

Cuplul spiritual - 2

Inspirate după învățăturile lui Geshe Michael și a Lamei Christie McNally
Traducere a conferințelor Lamei Dvora Tzvieli

Lecția 1,a

Vom începe să vorbim puțin despre obiectivele yoga. Adesea oamenii vin la lecțiile de yoga și o văd ca pe o formă de activitate fizică sau o formă mai aparte de gimnastică, poate, având un pic de aură orientală. Dar nu acesta este rolul ei.

Obiectivele yoga sunt mult dincolo de relaxarea fizică și ele ne duc de fapt la fericirea maximă. Cei care ați fost la prelegerea despre fericire [din ianuarie 2020] poate vă aduceți aminte că am vorbit puțin despre scopul yoga și al oricărei practici spirituale.

Yoga este o practică spirituală. Partea fizică este doar o opta parte din *Ashtanga Yoga*. *Ashtanga* - înseamnă **opt părți ale practicii yoga**. Doar una dintre ele este partea fizică.

Deci, yoga este practic o practică spirituală. Atunci când ne întrebăm: Pentru ce este practica spirituală? Care este scopul practicii spirituale?

Ce înseamnă practică spirituală? Pentru a răspunde vom merge la Dalai Lama. El ne spune: **„Toată lumea are dreptul să fie fericită. Orice persoană și orice făptură vie, își dorește să fie fericit și are dreptul să fie fericit și, în acest sens, suntem cu toții egali”**. S-ar putea să avem diferențe în abilitățile noastre, în forma noastră, în înțelepciunea noastră și așa mai departe, dar în acest sens suntem complet egali. Suntem egali cu toate ființele vii prin faptul că toți căutăm fericirea și cu toții ne străduim să ajungem la fericire. Și acesta este scopul oricărei practici spirituale **și acesta este scopul unei relații spirituale**. Scopul este să ne aducă la fericirea maximă.

De multe ori, oamenii diferă între a fi spiritual și a fi fericit; Ca și cum cel spiritual este cineva care stă în singurătate în munți, nu primește de mâncare, locuiește într-un cort amărât și îi este frig. Din contră, ceea ce spunem este că, este foarte posibil să fim oameni **spirituali și în același timp să fim și fericiți**.

Nu este așa cum cred poate unii dintre noi:

- Ori ești spiritual, ori faci bani.
- Ori ești spiritual, ori să ai o familie bună.
- Ori spiritual, ori vom fi sănătoși.

Nu este sau așa, sau așa. Sunt ambele.

Ceea ce spunem este că putem avea toate aceste lucruri: abundența financiară, sănătate, relații bune, și [totodată] să fim și pe o cale spirituală și chiar să fim intrați în ea profund. Gândiți-vă la asta!

Dacă spunem că scopul practicii spirituale este să ne aducă la cea mai mare fericire care există, asta înseamnă că trebuie să existe cumva o modalitate de a ajunge la ea.

Dacă ar exista o cheie care ar deschide porțile paradisiului și calea de a găsi această fericire, atunci n-ar avea sens ca această cheie să nu se potrivească vieții noastre chiar acum. Nu are sens că acum trebuie să suferim, și deodată la sfârșitul zilelor noastre, va veni fericirea edenică. Nu are sens! Dacă această cheie funcționează, ar trebui să deschidă porțile spre această fericire din acest moment și să fie aplicabilă acestei vieți. Și invers! Dacă nu o aplicăm în această viață, nu vom putea găsi fericirea sublimă.

Aceeași cheie deschide porțile atât ale vieții noastre de aici, cât și ale vieții noastre de dincolo, așa că acesta este subiectul nostru de astăzi. Există un studiu străvechi care ne învață despre această cheie.

Există o cale spirituală care se face cu partenerul – soțul sau soția spirituală –, și există o învățătură sfântă despre cum să facem această cale având o relație de cuplu. Învățătura vine din India pe o linie veche de aproximativ 1.000 de ani, dar se pare că ea este cu mult mai veche.

