

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 2

Următorul verset este:

།མཛོ་ཁལ་སྤང་ལ་མི་འགྲོ།

Dzo khal lang la minjo

Nu pune povara taurului, pe măgar

Dacă vă amintiți, am vorbit despre faptul că Lo Jong a fost un mod prin care Dharma a trecut în Tibet, iar primii care au învățat-o au fost păstorii de iaci. Iacul este un animal mai mare decât vaca, deci:

Dzo — iacul femelă.

Lang — înseamnă vacă.

Khal — povară, greutate.

Cu alt cuvinte, nu pune povara ce o poate duce iac-ul, pe vacă, deoarece vaca nu are puterea de a transporta ceea ce iacul poate transporta. Eu am tradus acest rând ca „**Nu pune povara taurului, pe măgar**”.

Care este ideea aici? Să spunem că avem un moment neplăcut cu soțul sau cu soția înger, iar el sau ea nu arată deloc ca un înger. Nu vorbesc sau nu se comportă ca niște îngeri, deci cine este de vină? Este vina lor sau este vina noastră?

Cea ce spunem este că această situație vine din karma noastră. Și, apropo, acest lucru nu se întâmplă doar cu soții. Acest lucru este valabil pentru orice relație. Dacă ei apar într-un mod impur, într-un mod neprietenos, ofensator, ce putem face?

Dacă înțelegem puțin acest subiect, înțelegem că partenerul este gol de orice natură proprie de sine; El nu este nici înger în sine, și nici nu este rău în sine. El îmi apare așa cum apare, datorită modului în care îl proiectez. Spunem „în ochiul privitorului”. În ochii privitorului, el apare cum apare. De ce apare sub ochii mei cineva enervant, dacă el este gol de orice natură? De ce aș alege să-l văd atât de enervant?

Ei bine! Problema este, că nu prea am de ales pentru că, dacă aş fi avut de ales, nu aş fi văzut pe nimeni ca fiind enervant. Aş vedea doar îngerii în jurul meu. Lucrurile nu sunt chiar atât de simple, pentru că sunt încă înconjurată de oameni care mă enervează, sau care se bagă în faţa mea, sau care sunt obraznici. Şi cu toate că nu prea avem de ales, spunem că ei vin din noi, modul în care îl vedem pe partener vine de la noi. Deci, ce să facem atunci când partenerul se comportă neplăcut sau chiar abuziv?

Iată ceva care **nu vă va ajuta**. Ce facem de obicei când partenerul îşi lasă farfuria pe masă? Le vom lua noi farfuria de pe masă şi o vom pune în chiuvetă? Majoritatea dintre noi nu vom face asta, ci vom începe să le explicăm de ce este important să facă asta, şi de ce este jignitor, şi aşa mai departe. Fapt care, cu siguranţă, nu va funcţiona. Chiar şi atunci când încercăm să discutăm frumos cu el, nu ţipăm la el, şi eventual îl invităm la restaurant, şi la lumina lumânărilor, începem să-i explicăm ce nu este în regulă la el şi cum ne jigneşte, nici asta nu funcţionează. Aţi încercat? Nu funcţionează.

De ce nu funcţionează? Înseamnă că noi suntem în neregulă sau ei sunt în neregulă? Nu, ci pentru faptul că nu atingem sursa problemei. Încă nu am înţeles ce a creat problema, aşa că tragem în direcţia greşită. Căutăm cheia acolo unde este lumină şi nu unde am pierdut-o. Dacă ei ne apar ca având un comportament sau o exprimare defectuoasă, aceasta este proiecţia noastră. Ea vine din noi. Nu pe ei trebuie să-i corectăm, ci trebuie să corectăm în interiorul nostru. Dacă corectăm în interior, ei vor începe să se schimbe.

Nu putem schimba realitatea externă. Mulţi dintre noi au încercat asta mult timp. Dacă văd ceva la partener care nu-mi place, ce ar trebui să fac? Va trebui să-l las în pace. Nu am ce să discut cu el. Nu-i voi face observaţie şi nici nu-l voi critica. Pentru că nu va funcţiona. Ceea ce va trebui să fac este să lucrez asupra sursei problemei, să lucrez în interior.

