

## Calea Prin Care Putem Atinge Eliberarea

Trebuie sa fim precauti, intotdeauna sa avem disciplina care sa ne ghideze. Disciplina este un comportament antrenat; asa cum obiceiurile rele sunt deasemenea un comportament conditionat. Deja ai anumite obiceiuri, datorita diverselor conditionari pe care le-ai trait. Conditionarea felului in care te-au tratat parintii tai, sau scoala la care mergi, toate influentele la care te expui. Si astfel, tie s-ar putea sa nu iti placa, insa faci acest lucru intotdeauna pentru ca este un obicei si pentru ca te face sa te simti familiar. In timp ce nu iti aduce satisfactie, iti este familiar, astfel este precum cel mai bun prieten al tau, precum casa ta, traiesti in cadrul acelei familiaritati.

Atunci cand vorbim despre 'a pleca de acasa', nu se refera la a pleca din casa in care traiesti, insa a sta departe de obiceiurile cu care te-ai obisnuit. Aceste obiceiuri cu care te-ai obisnuit sunt deasemenea cauza suferintei tale. Astfel pentru ca sa te eliberezi de acea suferinta, trebuie sa stai departe de acele obiceiuri si sa le schimbi cu obiceiuri mai bune, mai benefice.

Astfel sa primesti invatatura, si apoi sa pui acea invatatura in practica, este ceea ce te ajuta sa dezvolti disciplina corecta. Sa ai disciplina gresita, cum este cel care este expert in a jefui o banca, el are disciplina insa disciplina gresita. Cel care stie cum sa se catara peste casa si sa fure, este un criminal profesionist. Aceasta este deasemenea o disciplina, insa este disciplina gresita. Ca iti place sa te lupti si sa bati oamenii, da si acolo exista disciplina, insa nu este o disciplina corecta. Ca mergi la baie, nu te speli pe maini si apoi servesti mancare oamenilor, nici aceasta nu este o disciplina corecta.

Suntem fiinte care actionam in functie de obiceiurile pe care le-am format, iar aceste obiceiuri sunt rezultatul actiunilor repetate. Orice lucru pe care il repeti de suficiente ori, va dezvolta un anume tipar.

Astfel este foarte important, atunci cand te nasti in aceasta lume a samsarei, care este plina de dorinte, plina de tot felul de distractii, trebuie sa stim cum sa ne ajustam comportamentul. Trebuie sa fim atenti si precauti. Pentru ca daca faci un pas gresit, te vei regasi experimentand un lucru pe care ai sa il regreti pentru totdeauna. Este ca si cum mergi pe un teren minat, fiecare pas, trebuie sa fii foarte atent. Nu doar pasesti la intamplare, ci pui piciorul jos si testezi terenul. Pentru ca atunci cand nu faci acest lucru, ceea ce crezi ca este solid de fapt nu este solid si urmatorul pas este ca te ranesti.

Un cuvant rosit cu neatentie cauzeaza o reactie in lant. Aratand ca esti nefericit, esti Buddhist, nefericit; cine vrea sa fie asa. Toata lumea se simte in largul ei langa o persoana fericita.

Pastreaza-ti practica privata; nu are nimic de-a face cu nimeni altcineva. Asa cum este reteta pe care o primesti, medicamentul pe care il primesti. Insa beneficiile pe care le obtii prin aceasta practica, impartaseste-le cu ceilalti.

Deci ce este obscurarea? Obscurarea este precum intunericul. In intuneric nu poti vedea nimic. Daca pui mana in fata ta, nu iti poti vedea nici macar degetele. Apoi cat de departe trebuie sa mergi, in ce directie trebuie sa te indrepti, incertitudinea aceluia lucru este foarte inspaimantatoare, foarte infricosatoare. Este ca si cum esti intr-o padure fara lumina, fara nimic. Nu stii in ce directie te indrepti.

Atunci cand o persoana exista in lume, insa fara lumina Dharmeri Buddiste care sa lumineze asupra ta. Lumina pura, lumina lui Buddha si a Dharmeri care sa straluceasca asupra ta. Este ca si cum esti undeva in intuneric si mergi printr-o noapte lunga ingrijorandu-te ca sunt animale care te vaneaza, daca sunt stanci pe margine, si fiind incapabil sa iti gasesti calea. Nu vezi, nu stii in ce directie sa mergi.

Atunci cand ai Dharma, atunci cand practici Dharma, in maniera in care ar trebui sa practici, atunci practica ta va fi capabila sa lumineze prin intuneric, sa lumineze lumea in care esti, si sa elimine si sa purifice toata obscurarea si ignoranta.

