

Cuplul spiritual - 2

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

Lecția 3

Voi reveni pe scurt asupra celor spuse în lecțiile trecute.

Nu ne putem atinge niciodată obiectivele fără ceilalți

Să zicem că văd o bomboană și vreau să o mănânc. Dacă ne plac dulciurile, scoatem rapid folia de ambalaj, o aruncăm și mănâcăm bomboana. Ne-am satisfăcut plăcerea și ne vedem în continuare de treburile noastre. După care am și uitat că am mâncat bomboana.

Cu ce se aseamănă aceste lucruri? Cu efectul de ecou. Am spus că efectul ecoului înseamnă că toate lucrurile bune care îmi vin în această viață, vin ca urmare a faptului că am făcut lucruri bune pentru alții.

Toate lucrurile rele care vin la mine sunt manifestarea karmică a lucrurilor rele pe care le-am făcut în trecut, altora.

Ce legătură are bomboana cu ecoul? Să spunem că vreau să câștig bani, să spunem că vreau să fiu sănătos, să spunem că vreau un partener minunat, să spunem că vreau să ajung în al șaptelea cer. Efectul de ecou face ca toate aceste lucruri să fie posibile. El este baza pentru studiul relațiilor de cuplu și pentru tot studiul nostru.

Dacă efectul de ecou este adevărat, trebuie să trec prin alți oameni pentru a-mi atinge obiectivele. Mai întâi trebuie să fac altora ceea ce vreau să obțin pentru mine.

Deci aceasta este folia de ambalaj. Acesta este ambalajul bomboanelor. Dacă vreau bomboana, trebuie să trec prin ambalaj. Și ambalajul înseamnă ceilalți oameni.

Lucrurile pe care le doresc în viață trebuie să vină la mine ca un ecou. Pentru a exista un ecou, trebuie să existe ceva care să facă ecoul să se întoarcă la mine și acest ceva sunt oamenii din jurul meu. Ei sunt esențiali pe calea spirituală. Nu putem ajunge în paradisul lui Buddha doar stând în peșteră și făcând meditație. Este imposibil. O astfel de etapă va veni, dar numai după ce vom lucra mult în exterior. Și chiar și după ce ne întoarcem din meditații, vom lucra mult cu ceilalți pentru a le aduce multă binecuvântare.

Binele pe care îl caut va trebui să se întoarcă la mine ca un ecou de la ceilalți oameni. Dar cumva ne este greu să facem lucruri pentru alții.

Ne dorim doar pentru noi. Spunem: „Vreau, vreau, vreau”. Dar dacă vrem ceva trebuie să dăm altora ceea ce vrem. Nu putem obține ceea ce ne dorim fără să nu-l dăm mai întâi.

Dacă vrem bani, relație, sănătate, putere, frumusețe, toate lucrurile pe care ni le dorim, fără excepție vor veni prin folosirea efectului de ecou.

Deci, aceasta este legea noastră, aceasta este legea care conduce lumea. Lumea este condusă de iubirea față de aproapele nostru. Orice fericire pe care o avem în această lume trece prin fericirea pe care am oferit-o altora. Nu există altă cale, aceasta este singura modalitate de a obține fericirea. Așa că, dacă am fi singuri pe lume nu am putea niciodată să ajungem la fericire, ar fi imposibil. Avem nevoie de ceilalți oameni.

Noi i-am proiectat și avem nevoie de ei. Ei ne servesc.

A-i ajuta în acest fel, este egoism?

De multe ori când oamenii aud aceste explicații spun: „Stai așa, dar mie îmi place să fac bine în lume. Acum tu îmi spui că dacă le fac bine, îmi va fi mie bine? Dar asta mă face să nu mă simt bine. Eu vreau doar să fiu bun. Nu pentru mine, ci pentru ei.”

De aceea vreau să vorbim despre asta, pentru că această întrebare apare deseori.

Este egoist să gândim așa?

Hai să luăm exemplul bomboanelor. Să zicem că îmi plac dulciurile. Dacă este adevărat că pentru a obține bomboane, trebuie să încep să le dau altora bomboane, legea karmei spune că ea se amplifică, ecoul se întoarce din toți munții din jur. Voi primi ploaie de bomboane, pentru că ea se întoarce din abundență. Am avut o bomboană, și, în loc să o mănânc, am dat-o. Și acum am primit din abundență. Atât eu, cât și cel care a primit suntem satisfăcuți. Ce s-a întâmplat cu cantitatea de dulciuri din lume? S-a dublat.

Dacă vreau să am bani, încep cu generozitatea - încep prin a-i căuta pe cei care au nevoie și încep să le dau - și dacă folosesc corect efectul de ecou, banii vor începe să vină. Câți bani sunt acum? Și eu am bani, și ei au bani, și chiar și mai mult. De fapt, am de șapte ori, de zece ori, de o sută de ori - în funcție de cât de adânc înțeleg principiile. Pentru asta trebuie să studiem puțin. Deci câți bani sunt în lume? Cantitatea de bani este acum infinit mai mare față de ceea ce ar fi fost dacă aș fi cheltuit acești bani doar pentru mine.

Deci este ceva egoist? Putem spune asta. Dalai Lama numește „egoism iluminat”.

„Dacă vreți să fiți egoiști, fiți egoiști așa”. Acesta este răspunsul la întrebarea „Este egoist?”

