

# 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 4

Vom trece la versetul 10:

ལྷན་གྱི་སེམས་ལྷན་པ་།

*Duk chen gyi se pang*

„Nu mânca alimente otrăvite”

**Pang** înseamnă a abandona.

**Duk chen** — otrăvit.

**Se** — mâncare.

Deci: **nu mânca alimente otrăvite.**

În budism, când vine vorba de mâncare, definiția lor este mult mai extinsă decât a noastră. Definiția mâncării este acel lucru care ne hrănește. Ea vine din Abhidharma Kosha. Ce anume ne hrănește?

- **Mâncarea** pe care o mâncăm.
- **Somnul** este de asemenea considerat ca ceva care ne hrănește. Avem nevoie de somn.

În această listă sunt incluse lucruri care în mod normal nu le-am numi mâncare, cum ar fi:

- **Concentrarea** este considerată ca ceva care ne hrănește. Atunci când practicăm meditația ne dezvoltăm concentrarea, nu este așa? Dar chiar dacă nu practicăm meditația, fiecare dintre noi are o nevoie naturală de concentrare. Dacă de fiecare dată vom opri pe cineva din fluxul său de gânduri, îl putem scoate din minți și chiar îi putem leza sănătatea, așa că dacă îl iubim, vom căuta să nu-l deranjăm în fiecare minut. Deci concentrarea este ceva care ne hrănește.
- Există persoane care practică serios meditația. Se spune că nevoia lor de hrană și somn scade foarte mult. **Meditația** în sine este hrănitore. Există yoghini care mănâncă foarte rar sau chiar deloc și rămân sănătoși.
- Un alt lucru care este inclus în lista de lucruri care ne hrănesc este **speranța**. Se spune că dacă o persoană este foarte flămândă și stă să moară, și dacă i s-ar arăta la distanță mâncarea, el ar rezista tot drumul până la ea. Nimeni nu a murit vreodată pe drumul

spre mâncare; S-ar putea ca mai târziu să moară datorită mâncării. Deci, speranța este hrănitore.

- Un alt fel de mâncare care ne hrănește este **concepția noastră despre lume**.

Concepția noastră despre lume poate să ne hrănească sau să ne omoare. Modul în care omul obișnuit privește lumea, îl omoară treptat. Cauza pentru care îmbătrânim și sfârșim prin a muri este că ne hrănim cu o mâncare greșită și din acest punct de vedere ea este o otravă, iar această otravă este concepția greșită asupra lumii. Nu înțelegem lumea noastră.

Deci, acest verset vorbește de fapt despre cum acționăm și facem lucrurile din motive greșite, din motivații greșite și fiecare trebuie să se verifice. Vă treziți dimineața. Ce vă motivează când vă sculați dimineața să faceți ceea ce faceți în timpul zilei? De ce mergeți la serviciu? De ce vă întoarceți acasă?

Care este motivația care vă însoțește în tot ceea ce faceți în timpul zilei? Ce sperați să obțineți când vă sculați din pat, vă îmbrăcați, mâncați, mergeți la serviciu, aveți grijă de copii, vă întoarceți acasă? Care este motivul vostru? Ce vă împinge să faceți toate astea?

Dacă stăm puțin să ne gândim, ne dăm seama că există un automatism care ne conduce. Facem lucrurile automat. Acest automatism este cel care ne omoară. Cu toții ne aflăm în diverse stadii de îmbătrânire și deteriorare care conduc spre moarte. Ceea ce ne spune acest verset este că ar trebui să ne oprim și să ne verificăm motivația și să învățăm să ne generăm o altă motivație. Argumentul care ni se dă aici este că, dacă vom studia, vom putea inversa procesul. Există motivații care ne omoară și există motivații care ne hrănesc și dacă vom învăța să identificăm care sunt unele sau altele, nu va mai trebui să îmbătrânim și să murim. Asta spune acest verset.

În acest context, apropo de motivație, vă voi spune o poveste. Povestea este despre un călugăr care se află în retreat. Conform tradiției din est, cel ce se află în retreat are nevoie de cineva care să-l sprijine pe întreaga perioadă de izolare. Acest călugăr știa că persoana care îl susține și îl finanțează va veni să-l viziteze și să vadă cum se desfășoară și cum progresează practica lui în retreat. După cum știm cu toții, atunci când primim oaspeți, ne aranjăm frumos casa. Deci, călugărul începu să facă ordine și își dădu seama că altarul lui nu este aranjat cum trebuie.

În retreat este deosebit de important de a păstra ofrandele și bolurile cu apă frumos, altarul să fie curat și ordonat.

Călugărul își spune: „*O! Este praf pe altar. Nu este ordonat cum trebuie. Va trebui să-l ordonez*”. Dintr-o dată își dădu seama că motivația sa de a aranja altarul este doar ca susținătorul său să continue să-i dea sprijin. Când constată că motivația sa este impură, deveni atât de dezgustat de propria gândire, încât luă cenușă și o aruncă pe altar, spunându-și: „*Aceasta este mintea mea. Aceasta este starea conștiinței mele*.”

