

## Cuplul spiritual - 2

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

### Lecția 1,b

Mai există o a doua jumătate a elementelor de bază pe care ar trebui să le alăturăm celor opt, iar această jumătate analizează obiceiul nostru de a reacționa atunci când ni se întâmplă lucruri. Cum reacționăm de obicei? Ce se întâmplă dacă nu ne amintim că totul este un ecou sau dacă nu știm că totul este un ecou? Cum reacționăm când nu știm că este un ecou? Ce facem când auzim o melodie enervantă?

#### *Dilema comerciantului de diamante*

În prelegerea lui *Geshe Michael* și a *Lamei Christie*, a fost dat exemplul negustorului de diamante. Ne vom folosi de acest exemplu pentru un moment.

Într-o zi o doamnă vine să cumpere un diamant. Negustorul îi arată un diamant mare pe care îl are și spune: „Prețul este bun și vă fac și o reducere la el. Diamantul este mare, strălucitor și e frumos tăiat și... dar el este un pic gălbui”. Ea îi spune: „Nu vreau galben”. „Oh! Nu este nicio problemă. Aici am aici un diamant complet alb, ceva mai mic, dar alb-alb, doar că are o mică incluziune care cu greu se poate observa. Așa că poți alege dacă vrei :

- a. diamantul mare gălbui,
- b. sau pe cel mic alb dar cu o mică imperfecțiune.

Ce dorești? Galben sau alb?

Negustorul o pune în dilema să aleagă. Pentru faptul că negustorul o presa să aleagă, ea uită că are o a treia opțiune: să nu cumpere niciunul dintre ele. Ea vroia un diamant curat. Doamna nu trebuia să aleagă între cele două opțiuni, nu-i așa?

**Această dilemă în care intrăm: „Asta sau aia?” este situația în care nu ne mai amintim de efectul ecoului.** Dacă nu înțeleg că tot ceea ce întâlnesc este un ecou, atunci spun: „El mi-a spus asta” sau „Ea a spus asta”. Acum ce să fac? Să divorțez de el/ea? Sau să mă împac cu el/ea? Ce ar fi potrivit să fac acum? Ce reacție să am?” . În această situație, am pierdut deja bătălia. **În momentul când am intrat aici, am pierdut lupta pentru fericirea maximă.**

**Mi-am pierdut calea. Nu mai sunt pe cale.**

De ce? Pentru că am intrat într-un loc în care trebuie să decid între două lucruri, dintre care niciunul nu este bun.

A te duce să-i spui celuilalt ce ți-a făcut și ce ți-a spus și de ce este greșit că ți-a făcut sau spus una și alta, contează? Funcționează? Câți dintre voi ați încercat să faceți asta? Poate că atunci au spus: „Da, da, da”. Poate a funcționat o vreme. Și după un timp situația se repetă din nou, de parcă nu am fi vorbit niciodată. Și atunci spunem: „Dar ieri ai fost de acord, nu-i așa? Încă odată faci asta?”

**De ce se repetă asta? Pentru că motivul nu s-a schimbat. Cauza karmică a acestui lucru nu s-a schimbat. Încă mai cânt aceeași melodie, așa că ecoul îmi revine mereu, pentru că ecoul nu vine de la el! Vine de la mine.** Nu a venit de la el.

A doua opțiune este să tăcem, să nu reacționăm, dar fierbem în noi - același lucru. Nu am rezolvat problema.

**Dar există întotdeauna și a treia opțiune, iar aceasta este să mergem spre ce-i mai bun. Ea nu este ca celelalte opțiuni cu care suntem obișnuiți „Ce fac acum?”.**

**De fiecare dată când sunteți într-o dispoziție proastă sau deprimată sau vă aflați în situația în care nu știți ce să faceți, este un indiciu că ați uitat de efectul de ecou sau nu l-ați înțeles sau nu l-ați interiorizat. Este indicația că nu sunteți pe direcția corectă.**

De ce? Spunem că tot acest ecou este karma. Tot ceea ce ne revine este ceva ce am semănat. Karmei îi ia timp să se maturizeze. Există acest decalaj de timp dintre cauză și efect. Nu pot face nimic în prezent care să afecteze această karmă. În prezent, dacă ea rodește; cineva țipă la mine sau nu se comportă frumos cu mine, el este ecoul care mi-a revenit. Ceea ce fac acum plantează semințele pentru următorul ecou care se va întoarce după timpul lui karmic.

