

Cuplul spiritual - 2

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

Lecția 2

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

མཚོད།

Chö

Cuvântul *Chö* în tibetană înseamnă **ofrandă, a dăru** ofrandă.

Yunpey kunto mi nye chö înseamnă „**Dăruiește mereu ofrandă partenerului sau partenerei tale**”.

Ce vă vine în minte când auziți asta? Dăruți flori, aduceți ciocolată. Oferiți-le cadouri tot timpul.

Dar aici noi ne referim la relația spirituală. Ceea ce dorim este să ne ridicăm nivelul de dăruire la un nivel mai spiritual, cu toate că și aceste lucruri pot fi spirituale, dacă știți cum să le faceți. Așa că aduceți flori și bomboane de ciocolată partenerului vostru, dacă îi place ciocolata. Dacă nu îi place, nu-i aduceți ciocolată.

Deci aici este puțin diferit, pentru că vrem să ridicăm nivelul relației. Deci, dacă îl întâlniți pe partener sau dacă îl aveți deja, și doriți să vă ridicați relația la un nivel mai înalt spiritual, cel mai mare dar pe care îl puteți face este ceea ce numim în tibetană.

བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ

Dak Shen Nyam Je

Ceea ce înseamnă „schimbarea de sine cu celălalt”. Seminarul „Eu și celălalt” îl puteți găsi pe site-ul nostru (www.dharmakaya.ro).

Acesta este un seminar foarte important, și este ceea ce vom face aici: ne vom pune în locul celuilalt. Seminarul descrie în detaliu cum facem asta, și nu vom intra acum în aceste lucruri.

Pe scurt:

1. Ne uităm la ce-i place partenerului/partenerei, la ce preferă, ce-l bucură și asta vom face pentru el/ea. Aceasta este doar prima etapă a lui *Dak Shen Nyam je*, care ajută și la erodarea sursei suferinței noastre, care este marele nostru ego.

Deci ne punem în locul lui sau al ei. Să zicem [să presupunem] că stăm împreună la micul dejun. Ce vom servi la micul dejun? Ce îi place lui/ei sau ce ne place nouă? Să presupunem că trebuie să alegem între două lucruri. În zilele noastre, acest lucru este cam greu de făcut, pentru că mâncarea este din belșug, totul este bun, frigiderul este plin de tot felul de brânzeturi și măslin. Dar să zicem că suntem într-un alt loc și trebuie să alegem.

Deci, la primul nivel - dacă trebuie să alegem și dacă facem **Dak Shen Nyam Je**, dacă facem **Chö** pentru el, adică îi dăruim ofrandă la nivel spiritual - atunci **vom alege dintre cele două opțiuni ceea ce îi place lui/ei.**

Dar unde rămân eu la acest nivel? Eu nu am primit ceea ce mi-am dorit. OK, am fost atât de bun și i-am dat lui, dar nu am primit ceea ce îmi doream.

2. Un nivel mai înalt decât primul este de a începe să ștergem această linie dintre noi și ceilalți. Ce vrea ea sau ce vrea el - le definim ca fiind ceea ce vrem noi. Pentru că ne punem în locul lor. Ne punem mintea în corpul lor. Deci, atunci când le dăm ceea ce vor ei, de fapt ne dăm nouă ceea ce vrem.

Ne este greu să gândim așa pentru că suntem blocați în ego-ul nostru. Aceasta este o dăruire în care ne oferim de fapt nouă înșine.

3. Vom ajunge la un nivel mai înalt, în locul în care mâna dă piciorului. Adică, nu eu sunt aici și fac ceva pentru el, ci ne înfășurăm în jurul lui. Și atunci ceea ce vrea el, sunt eu care vreau. Nu el care vrea, sunt eu care vreau în această imagine a lui, care este a mea acum. Și o vreau la fel de mult ca și celelalte lucruri ale mele.

Deci, acesta este un nivel ridicat al dăruirii de ofrande, **Chö.**

Trebuie să continuăm să ne ridicăm la nivelul de a ne pune în locul celorlalți. Asta înseamnă, printre altele, că pentru a putea face acest lucru trebuie să începem să fim atenți la ceea ce își doresc ei, trebuie să le acordăm atenție, să-i ascultăm, de exemplu. Ce vor, ce le place.