Linia a început în India în mănăstirea „Nalanda”. Budismul a înflorit în India acum 1.000 de ani, iar această mănăstire a fost una dintre cele mai mari centre ale budismului din India la acea vreme, ca și Universitatea „Harvard” de astăzi. Aici s-au aflat marii gânditori și înțelepți care au intrat și analizat în profunzime învățăturile. Aici oamenii au studiat meditația, filozofia și au învățat cum să practice cu partenerii.

Practica cu partenerul este considerată cea mai avansată - chiar și în zilele noastre. Este cea mai avansată dintre toate practicile și necesită un înalt grad de maturitate spirituală pentru a reuși în ea.

După cum știți, oricine a încercat să trăiască într-o relație de cuplu mult timp, știe că nu este ușor. Pentru a face relația să meargă bine, nu este ușor. De aceea avem nevoie de multe cunoștințe. **Naropa** era pe atunci starețul mănăstirii. El fusese prințul moștenitor al unei familii regale, dar niciodată nu și-a dorit să fie rege. Se spune că încă de mic era foarte dezvoltat spiritual, și aspirația lui era să devină călugăr. Pe scurt, după mulți ani și greutăți, s-a călugărit și a devenit starețul mănăstirii „**Nalanda**”, și a fost foarte respectat. A fost un mare cărturar și un mare om spiritual. La un moment dat a părăsit mănăstirea pentru a fi un yoghin solitar în munți și a trecut la practica cu partenera.

Partenera lui s-a numit **Lady Niguma**. Amândoi au fost mari profesori spirituali. Ambii au predat yoga, meditația și tradițiile secrete. Deși erau pustnici în munți, numele lor s-a răspândit de-a lungul și de-a latul Indiei, ajungând și în Tibet. Tibetanii au început să vină la ei. Au trecut Himalaya pentru a putea învăța cu ei. S-au întors în Tibet după care din nou au venit în India și iar s-au întors în Tibet.



Așa au ajuns aceste tradiții în Tibet. Învățăturile **Maestrului Naropa** și ale lui **Lady Niguma**, au ajuns la noi prin Lama tibetan **Ken Rinpoche Geshe Lobseng Tharchin** care a trăit și a predat în New Jersey, dar a venit din Tibet. **Ken Rinpoche** a fost Lama inimii **Lamei Dvora**. La un moment dat a fost și starețul mănăstirii „**Sera Mey**”. **Ken Rinpoche** a primit titlul „**Lharampa**”

Geshe", titlu dat de **Dalai Lama** absolvenților eminenți a programului de studii monastice. Era pe postul de a fi ales la conducerea unei prestigioase mănăstiri tantrice și mai târziu să primească funcția de conducător al curentului Gelugpa, dar invazia chineză a Tibetului i-a scurtat cariera. Datorită ocupației chineze, a traversat Himalaya cu mari greutate, trecând prin mari pericole și a ajuns în India. El a condus restaurarea mănăstirii „**Sera Mey**” din sudul Indiei pentru a găzdui toți călugării refugiați din Tibet. După un timp a fost trimis de către actualul **Dalai Lama**, să fie Lama al **Templului Kalmyks Mongol** din **Howell, New Jersey**. La un moment dat a fost trimis înapoi în India să conducă mănăstirea **Sera Mey**, iar apoi s-a întors în **New Jersey**. **Ken Rinpoche** este considerat unul dintre cei mai mari maeștri budiști și tantrici ai acestei ultime generații din Tibet, înainte de invazia chineză. **Ken Rinpoche** a transmis tradiția lui **Geshe Michael** și **Lamei Christie McNally**. Ea a ajuns la **Lama Dvora Hla**, și așa a venit la voi.

