

Cuplul Spiritual - 1

Conferință bazată pe seminarul Lo Jong
Conform învățăturilor lui Geshe Michael și Lama Christie McNally
Traducere a prelegerilor Lamei Dvora Tzvieli

Lecția 1

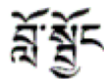
Scopul acestor prelegeri despre cuplu spiritual sau relație spirituală, este de a cunoaște modalități care să aducă relațiile noastre cu partenera sau partenerul de viață la un nivel înalt și să-i ajute pe cei care nu au încă un partener să și-l găsească.

Astăzi ne vom concentra pe relațiile pe care le avem și ne vom folosi de înțelepciunea străveche pentru a le ridica la nivele mai înalte. Înainte de toate va trebui să știm ce înseamnă un partener sau parteneră spirituală. Atunci când ne referim la relațiile de cuplu, ne referim la ele din perspectiva spirituală. Și aici avem două aspecte:

1. Când intrăm într-o relație de cuplu sau parteneriat, din cunoaștere spirituală, ne vom folosi de ea pentru a **ridica relația noastră la nivelul următor**. Acesta este un aspect.
2. Al doilea aspect, care este invers decât primul, este de a ne folosi de relația pe care o avem cu partenerul, pentru a ne ridica noi înșine la următorul nivel spiritual. Ne vom folosi de mijloacele și de ideile spirituale, de înțelepciune pentru a construi o relație frumoasă și ne vom folosi de relația pe care o avem sau de parteneriat, astfel încât **noi înșine să ne ridicăm pe următoarea treaptă spirituală**.

Și, de fapt, într-o relație spirituală bună, cei doi parteneri se trag unul pe altul cât mai sus. Fiecare îl trage și îl ridică pe celălalt la nivelul următor, iar pentru a face acest lucru cu succes, trebuie să dobândim o concepție asupra lumii care privește lumea noastră și relația noastră dintr-un cadru mai larg de înțelegere: cum funcționează lucrurile în lume. Și invers: să ne folosim de relația de cuplu sau de parteneriat, pentru a perfecționa, a dezvolta și aprofunda cunoștințele noastre asupra realității lumii ce ne înconjoară. Deci se merge în ambele sensuri.

Înțelepciunea de care ne vom folosi în această prelegere, se numește **Lo Jong**:



Lo Jong

Lo — minte, conștiința.

Jong înseamnă **practică** sau **antrenament** sau **transformare** sau **purificare**.

Așadar, **Lo Jong** este o practică care vine să ne transforme conștiința, să ne schimbe mintea.

Lo Jong este o practică de a ne ridica mintea la un nivel înalt spiritual.

Lo Jong este o tradiție care s-a dezvoltat în Tibet în urmă cu aproximativ 1.000 de ani, care a fost și perioada de început ale budismului în Tibet. După cum o să vedeți, studiul de astăzi nu depinde dacă sunteți budisti sau nu, sau dacă aveți o altă religie. **Lo Jong** este o învățătură universală.

Tibetani din acea vreme erau analfabeți și majoritatea lor erau păstori de iaci. Marii Lama au transmis înțelepciunea unui public analfabet de păstori. Mult mai târziu, câteva secole după aceea, s-a dezvoltat o magnifică tradiție monastică. Au fost ridicate mănăstiri și universități monastice și au apărut scrieri filozofice foarte profunde. Așadar, pentru tibetani, înțelepciunea a fost transmisă oral de la învățător la elev sau la grupuri de elevi. Mult timp această învățătură nu a fost scrisă, datorită faptului că tibetani nu știau să scrie și să citească. În acele vremuri nu exista niciun alfabet. De aceea, învățătura a fost transmisă sub formă de propoziții scurte, pe care tibetani le învățau pe de rost și pe care le foloseau în practica lor în timpul zilei.

Lo Jong 2, [numit] "**Cele șapte principii pentru dezvoltarea unei inimi bune**", are șapte secțiuni, iar fiecare conține propoziții scurte. În total sunt aproximativ 50 de astfel de propoziții.

Oamenii care au practicat aceste lucruri se numeau Kadampa. Kadampa este și numele curentului care s-a dezvoltat în Tibet la sfârșitul primului mileniu și începutul celui de-al doilea mileniu. Ei au fost ca și yoghinii. Accentul nu a fost pus atâta pe învățătură, cât mai degrabă pe practica în sine, pe practica meditației.

Practica avea o anume inocență și frumusețe, datorită faptului că în acele vremuri încă nu exista un sistem de doctrine și opinii care trebuiau apărate și dezbătute cu ceilalți.

