

OBICEIURI & OPINII – PARTEA ÎNTÂI

Un exemplu bun, o povestire despre obiceiuri – porumbeii de la mănăstire

Unii dintre voi știu că tocmai m-am întors din India. Una din treburile de care m-am ocupat este cea a porumbeilor care făceau mizerie în Templu. Datorită marimii Templului, și pentru că este atât de plăcut și confortabil, porumbeii s-au mutat înăuntru și au decis că este noua lor casă. Dar, bineînțeles că nu intră doar ei; lasă tot felul de mizerii peste tot, mizerii care devin dificultăți.

Astfel, cu permisiunea Sfinției Sale, am început un program; am instalat un sistem de sunet cu ultrasunete, sistem care emite niște sunete care nu sunt detectabile de urechea umana însă oprește porumbeii, pentru că pentru ei sună ca o alarmă de mașină. Păsărilor nu le place acest sunet și nu stau. Și, astfel, de când am instalat acest sistem lucrurile sunt în regulă. S-a redus problema cu 70%.

O altă parte a programului a fost să pui niște ferestre din plasă astfel încât păsările să nu poată să zboare înăuntru. Și, de asemenea, să punem niște perdele speciale, făcute din mala de lemn, din mărgelile de lemn. Și aceste mala din lemn se fac foarte greu; sunt făcute special; sunt de măsura mare. Și astfel am crezut că, odată ce le montăm problema va fi rezolvată; atunci când scoatem porumbeii, ei nu vor mai putea să intre.

Însă se pare că porumbeii, deși au obiceiul de a zbura printre obstacole atunci când este spațiu, sunt de fapt foarte deștepți. Atunci când au văzut această perdea, ceea ce fac este să aterizeze în fața perdelei din mărgelile de lemn și apoi să țopăie înăuntru. Și astfel îi priveam țopăind înăuntru și în afară. Sunt mult mai flexibili decât crezi.

În ciuda faptului că acum avem douăzeci și patru de speakere în zona Altarului să se ocupe de toate statuile și lucrurile de acest gen, au reușit să depuna ouă. Au găsit locul să depuna ouă și să facă pui. Sunt foarte adaptabili. Nu sunt handicapați de obiceiuri, sau doar repetă același lucru ca înainte.

Văd perdeaua și spun, *“Ah! Acești oameni merg. Și eu pot să țopai. Da, îmi strâng aripile și țopai”* Astfel, i-am văzut țopăind înăuntru și apoi afară.

Am adus, de asemenea, și niște lasere gândindu-mă că mă va ajuta să îi opresc să intre. Nu a funcționat! Pentru ei, doar închid ochii și se uită în altă parte! Gândirea noastră și gândirea lor nu se potrivesc. Spun, *“Ei bine, voi faceți ce faceți. Eu rămân aici! Îmi este confortabil.”*

Trebuie să ne examinăm obiceiurile – pe ce se bazează?

Acesta este un exemplu bun, o povestire despre obiceiuri. De multe ori se spune că oamenii sunt ‘creaturi ale obiceiului’. Însă aceste obiceiuri de multe ori trebuie să le examinezi: ce fel de obiceiuri sunt acestea? Este un obicei bazat pe opinii? Este un obicei bazat pe vreun fel de înțelegere? Sau este un obicei bazat pe fantezii?

Cu cât ai mai multe opinii, cu atât mai multă suferință vei trăi

Cu ceva timp în urmă, ofeream o învățătură improvizată pe moment la aeroport. Niște studenți au venit să mă conducă și le-am spus cu cât de multe opinii ai, cu atât mai multa suferință vei trăi. De ce stau lucrurile în acest fel?

Atunci când îți examinezi viața, aproape în fiecare zi, activitatea ta este bazată pe opinii: *“Ah! Cred că acest lucru este plăcut. Acest lucru nu este atât de plăcut. Ah asta este teribil! Este oribil! Aerul este oribil!”*

Însă nici una din aceste opinii nu sunt bazate pe investigație. Sunt bazate pe: *“Nu îmi place, este atât de rău. Nu intră în planurile mele, deci este rău.”* Tot timpul ne bazăm pe aceste opinii.

