

## CARE ESTE ESENTA DHARMEI BUDDHISTE?

**Deci, care este esenta invataturilor lui Buddha? Care este esenta Dharmei Buddhiste?**

**Aceasta poate fi sumarizata prin trei lucruri:**

1. Invatatura il incurajeaza pe student, practicantul Dharmei Buddhiste, sa **abandoneze actiunile negative**, deoarece actiunile negative dau nastere reactiilor negative.
2. Si apoi in timp ce facem asta, trebuie sa si **acumulam merit** prin actiuni virtuose.
3. Si apoi la urma, **Cucereste-ti mintea** astfel incat sa o opresti sa devina ocupata si sa ajunga sa creeze mai multe probleme.

Deci, am fost la Hong Kong acum cateva luni, si avand o conversatie cu Lamasul care se ocupa de centrul din Hong Kong - mi-a fost ca un bunic intotdeauna. Este tibetan, stii, un Lamas de optzeci de ani.

M-a intrebat, "*Cum este sanatatea studentilor?*" I-am raspuns, "*Sanatatea lor este buna.*" I-am spus, "*Mintea lor are niste probleme! Capul lor are niste probleme.*" "Ah!" A raspuns. Apoi a spus, "*Sa faca multe khorwa, multe circumambulations, sa faca multe inchinari, si practici de acest fel.*" I-am spus, "*Da fac lucrul acesta. Dar problema este ca datoria lor veche nu este inca achitata, si creaza mai multe datorii noi!*"

Vechea karma ale carei efecte inca le mai resimti, efectele ei, deci intr-un fel inca mai platesti pentru ea - nu ai platit inca tot. Este ca o carte de credit, plata pentru o carte de credit nu este inca finalizata - intre timp ai luat o alta carte de credit si faci alte datorii. Si deci datoriile celei vechi nu se diminueaza atat de repede, insa noile datorii pe cartea noua de credit cresc cu repeziciune.

**Deci, este foarte important, trebuie sa ne cucerim mintea, pentru a nu mai crea aceleasi probleme ca inainte.**

### Abandoneaza actiunile negative

Deci este vorba despre a nu face rau altor persoane. Si despre ce fel de actiuni negative vorbim ca trebuie sa le abandonam?

Este vorba despre a abandona actiuni cum ar fi: a le face rau celorlalti, sau actiuni bazate pe rea intentie - intentia de a crea probleme, intentia de a crea situatii daunatoare. Cum este motivatia distructiva - un bun exemplu ar fi: mania, sau atasamentul, sau viziunea ingusta:

- 1 **Mania** apare din cauza aspectelor pe care le consideri injuste dupa propria ta evaluare, sau pe care nu le consideri a fi corecte fata de tine sau altii
- 2 **Atasamentul** apare datorita dorintei foarte puternice de a avea un anume lucru, vrei sa il posedezi. Bine. Chiar si daca este in defavoarea altor persoane.

- 3 Apoi **Viziunea ingusta** se refera la: *“Ei, din moment ce nu inteleg despre ce este vorba voi elimina acest lucru”*

Acestea sunt in principiu cele trei aspecte care creaza problemele pe care le experimentam in lume.

### **Crede dar Verifica**

Tocmai ce mi s-a pus o intrebare, spunand *"Ce este credinta? Cum poti sa crezi ceva?"*

**Tuturor credintelor trebuie sa le acordam incredere mai intai, dar asta nu este suficient. Chiar daca crezi trebuie sa si verifici.**

*“Crede dar Verifica”* este un lucru despre care am tot vorbit multi, multi ani. *“Crede dar Verifica”* inseamna: *“In timp ce accept ca acesta este motivul pentru care un anume lucru trebuie folosit in acest fel, totusi il voi pune la incercare pentru a vedea cat de adevarat este sau nu.”*

Tot ceea ce va predau nu va este de ajutor decat daca avand incredere ca prim pas, veti pune in practica invatatura pentru a verifica cat de corecta este sau nu. Puneti in practica. In loc de *"Acest computer functioneaza!"* Atunci incearca-l. Pune-l in priza. Porneste-l. Foloseste-l. Ok

### **Admitandu-ne greselile**

Si atunci cand facem greseli trebuie sa fim promti in recunoastrea lor. Cum sa abordam greselile? In acest fel:

Prima oara trebuie sa le admitem. Lucrurile pe care nu le recunosti ca fiind greseli nu ai de ce sa incerci sa le schimbi.