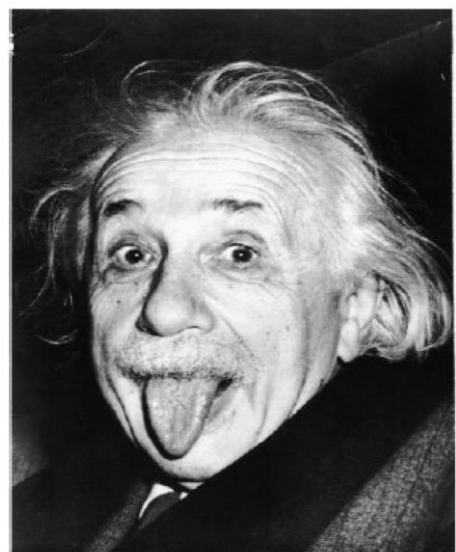
Într-un fel, și noi ne aflăm într-o situație similară: deși nu suntem analfabeți aceste învățături sunt noi pentru noi. Nu am crescut în această concepție asupra lumii. Și această prospețime are calitățile ei, pentru că venim cu o minte nealterată spre ea și astfel obținem cât mai mult beneficii, înainte de a ne fixa și împietri într-un sistem de credințe, opinii și doctrine. În general, este foarte dificil să menținem această prospețime atunci când lucrurile încep să înainteze.

Așadar, **Lo Jong** vine să ne învețe cum să ne schimbăm conștiința. Cum să ne deschidem inimile. Cum să ne îndulcim mintea. Cum să devenim dulci și moi. Dacă îl vom practica, acesta va fi rezultatul. Pe prima pagină apare imaginea lui Einstein cu limba afară.

Înțelepciunea

Sălbatic

ă



Ideea este de a sublinia aspectul înțelepciunii Lo Jong care caracterizează înțelepciunea yoghinilor din acea vreme și nu doar din acea epocă. Ea pare să fie sălbatică sau nebunească pentru cineva obișnuit cu o anumite viziune asupra lumii. Această înțelepciune vine și ne zdruncină fixarea în care am rămas blocați, despre care yoghinii susțin că datorită ei continuăm să suferim și să întâmpinăm dificultăți.

Există o mulțime de povești despre yoghinii din acele vremuri. În Tibet, nu existau în acea perioadă mănăstiri. Yoginii trăiau la munte și se perindau din loc în loc. Se povestește cum câțiva yoghini ajung într-un loc și sunt poftiți să mănânce și să doarmă în casa unor săteni. Dimineața, Yogini se sculară și înainte de a părăsi locul, dădură foc la casă și plecară. La prima vedere, oamenii pot spune: „Vai de mine! Pe cine am primit în casă?”.

Acesta era genul de înțelepciune nebună pe care au avut-o. Yoghinii au văzut că proprietarul care i-a găzduit era foarte atașat de moșia și de casa lui, fapt care nu-i dădea voie să progreseze spiritual. Din punct de vedere spiritual era blocat. El ar fi murit atașat strâns de bunurile materiale. Așa că yoginii s-au gândit că îi fac un mare bine eliberându-l de acest lucru. Nu vă faceți griji. Nu vom da foc caselor, dar vom face ceva similar.

Dacă aceste prelegeri își vor îndeplini scopul, vor arde câteva din siguranțele voastre. Acesta este scopul lor. Ele vin să submineze acele lucruri pe care nu le-ați observat și care v-au blocat, iar dacă începeți să practicați ceea ce veți învăța aici, veți părea niște ciudați pentru restul lumii. Veți arăta ca în fotografia de copertă.

După cum știm în societatea în care trăim, există multe relații nereușite. Există multă mâhnire, durere și multe tragedii care se întâmplă în urma destrămării familiilor. Copii suferă, cuplul suferă, și toți cei care fac parte din viața lor. De aceea pentru a remedia această situație este necesar ceva neașteptat. El va fi ceva care o să vi se pară ciudat, sălbatic sau nebunesc, și acesta este Lo Jong. El este o mare înțelepciune, concentrată în capsule mici, și care arată total ciudat.

În continuare vom intra în câteva versete și le vom explica.

Versetul 1.

Trel la kang tuk gom du jang

།འཕྲུལ་ལ་གང་ཐུག་བསྐྱེལ་དུ་སྤྱང་།

Transformă în practică, fără întârziere, tot ce se întâmplă.

***Trel la* — imediat, repede, fără întârziere sau pe loc.**

Ce legătura are cu relația de cuplu?

Ideea este că atunci când se întâmplă ceva neplăcut între soți; Soțul/soția a spus ceva care l-a rănit pe celălalt, sau s-a enervat! **Atunci, imediat, pe loc, fără întârziere trebuie transformată situația într-o cale spirituală! Ne folosim de ocazia ivită pentru a practica.** Ce înseamnă asta?

Stăm și luăm micul dejun sau cina împreună, el sau ea spune același lucru care ne enervează mereu. El/ea spune sau face exact același lucru. Încă o dată se ridică de la masă, fără să pună farfuria în chiuvetă și să o spele, sau orice altceva, fapt care mă enervează sau mă determină să reacționez negativ.

Spunem că **avem aproximativ 5 secunde pentru a face ceva ieșit din comun**. În aproximativ 5 secunde, apare prima reacție cu care suntem obișnuiți. Începem să judecăm lucrurile sau acțiunile lor în modul nostru obișnuit. În cele 5 secunde înainte de a începe să răspundem după cum ne-am obișnuit, avem ocazia să transformăm situația într-o practică. Iar dacă am ratat ocazia, atunci este prea târziu. Vom reacționa situației în modul nostru obișnuit.