Nu pot influența prezentul în prezent. Nu se poate, este prea târziu. Ecoul mi-a revenit deja. Nu pot să-l duc înapoi pe munte. S-a întâmplat deja. Este fără speranță. Deci, ce voi face? Ce voi face dacă înțeleg asta? Cineva țipă la mine. Ce voi face? Îi voi spune de ce greșește sau voi tace și fierb în mine și voi aștepta data viitoare? Deci, ce voi face?

**Nici una, nici alta.**

Înțeleg că, dacă țipă la mine, este pentru că am țipat la alții în trecut, așa că nu mai plantez iar astfel de semințe.

Cu siguranță că nu voi țipa îndărăt la el, dar nici nu voi sta și să fierb în mine, ci să încep să plantez semințele opuse. Cu toți cunoaștem proverbul: „**Ce ție nu-ți place altuia nu-i face**”.

Cum facem asta? Uneori, nici măcar nu știm ce ar trebui să încetăm, așa că ceilalți vin să ne arate: „Iată! Asta trebuie să oprești! Exact, asta se întoarce la tine”.

Problema noastră este că nu vedem. Avem ochi și nu vedem. **Nu vedem cauzalitatea profundă care conduce această lume și atunci cădem în capcana negustorului de diamante: asta sau asta?** Cum să reacționez? Ce ar trebui să fac? Să convoc consiliul de administrație?

Nu acolo este soluția. **Există întotdeauna a treia cale și ea este înțelegerea efectului de ecou. Singura cale care funcționează este cea care abordează adevăratele cauze profunde a ceea ce se întâmplă și ele nu sunt niciodată acolo. Ele sunt mereu aici!**

Deci, ce să facem? Să le explicăm sau să nu? Nu contează. Va trebui să începem să ne creăm acum melodia pe care dorim.

Nu există nicio metodă sigură, care să funcționeze în prezent pentru a preveni neplăcerile din prezent. Nu pot să vă vând așa ceva pentru că nu am așa ceva, pentru că depinde complet de ce ați făcut în trecut. Iar asta este ceea ce se va întoarce la voi, așa că nu am niciun sfat despre cum veți ieși de la curs și totul va fi minunat.

Nu știu să fac asta și nici măcar Buddha nu poate face asta. Tot ce pot face profesorii este să vă învețe aceste principii astfel încât să începeți să plantați semințele. Veți fi grădinarii care vor semăna semințele. Acest studiu vă învață cum să plantați semințele astfel încât relația voastră de cuplu să atingă toate obiectivele minunate pe care vi le doriți de la ea.

Deci, care este calea care funcționează? Care este modul de a scăpa de persoana neplăcută [sau supărată] sau care ne rănește? El este de a înceta să mai facem aceste lucruri și de a face invers. Trebuie să integrăm această învățătură, să o practicăm, să medităm asupra ei, pentru că atunci când vom fi puși la încercare, nu ne mai aducem aminte de ea. Avem deja tendințe, obiceiuri de a reacționa, adânc înrădăcinate, iar dacă nu o practicăm bine în meditație, vom reacționa în modul nostru obișnuit, după care vom regreta.

Aceste subiecte necesită multă meditație. Stați pe perna de meditație cincisprezece minute pe zi și gândiți-vă la efectul ecoului și la cum se va aplica în viața voastră. Gândiți-vă la efectul capcanei negustorului de diamante și cum se aplică în viața voastră.

Suntem obișnuiți să avem mereu explicații. „Șeful nu este mulțumit, pentru că nu mi-am terminat treaba la timp, dar nu-i nimic! Nu mi-a dat suficient timp. Mi-a dat cincisprezece minute. Asta este o muncă de două ore”.

Supărarea șefului nu are nimic de-a face cu ceea ce tocmai s-a întâmplat. Dacă vine și țipă la mine acum, nu are nicio legătură cu timpul în care trebuia să-mi fac treaba. Totul vine de la faptul că obișnuiam să țip la alții. Există intervalul de timp dintre cauză și efect. Ne spunem: „Am încercat să-mi fac treaba, iar acum el vine și țipă la mine”.

Asta este ceea ce ne derută. Aceasta este orbirea noastră. **Lucrurile vin unele după altele, dar nu există nicio legătură de cauzalitate între ele.** Cauzalitatea este cu mult mai profundă și este ascunsă, iar cauza s-a întâmplat cu mult mai înainte, când am țipat la alții. Dacă am fi făcut tot posibilul să ducem la bun sfârșit treaba, chiar dacă nu am fi avut suficient timp, noi eram martori și ne filmam făcând tot posibilul. Și asta se va întoarce la noi.

