

KARMA IUBIRII

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE	9
CEA MAI IMPORTANTĂ ÎNTREBARE DINTRE TOATE	15
CUM SĂ ÎI GĂSIM	23
LIPSA DE TIMP	37
ANGAJAMENTELE	55
IUBIREA	79
CUM SĂ TRĂIM ÎMPREUNĂ	91
DESPRE SEX, PARTEA ÎNTÂI	113
ÎNCREDEREA	127
ASPECTUL FIZIC	139
COMUNICAREA, PARTEA ÎNTÂI	147
STĂRILE DE TENSIUNE	161
DEPRESIA	177

ALCOOLUL ȘI DROGURILE	185
COMUNITATEA	197
SIGURANȚA	207
O CASĂ	217
INTERESE COMUNE	225
PROBLEME CU SOMNUL	235
CONTROLUL	253
RUDELE PRIN ALIANȚĂ	269
EGALITATEA	281
SEXUL, PARTEA A DOUA	293
STIMA DE SINE	315
DISTRAȚIA	323
O PRIVIRE ÎN VIITOR	343
ABUZUL	349
SPRIJINUL EMOȚIONAL	363
FIDELITATEA	397
EGOISMUL	411
MÂNCAREA ȘI GREUTATEA CORPORALĂ	417
FINANȚELE	445
ÎN ORAȘ CU PRIETENII	463
COMUNICAREA, PARTEA A DOUA	471
DEPENDENȚA	489

COPIII	501
RELIGIA	517
SEXUL, PARTEA A TREIA	531
OBICEIURILE MONOTONE	551
DESPĂRȚIRILE	559
PACEA INTERIOARĂ	571
FERICIREA	591
CUM SĂ ÎMBĂTRÂNIM ÎMPREUNĂ	601
MOARTEA	611
LUCRURI MAI ÎNALTE	621
DECLARAȚIE DE RECUNOȘTINȚĂ	647
INDEX	651

CUVÂNT-ÎNAINTE

Am crescut în Arizona, am avut o viață normală pentru un tânăr american și întâlniri normale cu fetele, iar după liceu am plecat spre est ca să urmez cursurile Universității Princeton. Am fost un student remarcabil, am primit chiar și o medalie pentru o bursă de la președinte, la Casa Albă. Părea că mă îndrept spre lucruri mărețe, părea că duc o viață magică.

Și-apoi, într-o seară, totul s-a schimbat. Eram într-o ședință la capela universității, cu un grup de voluntari. Voiam să facem ceva în privința foametei la nivel mondial. Preotul a răspuns la un apel telefonic, apoi a venit la mine, m-a atins pe braț și m-a rugat să merg cu el în birou, unde mi-a spus că mama tocmai decedase. Lumea mea magică a fost zguduită.

În perioada următoare am primit încă două telefoane – unul cum că fratele meu mai mic a murit și altul cum că tatăl meu a murit. În acest ocean de durere îmi părea că facultatea, și viața în general, n-avea nicio însemnătate. Am părăsit școala și-am pornit spre India, în căutare de răspunsuri.

Am avut marele noroc să întâlnesc niște călugări tibetani și treptat am devenit și eu călugăr. Am stat în mănăstirile tibetane mai mult de 25 de ani și am fost primul occidental din ultimele șase secole care a primit titlul de *Geshe* (maestru al budismului), la renumita mănăstire Sera Mey.

Pentru a obține acest titlu a fost nevoie să trec multe teste – de exemplu o examinare publică făcută de câteva sute de călugări, care a durat trei săptămâni, doar în limba tibetană.

Lama-ul¹ meu principal din mănăstire, Khen Rinpoche, mi-a propus încă un test: să merg la New York, să pun bazele

¹ Lama – preot-călugăr budist (n.r.)

unei companii de diamante și să câștig un milion de dolari, pentru a dovedi că mi-am însușit principiile karmei pe care le-am învățat la mănăstire. Acești bani urma să fie donați refugiaților din Tibet ca ajutor pentru mâncare și alte nevoi.