Și din moment ce aceste opinii nu sunt investigate, în momentul în care sunt investigate în mod normal este prea târziu. Să nu fie investigate înseamnă: așa cum bei câteva pahare în pub, bei câteva pahare cu diferiți oameni și apoi vii cu ceva de genul, *“Ah! Cred că această echipa de fotbal joacă bine! Cred că știu cum să joace! Cred că nu știu cum să joace.”*

Ideea este că: niciunii din acești oameni nu sunt în măsură să ofere opinii; nu sunt fotbaliști; nu sunt de fapt pe terenul de joc să joace. Nici una din aceste persoane nu face munca pe care o consideră că alții nu știu să o facă! Și totuși, în același timp, sunt foarte deschiși, foarte confortabili să vorbească despre minusurile altor oameni, despre greșelile altor oameni. Oamenii numesc acest lucru bârfa. Alte persoane le numesc opinii. Însă toate aceste lucruri sunt cauza suferinței. Toate aceste lucruri sunt rezultatul lipsei de investigație conștiințioasă. Presupunând, *“Ei nu a funcționat, deci atunci înseamnă că nu funcționează.”* Însă de ce nu a funcționat? Care este motivul pentru care nu a funcționat? Ai investigat acest lucru?

Unul din efectele opiniilor sunt emoțiile

Apoi, din cauza opiniilor, unul din efectele opiniilor sunt emoțiile. Opiniile vin întotdeauna cu emoții. Emoțiile se nasc deoarece avem opinii despre anumite lucruri că sunt acceptabile sau nu sunt acceptabile. Neluând în considerație motivul pentru care un anumit lucru s-a întâmplat. Însă, dacă ai fi investigat conștiințios, emoția nu joacă un rol în aceasta ecuație. Dacă oamenii spun că ai două nasuri, poate ai două nasuri. Poate că nu ai două nasuri. Dacă verifici, dacă te uiți în oglindă, apoi poți să vezi, de fapt nasul este în mijloc; nu sunt alte două nasuri pe față. Apoi pentru ce să te mâniezi? Însă nu, tu te mâniezi. Și cu cât gândești mai mult, cu atât mai nervos devii.

De ce te mâniezi mai tare cu cât te gândești mai mult? Cu cât gândești mai mult, cu atât mai multe opinii ies la suprafață, opinii care sunt fabricate de nicăieri. Cu cât gândești mai mult, cu atât mai însuflețite aceste opinii devin. Și acest lucru creează probleme.

În Învățătura Buddhistă cel mai important scop este să devii fizic flexibil și mental flexibil

În învățătura Budhista cel mai important scop este să devii fizic flexibil și mental flexibil. Mental flexibil îți permite să te uiți la lucruri în modalitatea în care trebuie să le privești, fără să permiți lucrurilor să îți deturneze mintea.

Neavând nicio opinie care să îți deturneze mintea, creând așteptari nereale sau percepții nereale. Toate lucrurile trebuie verificate, verificate cu conștiinciozitate. Atunci când le verifici cu conștiinciozitate nu există nimic emoțional cu privire la aceste lucruri. Nu se referă la a le acoperi sau a proiecta o imagine sau despre egou.

Am niște studenți, de fapt voi toți, aveți obiceiul de un fel sau altul pe care le găsesc interesante, mai interesante decât dacă te-ai uita la TV. Deoarece crezi cu tarie că acele lucruri pe care le urmezi te vor scoate din încurcături sau probleme.

Unii dintre voi credeti că știti despre mâncare, faceți mare tam-tam despre acest lucru, vorbiți despre aceste lucruri, și cu multe ocazii atunci când mănânc cu voi este foarte interesant...nici măcar nu știți ce mâncați.

Însă cu cât vorbiți mai mult despre aceste lucruri fără să le fi investigat, cu cât gândiți mai mult, *“Poate că este chiar așa.”* Însă de fapt nu știți. Așa cum vă laudați oamenilor că sunteți un înotător bun, te gândești, *“Ah, cred că pot înota să traversez Canalul.”* și după ce vorbiți de ceva timp, începeți să credeți că puteți să faceți acest lucru. Spui, *“Mă descurc bine în apă! Fac câte un duș în fiecare zi!”* Sau ai putea chiar să spui, *“Ah! Merg la piscină și înot.”* Să înoți în piscină și să înoți în Marea Nordului sunt două lucruri complet diferite.