Povestea spune că, în acea perioadă, în altă parte, un mare și sfânt Lama, care avea abilități extrasenzoriale, în timp ce preda discipolilor săi își dădu seama ce se întâmpla departe cu acest călugăr. Lama încetă să mai predea și spuse: „*În acest moment există o persoană pe planeta noastră care trăiește o clipă de adevăr al Dharmei. Un moment de adevăr*.”

Se spune că pentru prima dată călugărul avu o conștientizare spirituală reală. Cu toate că în tot timpul practicii sale se ruga și medita, nu acordase nicio atenție motivației.

Putem face lucruri care par din exterior că sunt foarte bune. Ajutăm oamenii, ne rugăm, medităm, practicăm, facem yoga, dar dacă motivația care însoțește aceste lucruri nu este pură,

această practică nu va funcționa. Această practică va continua să ne otrăvească și să ne omoare, deoarece ceea ce contează cu adevărat este de unde venim la ceea ce facem.

Rugăciunile în sine nu ajută. Dalai Lama spune acest lucru în toată învățătura sa: „*Rugăciunile în sine nu ajută. Mantrele în sine nu ajută. Ceea ce determină practica este motivația persoanei.*”

Apropo de relații, între susținător și călugăr se crează o relație, se crează un moment de adevăr în relația lor. Acel susținător putea să vadă toată mizeria de pe altar și să spună: „*Nu mai vreau să-l sprijin pe acest călugăr*”. Călugărul fusese dispus să își asume acest risc numai ca să rămână corect, fapt care a creat o legătură karmică între ei. Uneori, legătura karmică se poate forma într-un mod negativ. Este posibil să se creeze legătură karmică care va face ca într-o altă viață acest susținător să devină discipolul al aceluiași călugăr, și poate chiar mai târziu în viață, același susținător să-și dea seama de acest moment de adevăr și să meargă să învețe cu călugărul.

Nu știm încotro se îndreaptă lucrurile. Știm că adevărul funcționează. Se prea poate ca susținătorul să-și fi dat seama că acest călugăr a acționat în acest mod pentru că îi păsa de el, pentru că nu voia să-l mintă.

Așadar, „**nu mânca alimente otrăvite**” înseamnă să ne uităm dacă motivația cu care facem lucrurile ne servesc interesele personale. Dacă da, ea este otrăvă.

Dacă facem ceea ce facem pe parcursul zilei, clipă de clipă, oră de oră, pentru a avea grijă numai de noi, pentru a ne vedea numai de interesele noastre, atunci vom îmbătrâni, simțurile noastre se vor estompa, și în cele din urmă vom pierde totul. Aceasta este teza.

Lo Jong ne învață să mergem în direcție opusă. Cum? Prin a ne îngriji de alții; A avea grijă de celălalt, ne va schimba viața. La început poate vor fi puține momente pe zi în care ne vom îngriji de ceilalți. Dar câteva momente ca acestea, sunt foarte multe. Așa cum am spus mai înainte, trei secunde pot opri fluviul Mississippi. Câteva momente pe zi sunt multe. Ele deja plantează semințele pentru alte câteva momente și, în cele din urmă, vom ajunge la starea de Bodhisattva. Tot ceea ce face un Bodhisattva este să se preocupe numai de celălalt. Buddha nu face altceva decât să aibe grijă de ceilalți. Ceea ce este foarte dificil. De ce? Pentru că suntem atât de obișnuiți să ne prețuim pe noi înșine. Toată învățătura Lo Jong ne vorbește de inamicul numărul unu, adică de prețuirea de sine.

Datorită faptului că suntem atât de obișnuiți cu ea, iar instinctele noastre sunt de a ne îngriji pe noi înșine, a ne schimba, este ca și cum am opri fluviul Mississippi. Și cu toate acestea, dacă vom face efort, făcând câteva minute de meditație zilnică, de Tong Len, în care acordăm în mod voit atenție altcuiva, îi luăm durerea și îi dăruim iubirea, fericirea și tot ceea ce este mai bun, îl vom putea opri. A ne gândi numai la noi, va otrăvi chiar și cele mai mari binefaceri pe care le-am făcut. Trebuie să învățăm să ne concentrăm asupra lucrurilor care sunt în afara noastră.

Teza budistă este că nu vom fi niciodată fericiți dacă nu învățăm să facem aceste lucruri. Maestrul Shantideva spune în versetul care încheie capitolul despre meditație: „*Niciodată nu voi putea fi fericit, atâta timp cât mă îngrijesc numai de fericirea mea, dar acum mă voi îngriji de celălalt și, astfel, în sfârșit îmi voi găsi fericirea.*”

***Toată fericirea ce există în lumea întreagă  
Vine din dorința ca ceilalți să fie fericiți.  
Și orice suferință ce există în lumea întreagă,  
Vine din dorința să fiu eu însumi fericit.***

Ideea este de a învăța cum să iubim și să-i servim pe alții, să ne deschidem inimile către ei. Și cum aplicăm acest lucru în relațiile de cuplu spiritual?

Vom spune soțului sau soției: „Voi încerca să găsesc calea de a-ți elimina toată durerea și tristețea, toată suferința ta, și să te aduc la fericire completă, la plăcerea sublimă. Voi găsi calea de a te aduce în paradis”.