Cum se va întoarce? Sub forma în care alții în viitor vor face tot posibilul să ne ajute atunci când avem nevoie, pentru că am încercat să ne ajutăm șeful cât am putut noi de bune, indiferent dacă am reușit sau nu. Dacă am fi avut intenția pură de a ne face treaba cât mai bine, asta este ce vom primi înapoi. Dar va dura timp, iar următorul lucru care se întâmplă imediat după asta, este un clip dintr-un alt film. **Legătura de timp nu este legătura cauzală.**

Dacă ne uităm acum la acest moment în care suntem împreună aici [la curs]... Ce va adus aici? Ați putea spune: „Am văzut un anunț. M-am urcat în mașină. Am pornit mașina și am ajuns.”

Ei bine, faptul că ați văzut anunțul, că v-ați urcat în mașină, ați pornit mașina și ați ajuns aici s-a petrecut într-o perioadă de câteva zile, Dar nu aceasta este cauza karmică care v-a adus aici. Cum știm asta? Și alții au citit anunțul și nu sunt aici. Sunt alții care nu au citit anunțul și sunt aici. Unii au urcat în mașină și mașina nu a putut ajunge aici. Alții nu au mașină și au venit aici.

Cauzele care v-au adus aici sunt mult mai profunde. Sunt mult mai adânci. Multele voastre binefaceri v-au determinat să căutați aceste învățături și să vă întâlniți cu ele. **Cunoașterea**

**spirituală caută întotdeauna motivul profund, cauza karmică și este întotdeauna legată de ceea ce faceți.** Este întotdeauna în mâinile voastre.

Și cel mai frumos lucru este că **adevăratele cauze funcționează întotdeauna.** Cauzele aparente, pe care noi le considerăm că ar fi adevăratele cauze, uneori funcționează și alteori nu. Uneori mașina pornește și alteori nu pornește, nu-i așa? Uneori vreți să veniți la curs și ajungeți, și alteori vreți să veniți, apare ceva și nu [mai] ajungeți. Și asta deoarece cauza pentru care sunteți aici nu este ceea ce vi se pare. Este mai profundă.

Și întrucât cauzele reale funcționează întotdeauna, spre deosebire de cele „aparente” care uneori funcționează, alteori nu, **dacă înțelegeți cum să lucrați cu adevărata cauzalitate, ați putea elimina tot ceea ce nu vă doriți în viață și să produceți absolut orice vă doriți. Și chiar mai mult decât vă puteți imagina.**

Acum, dacă ne întoarcem la relația de cuplu pentru un moment, la evoluția ei, chiar dacă începeți cu o relație care este perfectă și [care] continuă să fie perfectă, la un moment dat va trebui să vă pierdeți partenerii.

Mai devreme sau mai târziu, îi veți pierde. Moartea vă va despărți de ei. Vom fi nevoiți să părăsim această lume singuri. Conform celei mai înalte învățături, lucrurile nu trebuie să fie așa. Nu este adevărat că suntem sortiți să ne despărțim de toți oamenii pe care îi iubim. Această credință vine din orbirea spirituală despre care am vorbit, a faptului că nu înțelegem cum funcționează această lume - cauzalitatea profundă a lucrurilor - și prin faptul că reacționăm față de lucruri ca și cum le-am putea influența în momentul prezent, dar **noi nu putem influența prezentul, ci doar viitorul.**

Dacă învățăm cu adevărat să ne folosim de principiul ecoului și să lucrăm cu adevăratele cauze, nu va exista nimic pe care să nu-l putem face, inclusiv acest dezastru de a fi forțați să ne despărțim de toți cei dragi. Putem rămâne cu ei pentru totdeauna și nu bătrâni pentru totdeauna, ci într-o veșnică fericire sublimă.

Așa că vom vorbi despre asta puțin mai târziu.

Să trecem la **primul angajament.**

Primul angajament în tibetană este - **Yunpey kunto mi nye chö.**

**Yun chö** înseamnă **semne inversate.**

De ce sunt inversate? Vom începe cu cuvântul „**inversat**”. Și aici ne vom referi la întrebarea de ce relația cu un partener începe frumos și apoi degenerează.

La început suntem îndrăgostiți nebunește unul de celălalt și suntem gata să facem totul pentru ei și împreună cu ei și să fim alături de ei, iar apoi, încetul cu încetul, de-a lungul anilor, aceste relații se degradează, se deteriorează și ajung în punctul în care unii dintre noi doresc să se despartă cât mai repede de partener. De ce se întâmplă asta? De ce relația începe atât de minunat și își pierde treptat farmecul și puterea și adesea se termină prost?