Si de multe ori spunem, *“Ma voi face de rusine”*. A te face de rusine nu inseamna nimic. Ceea ce numesti 'aparenta', sau ceea ce vrei ca oamenii sa perceapa ca fiind imaginea ta, este propria ta creatie - nimanui nu ii pasa. Majoritatea oamenilor sunt atat de cufundati in ganduri incat nu le pasa.

De exemplu: am luat niste studenti cu mine in India, majoritatea lor au fost plecati pentru sase saptamani, si apoi s-au intors. Au fost surprinsi, nimeni nu a aratat prea mult interes in ceea ce au facut acolo. De ce? Sunt prea ocupati cu propriile vietii, *"Ah, te-ai intors!" "Ah, unde ai fost?" "Ah, ai fost plecat?"*

Marea parte a oamenilor sunt mai interesati sa vorbeasca despre experientele proprii; nu sunt atat de interesati sa asculte experientele altor oameni. Te vor asculta totusi daca le vei permite sa impartaseasca cu tine intamplarile prin care au trecut. Dar daca se pune problema doar sa te asculte pe tine, marea majoritate a oamenilor nu au timp pentru asta. Putem vedea exemplul asta peste tot. Nevoia de a face acest lucru se intampla din cauza mintii. Din acest motiv trebuie sa ne cucerim mintea.

**Deci a evita actiuni negative se refera la a evita mania, atasamentul, si viziunea ingusta. Viziunea ingusta face imposibil sa vedem orice mai departe de asa zisa noastra logica.**

Dar trecand prin procesul *'Crede dar Verifica'* - sa acordam incredere la inceput si apoi sa verificam in modul corect - astfel lucrurile vor functiona.

### **Exemplu cu un TV**

De exemplu, spui, *“Acest TV va functiona daca il pui in priza in acest fel, dar nu il montati in*

*cabina de dus*".

Dar tu spui, "*Vreau sa vad daca functioneaza sub dus.*" Si apoi spui, "*Televizorul tau nu functioneaza in cabina de dus!*"

Ti-a spus, 'Nu il pune in cabina de dus!'

Este mai rau decat daca considerand ca un submarin este menit sa stea sub apa, tu intrebi, "*Cum de un avion nu poate merge sub apa?*" Ei bine, este un avion!

**Trebuie sa te uiti la lucruri asa cum sunt ele si chiar daca verifici trebuie sa verifici in functie de instructiuni. Fie ca este vorba de DVD ul tau, fie ca este vorba de VCR ul tau, sau orice altceva - aceste lucruri vin cu instructiuni. Si aceste instructiuni sunt ca sa iti usureze viata, dar in continuare multi oameni le percep eronat.**

### **Exemplu cu un computer**

Acum cativa ani am auzit o poveste despre modul de a-ti seta calculatorul folosind discuri floppy. Si tipul asta si-a luat un computer si instructiunile spuneau, 'Introduceti toate discurile floppy'. Si astfel a facut lucrul asta.

