine ca inainte. Este o curba progresiva a invatarii. Curba invatarii este ca tu imbunatatesti lucrurile pe masura ce se intampla. Astfel nu te gandi la ele precum bune sau rele, ci doar imbunatateste-le, pentru ca daca esti prins in acest concept de bine si rau atunci vei fi cu usurinta descurajat, pentru ca lucrurile nu vor curge lin. Insa datorita vidului ele nu vor fi tot timpul asa; nu vor ramane tot timpul la fel.

Astfel fiind o curba progresiva a invatarii, imbunatatesti lucrurile pe masura ce ele se intampla, le imbunatatesti si nu ramai agatat de fixatii astfel vei fi descurajat cu usurinta. O zi buna, o zi proasta, o zi buna, o zi proasta. Daca le aduni vei ajunge sa descoperi ca ai mai multe zile proaste decat zile bune. In procesul invatarii este vorba despre procesul incercarii si erorii. Mancarea pe care ai gatit-o poate sa iasa buna sau cateodata nu asa de buna. Data viitoare imbunatatesti reteta, imbunatatesti felul in care te ocupi de mancare. Daca ai ars mancarea data trecuta, de data asta o scoti mai repede. Curba invatarii.

**Asta este viata; o curba a invatarii. Aceasta este intreaga esenta a vietii, o curba a invatarii. Cateodata poate sa si corboare putin insa daca continui sa mergi, mergi in continuare, in cele din urma vei ajunge acolo. O curba a invatarii.**

Astfel cel mai important lucru pe care ii invat pe studentii mei este sa fie sinceri. Atunci cand esti sincer, ai grija de lucruri. Daca nu esti sincer atunci nu vei avea grija. Acolo unde exista sinceritate intelegerea se manifesta de la sine. Cel care este sincer va dezvolta o intelegere profunda. Daca nu exista intelegere profunda, atunci nu este sinceritate. Sinceritatea si intelegerea sunt intotdeauna impreuna.

Aceasta este modalitatea cea mai buna pe care o poti pune in practica. Si care este cea mai importanta daruire. Care este cel mai frumos lucru din lume? Nu florile, nu frumusetea. Un zambet. Daca ai un zambet frumos deja distanta dintre tine si ceilalti se reduce. Zambetul te aduce mai aproape de altii. Zambetul dizolva toate conflictele care exista in interactiunile umane. Zambetul ii incurajeaza pe oameni sa fie mai buni. Zambetul este bun. Vorbeste mai putin, zambeste mai mult si fii gentil in interactiunea cu ceilalti. Sa vorbești mai puțin înseamnă să vorbești doar lucrurile esențiale. Insa daca nu vorbești oamenii vor crede ca esti suparat si in astfel trebuie sa zambesti. Mentine in mod constant un zambet.

Si in al treilea rand, atunci cand trebuie sa interactionezi, interactioneaza intr-o maniera blanda de cate ori este posibil. Zambeste. Invata de la copii. Copiii zambesc cu usurinta. De ce tu nu zambesti? Pentru ca nu te simti confortabil, esti agitat. Si cum zambesti in mod natural? Atunci cand este un zambet autentic. Autentic. Trebuie sa simti din interior, cand zambesti din interior copiii se uita la tine si se relaxeaza. Adultii se uita la tine si se relaxeaza.

Si zambetul trebuie sa vina cu inocenta. Asta inseamna fara motiv. Sa intelegi ca puterea zambetului poate face o diferenta. Cuvinte blande, fii placut si ai grija de ceilalti. Dacă puteți face acest lucru este ca și cum ați primi binecuvântarea de Samadhi, o stare în care mintea este într-un loc tăcut unde nimic nu vă deranjează. Si oriunde mergeti aduceți pacea celor din jur.

Final.