Deci, imediat, în primele câteva secunde când percepem comportamentul lor ca o problemă, ne și gândim: „Este neplăcut” sau „Întotdeauna îmi face asta”, etc. Și nici măcar nu am deschis gura. Deja ne-am creat sute de karme, pentru că fiecare gând pe care îl gândim este înregistrat în curentul nostru de conștiință, fiecare vorbă pe care o spunem, fiecare acțiune pe care o facem, este înregistrată în fluxul nostru de conștiință. Orice facem și spunem, plantează semințe în mintea noastră.

Așadar, chiar dacă nu am deschis încă gura, dar am avut gânduri de critică sau de supărare sau de împotrivire, amprentele mentale au și fost lăsate în minte.

Spunem că, dintr-o singură pocnitură de degete sunt înregistrate 64 sau 65 de astfel de amprente, așa că dacă numai 5 secunde continuăm ne enervăm pe soț, am acumulat deja 320 sau 325.

Ce se va întâmpla cu ele? Conform legilor karmice, karma se intensifică; Dacă am continuat ca de obicei și am răspuns ca de obicei, și continuăm ziua ca de obicei, amprentele mentale se vor strânge și vor rămâne ca într-un incubator. În câteva ore, vom și uita ce s-a întâmplat dacă nu a fost ceva prea serios. Iar dacă situația a fost foarte serioasă, probabil că vom continua să producem sute de milioane de astfel de amprente, care vor intra în incubatorul din conștiința noastră și vor rămâne acolo până când va veni ziua în care ele vor da rezultate.

Care vor fi rezultatele? Mai multe situații de acest gen. Pentru că aceste situații, vin ca urmare a ceea ce este în mintea noastră. Dacă stăm în acele 5 secunde și permitem gândurilor să se dezlănțuie sălbatic ca de obicei, ele vor produce următorul eveniment. Garantat va veni. Noi nu ne-am putea supăra sau enerva dacă nu ne-am fi creat cauzele pentru asta.

Deci avem aproximativ 5 secunde pentru a opri această roată: de a reacționa și de a se întoarce înapoi, de a reacționa și iar se va întoarce asupra noastră. A înceta de a mai semăna semințele pentru următoarea problemă.

Cu toate că ne este greu, va trebui să ne surprindem foarte repede atunci apar gândurile de critică. Iar pentru asta, este nevoie de înțelegerea acestui mecanism, și să ne dorim atât de tare să eliminăm problema din viața noastră încât să fim gata de luptă. Va trebui să ajungem în situația în care de îndată ce se întâmplă ceva neplăcut, să observăm repede încotro merg gândurile: „Unde s-au dus gândurile mele? Spre ce mă duce automatismul meu?” Iar acum avem 5 secunde de a decide de a nu mai merge în direcția obișnuită.

Cum ajungem în acest loc unde ne putem surprinde rapid și struni gândurile? Pentru ca acest lucru să se întâmple, trebuie să fim pe o cale spirituală și să o practicăm, astfel încât atunci când

vine ora încercării și se întâmplă din nou același lucru enervant, să-l folosim pentru a opri suferința. Să încetăm această roată a necazurilor.

Uneori spunem că cele mai prețioase și importante lucruri din viața noastră se întâmplă tocmai ca urmare a unei tragedii. O astfel de tragedie s-a întâmplat în Tibet când chinezii au invadat țara și i-au măcelărit pe tibetani. Cei care au supraviețuit, au evadat din mănăstiri și au adus Dharma în Occident. Nu ne-am fi întâlnit cu acest material dacă nu ar fi fost invazia chineză în Tibet. Putem spune că această tragedie a fost o binecuvântare pentru noi.

Această tragedie a fost cea care i-a împins pe marii maestri să ia calea exilului și să vină să ne învețe pe noi. Lama Dvora Hla povestește:

"Familia mea nu ar fi emigrat în Israel dacă n-ar fi fost Holocaustul. Când am ajuns în Israel eram doar o copilă. Fiind noi imigranți am avut foarte mult de îndurat. Tatăl meu a trecut printr-un accident de muncă și nu a mai putut munci, iar câteva luni am suferit de foamete. Și dacă nu ar fi fost pentru acele experiențe, poate nu m-aș fi trezit în suferința în care m-am trezit. Am avut parte în viața mea de multe lucruri neplăcute și de multe pierderi. Sunt sigură că fiecare dintre voi are povestea lui, dar asta ne duce pe calea spirituală și în urma unor astfel de evenimente ne ridicăm și viața va începe să se îndulcească".

Va veni ziua în care ne vom da seama că toate situațiile în care oameni care ne-au trădat sau ne-au părăsit sau i-am pierdut sau au murit, sau bolile grave prin care am trecut, toate acestea trebuiau să se întâmple pentru ca noi să fim astăzi aici, ca să urcăm pe calea spirituală care să ne scoată din suferință. Și apoi, va veni ziua când le vom mulțumi celor care ne-au rănit sau ne-au înșelat sau ne-au făcut lucruri grele, deoarece aceste evenimente au fost suficient de puternice de a ne trezi din starea de mulțumire de sine și din liniștea turmei care este condusă la sacrificare, în care se află cei mai mulți dintre noi.

Deci, trebuie să învățăm să ne dezvoltăm această recunoștință și desigur, înainte de asta trebuie să învățăm să-i iertăm. Numai atunci când îi vom ierta pe deplin, vom putea ajunge să avem inima plină de recunoștință.

