

Cuplul spiritual - 2

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

Lecția 4

Întrebare: Cum putem, conform principiului ecoului, să nu-i mai criticăm pe ceilalți?

Răspuns: De îndată ce începem să fim atenți la ceva ce se întâmplă, procesul invers începe automat. Deci primul pas, dacă vrem să oprim un anumit tipar sau comportament, este să începem să fim atenți. Cum vom observa dacă este un gând care intră imediat în acțiune? Avem nevoie de un mod sistematic de a observa ce ne trece prin minte.

O modalitate sistematică de a acorda atenție la ceea ce se întâmplă în mintea noastră este, de exemplu, carnețelul. De șase ori pe zi ne oprim pentru un moment și ne uităm la ce ne-a trecut prin minte în ultimele două sau trei ore. Apoi începem să observăm cât de critici am fost. Dar trebuie să fim atenți de a nu ne judeca și de a nu încerca să ne schimbăm, ci doar să fim atenți.

Prin faptul că suntem atenți, lucrurile vor începe ușor să se schimbe. Și mai târziu se va crea mai mult spațiu în mintea noastră și apoi vom putea schimba în mod activ. Dar înainte de a putea schimba ceva, trebuie să acordăm atenție lucrurilor care ne trec prin minte, să le cunoaștem.

Întrebare: Există vreun avantaj să fim fără partener? Unii oameni preferă să fie singuri.

Răspuns: Există practicanți care practică doar cu partenerul lor imaginar și este posibil să facă asta. Printre călugări, de exemplu, sunt unii care într-un stadiu foarte avansat în practică își iau un partener și sunt [și] cei care rămân doar cu un partener imaginar.

Pentru că oamenii se uită la călugări și presupun că ei n-ar trebui să aibă parteneră, uneori, pentru opinia publică, unele curente aleg să nu-și ia un partener real, ci doar să lucreze cu partenerul imaginar. Și sunt cei care spun că aceasta este o practică foarte avansată pentru că mintea trebuie să fie foarte ascuțită și concentrată pentru a reuși în practica cu partenerul/partenera imaginar.

Deci, există această opțiune pentru cei cărora li se potrivește această practică, să se folosească de energia sexuală în acest fel.

Întrebare: Putem să-i învățăm și pe alții?

Răspuns: Desigur. A-i învăța și pe alții, aduceți multă fericire lumii, care se va întoarce la voi. De aceea această învățătură va fi pusă pe site [www.dharmakaya.ro]. Gândiți-vă la situația în

care toată lumea se va comporta așa în relația lor de cuplu. Nu ar fi minunat? Dar trebuie să fiți atenți la un lucru: să nu transformați îngerul în diavol. În **Lo Jong 2** se spune „...transformați ceva pur în ceva lumesc...”. Dacă intenționați să utilizați învățătura pentru un beneficiu personal sau interes financiar, vă distrugeți binecuvântarea care poate veni de pe urma acestui studiu. Deci, trebuie să fiți atenți și să vă păstrați motivația pură.

Întrebare: Ce se întâmplă dacă eu sunt la un nivel spiritual iar partenerul meu este la un alt nivel spiritual? Ce să fac [în acest caz]? Să-mi schimb partenerul sau să rămân cu el?

Răspuns: Este foarte important să vă respectați angajamentul luat, pentru că dacă îl încălcați, vă creați tiparul de nerespectare a angajamentelor. Iar data viitoare veți abandona complet calea spirituală. Prin urmare, este foarte important să respectați angajamentele pe care le-ați luat deja.

Un bun practicant pe calea spirituală învață cum să-și adapteze practica în funcție de situația în care se află: situația familială, situația la muncă. În loc să coboare, îi ridică pe ceilalți la el. Aceasta este o mare artă. Dacă practica lui este puternică și foarte bună, atunci ceilalți se vor ridica la nivelul lui. Și asta face în liniște. Nu trebuie să le țină celorlalți prelegeri: dacă ei nu vor să audă Dharma, [atunci] nu le dă Dharma. Prin practica lui ceilalți se vor schimba. Se vor schimba automat.

