

PATHGATE INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES

A MEMBER OF PALLYUL SANGHA INTERNATIONAL

Διδασκαλία του

Σεβ. Λάμα Ντόντρουπ
Ντόρτζε Ρίνποτσε

Η Δωρεά του

Χαμόγελου

Η Δωρεά του Χαμόγελου

Από την στιγμή που συνειδητοποιείτε ότι όλα τα πράγματα είναι εφήμερα, ότι όλα τα πράγματα υπόκεινται σε συνεχή αλλαγή, ο,τιδήποτε σας προκαλεί φόβο δεν πρόκειται να είναι πάντα παρόν. Ο φόβος που βιώνετε δεν είναι παρά η αντανάκλαση της ανασφάλειάς σας, της έλλειψης επίγνωσης από μέρους σας αυτού που είναι. Αναγνωρίστε ότι η φύση όλων των πραγμάτων είναι αυτή της κενότητας, ότι όλα όσα βλέπετε είναι παροδικά· κατανοήστε την φύση της κατάστασης. Σε οποιοσδήποτε συνθήκες κι αν βρίσκεστε αυτή την στιγμή, εναρμονιζόμενοι με αυτές κάνετε το καλύτερο που μπορείτε. Θα αλλάξουν. Βλέπετε βροχή, θα σταματήσει τελικά. Ακόμη κι ο κατακλυσμός το Νώε κράτησε 40 μέρες και τελικά σταμάτησε. Αν σας συμβεί, μείνετε σπίτι, κανένα πρόβλημα. Δεν έχετε χρόνο να πάτε για ψώνια, καλή ευκαιρία να αρχίσετε δίαιτα. Το θέμα είναι να προχωράτε με ό,τι μπορεί να γίνει. Αν υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε, να το κάνετε. Όταν δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα, αφήστε το. Περιμένετε μια καλύτερη χρονική στιγμή, ένα καλύτερο αύριο.

Τα πράγματα που σας αναφέρω από τα τρία κείμενα της διδασκαλίας είναι αυτά που χρειάζεστε για την πραγματική σας άσκηση. Δεν μελετάτε το κείμενο, αλλά ακολουθείτε της οδηγίες που δίνονται στο κείμενο και οι οποίες είναι το κλειδί. Μετά από όλη αυτή την περιγραφή, αυτό είναι που χρειάζεται να κάνετε. Το υπόλοιπο είναι η εξήγηση. Το πιο σημαντικό είναι η κατανόηση, η ανάγκη να δημιουργήσετε ένα απόθεμα αρετής μέσα από την άσκηση των αξιών. Πρώτα πρέπει να αρχίσετε να είστε ένα υπεύθυνο άτομο αντί να είστε το επονομαζόμενο «καλό άτομο». Υπεύθυνο άτομο σημαίνει κάποιος που έχει επίγνωση της αιτίας και του αποτελέσματος με συνέπεια να αποφεύγει να βλάψει τους άλλους, να αποφεύγει να κάνει ο,τιδήποτε βλάπτει και αγωνίζεται να κάνει το καλύτερο που μπορεί για να δημιουργήσει όφελος για τους άλλους.

Ένα χαμόγελο αποτελεί το καλύτερο είδος δώρου που υπάρχει. Οι καλοί σας τρόποι είναι το καλύτερο είδος δοσίματος που υπάρχει. Κάποιοι άνθρωποι λένε: «Δεν έχω τίποτα να δώσω. Δεν έχω χρήματα, δεν έχω εργασία, δεν έχω τίποτα από αυτά». Έχετε όμως καλούς τρόπους, καλό χαμόγελο. Αυτά πάντοτε θα αγγίζουν τους ανθρώπους πολύ περισσότερο από ότι πιστεύετε. Να μιλάτε με απαλό τρόπο, με ένα τρόπο που είναι αβρός· και όταν κάποιος κάνει κάτι καλό, κάτι αξιόπαινο, τότε να τον επαινείτε.

