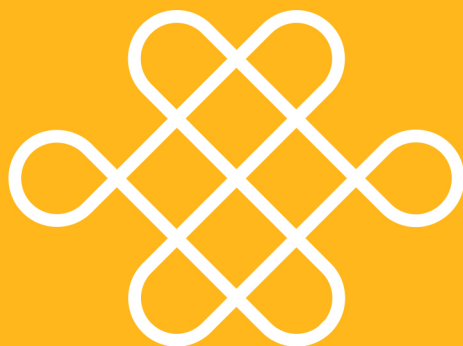


DALAI
LAMA
THUBTEN CHODRON



COMPASIUNEA
INFINITĂ



*Lecții cruciale
pentru vremurile în care trăim.*

DANIEL GILBERT



Introducere

Prima noastră experiență de viață este bunătatea; mama și toți cei din imediata apropiere ne-au înconjurat cu afecțiune, grijă și căldură sufletească. Pe măsură ce creștem, simțim în continuare bunătatea celor din jurul nostru – a profesorilor, a prietenilor și chiar a oamenilor pe care nu îi cunoaștem personal, dar care, prin munca lor, ne pun la dispoziție hrana, adăpostul, hainele și medicamentele de care avem nevoie pentru a supraviețui. Bunătatea celorlalți ne este benefică, dar dacă noi înșine vom deveni buni, acest lucru ne va îmbogăți viața cu adevărat, creând legături cu ceilalți și oferindu-ne posibilitatea de a trăi bucuria de a avea grijă de alte ființe simțitoare și de a le iubi. Pe scurt, bunătatea este esențială pentru binele nostru și al celorlalți. Din acest motiv, afirm: „Religia mea este bunătatea.“ Toate ființele – chiar și animalele și insectele – înțeleg bunătatea și se dezvoltă atunci când oferă și primesc bunătate.

De ce ar trebui să fim buni cu ceilalți? În primul rând, bunătatea e o însușire familiară nouă. Până și furnicile și albinele cooperează și au grijă unele de altele. Ele știu că trebuie să colaboreze pentru a trăi. Animalele au grijă de semenii lor. Nu neapărat cel mai puternic supraviețuiește și face ca viața să continue, ci mai degrabă cel mai cooperant.

Iată ce spunea Charles Darwin în *Descendența omului și selecția sexuală*²:

Pe măsură ce omul avansează în civilizație și triburile mici se unesc în comunități mai mari, cel mai simplu raționament îi va arăta fiecărui individ că el ar trebui să extindă instinctele sociale și simpatiile sale la toți membrii aceleiași națiuni, cu toate că sunt necunoscuți de el. Acest punct odată atins, nu mai există decât o barieră artificială pentru a împiedica simpatiile sale să se extindă la oamenii de toate națiunile și rasele. [...] Simpatia extinsă dincolo de limitele omului, adică omenia față de animalele inferioare, pare una dintre cele mai recente achiziții morale. [...] Această virtute, una dintre cele mai nobile cu care omul este înzestrat, pare să ia naștere întâmplător din faptul că simpatiile noastre devin mai sensibile și mai larg răspândite, până ce sunt extinse la toate ființele cu simț.*

Iar Albert Einstein spunea³:

O ființă omenească e un fragment din lumea întreagă, numită de noi „Univers“, un fragment limitat în spațiu și timp. El se percepe pe sine, își percepe gândurile și sentimentele ca pe ceva separat de rest – un fel de iluzie optică a intelectului său. Efortul de a se elibera de această iluzie e unica problemă a adevăratei religii. Pentru a dobândi pacea sufletească nu trebuie să alimentăm această iluzie, ci să încercăm s-o depășim.**

* Editura Academiei Republicii Socialiste România, București, 1967, traducere de Eugen Margulius, pp. 125–126. (*N. trad.*)

** Albert Einstein, *Cuvinte memorabile culese și adnotate de Alice Calaprici*, traducere de Sabina Dorneanu, Humanitas, București, 2008. (*N. trad.*)

Fericirea și starea noastră de bine sunt corelate cu fericirea și starea de bine a celorlalți. Depindem unii de ceilalți pentru a dispune de cele necesare vieții; astfel, dacă alții suferă, și noi vom fi afectați. Din moment ce depindem într-o atît de mare măsură de ceilalți, înseamnă că aceștia merită să fie tratați așa cum se cuvine; e de la sine înțeles că trebuie să le răsplătim bunătatea. Apropierea de ceilalți cu bunătate, chiar și numai prin gesturi mărunte, ne va aduce extraordinar de multe beneficii.