Deci, ceea ce suntem sfătuiți este de a intra într-o relație de cuplu numai cu această motivație. Iar dacă vom reuși să facem acest lucru, vom fi cel mai reușit cuplu. Este bine să ne verificăm motivația, pentru că majoritatea oamenilor vin în relațiile lor cu alte motivații.

Atunci care este mânia otrăvită într-un cuplu? Mânia otrăvită este de a veni într-un cuplu ca să-mi fie mie bine. Câți dintre noi nu gândim așa? Vreau să mă simt confortabil. Vreau să nu fiu singur. Vreau să fiu satisfăcut fizic sau emoțional, sau financiar sau orice altceva. Cu asta venim într-un cuplu. Priviți rezultatele. Nu funcționează.

Spunem că dacă vrem relații uimitoare, singurul lucru care funcționează este următorul:

*„Voi învăța cum să te aduc pe tine la fericirea perfectă și cum să-ți elimin orice suferință a ta, și poate că nu știi azi cum să fac asta. Dar mă voi folosi de viața mea pentru a putea învăța cum să fac asta pentru tine!”.*

Vă dați viața pentru a-l aduce pe partener la fericirea absolută și astfel voi înșivă veți dobândi fericirea absolută. Aceasta este singura cale.

Nu putem atinge fericirea atunci când căutăm fericirea pentru noi înșine. Aceasta este teza budistă.

Următorul verset:

ཚེས་གུན་དགོངས་པ་གཅིག་ཏུ་འདུས།

*Cho kun gong pa chik tu du*

**Toată Dharma se rezumă la un singur lucru.**

În cursul Lo Jong 2, am vorbit puțin despre asta. Care este singurul lucru pe care Lo Jong încearcă să-l elimine? Prețuirea de sine. Dacă practicăm bine, prețuirea de sine ar trebui să se diminueze.

Vom prezenta în continuare trei idei legate de acest „singur lucru” pe care le veți putea folosi în relația voastră:

1. Prima idee atunci când spunem „**Toată Dharma se rezumă la un singur lucru**” sau „**Toată înțelepciunea în relații se rezumă la o singură idee**” este că **totul vine din noi**.

Mantra: „**Om, totul vine din mine, Ah Hung**”.

Ce înseamnă că totul vine din noi? Vine pentru că așa proiectăm. Proiecțiile ne sunt impuse de către karma. Altfel, nu am fi proiectat niciodată durerea sau suferința.

Karma. Ce este karma? Ea este cumulul de amprente pe care le-am strâns în conștiința noastră datorită comportamentului, a vorbelor și a gândirii noastre din trecut. Din trecut!

Și întotdeauna va exista o diferență de timp, între amprentă și rezultatul ei.

Întrebarea frecventă care se pune este: „Cât timp îi ia karmei să rodească?” Și aceasta este o întrebare foarte interesantă, pentru că spuneiți, „Bine, bine, dar fac lucruri bune, plantez semințe bune, atunci cât timp trebuie să aștept ca ele să rodească?”

Uneori mult timp. Acesta este răspunsul. Vor rodi semințele karmice pentru o persoană obișnuită care nu practică sau învață sau nu înțelege ceea ce face? Da! Desigur. Karma întotdeauna va da rod, indiferent dacă înțelegem ce facem sau nu, dar poate dura multe vieți. De obicei durează foarte mult timp, dacă nu înțelegem.

Dacă faptele făcute sunt grave, rezultatul lor va apare mult mai repede. De exemplu, omorul unuia dintre părinți - rezultatul karmic va fi imediat în viața următoare.

Ceea ce dorim este să știm ce trebuie să facem pentru ca rezultatele să apară mai repede, mai ales pentru că vrem ca relațiile noastre de cuplu să fie uimitoare.

Pentru asta puteți să mergeți la cursul 5, despre karma. Dar vă voi spune doar două dintre cele mai importante lucruri:

**a. Ceea ce contează cel mai mult în karma - este **intenția noastră puternică.****

- Dacă dăruim Lamei ofrandă cu un sentiment profund de recunoștință și devotament, această karma va rodi foarte repede. Karma va rodi rapid, mai ales când dăruim cuiva care ne-a fost de mare ajutor în viața noastră;
- Părinți - Dacă aveți grijă de părinți, aceasta este o karma foarte puternică, foarte importantă, care poate rodi repede. Poate dura câțiva ani, chiar și în această viață. Dacă aveți grijă de părinți cu mult devotament câțiva ani, veți vedea rezultate în această viață. Părintele este un obiect foarte important.
- Dacă acesta este cineva care ne-a ajutat foarte mult.
- Dacă este cineva care suferă foarte mult.

Intenția noastră este foarte importantă. 90% din karmă este intenția noastră. Aceeași faptă dacă este făcută fără prea multă atenție sau dintr-o motivație puternică, din punct de vedere karmic și al rodirii ei, diferența este uriașă.

Și există alți factori pe care nu îi voi enumera, dar cel mai important, este cât de mult înțelegeți procesul.

**b. Înțelepciunea care însoțește fapta, este un factor imens în ritmul de rodire a Karmei.**

Cu alte cuvinte, pe măsură ce înțelegem ideile prezentate aici, învățăm că totul este ca un vis, că lucrurile sunt goale de orice natură, învățăm că totul este o proiecție din mintea noastră determinată de karma și că nimic nu are o existență proprie de în sine - atunci când vom înțelege ceea ce facem, rezultatele vor apărea cu mult mai repede. Cu cât înțelegerea noastră se va aprofunda, cu atât mai rapidă este rodirea karmică.