Actul adevărului

Și acesta este singurul mod de a obține fericirea. Sunt mulți oameni care fac mult, mult bine - și nu neapărat se manifestă asta în viața lor. Ei pot face bine altora și totuși lor nu le este bine, pentru că nu înțeleg principiul. Pentru că actul de binefacere trebuie făcut din această înțelegere și de a-l dedica: „Datorită faptei mele, să le fie lor bine și întregii lumi!”. Iar apoi lucrurile se vor întoarce din abundență. Acesta este un act de adevăr. Dar un act de adevăr trebuie să stea pe adevăr, trebuie să aibă ceva pe care să stea. Care este acest adevăr? Aceasta este înțelegerea mea despre principiul ecoului și despre lucrurile despre care am vorbit.

Ce vreau, trebuie mai întâi să-l dau altcuiva

Deci, dacă vrem să fim sănătoși, de exemplu, trebuie să avem grijă de bolnavi. Dacă vrem să avem, trebuie să dăm. Și trebuie să dăm obiectelor corecte. Un alt aspect este să-i prețuim și să-i răsplătim pe cei care au făcut posibile aceste lucruri și așa mai departe. Imaginați-vă cum ar fi dacă întreaga lume s-ar comporta așa, dacă întreaga lume ar interioriza această idee.

Există o povestioară cu furculițele lungi: oamenii stau în jurul unei mese mari plină de bunătăți. Și fiecare primește o furculiță, dar furculița este mai lungă decât mâna lor.



<https://www.youtube.com/watch?v=qhU5JEd-XRo>

- Ei încearcă să mănânce cu furculița asta, și nu o pot aduce la gură, și toți mor de foame. Și aceasta este o analogie cu infernul.

- Acum aceeași masă, și aceiași oameni, și aceleași furculițe - în paradis! Toată lumea este mulțumită. De ce? Pentru că fiecare îl hrănește pe cel din fața lui.

Deci, dacă sperăm să avem o relație de succes, minunată, avem nevoie de alți oameni pentru asta. Trebuie să începem să fim atenți la ceilalți, să vedem de ce [anume] au nevoie. Dacă vreau ca nevoile mele să fie satisfăcute, trebuie să fiu atentă la ceea ce au nevoie alții și să le îndeplinesc lor mai întâi nevoile.

În toate învățăturile vi se spune tot timpul același lucru. Trebuie să le auziți de multe ori. Într-o zi vă veți trezi brusc și vă veți da seama de adevăr și veți începe să vă comportați așa. Apoi viața vi se va schimba și oamenii vor întreba: „Ce s-a întâmplat” ?

Singurul mod în care voi obține lucrurile pe care le doresc este să le ofer altora lucrurile pe care ei le doresc.

De unde știi ce vor ei? Trebuie să încep să mă interesez de oameni, să fiu atent, să-i ascult. Să vorbesc mai puțin și să-i ascult mai mult.

Nu pentru că este nobil să facem asta,
Nu pentru că este moral,
Nu pentru că religia spune să facem asta,
Nu pentru că profesorul spune asta.

Ci pentru că aceasta este legea lumii, așa funcționează lucrurile. Și acesta **este singurul mod de a obține ceea ce vreau.**

Poate veți spune: „Deja am lucruri pe care le-am vrut fără să cunosc această lege.” Legea funcționează chiar și fără să o știți.

Dar dacă acum vreți să realizați lucruri pe care până acum nu ați reușit să le realizați, trebuie să înțelegeți această lege. În caz contrar, lucrurile se vor desfășura fără să conștientizați asta și nu se vor desfășura neapărat acolo unde vreți voi. Uneori da, alteori nu. Totul se va petrece la întâmplare. Dar dacă vreți ca lucrurile să se întâmple așa cum doriți, trebuie să înțelegeți această lege și să lucrați cu ea.

Rezultatul ultim al acestui lucru este paradisul

Rezultatul neto va fi mai multă bogăție în lume. Pentru că atunci când le oferiți celorlalți ceea ce își doresc, veți primi înapoi înzecit și va fi mai multă fericire în lume. Nu va mai fi nicio limită pentru fericirea care va fi în lume. Acesta se numește paradisul.

Acolo unde vă veți găsi, dacă vă comportați așa, locul va deveni un paradis.

Și dacă revenim la subiectul relațiilor de cuplu, atunci: serviți nevoile partenerului, serviți nevoile altor cupluri, concentrați-vă asupra lor, priviți ce au nevoie, ce le poate aduce beneficii. Și totul vi se va întoarce din abundență dacă acționați din înțelegerea principiului, a actului de adevăr, și a dedicării acțiunii voastre.

Asta a fost introducerea.

3. Păstrează percepția

Revenim la cel de **al treilea angajament**. Aceasta nu este versiunea completă, este doar un cod.

ཏ་མི་དྲེལ་

Ta Mi Drel

Ta Mi Drel înseamnă „Nu-ți pierde concepția asupra lumii, păstrează-ți percepția!”.

Acesta este un angajament. Cel care a hotărât să practice acest cod se angajează să se uite la partener prin ochelarii efectului de ecou și a dilemei comerciantului de diamante.

De ce se termină luna de miere?

Suntem foarte atrași când vedem în filme drame, vedem tot felul de situații nefericite care se dezvoltă în relațiile de cuplu. Ne identificăm cu ele pentru că ni se întâmplă și nouă, pentru că odată am fost și noi într-un loc minunat și cumva [situația] s-a deteriorat. Nu mai suntem în acel paradis al lunii de miere.

Ce s-a întâmplat? De ce s-a estompat? De ce a pălit? Cum începe totul? Și dacă există tensiune în relație, cum putem calma această tensiune? Cum putem să o eliminăm?

Și voi vorbi despre un aspect care se întâmplă des în viața noastră, în societatea noastră, mai ales în societatea noastră post-feministă sau feministă: căutăm egalitatea în relații. Vrem să fim egali.