A introdus unul apoi pe al doilea. Dupa al doilea, s-a blocat! A avut impresia ca le pui inapoi si nu le mai scoti, raman acolo. Nu si-a dat seama ca pui unul inapoi - downloadezi - il scoti afara - si apoi il pui pe urmatorul inapoi. A pus unul inapoi, l-a pus pe al doilea, apoi a spus, "*Nu mai pot pune discuri inapoi!*"

Si a sunat la suport tehnic, "*Fac exact ce spun instructiunile, incerc sa introduc toate discurile floppy inapoi. Dupa primele doua s-a blocat, nu mai pot introduce nici unul inapoi. Ce sa ma fac?*"

Se intampla. Nu conteaza cat de clare sunt instructiunile. Se intampla.

Si cum se intampla aceste lucruri? Mintea era foarte ocupata, vroia sa vada lucrurile diferit. "*Poate ca stiu ceva ce ei nu stiu. Poate...?*"

### **Exemple de Cazinouri**

Este ca tipul care merge la cazino, "*Poate ca asa pot invinge casa*" Fiecare persoana care merge la Cazino crede ca stie cum sa castige, si in fiecare an Cazinoul spune, "*Ah! Anul acesta avem un profit mai mare decat anul trecut!*" Cazinourile intotdeauna fac bani. De ce? Pentru ca oamenii joaca cu lacomie. Vei castiga ceva, inasa cu cat castigi mai mult cu atat te vei gandi, "*Poate ca sunt norocos astazi?*" Gandire pozitiva "*Sunt norocos astazi, ar trebui sa incerc mai multi!*" Si atunci cand pierd se gandesc, "*Dar daca ii pot recupera?*" Gandire pozitiva.

Gandirea pozitiva inseamna dezamagire. Din acest motiv vor ajunge sa-si piarda pantalonii, sa-si piarda orice, datorita asa zisei gandiri pozitive si nu bazandu-se pe realitate.

Realitatea este: Cazinoul va face mai multi bani decat tine.

Incasarile Cazinourilor din Macau face posibil ca persoanele din Macau sa se bucure de produse fara taxe. Bani, taxele care provin din jocurile de noroc sunt suficiente pentru a acoperi toata infrastructura. Putem spune intr-un fel ca acestea detin cam tot, si tu te gandeai ca stii cum sa dai lovitura?

Toata lumea se crede desteapta, iar ei vor sa crezi acest lucru. Isi doresc sa crezi ca esti destept.

Atata timp cat te gandesti ca esti destept vor face bani de pe urma ta. Iar voi puteti sa fiti cat de destepti credeti, ei nu se supara. Interesul lor este sa veniti sa jucati, nu ii intereseaza cat de destepti sunteti sau nu. Iar daca veniti sa jucati se vor bucura pentru voi, vor fi fericiti pentru voi!

Din acest motiv va ofera cina gratis, pranzul gratis, micul dejun, bauturi gratis, tot ce puteti bea si manca gratis. Intre timp pierdeti tot ce puteti pierde. Sau pierdeti tot ce nu va puteti permite sa pierdeti. Si va gandescati, "*Exista o cina gratis!*" Nu exista asa ceva doar platiti intr-un alt mod.

Daca va duceti la Las Vegas, friptura este mare, mancarea ieftina, camera imensa - "*Daca veniti cu 10,000 de dolari, va vom oferi un costum gratis, bilete la cele mai bune spectacole*" Bani tai platesc pentru toate astea. Avantajul este de partea lor si nu exista posibilitatea sa pleci cu bani de acolo. Si chiar daca pleci cu bani, te lasa sa pleci intr-un mod placut, astfel ca sa ii tii minte ca fiind oameni de treaba si sa te intorci. Sunt foarte de treaba atata vreme cat se gandesc ca te vei intoarce si apoi te vor jupui intr-un alt mod.

Mi s-a spus ca in Las Vegas chiar si in toaleta au aparate de jucat! Si totul este pe baza de carte de credit, in zilele noastre nu este nevoie de bani - carte de credit. Cardul este ca - atunci cand ai bani acum zici, "Ah! Am ramas fara bani!" Nu. Atata timp cat cardul spune "Ok" joci in continuare.

