

Geshe Michael Roach

Cum să te bucuri de viață într-o lume care nu îți dă niciun motiv să te simți bine? Cărțile de Geshe Michael Roach te vor ajuta să te bucuri de viață într-o lume care nu îți dă niciun motiv să te simți bine.

## Ciprins

# KARMA IUBIRII

100 de răspunsuri despre relația ta

Traducere:

ANG Gec Diaconu și Nicoleta Radu

IUBIREA

CUM SA TRAIM IMPREUNA

BESPRE SEX

PARTEA INTAIE

INCREDEREA

ASPECTUL fizic

COMUNICARE

PARTEA INTAIE

STARILE DE INIMĂ

DEPRESIA

Editura VIDIA  
București, 2016

AICIV își rezervă dreptul de a cenzura și să nu publiceze pe site

## Colectiv de redacție

*Redactor-șef:* Nicoleta Radu

*Coordonator de redacție:* Iulia Ichim

*Traducere:* Gec Diaconu, Nicoleta Radu

*Redactare:* Nicoleta Radu

*Corecțură:* Iulia Ichim

*Copertă și tehnoredactare:* Ciprian Dudaș

### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României **ROACH, MICHAEL**

**Karma iubirii: 100 de răspunsuri despre relația ta /**  
Geshe Michael Roach; trad.: Gec Diaconu, Nicoleta Radu. –  
București : Vidia, 2016

ISBN 978-606-8414-49-2

I. Diaconu, Gec (trad.)

II. Radu, Nicoleta (trad.)

294

**Karma iubirii: 100 de răspunsuri despre relația ta**  
ISBN 978-606-8414-49-2

© 2016 Editura VIDIA  
Adresa: OP 6 – CP 41 București  
Internet: [www.vidia.ro](http://www.vidia.ro)  
e-mail: [office@vidia.ro](mailto:office@vidia.ro)

Toate drepturile asupra acestei ediții  
sunt rezervate Editurii VIDIA.

Nicio parte a acestui volum nu poate fi reproducă, în nicio formă,  
fără permisiunea scrisă a Editurii VIDIA.

VIDIA este marcă înregistrată a Xposed Media S.R.L.

## Cuprins

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

## ALCOOLUL ȘI DROGURILE

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
DISTRACȚIA	323
O PRIVIRE ÎN VIITOR	343
ABUZUL	349
SPRIJINUL EMOTIONAL	363
FIDELITATEA	397
EGOISMUL	411
MÂNCAREA ȘI GREUTATEA CORPORALĂ	417
FINANȚELE	445
ÎN ORAŞ 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

În următoare ară primul lucru foarte important care m-a marcat în viață: în acel moment am devenit și eu călugăr. Am săt în mănăstirea tibetană a murit în acest ocean de suferință îmi părea că fețele, viața în general, n-avea nicio însemnatate. Am părăsit școala și am pornit spre India, în căutare de răsărituri.

Am avut mare noroc să întâlnesc niște călugări tibetani: neptui am devenit și eu călugăr. Am săt în mănăstirea tibetană mai mult de 25 de ani și am fost primul occidental din lumele șase secole care a primit titlul de Geshe (maestru al învățăturii), la renumita mănăstire Sera Monastery.

Pentru a obține acest titlu a fost nevoie să trec multe teste – de exemplu o examinare publică facută de câteva sute de călugări, care a durat trei săptămâni. Dar în urma următoare,

Lama-tai<sup>®</sup> meu principal din mănăstire, Khen Rinpoche, mi-a propus încă un test: să merg la New York, să pară bine și să

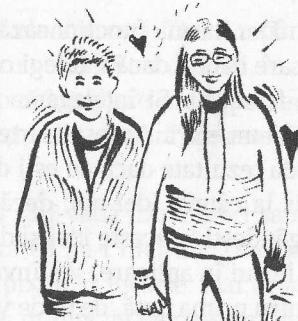
## CEA MAI IMPORTANTĂ ÎNTREBARE DIN TRE TOATE

## CĂ MAI ÎMPORȚANTĂ ÎNTRERUPERE DINȚRE TOATE

Întreruperea dință este cea mai importantă întrerupere dință. Când se pierde un dinț, se pierde o parte din funcția dentară și o parte din estetica. De aceea, este foarte important să se mențină sănătatea și sănătatea dentară.

### 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: nimănui 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 aşa 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 să-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 cățel, 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.



## CEA MAI IMPORTANTĂ ÎNTRERBARE...

— 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?

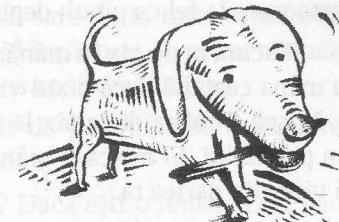
— Se pare că amândoi au dreptate. Pentru mine, obiectul e un pix. Pentru cățel, e o jucărie.

— 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 mâină, 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 dormim 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 încizi 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. Orică 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

## CEA MAI IMPORTANTĂ ÎNTRERBARE...

o sămânță karmică din care ieșe 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 iezi 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 grija 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, aproape, 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.