Mania este ca un foc. Un gand de manie, milioane de usi de obstacole se vor deschide. Astfel, atunci cand va spun sa nu mai fiti obsedati cu voi insiva; atunci cand sunteti obsedati cu voi insiva, vreti ca lucrurile sa se intample asa cum vreti voi. Si altii fac tot la fel, nu sunteti singurele persoane cu imperfectiuni, sunteti intr-o lume plina de imperfectiuni, astfel toata lumea este asa. Ei vor ca lucrurile sa se intample in felul in care vor ei, voi vreti ca lucrurile sa se intample in felul vostru; bineinteles ca apar frustrarile. Iar atunci cand frustrarile devin prea mari, va preseaza pana in punctul in care vreti sa explodati. Aceasta este mania. In momentul in care aveti acest gand despre un resentiment, un milion, milioane de usi de obstacole se vor deschide pentru voi. Nu una. Milioane. Este precum un foc iesit de sub control; iar un foc iesit de sub control nu arde doar intr-un loc, ci se intinde peste tot. Atunci cand este aprins, nu il mai poti controla. Si odata ce ai acea manie, nu iti mai pasa de ceea ce este corect si ceea ce este incorect. Tot timpul esti foarte artagos, si nu ai nicio frica, chiar si cei mai buni prieteni ai tai, familia ta, ajungi sa ii tratezi ca pe inamici. Odata ce ai aceasta manie care iese la suprafata, curajul tau creste. Mania da nastere la curajul de a face ce nu e corect.

Cu acel foc al maniei, nu poate exista niciun adevar. Va arde prin tot. Indiferent ce fel de lucruri ai invatat, vor disparea. Odata ce ai aceasta manie vei uita toate lucrurile pe care le-ai invatat. Astfel, mania este un lucru pe care trebuie sa il eviti indiferent de costurile implicate.

Mintea arogantei, a trufiei este ca un munte inalt; este greu sa il urci. Atunci cand ai aroganta, atunci cand arati acea aroganta si trufie, nimeni nu va dori sa lucreze cu tine. Nimeni nu va vrea sa te ajute. Aroganta este ceea ce te opreste sa poti comunica, inter-comunica cu altii.

Atunci cand ai acea aroganta, indiferent cat de perfecta este invatatura, nu poate curge in mintea ta. Pentru a invata trebuie sa fii umil. O persoana care nu este umila nu poate invata.

Trebuie sa transformam acest ocean al dorintei intr-un ocean de compasiune. Trebuie sa transformam aceasta obscurare, aceasta stupiditate, aceasta ignoranta in intelepciunea superioara boye. Trebuie sa transformam aceasta manie, aceasta ura, in respect, in reverenta. Trebuie sa transformam aceasta aroganta a trufiei in umilinta. De ce sunt aceste lucruri atat de importante? Daca vrei fericire in aceasta viata, in vieti viitoare, acestea sunt esentiale.

Astfel din acelasi motiv este foarte important sa nu fii obsedat de castig sau sa ai aversiune cu privire la pierdere. Cu cat castigi mai mult, cu atat mai multe cauze de suferinta creezi pentru tine mai tarziu. Pentru ca acest castig creaza resentimente in cei care pierd.

Asa cum m-a intrebat un student ieri; ceva la munca nu a fost facut. Mi-am intrebat colegul si apoi cumva un fisier care lipsea a aparut. In acel moment ar trebui sa spui 'bine, ce minunat', si sa nu

incerci sa afli ce s-a intamplat, pentru ca a elucida situatia presupune ca cineva sa admita 'eu sunt cel care l-a pierdut'. De ce? Nu e nevoie, ai compasiune. Slujba ta este sa te asiguri ca fisierul este acolo, daca fisierul este acolo, e bine. Incercand sa elucidezi lucrurile creezi mai mult resentiment, si daca ajungi in acel punct, nu te poti odihni, nu poti manca.

Cel mai mare rau dintre toate este mania. Din acest motiv trebuie sa avem grija de acest lucru, si sa nu ii permitem sa ne cauzeze rau. Pentru ca este ca un sarpe veninos in camera ta. Daca nu il indepartezi, iti va dauna. Ranindu-te pe tine, se va rani si pe sine.

Sa indepartezi sarpele nu inseamna sa il omori. Daca ai abilitatea corespunzatoare il poti imblanzi. Sa transformi un sarpe veninos intr-un lotus. Sa il faci inofensiv.