Și când facem asta, nu va fi din spirit de sacrificiu, sau pentru că a spus profesorul, sau pentru că este moral, ci ca ofrandă, [oferită] cu bucurie în inimă, cu iubire în inimă. Și cu cât facem asta mai mult învățăm să ne rafinăm generozitatea, să o ducem la nivelul următor.

Codul zeitei este codul unei practici foarte înalte, de fapt cea mai avansată. O persoană care preia acest cod, este practica lui. Așa că dacă ceilalți îl întreabă: „Cu ce te ocupi?” [Sunt uni care răspund]: "Sunt profesor. Sunt arhitect. Sunt avocat." El va răspunde: „**Mă perfecționez în practica cuplului spiritual ca o cale de a ajunge în paradis.**"

Asta este ce va fi el: cel care lucrează pentru a-și perfecționa relația de cuplu pentru a ajunge în paradis.

Și dacă luați aceste lucruri în serios, ele vor fi cele mai importante lucruri pe care le veți face. Tot ceea ce veți face este de cum să vă faceți relația de cuplu cât mai minunată. Aceasta este o practică foarte serioasă, un angajament foarte serios.

Această practică iese din sfera relațiilor normale pe care le avem, adică relația

- s-ar putea să ne placă,
- sau să ne convină,
- sau ni se potrivește emoțional,
- fizic
- și economic.

Nu mai este vorba de aceste lucruri.

Acum, cei doi parteneri lucrează împreună pentru a se ridica reciproc, pentru a se scoate unul pe celălalt din suferință și ca să-l ducă spre fericirea pură și absolută.

Deci, acesta este un angajament foarte serios, pentru cei care îl iau. Și acesta este cea mai dificilă cale, după cum știți. Dacă ne uităm la cum decurg relațiile de-a lungul timpului, știm cu toții că este o muncă foarte grea.

Vom trece la **al doilea angajament**, care face parte, de asemenea, din marea artă de a găsi un partener spiritual.

མཚན་ལྷན།

Tsen den

Cuvântul *Tse'n Den* înseamnă cineva care are îndemânările potrivite pentru o relație spirituală.

Atunci când vorbim despre partenerul spiritual, spre deosebire de cel obișnuit, ar trebui să căutăm anumite calități în el. Avem nevoie ca el/ea să aibă anume calități, astfel încât să fie un partener cu care să pot face cu adevărat o cale spirituală, care să ne ridice pe amândoi și toată lumea din jurul nostru.

Atunci când căutăm un partener este ușor să cădem în dilema comerciantului de diamante: „Ar trebui să fie frumoasă sau ar trebui să fie deșteaptă”? Ce este mai important: [să fie] frumos sau inteligent? Noi spunem, că ar trebui să vă faceți o listă cu ceea ce doriți de la partenerul vostru. Și puteți avea totul de pe listă: atât frumos, cât și deștept, și spiritual, și de asemenea să fie interesat de a face călătoria cu voi.

Deci, tema pe care trebuie să o faceți este să vă scrieți lista. Indiferent dacă aveți un partener sau nu. Faceți o listă cu ce calități ați dori să găsiți la partenerul vostru spiritual ideal.

Calități importante pe care vrem să le căutăm la partenerul spiritual

Lista ar trebui să conțină câteva lucruri de început. **Partenerul care vreți să vă însoțească pe calea voastră spirituală ar trebui să aibă interes pentru calea spirituală.** Dacă nu are niciun interes pentru a face o cale spirituală - nu este ceva imposibil, dar va fi foarte dificil. Deci, căutăm pe cineva care are standarde mai înalte decât cele obișnuite. Adică, motivul pentru a forma un cuplu nu este de merge împreună la restaurant, sau în vacanță sau pentru a putea avea relații fizice nemaipomenite.

Nu acesta este motivul... deși v-am spus să vă faceți o listă cu calitățile pe care le doriți să le aibă celălalt. Va fi mai ușor dacă veți fi încă de la început în situația ca el să aibă standarde puțin mai ridicate.