Iubirea și compasiunea nu ne sunt străine. Acești factori mintali sunt înrădăcinați în mintea noastră. Prin practica budistă, cultivăm și dezvoltăm în mod conștient înclinația noastră instinctivă către bunătate și capacitatea înnăscută de a avea empatie față de ceilalți și de a împărtăși. Pe măsură ce sentimentele de iubire și de compasiune ale ființelor simțitoare se intensifică, același lucru se întâmplă și cu iertarea. Începem să comunicăm mai bine cu ceilalți, îi ascultăm și acordăm atenție sentimentelor și nevoilor lor, ca și când ar fi ale noastre. Acest fenomen se propagă în societate, generând o stare de bine în fiecare dintre noi, precum și între grupuri de oameni și între națiuni.

Pentru a genera iubire și compasiune este necesar să depunem un efort; mai întâi trebuie să învățăm cum să cultivăm aceste calități și să le folosim eficient, cu înțelepciune. Lectura învățăturilor cuprinse în această carte îți va oferi instrumentele necesare pentru a te îndrepta în această direcție. Practica sub îndrumarea unui maestru budist, care poate ilustra aceste învățături prin propriul comportament, este foarte utilă și este o sursă de inspirație.

1 | Cele patru nemăsurate

Adepii tradiției Pāli cultivă cele patru brahmavihāras (virtuți nobile, nemăsurate) – ecuanimitatea, iubirea, compasiunea și bucuria solidară – față de ceilalți. În tradiția Mahāyāna, aceste patru virtuți sunt extinse și reprezintă fundamentul pe care se construiește intenția altruistă bodhicitta, care urmărește atingerea „stării de Buddha”^{*} pentru a fi în slujba tuturor ființelor. Practicanții sunt motivați de această intenție altruistă atunci când se angajează în practicarea Perfecțiunii și a Vehiculelor Vajra.

Vom începe prin a explora cele patru virtuți nemăsurate, așa cum sunt explicate în textul Pāli, *Calea purificării*^{**} (*Visuddhimagga*), de către înțeleptul indian din secolul al V-lea, Buddhaghosa. Explicațiile lui nu numai că sunt în acord cu învățăturile Mahāyāna, dar le și oferă practicanților Mahāyāna noi perspective de abordare a iubirii (*maitrī, mettā*), a compasiunii (*karuṇā*), a bucuriei solidare (*muḍitā*) și a ecuanimității (*upekṣā, upekkhā*). Urmează o explicare a celor patru nemăsurabile în Vehiculul Perfecțiunii

* Cea mai înaltă stare spirituală. (*N. trad.*)

** *The Path of Purification*, în engleză, în original. (*N. red.*)

(*Pāramitāyāna*) și în Vehiculul Vajra (*Vajrayāna*). Toate aceste explicații sunt instrucțiuni pentru meditație.

Cele patru virtuți nemăsurate în tradiția Pāli

Buddhaghosa dedică un întreg capitol din cartea sa *Calea purificării* dezvoltării celor patru virtuți nemăsurate, care sunt predate și practicate pe scară largă atât în tradiția Pāli, cât și în cea sanscrită. Sunt numite „nemăsurate“ sau „nemărginite“ (*apramāṇa, appamañña*) din mai multe motive. În primul rând, sunt direcționate cu o minte lipsită de prejudecăți și de părtinire către un număr imens de ființe vii. În plus, este ideal să fie practicate în stări de *dhyāna*, în care intențiile limitate ale minții stăpânite de dorințe au fost schimbate. Chiar dacă cei care meditează s-au născut pe tărâmul dorinței, mintea lor devine conștientizare în formă de sferă când intră în starea de *dhyāna* ce are ca obiect una dintre cele patru virtuți nemăsurate. O conștientizare din tărâmul formei nu este limitată de cele cinci obstacole (*āvaraṇa*) care împiedică cultivarea concentrării: dorința trupească (*kāmacchanda*), răutatea (*vyāpāda, byāpāda*), letargia și somnolența (*styāna-middha, thīna-middha*), agitația și regretul (*auddhatya-kaukr̥tya, uddhacca-kukkucca*) și îndoiala (*vicikitsā, vicikicchā*). Stările de *dhyāna* sunt impregnate de cei cinci factori: investigarea (*vitarka, vitakka*), analiza (*vicāra*), bucuria (*prīti, pīti*), fericirea deplină (*sukha*) și atenția concentrată într-un singur punct (*ekāgratā, ekaggatā*) care le fac infinite.⁴