Σήμερα, κάποια μαθήτριά μου μου έγραψε και μου είπε: «Σκοπεύω να αφήσω τη δουλειά μου για να φροντίσω την μητέρα μου». Αξιόπαινο, είναι αξιόπαινο. Είναι καλό να το κάνει κάποιος αυτό· είναι πολύ καλό να το κάνει. Φυσικά θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει και να υπερβεί ορισμένες συνθήκες, άλλα να το προσεγγίσει χωρίς φόβο. Μια πόρτα κλείνει, μια άλλη ανοίγει. Δεν μπορείτε να κρατιέστε από την μια πόρτα και ταυτόχρονα να περνάτε μέσα από την άλλη πόρτα, αδύνατον. Θα πρέπει να είστε από λάστιχο. Οι άνθρωποι δεν είναι τόσο ελαστικοί. Χρειάζεται λοιπόν να αφήσετε αυτή την πόρτα και να ξεκινήσετε ένα ταξίδι, βαδίζετε, βαδίζετε, βαδίζετε, βαδίζετε. Μόνο περνώντας πίσω από την πόρτα θα δείτε τι υπάρχει πιο πέρα. Να προσφέρετε στους ανθρώπους αυτό που επιθυμούν, κάτι που θα τους ενθαρρύνει να βελτιώνονται. Λίγα

λόγια φροντίδας δεν σας κοστίζουν τίποτα, δεν σας κοστίζουν χρήματα. Ένα χαμόγελο δεν κοστίζει χρήματα. Δίνει στους ανθρώπους εμπιστοσύνη, τους δίνει ελπίδα. Γιατί όχι; Είναι θαυμάσιο να το κάνει κανείς.

Αλλά όταν μιλάτε, όσο αβρά κι αν μιλάτε, χρειάζεται να καταλάβετε ότι χρειάζεται να είστε σε διαρκή επίγνωση αυτού το πράγματος που λέτε. Αυτό που λέτε πρέπει να είναι εφαρμόσιμο, να είναι ρεαλιστικό, όχι να ανήκει στη σφαίρα του φανταστικού· να μην λέτε αυτό που θέλουν να ακούσουν ενώ δεν είναι ορθό, δεν είναι αληθινό· να μην υπερβάλλετε. Να είστε σαφείς, να μην το παρακάνετε. Μην δίνετε την εντύπωση ότι τα πάντα είναι θαυμάσια. Λέτε: *«Μην ανησυχείς, τα πράγματα θα φτιάξουν»*. Όχι απαραίτητα. Για να βελτιωθούν, χρειάζεται να λάβετε τα κατάλληλα μέτρα. Κάποιοι λένε: *«Α, μην ανησυχείς»*. Δεν έχει να κάνει με την ανησυχία, θα πρέπει κανείς να έχει διαρκή επίγνωση. Είναι πολύ διαφορετικό. Κάποιοι άνθρωποι δίνουν συμβουλές που βασίζονται σε εικασίες. Μην προσφέρετε συμβουλές που βασίζονται σε εικασίες. Αν δεν είστε γιατρός μην ενεργείτε σαν γιατρός. Αν δεν είστε αρχιτέκτονας, μην ενεργείτε σαν αρχιτέκτονας. Δεν γνωρίζετε τίποτα περί ηλεκτρολογίας και επιχειρείτε λέγοντας: *«Άσε να σε βοηθήσω να το φτιάξεις»*. Το έχω δει να συμβαίνει, βραχυκύκλωσε ολόκληρο το σπίτι. Με πράγματα που δεν γνωρίζετε, μην καταπιάνεστε.

Είναι σαν να οδηγείτε μια ομιχλώδη νύχτα. Αν δεν βλέπετε, κόψτε ταχύτητα. Μπορεί να συμβεί ο,τιδήποτε. Λέτε: *«Μην ανησυχείς, δεν υπάρχει ψυχή 4 η ώρα το πρωί»*. Ποτέ δεν ξέρετε. Ήμουν κάποτε στην Ινδία στις 4 το πρωί, μόλις είχα φτάσει στο αεροδρόμιο πηγαίνοντας προς στο μοναστήρι, οδηγώντας μια ομιχλώδη νύχτα, κόψαμε ταχύτητα και ευτυχώς, εκεί στη μέση του δρόμου μέσα στην ομίχλη εμφανίστηκαν κάποιοι άνθρωποι και κάποια ζώα. Ποτέ δεν ξέρεις. Όταν έχετε αμφιβολία, να πηγαίνετε σιγά. Όταν έχετε αμφιβολία, να πηγαίνετε σιγά. Όταν δεν είστε σίγουροι, αναζητήστε εκείνους που γνωρίζουν. Αυτό σημαίνει λήψη καταφύγιο. Λαμβάνετε καταφύγιο σε εκείνους που γνωρίζουν, λαμβάνετε καταφύγιο στα πειστήρια, στην αλήθεια. Να λέτε λοιπόν το σωστό πράγμα. Αν μπορείτε να πείτε κάτι που φέρει χαρά στους ανθρώπους, να το κάνετε. Αν οι άνθρωποι σας σεβίρουν καλά, πείτε τους *«Ευχαριστώ»*. Πηγαίνετε σε ένα εστιατόριο και οι άνθρωποι σας φέρνουν φαγητό, πείτε τους *«Ευχαριστώ»*.