In fiecare zi, este important sa stim ca sunt anumite tipuri de comportament pe care trebuie sa le evitam. Ar trebui sa evitam aceste tipuri de comportament deoarece nu au beneficii pentru noi si nici pentru altii. Despre ce fel de comportament vorbim? Care este conduita care ne va ajuta? De ce ne dauneaza? Pentru ca nu ne ajuta in interactiunea pe care o avem cu ceilalti.

Sa practici Dharma in lume necesita ca tu sa interactionezi cu oamenii. Nu poti atinge starea de realizare fara sa interactionezi cu lumea. *Se refera la a fi in lume, a interactiona cu lumea insa in acelasi timp a nu fi distras de ceea ce se intampla.* Acesta este un pas corect catre Iluminare.

Acest lucru nu il poti obtine prin niciun alt fel de practica; nici un fel de imputernicire nu iti poate oferi acest lucru. Creaza radacini de merit pentru viitor, insa nu vei obtine realizarea. Pentru acest lucru ai nevoie de practica concreta. Asa cum e gatitul, indiferent de cate carti de gatit vei colecta, doar gatind poti sa inveti sa devii un bucatar mai bun. Si deasemenea prin gust, daca gatesti, si tot gatesti, insa nu ajungi niciodata sa gusti mancarea pe care ai gatit-o; unii oameni gatesc tot timpul insa calitatea mancarii lor nu se imbunatateste deoarece nu au dezvoltata atentia discriminativa a gustului.

Care este conduita care te va ajuta sa dezvolti relatii mai bune cu alti oameni? Si care sunt lucrurile pe care trebuie sa le eviti?

Patru lucruri trebuie sa eviti:

1. Lauda. Sa iti placa sa te lauzi in fata altor oameni, spunand cat de minunata este cunoasterea ta, cat de extraordinar esti ca persoana, cat de multi bani ai. In mod constant cautand sa te faci cunoscut si sa te promovezi. Si in acelasi timp vorbesti de rau alte persoane, ii depreciezi, te ridici la un nivel superior celui pe care il ai. Acea faima, acea imagine pe care o creezi, de fapt este construita pe alti oameni, vorbind de sus fata de alti oameni, denigrandu-i, iti cresti tie importanta. Aceasta nu este modalitatea de a genera radacini de virtute. Este asa cum cineva vinde fructe 'fructele mele sunt cele mai bune, portocalele mele sunt cele mai dulci', o astfel de persoana nu genereaza lauda sau respect din partea altora. Numai o persoana umila are acest lucru, cei care au cu adevarat sunt mult mai umili; pentru ca sunt umili, acesta este motivul pentru care au. Orice persoana care nu este umila nu poate pastra ceea ce a generat, pentru ca atunci cand nu esti umil devii neatent si atunci cand esti neatent vei pierde ceea ce ai generat. Este atat de simplu. Din acest motiv fii mai umil, avand o atitudine mai depreciativa la adresa ta decat sa te slavesti in laude.

2. Distrugand ceea ce ai. Acest lucru nu inseamna sa ai o atitudine depreciativa la adresa ta, ci inseamna sa comiti acte care iti distrug virtutea, iti distrug meritul, iti distrug numele. Cum ar fi sa nu arati respect invataturii, sa nu arati respect oamenilor avand comportamentul adecvat. Atunci cand sunt oameni care fac lucruri benefice, cand sunt de ajutor altor oameni, iar tu nu ii sustii, aceasta se cheama auto distrugere. Unii oameni se bucura de o viata plina de placeri, mananca si beau, si joaca jocuri de noroc si se complac in tot felul de activitati ale placerii simturilor. Focusandu-ti timpul si efortul pe astfel de acte este ca si cum calci peste tine insuti, aceasta este auto distrugere. Unii oameni au abilitati in diverse discipline, insa nu au niciun interes sa ajute alti oameni; deasemenea nu arata niciun interes fata de viata, ai o viata insa nu arati interes fata de acea viata. In timp ce esti acolo, nu esti interesat de ce se intampla. In timp ce ai putea face mai bine, totusi nu arati niciun interes in acest lucru. Singurul interes este focusat pe ceea ce iti doresti, si ceea ce iti doresti nu iti va aduce niciodata fericire. Ceea ce iti doresti tu este rezultatul obscurarii.
3. Laudandu-i pe altii. Sa ii lauzi pe altii este un lucru bun, insa daca ii lauzi in mod excesiv apoi devine ceva fabricat, ceva falsificat, ceva ne real. Vezi acest lucru tot timpul, pentru ca vrei sa spui lucruri frumoase, lucruri care sunt frumoase la auz. Astfel atunci cand lauzi oamenii la momentul nepotrivit, nu este de folos si altii s-ar putea sa se gandeasca 'cred ca doar faci misto de mine'. Nu numai ca ei nu sunt fericiti, insa iti reduce si demnitatea ta, iti compromite demnitatea. Aceste lucruri nu sunt benefice.
4. Sa cauzezi, sa creezi conditii care cauzeaza distrugere altora. O persoana care are intelepciune, indiferent de ceea ce spun oamenii despre el, gresit sau fabricat, aceste lucruri nu il pot distruge. Nu vor avea niciun efect asupra lui; este ca si cum trimiti un cadou cuiva, UPS iti aduce un colet, 'multumesc insa nu accept acest lucru', si inchizi usa. Unde va duce UPS acest colet? Inapoi la persoana care l-a trimis. Indiferent de ceea ce este trimis catre tine, daca nu accepti acel lucru, cum poate sa te afecteze?