Și când ne referim la „a aprofunda”, asta înseamnă:

- Să auzim învățătura de cât mai multe ori, pentru că avem un fluviu Mississippi de obiceiuri căruia va trebui să-i schimbăm cursul firesc de curgere. Mai mult de atât, nu

este suficient numai de a auzi, pentru că înțelepciunea care vine din auz este superficială. Ea este [doar] la nivel intelectual.

- Va trebui să o coborâm în inimă, să devină parte din noi. Iar pentru asta, va trebui să medităm. De aceea, după ce am învățat, după ce am înțeles, va trebui să ne așezăm și să medităm pentru a ajunge la propria noastră experiență a visului, a vacuității. De a ajunge să vedem că ceea ce suntem este o iluzie, și atunci vom putea construi paradisul. Pentru cine percepe vacuitatea, rodirile karmice sunt foarte rapide - în câteva zile. Și poate chiar mai repede. Deci, cel mai important factor este acest studiu al înțelepciunii și meditației asupra ei.

Acesta este sensul acestui verset.

Deci, cum aplicăm acest lucru în relațiile de cuplu? Am spus acest lucru de mai multe ori deja. Partenerul meu se enervează pe mine. De ce se enervează pe mine? Pentru că semințele karmice pe care le-am semănat în trecut când m-am enervat eu pe alții, îmi rodesc acum pe oameni. Nu neapărat față de el, ci poate m-am enervat pe altcineva. Nu contează. Am o sămânță karmică de supărare.

M-am supărat pe cineva, în conștiința mea a rămas o amprentă karmică. Ea merge în mintea mea subconștientă și acumulează energie, până când se creează condițiile prielnice ca ea să dea rezultat. Care va fi rezultatul? Voi fi în situația în care soțul meu va țipa la mine sau îmi va vorbi urât.

Este imposibil ca eu să-l aud țipând sau să fie bătăran, dacă nu aș fi plantat sămânța înainte. Nu există rod fără sămânță. E imposibil. Același partener, aceleași cuvinte. El poate spune: „Bună dimineața!” și eu voi auzi: „*Bună dimineața, năroado!*” sau voi auzi: „*Bună dimineața, scumpa mea!*”. Aceleași cuvinte le voi auzi diferit în funcție de karma care rodește pentru mine, pentru că ceea ce determină spectacolul sunt percepțiile mele. Este un vis pe care mi-l fac din karma mea. Ceea ce determină întregul spectacol sunt proiecțiile / percepțiile mele, iar acestea sunt complet determinate de karma - de ceea ce am făcut în trecut.

Deci, dacă îl aud vorbindu-mi pe un ton furios sau care mă rănește, dacă înțeleg că toate acestea mi se întâmplă în urma a ceea ce am făcut înainte, ce voi face? Cu siguranță nu voi răspunde cu aceeași monedă. Pentru că dacă voi face asta, garantat el va țipa din nou la mine și astfel voi fi într-o spirală care va îmi va doborî relația în prăpastie.

Deci, ce fac în acest caz?

- Zâmbește.
- Schimbă subiectul.
- Relaxează-te.
- Continuă mai departe. Nu face din asta caz.

De ce să nu fac caz din asta? Pentru că nu vine de la el, ci din mine. Acesta este principiul pe care îl învățăm aici. Acesta este primul principiu: Totul vine din mine. Nu are nimic de-a face cu el. În acest caz va trebui să mă purific de aceste semințe.

Cum le purific? Printre altele, nu le reînnoiesc. „*Au rodit – s-au terminat! Acest eveniment a eliminat una din karmele mele. Mulțumesc foarte mult! Mi-a rodit. Ok, acum merg mai departe.*”

Întrebarea care se ridică este: dacă nu mai vrem această karmă în viața noastră, așa că ne luăm rămas bun de la soț, am mai culege din nou aceleași semințe?

Răspunsul este că atunci când suntem la început de drum și nu suntem destul de tari încât să facem față situațiilor atunci când karma ne lovește, uneori este bine să ne îndepărtăm de aceste situații pentru a nu mai acumula karma negativă. Ea nu este soluția ultimă. Este o soluție intermediară. Nu este încă pace, ci doar o separare de forțe. La urma urmei, va trebui să ne curățăm semințele din noi. Va trebui să decidem de a opri acest cerc vicios în care ne învârtim, și să nu mai răspundem cu aceeași monedă.

Și subliniem încă odată faptul că această decizie este **unilaterală**. Nu depinde de partener. Nu contează ce spune, ce face sau ce gândește el. Nu contează! Această decizie este unilaterală, pentru că am înțeles că el vine din noi. Și, dacă va continua să țipe, înseamnă că avem o sămânță serioasă care rodește sau poate sunt mai multe semințe care dau rod. Deci rămânem liniștiți. Putem schimba subiectul. Putem încerca să schimbăm atmosfera. Dacă asta nu funcționează, încercați să spargeți un pahar pentru a distrage atenția. Faceți ceva pentru a ieși din această situație și ca să nu mai continuați să acumulați karma negativă.