Și dacă revenim la micul dejun, în care soțul ne enervează, nu va trebui să așteptăm 5 ani pentru a-l ierta. Dacă înțelegem că orice astfel de eveniment este o oportunitate pentru noi, în loc să ne enervăm, îi vom mulțumi pe loc: „Ah! Mi-ai spus asta ca să mă enervez? Aha! Acum îmi dau seama că mă enervez”. Cum ne putem elimina supărarea dacă nu ne întâlnim față în față cu ea? De aceea, va trebui să vină cineva și să ne supere.

Și există multe entități extrem de speciale în lumea noastră, precum Yoginul care vine și dă foc la casă, care poate citi mintea noastră și știe de ce anume avem nevoie și va face lucrurile corecte. Nu știm dacă nu cumva suntem căsătoriți cu cineva de genul acesta. Nu știm, pentru că el nu ne dezvăluie. Și știe exact ce avem nevoie. Așadar, atunci când se întâmplă așa ceva, va fi pierdere de timp să începem să ne plângem, să ne târguim și să predicăm moralitatea. Imediat, vom transforma întâmplarea într-o cale. Ne vom spune: „Este enervant, ok!” Acum ne vom închide gura și ne vom uita la ce urcă în minte. Acum avem oportunitatea de a privi în interiorul nostru, pentru că aici se află schimbarea. Ea este înăuntru. Gândul ar trebui să fie imediat: „Ce pot învăța din această situație? Nu este plăcută! Aha! Am ocazia de a învăța.”

Acesta este Lo Jong. Aceasta este înțelepciunea nebună, care ne spune de a lua lucrul neplăcut, care ne doare și de a-l folosi pentru a ne dezvolta pe noi înșine.

Când se întâmplă o astfel de situație, practicantul Lo Jong, sare imediat [să profite de] ocazie, pentru că își dă seama că dacă se folosește de ea ca o oportunitate, va elimina situațiile neplăcute din viața sa.

Iar când vom începe să abordăm lucrurile în acest fel, atunci totul va deveni o joacă spirituală care ne va înălța. Va deveni joaca de a găsi lucrul ascuns: „*De ce se întâmplă asta? Desigur, există un motiv pentru care au spus, sau au făcut ceea ce au făcut, rolul meu acum este să găsesc ce ar trebui să învăț din asta. Să descifrez mesajul.*”

Mulți dintre voi probabil că ați auzit de [conceptul de] vacuitate. Ceea ce vrem să subliniem, este că nu spunem că problema este reală. La micul dejun, cineva a spus ceva și a provocat o problemă. Nu spunem că problema este reală, pentru că mai înainte am spus: „Folosiți-o ca oportunitate”. Nu spunem că situația este problematică în sine. Vorbim despre vacuitatea lucrurilor, despre lipsa oricărei calități de sine. Vom vorbi despre asta puțin mai târziu.

Ceea ce spunem este că problema nu are o existență proprie de sine, ea nu are calitatea de a fi o problemă în sine. De asemenea, spunem că nici oportunitatea nu există în sine. Ceea ce spunem este că ambele lucruri există simultan. Ambele au același potențial. Dacă vă concentrați pe problemă, atunci problema devine reală. Dacă vă concentrați pe oportunitate, atunci și ea devine reală, deoarece situația este goală.

Atunci când s-au petrecut schimburile de cuvinte, sau a existat un anumit comportament, acestea nu au fost o problemă sau o oportunitate în sine. Noi facem din ea o problemă și tot noi ne creăm oportunitatea. Desigur că înțelepciunea este să găsim oportunitatea în aceste situații, iar apoi totul va deveni o joacă. Deci nu ne mai putem întrista și ne vom spune: „Iată oportunitatea.”

Deci, acest verset „**Transformă în practică, fără întârziere, tot ce se întâmplă**”, ne spune să nu așteptăm 5 ani pentru a afla că am fost împinși să progresăm. Putem face acest lucru pe loc.

Și poate vom mai adăuga aici și faptul că acei yoghini nebuni, despre care am vorbit, mergeau să caute probleme și să găsească modalitatea de a le transforma. Este Lo Jong - transformarea conștiinței.

Dar, înainte de a căuta alte probleme, va trebui să lucrăm cu problemele care apar acum în viața noastră, pentru că ele vin și așa singure. Numai dacă am purificat suficient, atunci poate va trebui să căutăm cu adevărat alte probleme.

Versetul 2.

Yen lak nyam pa jo mi ja

ཡེན་ལག་ཉམས་པ་བརྗོད་མི་བྱ།

Nu te preocupa niciodată de slăbiciunea celui alt

Deoarece **Jo** înseamnă **a vorbi, a spune, a te exprima**, putem traduce fraza „**nu vorbi despre defectele celuilalt**”.

Și aici vom vorbi din nou, în contextul cuplului spiritual. Luna de miere s-a terminat și începem să-i găsim defecte soțului sau soției: "Nu spală vasele." „Nu repară”. După ce începem să studiem karma și vacuitatea, despre faptul că lucrurile sunt goale și că noi suntem cei care proiectăm realitatea din karma noastră, atunci ce vom face atunci când găsim defecte la celălalt? Primul lucru este să ne închidem gura.