CUM SĂ ÎI GĂSIM

Respect pentru oameni și cărți

“Așa îl văd pe totuști despre karma libirii. Apoi, statul meu e să revin la lucrările care au legătură cu viața ta – și vei fi pregătit să pui în aplicare dispozitivul pe care le găsiști în carte. E un sistem nou, nu sistemul complet nou, din Tibetul sătmăresc, și împreună cu adevărat acordul tău, el va funcționa de fiecare dată – tocmai din acest motiv este datorul de tot ce ai învețat până acum.

— Să aprob, mai mult întrebă: de altă se referă la parte-urările tradiționale – hibru și tibetan, sau și vorba – pentru că aşa am primit înțelegerile din lama Gaia. Totuși, principiile pe care le vei învăța au fost aplicate cu sukses de loarte cu bătrâni și în alt gen de religii: familie, prieteni, asociații în afaceri, colegi de serviciu și relații cu persoane de același sex. Prin urmare, nu cred să folosești „Karma libirii” în toate relațiile tale cu alii oameni.

— Înțeleg. Dar să te întreb: cum să te întâlnesc cu un prieten? Cu cine să te întâlnesc?

— Ann e o prietățe prețioasă. O să te săracă multă lucru. — De la Geshe La, înseamnă că

## Întrebarea 2

### Unde să-mi cauț un partener?

Acum câțiva ani, Ann a venit la mine cu o întrebare ciudată. (Ca toate lucrurile din această carte, aceasta e o poveste reală, sau mai multe povești reale îmbinate, cu numele schimbat pentru a păstra confidențialitatea din respect pentru prietenii mei.)



Ann e din Asia și mă apelează cu formula tradițională:

— Geshe La, ești călugăr. Călugării budisti sunt *fa li wu bian*, cum se spune în China – au puteri spirituale neobișnuite. Cunosc mulți călugări care pot să facă *mo*, care pot prezice viitorul, pentru oameni care au nevoie să afle de ceva. Si eu am nevoie să aflu ceva.

— Cam ce? am întrebat.

Ann e puțin jenată.

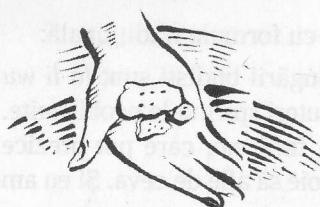
— Ei, bine, am nevoie de un prieten. Si mă gândesc că aş câștiga o grămadă de timp și m-aș scuti de o grămadă de neplăceri dacă ai putea să arunci o privire în viitor și să-mi spui unde o să-l întâlnesc.

M-a luat printsurprindere; mă aşteptam la o întrebare de genul „ce tip de meditaţie să practic săptămâna asta?”. Aşa că trag de timp.

— Păi... unde crezi că o să-l întâlneşti?

— Mă gândesc să încerc ori pe internet, ori să merg într-un club de dans. Dar problema e că orice băiat pe care o să-l întâlnesc pe internet cred că o să fie un tocilar – genul de om care petrece mai mult timp cu laptopul decât cu prietena. Pe de altă parte, orice băiat pe care o să-l întâlnesc într-un club o să fie... o să fie genul de băiat care merge în club. S-ar putea să nu fie genul care stă într-o relaţie pe termen lung.

Nu prea mă ocup cu ghicitul viitorului, dar într-o dintre mănăstirile tibetane în care am locuit – una chiar în mijlocul New Jersey-ului – erau mulți călugări din Mongolia, care se pricepeau foarte bine. Timp de ani de zile i-am văzut cum fac, aşa că ştui să fac un spectacol dacă ajută pe cineva.



sate ce se va întâmpla. Aşa că şi eu arunc oasele şi mă aplec asupra loc, cu o privire foarte serioasă.

— Hmm... rostesc. Hum... şi mai arunc şi câteva mantră pentru mai multă siguranţă: *Om mani padme hung, Om mani padme hung!*



## CUM SĂ ÎI GĂSIM

După care trebuie să strigi: „Ah! Asta e!” – ceea ce am făcut şi eu.

Ann se apleacă peste oase.

— Deci Geshe La, o să-l găsesc pe internet?

— Nu, nu... spun cu o voce gravă. Nu pe internet! Nu poate fi pe internet!

— Oh, strigă ea, atunci trebuie să fie la un club de dans.

Mă aplec foarte încet peste oase şi le privesc atent.

— Nu, nici acolo; n-o să-l întâlneşti într-un club.

— Atunci unde? mă întrebă.

Nu zic nimic, mă aplec peste oase şi mă mai holbez la ele un pic, apoi mă ridic şi o privesc în ochi.

— Va trebui să mergi... la un azil de bătrâni!

— Un azil?

Ann face ochii mari şi se uită la mine, neverindu-i să creadă. După o lungă pauză spune:

— Dar, Geshe La, nu înțelegi.