Să revin în lume, mai ales la New York și într-un domeniu cu un potențial atât de neplăcut, de „murdar”, ca afacerile cu diamante, era ultimul lucru pe care voiam să-l fac – așa că luni de zile am evitat să-i dau ascultare. Până la urmă, totuși, cuvântul Învățătorului are întâietate, așa că a trebuit să plec.

Am ajutat la fondarea unei companii numite Andin International Diamond și am contribuit la creșterea ei până când a ajuns la un volum anual al vânzărilor de 200 de milioane de dolari. Compania a fost cumpărată recent de Warren Buffett, unul dintre cei mai bogați oameni din lume. Cu banii pe care i-am câștigat la această companie am putut să ajut refugiați și mulți alți oameni.

Firma noastră avea una dintre cele mai rapide creșteri din istoria companiilor din New York, ieșind astfel în evidență în comparație cu celelalte firme. Am fost abordat de editura Doubleday, care mi-a propus să scriu o carte despre cum am reușit să avem succes în afaceri folosind principiile karmei – principii conform cărora trebuie să-i ajutăm pe ceilalți pentru a avea noi înșine succes.

Astfel am scris cartea „Șlefuitorul de diamante”², numită după o celebră *sutra*, o carte străveche, care explică cum funcționează karma, și complementul ei, ideea budistă a vacuității. Această carte a devenit un bestseller internațional în categoria cărților de afaceri, fiind tradusă în peste 25 de limbi, și este folosită de milioane de oameni din întreaga lume; ediția în limba chineză e foarte populară și a ajutat mulți oameni să devină independenți financiar.

Inevitabil, am început să primesc propuneri să vorbesc despre aceste principii în cadrul unor conferințe. În anii care

² Cartea a apărut la Editura VIDIA în anul 2014.

au trecut de la scrierea acestei cărți, eu și colegii mei de la Institutul Diamond Cutter am ținut seminarii și tabere de instruire la care au participat mii de oameni din întreaga lume. În cadrul acestor programe organizăm adesea discuții în grupuri restrânse, denumite *Înțelepciune pentru viața de zi cu zi*, unde participanții pot adresa întrebări specifice despre companiile și carierele lor.

Într-o zi, în timpul unui seminar din China, o doamnă dintr-un astfel de grup a întrebat dacă poate să ne adreseze o întrebare care nu are legătură cu afacerile, ci cu relația ei de cuplu. Ar putea Principiile „Șlefuitorului de Diamante” – principiile semințelor karmice – să fie aplicate și în viața de familie? Am răspuns că da, bineînțeles; că semințele karmice din mintea noastră sunt răspunzătoare pentru toate lucrurile și pentru toți oamenii din jurul nostru.

Dintr-odată, s-a dărâmat un baraj și am fost inundați de întrebări despre cele mai intime aspecte și probleme ale relațiilor participanților la seminar cu partenerii lor de viață. În acel moment mi-am dat seama că nu e suficient să avem grijă doar de nevoile financiare ale oamenilor. Relațiile noastre intime sunt poate sursa celor mai fericite momente din viață; și pot fi și sursa celor mai mari dureri, celor mai mari nefericiri. Dacă vrem să fim fericiți, și dacă vrem să trăim într-o lume fericită, atunci trebuie să știm ce avem de făcut pentru a avea parte de cele mai bune relații.

În mod surprinzător, tradiția străveche a călugărilor budiști ne oferă multe sfaturi înțelepte cu privire la relația cu partenerul de viață. În primul rând, avem tradiția publică provenită din zeci de mii de cărți, care ne învață de unde vin toate lucrurile din viața noastră, inclusiv tot ce ține de partenerii noștri. Acestea sunt învățături despre semințele karmice.

Mai există apoi o tradiție secretă, numită Calea de Diamant, veche de mii de ani, care ne oferă metode inedite, extraordinare, de a relaționa cu partenerul sau partenera, de a ajunge

împreună în locuri de o frumusețe fără seamăn. Aceste învățături spun chiar că însuși Buddha a ajuns la iluminare ajutat de Tilottama, o doamnă venită să-i fie parteneră la rugămintele ființelor iluminate din Univers. Descrierea momentului în care au atins perfecțiunea spirituală, ținându-se în brațe, la răsăritul soarelui, este unul dintre cele mai emoționante pasaje din literatura lumii.