Inspaimantator, nu-i asa? Chiar si la baie nu te lasa sa stai in liniste, vor sa te joci, vor sa tragi cardul si sa te joci orice jocuri. Cand ajungi la un asemenea nivel devine inspaimantator.

## Creand Tipul Corect de Virtute

Deci toate astea apar datorita mintii, si din aceasta cauza trebuie sa ne cucerim mintea.

- 1 Primul lucru spune sa abandonam actiunile negative,
- 2 Al doilea lucru vorbeste despre a crea tipul corect de virtute

**Atunci cand ai tipul corect de virtute dezvolti deasemenea si o atitudine benefica, cum este dragostea impartiala.**

Nu doar, "*Ah, o iubesc nespun pe nevasta mea, pe prietena mea, il iubesc nespun pe prietenul meu...*" dar pentru toate fiintele. Intotdeauna incurajez urmatoarea atitudine: "*Iubeste toate fiintele impartial, dar ai grija cu cine devii intim*".

Iubeste toate fiintele impartial, chiar daca le stii sau nu, dar fii selectiv cu persoanele apropiate. Iubeste toate fiintele dar ai grija in cine te increzi. Iubeste-ti si dusmanii dar nu avea incredere in ei. Intelegi asta? Iubeste pe toata lumea. Nu spune, "*Te urasc.*" In momentul in care spui ca urasti in acel moment acea aroganta te va orbi. Apoi "*Un cutit!RRRrrr*" Apoi te tai. Dar daca spui, "*Ah! Este un cutit. Buna. Ce faci?*" Poti ajuta acel cutit sa-si termine calatoria fara sa te taie. Dar daca il ignori/ respingi, acest lucru te va orbi, iti va intuneca mintea.

Deci, iubeste toate fiintele, iubeste pe toata lumea, ok, dar fii atent cu cine devii intim, ai grija in cine ai incredere.

Deasemenea, actioneaza cu compasiune si actioneaza intr-un mod care este constructiv. A fi ocupat nu inseamna a fi constructiv. A fi ocupat inseamna a fi ocupat. A fi constructiv genereaza beneficii.

## Cucereste-ti mintea

### 3. Apoi, al treilea lucru spune sa-ti cucerești mintea.

Acest lucru se refera la a-ti cuceri mintea prin intelegerea adevaratei naturi a realitatii. Nu poti sa-ti cucerești mintea daca crezi iluzii....ci prin intelegerea adevaratei naturi a realitatii.

Si apoi ajungi sa intlegi ce sunt proiectiile gresite, proiectiile false. Apoi abandonezi aceste proiectii gresite de catalogare a ceea ce este rau, ceea ce este bun, ce este gresit; apoi ai pace, apoi gasesti calmul.

#### **Exemplu de a ajuta oamenii sa dezvolte viziunea corecta.**

Iti povesteam despre vecina mea, cand sotul ei a murit. Era foarte trista. Am petrecut dimineata urmatoare cu ea, i-am dus flori. Cam optzeci si cinci, noua zeci si cinci la suta din timp a vorbit numai despre durerea sa, iar eu i-am spus un lucru foarte simplu, *"Daca intr-adevar crezi ca sotul tau se uita la tine acum, nu crezi ca i-ar aduce mai multa suferinta acum sa te vada intr-o asemenea stare de suferinta? Nu ar fi mai bine sa-ti aduci aminte de momentele frumoase pe care le-ati petrecut impreuna astfel ca el sa plece impacat?"*

Daca tu gandesti in acest fel... tot scopul nu este sa spui, *"Asta e gresit. De fapt uite ce se intampla."* Nu. Intregul meu obiectiv este ca ea sa nu se lase coplesita de suferinta.