Și este posibil să faceți acest lucru și să nu reacționați cu aceeași monedă și în dimineața următoare el să facă din nou același lucru. Și poate să mai continue încă un an continuă să facă același lucru și poate toată viața lui va continua să facă la fel, asta va fi în funcție de ce karmă avem.

În aceste situații, ni se testează înțelegerea. Vom continua să ținem linia și să nu mai reînnoim karma și atunci va înceta să mai conteze ce fac. Este posibil ca el să se schimbe destul de repede și să nu dureze o viață întreagă, dacă facem asta în mod constant. Experiența vieții noastre se va schimba complet. Nu vom mai fi în acest loc de suferință, în acest loc al victimei. Începem să obținem controlul. Vom fi în control datorită înțelegerii că „totul vine din mine”.

Așadar, acesta este prima idee legată de „un singur lucru”.

2. A doua idee este că în acest moment, în această sală **există simultan două niveluri de realități**: realitatea obișnuită și realitatea divină.

Ce este realitatea obișnuită? Faptul că stați aici. Poate v-ați plictisit de cât [de mult timp] vorbim, poate glicemia v-a scăzut și vă este foame. Aceasta este realitatea normală. Ea este ceea ce trece prin corpurile noastre, prin mintea noastră.

Simultan, există în această sală și o realitate divină. Îngerii sunt aici cu noi. Ei sunt întotdeauna prezenți. Uneori, dacă am făcut suficiente binefaceri, vom avea o sclipire. Pentru o clipă ne putem întâlni cu divinul. Poate că atunci nu-l putem recunoaștem imediat sau [putem] să fim tulburați și să ne retragem imediat. Ambele realități sunt aici tot timpul. Ambele sunt în aceeași măsură și reale, și vis.

Am spus: „Totul este un vis!” Aceasta se aplică ambelor niveluri ale realității. Este adevărat că aici există o lume normală - o realitate obișnuită, care apare așa cum o percepem de obicei, și există simultan o realitate cu mult mai înaltă.

Întrebarea este unde preferăm să fim? Nu spunem că lumea în sine este obișnuită sau divină. Nu spunem asta. Ambele se întâmplă aici simultan. Ceea ce spunem este că, dacă ne purificăm suficient mintea, putem experimenta realitatea divină, realitatea pură, și se poate întâmpla în această sală în același timp. Noi spunem că realitatea normală este destul de plictisitoare și nici

nu funcționează, și ne provoacă multe necazuri. Atunci când spunem „**Dharma se rezumă la un singur lucru**”, spunem că prin purificarea minții ne vom putea înălța la o realitate divină și nu va trebui să zburăm spre ea cu racheta. Ea va fi aici și acum.

3. A treia idee legată de „un singur lucru” este de a ne defini în funcție de interesul propriu.

Acesta este modul obișnuit în care oamenii acționează de obicei: a acționa în interesul propriu. De obicei suntem motivați de propriile noastre interese, pentru a ne satisface nevoile sau preferințele noastre.

Aici apare întrebarea: Cum ne putem defini cine suntem? Ce înseamnă „nevoile mele”, „interesele mele”? Așadar, se pune problema: cine sunt eu? Cine este „Gabriela”? De obicei, modul în care ne definim „cine sunt” este în funcție de interesele noastre imediate. În viața obișnuită, lucrurile pe care le numesc interesele mele sunt: grija de acest corp, de această minte. Iar prin asta mă numesc „Gabriela”.

Vă mai amintiți că am spus că Lo Jong este înțelepciune sălbatică, înțelepciune nebună? Această înțelepciune vrea să schimbe ideea de cine sunt eu. Inamicul numărul unu este prețuirea de sine și acesta este „singurul lucru” în Lo Jong. Ideea este să schimbăm pe cine numim „eu-ul”, pentru că această idee de „eu” este greșită și ne provoacă toate problemele.

Cum se aplică acest lucru în cuplul spiritual?

Să spunem, în viziunea normală, că o pereche decide să iasă seara pentru a cumpăra înghețată. Ei merg la un magazin de înghețată. El vrea înghețată de ciocolată. Ea vrea sorbet. Acum, ei sunt un cuplu spiritual. Sunt un cuplu care practică. Fiecare dorește ca celălalt să fie satisfăcut. Ce vor face? El îi va cumpăra ei sorbet. El va spune: „*Cu toate că îmi place ciocolata, mă sacrific și voi cumpăra sorbet*”.

Nu aceasta este ideea de spiritualitate. Această idee nu va funcționa. Poate că ea va fi satisfăcută, dar el nu. Această insatisfacție care rămâne în el, o va scoate pe ea cu altă ocazie.

Care este problema aici? Problema aici este că el are definiția de ea și de el, de a fi separați, iar asta nu funcționează. Nu datorită sorbetului și a ciocolatei, pentru că dorința lui de a o face mulțumită este foarte frumoasă, dar el încă nu înțelege cine este el și cine este ea. Din cauza acestei idei, această abordare nu va funcționa.