Și, neinvestigând, și mergând înainte, s-ar putea să ai prieteni care să te susțină. S-ar putea să te sponsorizeze chiar. Însă cine plătește prețul? **În cele din urmă, cel care are opinii este cel care plătește.**

Opiniile nu dau naștere la fericire

Opiniile nu dau naștere la fericire, la o fericire de durată. S-ar putea să ai o fericire temporară și să spui, *“Ah! Am dreptate! Ești atât de rău!”* și să râzi pe seama cuiva, însă în general lucrurile se întorc; *tot timpul* se întorc împotriva ta.

Nu intri într-un restaurant să mănânci fără bani, și să te aștepti să poți ieși de acolo fără ca oamenii să te alerge, sau să te pună să speli vasele, sau să te aresteze; cu siguranță nu îți vor spune, *“Mulțumim foarte mult că ați venit! Vă rugăm veniți din nou și nu plătiți!”* Nimeni nu face acest lucru.

Astfel când crezi că fericirea ta este bazată pe a face lucrurile așa cum vrei tu, și nu există nicio legătură cu ceea ce se întâmplă de fapt, acest lucru nu îți este de folos.

Toate lucrurile au o anumită modalitate în care funcționează. Și scopul acestui lucru este de a promova eficiența, de a promova eficacitatea, pentru a reduce problemele nenecesare.

Ce este învățătura Dharmei?

Astfel, ce este învățătura Dharmei? Ce a predat Preaînălțatul Buddha? Preaînălțatul Buddha nu a spus *“Asta e religie!”* Nu a spus, *“Doar credeți în mine; toate vor fi minunate!”* Nu a spus, *“Credeți în mine, o să mergi într-un loc minunat, într-un fel de palat, într-un fel de paradis.”* Nu a spus niciodată nimic de genul ăsta.

Doar a spus, *“Acesta e adevărul pe care am ajuns să îl realizez. Examinați-l. Vă încurajez să îl examinați în maniera în care l-am examinat eu. Apoi veți descoperi, de asemenea, că asta se întâmplă de fapt.”*

Astfel, tot ceea ce Preaînălțatul Buddha a predat toți acești ani a fost înțelegerea realității, nu fantezii. Fanteziile sunt fabricate după cum e moda pe moment, cum e trendul; nu e că o modă care e în trend anul acesta și iese din trend la sfârșit de sezon; tot timpul e valabil, nu a fost niciodată demodat.

Astăzi dimineată am văzut o știre despre un domn indian din India care putea mânca cei mai iuți ardei. A mâncat cei mai iuți ardei, doi câte odată, și apoi s-a frecat la ochi; însă e la fel pentru toată lumea? Chiar și cu o pană dacă te freci la ochi nu e plăcut, darămite cu ardei iuți. Însă dacă poți face acest lucru înseamnă că viața ta e lipsită de suferință? Sunt oameni care au anumite toleranțe față de anumite lucruri. Sunt aceste lucruri atât de incredibile?

Ascultând învățătura Preaînălțatului Buddha înțelegem că a avea toleranță față de lucruri virtuozitate, a avea rezistență față de a face ceea ce este benefic, acest lucru nu este un lucru de care să ne entuziasman sau să ne bucuram. Astfel de toleranță nu ajută.

Trebuie să înțelegem, această abilitate pe care o ai, la ce se referă ea? Te ajută?

În timpul Preaînălțatului Buddha a fost un călugăr, un Bhikshu, care a studiat cu Preaînălțatul Buddha vreme de mulți ani, însă avea o minte înceată, și învăța foarte greu. Astfel, la acel moment, Preaînălțatul Buddha a aranjat ca alți 500 de Bhikshu (călugari complet Hirotonisiți, pe numele de Gelong) care au obținut deja realizarea unui Arhat; a aranjat pentru acești 500 Gelong să îl ajute, să îi ofere instrucțiuni zilnice. Acest lucru s-a derulat vreme de 3 ani; la sfârșitul celor 3 ani tot nu putea să țină minte nici măcar un vers, învăța acum și uita în mai puțin de o oră.