Asta a fost cinci la suta din interactiunea pe care am avut-o cu ea in acea dimineata. Si in acea seara mi-a spus, *"Ce ma bucur ca ai venit, stii. Acum ma simt de cinci zeci de ori mai bine decat azi dimineata."* Arata de parca urma sa mearga la o petrecere - era radioasa. Si toti ceilalti au ramas destul de socati si au spus, *"Esti sigur ca acestei doamne i-a murit sotul ieri? Arata de parca urmeaza sa se marite."* Sau ceva de genul asta. Copiii ei erau inca la fel, nu vorbisem cu ei la acel moment, dar ea era foarte diferita.

**Deci acest tip de actiune este benefic. Ajutandu-i pe oameni sa dezvolte o perspectiva corecta, atunci proiectiile false sunt abandonate.**

Deci aceste trei lucruri:

1. Sa abandonam actiuni negative
2. Sa generam virtuti perfecte
3. Sa ne cucerim mintea

## CELE TREI FUNDAMENTE ALE CAII

**Iar actiunea, daca ne uitam in acest send, esenta, scopul principal al invataturii lui Buddha poate fi continuta in cele trei fundamente ale caii:**

- 1. Primul este determinarea de a fi eliberat de suferinta.**
- 2. Al doilea, in toate lucrurile pe care le faci, le faci cu intentie altruista.** Altruist inseamna nu pentru tine, ci in beneficiul altora.
- 3. Al treilea sa dezvolti intelepciunea care iti permite sa recunosti modalitatea de**

## **existenta lipsita de iluzii.**

'Modalitatea de existenta iluzorie' se refera la lumea pe care o crezi tu. Ok. Atunci cand dezvolti intelegerea sa recunosti inexistenta lor. Exista motive pentru ca ele sa existe, se intampla pentru ca tu crezi conditiile ca sa se intample.

Prin acestea trei faci progrese.

### **1. Determinarea de a fi liber de suferinta**

Deci cand spunem asta, " Suntem hotarati sa fim liberi", vorbim despre hotararea de a ne elibera de confuzia datorata problemelor pe care le experimentam, de dificultatile pe care le experimentam, si deasemenea de a ne elibera de cauzele care dau nastere acestor situatii. Lucrurile pe care le consideram dificile. Lucruri pe care le consideram provocatoare.

Deci hotararea este de a te elibera de acele confuzii care apar datorita acelor situatii. Si deasemenea determinarea de a te elibera de cauzele care dau nastere acelor conditii.

### **2. Intentia Altruista**

Atunci cand vorbim despre intentie altruista, vorbim despre urmatorul lucru - percepeti ca toti oamenii au probleme, nu numai tu ai probleme. Intelegeti ca toti oamenii experimenteaza suferinta. Si deasemenea trebuie sa lucram cu ei.

Cum? Stii trebuie sa interactionam cu ei prin bunatate iubitoare, prin compasiune, prin intentie altruista. Si in acest mod vei dezvolta motivatia corecta sa doresti si sa ajungi la starea de Budeitate tu insuti, astfel devenind mai capabil tu insuti sa ii ajuti pe ceilalti.

Acum vrei sa ajuti, spui, *"Prietenul meu are o problema medicala si vreau sa il ajut."* Esti doctor? *"Nu."* Cum poti sa ajuti? Poti sa il tii de mana, sa ii oferi o cana de ceai, sa ii oferi ceva de baut, corect, dar exista o limita a lucrurilor pe care le poti face in ajutorul altora. Dar daca ai avea intelegerea lucrurilor ca si cum ai fi un doctor apoi este posibil sa te ocupi de o problema medicala.

Daca spui, *"Ei am niste cutite in casa, poate ele imi vor fi de folos?"*

Ai nevoie de o operatie pe cord deschis.

*"Ce sa fac? Ah, am niste cutite. Am vazut cum transeaza carnea un macelar, poate o fi asa?"*

Poti sa faci taietura, cu siguranta, sa pui lucrurile la loc asa cum erau sau sa te asiguri ca stii ce sa scoti afara si cum sa cosi la loc, asta ar putea fi o problema.