Ce va funcționa? Același cuplu merge la magazinul de înghețată. Același tip vrea să-și facă fericită iubita, dar acum se definește altfel. În loc de a defini „eu” și „ea”, „Mie îmi place ciocolata și ea iubește sorbetul”, el se înfășoară în jurul ei, nu fizic, ci în gând. Gândul său despre cum se definește pe „el” o include și pe ea. El o introduce în sfera lui. Mai întâi a existat sfera; „acesta sunt eu și aceasta este ea”. Iar acum și-a introdus partenera în sfera lui. Deci când va cumpăra sorbetul, pentru cine va cumpăra?

Pentru el însuși. El urăște sorbetul și își cumpără sorbetul pentru el însuși? Este derutant. Este derutant, dar acum el nu se mai sacrifică pentru ea. El aduce fericirea pentru amândoi. El își dă seama că, pentru a fi el fericit, va trebui să învețe cum să o includă și pe ea în ceea ce el definește drept propriile sale interese, pentru că mai întâi s-a definit prin propriile sale interese care nu o includeau și pe ea. Înainte, partenera fusese în afara intereselor lui, apoi s-a sacrificat pentru ea, iar această situație nu ar fi putut dura mult timp.



Deci poate suna ciudat și nebunesc. Aceasta este înțelepciunea sălbatică, nebună. Tânărul consideră interesul ei ca și interesul lui, apoi cumpără sorbetul care nu-i place și este complet satisfăcut, în felul acesta și-a satisfăcut nevoile.

Amintiți-vă acum de karmă. Am spus că fiecare clipă produce 65 de karme, deci fiecare clipă în care el și-a inclus partenera în sfera sa de interese, în care și-a extins sinele pentru a o include și pe ea, va crea 65 de momente de fericire. Fiecare astfel de moment, în care el își dorește ca ea să fie la fel de fericită ca și el, este sensul profund al „... iubește-ți aproapele ca pe tine însuși”.

### **Ea este el. Nu ea este ca și el, ci ea este el.**

Ați putea spune: „Ah! Deci el cumpără sorbetul care nu-i place cu adevărat, deoarece a învățat despre karma și vacuitate și își dă seama acum că, dacă o va include și pe ea, atunci ciocolata se va întoarce la el de 65 de ori în viitor, deci el este practic egoist. Deci, practic acesta este un motiv egoist, pentru că am învățat karma și până la urmă avem grijă tot de noi?”

Această întrebare este adesea pusă, pentru că oamenii aud aceste explicații care spun că, pentru a fi fericiți, va trebui să îi facem pe alții fericiți, așa că ei spun: „Stai puțin! Asta înseamnă că practic acționăm pentru noi înșine. Asta nu este în regulă”.

Ei bine! Dacă o singură înghețată sorbet care nu-mi place, îmi aduce îndărăt încă un sorbet și 65 de înghețate de ciocolată, atunci voi spune: „Dacă am avut înainte o singură înghețată, acum am 66. Acest act de a acționa pentru binele celuilalt, atunci când l-am inclus în sfera mea, va produce 65 de înghețate când anterior am plătit doar pentru una”. Este nebunia acestei înțelepciuni. Este infinitatea acestei înțelepciuni. Dacă începem să estompăm limitele care ne despart; de a nu mai acționa în numele intereselor noastre înguste, ci și în numele intereselor celorlalți din sfera noastră, aceasta este iubirea adevărată. Iubirea nu mai este doar pentru el sau ea. Este doar iubire.

În felul acesta avem mai multă înghețată decât am avut înainte. **Din punct de vedere karmic, aceasta este sursa abundenței din lume. Abundența nu există în sine, banii nu există în sine, și nici înghețata nu există în sine. Pentru că dacă primim înghețata care ne place, acest lucru se datorează faptului că în trecut am făcut ceva similar.**

Dacă fiecare dintre noi va învăța să-și extindă sfera personală, va ajunge automat în paradis. Acesta este poate cel mai înalt nivel al ideii „**Toată Dharma se rezumă la un singur lucru**”.

Gândiți-vă ce s-ar întâmpla cu economia mondială dacă fiecare ar da bani din această înțelegere sau dacă fiecare ar dona din această înțelegere? Nu în sensul „Eu sunt aici și ei sunt acolo, și scot banul din buzunarul meu și le dau lor”, ci îi includem în definiția noastră, și atunci cine va da la cine? Este ca și cum mâna ar da piciorului.

În felul acesta definiția intereselor noastre s-a schimbat, interesul nostru este ca toate ființele să fie ferice. Acum face ceea ce facem, spunem ceea ce spunem, respirăm ceea ce respirăm, este numai pentru a aduce binecuvântare tuturor ființelor. Dacă ne putem păstra această abordare, vom ajunge în paradis. Această abordare este elementul ultim al acestei învățături.

Cât de mare poate fi „Gabriela”? Este după cum definește mărimea „interesul lui Gabriela”.

Care este „interesul lui Gabriela”? Dacă interesul ei se va rezuma numai la ea însăși, atunci ea va rămâne mică. Dacă interesul ei va fi pentru toate ființele, nu va exista nicio limită la câtă fericire va putea produce pentru fiecare dintre noi, pentru că atunci nu va mai fi nicio Gabriela care să fie separată de ceilalți.

