

DESPRE NATURA MINȚII, FLUXUL EMOȚIILOR ȘI DESCHIDEREA CĂTRE CEILALȚI ÎN BUDDHISMUL TIBETAN

Lect. univ. dr. Maria Rodica IACOBESCU

Universitatea „Ștefan cel Mare”, Suceava

rodiiacobescu@atlas.usv.ro

Abstract: On the nature of the mind, the emotional flux and openness towards others in Tibetan Buddhism.

In the spiritual tradition of Buddhism, the human being, whose existence is marked by suffering, can release itself from it by knowing the true nature of the human mind and understanding its emotions. The main causes of human suffering are karma and mental disturbances such as ignorance and attachment. The source of ignorance is the attachment to a notion of personal identity, of an ego, of a self that seems to be independent, singular, autonomous and durable. The emotions, when they become destructive, distort our perception of reality, therefore generating a discrepancy between the way things appear to be and the way they truly are. The main causes behind these perceptions are the three „poisons”: desire, attachment and aversion. At the center of all Buddhist teachings sits the concept of compassion towards all beings, because all of them deserve the right to release themselves from suffering and to enjoy happiness. The practice of compassion in Buddhism is a feeling of love and responsibility and respect for all that exists around us and is realized by renouncing egoism and building empathy and altruism.

Keywords: *suffering, mind, emotion, attachment, ignorance.*

Introducere

Toți oamenii, indiferent de concepția filosofică despre viață sau de apartenența religioasă, își doresc, în esență, să nu sufere fizic, emoțional, mental și să fie fericiți. Aceste aspirații comune tuturor ființelor umane ne determină, cel mai adesea, să privim în jurul nostru și să încercăm să modificăm condițiile și circumstanțele exterioare, astfel încât ele să ne fie favorabile, dar nu realizăm că făcând eforturi doar în această direcție, nu vom avea acces la adevărata fericire durabilă. Toate tradițiile spirituale și religioase ne

vorbesc despre suferința și fragilitatea umană și îndeamnă, într-un fel sau altul, să ne adâncim în lăuntruul ființei noastre, pentru a ne găsi și dezvolta puterea interioară, ieșind, totodată, din cadrele strâmte ale egoismului și egocentrismului. În acest sens, mesajul buddhismului ne transmite că noi ca ființe înzestrate cu conștiință, ne putem elibera de suferință dacă înțelegem cine și ce suntem, ce este și cum funcționează mintea noastră, cum ne pot ajuta sau distruge emoțiile noastre. Practicile buddhiste, mai ales meditația care este un antrenament al controlului minții, ne pot ajuta să atingem o stare de bine mental și emoțional și să manifestăm empatie și compasiune. Cercetările din neuroștiințe confirmă beneficiile meditației asupra creierului uman, iar psihoterapia folosește *mindfulness*-ul pentru reducerea depresiei și anxietății.

Suferința

„Cele Patru Adevăruri Nobile”, descrise mai exact ca „Cele Patru revelații Pure despre Modul în care există lucrurile”¹, expuse de Buddha, potrivit legendei, după patruzeci și nouă de zile de la iluminarea sa deplină, sunt considerate fundamentale pentru doctrina buddhistă, deoarece fac posibilă „înțelegerea relației dintre două categorii de fenomene: cauzele și efectele lor”². Aceste adevăruri care cuprind o analiză simplă și directă a limitelor și posibilităților condiției umane sunt menite să-i ajute pe oameni să-și recunoască „situația lor existențială de bază, cauzele care au generat această situație, posibilitatea ca împrejurările de față să se schimbe și mijloacele prin care această transformare poate avea loc”³. În esență, cele patru adevăruri care descriu situația noastră și a tuturor celorlalte ființe, pot fi rezumate astfel:

1. Viața obișnuită e determinată de suferință.
2. Suferința se datorează unor cauze.
3. Cauzele suferinței pot fi anulate.
4. Există o cale simplă prin care pot fi anulate cauzele suferinței⁴.

1 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 91.

2 Dalai Lama, *O minte profundă. Cultivarea înțelepciunii în viața de zi cu zi*, trad. Marilena Constantinescu, București, Editura Herald, 2018, p. 40.

3 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p.53.

4 *Ibidem*, p. 92.

Poate că primul dintre cele Patru Adevăruri Nobile, care spune că există suferință în lume, creează falsa impresie că buddhismul e deprimant sau pesimist, pentru că termenul suferință are o serioasă conotație negativă, ducându-ne cu gândul la durere extremă ori nefericire cronică. Termenul buddhist pentru suferință, folosit în sutre, este *dukha* și este „înțeles cel mai bine ca o senzație generalizată că *ceva nu este întocmai cum trebuie*: că viața ar putea fi mai bună dacă împrejurările ar fi diferite, că am fi mai fericiți dacă am fi mai tineri, mai slabi sau mai bogați, dacă am avea o relație amoroasă cu o anumită persoană sau dacă am reuși să ieșim din altă relație. Lista de motive pentru nefericire poate continua la nesfârșit. *Dukha* cuprinde, astfel, un întreg spectru de condiții, pornind de la lucruri banale, cum ar fi senzația de mâncărime, până la experiențe mult mai traumatizante, precum durerea cronică sau o boală letală”⁵.