Και όποτε μπορείτε να πείτε κάτι ειλικρινές, να κάνετε κάποιον ειλικρινή έπαινο, να το κάνετε. Αν δεν είναι ειλικρινής ο έπαινός σας, οι άνθρωποι το καταλαβαίνουν. Δεν είναι το ίδιο. Αν τους πείτε κάτι που θα τους κάνει να αισθανθούν καλά και είναι επίσης αληθές, αυτό θα φέρει στην επιφάνεια τον καλύτερο εαυτό τους. Θα σας σεβίρουν πολύ καλύτερα. Και εξ αιτίας αυτού του επαίνου θα σεβίρουν και τους άλλους ανθρώπους καλύτερα, και όταν θα πάνε σπίτι, θα αισθάνονται επίσης καλά. Αυτή η πράξη είναι γενναιοδωρία. Δεν είναι ελεημοσύνη, είναι γενναιοδωρία.

Δεν είναι καλό να είστε σοβαροφάνεις, να μην είστε υπερβολικά σοβαροί: «Δεν μπορώ να δω αυτόν τον άνθρωπο. Όταν τον βλέπω, αυτός μου ζητάει πάντοτε χρήματα». Γνωρίζω κάποιον ο οποίος περπατώντας σε ένα δρόμο και καθώς είναι πολύ ευγενικός, είδε κάποιον να πουλάει λουλούδια και τα αγόρασε. Όμως την επόμενη μέρα σκέφτηκε: *«Ωχ, δεν έχω αρκετά χρήματα και θα τον δω πάλι και δεν έχω χρήματα αρκετά να του δώσω»*.

Καλύτερα να πάρω τον από κάτω δρόμο». Και μαντέψτε. Ο άνθρωπος ήταν εκεί. Έχετε μια ανεπίλυτη υπόθεση, σας περιμένει. Ούτε εκείνοι γνωρίζουν, ούτε εσείς γνωρίζετε γιατί πηγαίνετε εκεί και λέτε: «ΟΚ, αυτός έρχεται από αυτόν τον δρόμο, εγώ θα πάω από τον άλλον». Εκείνος επίσης λέει: «Δεν θέλω αυτός να μου ξαναδώσει χρήματα». Και όμως πέφτετε ο ένας πάνω στον άλλον «ιουέν τζα» – ανεπίλυτη υπόθεση. Αν δεν ήταν «ιουέν τζα», δεν θα συναντιόσασταν.

Οι άνθρωποι δεν συναντιούνται λόγω αρετής, πιστέψτε με. Οι άνθρωποι συναντιούνται λόγω μη-αρετής. Όλες οι σχέσεις, ο γάμος, οι σχέσεις γονέων και παιδιών δεν συμβαίνουν λόγω της αρετής σας που συνδέεται με την αρετή του άλλου. Τις περισσότερες φορές συναντιέστε επειδή έχετε καρμικές οφειλές ο ένας απέναντι στον άλλον. Δεν το λέω εγώ αυτό, είναι στη διδασκαλία. Είναι καρμικό χρέος, είναι αμοιβαίες καρμικές οφειλές μεγάλου βαθμού· πώς πρόκειται λοιπόν να επιλύσετε αυτή την διένεξη; Συναντιέστε ξανά και την επιλύετε. Και τις περισσότερες φορές δεν το επιλύετε και καταλήγετε σε μεγαλύτερη διαμάχη. Έτσι, στην επόμενη ζωή με κάποιο τρόπο καταλήγετε να έχετε ξανά καρμική οφειλή.