Acest interes de sine care ne definește este și închisoarea noastră. El este și cel care ne omoară. Acum începem să ne manipulăm ego-ul. Nu-l eliminăm, ci doar îl extindem și îi lăsăm pe toți să intre. Ceea ce înseamnă că în continuare ne servim interesul nostru, dar acum interesul nostru s-a schimbat. Iar, atunci când îi voi da ei sau îmi voi da mie va fi același lucru. Va fi ca și când mâna ar dăruia piciorului sau mâna dreaptă ar dăruia celei stângi. Și atunci cui vom mulțumi? Deci aceasta linia de gândire.

Acum deja știți cum veți putea aplica această idee în relațiilor voastre. Ceea ce vrem să subliniem, este faptul că motivul pentru care avem un partener, soț sau soție, este de a învăța să transcendem această sferă. Această treabă nu va fi deloc ușoară pentru că am fost întotdeauna egoiști. Dacă acum ne vom folosi de relațiile noastre de cuplu pentru a transcende această sferă, ne vom aduce unul pe altul în paradis și [odată] cu noi întreaga lume. Acesta este rațiunea relației de cuplu.

### Ultimul verset:

ཡིད་བདེ་འབར་ཞིག་རྒྱན་དུ་བསྟོན།

*Yi de ba shik gyun du ten*

***Bucuria din inima ta, să se reverse neîncetat***

În Lo Jong 2 am vorbit de criteriile pentru succesul practicii. Acest verset era unul din aceste criterii.

Mulți care vin și aud aceste învățături sunt impresionați de ele. Ei merg acasă și încearcă să nu mai țipe înapoi la celălalt, dar nu reușesc și își spun: „Da, învățătura este foarte frumoasă, dar este prea grea pentru mine. Nu sunt suficient de pur. Nu-mi pot controla mintea. Sunt prea deprimat.” Ei par să renunțe la practică. Se simt slabi. Au eșuat o dată, de două ori.

Da, cu siguranță vom eșua o dată, de două ori, de trei... Cu siguranță! Acesta este fluviul Mississippi care vine peste noi și pe care trebuie să-l oprim. Este multă muncă de făcut. Nu trebuie să ne lăsăm descurajați. Dacă am depus efort chiar și pentru o clipă să stăvilim curentul, va trebui să ne bucurăm pentru asta.

Ceea ce trebuie știut este că într-o practică spirituală nu trebuie să ne lăsăm doborâți. Da, bine! Ne-am așezat să medităm iar gândurile zboară în toate direcțiile. Ok, și ce dacă? Data viitoare ne vom așeza și meditația va fi mai bună. Putem să ne spunem „*Uite! Am meditat o singură dată și nu am putut ajunge la concentrare. Nu mă pricep la meditație.*”

Nu trebuie să ne lăsăm doborâți de micile insuccese. Cu siguranță este nevoie de efort. Dacă ar fi fost ușor, am fi fost cu toții iluminați. Va trebui să învățăm să ne bucurăm de practica noastră. Să transformăm în ceva care să ne aducă numai bucurie.

Orice gând negativ, deprimat sau trist seamănă semințe pentru gânduri mai negative, mai deprimante și mai triste, deoarece fiecare gând este înregistrat în karmă.

În budism spunem: „*Nu-i răni pe ceilalți! Nu face rău altora!*”. Dar dacă ne gândim numai la lucruri negative despre noi înșine, vom planta semințele care ne vor aduce în continuare suferință. Trebuie să învățăm și asta. Nu trebuie eliminat numai comportamentul extern care

rănește pe alții, ci și comportamentul care ne rănește pe noi înșine, pentru că în viitor ne va răni.

Deci va trebui să învățăm cum să ne oprim, ceea ce este greu. Este ca fluviul Mississippi. Obiceiurile noastre sunt foarte puternice. Maestrul Shantideva ne spune:

***Dacă o situație se poate rezolva  
De ce te superi pe ea?  
Și dacă o situație nu se poate rezolva,  
Atunci ce folos să te mai superi pe ea?***

El ne mai spune: „Niciodată nu există vreun motiv pentru a nu fi fericit.”

***Orice s-ar întâmpla  
Bucuria nu-mi voi tulbura;  
Niciodată nemulțumirea nu va împlini ceea ce-mi doresc,  
Și mai mult de atât, chiar și virtuțile mele vor dispărea.***

Aceasta este înțelepciunea sălbatică. Nu avem niciun motiv să fim supărați sau triști. Singurul motiv pentru care suntem triști și ne tânguim este pentru ca avem astfel de obiceiuri. Acest lucru se datorează faptului că am plantat astfel de karma în trecut și acum rodesc. Încercați să explicați cuiva motivul din supărarea voastră. Încercați să-l convingeți că supărarea voastră este îndreptățită. Nu veți reuși pentru că acest lucru nu are sens, deoarece vă rănește, în primul rând pe voi.

Și dacă observați aveți toate motivele să vă bucurați. De ce? Pentru că ați primit cheia de a intra în paradis. Ați început să auziți despre karma și vacuitate și înțelegeți cum aceste două lucruri împreună formează lumea voastră și cum puteți să folosiți această cunoaștere pentru a opri roata suferinței și pentru a crea fericirea. Este un dar extraordinar, inestimabil, și acesta este și motivul pentru care nu se plătește acest studiu, deoarece nu are preț.