Naropa și **Lady Niguma** au transmis multe studii secrete. Au avut mulți elevi. Unul dintre aceste studii se numește „**Îngerul de Diamant**”, iar în cadrul lui se află „**Codul Zeiței**”, care este subiectul nostru de astăzi. Și acest cod, pe care îl puteți vedea în lectura cursului cuprinde opt obligații. El este cifrat. Există opt angajamente la care se obligă cineva care intră pe această cale. Acestea sunt moduri de a găsi un partener spiritual, cum să trăim cu el și cum se poate ajunge împreună la fericirea sublimă. Acest cod este secret și a rămas așa până astăzi. De aceea vom vorbi despre asta în termeni generali. Nu putem sparge codul secret, dar va fi suficient să puneți în aplicare ce vi se va transmite aici.

În mod tradițional, datorită faptului că este secret, codul a fost transmis din gură în gură. Profesorii îl transmiteau grupurilor mici de elevi, adică doi sau trei elevi într-un loc intim închis. Dar când transmisia era făcută în acest fel, exista pericolul ca ea să dispară, pentru că grupurile care o primeau erau foarte mici și dacă se întâmpla ceva, ea se pierdea.

Geshe Michael și-a dedicat 20 de ani din viață păstrării scrierilor budiste tibetane și nu numai a celor budiste, ci și a altor tradiții din Asia, deoarece o mare parte au fost distruse în timpul ocupației chineze a Tibetului.

O altă parte a scrierilor au ajuns în diferite mănăstiri îndepărtate și nu au fost păstrate adecvat și putrezesc acolo. **Geshe Michael** știa că este foarte important ca aceste scrieri să fie păstrate, pentru că cheia acestei fericiri despre care vorbim se găsește în ele. Așa că el a ridicat acest mare proiect de conservare a scripturilor [<https://asianlegacylibrary.org/>, Asian Legacy Library], instruind refugiați tibetani în a le introduce în calculator.

Acest lucru se face în mănăstiri și deja au introdus în computer aproximativ 100.000 de scrieri, ceea ce este doar un mic procent din scrierile care există. S-a calculat că ar fi nevoie de 150 de ani pentru a termina. Sunt persoane care sprijină acest proiect ajutând la finanțarea salariilor femeilor refugiate.

Cu toate că vom vorbi despre acest cod în termeni generali, puteți să vă folosiți de ceea ce auziți aici chiar acum în viața voastră:

- De a vă găsi un partener dacă nu aveți unul. **Cum să ne găsim partenerul spiritual.**
- **Cum să-l păstrăm.** Pentru că una este să-ți găsești partenerul și alta este să-l păstrezi.
- Și lucrul cel mai dificil, este: **Cum să ne creăm fericirea cu el ?**

În cultura noastră nu acesta este cursul normal al relațiilor noastre, iar **aceeași cheie care ne permite de a ne găsi partenerul, de a-l păstra și de a fi fericit cu el, deschide și porțile paradisului, deschide porțile fericirii sublime, fericirea supremă care nu este lumească.**

În continuare vom trece peste cele opt angajamente și vom intra și în relații fizice. Vor fi date îndrumări specifice despre cum să fim într-o relație cu un partener spiritual; atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic și spiritual.

După cum am menționat, acest studiu ne-a fost transmis de **Naropa**. El a avut mulți discipoli care au venit la el din Tibet, din Nepal. El a transmis învățătura „Îngerului de diamant” doar la doi dintre discipolii săi. Altor le-a transmis alte învățături, dar numai doi dintre ei au primit această învățătură care este cea mai înaltă, cea mai puternică și care conține acest cod. Doar doi frați nepalezi au primit această învățătură de la **Naropa**, pe care au practicat-o mai târziu. Unul dintre ei s-a dus în China și a avut o parteneră cu care a practicat.

