

# 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 3

După cum am spus în acest studiu ne folosim de învățătura Lo Jong - transformarea conștiinței. Și am aplicat anumite versete ale acesteia pe subiectul cuplului spiritual sau parteneriatului spiritual.

Învățătura Lo Jong a fost transmisă oral păstorilor de iaci acum 1.000 de ani în Tibet. Această învățătură a fost transmisă oral pe parcursul a câtorva generații sub formă de versete foarte scurte, dar criptice și greu de înțeles. Iar scopul lor a fost să le reamintească celor care au primit învățătura de la Lama cum să o practice. Primul maestru care le-a așternut pe hârtie a fost Geshe Chekawa.

Această înțelepciune am numit-o sălbatică, deoarece yoghinii în acele vremuri, care există și astăzi, au folosit metode neconvenționale. Datorită înțelepciunii și iubirii lor pentru toate ființele, ei erau capabili să citească mințile oamenilor și să știe ce le trebuie astfel încât să ajungă cât mai repede la rezultate spirituale. Uneori, acești yogini se manifestau printr-un comportament care părea nebunesc. Acesta a fost motivul pentru care a fost aleasă imaginea lui Einstein cu limba scoasă afară. O înțelepciune nebună.

### Următorul verset:

།གཞུང་བཟང་པོ་མ་བསྟོན།

**Shung sang po ma ten**  
***Nu lăsa curentul să curgă liniștit***

**Shung** înseamnă **flux, curent**.

**Sang po** — **liniștit**.

**Ma ten** — **a nu da**.

Împreună, frază este tradusă: „**Să nu lăsăm curentul să curgă liniștit**”. Traducerea acesteia poate fi ușor diferită, în funcție de învățătura pe care o dă Lama.

Ce înseamnă acest curent? Acest curent este fluxul obișnuit al conștiinței noastre, care este plin de afecțiuni mentale. El este plin de gânduri negative, de momente de furie, de neînțelegeri, de

oboseală. Spunem că acest flux de conștiință curge de nenumărate vieți și noi am curs împreună cu el, luând forme diferite în vieți diferite. În toate aceste vieți am avut o minte samsarică, o minte care nu înțelege. Mintea a reacționat mereu incorect, datorită faptului că nu și-a înțeles lumea, creându-și în acest fel obiceiuri adânci de a critica, de a judeca, de a se supăra, de a reacționa prin agresivitate, toate acestea provocând mai târziu atâta suferință. Acest curent îl putem compara cu un fluviu imens. Am putea lua ca metaforă fluviul Mississippi.

Datorită faptului că am trecut prin atâtea vieți, mintea a fost mereu obișnuită cu modurile noastre de reacție samsarice, astfel încât atunci când se întâmplă ceva care ne enervează sau ne supără, furia apare într-o clipă. În momentul în care furia s-a trezit, ea este ca fluviul Mississippi care vine peste noi. A încerca să ne oprim supărarea pe ceva sau cineva este ca și cum am încerca să stăvilim fluviul Mississippi. Acest fapt pare aproape lipsit de orice speranță, tocmai datorită faptului că acest obicei este atât de adânc înrădăcinat și o mare parte din el este instinctiv, iar când acest fluviu vine peste noi, el ne târăște după el, zdrobind și distrugând tot ce întâlnește în cale.

Deci pornim în această călătorie de a încerca să stăvilim acest curent și spunem: „Bine! Încerc să-mi stăvilesc furia.”, dar ea vine puternic peste mine ca și fluviul Mississippi. Cât timp pot sta și stăvili acest râu?

În nenumăratele vieți pe care le-am avut, nu am încercat niciodată să oprim acest curent. Emoțiile ne-au năpădit, ne-am înfuriat, am reacționat agresiv, viața s-a terminat. Și încă o dată, am murit, ne-am născut, trecând prin nenumărate vieți, fără să știm măcar ce se întâmplă. Cineva s-a supărat pe noi, el țipă la noi. Urlăm înapoi. Am plantat din nou semințe pentru a întâlni următoarea persoană care să urle la noi.

Pe parcursul a nenumăraților eoni,

- Am reacționat cu supărare la supărare.
- Am reacționat criticii prin critică.
- Am reacționat la violență prin violență,

Și acesta este curentul despre care vorbim în acest verset „**Nu lăsa curentul să curgă liniștit**”. El ne spune să nu mai lăsăm acest curent să curgă așa cum a curs până acum, ci să încercăm să-l oprim.