Astfel, cu mare compasiune pentru el, Preaînălțatul Buddha l-a convocat pe acest călugăr la el, astfel încât să îl învețe chiar el. Prima învățătură pe care Preaînălțatul Buddha i-a oferit-o a fost să își protejeze vorbirea și să își țină gândurile în frâu. Să îți protejezi vorbirea; să îți păzești vorbele; ce înseamnă acest lucru? Acest lucru se referă la a nu vorbi neglijent. Să îți tii în frâu gândurile se referă la a nu permite gândurilor să creeze idei fabricate, să creeze opinii.

Apoi i-a spus, de asemenea; ‘nu permite corpului tău să încalce ceea ce este corect, ceea ce este virtuos.’ Corect se referă la o anumită ordine stabilită. Virtuos înseamnă un lucru care este benefic, un lucru care să nu cauzeze rău altora și să nu îți cauzeze rău ție. Asta este tot ceea ce Preaînălțatul Buddha a spus; ‘Protejează-ți vorbirea, ține-ți gândurile în frâu; nu îți permite corpului să încalce ceea ce e corect. Dacă te vei purta în acest fel, va veni o vreme când vei obține eliberarea.

Obiceiurile aduc cu ele suferință, în special obiceiurile care sunt depășite de timp. Din acest motiv nu vorbim despre a crea obiceiuri bune, vorbim despre atenție. În meditație vorbim despre atenție. A fi atent înseamnă să fii conștient de ceea ce faci atunci când faci un anumit lucru. Nu spui, ‘Eu conduc întotdeauna la aceasta viteză la acel moment al zilei.’ Ce se întâmplă dacă vine o mașină din direcția opusă, la o viteză diferită?

Trebuie să iei în considerare situațiile care se schimbă. Pe acest lucru te poți baza, anume că toate lucrurile pe care le trăiești sunt tranzitorii și impermanente. Nici unul din aceste lucruri nu este consistent.

Mergi la un restaurant gândind ‘Ah, mănânc tot timpul bine aici’, apoi în ziua în care vrei cu adevărat să mănânci un prânz bun descoperi că de fapt nu este atât de bun.

Poate că bucătarul nu mai lucrează acolo; sau poate bucătarul nu se simțea atât de bine în acea zi. Nimic nu rămâne la fel.

Atunci când am fost în India, am mers să cumpăr ceva de la o persoană pe care o cunosc. Mi-a arătat niste modele și i-am spus *“Acesta e prea lung, poți să îl scurtezi?”* Și mi-a răspuns, *“Da, cred că ai dreptate, trebuie să îl scurtăm. Îl voi face special pentru tine.”* Trei zile mai târziu i-am primit, i-am adus în Anglia, m-am uitat la ei, și era de o marime complet diferită. Însă dacă te uiți la consistența serviciilor lui, pare a se descurca bine, însă de ce se întâmplă lucrurile în acest fel? Pentru că de cele mai multe ori lucrurile nu sunt consistente. La fel poți să te uiți la tine și să te întrebi cât de consistent ești tu? Este cineva aici care să creadă măcar că este consistent?

Cred că ești foarte consistent de cele mai multe ori. Problema este că acea consistență are de-a face cu a menține obiceiuri care nu te ajută. *“Tot timpul fac lucrurile în acest fel!”* Însă în acea zi lucrurile sunt diferite.

“Voi traversa strada fără să mă uit în stânga sau dreapta.” S-ar putea să te descurci o perioadă însă dacă este trafic această atitudine îți va crea probleme. **Lucrurile se schimbă.**

Atunci când am fost într-o anumită țară precum Singapore, țara se schimbă atât de repede, în decurs de câteva luni mergeai la un anumit restaurant și acesta era înlocuit de altceva. Chiar și Shopping Mall-ul îl remodelau la scară largă. Asta e ceea ce fac ei acolo.

Astfel, investigația este foarte importantă în fiecare aspect al vieții tale:

- **Investigația îți permite să dezvolti o anumită înțelegere. Și**
- **Meditația îți permite să menții acea înțelegere**

Atunci când Preaînălțatul Buddha a vorbit cu călugării a spus,

“Protejează-ți gândul. Protejează-ți vorbirea.