Η όλη σύλληψη έχει ως εξής, είναι πολύ δίκαιη. Έχετε κάποια διένεξη που χρειάζεται να τη λύσετε. Εάν δεν την επιλύσετε αυτή τη φορά, θα συναντηθείτε στο μέλλον. Όσο περισσότερο δεν θέλετε να επιλύσετε το πρόβλημα, τόσο πιο στενή θα είναι η επόμενη σχέση. Πριν είχε μια κάποια απόσταση, ως φίλοι. Τώρα γίνεστε σύζυγοι, τώρα αναγκάζεστε να επιλύσετε το πρόβλημα.

Και έπειτα είναι τα παιδιά. Όλα τα παιδιά είναι καρμική οφειλή. Κάποιες φορές υπάρχει αρετή. Για παράδειγμα η Αυτού Αγιότης ο Γιάνγκσι Ρίνποτσε, επέστρεψε. Εδώ υπάρχει η αρετή των γονέων. Αλλά αυτές οι περιπτώσεις είναι λίγες και σπάνιες. Τις περισσότερες φορές έχετε ανεπίλυτα ζητήματα, χρέη ο ένας προς τον άλλον. Δεν χρωστάει ο ένας πιο πολύ, χρωστάτε εξίσου ο ένας στον άλλον.

Για αυτόν τον λόγο κάποιες φορές είστε ευτυχείς, όμως τις περισσότερες φορές καταλήγετε δυστυχείς. Να έχετε λοιπόν διαρκή επίγνωση αυτού που κάνετε. Να μην δημιουργείτε πρόσθετες αιτίες για μελλοντικές διαμάχες. Οι αιτίες για μελλοντική διαμάχη είναι αυτές που σας κάνουν να υποφέρετε. Τι σημαίνει διαμάχη; Ότι δεν είστε ευτυχείς, ότι βρίσκεστε σε σύγκρουση. Έτσι, οτιδήποτε συναντάτε τώρα, βρείτε έναν τρόπο να το επιλύσετε. Να επιλύετε μια περίπτωση κάθε φορά, μια περίπτωση κάθε φορά, μια περίπτωση κάθε φορά, ένα ζήτημα κάθε φορά, τώρα. Έτσι στο μέλλον θα έχετε λιγότερα. Πληρώνετε το χρέος σας τώρα και έτσι στο μέλλον θα είστε ελεύθεροι από χρέη.

Αλλά τώρα δεν εξοφλείτε το χρέος, και έτσι δημιουργείτε περισσότερο χρέος, και ο τόκος είναι τόσο υψηλός που γίνεται αβίωτος και σας πνίγει. Αφήνεις στιγμής έχετε την ικανότητα να το αντιμετωπίσετε, αντιμετωπίστε το. Και ποιά ικανότητα έχετε; Το Ντάρμα, τη Διδασκαλία του Βούδα. Επειδή, αν το κάνετε με τον τρόπο σας ίσως να μην συναντήσετε το Ντάρμα ξανά για μεγάλο χρονικό διάστημα, και τότε πώς θα το αντιμετωπίσετε; Είναι πολύ δύσκολο, δεν μπορείτε. Τα ζώα δεν έχουν το Ντάρμα, δεν μπορούν να το αντιμετωπίσουν. Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το έχουν. Για αυτόν τον λόγο

καταλήγουν να υποφέρουν όλο και περισσότερο. Εσείς έχετε το Ντάρμα αυτή τη στιγμή. Και πάντα να έχετε χιούμορ, το χιούμορ είναι πολύ καλό.