Dacă vă încălcați angajamentele, veți crea traume în jurul vostru și va fi foarte dificil să vă desăvârșiți calea mai târziu. Calea ar trebui făcută cu grație și înțelepciune. Căutați să faceți ceea ce puteți împreună și, din lucrul comun pe care îl aveți, pentru a vă ridica la nivelul următor. Voi turnați conținutul și nivelul spiritual.

Întrebare: Ce se întâmplă dacă partenerul nu crede în aceeași filozofie?

Răspuns: El nu trebuie să înțeleagă efectul ecoului pentru ca voi să practicați. Efectul ecoului funcționează, indiferent dacă cealaltă persoană îl înțelege sau nu. Este suficient să-l înțelegeți voi. Practica este complet individuală.

Dacă practicați unificarea imaginilor, ar fi mai bine să nu-i spuneți asta. El se poate simți jignit pentru că nu înțelege ce faceți. El poate să spună: „Adică cum, eu nu sunt suficient de bun?”. Dacă practicați corect, el se va apropia de imaginea voastră. Pentru că efectul de ecou funcționează întotdeauna. Și aici este magia: tot ce ne înconjoară vine de la noi. Și dacă în prezent îl proiectați:

- că nu este atât de interesat de cale, sau
- nu este atât de interesat de calea spirituală, sau
- el nu se află în viața voastră

Și înțelegeți efectul de ecou, puteți lucra cu el. El este ca lutul în mâna olarului. Voi l-ați creat așa cum este astăzi, pentru că nu ați observat cum ați făcut-o.

Lucrând cu efectul de ecou, putem crea ceea ce ne dorim, prin a ne schimba mintea, și nu prin a-i ține prelegeri de cum trebuie să se comporte.

Și dacă, de exemplu, partenerul meu nu este deloc interesat să audă lucruri [atunci] poate că noi nu-l ascultăm prea mult, poate că ar trebui să învățăm să-l ascultăm. Și poate nu pe el, pentru

că poate că nu mai avem răbdare pentru el. Dacă începem să-i ascultăm pe alții, poate partenerul nostru va începe să ne asculte. Și nu are nicio legătură cu încercarea de a-l convinge. Nici nu ar trebui să încercăm să-l convingem, pentru că asta va crea frecuşuri, iar asta nu avantajează pe nimeni. Deci pur și simplu trebuie să practicăm în liniște, în sinea noastră.

Întrebare: Ce se întâmplă dacă am fost bun mulți ani și am servit pe alții timp de douăzeci de ani și nu mi s-a întors binele pe care l-am făcut?

Răspuns: Auzim adesea: „Cei buni suferă”. Cum se întâmplă asta? Dacă efectul de ecou este adevărat, cum se întâmplă? Există o diferență de timp între cauză și efect. Sămânța karmică are nevoie de timp ca să dea rod. Dacă faceți bine pentru că vă place să faceți bine fără această înțelegere, poate dura mult timp. Înțelegerea face toată diferența.

Dacă înțelegeți:

- că lucrurile din afară sunt goale,
- că ceea ce faceți plantează semințele viitorului vostru,
- [că] le plantați cu intenția de a vă modela viitorul, și
- vă dedicați acțiunile pentru a obține rezultatele dorite,
- și motivația voastră este pură –

dacă toate aceste lucruri există, karma poate rodi foarte repede. Marii maestri ai karmei creează miracole în câteva zile, iar unii dintre ei imediat. Deci, totul este o funcție a înțelepciunii. Și este nevoie de mult studiu și meditație pentru a vă dezvolta profund și pe deplin această înțelepciune. Aceasta este învățătura noastră.

Gândul ar trebui să însoțească fapta. Nu numai că acționați, dar în timp ce o faceți vă gândiți: „Acum semăn această sămânță, pentru a aduce fericire acestei persoane, pentru a schimba acest aspect al realității mele, pentru a elimina acest defect din realitatea mea și așa mai departe”.

Intenția contează foarte mult. Karma se plantează în special prin intenție.

Diferența de timp între ce plantăm și rod, ne provoacă multe neazuri.

Dacă ați înșela pe cineva și brusc contul vostru bancar se golește, atunci v-ați schimba foarte repede tiparul. Datorită diferenței de timp, nu vedeți legătura și vă continuați comportamentul care vă va aduce multă suferință! Modul de a depăși acest obstacol uriaș în calea fericirii voastre este dobândirea înțelepciunii. Este de a înțelege profund cum funcționează acest mecanism. Și asta necesită multă învățătură.