În China, în locul unde a trăit și a practicat, există un templu dedicat lui și partenerei sale. Putem spune, printre altele, că acest studiu este un fel de punte între noi și chinezi. După cum se știe, există o anume tensiune între chinezi și lumea occidentală pe motive economice. Care este cel mai bun mod de a elibera tensiunea din punct de vedere karmic? Este să creăm o punte între noi și chinezii, ca antidot, înainte de a izbucni un al treilea război mondial. Trebuie să diminuăm această tensiune, iar acesta este unul dintre motivele pentru care ați primit broșura de față. După cum vedeți angajamentele sunt scrise în tibetană, dar chiar și cei care cunosc tibetană nu le pot citi, deoarece scrierea seamănă cu chineza. Acest studiu este destinat să creeze această punte.

Cei doi frați s-au numit **Pamtingpa**, iar unul a ajuns în China.

Putem vedea pe prima pagină a broșurii o singură silabă. Ea este མ ། „Ma” în tibetană. Este folosit pentru soție sau mamă. Și este, de asemenea, sufixul pentru feminin.

De ce **Ma**? Ea este **zeița**.

Deoarece acest cod provine din jumătatea acestei învățături.

Ce vrem să spunem?

În cultura chineză se vorbește despre yin și yang. Cu toții avem elemente de yin și yang, nu? Avem aceste dihotomii: există ziua și noaptea, rece și cald, introvertit și extrovertit, compasiune și vacuitate (în limbajul budiștilor). Există această împărțire a esenței noastre în două extreme, în dimensiuni diferite, pe axe diferite.

Iar scopul practicii spirituale este atingerea perfecțiunii. De a aduce canalul drept și cel stâng spre centru, de a aduce energiile la perfecțiune.

Fiecare dintre noi are energie feminină și energie masculină. La bărbați, energia masculină este mai puternică. La femei, energia feminină este mai puternică, în proporții diferite. În final, când ajungem la fericirea sublimă, aceste energii vor fi depline în fiecare dintre noi. Vor fi perfect echilibrate. **Acesta este scopul practicii spirituale: atingerea perfecțiunii.** La începutul textelor de yoga este scris că scopul practicii yoga, în sensul de practica spirituală este de a ajunge la perfecțiune, la uniune.

Deci, în acest studiu spiritual există aspecte care sunt considerate mai feminine sau mai masculine. Orice scriere despre înțelepciune este considerată că ține de partea feminină. Aceasta este **Ma**. Iar învățătura despre compasiune este considerată că ține de partea masculină. Deci acest cod al zeiței este partea feminină a studiului spiritual.

Nu contează dacă suntem bărbat sau femeie, motivul pentru care vrem să fim alături de un partener este pentru că în adâncul nostru se află această dorință de a ajunge la perfecțiune. De

aceea suntem atrași de partenerul/partenera care ne completează energia. Fiecare, după nevoile lui, este atras de tipul de persoană care îl împlinește. Deci, bărbații caută femei sau femeile caută bărbați, dar nu neapărat.

Căutăm să completăm aceste energii, iar **ceea ce pare a fi o atracție între sexe, este de fapt o dorință spirituală profundă mascată. O dorință profundă de a ajunge la perfecțiune, mascată în partener.**

De fapt, această atracție spune: „Vreau să-mi completez ceea ce-mi lipsește ca să mă desăvârșesc”. **Ideea relației spirituale este că cei doi parteneri se completează unul pe altul și ajung împreună la perfecțiune.**

Energiile sexuale pe care le avem fiecare dintre noi, să spunem că sunt forma grosieră a energiilor legate de energiile sexuale cu mult mai rafinate și mult mai spirituale, iar atunci când reușim să atingem această formă subtilă, rafinată a energiei noastre sexuale împreună cu partenerul spiritual, avem șansa de a ajunge la perfecțiune.

Deci, aceasta este baza sau fundamentul pentru studiul nostru, studiul Zeiței, al Ma, al părții feminine. Călugării din mănăstiri se angajează să repete zilnic aceste „opt” angajamente, pentru că sunt atât de importante.