După cum am spus, există această tendință umană, foarte normală, de a intra în această spirală descendentă care include și relațiile noastre personale.

Începem foarte bine, iar datorită acestei tendințe pe care o avem, ne creăm în mod constant cauzele să o stricăm. Nici măcar nu știm cum facem asta. Nu vrem să stricăm relația, dar datorită

ignoranței noastre, ne generăm karma proastă. Nu știm cum să continuăm ceea ce este bun în viața noastră.

Nu știm cum să menținem această stare în care suntem îndrăgostiți nebunește unul de celălalt, așa că acest jurământ sau acest angajament ne oferă cheia acestei întrebări.

Nu este nici vina noastră și nici a partenerului că se întâmplă asta. Ni se întâmplă celor mai mulți dintre noi și nu este vina noastră. Acestea sunt reacțiile noastre instinctive ca ființe umane și **trebuie să învățăm cum să acționăm invers. Cum să acționăm astfel încât să inversăm spirala descendentă. Să facem invers de ceea ce facem în mod normal, pentru că ceea ce facem în mod normal, ne doboară, ne deteriorează relația.**

Vă voi da un exemplu. Să spunem că încercați să vă concentrați pe munca voastră. Stați în fața calculatorului și aveți nevoie de concentrare. Soțul/soția vine și vă deranjează. Tot timpul au nevoie de ceva de la voi sau au nevoie de voi. În fiecare moment vă deranjează cu câte ceva.

Ce veți face? Le închideți ușa? Îi veți spune să tacă? Veți țipa la el/ea? Îl ignorați? Ce veți face? Acesta este diamantul galben și diamantul impur. Dacă înțelegeți efectul de ecoului, ce faceți?

Dacă sunt în această situație, este pentru că nu i-am lăsat pe alții să se concentreze asupra muncii lor. L-am deranjat pe partenerul meu sau pe alții. Ce ar trebui să fac acum? Trebuie să fiu deosebit de atent în a respecta concentrarea celorlalți. Nu-i voi deranja pe alții în munca lor atunci când se concentrează. Mai mult de atât. Nu doar a nu-i deranja, ci a-i ajuta, a le crea condițiile necesare ca să-și facă munca. Poate au nevoie de un loc liniștit? Poate ar trebui să ung balamalele ușii, ca să nu mai scârțâie? Să caut în mod activ modalități de a face invers. [Dacă] îmi vine ceva, trebuie să fac invers. Deci, acesta este exemplul de cum să facem invers.

Și asta înseamnă că trebuie să mă opresc înainte de a reacționa după modul obișnuit: „Iar mă deranjezi! Tot timpul mă deranjezi! Mai termină odată!”.

Înainte de a reacționa, am nevoie de un moment în care să-mi amintesc de efectul ecoului. Să mă opresc înainte de a produce reacția care deteriorează relația.

Cum voi reuși să fac asta? Cum voi reuși să mă surprind cu o clipă înainte de a reacționa? Nu voi reuși dacă nu fac această meditație, pentru că obiceiurile mele mă vor birui. Întotdeauna am fost obișnuită să reacționez în modul care duce la erodarea vieții și a relațiilor.

De aceea, am nevoie să aud mai mult, să studiez mai mult, să meditez mai mult asupra acestor lucruri.

Este foarte greu să ne surprindem când suntem într-o situație de viață, când se întâmplă ceva. Trebuie să fim foarte conștienți ca să ne putem surprinde. Este mult mai ușor când stăm pe perna de meditație, pentru că suntem liniștiți, repetăm scenariul în minte și nu interacționăm cu nimeni. Suntem noi cu noi. Este mult mai ușor să ne obișnuim. Ne gândim la cum am procedat în trecut și la ce ar trebui să facem, și în acest fel plantăm semințele care, în momentul când situația se va întâmpla cu adevărat, vom avea două secunde sau trei secunde de judecată clară înainte de a exploda, înainte de a face lucrul obișnuit care să erodeze relația.

Trebuie să înțelegeți că nu veți reuși întotdeauna. Nu vă așteptați să aveți succes amețitor din prima zi, este nevoie de mult timp pentru a vă schimba obiceiurile. Este nevoie de mult timp și o înțelegere foarte profundă. Dacă ați încercat și nu ați reușit, nu vă judecați. Este o luptă lungă. Dar chiar și o secundă de ezitare înainte de a erupe, ea seamănă semințe. Această secundă va

permite următoarea secundă de înfrânare, adică data viitoare vă veți abține două secunde, iar a treia oară trei secunde, iar în final veți învinge acest tipar care vă amărăște viața .