Încercarea de a-l schimba este ca şi ne-am învărti într-un cerc vicios. Nu numai că problema nu este la el, şi deci nu are niciun rost să-i explicăm că nu este frumos ceea ce a făcut, dar nici karma nu funcţionează în prezent. Nu pot schimba prezentul cu prezentul. Dacă ceva nu mi se pare în regulă, cu siguranţă îl pot schimba, dar nu chiar acum. Va trebui să încep să plantez alte seminţe şi să aştept să încolţească. Aşa că îmi pot controla realitatea, dar nu şi prezentul. Deci nu are sens să stau cu el şi să încerc să-i explic, dacă seminţele mele sunt încă active şi sunt în direcţia opusă; Deci trebuie să încep să plantez seminţe pentru a vedea ce vreau să văd.

Între timp el va continua să se comporte ca de obicei, dar dacă plantez seminţe noi, în cele din urmă cele vechi se vor termina şi va veni altceva.

Când spunem „**Nu pune povara taurului, pe măgar**”, asta înseamnă să nu dăm vina pe el, pentru că vina nu este acolo. În loc să-i pun vina în cârcă, va trebui să-mi asum responsabilitatea. Dacă partenerul are un comportament supărător, va trebui să încep să lucrez asupra acestui lucru. Trebuie să fiu atentă la ceea ce el îmi reflectă, pentru că el îmi reflectă mereu mintea. El îmi reflectă în special lucrurile pe care nu le ştiu despre mine, pe care nu le recunosc la mine. În felul acesta îmi face un mare serviciu. Mai devreme am spus că partenerul este un Buddha, care vine să mă înveţe, să mă aducă la iluminare. El mă ajută exact acolo unde nu sunt în stare să progrez singură, aşa că am încă nevoie de el. Am nevoie să-mi reflecte punctele mele slabe de care nu sunt conştientă. Iar atunci când le văd, va trebui să le schimb. Dacă voi continua să fac asta, el se va schimba, realitatea se va schimba.

Acest lucru nu se va petrece numai cu soțul meu, ci și cu cei cu care nu sunt în relații bune: și ei se vor schimba. Fie voi întâlni oameni agreabili, fie ceva se va schimba în viața mea și nu voi mai fi prinsă în situații neplăcute, fie că ei se vor schimba. Brusc „ei vor fi mai plăcuți”. Li s-a întâmplat ceva? Nu! Nu li s-a întâmplat nimic. Semințele mele s-au schimbat. Karma mea s-a schimbat ca urmare a schimbării pe care am făcut-o.

Oamenii care aud puțin despre karma și semințe își spun: „Da! Asta este în karma mea, să mă întâlnesc cu o astfel de persoană”. Dar ce este această karma?

Această karma este totalitatea amprentelor lăsate în conștiința mea care acum sunt în curs de a da rezultate. Așa cum în natură, semințele încep să germineze atunci când sunt create condițiile necesare, așa amprentele mentale dau rezultate. Și care este acest rezultat? Întâlnesc pe cineva cu un comportament anume: bun sau rău.

Atunci omul poate spune:

„Bine, asta este! N-am ce să mai fac, este karma mea. Datorită karmei mele m-am născut într-o familie fără posibilități. Este soarta mea. Trebuie să învăț să mă mulțumesc cu ceea ce este”.

Aceasta este o abordare a karmei foarte pasivă. În Asia, întâlnim deseori această abordare. În India, cei născuți în castele inferioare spun: „Așa mi-a fost soarta să mă nasc într-o castă inferioară”.

Este adevărat că provine din karma - dacă cineva se naște într-o castă inferioară, se datorează karmei pe care a acumulat-o într-o viață anterioară - dar nu este adevărat că nu mai are ce face.

Dimpotrivă! Avem ce face. Va trebui să înțelegem că ceea ce ni se întâmplă acum provine din karma, din semințele pe care le-am semănat în trecut. Cu ceea ce este acum nu mai este nimic de făcut. Este copacul care a apărut acum în grădină, deoarece semințele au fost semănate de multă vreme. Dar dacă din semințe cresc copaci, atunci putem începe să semănăm semințe noi. Deci, dacă începem să înțelegem acest proces, putem decide să ne transformăm complet toată realitatea noastră. Acesta este Lo Jong. Aceasta este transformarea. Totul se află acum în mâinile noastre. Această înțelegere este cea care ne dă puterea.