*"Am niste ata!"*

Ai niste ata si un ac, dar ma urmaresi? Cum vei opri sangele sa se imprastie peste tot?

*"Ah, am niste bureti, am prosoape, am niste prosoape de bucatarie."*

Poate sa fie propria ta mama spunandu-ti, *"Te iubesc copilul meu!"*

Uite, *"Da, dar o sa ma omori mama! De ce? Pentru ca nu esti doctor!"*

*"Dar am gatit pentru tine toata viata mea, stiu cum sa folosesc un cutit"*

*"Stiu ca poti! Problema nu e ca nu poti folosi un cutit. Ci cum voi fi eu dupa ce termini sa ma tai!"*

Stii, ma urmaresti? Din acest motiv trebuie sa fii vigilent.

In timp ce iubim pe toata lumea, avem iubire impartiala, chiar daca ne iubim mama, chiar daca ne iubim parintii, putem sa avem incredere in ei in domenii in care nu au niciun fel de experienta?

Ar trebui tot timpul sa mergem la cei cu mai multa experienta ca noi pe un anume subiect. Aceasta atitudine o denumim 'A ne refugia'.

L-ai intreba pe un instalator despre electricitate? Un electrician poate sa te ajute in aceste probleme, un instalator mai bine se ocupa de ale lui. Te-ai duce la un doctor sa ii spui, *"Stii, toaleta mea nu functioneaza, ce poti face cu privire la acest lucru?"* *"Eu sunt doctor, de ce vii la mine cu astfel de probleme?"*

In zilele de azi este un fenomen comun ca parintii sa ii sune pe profesorii copiilor intrebandu-i, *"Copilul meu nu vrea sa mearga la culcare, ce sa ma fac?"* E copilul tau! *"Poate scoala sa faca ceva in privinta asta?"* Rolul scolii este sa ii ofere educatie. Tu trebuie sa te ingrijesti de orele de culcare si trezire ale copilului tau, nu-i asa? Dar sunt povestiri de acest. Au sunat la scoala, *"Copilul meu nu merge la culcare. Poate scoala sa faca ceva in privinta asta?"* Ce poate scoala sa faca in privinta asta? Ma urmaresti? Asta e un lucru des intalnit, ai auzit despre asta. Vorbesc despre lucrul asta de parca, *"Ei bine scoala trebuie sa faca asta, si cealalta, toate astea si cealalte...."* Nu e chiar asa. E in responsabilitatea ta de mama sau tata.

Si cand devenim mai capabili sa ii ajutam pe ceilalti, cand avem cunoasterea, intelegiunea sa ii ajutam pe ceilalti bineinteles ca putem face mai mult. Si din acest motiv trebuie sa atingem realizarea. In acest fel ii puteti ajuta pe ceilalti.

Si eliberandu-te de toate aceste situatii dificile, intelegi cum sa le rezolvi pentru ca ai experienta in rezolvarea lor. Ai fost in acele situatii si stii ce se cere.

### **3. Intelepciunea**

Apoi in al treilea rand: Pentru a face asta trebuie sa dezvolti intelegiunea, sa intelegi adevarata natura a ceea ce suntem si cine suntem si totodata sa intelegem adevarata natura a celorlalte fenomene. Si apoi prin aceasta intelegiunea putem elimina toate acele proiectii false care sunt create de mintea noastra. In acest fel iti poti cuceri mintea.

## **Telul caii Dharmei Buddhiste**

Deci care este telul Dharmei Buddhiste, care este calea Dharmei Buddhiste?

Nu se refera la o modalitatea de a ajunge in rai, sau orice gandire de acest fel. Se refera la: Sa descoperim, sa atingem o stare de fericire *permanenta*. Nu fericire temporara care este bazata pe o placinta cu branza sau inghetata, sau o masina noua care nu mai are aceeasi insemnatate a doua zi.