Ce înseamnă standarde puțin mai ridicate? Ce înseamnă standarde spirituale?

a. **[Inima plină de compasiune]**: Un aspect pe care ar trebui să-l căutați la partener este că atunci **când vede suferință și durere în lume, să-i pese.** Nu să ridice din umeri și să meargă nepăsător mai departe. Să-l deranjeze faptul că există suferință și durere în lume și să dorească să facă ceva în privința asta. Chiar și puțin. Aceasta ar trebui să fie direcția. Și apoi întărită.

Deci, primul aspect este **să aibă inima plină de compasiune, să-i pese de durerea celorlalți**. Fiecare dintre noi avem copii, familie, părinții și avem grijă de ei. În cultura noastră, fiecare are grijă de familia sa.

Dar aici este mai mult de atât. Aici vorbim de a avea grijă și de copiii vecinilor. Nu este numai ceea ce definim ca fiind al nostru, ci și bătrânii care sunt singuri, și cei care sunt în nevoi. De a dori să alinăm suferința din lume și să ne deschidem inima față de ea.

Vorbim despre cel care nu stă nepăsător și are grijă doar de sine când lumea arde în jurul lui. Trăim într-o lume în care există foamete, epidemii, războaie. Așa că el ar trebui să fie cineva cu inima deschisă la durerea lumii și nu doar la ceea ce se întâmplă în casa mea. Linia de separare dintre „al meu” și al lor să fie puțin mai deschisă.

b. Al doilea aspect pe care vrem să-l căutăm la celălalt este **iubirea necondiționată față de toate ființele**. Să iubească oamenii nu pentru că sunt membri familiei lui, sau vecinii lui. Să iubească oamenii fără părtinire. Să fie mai puțin preocupat de „al meu” și să-i vadă pe cei din jurul lui fără a-i eticheta „al meu – nu este al meu”. Să aibă interes pentru oameni.

Deci, primul lucru, a fost ca partenerul să fie plin de compasiune. O persoană care vede suferința altora și care vrea să facă ceva în privința asta, și nu să spună: „Bine, bine...”. A văzut la știri suferința și toate ororile, și apoi revine la preocupările lui obișnuite. Nu. Să fie cineva căruia să-i pese.

Al doilea lucru, a fost ca el să iubească oamenii necondiționat.

c. Al treilea aspect, pe care vrem să-l căutăm la partener, este **să fie interesat de a căuta adevărul**. De a înțelege cu adevărat cum funcționează această lume. **De a înțelege cu adevărat cauza profundă a lucrurilor**: De ce există cancer în lume? De ce sunt războaie în lume? De ce există sărăcie în lume? Cum funcționează aceste lucruri?

Să-și pună întrebări și să depună efort pentru a găsi răspunsurile la ele.

Oare este adevărat că trebuie să suferim și să murim? Să ne naștem, să ne bucurăm puțin, să suferim, să îmbătrânim și să murim, este oare asta adevărat?

Este adevărat că ne-am născut doar: ca să mergem la universitate, să ne căsătorim, să avem copii, apoi să ne îmbolnăvim și apoi să murim? Pentru asta am venit pe lume? Este adevărat că suntem aici doar pentru a ne îndeplini nevoile fizice și, când ni se epuizează puterea, să murim? Pentru asta am venit?

De aceea, dorim să căutăm pe cineva care vrea să se ridice împreună cu noi la un nivel puțin mai înalt, care să fie interesat de această cale și să fie preocupat de aceste probleme. Inima lui să fie deschisă la suferința din lume, să-i pese și să caute să facă ceva în privința asta. Să iubească ființele fără a le eticheta, să aibă interes pentru adevăr și să caute adevărul. Să nu fie închis și cu prejudecăți că el știe deja tot, pentru că atunci când este plin de toate acestea nu poate învăța nimic.

Cei dintre voi care ați studiat cursul 1 - „**Cele trei căi principale**” - puteți recunoaște aceste trei calități. Acestea sunt caracteristicile oricărei căi spirituale demne de respect. Partenerul spiritual/partenera va fi interesat de aceste aspecte ale spiritualității, deoarece ele sunt **cei trei piloni ai vieții spirituale a oricărui om spiritual**. Indiferent de religia sau tradiția pe care o are! Nu trebuie să fie budist pentru asta. Aceste aspecte sunt comune pentru fiecare persoană pe o cale spirituală.