Dacă înțelegem acest mecanism, acum îl vom folosi în avantajul nostru. Dacă nu mai vrem ca altul să țipe la noi, ce ar trebui să facem? Vom înceta de a mai țipa la ceilalți. Dacă nu ne place să trăim în lipsuri, ce vom face?

- De exemplu, nu vom mai fura drepturile de autor ale altora.
- Să nu ne mai sustragem de la plata impozitelor.
- De a proteja bunurile altor persoane.
- De a ne dezvolta complet generozitatea.

Ce fac cei ce trăiesc în nevoi? Țin lucrurile pentru ei, sustrag, ascund, fură. Ei fac toate acestea pentru că trăiesc cu sentimentul de lipsă. Și tocmai aceste lucruri agravează situația, pentru că ele generează și mai multe lipsuri. Este exact invers de cum gândim.

Dacă sărăcia vine ca urmare a nerespectării bunurilor altora sau a zgârcenie, atunci singurul lucru care trebuie făcut, este de a începe a dăruia altora.

Dacă soțul meu se scoală dimineața și țipă la mine din senin, fără să-i fi făcut ceva, atunci ce ar trebui să fac? Să încep să îi spun câteva? Nu ajută. Va trebui să fiu atentă când țip la el. Și nu numai la el, ci și la alții. Dacă nu mai vreau să mai existe țipete în viața mea, va trebui să mă asigur că nu mai plantez acest gen de semințe. Așa că sunt atentă la ceea ce vine. Și fac invers. Acesta este numele jocului: **Fă invers**. Mantra noastră va fi: "**Om, fă invers, Ah Hung**." Aceasta este mantra când înțelegem karma. Facem invers.

Vom face invers față de ei? Nu neapărat. Pe ei îi lăsăm în pace. Nu intrăm în discuții contradictorii cu ei și nici nu-i corectăm. Ei sunt oglinda noastră. Ei reflectă cine suntem. Nu ne place ce vedem? Va trebui să ne schimbăm.

Unii spun: „Nu merge așa. Vom înlocui oglinda”. Dar ea va reflecta la fel. Este posibil să fim entuziasmați, să mergem în luna de miere, iar după un timp oglinda va începe să reflecte din nou același lucru, pentru că ea din nou reflectă mintea noastră.

Aceasta este o parte foarte importantă a înțelegerii karmei. Nu vom spune: „Da, așa este, vine din karma mea”, iar apoi cădem neputincioși, crezând că așa ne este destinul. Este abordarea grecească de a spune „Soarta este nemiloasă”. Da! Este destinul, dar noi suntem cei care l-am creat, deci putem să ne creăm altul. Oamenii au tendința de a cădea în acest loc al pasivității, a inactivității. Ei pot spune: „Așa este soțul meu, nu am ce face și mă voi obișnui cu el așa cum este”, iar relația intră pe făgașul obișnuit, în care soțul se comportă în același mod, iar noi reacționăm iar și iar la ceea ce face el. Nu încercăm să schimbăm nimic, iar situația se înrăutățește, devine o spirală care coboară, iar la final ne regăsim într-o relație care nu ne place și credem că așa este ea. „El nu este persoana cu care m-am căsătorit. S-a schimbat”.

Partenerul nu este așa. El este complet gol de orice natură. Dacă acceptăm această înțelepciune și refuzăm să luăm lucrurile așa cum sunt, atunci îl putem schimba. Și asta nu prin a ne disputa, nu prin a-l corecta, nu prin a-l chinui, nu prin a-i face viața un calvar, pentru că toate acestea nu vor face decât să înrăutățească lucrurile, ci prin a ne schimba din interior. El ne reflectă, iar dacă relația a fost îndelungată, reflecția devine foarte fidelă. Și dacă începem să ne folosim de partener pentru a ne schimba din interior, minunea se va întâmpla. Ei se vor transforma.