### **Un studiu asupra fericirii**

Au descoperit in America acum cativa ani, au facut un studiu intr-o Universitate asupra fericirii, in zilele noastre facandu-se studii de toate felurile. Si in acest studiu in Universitate au descoperit

ca oamenii care sunt fericiti acum sunt asa cum erau si acum un an.

Au descoperit deasemenea ca daca esti promovat, daca primești o marire de salariu, traiesti o euforie ca o exaltare brusca vreme de trei saptamani. Stii, adica pentru trei saptamani esti foarte entuziasmat, *"Ah stii, tocmai ce am primit o marire de salariu! Tocmai ce am fost promovat!"* si apoi dupa trei saptamani entuziasmul moare usor.

Si apoi in luna de miere, doua persoane foarte indragostite una de cealalta, aceasta stare dureaza maxim trei luni si apoi incepe sa se reduca. La inceput nu puteai sa stai departe de cealalta persoana, nu te saturai sa stai impreuna, si apoi pe urma se transforma din ce in ce, *"Ah sunt obosit draga, poate mai tarziu!" "Ah, asteapta pana la luna noua." Stii "Ah, astazi culoarea lunii nu este cea care trebuie!"* Devii prea obosit de alte lucruri.

Si apoi daca castigi la loterie, care este cea mai indelungata stare, dureaza putin peste un an si apoi revine la starea anterioara. De ce? Cand ai castigat prima oara la loterie, ai bani sa faci lucruri pe care nu le puteai face inainte: Sa cumperi case, sa cumperi iahturi, sa cumperi avioane, sa mergi intr-o parte si alta, sa cumperi aia si cealalta. Este o perioada foarte ocupata. Apoi peste un an dupa ce toate se linistesc, ai casa, ai iahtul, ai aia si cealalta, dintr-o data iti dai seama, *"Stai putin, cum de ma simt la fel ca inainte?"*

Acum cativa ani un student de-al meu avocat a fost promovat ca partener in firma la care lucra. Iar el a facut o observatie foarte, corecta la momentul respectiv. A spus, *"Fac mai multi bani decat inainte, si deci am ajuns sa mergem in excursii mai scumpe ca inainte, sa ne cumparam o casa mai mare. De fapt e la fel ca inainte."* A fost surprins sa constate ca era la fel ca inainte doar ca avea o casa mai mare, o masina mai buna, o vacanta mai scumpa, dar sentimentul, asa numita fericire, nu s-a schimbat.

Deci fericirea este intr-adevar o stare a mintii. Si deci acest fel de fericire nu dureaza. Este temporara.

## **Telul Cailor Dharmei Buddhiste**

**Telul Cailor Dharmei Buddhiste este sa atingem o stare de fericire permanenta, nu doar pentru noi dar si pentru alte fiinte deasemenea.**

Cum sa facem asta? Eliberandu-ne de aceasta existenta ciclica a Samsarei, acest ciclu repetat de deja vu-uri. Cum este, *"Am fost aici inainte" Ah, am fost aici inainte" "Ah, am fost aici inainte"* Traiesti anumite experiente datorita unei anumite energii pe care o proiectezi, datorita anumitor actiuni pe care le repeti.

Este o zicala in engleza care spune, *"Il scoti pe dracu din mine!"* Trebuie sa avem acea samanta. Scoti ce este mai rau dintr-o persoana prin actiuni de care nici nu esti constient. Energia ta de fiecare data atrage acelasi fel de persoane. Si chiar daca la suprafata pretinzi ca totul este foarte placut si tu esti foarte linistit, de fapt lucrurile nu sunt placute si tu nu esti linistit.

Iar telul cailor Dharmei Buddhiste este ca tu sa intelegi aceste probleme si modalitatea prin care sa le opresti.

*Sursa: Refugiul de Vara 2006 – 20 August AM2*