Vrem democrație, echilibru. Dar avem o problemă cu asta. Suntem atașați de noi înșine. Tendința spre egoism este atât de puternic înrădăcinată în noi, încă de când ne naștem majoritatea gândurilor se învârt în jurul nostru, încât atunci când ajungem la această ecuație și spunem: „Vreau să fie egalitate!”, am înclinat deja balanța cu 90% în favoarea mea, iar acum vreau egalitate. Iar asta nu funcționează.

Suntem orbi la faptul că deja venim nu cu nouăzeci la sută, ci cu nouăzeci și nouă la sută în favoarea mea. Și acum cer egalitate. Nu putem obține egalitatea în acest fel. Și ori de câte ori suntem în situația în care ne stăpânește o puternică emoție negativă, acesta este un indiciu că balanța este înclinată în direcția mea, foarte puternic. Și în acest fel nu avem nicio șansă de a obține egalitatea.

Atunci când suntem cufundați sau stăpâniți de o emoție negativă puternică de furie, sau dușmănie, sau resentimente, sau gelozie, sau orice altceva, nu putem vedea clar. Vederea noastră este încețoșată. L-am citat pe Dalai Lama spunând asta. Ne dăm nouă întâietate, ne preferăm pe noi înșine. Așa că atunci când simțim că nu am primit partea noastră, nu mai vedem ce a făcut celălalt. Suntem prea ocupați de noi înșine, balanța este înclinată puternic în direcția mea. Aceasta este natura umană, așa ne comportăm.

Ceea ce spunem este că dacă nu înțelegem bine efectul de ecou, putem sta mult timp și bine să sosească această egalitate. Putem aștepta mult și bine ca celălalt să facă jumătate de drum până la noi, pentru că nu se va întâmpla. De ce? Pentru că nu creăm cauzele pentru ca acest lucru să se întâmple. Pentru că nu lucrăm la nivelul adânc al cauzalității, care este legată de karma. Așa că dacă vreau ca partenerul meu să-mi arate afecțiune, dacă vreau să aibă grijă de mine, să gătească pentru mine sau să spele vasele, trebuie să creez cauzele pentru asta. Dacă asta este ceea ce-mi doresc. Poate îmi doresc mai mult decât atât.

Dacă partenerul vostru nu face aceste lucruri, ce veți face? Vreți afecțiune și el nu vă oferă afecțiune. Vreți ca el să participe la treburile casnice, iar el nu participă la treburile casnice. Ce facem când suntem într-o astfel de situație?

- Putem să discutăm cu el și să-i explicăm ce este în neregulă și nu este bine pentru mine.
- Uneori nici nu vrea să asculte, nici măcar să se așeze să discute cu noi. Așa că angajăm un consultant, ca să-i explice el. Și plătim bani grei în speranța că poate pe el îl va asculta.
- Sau, în loc să vorbim, ne enervăm.

Care dintre aceste lucruri va funcționa? Niciunul. Dacă nu semănăm semințele karmice pentru a lucra cu efectul de ecou, niciunul dintre aceste lucruri nu va funcționa. Pentru că niciunul dintre aceste lucruri nu este cauza pentru ca un partener să se schimbe.

Pentru a-mi vedea partenerul schimbându-se în direcția pe care mi-o doresc, trebuie să adopt acest mod de comportament în raport cu ceilalți oameni. Dacă este greu să facem asta cu partenerul, vom face cu alte persoane, în sensul că dacă vrem să fie plin de afecțiune, trebuie să mergem și să fim plini de afecțiune față de alții.

Dați timp acestui proces, fiți răbdători în timp ce înțelegeți efectul de ecou și veți vedea cum partenerul vostru trece printr-o metamorfoză. Asta se va întâmpla treptat. Și dintr-o dată el se va schimba.

Dar dacă nu faceți asta și îi spuneți: „Vreau afecțiune, vreau afecțiune, vreau afecțiune” puteți face asta mult și bine pentru că afecțiunea nu va veni așa.

Deci, sfatul aici este să renunțăm la ideea de a încerca să atingem egalitatea. Nu suntem într-un loc în care să putem crea egalitate, pentru că suntem înclinați în favoarea noastră. Renunțați la ideea: „Îți dau asta ca tu să-mi dai asta.”, „Azi spăl vase ca tu să speli vasele mâine”. **Dați sută la sută, unilateral și necondiționat.**

Renunțați la ideea de egalitate, [pentru că] nu funcționează. Începeți să dăruiți necondiționat. Deschideți-vă inima, fără să așteptați ca și el să facă la fel. Faceți asta fără așteptări și lucrurile vor veni automat. De o sută de ori mai mult decât ați visat, de un milion de ori mai mult decât ați visat, dacă înțelegeți principiul ecoului.

Oferiți cât puteți de mult. Deschideți-vă inima cât mai mult, cât de mult puteți și veți vedea cum partenerul se schimbă în fața ochilor voștri, cum se schimbă relația.

Și dacă vreți putem spune că aceasta este o formă de libertate. Dăruiți fără limite și fără să priviți la ce se întâmplă în afară. Sunteți liberi să vă deschideți inima cât vreți și vedeți ce se întâmplă.

Dacă veți folosi principiul ecoului nu va mai trebui să vă faceți griji pentru nimic.

4. Nu renunța niciodată

Al patrulea angajament.



Gyur me ja

Gyur me ja înseamnă să nu te schimbi.

Ce este a nu te schimba?

Vorbim despre ne-schimbare și despre schimbarea la diferite niveluri. Am spus că acest cod este vechi de 2500 de ani.

El a fost adus în Tibet de *Naropa* și *Lady Niguma* în urmă cu aproximativ o mie de ani. Și a ajuns acum și în România.