Așadar, motivul pentru care relațiile neplăcute și incomode devin o rutină, este pentru că suntem leneși. Nu depunem suficient efort pentru a lucra cu karma care ni se reflectă prin partenerul nostru, astfel încât să începem să o schimbăm. Este mai ușor să lăsăm lucrurile așa cum sunt și să mergem ca pe ouă. Nimeni nu va progresa și nici viața pe care o trăim nu va fi prea interesantă.

Și nu avem nimic de-a face cu el. **Schimbarea este în interior. Este unilaterală. Ea este complet independentă de partener.** Asta nu înseamnă că vom spune: „Încetez să mai țip la tine dacă și tu vei înceta să mai țipi la mine!”. Nu! Nu vom spune asta, ci "Voi înceta să mai țip!" Și cu timpul, și el va înceta să mai țipe. Este unilateral și nu depinde de nimic de ceea ce face el, pentru că nu provine de la el.

Nu întotdeauna este ușor să descifrăm legătura karmică. Uneori când vedem o atitudine anume la partener, nu o recunoaștem întotdeauna în noi. Cineva poate spune: Uite, el se poartă așa, dar eu nu fac asta!

Acest lucru nu poate fi posibil. Oare oglinda poate reflecta ceea ce nu avem în noi? Trebuie să înțelegem că partenerul este oglinda noastră. Dacă vedem că el se poartă într-un fel anume, cu siguranță că și noi ne purtăm la fel. De obicei, el ne arată lucruri de care nu suntem conștienți că le avem și noi. În general, poate fi ceva pe care alții îl știu despre noi, și noi să nu știm asta despre noi. Așa că va trebui să ne folosim de aceste cunoștințe.

Deci, dacă spunem, de exemplu, că stăm alături de oameni care mint, dar noi nu mințim, va trebui să privim mai adânc în noi. Poate că nu mințim când vorbim, dar poate lăsăm o impresie greșită celorlalți și nu ne deranjăm să o corectăm. Poate că nu declarăm exact la fisc. Poate că uneori descărcăm lucruri de pe Internet pentru care ar trebui să plătim și le descărcăm fără să plătim. Va trebui să ne uităm atent la ceea ce facem, pentru că este posibil ca noi să nu mai avem un astfel de comportament la nivel grosier, dar există încă semințe subtile, dovadă că întâlnim astfel de lucruri în viața noastră. De aceea va trebui să identificăm aceste situații și să lucrăm asupra lor, și, în cele din urmă, lucrurile vor trebui să se transforme. Deci provocarea noastră atunci când ne întâlnim cu astfel de situații este să găsim corelația în noi. Unde este în noi. Iar acest lucru nu va fi întotdeauna foarte ușor pentru că suntem în negare.

Ne trezim dimineața și vrem să împărtășim soțului visul uimitor pe care l-am visat. Dar soțul nu este interesat să ne asculte astăzi. Nu-i pasă de ceea ce vrem să-i spunem. A doua zi din nou se repetă situația. Nu avem cu cine vorbi. Dacă ne confruntăm cu o astfel de situație și nu suntem mulțumiți de ea, va trebui să începem să căutăm cu multă atenție când noi am făcut același lucru cu alții. Poate acum două săptămâni sau poate acum o lună soțul nostru a avut ceva de împărtășit și noi nu l-am ascultat. Poate că nu neapărat am procedat la fel cu soțul nostru, ci cu altcineva. În mod cert, cândva, cineva a dorit să ne atragă atenția și noi nu i-am acordat-o, iar acum această situație se întoarce asupra noastră. Așa că dacă nu ne place ca ea să revină în viața noastră, va trebui să începem să schimbăm în noi.

Ideea acestui verset este să ne asumăm întreaga responsabilitate. Nu trebuie să o punem nici pe taur și nici pe măgar. Există doar două opțiuni:

1. Sau este vina lui și el este așa cum este, așa că nu este nimic de făcut.
2. Sau, dacă aceasta este karma mea, ce pot face pentru a schimba acea karma.

Dacă aceasta este karma care a rodit acum, atunci vom spune: „Da! Este karma mea și numai eu o voi remedia. Treaba este numai a mea. Nu voi căuta pe altcineva care să mă ajute. Nu voi impune nimănui să facă asta, nici măcar un sfert, și nici jumi-juma. Eu sunt responsabil 100% de ea, pentru că 100% este proiecția mea, și mai mult de atât, această karma care se întoarce la mine, este complet individuală.”