Nu îi permite corpului să se poarte în vreun fel care să cauzeze suferință ție sau altora.

Dacă te comporți în acest fel va veni un moment când vei obține realizarea eliberării.”

Eliberarea de ce? De cauza și efectul suferinței. Asta este ceea ce numim ‘suferință’ în învățătura Buddhistă – toate lucrurile, deoarece un lucru s-a întâmplat acum, ceva se va întâmpla mai târziu. Orice lucru care se întâmplă acum este datorită faptului că ceva s-a întâmplat mai înainte. Astfel, oprind lucru care s-a întâmplat prima oară, acest lucru nu s-ar întâmpla acum.

Chiar dacă spui, *“Vreau să fac lucrurile corect. Vreau să fac bani buni, vreau să am succes. Vreau asta și asta și cealaltă.”* Însă: **în această lume nu există niciun singur gram de fericire care poate să vină fără să creeze suferință pentru altcineva.**

Eu nu urmăresc niciodată fotbalul. Am urmărit meciuri de fotbal pentru că se întâmpla să fiu prezent în acel loc și nu am avut de ales. Recent, am fost în Coreea de Sud anul trecut atunci când echipa de fotbal a Coreei de Sud era în Cupa Mondială. Studentul meu a insistat că trebuie să mă uit la meci. A venit la 3.30 dimineața și s-a asigurat că mă trezesc și ne uităm împreună la meci. A vrut să împărtășească cu mine

modalitatea coreeană de a sărbători câștigul. Însă nu au câștigat. A vrut să merg cu el să văd cum sărbătoresc. Ei bine, nu au câștigat. Ambele echipe au intrat în joc cu așteptări că vor câștiga. Ambele au intrat cu așteptări. La sfârșitul meciului o echipă plângea și o echipă jubila. O echipă era foarte fericită însă acest lucru se întâmpla pe costul nefericirii altora – acesta este motivul pentru care nu urmăresc niciun meci de acest fel. **Nu se termină niciodată. Câștigi astăzi. Pierzi mâine. În continuare nu se schimbă nimic. În cele mai bune cazuri este o distracție, o modalitate de a te distra de la a vedea lumea așa cum este ea.**

Continuând povestirea ...

Aici, acest călugăr a venit la Preaînălțatul Buddha. Nu putea să rețină nici măcar un vers, chiar dacă se străduia. 500 de călugări au încercat să îl ajute – fără să facă progrese. Astfel Preaînălțatul Buddha i-a spus,

“Nu e nevoie să înveți niciun vers acum, primul lucru pe care trebuie să îl înveți este să îți protejezi gândurile, să îți protejezi vorbirea, să îți protejezi acțiunile corpului care ar putea cauza probleme, care ar genera încălcări ale conduitei morale. Dacă poți face acest lucru, momentul realizării eliberării adevărate va veni.”

Simțind multă recunoștință pentru acest sfat, această învățătură a Preaînălțatului Buddha, acest călugăr, acest Bhikshu a plâns de bucurie. În acel moment a fost iluminat instantaneu, mintea sa a devenit deschisă și clară. Din acel moment putea recita orice lucru în mod fluent. Înainte era prins în obiceiuri.

Este exact cum vrei să înveți, însă nu ai investigat să afli ce este implicat. Vrei să cunoști o limbă, însă nu știi gramatica, nu știi pronunția, felul în care se scrie. Vrei să mergi într-un anumit loc, însă nu ai urmărit harta.

De fiecare dată deturnez lucruri în care nu ai experiență și le transformi în altceva, într-un proiect personal, fără să îți dai seama că nu funcționează.

Astfel, pentru acest călugăr, nu era deștept, avea o minte înceată. Iar atunci când Preaînălțatul Buddha a reușit să îi explice aspectele de bază ale practii Dharma, să fim atenți la acțiunile corpului, la vorbire și la minte, să nu cauzăm abateri prin cele trei porți ale noastre, prin această înțelegere mintea sa a fost eliberată, și a fost capabil să vadă, să înțeleagă cauza și efectul tuturor lucrurilor.

- Sfârșit -