Όπως για παράδειγμα χθες που περίμενα να περάσουν να με πάρουν με αυτοκίνητο. Το αυτοκίνητο δεν εμφανίστηκε. Έπειτα από μισή ώρα άρχισα να ανησυχώ ότι κάτι συνέβη στον άνθρωπο που θα ερχόταν, έτσι τους τηλεφώνησα και μου είπαν: «Ω, στείλαμε κάποιον να σας πάρει, αλλά τώρα δεν τον βρίσκουμε». Είπα: “Εντάξει, στείλτε ένα άλλο αυτοκίνητο”. Έστειλαν λοιπόν άλλο αυτοκίνητο και κατέληξα να λέω: «Σιγά, πήγαινε σιγά, δεν είναι ανάγκη να τρέχεις». Και τελικά έφτασα. Αργότερα, την ώρα του γεύματος συνάντησα το πρόσωπο που επρόκειτο να με πάρει με το αυτοκίνητο. Ρώτησα: «Ω, δε θα ερχόσουν να με πάρεις;» Και είπε: «Ναι». «Πού ήσουν;» Και απάντησε: «Στην κουζίνα». ΟΚ, τέλειωσε το ζήτημα. Μόνον που ανησύχησα ότι κάτι είχε συμβεί. Ήρθαν να με πάρουν, δεν ήρθαν να με πάρουν, για μένα δεν είναι πρόβλημα. Βλέπετε, όπου και αν βρίσκομαι είμαι άνετος. Ανησυχούσα μόνον ότι κάτι συνέβη. Αυτό είναι το μόνο πράγμα για το οποίο ανησυχώ. Και τελείωσε, έληξε το ζήτημα.

Έτσι, δεν χρειάζεται να έχετε σοβαροφάνεια. Όταν είστε σοβαροφάνεις οι άνθρωποι δεν θέλουν να βρίσκονται γύρω σας. Η υπερβολική σοβαρότητα δεν είναι καλή. Αν προσπαθείτε να δείχνετε έτσι, δεν είναι καλό. Χρειάζεται να είστε πιο ευχάριστοι. Δεν είναι ανάγκη να φορέσετε τη μάσκα του κλόουν και να περιφέρεστε, αλλά είναι ανάγκη να είστε ευχάριστοι. Χρειάζεται λοιπόν να δημιουργήσετε τις συνθήκες που συμβάλλουν στο να αλληλεπιδράτε με τους άλλους με έναν απαλό τρόπο, έναν αρμονικό τρόπο. Όταν κάποιος σας προσφέρει κάτι, ευχαριστήστε τον. Αρχίστε να εξασκήστε με τους ξένους. Μην εξασκήστε με το πρόσωπο που συμπαθείτε. Αρχίστε με ξένους. Ξεκινήστε βάζοντας τα πράγματα στο τραπέζι με απαλό τρόπο. Αυτοί είναι καλοί τρόποι. Μην κοπανάτε τα πράγματα, απαλά. Ο,τιδήποτε κάνετε λοιπόν, να το κάνετε απαλά. Όταν τοποθετείτε τα πράγματα, κάντε το απαλά. Όταν περπατάτε, να περπατάτε απαλά. Με τι; Με διαρκή επίγνωση. Να έχετε διαρκή επίγνωση σε ο,τιδήποτε κάνετε* ακόμη και όταν εργάζεστε με υπολογιστές, να τους ανάβετε απαλά. Το να είστε απαλοί με φροντίδα είναι ό,τι καλύτερο μπορείτε να δώσετε στους άλλους* η απαλότητα, το χαμόγελο. Η αβρότητα: «*Πώς είσαι, πόσο χάρηκα που σε είδα*». Η αβρότητα. Μην περιμένετε από τους άλλους να σας το πουν. Τότε οι άνθρωποι αισθάνονται φροντισμένοι. Αισθάνονται ότι κάποιος ενδιαφέρεται γι' αυτούς. Και τότε αισθάνονται ευτυχείς.

Φυσικά, όταν συμπεριφέρεστε έτσι σε κάποιον με εσφαλμένη αντίληψη, αν καθετί που αντιλαμβάνεται διαστρεβλώνεται σε κάτι άλλο, απλώς μειώστε την συχνότητα της επαφής. Τελικά θα διακοπεί από μόνη της. Ακόμη και η παραφροσύνη θα φτάσει σε ένα τέλος. Η παραφροσύνη είναι σαν τη φωτιά. Χρειάζεται ξύλο. Όταν σταματάτε να ταΐζετε τη φωτιά, θα σβήσει. Αν κάποιος επιμένει να τραβάει συνεχώς την προσοχή, τότε όσο περισσότερη προσοχή του δίνετε, τόσο περισσότερο δράμα θα υπάρχει. Αν δεν δίνετε προσοχή, δεν υπάρχει καύσιμο και θα πάψει, θα εξαντληθεί. Έτσι είναι.