Apoi cuplul continuă să întărească aceste trei domenii de interes spiritual. Și nu există limită până unde se poate ajunge.

Și există printre noi oameni care nu vor mai gusta moartea în această viață. Ei vor ajunge în paradis înainte ca moartea să-i prindă. Dacă luați aceste lucruri în serios și le aplicați, puteți fi voi cei care găsiți calea și să eliminați orice formă de suferință. Orice formă de suferință din lume, atât a voastră, cât și a altora. Pentru că acesta este scopul oricărei căi spirituale: de a ajunge la fericirea sublimă. Fericirea sublimă înseamnă: am depășit toată suferința.

Și există un mic secret în găsirea fericirii: **nu trebuie să căutați fericirea cu forța. Ea va veni singură dacă veți elimina suferința.** Dacă eliminați lucrurile care afectează fericirea, [atunci] fericirea va veni de la sine. Cuplul spiritual este cea mai grea dar și cea mai rapidă cale de a ajunge la fericirea sublimă, dacă nu cea mai rapidă.

Deci, vom căuta partenerul care are chiar și puține din aceste tendințe. Și dacă am găsit pe cineva cu astfel de tendințe, atunci el ar putea fi un candidat bun pentru cuplul spiritual. Iar aceia dintre noi care ne angajăm la codul celor opt angajamente, **n-ar trebui să intrăm într-o relație cu cineva care nu are aceste interese, aceste calități.** Pentru că el ne va opri progresul.

Partenerul trebuie să aspire spiritual - să fie interesat de a căuta o modalitate de a se ridica deasupra realității obișnuite de rutină în care ne naștem, ne maturizăm, îmbătrânim, ne îmbolnăvim și murim. Să se ridice deasupra acestor lucruri, să ajungă într-un loc mai înalt, un loc al fericirii împreună cu noi.

Poate că veți spune: „Este cam greu să-l găsim”. Adevărat, nu este atât de ușor să găsim așa ceva. Atunci cum îl găsim? Unde îl vom găsi?

Ne vom folosi de principiul ecoului. Cum îl găsim? Nu trebuie să mergem nicăieri să-l căutăm.

Îl creăm prin principiul ecoului și el/ea va veni la noi.

Ce înseamnă să-l creăm prin principiul ecoului?

Asta înseamnă să ne intensificăm aceste aspecte în noi înșine:

- Să practicăm compasiunea față de ceilalți,
- Să practicăm iubirea față de toate ființele,
- Să căutăm să aducem fericirea oamenilor, indiferent de naționalitatea lor, de familia lor, de sexul lor sau de vârsta lor.
- Să căutăm adevărul, înțelepciunea și să înțelegem profund principiul ecoului;

Dacă facem asta și aprofundăm această practică, partenerul/partenera va veni automat. Și nici măcar nu-l vom putea opri, pentru că practicând aceste lucruri, vom produce ochelarii prin care privim lumea, iar apoi persoana care va apare, vom vedea în el/ea aceste calități.

Îl numim **efectul albinei și a mierii**. Ce este mierea? Mierea este karma pe care o creăm, care atrage spre noi albina, adică partenerul care are exact calitățile pe care le căutăm. Și cum facem asta?

Creăm aceste calități în noi:

- Ne intensificăm compasiunea,
- Ne intensificăm iubirea,
- Mergem să-i ajutăm pe ceilalți,
- Căutăm cum să aplicăm principiul ecoului în viața noastră.

Iar atunci el/ea va veni. Putem fi închiși într-o cameră, iar el va veni.

Lama Dvora Hla spunea:

„Avem un prieten pe care îl cunoaștem care a fost într-un retreat, izolat într-un cort în mijlocul deșertului, singur, un retreat de câteva luni. O fată a venit la cortul lui.”

Ce karmă trebuie să facem pentru a-l întâlni? Am spus că trebuie să ne dezvoltăm acele calități, dar mai sunt și alte lucruri pe care trebuie să le facem pentru a-l întâlni pe partener. Dacă vrem acum să intrăm într-o relație spirituală, mai sunt și alte lucruri care trebuie făcute.