Vom spune mantra: "**Om, închide gura, Ah Hung**".

Sunt persoane care practică spiritual cu soțul sau soția. Ei jură să vadă în soțul sau soția lor un sfânt învățător sau o sfântă învățătoare sau o făptură iluminată care vine să-i învețe. Fie că se căsătoresc sau nu, atunci când se reunesc, depun jurământ ca din acel moment, să-și vadă soțul sau soția drept sfântul lor învățător. Deci un Buddha. Soțul este Buddha. Buddha nu greșește. Nu este confuz. Nu face nimic întâmplător. Dacă el spune sau face ceva – este doar ca să ne învețe. Este tot ce face un Buddha: să ne învețe.

Și dacă încercați să practicați, veți vedea cât de greu este acest lucru. Imediat după ce ați jurat, practica vi se va pare imposibilă. „*Oh! Ce am făcut? Cu el? Nu se poate asta. Am fost năuc*”. Acest lucru se întâmplă imediat.

Deci, ce putem face? Există două tehnici: Una este **păstrarea carnețelului**.

Scopul carnețelului este de a ne urmări mintea, comportamentul și spusele. Și asta pentru că uităm. Mai știți ce ați gândit ieri? Bineînțeles că nu vă mai amintiți. V-au trecut atât de multe gânduri prin cap de atunci. Sunt atâtea lucruri pe care le-ați spus de atunci. Nu observăm ce se întâmplă în mintea noastră, dar tot ceea ce ne trece prin minte, lasă amprente care mai apoi ne determină viitorul.

Așadar, dacă ne gândim serios la eliminarea suferinței, trebuie să învățăm să ne cunoaștem mintea înainte de a o putea transforma. Este esențial! Carnețelul este un fel de instrument științific care ne ajută, ne oferă un feedback referitor la ce se întâmplă în mintea noastră, și atunci vom ști ce trebuie să facem, ce ar trebui să schimbăm.

Și dacă ați început să țineți carnețelul, vă pot avertiza că mulți cad în situația în care găsesc imediat defectele în celălalt, în partener. „*Ah! Trebuie să-i spun să spele vasele după micul dejun... Ar fi bine să curețe și chiuveta după ce a terminat de spălat vasele*”. Nu așa ținem carnețelul. Este foarte ușor pentru noi să ne concentrăm asupra defectelor celorlalți și nu ne place să ne uităm la noi înșine. Scopul carnețelului este de a ne cunoaște pe noi înșine, și nu pentru a ne face să ne simți prost, astfel încât să putem începe să ne schimbăm și să încetăm să mai suferim. Deci, dacă începeți să scrieți ce aveți de spus celorlalți, atunci nu sunteți pe direcția corectă.

Deci, ce scriem în carnețel atunci când cineva ne-a enervat? Ne observăm și scriem: "Ieri la ora 10:00 m-am enervat". Ne uităm la nervozitatea noastră și nu la ce s-a întâmplat! Ceea ce s-a întâmplat este că ne-am supărat, iar supărarea caută un cuier de care să stea agățată, adică spunem „din cauza lor m-am supărat”. Dar atâta timp cât suntem preocupați de ceilalți, nu ne uităm la noi înșine. Nu spunem adevărul despre supărarea care s-a trezit în noi, iar ea va rămâne acolo. Nu depunem efort să ne opunem ei, să o depășim.

Așadar, dacă suntem serioși în ceea ce privește practica Lo Jong - practica transformării conștiinței, în orice situație care ni se întâmplă și stârnește în noi reacții, ne uităm la reacțiile noastre și nu la ce fac ele. Iar atunci atenția noastră se va îndrepta spre interior. Este foarte important de reținut acest lucru, pentru că s-ar putea să spuneți: „*Bine, bine! Dar uite că a vorbit, a vorbit și tot a vorbit. Nu accept un astfel de comportament. Nu este în ordine. Va trebui să-l avertizez. Va trebui să-i explic*”. Această ispită va fi întotdeauna acolo ca să ne facă să privim în exterior și nu în interior.

Este important să ne amintim că nu putem judeca cu adevărat o altă persoană, pentru că nu-i putem cunoaște cu adevărat intențiile. Nu știm cine este cu adevărat. De ce este în viața noastră? De ce face ceea ce face? Ce-l motivează să continue să facă ceea ce face? În budism învățăm că până nu ajungem la rangul de Buddha - o ființă luminată -, nu îi putem judeca pe ceilalți pentru că nu le putem citi mintea. Nu știm de ce ei fac ceea ce fac!

Dacă suntem într-o relație în care am decis să-l vedem pe partener ca fiind Buddha, atunci el nu poate greși deloc. Chiar și atunci când nu spală vasele, sau când nu ia farfuria de pe masă ca să o pună în chiuvetă, el nu greșește. Și poate o va face în continuare pentru a apăsa pe butoanele noastre pentru ca să avem grijă de ele, ca să putem trece la nivelul următor! Așadar, efortul nostru constă în a-i vedea vacuitatea, de a vedea că el nu este într-un fel sau altul, în sine. Acum, avem de ales:

- Ori vedem că tot ceea ce face el este o oportunitate pentru noi, că este un Buddha care vine să ne ridice la nivelul următor.
- Ori ne enervăm pe el.