Bineînțeles, că această îndrumare dată de învățători este aproape imposibil de efectuat pentru că curentul este foarte puternic. Singurul lucru care ne poate ajuta, în încercarea de a depăși acest obicei statornicit, este înțelepciunea. Dacă ne uităm la instinctele noastre, la cultura noastră, educația noastră, legile noastre, toate merg în direcția opusă.

În cultura noastră, de exemplu, i se permite omului să-și apere și să-și salveze viața cu prețul vieții celor care o pun în pericol, ca autoapărare. Sau copilul vine acasă plângând de la școală și îi spune mamei că a fost lovit, iar mama spune: „Lovește-l și tu îndărăt!”. Tradiția, cultura, impulsurile și instinctele noastre sunt complet opuse. Țânțarul vine pe mine – imediat am instinctul de a-l zdrobi. Oamenii merg în marșuri de protest și luptă pentru pace! Deci, pentru asta avem nevoie de a dobândi înțelepciune.

Înțelepciunea spune că dacă cineva se poartă urât cu noi, în această situație ar trebui să-i răspundem cu blândețe, trebuie să-l iubim. De ce? Pentru că acesta este singurul mod prin care

Îi putem îndepărta din viața noastră. Această înțelepciune spune că ei au venit din noi. Prin faptul că ne-am supărat sau am țipat sau i-am atacat pe alții în trecut, în această viață și în viețile anterioare, am plantat semințe de agresivitate. Toate aceste semințe vin după noi, și ca urmare, suntem forțați să proiectăm o lume agresivă, oameni care țipă la noi sau care ne atacă.

Dacă vom reuși, unilateral și necondiționat, să ne oprim reacțiile de agresivitate - indiferent de ceea ce ei fac, nu le răspundem cu aceeași monedă -, în cele din urmă ei se vor opri. **Ei vor dispărea din viața noastră: nu ucigându-i, ci iubindu-i.**

Cum se va întâmpla asta? Prin faptul că vom înceta de a mai planta semințele care să-i aducă în viața noastră. Deci treptat. Cu toate că vechile semințe vor continua să rodească, în perioada de tranziție vom continua să-i iubim. În cele din urmă acest flux se va opri. Va trebui să depunem efort pentru ca acest flux să nu mai curgă liniștit. Și în cele din urmă nu va mai exista nimeni pe care să ne mai supărăm, deoarece ne-am eliminat semințele din noi.

Nu este deloc ușor să oprim acest fluviu. Dar, dacă acum că ați auzit explicațiile funcționării acestui mecanism karmic și ați avut o mică scânteie de înțelegere a acestuia și că înfrânarea reacției va opri curgerea, atunci când cineva va veni să țipe la voi, și ați ezitat doar pentru câteva secunde înainte de a țipa la el înapoi, aceste secunde vor opri fluviul Mississippi.

Nu imediat! Nu imediat se va întâmpla asta, dar ați plantat semințele karmice care sunt opuse întregului flux. Am oprit curgerea. Nu mai lăsăm curentul să curgă liniștit. Ezitarea, pauza din reacția noastră – pentru câteva secunde -, va deveni foarte sfântă. Fiecare clipă de reținere este extraordinară, deoarece datorită înțelepciunii pe care am dobândit-o, am început să ne schimbăm lumea. Totul începe cu o secundă de reținere și va progresa spre un timp mai lung. Noi spunem că nu există limită pentru sfințenia acestei clipe. Ea este divină.

Ea nu se va întâmpla decât dacă vom dobândi înțelepciunea. Dacă nu vom înțelege cum se întâmplă lucrurile, instinctele, obiceiurile și condiționările noastre ne vor depăși și vom fi împinși să reacționăm după cum ne-am obișnuit. Deci, aceasta este clipa de înțelepciune care oprește curgerea râului. Vom ține linia – *Sin tsam* :

*„Nu! Nu voi țipa înapoi la el, pentru că vine din mine”.*

Așa că ținem linia două secunde, după care nu o mai putem ține iar râul ne va mătura. Acest lucru ni se va întâmpla destul de mult timp până vom ajunge în cele din urmă să nu ne mai supărăm. Dacă vă aflați în situația în care vă luptați cu supărarea și ea vă învinge, nu începeți să vă acuzați. Dimpotrivă! Bucurați-vă, pentru că ați făcut ceva. Data viitoare vă veți înfrâna reacția pentru două secunde și apoi pentru trei secunde și așa mai departe. Semănați deja semințele ca atunci când vor rodi, acest râu se va opri, așa că această luptă împotriva instinctelor și obiceiurilor voastre este o luptă sfântă, iar invitația este să vă bucurați când vi se întâmplă.