Toate acestea nu sunt lucruri ușoare pentru noi. Fugim de responsabilitate. Acest studiu spune că răspunderea este 100% a noastră. Poate că vom spune: „Și ce-i cu ei?” Și ei sunt răspunzători tot 100%, dar asta nu este legată de 100% a noastră. **Ceea ce facem noi este total necondiționat de ceea ce ei fac și, dacă ne facem treaba 100%, ceilalți vor trebui să se schimbe, pentru că sunt proiecția noastră. Noi i-am creat prin acțiunile noastre. Asta înseamnă să luăm asupra noastră toată povara pe care am pus-o pe ei.**

Iar provocarea constă în a vedea cât de dispuși suntem de a aduce relația la perfecțiune. Cât de dispuși suntem de a lua totul asupra noastră. Ne vom spune: „Acum voi face aur din ceea ce am

aici!”. Și oricine poate face asta. Da, este adevărat că uneori este multă muncă de făcut. Și ce dacă? Oricum nu putem fugi de karma.

Următorul verset este:

ཉོན་མོངས་གང་ཆེ་མོང་ལ་སྤྱང་།

Nyomong gang che song la jang

Curăță-te mai întâi de cea mai mare afecțiune mentală pe care o ai.

Nyomong — **afecțiune mentală**. Afecțiunile mentale sunt emoțiile negative; precum mânia, gelozia, mândria, neînțelegerea, ignoranța spirituală.

Che — **mare**.

Gang che — **care este cea mai mare**.

Jang — **a purifica, a curăța**.

Adică „**Purifică-te de cea mai mare afecțiune mentală**” sau „**Curăță-te mai întâi de cea mai mare afecțiune mentală pe care o ai**.”

Câte afecțiuni mentale avem? În „Abhidharma Kosha” sunt descrise 84.000. Iar într-un alt text se vorbește de 72.000. Ceea ce ni se spune este să începem mai întâi cu una, dar cu cea mai mare.

De exemplu, în yoga se spune că există o legătură strânsă între afecțiunile noastre mentale care ne creează karma și corpul nostru energetic. Deci, putem purifica:

- din exterior făcând yoga,
- și, din interior, prin a ne uita la afecțiunile mentale și curățându-le așa cum ni se specifică aici.

Iar atunci când facem ambele lucruri împreună, [această abordare] va da forță practicii. Aceasta este forța practicii yoga tibetane care funcționează simultan, atât în interior, cât și în exterior. Atunci când lucrăm din exterior, practica este direcționată spre punctele în care energia noastră este blocată, pentru că datorită lor avem afecțiuni mentale. Se spune că, în noi toți, blocajul cel mai mare se află în zona inimii. Este locul cel mai greu de deschis. Așa că atunci când este practicat yoga tibetană, se va începe a se lucra cu cea mai mare afecțiune mentală. Se vor face exerciții speciale destinate desfacerii legăturilor din inimă. La nivel de meditație pe care o facem în Lo Jong, lucrăm la purificarea celei mai mari afecțiuni mentale pe care o avem.

Deci, în contextul relațiilor de cuplu, dacă avem un soț sau soție, vom căuta să găsim care este cea mai mare problemă emoțională pe care o avem, care ne doare cel mai mult. Aceea care deteriorează cel mai mult relația noastră. Și datorită faptului că nu putem să ne ocupăm de toate afecțiunile mentale pe care le avem, suntem îndrumați să începem cu cea mai mare.

Dar cum știm care este cea mai mare? Problema pentru noi toți este că nu știm care este cea mai mare afecțiune mentală pe care o avem. Dacă suntem întrebați care este afecțiunea noastră cea mai mare, de obicei ne vom referi la a doua sau la a treia. De ce? Pentru că prima afecțiune mentală este atât de mare, încât nu suntem în stare să o vedem, nu suntem conștienți de ea, suntem cufundați în ea.

Un exercițiu bun pe care îl putem face este să ne întrebăm prietenii, sau pe cei de care nu ne este teamă să facem acest lucru.