Cele patru nemăsurate mai sunt numite și „brahmavihāras“ sau „stări divine“, după Brahmā, zeul care stăpânește peste unul dintre tărâmurile *dhyānice*, în care mintea ființelor este pură, flexibilă și blândă. În termenul „brahmavihāra“, „brahma“ sugerează puritatea, pentru că aceste

patru virtuți sunt lipsite de atașament, furie și apatie. Sunt, de asemenea, cele mai bune – un alt sens sugerat de termenul „brahma” – pentru că sunt atitudini benefice pe care să le adoptăm față de ființele vii. Cele patru sunt numite „stări” sau „moduri de viață” pentru că sunt popasuri liniștite pentru minte, în sensul că sunt stări mintale virtuozitate care ne ajută să trăim în moduri constructive, benefice atât pe noi, cât și pe ceilalți.

Practicate în viața de zi cu zi, iubirea, compasiunea, bucuria solidară și ecuanimitatea vor face ca mintea noastră și relațiile cu ceilalți să fie mai calde și mai pașnice. Practicate în meditație, pot fi folosite pentru a cultiva concentrarea și a atinge stările de dhyāna (stabilizări meditative). Bineînțeles că efectele maxime se obțin dacă le practicăm atât în viața de zi cu zi, cât și în meditație, deoarece menținerea unei stări de spirit calme prin practicarea celor patru nemăsurate între reprizele de meditație propriu-zisă sporește puterea acestora în timpul meditației. La fel, dacă în timpul sesiunilor de meditație ne concentrăm asupra uneia dintre cele patru, aceasta va pătrunde în mintea noastră și după meditație.

Cele trei antrenamente superioare și cele patru nemăsurate

Cele trei antrenamente superioare sunt cuprinse în cele patru nemăsurate, așa cum ilustrează *Mettā Sutta*. La începutul acestei sūtre, Buddha a vorbit despre tipul de persoană care practică iubirea. Această practică presupune antrenamentul superior în conduita etică, deoarece pentru a dezvolta iubirea pentru alții trebuie mai întâi să ne abținem să le facem rău. A doua parte a sūtrei enumeră toate ființele către care să ne extindem iubirea și explică în ce fel să medităm asupra iubirii astfel încât să ajungem la stări de transă meditativă,

care țin de antrenamentul superior în concentrare. Finalul sūtrei vorbește despre modul în care această practică poate duce la cultivarea cunoașterii interioare și prin aceasta la nirvāna, care necesită antrenamentul superior al înțelepciunii.

Când este practică de cineva care nu a cultivat înțelepciunea, meditația asupra celor patru nemăsurate are potențialul de a conduce la renașterea în oricare dintre tărâmurile divine ale lumii Brahmā care corespunde cu stările de dhyāna.⁵ În orice caz, scopul suprem al meditației asupra celor patru brahmavihāra este să obținem o minte flexibilă, concentrată, care poate pătrunde cele trei caracteristici – impermanența, caracterul nesatisfăcător și lipsa de conținut a tuturor lucrurilor – și servește drept bază pentru cunoaștere.