Κάποιες φορές οι άνθρωποι με ρωτούν: «*Πηγαίνετε σε όλο τον κόσμο, έχετε πολλούς μαθητές και διδάσκετε. Ποιό πράγμα είναι το πιο σημαντικό;*» Η ειλικρίνεια. Η ειλικρίνεια δεν είναι βαριά λέξη. Δεν είναι σαν την λέξη ευλάβεια: «*Ω, ευλαβούμαι*». Όχι. Ειλικρίνεια.

Τι σημαίνει ειλικρίνεια; Αυθεντικότητα. Όπου υπάρχει ειλικρίνεια, υπάρχει αυθεντικότητα, γνησιότητα. Πώς μπορείτε να είστε αυθεντικοί αν δεν έχετε σεβασμό; Η ειλικρίνεια εμπεριέχει την ταπεινοφροσύνη. Εκείνος που είναι ειλικρινής είναι πάντοτε ταπεινός. Εσείς δεν είστε ταπεινοί, πιστεύετε ότι είστε ανώτεροι, αυτό δεν είναι ειλικρίνεια. Ειλικρίνεια.

Η ειλικρίνεια είναι πολύ καλό πράγμα. Και έχω και μια άλλη λέξη: συνέπεια. Ειλικρίνεια σημαίνει άσκηση, να βελτιώνετε τη διαγωγή σας, να βελτιώνετε την συμπεριφορά σας, να βελτιώνετε αυτό που μπορείτε να κάνετε. Η συνέπεια είναι ως εξής: όσο ειλικρινείς και να είστε, θα συναντήσετε εμπόδια, θα συναντήσετε δυσκολίες. Όταν συναντούν δυσκολίες, κάποιες φορές οι άνθρωποι αποθαρρύνονται λόγω έλλειψης προόδου και τότε σταματούν. Να γιατί χρειάζεστε επίσης συνέπεια. «Σο σινγκ» σημαίνει ειλικρίνεια. Η συνέπεια είναι «σο τσι», το να διατηρείς την άσκηση. Είναι σαν να ιππεύεις ένα άγριο άλογο, αυτό σε πετάει κάτω και εσύ τι κάνεις; Ανεβαίνεις ξανά στο άλογο. Τελικά το άλογο θα δαμαστεί. Αν σε πετάξει κάτω, ανέβα ξανά και συνέχισε.

Αν αποτύχεις, προσπάθησε ξανά. Μην παίρνετε την αποτυχία προσωπικά. Μην διατηρείτε αυτήν την έννοια του «καλού» και του «κακού» επειδή αυτό που νομίζατε ότι είναι καλό, με το σημερινό σας βλέμμα δεν είναι τόσο καλό. Αυτά που νομίζατε ότι είναι τέλεια, στην πραγματικότητα δεν είναι τόσο τέλεια. Γιατί; Γιατί σήμερα τα πάτε καλύτερα από ότι χθες. Έτσι είναι μια προοδευτική καμπή, μια καμπή μάθησης. Καμπή μάθησης σημαίνει ότι βελτιώνεστε καθώς προχωράτε. Μην το σκέπτεστε λουπόν ως καλό ή κακό αλλά συνεχίστε να βελτιώνεστε· επειδή όταν αγκιστρώνεστε σε αυτή την έννοια του καλού και του κακού αποθαρρύνεστε εύκολα γιατί τα πράγματα ποτέ δε θα είναι ομαλά. Αλλά τότε εξ αιτίας της κενότητας, δεν είναι πάντοτε έτσι· δεν παραμένει πάντοτε έτσι η κατάσταση.

Έτσι σε αυτή την προοδευτική καμπή βελτιώνεστε καθώς προχωράτε· βελτιώνεστε καθώς προχωράτε και δεν αγκιστρώνεστε στην εμμονή, διαφορετικά θα αποθαρρύνεστε πολύ εύκολα. «Καλή μέρα, κακή μέρα, καλή μέρα, κακή μέρα». Στη σούμα ανακαλύπτете ότι έχετε περισσότερες κακές μέρες από ότι καλές μέρες. Μαθαίνετε μέσα από τα λάθη σας και τις δοκιμές. Η μαγειρική σας κάποιες φορές επιτυγχάνει, κάποιες φορές αποτυγχάνει. Την επόμενη φορά βελτιώνετε την απόδοσή σας, βελτιώνετε τον τρόπο που εκτελείτε τη συνταγή. Αν την τελευταία φορά παραψήσατε το φαγητό, αυτή τη φορά το ψήνετε λιγότερο. Καμπή μάθησης.