6. Înăuntru și în afară

ཕྱིན་པ།
Chi nang

Cel care s-a angajat să respecte acest cod va trebui să lucreze în același timp atât cu metode interioare cât și exterioare.

Corpul nostru are un corp energetic intern care este oarecum similar cu sistemul nostru nervos. Există un canal central și canale laterale, din care se ramifică multe canale mai mici și ajung în fiecare colț al corpului nostru. Aceste canale nu sunt nervi, sunt canale fizice subtile - și nu le putem vedea cu ochiul. Sunt canale prin care trece energia, ca meridianele din învățăturile chineze. Prin aceste canale curge o energie pe care chinezii o numesc **Chi**, tibetanii o numesc **Lung**, iar yoghinii o numesc **Prana**. Aceasta este baza acupuncturii, ea se folosește de aceste canale.

Se spune că fiecare durere și fiecare boală din corpul nostru fără excepție, și fiecare durere și fiecare boală psihică, este legată de blocajele acestor canale. Aceste canale sunt blocate sau strâmbe sau răsucite sau închise. Acesta este cauza internă pentru care îmbătrânim și murim. Datorită acestor blocaje ale canalelor noastre.

Acesta este scopul yoga inimii tibetane, de exemplu: să vină să le deschidă rapid. În yoga tibetană se folosesc metode interioare și exterioare și de aceea este atât de puternică. Aceste canale sunt strâns legate de sănătatea noastră. Ele sunt, de asemenea, strâns legate de starea noastră mentală și de gradul nostru de fericire sau nefericire. Iar dacă un canal este blocat, acest lucru perturbă energiile și gândurile noastre.

Cauza pentru care nu simțim în prezent plăcere incredibilă se datorează acestor blocaje a canalelor noastre. Printre aceste canale există canalul central, care se află lângă coloana vertebrală. Dacă am ști cum să menținem acest canal deschis tot timpul, am fi mereu într-o plăcere divină. Deci, un aspect interior al muncii pe care o facem este să învățăm cum să deschidem acest canal central.

Acesta este scopul practicii cu partenerul spiritual. Este să aducem practica deschiderii canalelor, pe care o facem în yoga și prin meditație, la nivelul cel mai înalt și mai rapid. Acesta este cel mai rapid mod de a deschide acest canal și ca să ne deblocăm canalele.

Practica spirituală cu partenerul este un proces evolutiv. Este să trecem de la corpul din carne și oase, la corpul de lumină care nu se mai degradează și care nu mai îmbătrânește. Și când trecem de la starea noastră mentală obișnuită, la plăcerea imensă continuă, inima noastră va deborda de iubire pentru toate ființele vii, în mod spontan. Și dacă am putea să ne deschidem canalele noastre, am simți această iubire nesfârșită tot timpul. Și acesta este scopul nostru, aceasta este evoluția noastră supremă. Pentru asta există această cale.

Deci, cel care ia acest cod ca mod de practică se angajează să lucreze în metodele interioare și exterioare:

a. Metodele exterioare sunt:

- practica fizică cu partenerul vostru,
- și practica yoga, pranayama,
- și lucrul cu energiile din canale.

Iar scopul este de deveni o ființă înaltă, o altă ființă. Și dacă faceți asta bine, veți deveni mai tineri, mai puternici și mai sănătoși pe măsură ce trece timpul. Și toate acestea vor inversa procesul normal de degradare, îmbătrânire, boală și moarte. Cel care va face asta bine va fi mai conectat cu oamenii, mai aproape de oameni. Va fi plin de viață, plin de sănătate, va simți din ce în ce mai multă plăcere pe măsură ce timpul trece. Iar în cele din urmă se va transforma într-un înger.

b. Metodele interioare – este lucrul cu energia canalelor interioare. Am spus că există o strânsă legătură între energia care trece prin aceste canale și între gândurile noastre și stările noastre mentale. Am spus că dacă canalul central se deschide, vom fi într-o continuă plăcere.

Metodele interioare lucrează cu partea mentală prin diferite meditații care dezvoltă iubirea, Bodhicitta, meditații asupra vacuității, înțelepciunii.