Este alegerea noastră acum. Un practicant Lo Jong va alege în mod sigur prima variantă, cu toate că ea nu este deloc ușoară. Și asta datorită obiceiurilor noastre adânc înrădăcinate, obiceiuri care s-au format pe parcursul anilor, și chiar înainte de a ne naște. Nu va fi deloc ușor să ne surprindem de îndată ce ne enervăm și să ne folosim de ocazie.

Deci, cum vom ajunge în acest loc în care ne putem surprinde mintea cu ușurință și totul să devină o joacă? Răspunsul este că va trebui să plantăm semințe. Pentru a avea roade, mai întâi va trebui plantat. Va trebui să învățăm cum să lucrăm cu mintea noastră.

Din tot ce am spus, există două concluzii:

- a.** De a încerca pe cât putem să ne surprindem atunci când iritarea, sau supărarea sau emoția negativă apare. Și când apare, să ne spunem:

„Îți mulțumesc mult că m-ai ajutat. Îți mulțumesc mult că mă ajuți să-mi cunosc acea parte a conștiinței mele care nu este pură și care îmi provoacă atâta suferință.”

- b.** De a ne antrena în a-l vedea ca fiind pur. Nu este o chestiune ușoară. Este un antrenament. Este contrar obișnuințelor noastre, dar acest efort plantează semințe. Atunci când gândim:

„Bine, bine! Am hotărât că ești pur și acum iar faci lucrurile astea? Un om pur nu poate face astfel de lucruri. Nu, nu ești pur ... dar stai așa! Ieri am spus că voi încerca

să te văd pur”. Acest efort plantează semințe. Data viitoare vom fi în stare să ne înfrânăm mai mult. Poate încă o secundă, ceea ce este mult!

Iar oamenii care practică în acest fel, îl vor vedea pe celălalt cum treptat, treptat se va comporta ca un om pur. Începe să apară ca fiind pur.

Ei încep să devină cu adevărat puri pentru noi, deoarece sunt goi de orice natură. Noi îi creăm din conștiința noastră. Cu cât vom practica mai mult de a-i vedea puri, ei vor începe să devină puri. Cu adevărat vor fi puri. Și totul depinde de cât de mult suntem ca acei yoghini sălbatici care practică Lo Jong.

Pentru a avea succes în această practică, va trebui să ne spunem: **Sin tsam**.

Sin tsam – înseamnă **”ține linia”**. Am decis că ei sunt puri. Am intrat într-o relație și decidem că partenerul/partenera este pur, atunci vom păstra linia. Orice ar fi, nu ne clintim de pe linie, indiferent de ce fac ei. Indiferent de ceea ce ei fac, nu renunțăm la acea vedere. Acesta este **Sin tsam**.

Este un antrenament foarte, foarte sacru. Este un antrenament care ne scoate din Samsara. Nu ne vom clinti din hotărârea noastră. Am stabilit că ei sunt puri. Și tot ceea ce fac ei, nu ne pot deruta. Este un antrenament foarte greu. Va fi foarte dificil să ne păstrăm convingerea că ei sunt puri atunci când le vedem defectele.

De ce vedem defecte? Pentru că nu suntem curați. Minte noastră nu este pură. Defectele pe care le vedem, ne reflectă mintea. Cu toate că practicăm, vom continua să le vedem defectele, pentru că avem foarte mult de curățat. Dar vom rămâne pe poziția că defectele nu sunt acolo. Nu ei au defecte. Ei sunt puri, iar acum ne vom folosi de ceea ce ne oglindesc pentru a curăța.

Cu cât ne vom menține linia, cu atât progresul nostru va fi mai rapid. Acesta este sensul transformării conștiinței – a lui Lo Jong. Vom continua să ne antrenăm în acest fel și va fi dificil, datorită faptului că avem obiceiul adânc înrădăcinat în conștiința noastră de a vedea lucrurile cu existență proprie de sine, obicei pe care l-am acumulat de-a lungul vieților anterioare.

Suntem obișnuiți să vedem că „defectele sunt ale lor”, iar lumea ne apare ca și când vine din afara noastră. Aceasta este dificultatea, dar frumusețea este că, cu cât vom practica mai mult, cu atât ne va fi mai ușor și „ei” încep să se schimbe.

Văzându-i că se schimbă, ne va da curaj să continuăm. Dar la început până când încep să se schimbe, va trebui să ținem linia și să nu renunțăm. Și, chiar dacă am decis că ei sunt Buddha care au venit să ne învețe, și facem efort pentru a nu ne clinti de la linie, afecțiunile mentale vor continua să ne afecteze. Furia, gelozia, resentimentele sau nemulțumirile vor apărea în continuare. Faptul că am decis că ei sunt Buddha, nu înseamnă că am eliminat toate acestea din noi.

Gândirea logică ca urmare a încetării supărării ar fi:

„Dacă persoana cu care trăiesc este Buddha, atunci el caută doar cum să mă ilumineze. Aceasta este cariera lui Buddha. Tot ceea ce face sau spune Buddha este doar ca să mă scoată din suferință și să mă aducă la iluminare.”