Există multe căi

Acest cod este pentru cei care au o carieră spirituală. Pentru cei care doresc să reușească în practica lor spirituală, în viața lor spirituală.

Oamenii așa cum știm, sunt diferiți, au abilități diferite, minți diferite, personalități diferite și tendințe diferite. Și acesta este motivul pentru care există atâtea religii în lume, pentru că oamenii au preferințe diferite și înclinații diferite și nevoi spirituale diferite. Și fiecare religie

care există este potrivită pentru un anumit grup de oameni, pentru nevoile lor în acest moment și îi ajută să progreseze.

Iar dacă oamenii încetează să mai fie atrași de o religie și nu mai este nimeni care să o practice, [atunci] ea va dispărea din lume. Deci, fiecare religie care există astăzi are rolul ei în lume și este importantă. De aceea trebuie să respectăm toate religiile. Deoarece pentru unii ea este exact ceea ce au ei nevoie ca să îi ajute să progreseze pe calea spirituală.

Și care este scopul ei? Este de a ajunge la fericirea sublimă. Acesta este scopul nostru în viață. Deci, de aceea există tot felul de religii. De aceea există tot felul de căi, tot felul de tradiții spirituale. Este minunat că există atâtea tradiții și o varietate mare de profesori.

Deci, sunt oameni pentru care calea lor spirituală este să meargă mult la biserică și asta e bine, e minunat. Este ceea ce li se potrivește - și asta ar trebui să facă.

Sunt oameni a căror cale spirituală trece prin a face servicii altora: serviciul public, serviciul pentru cei deprimați, flămânzi, săraci, bolnavi, refugiați, și altele.

Calea de a practica în cuplu

Acest cod este pentru cei care fac practica spirituală cu un partener, iar acesta este centrul practicii lor. În acest caz rugăciunile se fac împreună, meditațiile se fac împreună, toată practica spirituală se face împreună. Și în toate rugăciunile și meditațiile, accentul principal este pe partener. Este o practică în care partenerul ocupă locul central.

Și nu este o practică pentru toată lumea, pentru că ea este dificilă. De unde știm? Ne uităm la modul în care relațiile se dezvoltă în oameni. Dar dacă ați venit aici, la „Cuplul spiritual”, ceva va atras în această direcție. Altfel nu ați fi fost astăzi aici.

Dacă acest lucru pare a avea sens pentru voi, atunci poate că această cale este potrivită pentru voi.

Și dacă acesta este calea, atunci împreună cu soțul, depunând efort comun, faceți practica spirituală. Dar esența este ca perechea să-și facă treaba împreună. Cuplul este inima practicii și numai în cuplu se poate ajunge la cele mai înalte niveluri spirituale.

Deci, dacă sunteți atrași de această cale spirituală, atunci acest angajament spune: **„Nu te schimba”** sau **„Nu renunța niciodată”**. Asta înseamnă că de îndată ce ați hotărât că aceasta este calea voastră, iar ideea prinde rădăcini în minte și spuneți „Îmi place. Vreau să merg împreună cu partenerul meu pe cale”, atunci faceți acest salt.

Dacă înțelegeți faptul că un bărbat și o femeie pot merge împreună pe calea spre paradis, și faceți acest salt, nu vă mai schimbați, nu vă mai mișcați din loc. Acesta este angajamentul.

Nu trebuie să vă angajați acum, doar spun despre aceasta posibilitate. Rămâneți lipiți de acest angajament și nu cedați.

Deci, de ce apare acest jurământ aici? Se pare că au fost oameni cărora le-a fost greu și au renunțat la partenerul lor spiritual. După cum știm, nu este ușor să ne construim o relație frumoasă chiar și la nivel lumesc, ca să nu mai vorbim la nivel de practică spirituală. Dar odată ce persoana se angajează în această practică, acest jurământ înseamnă:

a. „Să nu renunți niciodată.” **Nu renunțați niciodată la partenerul la care v-ați angajat.** Este ca o ceremonie de nuntă, dar mai mult de atât. Este acest aspect de a nu vă schimba sau de a nu renunța la partenerul ales.

Există un alt aspect al acestui jurământ, acela de a **vă angaja să aveți relații fizice cu partenerul sau partenera aleasă.** Acest lucru este parte al acestui jurământ. Există obligația de a vă bucura de relația fizică cu partenerul și de relație în general.

Chiar mai mult decât atât:

- Nu numai că vă angajați în relație și nu vă mai mișcați de la ea,
- Nu numai că vă angajați să aveți relații fizice între voi,
- Nu numai că vă angajați să aduceți plăcere în relațiile fizice dintre voi,
- Dar vă angajați să dați relației un sens sublim, un sens înalt. De a învăța cum să treceți de la o relație fizică obișnuită, la o relație sacră și sublimă care să vă înalțe spre paradis.

Și repet din nou: această cale nu este pentru toată lumea, nu este potrivită pentru toată lumea, aveți nevoie de karmă în această direcție. Dar dacă alegeți această cale a cuplului spiritual ca pe o cale spirituală, atunci toate aspectele relației voastre spirituale sunt o cale de a ajunge la fericirea sublimă. Și, de fapt, acesta este cel mai minunat lucru pe care îl puteți face pentru voi, pentru ei și pentru întreaga lume.

Karma se degradează, dacă nu este reînnoită

Cu toții ne dorim arzător să avem relații cu sexul opus sau cu cel de care suntem atrași. Aspirăm spre plăcerea care însoțește relațiile sexuale. Problema este că plăcerea fizică care vine, dacă vine, este foarte scumpă karmic. Pentru că vă amintiți de efectul ecoului? Tot ce apare în viața voastră este rezultatul lucrurilor bune pe care le-ați făcut altora. Deci, dacă am un moment de plăcere în viața mea, este pentru că am făcut mult bine în lume.