Avem obiceiuri adânc înrădăcinate. O clipă de înțelepciune nu le poate schimba. Este nevoie de o înțelegere foarte profundă pentru a-l opri. Avem 50.000 de ani de civilizație pe această planetă, care ne-a obișnuit cu astfel de gânduri. Toate aceste lucruri pe care le auzim acum ni se par atât de ciudate. Cultura și mentalitatea în care trăim ne-a cufundat într-o anume concepție asupra lumii, în care se răspunde violenței cu violență. Ne aflăm sub influența fiecărei cărți pe care am citit-o, a fiecărei lecții pe care am auzit-o și a fiecărei viziuni asupra lumii pe care am auzit-o, cu excepția celei de față. Toate acestea ne afectează. Ele ne împing să reacționăm repede atunci când ni se întâmplă ceva. Răspundem automat, deci ideea este să nu lăsăm curentul să curgă liniștit. Trebuie să facem ceva pentru asta. Va trebui să ne înfrânăm

reacțiile automate, să ne împotrivism obiceiurilor noastre proaste, să luptăm împotriva lor, chiar și pentru câteva secunde – ele vor fi sfinte. Câteva secunde sunt suficiente pentru a inversa acest curent. Fără această înțelepciune, nu avem nici-o șansă de reușită. Curentul va continua să curgă.

Când mergem la o clasă [lecție] de yoga, profesorul ne pune să facem anumite asana. Profesorul stă în asana cinci minute, iar noi după jumătate de minut, deja spunem: „Destul! Nu mai pot sta, nu mai am putere!” Dacă putem rămâne încă câteva secunde - acesta va fi progresul nostru. În aceste câteva secunde în plus stă tot progresul nostru. Data viitoare vom putea rămâne în asana și mai multe secunde.

Aceasta este și ideea aici. Dacă înainte am reacționat într-o fracțiune de secundă, acum așteptăm trei secunde înainte de a izbucni. Acesta va fi progresul nostru, de aceea ele sunt sacre. Deci imaginați-vă că țineți linia câteva secunde, după care fluviul Mississippi năvălește peste voi și vă târăște după el. Aceste câteva secunde în care v-ați abținut de la reacții, în care v-ați menținut linia, au o mare putere. Și dacă ați reușit să faceți asta, felicitați-vă chiar dacă până la urmă ați dat frâu liber reacțiilor obișnuite. Încurajați-vă, pentru a putea lupta în continuare, pentru că asta va opri roata suferinței nesfârșite sau Samsara, în care ne aflăm.

### Următorul verset:

ཚེས་རྒྱལ་ས་མི་ལམ་ལྷ་བུར་བསམ།  
མ་སྐྱེས་རིག་པའི་གཤིས་ལ་དབྱད།

*Cho nam milam tabur sam  
Ma kye rik pey shi la che*

***Învață să vezi fiecare lucru ca pe un vis;  
Examinează natura minții, ce nu are început;***

Vom începe cu primul verset: ***Învață să vezi fiecare lucru ca pe un vis.***

Să vorbim puțin despre vis. Închideți ochii și adormiți. Și deodată visați că vă aflați într-un loc în care nu ați fost niciodată. Poate că vă aflați pe un deal într-o lume în care nu ați fost niciodată și priviți de acolo lumea de sub voi, lume pe care ați creat-o în vis, în mod inconștient.

Cine sunteți în acest vis? Poate că la început nu veți ști cine sunteți în acest vis. Nu știți dacă sunteți bărbat sau femeie? Dacă sunteți tânăr sau bătrân? Nu sunteți siguri până când visul începe să se deruleze. Poate aveți un rol în această poveste, și atunci veți avea o idee de cine sunteți în acel vis.

Modul în care se desfășoară visul vă va defini cine sunteți. Iar apoi veți spune: „Ah! Eu sunt așa și așa.” și imediat veți fi absorbiți de această identitate pe care ați inventat-o în visul vostru. Și s-ar putea să vedeți și o altă persoană lângă voi, pe care tot voi ați-o creat.

Unde este acest loc? Unde se află această lume, acest deal, voi și persoana? În ce loc se petrec toate acestea în vis? Există oare vreun spațiu pe care îl ocupă? Nu, nu există nici un spațiu. Totul

se află în mintea voastră. Nu există niciun loc aparte unde se întâmplă toate acestea și totuși, în visul vostru se pare că se întâmplă lucruri, nu este așa? În vis există oameni, există locuri, se întâmplă lucruri și totul este ca o simfonie care este dirijată de mintea voastră, fără să aveți nici cel mai mic control.