Îi întrebăm: „Ce crezi că ar trebui corectat la mine?”. Poate că 20 de persoane îmi vor spune că am urechile prea lungi. Și dacă 20 de persoane îmi va spune asta, atunci poate că într-adevăr sunt un măgar.

Soții noștri ne știu bine. Poate nu mereu au știut cum să se exprime, dar ne cunosc bine și știu care este afecțiunea noastră cea mai mare la care ar trebui să lucrăm. Așa că le vom pregăti o cină romantică, și la lumina lumânărilor parfumate îi vom întreba. Poate că le va lua ceva timp ca să ne dezvăluie ceea ce cred, dar dacă am trăit suficient timp cu ei, ne vor indica repede care este cea mai mare afecțiune a noastră, deoarece ne cunosc slăbiciunile și punctele slabe. Pentru a face un astfel de exercițiu, va trebui să ne amintim că rolul nostru pe calea spirituală, pe calea Lo Jong este de a ne purifica conștiința. Aceasta este treaba noastră, așa că ne vom folosi cu siguranță de orice putem. Deci este un sfat.

Există un alt aspect al versetului:

Curăță-te mai întâi de cea mai mare afecțiune mentală pe care o ai.

În general, dacă cei cu care trăim nu au învățat despre karma și vacuitate, și îi vom întreba care este afecțiunea noastră mentală cea mai mare, este foarte posibil ca ei să o rateze pe cea mai mare, deoarece nu știu să privească în direcția corectă.

Cu toți suntem atinși de cea mai gravă afecțiune mentală, iar aceasta este ignoranța spirituală. Ea este părintele tuturor afecțiunilor noastre mentale. Este neînțelegerea provenienței lucrurilor din viața noastră și de a gândi că ele provin de la sine, că au un fel de existență proprie de sine.

Și dacă ne dorim o relație pură și sfântă, curată și spirituală, care să ne ridice la un nivel și mai înalt, va trebui să facem față sentimentului că soțul sau partenerul nostru are o existență proprie de sine, sau o anumită natură proprie, un caracter de sine și că nu este proiecția noastră care provine din karma noastră. Trebuie să facem față acestei erori mentale, deoarece ei sunt goi de orice natură. Ei sunt o reflectare a karmei și a acțiunilor noastre. Fiecare problemă pe care o vedem la partener nostru, trebuie să o căutăm și să o găsim în noi, pentru că el ne reflectă ceea ce avem în noi.

De multe ori când cineva aude aceste prelegeri, poate spune: „Da, da! Am auzit și este foarte interesant. Mulțumesc mult, prelegerea este foarte interesantă, dar persoana care lucrează cu mine, nu poate fi așa cum se spune aici”. Ni se pare că cel de lângă noi este o excepție de la legea karmică.

Singurul sfat care ajută cu adevărat, cu toate că el este un sfat dificil este: "Uită-te unde este în tine!" Până nu te uiți, nu se va schimba nimic în viața ta. Este un sfat greu de dat și greu de acceptat. Pentru că, cu adevărat ne dorim să-i punem celuilalt responsabilitatea în cârcă, și să ne gândim că acesta trebuie să facă ceva.

Și dacă această poveste despre karma și vacuitate este adevărată, asta înseamnă că toată lumea este proiecția noastră, iar noi înșine putem fi propriul nostru consilier în relația de cuplu. Nu

trebuie să ne ducem la altcineva, ci doar să începem să ne uităm la ce ne reflectă partenerul și să începem să lucrăm în interior.

Putem spune că acesta este singurul lucru care funcționează. Metodele convenționale de consiliere a relațiilor de cuplu sunt limitate. Este singurul lucru care va acționa de la rădăcină, care va reteza afecțiunea mentală de la rădăcină. Aceasta este cea mai profundă și eficientă metodă de a eradica orice ne deranjează în relații și în afara relațiilor.