Cât despre calificarea mea în a scrie o carte despre karma iubirii, simt că am fost poate mai norocos decât alți colegi călugări întrucât am avut parte de relații de cuplu înainte de a deveni călugăr (cei mai mulți tibetani intră în mănăstiri la vârste cuprinse între 7 și 12 ani). Știam cum stau lucrurile cu femeile – cunoșteam atât bucuriile unei relații, cât și problemele, durerea, suferința. Părinții mei trecuseră printr-un divorț care ne-a zdruncinat inimile, acea combinație groaznică de iubire și incapacitatea de a sta împreună sub același acoperiș.

Și cred că unul dintre cele mai importante lucruri a fost că avusesem o relație pe care o consider divină – în care am experimentat o mică parte din ce s-a petrecut între Buddha și doamna Tilottama, între Dante și Beatrice, între Iisus și Maria Magdalena, în Grădină.

În anii care au trecut de atunci mi-am însușit și mai bine această experiență, am înțeles-o la un nivel mult mai profund, prin mii de ore de învățături primite de la doisprezece dintre cei mai mari maeștri tibetani. Am fost inițiat în practicile secrete ale lucrului cu o parteneră și am petrecut mulți ani traducând și studiind mii de pagini de texte referitoare la aceste practici.

Am făcut o încercare sinceră de a urma aceste practici, atrăgând uneori și atenția nedorită a presei sau furia unor autorități monastice care consideră că aceste cunoștințe nu trebuie împărtășite publicului larg. Dar eu cred într-o lume perfectă, cred că o putem crea împreună și cred că o astfel de lume începe și se termină cu o relație perfectă – cu înțelegerea karmei iubirii.

CUVÂNT-ÎNAINTE

Aș vrea să împărtășesc cu voi ce am învățat, pentru a vă ajuta în relațiile voastre. De-a lungul multor ani, mii de oameni din aproape toate colțurile lumii mi-au pus întrebări despre relațiile lor. Am încercat să aleg cele mai frecvente 100 de întrebări și să le dau aici un răspuns din înțelepciunea străveche a Tibetului, cu binecuvântarea Învățătorului meu de suflet. Fie ca acest efort să vă ajute, atât pe voi, cât și pe acea persoană perfectă din viața voastră!

*Geshe Michael Roach,
Rainbow House,
Ziua Recunoștinței, 2012*

CEA MAI IMPORTANTĂ
ÎNTREBARE DINTRE TOATE

Întrebarea 1

Am avut prima prietenă în clasa a șasea, când aveam 12 ani. De atunci am avut multe relații, atât de multe încât le-am și pierdut numărul – probabil câteva zeci, și toate au avut un final nefericit, după un început în care-mi puneam toate speranțele, și mereu credeam că de data asta o să fie diferit. Am încercat toate sfaturile, am citit tot felul de cărți, dar am ajuns la un sentiment trist: simt că nimic n-o să meargă. Așa că, în câteva cuvinte, aici, la început, poți să-mi spui de ce această tehnică, această karma a iubirii, o să funcționeze, când atâtea alte lucruri au dat greș?



Știu că ai încercat toate metodele. Sau cel puțin ai încercat multe metode ca să găsești o relație care merge – și ce nu ai încercat personal, oricum știi că nu merge, pentru că i-ai observat pe alții care au încercat. Prin urmare, cred că vei fi de acord cu mine când spun că dacă abordarea cărții „Karma iubirii” va da rezultate înseamnă că e vorba de ceva foarte diferit de tot ce ai încercat până acum. Și chiar este!

Mai întâi, „Karma iubirii” funcționează, și funcționează de fiecare dată. Aproape tot ce facem în viață facem înțelegând că s-ar putea să meargă sau s-ar putea să nu meargă. Chiar și când luăm o aspirină pentru o durere de cap – înghițim pastila; așteptăm să-și facă efectul și sperăm c-o să aibă efect; apoi, poate să aibă sau poate să nu aibă efect. Din păcate, ne-am obișnuit cu toții ca lucrurile să funcționeze doar uneori: nimă-nui nu i-ar trece prin cap să ducă tubul gol de aspirine înapoi la farmacie și să ceară să i se returneze jumătate din bani, pentru că jumătate din pastile n-au avut efect când a avut o durere de cap. Ne-am obișnuit cu eșecul; ne așteptăm la eșec, cel puțin uneori, și-avem credința că așa stau lucrurile, că-i un dat al vieții – ceva ce nu putem schimba.