Deci, ce este acest cod? Putem spune că este un cod de viață, sau un cod de comportament. Putem spune că aceste angajamente sunt linii directoare sau îndrumări referitoare la cum să ne comportăm cu partenerul sau partenera.

Cum să transformăm relația de cuplu într-una semnificativă. Cum să o aducem la un nivel înalt? Cum să luăm fericirea relației de cuplu, cunoașterea relației și înțelepciunea relației și să urcăm cu ea în paradis.

Printre cele opt angajamente, unele sunt negative: ce să nu facem. Un fel de ordin „Nu face asta!”. Dacă decidem să intrăm într-o relație cu un partener în scopul de a merge mai sus, o parte a îndrumărilor ne atenționează referitor la greșelile potențiale pe care le-am putea face. Ne avertizează care sunt acele lucruri care nu permit relației de cuplu să se ridice la nivel înalt, divin.

Așa cum am spus, această învățătură are o vechime de cel puțin 1.000 de ani. Se crede că acest cod are o vechime de cel puțin 2.500 de ani și poate mai mult, astfel că multe generații l-au practicat deja. Mulți l-au practicat în secret și l-au șlefuit, lăsând ceea ce trebuie și aruncând ceea ce nu trebuie.

Cei care ne-au lăsat moștenire această tradiție au fost și mari maștri ai karmei. Ei au înțeles rolul pe care îl joacă karma în relațiile cu partenerul de sex opus, de aceea am putea spune că **aceste opt angajamente sunt de fapt opt karme foarte puternice.**

În budism există 84.000 de tipuri diferite de karma pe care le putem face și este cam greu să ținem evidența a 84.000 de lucruri, așa că marii maștri spirituali au scurtat lista pentru noi. Ei au spus: „Ok, nu 84.000. Să mai tăiem din ele. Opt! Este ok.”

Așadar, **acestea sunt cele mai puternice opt karme care ne-au fost transmise pe linie neîntreruptă, de la acei înțelepți care le-au aplicat în viața lor.** Ceea ce ni se spune este că dacă sunt practicate aceste opt, [acest fapt] le permite celor care nu au partenerul după care tânjesc, să-l găsească. Ne permite să ne păstrăm partenerul lângă noi și ne permite să ne ridicăm împreună cu el într-un plan superior. **Acest cod a fost cusut în acest scop: să ne găsim partenerul, să-l păstrăm și să ne ridicăm împreună într-un plan superior.**

Dar înainte să pornim la drum, trebuie să punem baza celor opt și există două secțiuni ale învățaturii pe care trebuie să le explicăm înainte de a intra în cele opt angajamente.

Primul se numește **Efectul de ecou**. Acestea sunt informațiile de fundal pe care trebuie să le înțelegem înainte de a putea folosi cu succes cele opt care vor veni.

El este preluat dintr-o scrisoare veche de aproximativ 2.500 de ani, iar povestea este despre un bărbat care pleacă în retragere, să se izoleze. Putem să aducem povestea la zilele noastre și să spunem că bărbatul lucrează într-o companie de High tech. Lucrează multe ore. Are nevoie de timp liber nu numai de la serviciu, pentru a-și limpezi puțin capul. Pleacă singur, își ridică cortul într-un loc în munți lângă un pârâu. Păsările cântă, totul este plăcut și frumos, iar el este odihnește puțin. Se înviorează puțin. Meditează un pic. Se scaldă în râu și este mulțumit. Și începe să cânte:

„Vântul bate rece...”.

Continuă să cânte, mulțumit, și apoi aude: „Vântul, vântul, vântul, vântul...”. El își spune: „Ce este asta? Cineva își bate joc de mine. Cineva s-a furișat în refugiul meu. Ar trebui să fiu aici singur și să mă bucur de viață”. Apoi aude „Pune o oală pe foc”. Bărbatul se enervă și pleacă. El se gândi în sinea lui: „Am crezut că acest loc este izolat. Am crezut că mă pot exprima liber. Nu e bine”.