Și, uneori, există vise în care treceți printr-un eveniment foarte dureros și vă treziți din vis cu lacrimi în ochi, iar când vă treziți de-a binelea vă dați seama că totul a fost doar un vis. Toate locurile, toate întâmplările, oamenii și modul în care ați apărut în vis, nu au fost reale.

Oare durerea voastră este reală? V-ați trezit cu un sentiment de durere față de o întâmplare care nu a existat cu adevărat și s-ar putea să fiți puțin confuzi - dar noi spunem că aceasta este și natura lumii noastre. Chiar și această lume a minții care este trează este la fel. Unde este Piața Unirii? Unde este Bucureștiul? Unde este spațiul care vă înconjoară? Dacă veți începe să le căutați cu adevărat, veți vedea că ele sunt de fapt un punct minuscul în conștiința voastră, pe care îl proiectați.

Dacă vă întrebați acum „Unde sunt?” nu veți putea spune că sunteți în București. De ce? Pentru că „București” este doar un concept în mintea voastră. Nu aveți o experiență a Bucureștiului în momentul de față. El este o idee. El este un concept în mintea voastră și așa este și întreaga voastră lume.

Întreaga noastră lume este doar o imagine mentală mică în mintea noastră, iar ea nu este mai reală decât cea din vis. Va veni ziua și ne vom trezi din acest vis. Într-o zi vom închide ochii și ne vom trezi din acest vis și, de fapt, de fiecare dată când adormim, ne trezim din acest vis. Această realitate dispare când adormim. Spunem că realitatea pe care o trăim este la fel ca și visul. Aceleași lucruri pe care l-am spus despre vis sunt valabile și corpului nostru, a oamenilor din jurul nostru. Și ei sunt ca un vis. Nici unul nu are vreo existență proprie de sine, o existență reală, cu excepția faptului că îi proiectăm din conștiința noastră, din cadrul imaginilor mentale care se află în mintea noastră, și ele rulează acest film al vieții noastre.

Deci, în acest sens, realitatea este ca o iluzie. Este ca un vis. În lecția anterioară am vorbit despre faptul că partenerul este oglinda care ne reflectă mintea. Dacă am putea să învățăm să-l identificăm ca vis, să învățăm să-i vedem vacuitatea, poate că nu ne-am atașa atât de mult de durerea pe care o simțim, ca și atunci când ne trezim dintr-un vis dureros, din coșmarul pe care l-am avut, ne dăm seama că a fost doar un coșmar și atunci ne degajăm de durere.

Dacă am învăța să vedem orice lucru ca pe un vis, am putea să ne diminuăm durerea și suferința, deoarece nu există niciun obiect pentru această suferință. Poate că nu ne vom mai agăța atât de tare. Fiecare dintre noi se atașează de propria lui poveste, de suferința lui. Așadar, dacă trecem printr-o anumită dificultate sau vreo problemă care ne umple inima de durere și brusc înțelegerea noastră despre această lume se schimbă, ne dăm seama deodată că este o iluzie, că este un vis - este ca și cum ne-am trezi din el. Această înțelegere a naturii realității noastre este ca și când ne-am trezi dintr-un coșmar. Și poate că la început vom fi tulburați deoarece durerea este încă în noi.

Suferim în această viață, dar obiectul pe care îl asociem acestei suferințe nu există. El nu are o existență reală, nu există așa cum credem noi că există. El nu există în afara noastră. Totul vine din conștiința noastră. Corpul nostru, locul în care ne aflăm, toți ceilalți, sunt doar proiecții care vin din mintea noastră. Ele par că vin din afara noastră, fapt care ne înșală, ne induce în eroare.

Aceasta este natura iluziei: ne înșală. Credem că vedem o cameră aici, dar ochii noștri nu pot vedea o cameră. Ochiul vede forme și culori. Nu vede o cameră. „Camera” este doar un concept. Această „cameră” este un concept din mintea noastră pe care îl îmbrăcăm pe formele și culorile percepute de ochi. „București” este un concept pe care îl proiectăm pe un ansamblu de case și străzi. Dacă vom căuta Bucureștiul, nu-l vom găsi.