Dar karma funcționează de fiecare dată – dacă înțelegi cum s-o folosești. Și înțelegerea necesită un efort. Această carte nu va da rezultate dacă nu ești deschis la câteva idei noi; dacă nu te gândești la aceste idei și dacă nu le pui în aplicare. Vei învăța, pentru prima dată, de unde vine cu adevărat lumea din jurul tău. Și apoi vei folosi ce-ai învățat pentru a crea relația la care ai visat dintotdeauna.



Așa că să începem chiar acum cu cea mai importantă idee pe care trebuie s-o înțelegi: vacuitatea.

Țin în mână un pix și te întreb:

— Ce este acest obiect?

— Un pix, răspunzi repede.

— Și dacă vine acum în cameră un câțel, îi arăt acest obiect și-l flutur prin fața lui, ce-o să facă?

— Păi, nu știu, probabil c-o să-nceapă să-l mestece.

— Deci, cum vede cățelul pixul?

— Ei, bine, putem spune că-l vede ca pe o jucărie de mestecat.

Acesta este primul pas în înțelegerea vacuității. Acum, să mergem un pic mai departe.

— Bun, și-atunci, cine are dreptate – persoana sau cățelul? E un pix sau o jucărie?

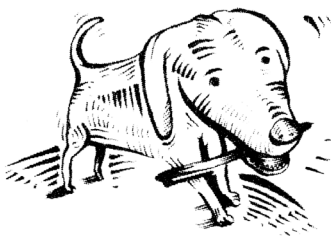
— Se pare că amândoi au dreptate. Pentru mine, obiectul e un pix. Pentru cățel, e o jucărie.

— Bun, bun; animalele au și ele drepturi. Deci, amândoi aveți dreptate. Obiectul este, pentru observatori diferiți, în același timp pix și jucărie. Acum o nouă întrebare. Dacă pun acest obiect pe masă, iar tu și cățelul ieșiți din cameră, ce este – pix sau jucărie?

— Păi, dacă nu-i nimeni aici să-l vadă într-un fel sau altul, atunci cred că putem să zicem că nu-i nici una, nici alta. În momentul acela n-o să fie nici pix, nici jucărie. Dar ar avea potențialul să fie oricare dintre ele, în funcție de cine va reveni în cameră.

— Bun, acum te-ai prins; deja înțelegi ideea foarte dificilă a vacuității, o idee absolut necesară pentru a-ți crea un partener perfect. Încearcă să vezi ce înseamnă aici „vacuitatea”. Nu înseamnă că totul e negru, sau că nimic nu e nimic, sau că nimic nu contează.

Obiectul de pe masă, după plecarea omului și a câinelui, este „gol” sau „vid” pentru că e ca un ecran alb care e „gol” înainte să înceapă filmul. Totul în jurul nostru, toți oamenii din viața noastră, toate lucrurile sunt la fel: vide, disponibile. Poate că nu ai o părere prea bună despre ultima persoană cu care ai fost într-o relație, dar în același timp mulți alți oameni consideră



persoana respectivă ca fiind foarte de treabă și prietenoasă. Persoana e la fel ca pixul: depinde de cine se uită.

Și acum ia un pix în mână, ține-l în fața ochilor și arată-mi cu mâna cealaltă dacă pixul vine din partea lui sau din partea ta. Mișcă-ți mâna de la pix la ochi dacă tu crezi că pixul vine din partea lui. Și mișcă-ți mâna de la ochi la pix dacă tu crezi că vine din partea ta.

Aproape toată lumea o să-și miște mâna de la ochi către pix.

— Vine de la mine, trebuie să vină de la mine. Iar jucăria vine de la cățel.

— Așa e. Dacă pixul ar veni din partea pixului, atunci și câinele ar trebui să-l vadă ca pe un pix... și să încerce să-l prindă între labe și să scrie o poezie cu el – poate prietenei cățelușe, intitulată „Ce coadă frumoasă ai!”.