Ne uităm la ce ne enervează cel mai tare la soțul nostru, sau care ne doare cel mai mult și ne vom spune: „Acest lucru trebuie să vină de la mine. 100% vine de la mine. Nu 90% și nici 10%. Ci exact 100% - aceasta este reflecția mea. Ah! Acum am la ce să lucrez!”. Iar dacă acceptăm faptul că ceea ce vedem provine de la noi - vom începe să căutăm printre acțiunile, vorbele și mai ales gândurile noastre. Deoarece, se prea poate ca noi să nu avem un astfel de comportament vădit, dar poate că avem gânduri de felul acesta.

Dacă vom spune că soțul meu nu este credincios, va trebui să mă uit la gândurile mele, poate mă uit la alt bărbat, poate nu fac nimic, dar am gânduri necurate, acestea se vor întoarce asupra mea experimentând comportamentul impur ale altora. Deci nu trebuie să le vorbim. Nu trebuie să mergem la consiliere. Nu trebuie să-l convingem pe celălalt. Ci, ceea ce nu ne place să oprim în noi și atunci și această karma se va opri.

Dacă învățăm cum să oprim în noi, această karmă se va opri și ea, și chiar se va răsuci, deoarece karma de a lucra în interiorul nostru pentru a înfrâna aceste comportamente se va reflecta în ei. Ei se vor schimba, deoarece nu au nicio natură proprie de sine. Ei sunt doar oglinda noastră.

Bineînțeles că acest proces necesită timp. El nu se petrece de astăzi până mâine. Depinde numai de noi și de câtă înțelepciune îl însoțește. Ritmul procesului depinde de gradul de înțelepciune pe care îl avem, depinde de cât de mult înțelegem acest mecanism al karmei și al vacuității, și a modului în care acestea două împreună ne creează lumea în care trăim.

Secretul eliminării trăsăturilor nedorite ale partenerului este să le îndepărtăm din noi. Este să lucrăm în interiorul nostru. Cheia succesului este înțelegerea că aceste trăsături vin din noi, că facem exact același lucru care nu ne place la ei. Așadar, secretul este să descoperim care este acest lucru pe care-l facem, pentru că dacă am fi fost conștienți de el, am fi încetat de mult să mai facem asta. Deci, dacă partenerul ne reflectă astfel de trăsături, va trebui să le identificăm în noi, după care să le stopăm sau să le transformăm. Va trebui să facem Lo Jong, să ne purificăm conștiința de aceste lucruri. Iar atunci minunea se va întâmpla, partenerul se va transforma. Dacă nu vom face asta, el va rămâne la fel.

Cu toți am auzit de expresia „culegem ceea ce am semănat”, și cumva nu am luat-o în seamă, nu am asociat-o cu viața noastră. Cu toate acestea legea karmică funcționează, culegem în totalitate ceea ce am semănat. Nu putem culege altceva decât ceea ce am plantat.

Următorul verset este:

འདུན་པ་བསྐྱར་ལ་རང་སོར་བཞག

Schimbă-ți mintea și rămâi la fel

Această frază se referă la practica secretă. Vă amintiți de yoghinul nebun care a venit și a ars casa? Nimeni nu știa că este un yoghin. El părea un nebun care dă foc la case. Aici este vorba de a face practica în interior, în liniște.

Așadar, unul dintre secretele ca toate aceste modalități de cum să ne transformăm soții, de cum să ne transformăm viața prin transformarea minții noastre, să reușească este să ne facem munca în taină. Nu vom începe să facem declarații cum ar fi „Nu vorbi cu mine acum, că fac Lo Jong!” sau să ne lăudăm cu ceea ce facem, pentru că va reduce din puterea practicii.

De ce scade puterea practicii? Pentru că motivația noastră este greșită. Facem asta pentru a fi lăudați sau apreciați de ceilalți, cu alte cuvinte facem asta în scopuri lumești, iar ele nu funcționează, și micșorează forța practicii.

Deci, ideea este să practicăm în liniște, în interior iar în exterior să rămânem la fel. Nimeni nu trebuie să știe ce facem. Ne uităm și analizăm iluzia, iar în interior, lucrăm cu karma și vacuitatea.