La fel și suferința. Când ni se întâmplă ceva neplăcut, poate ne rănim, ne rupem piciorul și această suferință este o proiecție. Ea tot din mintea noastră vine. Suferința este tot o idee pe care o proiectăm pe un cumul de date brute. Osul piciorului era mai înainte drept și acum nu mai este drept. De ce doare? Pentru că proiectăm durerea.

Deci, dacă proiectăm, de ce trebuie să proiectăm durere? De ce nu proiectăm doar plăcere? Aceasta este întrebarea importantă, pentru că după ce am vorbit despre „**Învață să vezi fiecare lucru ca pe un vis**”, putem spune „*Bine, bine! Totul este un vis, dar tot mă doare. Ne-am rupt piciorul iluzoriu, mergem la un spital iluzoriu, plătim pentru tratament cu bani iluzorii, după care va trebui să prestăm o muncă iluzorie pentru a câștiga acești bani.*”

Deci, întrebarea este: dacă totul este o proiecție, de ce ni se întâmplă lucruri neplăcute? Pentru că în prezent nu avem nici un control asupra lor. În momentul de față, nu avem nici un control asupra proiecțiilor minții noastre. Și acesta este motivul acestui studiu: de a recâștiga controlul. Există yoghini avansați care învață să își controleze visele, există o astfel de practică. La fel și această lume care nu este în vis. Și față de ea greșim în modul în care o percepem.

Și aici trebuie să fim atenți, pentru că unii vor sări și vor spune: „*Ah! Deci, dacă lucrurile sunt o iluzie și dacă ele nu există cu adevărat, atunci nimic nu mai contează*”. Ceea ce noi spunem este: „*Da! Este adevărat că este ca un vis, dar doare și asta contează. Faptul că este vis, nu îl face mai puțin semnificativ în viața mea, pentru că atunci când mă doare, mă doare*”.

Așa cum yoghinul capătă controlul asupra viselor, rolul nostru este să învățăm să vedem dincolo de iluzie, astfel încât să putem obține controlul asupra situației. Astfel încât să înțelegem de unde vine înșelăciunea, de ce ea este dureroasă și nu plăcută? Și să învățăm să producem mai mult din cele plăcute și mai puțin din cele neplăcute. Cu alte cuvinte, rolul nostru este:

- a. **Să înțelegem că realitatea este ca un vis.** Asta spune primul verset. Să înțelegem vacuitatea lucrurilor, că ele sunt goale de o existență proprie de sine, că nu au nici o natură proprie de sine. În acest sens ele sunt ca un vis. Noi suntem cei care le proiectăm natura lor. Și ea nu vine de la ele.
- b. **Să înțelegem că noi suntem cei care ne proiectăm realitatea.** Că ea vine din conștiința noastră.
- c. **Cum putem acum să controlăm acest vis?** Nu doar pe cel pe care îl visăm când dormim. Cum putem dobândi controlul astfel încât să nu ni se mai întâmple dezastre în viața noastră?

Există multe învățături despre vacuitate. Nu întotdeauna este denumită vacuitate. Ea poate fi numită „lipsa de sine” sau „iluzie” sau „vis” și puteți chiar să meditați pentru a o experimenta. Dacă intrați în meditație și vă doare ceva, concentrați-vă asupra durerii și veți vedea că durerea nu are o existență de sine. Experiența de vis poate fi atinsă, dar invitația este să nu vă opriți aici, deoarece nu înlătură durerea în sine. Ceea ce trebuie să înțelegem este de unde a venit și cum putem să o schimbăm.



Dar ce legătură au toate acestea cu relațiile de cuplu? Am vorbit în lecția anterioară că soțul sau soția care are o natură proprie de sine - nu există! Acesta este un vis. Cineva care să fie drăguț sau nu, sau iubitor sau nu în sine - așa ceva nu există. Este o iluzie. Cineva care apare în viața noastră, independent de mintea noastră, nu poate exista, deoarece el este o proiecție a minții noastre.

Acest lucru este valabil și la bine și la rău. Dacă avem un partener care este dulce și iubitor, el nu este dulce și iubitor în sine. Nu există așa ceva. El este doar o proiecție a noastră. Ce anume face ca aceste proiecții să fie diferite?

Deci, ce se întâmplă? Întâlnim pe cineva și ne place de el. Ne este plăcut să fim alături de el. Ne face plăcere, dar nu-i înțelegem natura. Nu vedem, nu înțelegem visul. Credem că el este dulce și atrăgător în sine, și atunci facem exact lucrul care îl va îndepărta de noi.