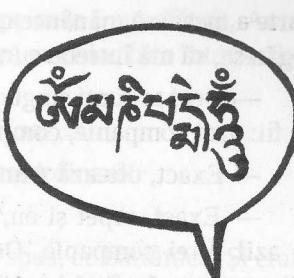
— Ce nu înțeleg? mărâi eu.

— Vreau să spun... spune Ann şi se îmbujorează, vreau un băiat *tânăr*!

Râd şi apoi îi spun:

— Nu, tu nu înțelegi. Spune-mi, *de ce* vrei un băiat?

— Păi, îmi răspunde imediat, uită-te la viaţa mea. Am un serviciu bun, într-un birou de-aici din Manhattan. Lucrez mult, îmi place ce fac, şi-apoi vin acasă. Îmi gătesc o cină mică, îmi ia cam 45 de minute. Apoi stau singură şi mănânc, îmi ia cam 5 minute. Apoi spăl vasele, încă o jumătate de oră. După cum vezi, petrec mai bine de o oră cu pregătitul cinei şi spălatul vaselor, ca să stau şi să mănânc singură; nu-i nimeni de cealaltă



— Deci te simți singură, spun eu. Și vrei pe cineva cu care să fii: vrei companie, compania cuiva pe care să-l iubești.

— Exact, oftează Ann, ușurată.

— Exact, repet și eu, și tocmai de asta trebuie să mergi la azil. Vrei companie. Deci mai întâi trebuie să plantezi în mintea ta o sămânță karmică de companie și acea sămânță va încolții și vei întâlni băiatul, oriunde ar fi el. Modul în care se plantează semințe de companie e să oferi mai întâi companie altcuiva. Și unul dintre cele mai bune moduri de a oferi companie e să mergi la un azil de bătrâni.

Mergi la un azil, vizitează o bătrână, o doamnă în vîrstă pe care nimeni nu vrea s-o viziteze, cu o respirație urât mirosoatoare și fără dinți, cu riduri și uitată de lume, și care o să-ți tot spună, de fiecare dată când mergi s-o vizitezi: „Ti-am povestit oare de prietenul meu de când eram la școală? Ah, ce cavaler era!”.

Nu e nevoie să stai tot timpul cu ea – doar s-o vizitezi din când în când, să zicem o dată pe săptămână, sau o dată la două săptămâni. Du-i flori, scoate-o în oraș la cină uneori, ajut-o cu formularele de pensie sau fă-i un pic de curațenie prin cameră.

Dar cel mai important, oferă-i companie. Ascultă-i povestile din viață, chiar dacă le repetă a suta oară, și împărtășește-i și tu povestile tale. Vei învăța multe din viața ei și-ți va da și multe sfaturi bune pentru viața ta.

Lucrul acesta va planta o sămânță de companie și când acea sămânță va încolții, îți vei întâlni prietenul. Dacă sămânța-i acolo, nu contează unde-l cauți – pe internet, în club, sau stănd pur și simplu la tine acasă – el va veni, pentru că trebuie să vină. Iar dacă nu plantezi această sămânță și intri pe internet sau mergi într-un club, s-ar putea să-l găsești sau s-ar putea să nu-l găsești, pentru că s-ar putea să existe o sămânță mai veche în mintea ta, sau s-ar putea să nu existe.

## CUM SĂ ÎI GĂSIM

Față de majoritatea oamenilor pe care i-am sfătuit, Ann e o persoană cu totul diferită. Pentru că ea chiar face întocmai ce i-am spus să facă.

— După câteva luni îmi dă un telefon.

— Geshe La, am niște vesti extraordinare!

— Ce-i?

— Ei, bine, am făcut cum mi-ai spus, cu bătrâna. Și eram la San Francisco, unde predam un curs de yoga. Toți cursanții au intrat în sală, pe rând, și eu mă uitam spre ușă și-l aşteptam...

— Da?

— Da, și... precum știi, la cursurile de yoga se înscriu aproape numai fete, și n-a apărut!

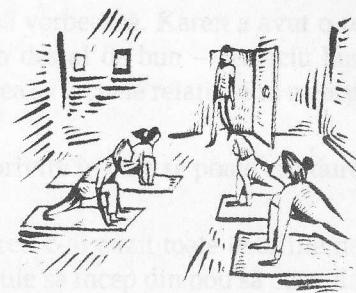
Sunt confuz.

— Și?

— Și-apoi se deschide ușa, la cinci minute după începerea cursului, intră un băiat și se oprește la ușă, pentru că a întârziat.

— Da?

— Ei, bine, se uită la mine din celălalt colț al camerei, și... știi tu, se întâmplă exact ca-n filme – dragoste totală, absolută, la prima vedere – el pentru mine și eu pentru el. Stăm acolo și toată sala aşteaptă să zic ceva, iar eu nu pot să îmi iau ochii de la acest băiat delicios.



După alte șase luni primesc încă un telefon.

— Geshe La, sunt Ann. Deci, ești călugăr, corect? Călugăr budist?

— Da, sunt.