- Trebuie să sprijinim relațiile altora de cuplu. Când vedem o pereche care nu se înțelege, vom face tot ce putem să-i aducem să se înțeleagă.

Bineînțeles cu înțelepciune. Este foarte important să ajutăm relațiile celorlalți. Și atunci nu trebuie să ne mai facem griji. Nu vom mai avea nevoie de toate cărțile de sfaturi despre cum să ne găsim un partener. Le putem arunca la gunoi.

Dacă îi ajutăm pe alții în relațiile lor și ne dezvoltăm calitățile spirituale, ne creăm karma ca partenerul să vină la noi. Nu-l vom putea opri să vină. El va veni chiar și dacă vom fi în mijlocul deșertului, în cort.

De fiecare dată când avem oportunitatea de a face pace acasă, vom face pace în casă. Încurajăm relațiile de cuplu ale celorlalți. De exemplu, mergem și îi învățăm pe ceilalți aceste lucruri. Imediat vom întâlni mulți oameni și ne vom crea multe semințe karmice.

- Există un al doilea aspect în acest sens: de a evita complet a face contrariul, adică de [a evita de] a deranja relațiile de cuplu ale altora sau de a le răni.

Să presupunem că întâlniți pe cineva care vi se pare că este exact sufletul pereche, dar are deja un partener. Ce veți face atunci? Veți susține relația lor. Veți spune: „Îmi place de tine, îți doresc tot binele din lume, dar nu te vreau pe tine, ci pe altul ca tine.”

Și ca urmare a sprijinirii relațiilor altora, veți obține și mai mult. Trebuie să aveți răbdare.

Dacă stricați relația de cuplu a altcuiva, acest lucru va deveni un obstacol imens în relațiile voastre.

Acum amintiți-vă: karmei îi ia timp până va rodi. Sunt o mulțime de filme romantice, în care cineva se îndrăgostește de soția altcuiva, [apoi cei doi] fug pe o insulă și duc o viață romantică... Dar lucrurile nu se termină ca în filme! Trece ceva timp, trec luni sau ani sau chiar mai puțin de atât, și relația explodează... Și ceea ce i-ai făcut celuilalt, ți se întâmplă [ție] exact la fel. Pentru că karma are calea de a se întoarce asupra noastră. Ea se întoarce mereu.

Deci, nu vom răni niciodată relațiile altora de cuplu, ci le susținem. Mierea va fi sprijinul relațiilor celorlalți. Albina este partenerul pe care vi-l doriți. Și dacă vreți ca el să aibă calități spirituale, dezvoltați-le în voi.

- Există o a doua parte, dacă aveți deja partener. Ce se întâmplă dacă aveți deja partener și acesta corespunde descrierii.

Există o lege conform căreia nu putem scăpa de karma noastră. Unii au încercat: și-au aruncat partenerul și și-au găsit pe altcineva. Puteți ghici ce s-a întâmplat: karma a revenit. Ea bate la ușă. Noul cuplu își petrece luna de miere, este minunat câteva luni și după o vreme se întâmplă același lucru.

Sunt oamenii care divorțează, își găsesc pe altcineva și cred că totul va fi bine, și după câteva luni lucrurile se întâmplă din nou. Deseori și a doua căsătorie eșuează, iar a treia reușește. De ce? Pentru că omul poate a înțeles deja că problema nu se află la partener, ci este la el. Dacă nu funcționează pentru el, nu va funcționa în altă parte până nu va începe să cânte melodia potrivită. Trebuie să existe efectul de ecou.

Aici apare dilema: Deci, ce ar trebui să fac? Să rămân blocat într-o relație, să sufăr în tăcere, să mă abțin și astfel să mor, sau să destram această relație și să găsesc alta? Dar eu nu am abordat motivele reale ale suferinței mele în această relație! Până nu le rezolv, ambele lucruri nu vor funcționa.

Și dacă problema va fi rezolvată, întrebarea va dispărea. Pentru că partenerul (sau partenera) pe care îl am, este complet gol de orice natură. Este o oglindă perfect clară, limpede. Acesta este tot ecoul meu. Și dacă nu are calitățile pe care le doresc, va trebui să le produc prin comportamentul meu!