Ce facem când găsim pe cineva care ni se pare atractiv și ne face plăcere? Ne agățăm de el. Vrem să-l păstrăm pentru noi înșine. Iar acest lucru este exact ceea ce-l va face să fugă de noi, pentru că nu înțelegem cine este? Pentru că încercarea de a ține visul nu funcționează. Nu putem ține un vis, pentru că partenerul nu a existat niciodată în modul în care credem că există, și încercările noastre de a-l ține - ne alunecă printre degete. Ne scapă din mâini.

Ce înseamnă că ne scapă din mâini? Ori ne părăsesc și rămânem cu inima frântă, ori ne înșală cu altcineva, ori se schimbă. Înainte a fost atât de drăguț și plăcut, iar acum a devenit moșic și nu ne mai place să fim alături de el. Partenerul ne-a scăpat din mâini și pentru faptul că nu am înțeles cine este el. Am încercat să ținem ceva care nu există așa cum credem noi că există. El are legătură cu noi, cu mintea noastră, cu modul în care îl proiectăm, pentru că natura partenerului nostru, a soțului nostru, este natura minții noastre, a conștiinței noastre. El nu are nicio natură proprie de sine.

Noi nu-l putem ține, iar el se schimbă de la o clipă la alta, la fel cum și conștiința noastră se schimbă de la o clipă la alta, de aceea și proiecția noastră se schimbă de la o clipă la alta, și de fiecare dată când îl privim, el este altcineva și de asemenea noi înșine, suntem altcineva. Întreaga situație se schimbă de la o clipă la alta, și atunci când nu o înțelegem și ne revoltăm când nu ne mai face plăcere: „*Stai așa! Ce s-a întâmplat? Trebuia să-mi faci plăcere toată viața. Ce s-a întâmplat cu tine?*” înseamnă că nu înțelegem nici natura lui și nici pe a noastră. De aceea nu putem deține un partener. Acesta este motivul pentru care relațiile se destramă. Acesta este motivul pentru care există inimi frânte: pentru că oamenii nu înțeleg cine este partenerul lor și nu înțeleg cine sunt ei.

Atunci, cum înțelegerea că partenerul vine din noi ne ajută să-l păstrăm lângă noi și să fim fericiți împreună?

### **Acesta este al doilea verset:**

***„Examinează natura minții, ce nu are început.”***

Acest verset spune că la fel cum corpul și spațiul din jurul nostru nu au o existență proprie de sine, nici acest oraș nu are o natură proprie de sine. Mintea noastră, de asemenea, nu are nicio natură proprie de sine. Gândurile mele nu au nicio natură proprie de sine. Gândurile noastre sunt, de asemenea, o proiecție impusă de mintea noastră.

De unde știm asta?

Dacă nu am fi fost forțați să proiectăm ceea ce proiectăm, atunci nu am fi avut niciodată vreun gând neplăcut sau dureros, nu este așa? Cine alege să aibă astfel de gânduri dureroase? Nu avem nici un control asupra gândurilor noastre. Ne enervăm. Suntem geloși. Aceste gânduri ne atacă și nu știm cum să le oprim pentru că și ele sunt proiecții. Minte noastră este goală. Minte noastră este ca un ecran gol, iar gândurile sunt proiectate pe acest ecran. Ele vin și pleacă tot timpul. Putem avea un gând de supărare pe moment, iar în clipa următoare avem un gând de bucurie. Acest lucru dovedește nu avem niciun control.

Exact așa cum ne împotmolim în încercarea noastră de a ne păstra o veșnicie partenerul invariabil, așa cum l-am cunoscut prima dată, același lucru îl facem și cu noi înșine. În ce sens? Preluăm o anume identitate și începem să credem în ea, și apoi spunem: „Eu sunt o persoană supărăcioasă” sau „Sunt o persoană nerăbdătoare” sau „Sunt o persoană deprimată” sau „Sunt o persoană bolnavă”.

**Ne cumpărăm identități și ne fixăm în ele, dar niciuna dintre ele nu este ceea ce suntem.**

Nimic din aceste lucruri nu este natura noastră. Suntem goi de orice natură. Minte noastră este goală. El nu are nicio natură proprie de sine. Minte se schimbă de la o clipă la alta. Ea este efemeră, la fel ca restul lumii și, dacă începem să înțelegem natura conștiinței noastre, acest fapt ne oferă șansa să scăpăm de toate aceste identități vechi, în special de cele negative, care nu ne servesc. Putem învăța cum să ne creăm alte gânduri în minte. Putem învăța să ne controlăm gândurile, dar nu putem face acest lucru acum, în prezent. Așa cum am spus: în prezent, nu avem niciun control, pentru că, dacă am fi avut, nu am fi gândit niciodată într-un mod negativ sau dureros, nu este așa? Nu s-ar fi întâmplat așa ceva.