Care este sensul iluziei? Că lucrurile nu sunt așa cum apar. Soțul pare zgârcit. Dar el nu este zgârcit în sine. Trebuie să ne uităm unde nu dăruim, pentru că altfel nu am fi avut un partener zgârcit. Atunci când privim prin iluzia din fața noastră, ni se pare că zgârcenia vine de la soț. Dar de fapt ea este oglinda noastră. Deci, lucrăm în interior, iar în exterior, părem perfecți normali. Vorbim, mergem la petreceri, facem ce trebuie să facem, iar în interior lucrăm permanent. Ne urmărim și ne transformăm în mod constant.

În literatura budistă există multe istorioare despre yoghini care lucrează în liniște în interior, un exemplu este maestrul Shantideva, și istorioare despre mahasiddha. Un mahasiddha (sanskrit: maha — mare, siddha — cel perfect/realizat) este un tip de yogin în Tantra. Ei se găsesc atât în hinduism, cât și în budismul tibetan. Mahasiddha sunt oameni care au dobândit puteri magice prin practica lor spirituală. De asemenea el este un bodhisattva, cineva care poate intra în nirvana oricând dorește, dar în schimb alege să rămână în samsara pentru a-i ajuta pe ceilalți. Mahasiddh-ele practică în liniște, neștiuți de nimeni, și se spune că noaptea îngerii vin în camera lor și se consultă cu ei.

Deci va trebui să învățăm să facem la fel ca și ei:

- a. Deoarece face ca practica să fie mult mai puternică.
- b. Și mai mult de atât, ea este un act de adevăr. Actul de adevăr este atunci când spunem: „Da! Pot să-mi transform lumea prin a mă transforma pe mine însumi!”, iar noi acționăm în liniște, din interior prin a ne transforma karma, semănând alte semințe. Și în acest fel, vom vedea cum în același timp ne transformăm și noi și lumea în care trăim, pentru că lumea ne reflectă pe noi înșine în permanență. Deci actul de adevăr este atitudinea care spune: „Înțeleg acest proces și cred că el funcționează, voi lucra cu acest proces și, în cele din urmă, voi avea o experiență de percepere directă a vacuității”.

Și acest motiv revine din nou la ceea ce am spus mai devreme: nu este nevoie să discutăm cu soțul sau soția noastră despre problemele pe care le au ei, așa cum le percepem noi. Nu este nevoie să-i corectăm. Ci vom continua în exterior să fim aceiași parteneri ca înainte, iar în interior ne purificăm în permanență. Soțul sau soția va face ce va face, iar noi vom înceta de a mai reacționa în modul nostru obișnuit. Ne uităm la ceea ce ei ne reflectă și ne purificăm în

interior. Chiar dacă ambii soți au auzit despre aceste lucruri și au decis să practice, fiecare va continua să facă asta în taină, păstrând puterea practicii. Chiar dacă fiecare dintre ei știe ce face celălalt, vor continua să practice în liniște.

În această muncă interioară, ne menținem linia și în același timp îl vom vedea pe partener ca fiind o figură sfântă, iluminată care ne reflectă ceea ce trebuie să facem. Uneori vom avea un sentiment de sfințenie și am vrea să ne aplecăm în fața lor, dar vrem să facem asta în taină, așa că ne facem că ne-a căzut din mână furculița și ne aplecăm să o ridicăm.

Dacă dorim să ne consolidăm această poziție, va trebui să rămânem fideli vederii noastre pure despre ei. Deci, ceea ce ei spun sau fac, sunt expresii ale sfințeniei lor. Uneori, ei pot face ceva complet banal, iar noi îl vom vedea ca pe un semn sau mesaj divin, și vom decide să ne purtăm în funcție de asta, chiar dacă nu avem dovezi, pentru că este un act de adevăr.

Dacă facem aceste lucruri, partenerul nostru de viață va deveni repede îngerul nostru. Deci, va trebui să descifrăm toate aceste semne sau mesaje, pe care el ni-l trimite în permanență, dacă într-adevăr este un iluminat. Și nu trebuie să-l întrebăm: „Aha! Asta ai vrut să spui când ...”. Nu! Mergem după semnul transmis chiar dacă nu suntem siguri de el.

Acesta este secretul. Cu cât vom face aceste lucruri mai mult, vom descoperi că tot mai mulți din jurul nostru fac același lucru în taină. Lumea noastră se va schimba. Vom fi într-un alt loc.