Tu poti sa fii manios; eu nefiind manios, s-a terminat, in cele din urma focul tau se va stinge. Daca vrei sa vorbesti prostii; eu nu trebuie sa te ascult; s-a terminat. Daca oamenii se poarta urat cu tine, nici nu trebuie sa mergi acolo. Mergi la un restaurant si nu se poarta adecvat cu tine, nu trebuie sa te intorci.

Astfel, indiferent ce spui despre o persoana, daca acesta nu este asa cum o descrii tu, nu este in acest fel, deci nu poti critica sau spune minciuni despre o persoana, chiar daca intreaga lume crede in tine, cauza si efectul nu au nicio legatura cu acest aspect. Cauza si efectul fiind ca aceasta persoana nu este asa cum ai descris-o tu.

In timp ce intreaga lume s-ar putea sa te critice datorita unui tip de informatie gresita, un fel de defaimare, lasa-i sa te defaimeze in felul in care vor. Tu nu trebuie sa raspunzi la aceste lucruri. Nu trebuie sa reactionezi la aceste lucruri. Daca oamenii te injura, te fac mincinos, creaza povesti despre tine, daca mintea ta nu este deranjata, atunci cum poti sa fii ranit. Iar persoana care e ranita este de fapt persoana care te-a defaimat.

Astfel in unul din texte, acest text este primul care a intrat in China, atunci cand vorbesti de rau de alti oameni, este ca si cum iti intorci fata inspre cer si scuipi. Scuipi. Si apoi scuipatul urca in sus. Nu a ajuns la cer. Nu s-a dus in spatiu. Vine si te stropeste pe tine.

Este ca si cum arunci cu praf in directia opusa vantului; vantul vine din aceasta directie, si tu arunci praful, praful va veni spre tine.

Asa stau lucrurile.

O persoana care cu adevarat se apreciaza nu va critica pe altii cu o minte negativa.

Voi ar trebui sa intelegeti acest lucru. 'Cineva face prea mult zgomot si ma deranjeaza.' Tu te deranjezi singur.

In toate lucrurile pe care le facem in viata, felul in care ne purtam in viata, daca am putea sa ne stabilizam in aceasta conditie fara sa ne laudam, fara sa ne distrugem, sa nu laudam alti oameni ne necesar, sa nu creem conditii care pot cauza rau altor oameni; in acest fel, corpul, vorbirea si mintea vor sta libere de suferinta, libere de obstacole.

In toate lucrurile pe care le facem, sa invatam din felul in care Buddha s-a comportat. Atunci cand Buddha vorbeste, cuvintele contin adevaruri; nu sunt minciuni. Si toate lucrurile pe care le spune sunt sfaturi care pot fi de folos altora. Atunci cand mintea ta este pura in acest fel, cuvintele vor avea o anumita mireasma.

O persoana care practica Dharma poarta un tip de miros diferit. O mireasma specifica. Aceasta mireasma nu este ca nicio alta. Este naturala. Este un semn al bunei practici.

Sa nu vorbim despre greselile altor oameni, sa nu fim obsedati de greselile altor oameni, sa nu folosim cuvinte gresite, sa nu folosim profanitati, sa nu fim zgarciti (acest lucru inseamna sa fim generosi), aceasta este calea, calea de a obtine eliberarea.

Sfarsit