Și dacă plăcerea este foarte puternică, atunci am făcut mult bine în lume care mi se întoarce sub forma unui moment de plăcere puternică. Și acest moment de plăcere puternică a ars această karmă, acum am una mai puțin. Sau am ars multă karmă bună prin faptul că m-am bucurat de plăcere.

Și nu este doar plăcere sexuală, este și tot ceea ce consumați. Dacă v-ați bucurat de o mâncare bună [înseamnă că] ați ars multă karmă bună când ați dat altora de mâncare pe parcursul a multor vieți.

Aceasta este și cauza pentru scăderea plăcerii pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Tot acest aspect al vieții lor pălește și uneori se stinge complet, pentru că ei și-au consumat karma și nu știu cum să o reînnoiască. Cu timpul va fi mai puțină plăcere și în final ea va fi complet neglijată, ceea ce este foarte trist. Nu numai că cei vârstnici nu se mai bucură de plăcere, ci și pierd calea importantă de a ajunge într-un loc spiritual cu mult mai înalt și la fericirea sublimă. Karma este perisabilă.

Angajamentul de a te bucura pentru alții!

Deci, prin acest jurământ:

- Nu numai că vă obligați relației de cuplu sau partenerului vostru,
- Nu numai că vă angajați să aveți o relație fizică cu el/ea,
- Nu numai că vă angajați să vă bucurați de această relație,
- ci vă angajați să învățați cum să faceți din relația de cuplu un instrument pentru a vă intensifica plăcerea și de a vă intensifica karma și mai mult.

Pentru asta trebuie să învățați mult.

Dacă ne luăm acest angajament, înseamnă că ne angajăm ca de fiecare dată, când avem relații fizice cu partenerii noștri, să le dăm cel mai înalt sens posibil. Acesta nu va mai fi un act egoist doar pentru propria noastră plăcere. Ci căutăm cum pot fi acestea o modalitate de a aduce fericire lumii, și nu doar nouă.

- Acest lucru nu este ușor, pentru că în acest moment suntem complet scufundați în plăcerea noastră. De aceea, a folosi acest moment de plăcere și a-l face o binefacere pentru lume nu este deloc ușor. A menține conștientizarea în momentul plăcerii, să nu ne pierdem capul și să ne ridicăm odată cu ea - nu este deloc ușor. Dar intenția ca prin plăcerea mea fizică să găsesc modalități de a aduce multă fericire și plăcere lumii, ea însăși creează karma pentru a-mi crește plăcerea.

Să nu uităm vacuitatea

Deci, cum facem asta? În timpul relațiilor fizice trebuie să păstrăm concepția efectului de ecou.

Să presupunem că vine plăcerea. În momentul când vine plăcerea, trebuie să vă amintiți de vacuitatea acestei plăceri. Ce înseamnă vacuitatea acestei plăceri? Plăcerea nu vine de la partenerul vostru. N-are cum să vină. Dacă aveți un moment de plăcere, ea vine numai din karma, numai din ceea ce ați făcut în trecut. Doar din karma. A venit pentru că ați făcut mult bine în lume.

- Dacă puteți, în timp ce sunteți în culmea plăcerii, să vă amintiți de asta, atunci mintea voastră va fi deja în altă parte. Deci, **vă veți folosi de acest moment pentru a vă spori înțelepciunea.** Apoi plăcerea devine înțelepciune. Și să apreciați acest moment de plăcere care este un moment foarte prețios din punct de vedere karmic, este un moment minunat din punct de vedere karmic. Și nu vine de la cealaltă persoană, ci vine din karma voastră.

- Să mergem la un alt nivel: **acest moment de plăcere pe care îl experimentați, vine ca urmare a anumitor lucruri care se întâmplă în interiorul corpului vostru interior, ceea ce numim corpul energetic, corpul canalelor interioare.** Și această stare este poate cea mai apropiată de perceperea directă a vacuității la care puteți ajunge în viață - cu excepția meditației profunde a perceperei vacuității. Perceperea directă a vacuității este scopul cel mai înalt pe care ni-l putem stabili în viața noastră spirituală.

Doar și pentru un moment de percepție directă a vacuității merită să ne trăim toată viața pentru el.

Dacă ar trebui să alegem un scop valoros căruia să ne dedicăm întreaga viață, este acest moment de percepere directă a vacuității.

Această experiență este foarte rară și ne transformă complet. Devenim altcineva, suntem pe calea spre iluminare. Ea ne urcă în liftul care ne scoate dintr-un trup de carne și oase, care se uzează, se îmbolnăvește, îmbătrânește și moare, și ne duce spre trupul unui înger, a cărui minte este omniscientă și are capacitatea de a ajuta toate ființele de pe toate planetele simultan.

Deci, acest moment de intensă plăcere dintre parteneri este un moment foarte apropiat de această experiență. Pentru că această experiență este atât de extraordinară în ceea ce privește potențialul pe care îl deschide, și această plăcere este, de asemenea, tot atât de prețioasă. Și dacă nu învățăm să o folosim, dacă consumăm plăcerea doar pentru satisfacția lumească, atunci o vom pierde. Aceasta este legea. Dacă nu urcăm, coborâm.

În adâncul inimii noastre, aspirăm spre perfecțiune

În adâncul inimii noastre tânjim după această perfecțiune din noi. Spre acel loc unde energiile pe care le avem fiecare dintre noi – masculin și feminin – vor fi complete și echilibrate, pentru că aceasta este starea unei ființe iluminate, aceste energii sunt complet echilibrate. Devenim o entitate cu totul diferită atunci când se întâmplă acest lucru. Adânc în interiorul nostru, inconștient, tânjim să ieșim din acest corp jalnic care este atât de ușor de rănit, care se îmbolnăvește cu ușurință, în care dacă se produce o mutație la nivel de cromozom, corpul face cancer și moare.