În tradiția tibetană, se începe cu acestea. Mai târziu, când studentul este mai avansat, va trece la metodele exterioare care lucrează direct cu canalele. Iar cea mai avansată practică este cu partenerul.

Deci, angajamentul numărul șase este să practicăm ambele metode.

7. Puritatea



Ce înseamnă puritate? Acest lucru are mai multe sensuri, dar acum vom vorbi despre unul dintre ele.

Un sens al purității este puritatea sexuală. Și în acest caz, una dintre interpretările purității sexuale este **celibatul**.

Este foarte interesant că acest jurământ apare printre cele opt care de fapt vorbesc de cele mai multe ori despre cealaltă latură. Deci de ce apare?

Va veni un moment, mai ales dacă avem partener spiritual, când vrem să ne abținem de la relațiile sexuale pentru o anumită perioadă de timp.

În practica spirituală a oamenilor, vine momentul în care doresc să-și păstreze prana, să-și păstreze Chi-ul, să-l folosească în scopuri mai înalte. De exemplu, când se duc în retreat și nu vorbesc. Vorbirea arde Prana, vorbitul tot timpul ne îmbătrânește. Vorbirea obișnuită, fără sens ne consumă Prana. De asemenea, și sexul obișnuit arde multă Prana. Și acesta este unul dintre cauzele îmbătrânirii.

Deci, acest jurământ ne permite să alegem momente în viața noastră în care alegem în mod voit, să ne abținem de la actul sexual o perioadă de timp, pentru a ne păstra Prana, de a ne păstra energia spirituală și sexuală. De fapt, acest lucru crește energia sexuală. Celibatul crește energia sexuală.

Iar **energia sexuală este de fapt forța motrice din spatele fiecărui act creator pe care îl avem**. Ea este folosită pentru a aduce copii pe lume, nu-i așa? De asemenea, ea stă în spatele a tot ceea ce facem creativ. În tradiția tibetană, această energie este considerată sacră și foarte importantă. Tibetanii o respectă și o prețuiesc foarte mult, și nu vor să o strice în niciun fel.

Și dacă urcăm pe această cale, printre altele lucrăm în cuplu și cu corpul fizic. Chiar și dacă nu există partener. De aceea corpul devine un obiect sacru.

Lucrând cu energiile interioare și curățind canalele energetice, evoluăm, devenim o ființă iluminată. Deci orice vătămare a acestui proces dăunează căii spirituale, ne dăunează nouă și întregii lumi. Pentru că întreaga lume doar noi o proiectăm, după principiul ecoului.

Așadar, cel care este pe cale, învață să-și păstreze puritatea sexuală, o protejează și nu o spurcă și nu o contaminează prin comportament sexual impur, cum ar fi, de exemplu, folosirea sexului într-un mod care să-i rănească pe ceilalți. Cel care îi rănește pe alții sexual, își ridică obstacole uriașe în progresul lui spiritual.

Trebuie să ne ferim de a provoca altuia suferință prin sexualitatea noastră. Pentru că aceasta este sursa fericirii noastre, nu vom putea fi fericiți dacă rănim pe cineva. Este imposibil.

Dacă învățăm să ne păstrăm energia sexuală în acest fel, ea va trece printr-un proces de sublimare (rafinare, transformare). Acest lucru dă putere meditației noastre - asta fac și călugării. Ne întărește foarte mult și apoi vom putea folosi energia în scopuri spirituale mai înalte.

Deci, acest angajament înseamnă de a avea grijă de energia noastră sexuală. Este o comoară sfântă pe care o avem, cu care ne-am născut și nu trebuie să o deteriorăm în niciun fel.

Deci, în această practică a cuplului spiritual, este responsabilitatea fiecărui partener să aibă grijă de energia lui sexuală. Pentru a reuși în această practică, trebuie să ne asigurăm că ea este puternică și protejată. Deci, de exemplu, lucruri precum: fumatul, drogurile, sau alcoolul - dăunează acestei energii. Pentru un timp ele ne trezesc, dar apoi ne fac să cădem și mai mult.

De asemenea, dorim să protejăm această energie evitând supra-activitatea, dependența, de exemplu, dependența de sex, sau alcool și așa mai departe. Pentru că există o formă a ei care este sănătoasă, puternică, frumoasă, sfântă, care ne ridică la un alt nivel și există forma pe care o întâlnim des, nervoasă, înfometată, nesatisfăcută, pătimasă, nesănătoasă.