Αυτή είναι η ζωή, καμπή μάθησης. Αυτή είναι ολόκληρη η ουσία του ζην, μια καμπή μάθησης. Η καμπή κάποιες φορές έχει λίγο καθοδική πορεία αλλά εσείς συνεχίζετε πάντοτε να προχωράτε, συνεχίζετε να προχωράτε, στην τελική φτάνετε στον προορισμό σας. Καμπή μάθησης.

Έτσι, το πιο σημαντικό πράγμα που διδάσκω στους μαθητές είναι να είναι ειλικρινείς. Όταν είστε ειλικρινείς, δείχνετε φροντίδα. Αν δεν είστε ειλικρινείς, δεν θα δείχνετε φροντίδα. Όταν υπάρχει ειλικρίνεια, η ενόραση δεν μπορεί να είναι μακριά. Εκείνος που είναι ειλικρινής θα αναπτύξει πραγματική ενόραση. Χωρίς ενόραση, δεν υπάρχει ειλικρίνεια. Η ειλικρίνεια και η ενόραση πάνε πάντοτε μαζί.

Αυτός λοιπόν είναι ο καλύτερος τρόπος να εφαρμόσετε στην πράξη την διδασκαλία. Και ποιό είναι το καλύτερο δώρο που μπορείτε να προσφέρετε στους ανθρώπους; Ποιό είναι το ωραιότερο πράγμα στον κόσμο; Δεν είναι τα λουλούδια, δεν είναι η ομορφιά. Είναι το χαμόγελο. Ένα ωραίο χαμόγελο μειώνει την απόσταση ανάμεσα σε εσάς και στους άλλους. Το χαμόγελο σας φέρνει πιο κοντά στους άλλους. Το χαμόγελο διαλύει κάθε σύγκρουση που υπάρχει στις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις. Το χαμόγελο ενθαρρύνει τους ανθρώπους να γίνουν καλύτεροι. Το χαμόγελο είναι καλό.

Να μιλάτε λιγότερο, να χαμογελάτε περισσότερο, και να είστε αβροί στον τρόπο που ενεργείτε απέναντι στους άλλους. Να μιλάτε λιγότερο σημαίνει να μιλάτε μόνον όταν έχετε να πείτε κάτι ουσιώδες. Όταν όμως δεν μιλάτε οι άνθρωποι θα νομίζουν ότι δεν είστε ευτυχείς, γι' αυτό χρειάζεται να χαμογελάτε. Διατηρείτε το χαμόγελο. Και τρίτον, όταν χρειάζεται να αλληλεπιδράσετε, να αλληλεπιδράτε με έναν αβρό τρόπο όποτε αυτό είναι δυνατόν. Να χαμογελάτε λοιπόν. Να μαθαίνετε από τα παιδιά. Τα παιδιά χαμογελούν εύκολα. Για ποιό λόγο δεν χαμογελάτε; Επειδή αισθάνεστε άβολα, αισθάνεστε νευρικήτητα. Με ποιό τρόπο θα χαμογελάτε φυσικά; Όταν το χαμόγελο είναι γνήσιο. Γνήσιο. Χρειάζεται να το αισθάνεστε να πηγάζει από μέσα σας. Όταν το χαμόγελο πηγάζει από μέσα σας τα παιδιά που σας κοιτούν χαλαρώνουν' και οι μεγάλοι το ίδιο.

Και το χαμόγελο πρέπει να συνοδεύεται από αθωότητα. Αυτό σημαίνει όχι υστεροβουλία. Όταν το κατανοείτε αυτό, η δύναμη του χαμόγελου κάνει τη διαφορά. Να είστε αβροί στα λόγια σας, να είστε ευχάριστοι και να φροντίζετε τους άλλους. Αν μπορείτε να το κάνετε αυτό, είναι σαν να λαμβάνετε την ευλογία του σαμάντι, της κατάστασης όπου ο νους είναι σε ένα γαλήνιο περιβάλλον και τίποτα δεν σας διαταράσσει. Όπου κι αν πηγαίνετε φέρνετε ειρήνη.