Faceți o listă cu ceea ce doriți și începeți să faceți exact asta altor persoane, partenerului. Dacă relația este prea dificilă, începeți afară. Nu contează, ecoul va reveni, chiar prin intermediul soțului.

Tot ceea ce vedeți la partenerul vostru este reflexia minții voastre. El este ecoul, este oglinda care vă arată toate lucrurile pe care le-ați făcut și vi se întorc acum înapoi.

Putem rămâne cu acea persoană și să semănăm semințele potrivite, iar ea va începe să le reflecte. Poate dura timp. Amintiți-vă, karma necesită timp. Cu cât înțelegeți mai bine principiul ecoului, cu atât se va scurta perioada de rodire. Dacă îl înțelegeți, karma va începe să rodească mai repede. Încep să se schimbe. Și veți spune: „Treizeci de ani ai fost așa, ce s-a întâmplat”? Știți bine ce s-a întâmplat, pentru că voi ați creat asta.

Începeți în mod conștient să vă dezvoltati calitățile pe care doriți să le vedeți la partener. El nu va mai avea de ales decât să vi le reflecte, pentru că el este gol. **Și puteți avea din abundență tot ceea ce vă doriți.**

Deci acesta este modul conștient și calculat în care vă manipulați lumea prin înțelegerea forțelor karmei. Și nu de a sta și de a-i explica celuilalt cum ați vrea voi să fie. Puteți face asta o veșnicie, dar nu funcționează.

Aceasta este o tendință umană, toți avem această tendință, de a intra în această spirală descendentă, care ne târăște în jos. Pentru că reacțiile noastre sunt opuse, nu sunt corecte. **Și aceasta a fost prima regulă: să acționăm invers.**

După ce trece luna de miere, prima perioadă de entuziasm unul față de celălalt - iar asta poate dura timp - începem automat să-l luăm pe celălalt de la sine înțeles. Știu că dacă mă voi întoarce acasă, partenerul va trebui să fie acasă, doar am semnat un contract cu el. Ne așteptăm să fie așa, luăm asta de la sine înțeles.

Această tendință este una dintre tendințele care erodează relația.

Mai avem și o altă tendință. După ce luna de miere se termină, ne **concentrăm pe defectele lui**. Nu îi punem în valoare virtuțile, ci ne concentrăm pe defectele lui.

Și merge așa:

- Este luna de miere, totul este minunat, totul este extraordinar. Suntem în rai, în sfârșit ne-am găsit alesul inimii noastre.
 - Trece timpul: o lună, două luni, un an, stăm dimineața la micul dejun, se ridică de la masă și își lasă farfuria de mâncare pe masă. Bine, bine, prima dată.
 - A doua oară... [la fel...]
 - A treia oară deja ne gândim: "Destul. Trebuie să-i spun."
 - De-a lungul timpului ne dezvoltăm obiceiul de a ne concentra asupra calităților negative care nu ne plac la partenerii noștri,
 - Și bineînțeles că asta intensifică spirala. Pentru că acesta este ecoul: **acesta este acum cântecul pe care îl cânt și acesta este ecoul care se întoarce la mine**.
- Pe măsură ce trece timpul, are și mai multe defecte. Și de mult am uitat de luna de miere.
- Au trecut cinci ani și ne gândim: „Oare ce am găsit la el”?

Asta este ceea ce facem datorită acestei tendințe de a ne concentra pe defecte. Apoi îl vedem din ce în ce mai puțin atractiv, din ce în ce mai puțin pur, din ce în ce mai puțin frumos. Pe măsură ce trece timpul, nu mai știm cine este el.

Comportându-ne în acest fel, plantăm semințe pentru a vedea **calitățile lui minunate diminuându-se, erodând, degenerând**.

Trebuie să ne amintim că nimic nu vine de la el, că totul este un ecou. Totul vine din interacțiunea noastră cu el, iar interacțiunea noastră cu el este condusă de gândurile noastre despre el. Și dacă gândurile noastre despre el se concentrează asupra a ceea ce nu funcționează și a ceea ce este negativ, interacțiunea va întări spirala care ne va trage în jos. Așa că trebuie să învățăm să facem invers.