Și aceasta este partea nebunească a înțelepciunii Lo Jong: ca în momentele dificile prin care trecem, să ne spunem asemenea lucruri pe care altcineva nu le-ar spune sau le-ar face, și de a

rămâne pe linie. Chiar dacă nu înțelegem de ce ei spun ceea ce spun, sau fac ceea ce fac, sau ne rănesc cum ne rănesc, nu renunțăm la viziunea pură pe care o avem.

Dacă vom putea face asta, este o binecuvântare uriașă, am făcut un salt extraordinar în puritate. Deoarece acum nu ne mai uităm la ceea ce este, pentru că ceea ce se întâmplă este un rezultat al trecutului, al murdărilor pe care le-am semănat înainte. Ne vom spune: „*O să-mi purific lumea. Știu că există o modalitate de a o purifica. Știu că există entități pure.*” Acest angajament de a păstra linia, creează o karmă incredibilă. Plantează în noi semințe care atunci când vor da roade - lumea noastră va fi mai pură. Partenerul va începe să acționeze ca un Buddha cu adevărat. Defectele lor se vor diminua, deoarece mintea ne va fi mai pură, iar apoi îi vom vedea din ce în ce mai puri. Cu toate că tot ceea ce am spus până acum sună nebunesc, aceste lucruri funcționează. Funcționează pe deplin. Acesta este Lo Jong.

Versetul 3.

Trang ma guk

།འཕྲུང་མ་བསྐྱུག།

Renunță să le pândești înfrângerea

În studiul Lo Jong am vorbit că nu trebuie să răspundem criticii prin critică, sau loviturii prin lovitură, sau supărării prin supărare. În continuare vom vorbi dintr-un unghi puțin diferit.

Maestrul Shantideva spune că supărarea este cel mai mare dușman al nostru. Ea ne omoară tot timpul. Ea este cea care îndepărtează oamenii de noi și ne provoacă cele mai mari necazuri. Ea îi ține pe oameni departe de noi. Ne provoacă probleme grave. Pe de altă parte oamenii spun: „*Bine, bine! Încerc să depășesc furia, dar ea se acumulează în mine și apoi erupe. Eu doar o înăbuși, după care se dezlănțuie.*”

Atunci când începem să practicăm calea, cu toate că pe de-o parte am fost învățați să nu izbucnim în fața supărării, pe de alta ne spunem: „*Ok! Uite, tac din gură și nu voi spune nimic*”, iar în sinea noastră spunem: „*Lasă, lasă, că vine vremea și te prind eu. Îți voi spune atunci câteva cuvinte de o să îți meargă fulgii!*”. Devenim experți în planificarea răzbunării noastre. Păstrăm contul cu el în liniște. Ne facem un plan pe termen lung.

Și ceea ce se întâmplă de fapt este că rămânem cu resentimente în noi și de multe ori nici nu ne mai amintim care a fost declanșatorul. Ce anume ne-a făcut să ne supărăm pe această persoană? Cu toate că nu ne mai aducem aminte ce a fost, continuăm să fim într-o dispoziție neplăcută, de disconfort, datorită faptului că ne păstrăm resentimente față de el.

Timpul trece și va veni ziua în care dispoziția noastră se va schimba, iar resentimentele vor trece. Și din nou ne vom bucura împreună cu partenerul nostru de câteva filme sau spectacole bune. Va veni ziua când vom coborî din copacul resentimentelor, nu este așa? Atunci de ce vrem să rămânem în copac în tot acest timp? Se prea poate că în câteva ore sau în câteva zile, să și uităm de supărarea noastră. Nu știm cât durează. Asta este în funcție de fiecare. Când supărarea a fost activată, uneori este nevoie de timp pentru ca noi să coborâm din copac.

Cu toți știm că această zi va veni, așa că putem începe conștient să scurtăm timpul. „Bine, bine! Încă nu te iert, nu te iert, dar în loc de trei zile voi sta în copac doar două zile”.

De ce să facem asta? Pentru că atâta timp cât rămânem în copac, acumulăm 64 de momente de resentimente, și toate acestea se vor întoarce peste noi. Partenerul va continua să ne enerveze din nou, pentru că am plantat semințele. Fiecare clipă de adversitate produce 64 de momente de adversitate, iar karma se intensifică în mod constant în timp. Ele se vor întoarce asupra noastră în forță. Ele se pot întoarce sub formă de dușmani care ne atacă țara. Așa că dacă înțelegem acest proces, atunci ne vom seta alarma în ceasul deșteptător: „*Bine! Cele 12 ore în care am fost supărat au trecut. Am terminat cu ranchiuna! Cobor din copac. Pentru că oricum voi coborî din el. Voi pune acum alarma să sune peste 10 ore. Ce rost are să mai sufăr încă două ore? Doar [numai] eu sufăr deocamdată.*”

În acest fel începem să scurtăm timpul. Și atunci de ce să nu-l scurtăm la o oră? De ce nu un minut? De ce să nu scăpăm de ranchiună imediat? De ce să ajungem vreodată într-o stare de resentiment?

Acesta este un antrenament. Este mult mai ușor de spus decât de făcut. Obiceiurile noastre sunt foarte adânc înrădăcinate, dar gândiți-vă la binecuvântarea acestei acțiuni. Gândiți-vă la cât spațiu va rămâne în conștiința voastră, dacă nu vă mai păstrați resentimentele în ea? Câtă bucurie și creativitate vor putea intra în spațiul vacant?