Ce a fost? A fost ecoul. El aude ecoul vorbelor lui revenind din munți, din toți munții din jur, și [ecoul] se întoarce fragmentat și nu atât de armonios, dar este ecoul. Asta auzise. Nu era nimic altceva care putea să se întoarcă la el.

Aceasta este învățătura lui Buddha, care spune că totul în viața noastră este exact! exact! ca acest ecou. Ce înseamnă asta? De exemplu, în contextul nostru de cuplu, **orice lucru bun sau rău este un ecou care se întoarce la noi de la ceva ce am făcut altuia în trecut.** Sunetul făcut... și este nevoie de timp pentru ca ecoul să meargă înainte și înapoi, [el] revine la noi puțin distorsionat, imperfect, nu atât de armonios, dar el nu poate reveni dacă nu l-am scos încă de la început, nu-i așa?

Această învățătură a lui Buddha, această metaforă a ecoului, spune că orice se întâmplă în viața noastră, mai ales în relația noastră, este așa. **Orice lucru bun din relația noastră este așa și orice lucru rău din relația noastră este așa. Este un ecou care revine la noi din ceea ce am făcut în trecut.**

Noi îi spunem „karma”.

Efectul ecoului este un mod de a prezenta karma.

Dacă partenerul ne face plăcere, este drăguț cu noi, [acest lucru] nu este întâmplător. Nu este întâmplător. Am semănat semințele pentru asta cu mult înainte. Am fost drăguți fie cu el, fie cu alții. Nu trebuie să fie neapărat cu el. Am fost buni cu ceilalți - vor veni partenerii buni la noi. Dacă partenerul nu este atât de plăcut cu noi - la fel. Aceeași regulă: ne-am purtat neplăcut cu el sau cu alții în trecut, și asta ni se întoarce.

Aceasta este regula cu orice ni se întâmplă. Orice! Trebuie să auzim asta de multe ori până să credem, și chiar de și mai multe ori până când vom începe să aplicăm. Orice [aspect] legat de partenerul nostru, este un ecou care revine din ceea ce am făcut în trecut. **Nu există nimic altceva în viața mea, nimic altceva în viața oricărui dintre noi, în afară de ecoul a ceea ce am făcut. Acesta este cheia codului celor opt. Aceasta e cheia.** Marii maestri care ne-au transmis codul au fost mari experți în efectul ecoului, în aplicarea lui și în manipularea realității, pentru că au înțeles foarte bine această lege.

Deci, partenerul nostru, soțul/soția noastră, sunt ca o oglindă, ca un ecou. Și în acest sens îi putem folosi, pentru că ne reflectă exact! exact! cine suntem. Ne reflectă lucruri pe care poate că nu le știm despre noi înșine, și la bine și la rău.

Cât timp îi ia ecoului să revină? Un minut, două? Depinde cât de departe este muntele, nu-i așa? Nu asta se întâmplă și cu karma. Karmei îi ia mult mai mult timp să se întoarcă. Pot să țip, să urlu la cineva astăzi, iar până când această karmă se va întoarce la mine, poate dura săptămâni, luni și uneori ani. Deci, asta creează o mică problemă, nu-i așa? Pentru că nu ne dăm seama de asta, ca bărbatul din poveste. Nu și-a dat seama că era un ecou și și-a stricat retragerea și s-a întors acasă. Când ecoul se întoarce la mine, nu pot să-l leg de [ceea] ce am făcut, pentru că am uitat ce am făcut și mi se pare că vine de la persoana care țipă la mine. Și asta este tragedia noastră.

Legea karmei funcționează întotdeauna. Funcționează 100%, dar există acest interval de timp între cauză și efect, și de aceea suntem orbi față de aceste legături și cu cât învățăm din ce în ce mai mult să le recunoaștem, cu atât vom putea lucra mai bine cu ele.