Astfel stau, deci, lucrurile: pixul vine de la mine. În sine nu e nici pix, nici jucărie de mestecat; e un ecran alb, disponibil. Și atunci când eu văd un pix, trebuie că vine din mintea mea.

Și atunci, dacă-i așa, putem să închidem ochii și să ne dorim ca pixul să fie un inel cu un diamant mare? Încearcă acum – știi bine că nu merge. Un nou iubit extraordinar poate că vine din mintea ta, dar asta nu înseamnă că poți pur și simplu să închizi ochii și să-l faci să existe prin simpla dorință. Oricât am vrea, și ne-am dori, și ne-am ruga, prietenul nu va apărea din senin. Orice persoană singură își dorește să aibă pe cineva, dar dorința nu face ca acel cineva să apară.

Deci, de ce vedem un pix? Cum vine pixul din mintea noastră?



Avem în minte semințe; semințe karmice. Sunt îngropate adânc în subconștient, în mintea noastră, și la momentul oportun se deschid, ca o sămânță de copac. Îți arăt un băț negru și în aceeași fracțiune de secundă în mintea ta se deschide

o sămânță karmică din care iese imaginea luminoasă a unui pix. Această imagine minusculă sare de la tine la pix într-o miime de secundă – atât de rapid încât n-ai observat niciodată în viața ta că asta se întâmplă – și apoi vezi un pix.

Și e un pix *adevărat*. Atât de puternice sunt imaginile mentale. Poți să-l iei și să scrii cu el.

Vezi spre ce ne îndreptăm? Dacă ești o femeie care caută un partener și un bărbat bine intră pe ușa cafenelei Starbucks și se îndreaptă spre masa ta, e la fel ca pixul. Vine dintr-o sămânță din mintea ta. Ah! Și acum tot ce trebuie să știm e cum să plantăm acea sămânță.

Pe scurt, putem planta semințe doar cu alte persoane. Orice ne-am dori, trebuie să avem grijă ca altcineva să obțină mai întâi acel lucru. Când ajutăm pe cineva să obțină ce își dorește, în mintea noastră se plantează o sămânță ca să avem și noi același lucru mai târziu, când sămânța se va deschide și va răsări.



Asta înseamnă că-ți poți *planta* viitorul partener sau poți să schimbi tot ce vrei la partenerul tău actual – pentru că totul vine de la tine. Trebuie doar să știi cum se face: pentru a fi un bun fermier, trebuie să știi cum se plantează corect semințele și cum să le îngrijești. Atunci poți avea totul.

Așa că răspunsul la prima ta întrebare, cea mai importantă întrebare dintre toate, este *Da, poți avea orice partener dorești, orice relație dorești*, dacă înveți cum să plantezi semințele karmice corecte. Și acest lucru îl vei descoperi în cele 100 de întrebări din carte. Cu fiecare răspuns la întrebarea cuiva vei învăța încă un lucru despre tehnica grădinăritului karmic. Primul lucru pe care vreau să îl faci e să stai și să citești toată cartea, de la început până la sfârșit, chiar și părțile în care vorbim despre lucruri care poate că nu te interesează acum.

Astfel vei învăța totul despre **karma iubirii**. Apoi, sfatul meu e să revii la întrebările care au legătură cu viața ta – și vei fi pregătit să pui în aplicare răspunsurile pe care le găsești în carte. E un sistem nou, un sistem complet nou, din Tibetul străvechi. Dacă înțelegi însă cu adevărat acest sistem, el va funcționa de fiecare dată – tocmai din acest motiv este diferit de tot ce ai încercat până acum.

Și, apropo, mai toate întrebările de aici se referă la parteneriatele tradiționale – iubit și iubită, soț și soție –, pentru că așa am primit întrebările din întreaga lume. Totuși, principiile pe care le vei învăța au fost aplicate cu succes de foarte mulți oameni și în alt gen de relații: familie, prieteni, asociați în afaceri, colegi de serviciu și relații cu persoane de același sex. Prin urmare, nu ezita să folosești „Karma iubirii” în toate relațiile tale cu alți oameni.