De aceea este nevoie să învățăm cum să plantăm acele semințe, astfel încât, atunci când ele vor rodi, să ne vină gânduri bune. Pentru că așa cum gândurile de supărare - am vorbit mai întâi despre fluviul Mississippi al supărării - vin ca rezultat al obiceiului îndelungat în care de fiecare dată când ne-am enervat am plantat semințele de a întâlni din nou o persoană care ne enervează, acum că înțelegem procesul, putem în mod conștient să plantăm alte semințe care ne vor forța apoi să experimentăm gânduri de bucurie. Dacă vom începe să studiem acest mecanism și devenim grădinarii care plantează răsadurile potrivite în grădina conștiinței noastre, vrem nu vrem, vom fi forțați să ne vedem fericiți.

Acest lucru îl vom face pas cu pas prin practica conștientă a gândurilor pure, a gândurilor sfinte, a gândurilor care caută compasiunea, iubirea, generozitatea, de a-i ajuta pe ceilalți. Treptat, cu cât practicăm mai mult Tong Len, care este practica centrală a învățaturii Lo Jong, vom cultiva gânduri de compasiune, de iubire, gânduri care doresc să ia suferința tuturor ființelor și să le ofere toată fericirea din lume. Fiecare astfel de gând va planta semințe și pe măsură ce aceste semințe vor rodi, rezultatul va fi o lume din ce în ce mai iubitoare și mai plină de compasiune.

Ne vom găsi treptat într-o lume care este din ce în ce mai asemănătoare cu paradisul, iar procesul va fi treptat și automat dacă practicăm consecvent plantarea semințelor, iar acest lucru se aplică și soților noștri. Datorită faptului că trăim lângă soții noștri, ei sunt oglinda noastră cea mai bună care ne arată cine suntem. Deci, ce facem cu acel partener care a încetat să mai fie plăcut?



De ce a încetat să mai fie plăcut? Pentru că am acumulat impurități în comportamentul nostru. Așa că dacă vedem impurități în el, dacă nu mai este la fel ca înainte, va trebui să începem să schimbăm în interiorul nostru. Ne uităm ce fel de slăbiciune ne arată, la ce ne enervează în comportamentul lui.

După cum am spus într-o lecție anterioară, nu este nevoie să stăm cu partenerul la o ceașcă de cafea și să-i spunem ce nu este în ordine cu el. Nu funcționează oricum. Ceea ce trebuie să facem este să privim în noi și să găsim acel lucru care ne determină să-l proiectăm în acest fel, pentru că mai înainte l-am proiectat altfel. Deci, el nu are o astfel de natură de sine. În concluzie, singura modalitate de a ne menține partenerul lângă noi, de a-l corecta și de a-l aduce la perfecțiune, este să începem să ne purificăm lumea. Noi suntem cei care îl putem face pe partener să devină desăvârșit. Depinde în totalitate de noi, pentru că el este creația noastră, în întregime!

### Versetul nr. 9 spune:

།ལྷ་བདུད་དུ་མི་དབབ།

*Hla du du mi bab*

*Nu transforma îngerul în diavol*

**Hla** – înseamnă **înger** în limba tibetană. Primul **du** – înseamnă **demon** sau **dăunător** sau **diavol**, iar cel de-al doilea cuvânt **du** este de legătură. **Mi** înseamnă **nu**, iar **Bab** înseamnă **a face să coboare**.

Această frază a fost tradusă „**Nu transforma îngerul în diavol**”.

Ideea este că venim aici ca să învățăm cum să ne transformăm relațiile noastre de cuplu, să le aducem la nivele înalte și cum să devenim mai spirituali. Vorbim despre karma, despre afecțiuni mentale, despre vacuitate și în felul acesta învățăm de fapt un nou model pentru viața noastră. Este ca și cum ni se oferă haine noi care pot transforma cuplul în ceva extraordinar. Așadar, acest verset spune: „*Nu transformați aceste haine în hainele vechi cu care sunteți obișnuiți. Nu transformați acest lucru în ceva obișnuit.*”

Și asta se întâmplă des la început. Atunci când o persoană ajunge pe o cale spirituală, începe să audă lucruri noi, diferite, dar pe care nu le-a interiorizat suficient. La început lucrurile sunt noi, sună interesant, dar venim cu aceleași nevroze pe care le-am avut înainte. De exemplu, cineva a fost obișnuit să fie întotdeauna primul și să-i dea pe ceilalți la o parte, el va rămâne în continuare cu aceleași tipare, cel puțin inițial.