Vom termina această lecție cu o scurtă meditație, care vă va ajuta să produceți aceste lucruri. Este o meditație pe care o veți face dimineața chiar când vă treziți, înainte de a vă ridica din pat, înainte de a vă deschide ochii.

Stați culcat lângă partener, dacă nu aveți atunci singur. Nu contează. Și faceți meditația înainte să deschideți ochii.

Voi face acum varianta pentru cei care au partener.

Așezați-vă comod și încercați să nu vă mișcați pentru a nu-i deranja pe cei de lângă voi. Închideți ochii.

Concentrați-vă pe respirație. Încercați să numărați zece respirații fără a vă încurca.

Imaginați-vă că sunteți întinși în pat lângă partener. Îi puteți atinge mâna sau umărul. Imaginați-vă în această situație.

1. Și gândiți-vă: „Cât de norocos sunt că această persoană este cu mine, că acest bărbat sau femeie este cu mine”.

Încercați să vă dezvoltați sentimentul de adâncă recunoștință și apreciere că acea persoană este în viața voastră.

2. Acum amintiți-vă câteva dintre virtuțile lui, de câteva dintre calitățile care vă plac la el/ea. Poate două, trei, o listă scurtă.

3. Iar al treilea pas, înainte să deschideți ochii dimineța, rugați-l în sinea voastră să rămână cu voi pentru totdeauna, să nu-l pierdeți. Spuneți: „Te rog rămâi cu mine!”

Asta e tot. Puteți deschide ochii.

Cât durează să faceți această meditație? Un minut, două minute? Dar ea plantează semințele de a vă trezi cu recunoștință față de cei care sunt în viața voastră. Și îl înfrumusețează pentru că vă concentrați pe ceea ce este minunat la el. Meditația funcționează și ca antidot împotriva acestei tendințe de a-l considera de la sine înțeles. Nu este de la sine înțeles că el [că relația cu el, parteneriatul] este sigur, oamenii își pierd partenerii tot timpul. Nu este de la sine înțeles că el va fi mereu alături de voi. Îl rugați să fie cu voi și asta va planta semințele să rămână cu voi.

Pentru cei care nu au încă un partener sau parteneră, puteți face această meditație, dar faceți un pas preliminar înainte de a face meditația:

- Vă imaginați partenerul vostru ideal, perfect pe care vi-l doriți. Faceți aceeași meditație și încercați să vă imaginați că el este deja cu voi. Și vă concentrați pe calitățile pe care ați vrea să le aibă.

- Și îl rugați: „Te rog vino la mine!”. Vi-l imaginați și vă concentrați pe calitățile pe care le doriți și îl rugați să vină la voi.

Aici, plantați semințele pentru a-l găsi, iar aceste semințe îl vor atrage spre voi. Dar asta nu este suficient, trebuie să faceți și karma de a-i ajuta pe ceilalți în relațiile lor și să nu stricați nimănui relația în care se află.

Deci este foarte important, să faceți și una și alta.

În lecția următoare vom intra mai mult în relațiile fizice dintre parteneri și vom lucra cu canalele noastre energetice. Acest material este foarte important.

Cu toții cunoaștem faptul că nu prea știm cum să avem o relație de cuplu bună. Și aici ați primit câteva instrumente foarte puternice și foarte sfinte.

Doar pentru că am vorbit despre aceste lucruri, v-ați deschis față de aceste lucruri, cu toții am acumulat o karmă foarte bună în această direcție. De fapt, ce încercăm aici este să importăm un model străvechi, incredibil, frumos și profund și să începem să îl aplicăm în relațiile noastre. Și imaginați-vă ce s-ar întâmpla dacă toate acestea ar deveni dintr-o dată populare. Dacă deodată oamenii ar începe să trăiască așa, în ce loc am fi?

Așa că pentru a nu pierde karma, trebuie să o dedicăm. Trebuie să o trimitem tuturor oamenilor din jurul nostru, astfel încât toți oamenii din această țară să aibă o relație minunată.

Mai întâi facem Mandala.

Și acum dedicăm. Imaginați-vă că țineți o sferă de lumină în mâini. Trimiteți sfera tuturor celor a căror relație de cuplu nu este prea bună și celor care nu au partener. Trimiteți-le cel mai minunat partener și să se facă fericiți unul pe altul.