Mai mult de atât, ranchiuna sau resentimentul este cea care ne omoară. Fiecare moment de resentiment ne sufocă canalele. Ne curmă energia noastră și ne omoară.

Din punct de vedere karmic, în momentul în care partenerul a spus sau a făcut ceva care nu mi-a plăcut, nu am deschis gura, dar îmi planific deja răzbunarea, nu numai că nu scap de problemă și el va continua să facă ceea ce face, am plantat semințe pentru a obține mult mai mult decât atât.

Acest proces de gândire nu funcționează. De ce? Pentru că așa ne-am obișnuit. Așa am crescut. Mai rău de atât, atunci când vine momentul și mă răzbun, și îi spun în sfârșit ce aveam pe inimă – el nici măcar nu înțelege despre ce vorbesc. Nu învață lecția pe care o aștept să o învețe. El crede că am izbucnit aiurea. Iar acum eu am devenit pentru el o nesuferită și săcâitoare, și îi va fi greu să mai stea lângă mine. Acest proces nu funcționează de la bun început, și totuși îl facem tot timpul, iar problemele revin din nou și din nou.

Se spune că avem aproximativ 50.000 de ani de civilizație pe planeta noastră, din care au fost consemnate doar 5000 de ani. Deci 50.000 de ani de civilizație în care suntem obișnuiți să reacționăm la violență prin violență. Suntem obișnuiți să gândim "Ochi pentru ochi și dinte pentru dinte." Obiceiul nostru este atât de adânc înrădăcinat, încât ne este foarte greu să ne debarasăm de el. Și tocmai din acest motiv yoghinii veneau și dădeau foc la case, pentru a ne ajuta să scăpăm de el mai repede. **Normal că nu trebuie să dăm foc casei, ci să dăm foc siguranței de pe panoul resentimentelor.** De a înțelege că acesta este un proces cu care suntem obișnuiți, că este adânc înrădăcinat și complet disfuncțional.

El da, funcționează, în sensul că ne face să devenim mâhniți și deprimați. Suntem obișnuiți să gândim „Vom lupta pentru pace!”. Mergem și organizăm proteste împotriva războiului. Ce este un protest? Este de a împinge înapoi! Societatea noastră crede în acest mod. Îl utilizăm atât în relațiile noastre de cuplu, cât și în relațiile internaționale. Iar problema este că violența aduce mai multă violență cu ea. Aceasta este legea karmică. Violența aduce mai multă violență.

Deci, dacă înțelegem toate acestea, atunci va trebui să ne îndepărtăm de situațiile în care acumulăm resentimente.

Dacă nu observați că sunteți ranchiunoși, există un semn, acela de a crede că aveți dreptate, iar celălalt nu. Când simțiți că aveți dreptate, în minte va trebui să sune alarma. Câinele de pază va trebui să se trezească, pentru că resentimentul a apărut. Voi judecați pe cineva.

În cele din urmă, va veni ziua în care veți uita de toți cei care v-au făcut sau spus ceva neplăcut, dar karma pe care ați acumulat-o păstrându-vă resentimentele va venit după voi. Și chiar dacă ați uitat cu totul de ceea ce s-a întâmplat, această karmă va determina calitatea vieții voastre, măsura în care veți suferi sau vă veți bucura.

Un exemplul semnificativ este cel în care visăm. În vis avem un copil, iar el moare și ne simțim îndurerați. Ne trezim cu un sentiment de durere și de pierdere a cuiva extrem de drag, în timp ce nu a existat niciun copil și nici moartea lui. Totul a fost un vis, dar durerea ne însoțește. Această durere este karma pe care am semănat-o, de exemplu, atunci când am decis să ne păstrăm resentimentele.

Așadar, dacă înțelegem toate acestea, vom putea scurta treptat acest timp de incubație prin a renunța la reacție imediat ce ne doare, și de a nu mai atribui nimic celuilalt. Desigur - pentru asta avem nevoie de înțelegerea vacuității și așa mai departe, dar dacă vom reuși să ajungem în această stare, atunci vom începe să ne eliminăm suferința și necazurile din viața noastră. Ele nu vor mai veni, pentru că nu mai plantăm semințele care să le aducă. Viața noastră se va purifica foarte repede.

Unul dintre lucrurile pe care le învață „Yoga Sutra” este **Ahimsa**, adică non-violența. De a nu acționa violent. În capitolul 2 versetul 35, se spune care este rezultatul karmic al non-violenței:

***Și dacă există vreo cale
De a nu mai răni pe nimeni niciodată,
Atunci oriunde te vei găsi
Va înceta orice conflict și dispută.***

Nu-i rănim nici cu gândul. Orice fac ei, încetăm de a-i mai judeca sau de a-i critica.

Dacă ajungem să ne eliminăm toate semințele de violență din mintea noastră, lumea se va calma. Nu va mai exista violență, nu vor mai exista dușmani care să ne atace, pentru că doar noi îi creăm, prin modul în care reacționăm față de cel care ne spune ceva neplăcut când luăm cina sau care nu își strânge farfuria de pe masă.