Corpul vine pentru că nu am înțeles principiul ecoului și nu am învățat să-l folosim pentru binele nostru și al celorlalți.

De aceea dorim să trecem la un alt nivel adânc în interior. Vrem să ieșim din viața plină de suferință și în care suntem forțați să pierdem ceea ce ne este mai drag, dacă nu înainte de moarte atunci în momentul morții.

Aspirăm profund să ajungem la acest scop ultim, iar dorința de unire sexuală este pentru că avem acest dor în noi.

Deci ideea acestui jurământ este să nu fim doar consumatori. Să nu ne bucurăm de karma și să o lăsăm să se degradeze, ci și să învățăm cum să o reînnoim, cum să o perpetuăm, cum să păstrăm această plăcere ca ea să se intensifice și să nu dispară. Cum să o facem să crească din ce în ce mai mult, în loc să se epuizeze.

• Mai există aici și un alt aspect. **În viața oamenilor obișnuiți, aproape niciodată ei nu ating un nivel de concentrare foarte profundă.** Este foarte greu de ajuns la o concentrare foarte, foarte profundă în care mintea rămâne fixată pe obiect și nu se mai mișcă în stânga și în dreapta. Oamenii obișnuiți nu știu cum să o facă. Este greu de ajuns la concentrarea pe un singur punct și la o minte complet stabilă.

Dar ceea ce se întâmplă este că în acest moment intens de plăcere sexuală nu putem ajunge la orgasm fără să avem această concentrare. Plăcerea este atât de puternică, suntem atrași de ea atât de mult, încât suntem complet concentrați asupra ei.

Deci, avem un asemenea moment de concentrare, dar el trece repede. Nu știm cum să-l menținem. Și ceea ce este interesant este că în afara actului sexual, **data viitoare când oamenii mai au acest moment este în momentul morții.** În momentul morții mintea părăsește corpul. În acest moment sfincterele se deschid și apar secreții de urină, fecale și material seminal. Tot în acel moment are loc și o deschidere a canalelor interioare și exact în acel moment oamenii

au o concentrare incredibilă. Dar este un moment trecător și apoi vine moartea și s-a terminat. Nu avem control asupra acestei situații, pentru că nu am practicat.

Deci există o oarecare similitudine între momentul morții și acest moment al apogeeului sexual. Și acesta este motivul pentru care oamenii sunt atât de atrași de sex. Cincizeci la sută din gândurile noastre sunt despre sex și restul de cincizeci la sută sunt legate de mâncare.

N-ar fi rău dacă ne-am putea dezvolta concentrarea, astfel încât să o putem folosi în practica noastră spirituală, pentru a ne ridica la un nivel spiritual înalt de fericire. Oamenii tânjesc după o astfel de fericire.

Și aceasta este frumusețea practicii în doi. Ceea ce facem în această practică este să repetăm experiența de fiecare dată la un nivel mai profund de concentrare. De fiecare dată ne uităm la aspectele spirituale ale experienței și la puterea experienței și apoi le folosim.

Practica este frumoasă și pură, și avem nevoie de partener pentru asta.

În măsura în care învățăm să facem asta bine, următorul lucru este să învățăm să o transferăm în afara relației, în viața noastră spirituală în general. A ne folosi de această concentrare în meditația noastră.

Dacă învățăm să facem acest lucru, ceea ce este paralel cu a lucra cu canalele energetice interioare, atunci putem avea experiența vacuității, sau experiența divină sau experiență dumnezeiască.

Deci, acest jurământ este foarte profund și foarte important printre cele opt.

5. Imaginile se unifică



Nyi înseamnă **doi**.

Mai există și un alt aspect frumos. Când suntem într-o relație spirituală nu avem nevoie de unul, ci de doi.

a. Unul este partenera/partenerul fizic pe care îl aveți. Și am spus că ne-am luat angajamentul să nu-l abandonăm niciodată. Jurământul va trebui păstrat, pentru că dacă îl încălcăm practica se va strica. Deci, odată ce v-ați angajat (și nu este ușor să ne luăm un astfel de angajament) indiferent de ce s-ar întâmpla, nu renunțați niciodată la el/ea. Și aici este important să păstrăm efectul ecoului, pentru că vor fi momente dificile într-o relație.

Ce înseamnă efectul de ecou? El spune că tot ceea ce apare în viața voastră este un ecou a ceea ce ați cântat mai înainte, a ceea ce ați făcut înainte în viață. Nu vine de la partener. El este doar instrumentul prin care vi se întoarce karma înapoi. El este doar mijlocul, nu este cauza.

Cauza nu este niciodată acolo, este întotdeauna aici.

Și acest lucru vă ajută să vă mențineți angajamentul în momentele dificile și atunci veți ști ce trebuie să faceți.

Am avut înainte angajamentul [de] **a acționa invers**. Dacă înțelegeți efectul ecoului, veți obține control complet asupra relației. Acționând din înțelegerea efectului de ecou veți obține control total asupra modului în care va fi partenerul vostru și cum va fi relația voastră. Ele vor fi complet sub controlul vostru. De ce? Pentru că partenerul vine din voi cu tot binele și rău din el.

Dacă înțelegeți asta și dacă vreți să schimbați ceva la el, ce ar trebui să faceți? Să începeți să faceți karma care să revină la voi mai târziu ca un ecou.