Pentru că nu vedem aceste legături, deoarece a trecut mult timp, ne este greu să credem în asta. **Lama Dvora** spunea: „Trebuie auzite aceste explicații de 7.000 de ori”.

Durează mult timp până începem să credem în aceste legi, pentru că nu le putem vedea la început, dar mai târziu le vom vedea. Dar dacă credem și practicăm, le vom putea vedea singuri. Suntem ca într-un „**Catch-22**”.

(Catch-22 este o situație paradoxală în care o persoană nu are ieșire datorită regulilor sau limitărilor contradictorii. Termenul a fost inventat de Joseph Heller, care l-a folosit în romanul său din 1961: „Catch-22”.

Un exemplu este: „Am nevoie de experiență pentru a obține un loc de muncă ... Cum pot obține experiență dacă nu obțin un loc de muncă care să-mi ofere acea experiență?” - Brantley Foster în „Secretul succesului meu”.

Catch-22-urile rezultă adesea din reguli, reglementări sau proceduri la care este supus un individ, dar nu are control asupra lor. Iar pentru a lupta cu regula înseamnă a o accepta. Un alt exemplu este singura modalitate de a beneficia de un împrumut este de a demonstra băncii că nu ai nevoie de împrumut.

O conotație a termenului este că creatorii situației „catch-22” au creat reguli arbitrare pentru a justifica și ascunde propriul abuz de putere.)

Trebuie să acordăm un oarecare credit profesorilor.

Dacă înțelegem acest principiu al ecoului, ne vom putea crea propria realitate. Aceasta e cheia. Putem depăși orice probleme de sănătate pe care le avem prin acest efect, toate problemele economice și financiare pe care le avem, toate problemele de cuplu pe care le avem.

De ce funcționează acest principiu? Cine se află acolo când fac, spun sau gândesc? Numai eu sunt. Numai eu înregistrez ceea ce fac, spun sau gândesc. Partea subconștientă a minții mele, înregistrează. Totul este înregistrat și totul este înregistrat exact! Nu doar ceea ce fac, spun, gândesc, ci și nuanțele actului, natura lui, intenția cu care este făcută. Oare doresc bine cuiva? Oare doresc cuiva răul? Caut să ajut pe cineva sau caut să fac rău cuiva? Totul este înregistrat. Fiecare act al meu împreună cu intenția din spatele lui, este înregistrat.

Deci, dacă facem un bine cuiva, acest fapt este înregistrat, intră în subconștientul nostru și rămâne acolo în stare latentă. Nimic nu se uită. Am uitat ce am spus azi dimineață, dar ceea ce am spus rămâne în subconștient. În tibetană spunem **Bak chak nyepa**. Adică, doar me. **Bak Chak**

Înseamnă sămânța. Sămânța plantată doarme. Lama **Ken Rinpoche** obișnuia să spună: „Doarme acolo”. Mai târziu, seminței îi vine vremea și dă rod.

Ce înseamnă că dă rod? Experimentăm ceva în realitatea noastră. Cineva țipă la noi sau ne face un compliment. Experimentăm un anumit aspect al realității noastre. **Fiecare aspect al realității noastre este rodul semințelor pe care le-am semănat. Nu există altă sursă pentru ce ni se întâmplă în viața noastră. Privim permanent lumea prin ochelarii karmici, care sunt ca un filtru care ne obligă să vedem lumea ori în roz, ori în culori sumbre, conform acțiunilor pe care le-am făcut în trecut și care rodesc în acest moment.**

Iar acești ochelari karmici sunt cei care decid dacă partenerul meu este bun sau rău, plăcut sau neplăcut, dacă îmi place să fiu cu el sau nu. Partenerii noștri nu fac nimic. Ei sunt ca un ecran gol pe care ne proiectăm karma și sunt oglinda care ne returnează karma. Dacă țipă la noi, este ecoul care se întoarce la noi din ceea ce am făcut altora în trecut - nu neapărat față de ei. Dacă sunt buni, plăcuți și grijulii, este pentru că am fost buni, plăcuți și grijulii cu alții. Nu există ceva în ei care să vină de la sine, iar **acesta este principiul de bază în tot ceea ce învățăm: nu există nimic în ei care să vină de la ei. Tot ce vine este un ecou.**

Ah! Dar dacă tot ceea ce vine este un ecou, poate suna deprimant, nu-i așa? Adică fiecare persoană enervantă din viața mea am creat-o prin faptul că am fost rău cu alții. M-am purtat nepoliticos cu ceilalți.