Deci, o persoană care se află pe această cale este atent la asta. Pentru el, corpul este templul lui. Această energie pentru ele devine sacră.

Trebuie să învățăm, să facem din practica de cuplu ceva sfânt, ceva profund. Nu trebuie să ne grăbim, trebuie să îi acordăm timp și respectul cuvenit.

După cum am spus, cel care face bine această practică, cu timpul se va simți mai bine, mai sănătos, va fi mai puternic. Și ceea ce întărește și mai mult practica este **dacă îl considerăm pe partenerul nostru ca fiind cineva sfânt care ne ajută să ne ridicăm la următorul nivel.**

Ambii parteneri vor folosi practica pentru a explora stări spirituale din ce în ce mai sublime. Ei învață să lucreze cu canalele energetice interioare, în timpul relațiilor fizice dintre ei. Acest lucru necesită multă conștientizare, multă concentrare meditativă, mult studiu prealabil.

Ei învață să se ridice împreună, ca cuplu, la niveluri spirituale înalte, folosind această energie într-un mod sofisticat și înțelept.

Deci, toate aceste reguli sunt concepute pentru a ne crea karma de a reuși în această practică, de a-i oferi o șansă. Practica trebuie făcută cu delicatețe și cu înțelepciune.

Această a șaptea regulă vine să păstreze energia sexuală, până în momentul când ea va deveni energia fericirii și, putem spune, energie spirituală. Lucrul lumesc devine spiritual, devine altceva. Dacă practica este făcută corect, acest cuplu va căuta în mod spontan să ajute lumea, să ajute oamenii. Meditația se va aprofunda, rugăciunea se va aprofunda. Cei doi se vor înălța împreună.

În cultura noastră există multă confuzie în jurul sexului. Oamenii se laudă cu realizările lor sau se uită la porno. Toate acestea dăunează practicii. Pentru că este ceva sacru.

Practicantul învață să ajungă la o experiență foarte, foarte profundă, poate cea mai profundă formă de a intra în interior, de a practica spiritual din interior împreună cu partenerul. Este o experiență foarte intensă și foarte puternică. Trebuie să învățăm să transformăm practica noastră spirituală în ceva care aduce binecuvântare lumii și nu doar să ne consumăm karma, și apoi să murim ca muștele. Deci aceasta este regula numărul șapte.

În tradiția tibetană se obișnuiește de a lăsa ceva neterminat, astfel încât să ne reîntâlnim. Așa că vom lăsa regula opt pentru altă dată, astfel încât data viitoare când ne întâlnim să avem karma pentru a trece la următorul nivel.

Vom repeta acum meditația pe care am făcut-o.

Așezați-vă comod și relaxați-vă.

Încercați să vă relaxați corpul, timp de trei minute și nu vă mișcați.

Închideți ochii,

Și încercați să vă calmați mintea.

Concentrați-vă asupra respirației pentru câteva momente.

Încercați acum să vă imaginați că stați întinși în pat dimineața, tocmai v-ați trezit, dar încă nu ați deschis ochii.

Atingeți ușor partenerul real sau imaginar de lângă voi și gândiți-vă: „Ce bine că ești lângă mine! Ce norocos/norocoasă sunt că ești lângă mine!”.

Și acum gândiți-vă la una sau două calități pe care le are, care sunt minunate și, dacă el este partenerul imaginar, puteți admira cu siguranță calitățile nemaipomenite pe care i le-ați dat.

Acum rugați-vă în inima voastră, o rugăciune sinceră să rămână mereu cu voi, iar dacă nu aveți un partener, rugați-vă ca el/ea să vină la voi.

Puteți face această rugăciune în fiecare dimineață înainte de a vă trezi.

Puteți deschide ochii.

Am acumulat împreună multă karmă minunată. Și dacă vom trăi conform acestui cod, lumea va deveni repede un paradis.

Și cel mai bun mod de a ne păstra această karmă este să o dăruim altora. Imaginați-vă toate gândurile voastre care intenționează să trimită altora sunt ca o nestemată strălucitoare sau ca un diamant strălucitor în palmele voastre. Iar lumina pe care o emană ajunge și atinge toate ființele din acest oraș, din întreaga țară și din tot universul.