Dacă apare o mare dificultate, avem întotdeauna impresia că vine cumva de la partener. Ori de câte ori partenerul ne face probleme, sau nu ne satisface nevoile noastre, ni se va părea că toate vin de la el/ea, iar asta datorită ignoranței noastre. Dacă înțelegem efectul de ecou, nu este nevoie să ne schimbăm partenerii.

1. Pentru că nu este de la partener. Dacă ne schimbăm partenerul și nu ne-am ocupat de rădăcina problemei, vom continua să vedem aceeași problemă la noul partener.

Același lucru i se întâmplă și cui nu-i place de șef. El spune: „Îmi schimb locul de muncă, e imposibil de lucrat cu șeful ăsta”. Dacă în sfârșit își găsește un alt loc de muncă, după o anumită perioadă, poate după câteva luni, vor apărea aceleași probleme. Vor apărea același tip de probleme. Iar al doilea șef va fi asemănător cu primul, doar într-un alt corp. De ce? Pentru că nu s-a ocupat de problemă. Pentru că problema vine din el și nu de la șef.

Deci, ce să facem? Dacă apar lucruri neplăcute în relația cu partenerul, va trebui să lucrăm cu efectul de ecou. Aceasta este practica spirituală. Prin ecoul pe care se întoarce prin partenerul nostru, prin ceea ce el ne reflectă, va trebui să lucrăm asupra noastră.

El ne ajută, ne sprijină să ajungem acolo unde trebuie. Cu cât lucrăm mai mult asupra noastră, [cu atât] el va începe să pară din ce în ce mai pur și din ce în ce mai potrivit nouă. Aceasta este munca. Aceasta este munca unui cuplu spiritual. Ea este grea, dar și minunată. Ea este cea mai avansată. Pentru că dacă ne este greu și ne eschivăm de la situație, nu vom face niciodată treaba asta, pentru că vom da bir cu fugiții. De fiecare dată când nu ne place ce vedem în oglindă, fugim de ea, ne ducem la o altă oglindă, sau încetăm de a ne mai uita în oglindă și în acest fel nu ne facem treaba.

Nimeni nu promite marea cu sarea - ceva irealizabil sau intangibil, dar calea este minunată. Este superbă. Este cea mai rapidă, pentru că ne-am angajat: „Nu te părăsesc orice ar fi!”. Deci lucrăm pe ceea ce vine spre noi.

2. Și mai este un aspect: dacă începem să renunțăm la partenerul nostru, pentru că nu muncește pentru noi, ce am plantat odată ce am renunțat la el? Karma. Am plantat karma de a renunța la cineva. Ia ghiciți ce am făcut? Am plantat exact karma ca următorul partener să renunțe la noi! Va veni ziua și va renunța la noi.

Și mai rău de atât, ne creăm tendința de a încălca angajamentele, iar aceasta este cea mai gravă pe calea spirituală.

Aceasta este cea mai gravă deoarece calea spirituală, orice cale spirituală demnă de respect, cu sau fără partener, este plină de dificultăți.

Cum ne putem înălța dintr-un corp uzat și îmbătrânit la corpul unui înger? Este clar că va trebui să depășim multe dificultăți. Această cale nu este una obișnuită. Dacă mergem după idea că „lumea se comportă ca de obicei” și facem ceea ce ne convine – murim. Desigur, vor fi dificultăți.

Dacă înțelegem efectul ecoului, avem control complet asupra partenerului nostru, în relația noastră. Și în timp ce lucrăm asupra noastră, ne purificăm din ce în ce, iar partenerul va deveni din ce în ce mai purificat și, în același timp, și lumea din jurul nostru va deveni din ce în ce mai purificată, pentru că toate sunt un ecou al nostru. Deci sunteți invitați să vă asumați angajamentul și să nu vă fie frică! Dăruiți-vă cu totul, chiar dacă el nu se dăruiește procesului. Dar faceți-o cu înțelepciune: folosiți-vă de efectul ecoului. Aveți încredere că dacă turnați în el din abundență iubire, ea se va întoarce la voi înzecit.

b. Cum rămâne cu al doilea partener? Sunt oameni aici care așteaptă să audă. În acest angajament mai există și un alt partener/parteneră, iar el este imaginar, nu din carne și oase.

Deci, care e treaba? S-ar putea să aveți acum un partener, iar el nu este perfect. Ne referim la partenerul înger – nu [cel] pe care îl avem acasă, în care găsim defecte.

Ce înseamnă asta? **Dacă imaginea din oglindă nu este atât de frumoasă, trebuie să lucrați la sursă, nu să spargeți oglinda.** În acest proces de a lucra asupra voastră și de a vă crea partenerul ideal, vă veți folosi de un partener imaginar. Și aici nu sunt limite. Vă puteți imagina partenerul că fiind cea mai minunată făptură pe care v-o doriți: fizic, intelectual, mental, spiritual, totul. Puteți să vă dezlănțuiți imaginația, să-l faceți pe partenerul imaginar să fie absolut uimitor, fabulos.

De obicei, nu știm cum să exprimăm ceea ce ne dorim. Deci acesta este un exercițiu. Așezați-vă și formulați ce vreți cu adevărat. Cum ați putea să obțineți ceea ce vreți dacă nu știți ce vreți?

A vi-l imagina pe partener nu înseamnă doar a-l visa, ci a-l crea în detaliu: Cum să arate? Cum să miroasă? Cum să vorbească? Cum se comportă? Cum se mișcă? Ce calități să aibă? Ce virtuți? Ce înțelepciune? Toate calitățile.

Creați-vă partenerul imaginar sau partenera care este perfect(ă), desăvârșit(ă). Și apoi învățați să le turnați în partenerul existent folosind efectul ecoului. Asta pentru cei care au un partener. Pentru cei care nu au partener, vă invitați în acest fel partenerul ideal, perfect să vină la voi.