Această cunoaștere are capacitatea de a schimba toată realitatea, deci:

- a. Bucurați-vă de asta.
- b. Bucurați-vă că vă aflați aici și auziți aceste învățături. Nu contează care este realitatea voastră actuală. Cea actuală provine de karmele anterioare. Dar acum primiți acest instrument uimitor.

Gândiți-vă la raritatea acestuia; Câți oameni din tot Bucureștiul se află acum aici? Gândiți-vă cât sunteți de speciali. Bucurați-vă pentru asta. Nu contează ce se va întâmpla când veți ieși de aici sau ce se va întâmpla mâine, pentru că este rezultatul karmelor vechi pe care le-ați făcut. Dacă veți lucra în mod perseverent cu această cunoaștere, la început cu pași mici și apoi cu pași mai mari, veți ieși din suferință.

Ieșiți de aici spre plăcerea sublimă. Ați primit cunoștințele necesare care vă permit să vă schimbați întreaga percepție. Ați primit cunoașterea de a fi înconjurați de ființe divine. Câți oameni din lume au un refugiu? Ei cred că trebuie să se nască și să crească și să îmbătrânească și să se îmbolnăvească și să moară, și asta este tot! Și asta este toată viața. Așa trăiește cea mai mare parte a lumii. Deci gândiți-vă că vă aflați într-un loc foarte rar și foarte neobișnuit și tot ceea ce aveți nevoie este să exersați puțin în fiecare zi și [astfel] veți ieși din mocirla samsarei.

Și dacă, apropo, vechea karmă va rodi, nu aveți nici un motiv să nu fiți bucuroși. De fiecare dată când veți fi triști sau deprimați sau veți avea tot felul de alte gânduri, și ele vor veni și după ce plecați de aici, aduceți-vă aminte de aceste învățături. Nu vă lăsați descurajați pentru că acumulați karma. Reamintiți-vă cât de norocoși sunteți că v-ați născut într-un corp sănătos, cu o minte sănătoasă, să întâlniți aceste învățături și mai mult de atât, să fiți și interesați de ele, și cât de bine este că vă aflați într-o țară în care puteți vorbi despre astfel de lucruri în mod legal.

Știați că există unele țări în care nu se poate spune cuvântul „meditație”? S-a încercat să fie adusă meditația în Maroc. Cuvântul „meditație” nu trebuie spus acolo. Sunt țări în care nu se poate sta în liniște. Există locuri în care oamenii sunt extrem de săraci. Alții au karma care îi determină să fie preocupați permanent de depășirea obstacolelor care apar în viața lor, fapt care nu le permite să se ajungă la aceste lucruri. Ori de câte ori sunteți în deznădejde, bucurați-vă de faptul că ați întâlnit astfel de învățături.

Sunt alții care nu au toate aceste obstacole. Și dacă am lua această învățătură și am prezenta-o la televizor, câți nu vor schimba canalul? Cine va sta și va asculta la aceste lucruri? Foarte puțini. Foarte puțini vor fi interesați de acest lucru și să-și dorească să practice, de aceea karma voastră este ieșită din comun.

Cum o aplicăm cuplului?

Când avem copii, copiii ne obligă destul de mult să trăim în prezent. Hotărâm să ieșim la picnic cu toată familia. Deodată copilul vomită. Picnicul s-a terminat. Trebuie să avem grijă de cel mic și părăsim de bună voie picnicul, pentru că copilul este mai important.

Ce se întâmplă cu soții? Avem un plan. Deodată, soțul vine cu o altă idee. Ce facem, începem să ne enervăm: „*Stai așa, păi nu a fost vorba că ieșim astăzi?*”

Putem începe să practicăm cu perechea noastră așa cum facem cu propriul copil. Mergem în funcție de ceea ce este. Dacă perechea noastră este o figură divină, iluminată, atunci situația apărută nu este o coincidență. Deci dacă am plănuit să mergem la film cu o lună înainte și în momentul în care trebuie să plecăm, planul se schimbă, înseamnă că trebuia să se schimbe.

În acest moment, putem fi fericiți, pentru că acum practicăm acest moment și primim îndrumare de la o ființă luminată, și atunci fiecare moment este un moment perfect și putem, în practica noastră, să ajungem la starea în care fiecare moment este absolut perfect. Să mergem la film sau să nu mergem la film, este absolut perfect. Datorită practicii noastre, datorită purității noastre, tot ceea ce se întâmplă se va întâmpla la momentul potrivit și în modul potrivit. Vom avea, de asemenea, o astfel de experiență care este perfectă, exact așa cum ar trebui să se întâmple, iar atunci nu vom mai avea nevoie de lecții. Vom fi deja acolo.

Și o astfel de relație de cuplu vă va aduce la iluminare și acesta este sensul cel mai profund al acestui verset: despre cum practica bucuriei în prezent ne va aduce în paradis.

Și asta se va întâmpla. Fiecare persoană va fi persoana perfectă și fiecare moment va fi momentul perfect. La început poate fi forțat. Poate că veți practica bucuria pentru că așa vi sa spus în lecție, dar dacă veți practica, cu timpul, în mod natural veți fi mereu bucuroși.