În multe sūtre, Buddha a vorbit despre practicanții care trăiesc cu inima impregnată de iubirea care se răspândește în toate direcțiile. Astfel de practicanți au atins o transă meditativă care este numită „eliberarea minții prin iubire” (P. *mettā-cetovimuttī*). Această stare mintală, care dorește cu sinceritate ca toate ființele să fie fericite, a abandonat temporar cele cinci obstacole, mai ales furia și răutatea, prin forța concentrării într-un singur punct. Buddha laudă această samādhi datorită capacității ei de a preveni stârnirea furiei și de a îndepărta furia iscată. Când practicanții au atins calea ārya cu opt brațe și aplică această stare mintală de dhyāna, avansează parcurgând etapele succesive și ating starea de arhat.⁶

Este posibil ca învățătorii să prezinte cele patru nemăsurate în moduri ușor diferite – de exemplu, ca pe o practică pentru a ne îmbunătăți relațiile cu ceilalți, ca pe o practică pentru vindecarea emoțiilor distructive sau ca pe o practică prin care să cultivăm seninătatea.

Un mod de a le practica în relațiile cu ceilalți în viața de zi cu zi este următorul: iubirea ia forma prieteniei față de

ființele simțitoare și le dorește să aibă parte de fericire și de cauzele acesteia. Aceasta ar trebui să fie atitudinea noastră elementară față de orice ființă simțitoare pe care o întâlnim. Când vedem suferința ființelor simțitoare, răspundem cu compasiune, abandonând orice frică sau dezgust, și facem tot ce putem ca să le fim de ajutor. Când suntem martorii fericirii, succesului și virtuților lor, răspunsul nostru este bucuria solidară – opusul invidiei care ne macină atât de des. După aceea rămânem echilibrați, deoarece scopurile noastre în privința ființelor simțitoare au fost atinse. Uneori însă, vedem duḥkha celorlalți și încercăm să le fim de ajutor, dar ei nu sunt deschiși pentru a înlătura cauzele suferinței lor. În acel moment, în loc să cădem pradă frustrării și disperării, cel mai bine este să practicăm ecuanimitatea. În acest fel, ușile rămân deschise astfel încât să îi putem ajuta dacă mai târziu se ivește din nou ocazia.

Introducere în cele patru stări divine

Calea purificării spune: **iubirea** „ia forma și trăsăturile prieteniei. Rolul ei este să promoveze prietenia. Se manifestă prin dispariția răutății și a supărării. Cauza ei imediată este perceperea celorlalți ca fiind demni de iubire. Când reușește, elimină răutatea. Când eșuează, degenerază în dorință egoistă de afecțiune.“

Iubirea percepe ființele ca fiind demne de iubire și le dorește binele. Putem începe să o practicăm cu un om sau poate cu câțiva oameni. Sporindu-ne treptat capacitatea de a iubi, vom putea să ne extindem iubirea către tot mai multe ființe simțitoare, până când aceasta se va răspândi către toate ființele, fără excepție. Se va extinde atât către cei care se poartă bine cu noi, cât și către cei care ne disprețuiesc sau ne fac rău, către cei care cred în valori și către cei care

nu cred, către cei pe care îi aprobăm și către aceia pe care nu-i aprobăm, către cei care sunt agreeți de toți și către cei care sunt disprețuiți. Această iubire nu urmărește obținerea niciunui câștig; plăcerea stă în iubire. O astfel de iubire este trainică, nu oscilează în funcție de capriciile noastre sau de modul în care suntem tratați de ceilalți. Este oricând gata să sară în ajutor, dar fără să urmărească ceva în schimb, și nici nu-i obligă pe ceilalți să le îndeplinească dorințele.

Multe filme, romane și alte forme de artă au ca subiect „iubirea“ romantică și senzuală. Din perspectivă budistă, denumirea mai exactă a acestei emoții ar trebui să fie „atașament“, deoarece se bazează în general pe exagerarea calităților unei persoane sau pe proiectarea unor însușiri extraordinare asupra acelei persoane, pe care ea nu le are de fapt. Atașamentul dă naștere dependenței emoționale și posesivității, care ne fac să cerem prea mult sau să avem așteptări prea mari de la ceilalți. Iubirea nemăsurată nu presupune astfel de complicații.

Combinăția dintre înțelegerea absenței sinelui și iubire face să se năruie orice sentiment de posesiune. Iubirea pătrunsă de sentimentul lipsei unui sine știe că în definitiv nu există nici persoane care posedă, nici persoane care sunt posedate. Nu există un suflet sau o esență independentă într-o persoană care să iubească sau să fie iubită. Iubirea supremă dorește ca ființele să aibă parte de fericirea supremă și le va arăta celorlalți calea către sfârșitul suferinței, calea pe care a parcurs-o Buddha și a predat-o.