Și veți face asta folosindu-vă de efectul de ecou. Vreți ca partenerul să fie înțelept, vreți ca el să inspire afecțiune, vreți ca el să vă susțină în momentele grele. Ce vreți de la el la nivel spiritual? Vreți să vă țină în brațe când cădeți?

Atunci începeți să faceți toate acestea altora, și veți vedea cum partenerul vostru se va transforma, devenind din ce în ce mai mult ca partenerul imaginar. Și aceasta este ceea ce numim *imaginile care se unesc*. Lucrăm cu imaginarul și cu efectul ecoului, care este înțelegerea vacuității lui, iar imaginile încep să se unifice.

Și dacă faceți asta corect, veți descoperi cu timpul că imaginea voastră ideală nu este atât de departe de ceea ce aveți. Veți începe să observați că ceea ce aveți lângă voi nu este chiar atât de rău, [ci că] pur și simplu nu ați observat. Și de ce nu ați observat? **Pentru că avem tendința**

umană înăscută de a nu fi mulțumiți de ceea ce avem și de aceea va trebui să lucrăm cu noi înșine pentru a inversa această tendință.

Și acesta este un exercițiu foarte sănătos pentru noi. Trebuie să învățăm cum să vizualizăm această perfecțiune pe care o dorim în cele mai mici detalii. Stați în liniște în meditație, și gândiți-vă exact ce ați vrea să aveți acasă.

Există o melodie în engleză [numită] „**Gray**”, cântată de Ani di Francoppe care spune: „Ce fel de paradis caut? Am deja tot ce îmi doresc, și încă vreau mai mult.”. Aceasta este tendința umană. Unii oameni au deja totul și încă vor mai mult.

Dacă nu știți cum arată partenerul vostru ideal, s-ar putea să vină la voi chiar aici și să nu-l recunoașteți deloc. **Poate că el este deja aici.** Nu-l recunoașteți, pentru că acesta vă este obiceiul: starea minții de a nu fi mulțumită de ceea ce este.

Mai întâi petreceți mult timp pentru ca această vizualizare să fie cât mai precisă posibil, și dacă o faceți bine atunci veți avea doi parteneri: cel real și cel imaginar. Și **apoi aceste două imagini vor începe să fuzioneze, folosindu-vă de efectul de ecou.**

Dar există un anumit pericol aici. Există pericolul că va crește disconfortul: aveți acea imagine fantastică, vă uitați la ea și spuneți „Oh, ce am aici...”

Există pericolul ca în loc să vă folosiți de acest lucru pozitiv, îl veți folosi pentru a-l critica și mai mult: „Unde este asta și unde este asta”? Dacă veți face asta, nemulțumirea voastră va crește garantat. Deci să nu faceți asta! Este foarte important să nu vă lăsați să alunecați în această direcție!

Deci, dacă vă imaginați partenerul ideal, nu începeți să-l criticați pe cel pe care îl aveți acum. De ce nu seamănă cel pe care îl aveți acum cu cel pe care vi l-ați imaginat? Pentru că voi aveți toate aceste defecte. Defectele pe care le vedeți în partener sunt ale voastre. Deci, folosiți-vă de ceea ce vă reflectă partenerul sau partenera, pentru a vă putea purifica și apoi partenerul se va apropia din ce în ce mai mult de imaginea ideală la care aspirați. Aceasta este practica. Încercăm să contopim cele două imagini: cea ideală și cea care se află în realitate.

De exemplu: partenerul meu mă critică mereu. Cel ideal nu mă critică niciodată. Ce voi face?

- a. Ori încerc să-i explic că nu-mi place să mă critice, că prefer să-mi vorbească pozitiv, să mă sprijine.
- b. Ori voi exploda și mă voi enerva de fiecare dată când mă critică. Îi spun să tacă și să nu mă mai critice atât.

Ce voi alege?

Aceasta este dilema comerciantului de diamante. Nu funcționează. Nu rămâneți blocați în această dilemă. Noi singuri ne-am creat problema. Dacă auzim critici, înseamnă că avem tendința de a critica. Nu observăm că suntem critici, de aceea partenerul vine la noi ca să ne facă acest serviciu. Deci, eu

- a) Îl apreciez pentru serviciul care mi-l face și pentru reflecția care mi-o arată și -
- b) Încep să verific unde fac aceste lucruri în viața mea. Pentru că nu am observat că fac asta. Și poate că fac asta într-un alt stil, și poate o fac mai mult cu gândul decât în cuvinte. Dar karma revine. Mi-am creat ochelarii prin care îmi văd partenerul. Deci, tot ce nu-mi place la partenerul meu actual, înseamnă să încetez să mai fac asta altora.

Așa că mă voi folosi de partenerul ideal, pentru a apropia imaginile. *Mă uit: Uite idealul meu, și uite ce am acolo. Ah! Încă nu se potrivesc, mai am mult de lucru.* Dar, până la urmă imaginile vor fuziona.

Ambele sunt zirconiu

Există o teoremă la dilema comerciantului de diamante: ambele diamante sunt zirconiu. Ambele sunt false, dar funcționează. Orice lucru îl putem schimba dacă înțelegem efectul de ecou. Și toate minunile pe care le fac oamenii - sunt oameni care știu să facă minuni - vin din munca cu efectul ecoului.

Dacă, de exemplu, partenerul meu nu mi se pare frumos. Dar el nu este frumos în sine. El este gol. Mi se pare urât. De ce mi se pare urât? Există o cauză karmică pentru asta: supărarea. Dacă reușesc să distrug supărarea din inima mea, partenerul va deveni frumos.

Putem schimba totul. Putem învăța să mergem și pe apă.