Aceste semințe pe care le plantați în efortul de a schimba acest curent, sunt foarte puternice. Pentru că una dintre legile karmei, despre care am vorbit cu o ocazie anterioară, este că ea se intensifică/amplifică întotdeauna. Rezultatul este întotdeauna mai mare decât cauza, așa că dacă am încercat acum să mă abțin o secundă, ea îmi va permite să mă abțin cu mult mai mult în viitor și va începe să mi se întoarcă înapoi destul de repede.

Dacă faceți acest lucru în mod consecvent, chiar dacă nu reușiți întotdeauna să vă înfrânați, plantează sămânța capacității voastre de a continua, iar rezultatele nu vor întârzia să apară. Vor lua ceva timp. Nu renunțați. Continuați. Înțelegeți că ecoului îi ia timp să se întoarcă și continuați să semănați semințele opuse. Faceți invers de ceea ce sunteți obișnuiți să faceți.

**Este ca și cum ați pierdut o bătălie. Dacă nu renunțați, în cele din urmă veți câștiga războiul, dar asta poate dura multe bătălii. Nu este ușor să producem fericirea. Dacă ar fi fost ușor, am fi cu toții în paradis până acum. Este nevoie de efort. Este nevoie de determinare, dar ea va veni dacă înțelegem principiul ecoului - adică [faptul că] tot ceea ce se întoarce, se întoarce din ceea ce facem. Dacă înțelegem acest lucru suficient de profund încât să ne fie la îndemână în momentele dificile, în momentele de încercare, realitatea va începe să se schimbe. Vom avea din ce în ce mai puține lucruri nedorite în relațiile noastre și în viața noastră, în general.**

Vom trece la a doua parte, la **semne**.

Cuvântul „semne”, în această primă regulă, este legat de partea de a găsi partenerul spiritual. Cum să-l găsim.

Deci, cum ne găsim de obicei partenerul? Vedem pe cineva, întâlnim pe cineva și ceva ne atrage atenția. Începem să-l observăm. Devenim interesați de el. Ceva ne atrage la ea/el sau ne stârnește curiozitatea.

Și asta se leagă de un obicei străvechi. Odată ce întâlnim această persoană, există un sistem de comunicare ascuns și mai profund decât percepția noastră normală. Cum putem ști cine va fi partenerul nostru spiritual?

Deci, există o comunicare care este mai înaltă, divină, dacă vreți. Este o comunicare spirituală care se desfășoară tot timpul între oameni, numai că nu o putem observa, dar ea există tot timpul. Suntem cufundați în ea tot timpul. Ea nu este vorbită. Acestea nu sunt lucrurile care se spun, este de fapt un limbaj al semnelor și de cele mai multe ori ni se vor părea complet naive sau fără sens. Nu știm să le citim, și cu toate acestea există un limbaj al semnelor.

Deci, dacă întâlnim pe cineva despre care credem că ar putea fi perechea noastră spirituală, putem încerca în mod deliberat să creăm un limbaj al semnelor și să vedem cum reacționează.

Să presupunem că stăm într-o cafenea cu calculatorul în față și observăm cu coada ochiului pe cineva care ni se pare potrivit. Și facem ocazional o mișcare, care pentru restul lumii ar putea fi ceva obișnuit, și [suntem atenți să] observăm dacă reacționează. Nu trebuie să spunem nimic. Vedem dacă vreun ecou sau un semn se întoarce la noi. Acesta poate fi doar un exemplu, dar ar putea fi orice.

Nu o să mai intru în asta, dar încercați să mergeți spre un nivel mai înalt de comunicare și să vedeți ce vi se întoarce. Eu nu știu ce semn veți primi. Poate fi un cuvânt, o reacție anume, un indiciu. Dacă sunteți conectați oarecum la planul spiritual, la acest nivel va exista un semn care va veni la voi. Dar va trebui să fiți foarte atenți la el. Și pentru ca acest lucru să se întâmple, desigur, trebuie să existe și karma corectă.

De unde va veni? Din multe fapte bune. Vom vorbi despre asta, [despre] cum să vă găsiți perechea spirituală. Va trebui să fiți pe calea care vrea să facă bine în lume, iar această karma vă va aduce înțelepciunea semnelor și veți putea comunica.