Toate tendințele pe care le avem sunt încă aici și, de fapt, spunem că majoritatea provin din viețile trecute. Majoritatea dintre ele sunt adânc înrădăcinate în noi, deci nu ne va fi deloc ușor să le dezrădăcinăm și să le schimbăm. Este nevoie de multă muncă pentru a le schimba și deodată întâlnim această înțelepciune care spune că fiecare persoană pe care o întâlnim, vine de fapt din noi, din comportamentul nostru în trecut, pe care o proiectăm din karma noastră, iar karma noastră este determinată de modul în care ne-am comportat în trecut. Fiecare persoană care ne enervează, vine din karma rea pe care am făcut-o în trecut și că violența din lume provine din violența ce se află în inima noastră, și totul ni se pare magic și logic și asta ne dă multe speranțe, dar ce facem cu toate acestea?

Această cunoaștere este ca un înger care apare în viața noastră, deoarece ne permite să facem transformări. Ce facem? Între timp, am auzit lecția. Încă nu am integrat-o. Încă nu am practicat. Încă nu trăim conform învățaturii. Pentru că învățătura este foarte interesantă, începem să vorbim cu alții, și în mod automat o încărcăm cu toate nevrozele noastre vechi.

Încercăm să explicăm și altora, iar ei nu vor să ne audă. De ce? Pentru că ceea ce aud este nevroza noastră. Ei nu aud alte lucruri. Ei știu: „*Da! Întotdeauna ai fost un lăudăros și ai rămas la fel. De ce să te ascult?*” Asta aud. Acesta este modul în care transformăm îngerul în diavol, pentru că este ca și când am lua hainele noi primite și le folosim în scopuri lumești. Este ca și când ne folosim de aceste noi cunoștințe, pentru a ne lăuda cu ele la următoarea petrecere, sau pentru a obține un bun material sau pentru a câștiga admirația prietenilor noștri sau afecțiunea în cadrul comunității în care ne aflăm.

Deci practic facem același lucru, doar că acum suntem în mocirlă. Acum suntem într-o situație cu mult mai proastă decât eram înainte, pentru că înainte nu știam nimic despre toate acestea și ne-am comportat automat conform tiparelor noastre.

Cineva vine și ne oferă cunoașterea supremă, cunoașterea care ne poate vindeca în cele din urmă de orice durere sau necaz. Ne oferă o nouă șansă, pe care nu am avut-o niciodată de a elimina tot răul, toată suferința. Datorită acestei înțelepciuni, începem să înțelegem că orice lucru rău din viața noastră vine din noi și el este legat de comportamentul nostru trecut față de ceilalți.

Această învățătură este medicamentul ultim. Maestrul Shantideva spunea: „*Aceasta este remediul unic pentru toate bolile întregului univers*”. Acum această cunoaștere care ne poate permite să obținem orice bunuri dorim, partenerii ideali pe care ni-i dorim, paradisul pe care ni-l dorim, începem să o distrugem datorită propriului nostru ego și a vechilor nevroze, folosind-o în scopuri lumești, de a câștiga admirația sau laudele celorlalți. Cu alte cuvinte ne distrugem singura speranță pe care o avem. Este ca și când am pângări ceea ce este sfânt. A manipula această cunoaștere în vederea unor scopuri egoiste, ne face să pierdem singura oportunitate pe care o avem și, în acest sens, poate fi mai rău decât era înainte.

Deci, acest verset spune:

*„Atenție! Nu vă folosiți de ea în scopuri lumești, nu încercați să obțineți publicitate sau reputație prin intermediul acesteia, nu o folosiți pentru a scrie o altă carte sau pentru a obține mai mulți clienți datorită unor trucuri noi pe care le puteți utiliza acum în tratamentul vostru. Nu denaturați această cunoaștere sacră în scopuri lumești. Folosiți-o în scopuri divine. Folosiți-o pentru a ieși din suferință și pentru a-i scoate și pe ceilalți din suferință. Nu o îmbrăcați în vechile voastre tipare. Folosiți-o pentru a vă schimba viața, comportamentul, ceea ce sunteți, pentru că dacă nu veți face asta, veți pierde singura oportunitate pe care o aveți, pentru că este oportunitatea supremă.”*