Dar dacă înțeleg principiul ecoului, acum pot să-mi schimb comportamentul. Să încep să mă comport plăcut cu alții, astfel încât să revină la mine oameni plăcuți.

Acesta este principiul. Toate lucrurile, toți oamenii din jurul nostru, sunt o oglindă goală. Ei sunt lipsiți de orice natură proprie de sine, de orice calitate în sine. Îi văd ca având o calitate sau alta, dar acesta este ecoul care îmi revine. Suntem ca orbii, deoarece nu vedem legătura dintre ceea ce percepem și ceea ce am făcut și, prin urmare, toate cărțile de joc sunt în mâinile noastre. Acum putem decide cum să jucăm.

Acum putem decide ce melodii vrem să auzim și să le cântăm doar pe ele, și să nu mai cântăm melodiile pe care nu vrem să le auzim.

Și există un alt truc în această cunoaștere: nu trebuie să facem acest lucru față de acea persoană. Dacă vreau să aud un cântec de considerație, va trebui să le dau eu altora considerație. Îmi va reveni prin ei. Dacă vreau să aud un cântec de afecțiune, va trebui să fiu eu afectuos cu alții, pentru că uneori ne complicăm atât de mult relația de cuplu, încât ne este greu să fim drăguți cu partenerul nostru. Avem deja o listă lungă de conturi neîncheiate cu el. Dar există o speranță, pentru că o putem face cu o a treia persoană în loc de partener. Ne este greu cu partenerul nostru. Nu mai avem chef să fim drăguți cu el, atunci putem fi drăguți cu alte trei sau cinci persoane. Se va întoarce prin partener.

Nu este nevoie să îi explicăm că ce a spus este greșit sau cu ce a greșit. Nu e nevoie să ne certăm cu el. Orice nu vrem de la el, orice nu ne place la el, trebuie să încetăm să facem altora. Așa cum vrem ca el să ne trateze, așa îi vom trata și noi pe alții, pentru că ecoul revine. Cântăm melodia și toți munții ne vor trimite ecoul. Dacă începem să fim grijulii sau drăguți sau orice dorim să fie partenerul nostru, plantăm semințe și astfel partenerul ne va cânta melodia înapoi. Acest lucru este inevitabil, pentru că comportamentul, acțiunile noastre, creează acei ochelari karmici, prin care privim lumea.

Deci, pentru a rezuma, am vorbit de două lucruri:

- **Orice persoană neplăcută, orice persoană enervantă, orice persoană care ne rănește, inclusiv actele de violență din viața noastră, vin de la noi.** Ele vin din vătăările și actele de violență pe care le-am făcut, fie prin faptă, vorbă sau fie prin gânduri care doresc răul altuia. Acestea produc ecoul. Și asta este vestea proastă.
- Vestea bună este că **avem puterea deplină de a schimba lucrurile.** Dacă totul este ecou, [atunci] pot începe să cânt melodiile pe care le vreau. Să fiu drăguț cu cineva, să fiu afectuos cu cineva, iar partenerul meu va începe să-mi reflecte acest lucru. Și, pe măsură ce voi fi mai plăcută cu ceilalți, el va fi din ce în ce mai dulce cu mine.

Deci, aceasta este baza minunată pentru toate cele opt angajamente din „Codul Zeiței”. Fără această bază, învățătura va fi grea de neînțeles și nu va fi clar cum funcționează.