În *Calea purificării*, Buddhaghosa spune: **compasiunea** „ia forma alinării suferinței și trăsăturile acesteia. Rolul ei este să considere suferința celorlalți de nesuportat. Se manifestă sub forma absenței cruzimii și a nonviolenței. Cauza ei imediată este înțelegerea sentimentului de neajutorare al celor copleșiți de suferință. Când reușește, duce la diminuarea

cruzimii. Când eşuează, produce nefericire.“ Compasiunea ne permite să privim suferința sub toate formele ei, fără să cădem pradă disperării. De la iritarea produsă de cel mai mic inconvenient și până la durerea fizică extremă, toate ființele înlănțuite în saṃsāra sunt predispuse la duḥkha. În loc să reacționăm tratând cu medicamente durerea pe care o resimțim când vedem propria suferință sau a celorlalți, compasiunea ne deschide inima către această experiență și le întinde o mână de ajutor celorlalți, direct sau indirect. Această compasiune nu se limitează la cei a căror suferință este evidentă, ci se extinde către cei care par fericiți pe moment, dar care totuși trăiesc dominați de ignoranță, emoții negative și karma toxică.

Compasiunea nemăsurată, la fel ca iubirea nemăsurată, nu îi favorizează pe unii pentru a-i exclude pe alții. Nu învinovățește pe nimeni pentru suferința pe care o simte, ci înțelege că aceasta a fost cauzată de o minte dominată de ignoranță. Mai mult decât atât, compasiunea nu învinovățește o persoană pentru suferința altei persoane, ci înțelege că ambele ființe sunt controlate de karma și de aceea ambele sunt demne de compasiune, indiferent că este vorba despre autorul răului sau despre victimă.

Bucuria solidară este starea de desfătare la vederea fericirii și norocului celorlalți. Buddhaghosa spune că bucuria solidară „este caracterizată prin faptul că aduce bucurie. Rolul său este acela de a se opune invidiei și se manifestă prin abandonarea invidiei și apatiei. Când reușește, are ca efect atenuarea invidiei și a apatiei. Când eşuează, produce surescitare.“ În opoziție cu nefericirea produsă de invidie – gândul că noi, și nu alții, ar trebui să fim fericiți și să ne bucurăm de oportunități –, bucuria solidară este bucuria pe care o simțim în suflet când aflăm de fericirea altora. Atunci când cultivăm în mod conștient bucuria solidară,

O colecție magnifică, interculturală, de învățături budiste despre compasiune și înțelepciune. Reflecțiile presărate de-a lungul cărții sunt adevărate pietre prețioase de îndrumare cu privire la modul de aplicare a îndemnurilor în viața de zi cu zi.

Venerabila KARMA LEKSHE TSOMO,
profesoară la Universitatea din San Diego

Compassiunea infinită, un nou volum care poartă semnătura lui Dalai Lama, descrie calea pe care s-o urmăm spre deschiderea inimii către ceilalți și generarea compasiunii, bucuriei și tăriei necesare pentru ca viața noastră să capete sens, aducându-le în același timp beneficii tuturor ființelor.

Dacă privim cu atenție ceea ce ne înconjoară, devine evident că asupra noastră s-a revărsat o mare bunăvoință, pe care dorim, în mod natural, să o răsplătim. Putem începe prin cultivarea unei atitudini pozitive față de ceilalți, prin contemplarea iubirii nemăsurate, compasiunii, bucuriei empatice și intenției altruiste de a ajuta la eliberarea de suferință a lumii din jur. Vom învăța din paginile acestei cărți să contestăm logica iluzorie a atitudinii egocentrice, care duce la nefericire, și să o înlocuim cu o perspectivă realistă, care ne ajută să rămânem echilibrați, indiferent dacă avem parte de fericire sau de suferință. Urmarea? Vom influența toate circumstanțele astfel încât să devină favorabile căii spre trezire.



curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1255-3



9 786064 412553

CURTEA  VECH E