Recunoașterea caracterului universal al suferinței ne arată că fiecare persoană are o strânsă legătură cu restul umanității, că noi toți trecem prin suferință în anumite momente din viața noastră. Suferința este inerentă condiției umane și ea poate fi „naturală” când se referă la toate lucrurile pe care nu le putem evita pe parcursul vieții noastre, cum sunt nașterea, bătrânețea, boala și moartea, sau „autoindusă”, atunci când ea derivă din interpretarea pe care o dăm noi evenimentelor, fiind o plăsmuire a minții noastre⁶.

Marii maștri ai buddhismului au clasificat varietatea experiențelor dureroase în trei categorii fundamentale: „suferința suferinței, suferința schimbării, suferința difuză și generalizată”⁷ (*ibidem*, p.67-71). Prima categorie se referă la experimentarea imediată și directă a oricărui tip de neplăcere, cum ar fi durerea asociată unei boli, dar și emoții intense precum furia sau supărarea. Suferința schimbării este mult mai subtilă și are legătură cu „satisfacția, consolarea, siguranța sau plăcerea pe care le găsim în obiecte sau situații ce urmează să se schimbe”⁸. Ea izvorăște din atașamentul pe care îl resimțim față de plăcerea de a obține ceea ce ne dorim. Dar această plăcere este temporară; ea se stinge foarte repede, iar noi vrem s-o înlocuim mereu cu o altă plăcere, ajungând la un fel de dependență, la „căutarea ne-

5 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, colab., *Bucuriile înțelepciunii. Cum să întâmpini schimbarea și să-ți găsești libertatea*, trad. Eduard Bucescu și Corina Maftei, București, Editura Curtea Veche, 2013, p.56.

6 *Ibidem*, pp. 60.

7 *Ibidem*, pp. 67-71.

8 *Ibidem*, p. 69.

încetată a unei culmi care să dureze și care este pur și simplu inaccesibilă”⁹. La un moment dat, fericirea superficială și temporară începe să degeneze și sfârșește prin a ne aduce tristețe. Suferința difuză și generalizată, sau „omnipenetrantă” stă la baza celorlalte două forme de suferință¹⁰, manifestându-se ca „un fel de neliniște fundamentală, un fel de nerăbdare care persistă la nivelul subconștientului”¹¹.

Potrivit învățăturilor buddhiste, noi, ființele umane, trăim toate aceste trei tipuri de suferință, le îndurăm pe toate, fac parte din propria noastră experiență. Totodată, încercăm mereu să reducem suferințele, dar cel mai neînsemnat lucru, cum ar fi faptul că cineva se poartă urât cu noi, ne poate influența starea de mulțumire.

Unul dintre conceptele cheie ale filosofiei buddhiste, care face posibilă o mai bună înțelegere a ideii de suferință, este *samsara* – ciclul existențelor sau al renașterilor. Acest ciclu nesfârșit de naștere, moarte și renaștere este lumea suferinței – *dukha*, în care suntem prinși ca într-un vâl al iluziei, până când găsim trezirea prin iluminare. Opusul *samsarei* este *nirvana*, termen destul de dificil de înțeles, interpretat adesea ca „o stare de extaz total sau fericire, ivită din stingerea sau suflarea *ego*-ului sau a ideii de *sine*”¹².

Accentul pus de buddhism pe recunoașterea existenței suferinței se încadrează într-o perspectivă mai largă, în care se arată care sunt cauzele acesteia și cum este posibilă eliberarea completă de suferință. Principalele cauze ale suferinței noastre sunt karma și perturbările mentale cum ar fi ignoranța și atașamentul. „Stările noastre mentale sunt rezultatul perturbărilor mentale care ne produc atât nouă, cât și celorlalți o întregă înlănțuire de suferințe. Faptul de a fi sub controlul minții dominate de perturbările mentale ne situează într-un context paradoxal: ne dorim fericirea, dar nu numai că nu o întâlnim niciodată, ci obținem doar suferință. Această lipsă de control și de libertate este cea mai profundă suferință a ființelor din ciclul de existențe-*samsara*”¹³

9 *Ibidem*, p. 71.

10 Rinpoche, Gonsar, *Esența doctrinei budiste. Calea spre trezie*, trad. Mircea Costin Glăvan, București, Editura Herald, 2017, p. 28.

11 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, colab., *Bucuriile înțelepciunii. Cum să întâmpini schimbarea și să-ți găsești libertatea*, trad. Eduard Bucescu și Corina Maftei, București, Editura Curtea Veche, 2013, p. 72.

12 *Ibidem*.

13 Rinpoche, Gonsar, *Esența doctrinei budiste. Calea spre trezie*, trad. Mircea Costin Glăvan, București, Editura Herald, 2017, pp. 29-30.

Mintea

Învățăturile buddhiste susțin că perturbările mentale sunt rădăcina tuturor suferințelor noastre, dar acestea, deși sunt puternice, pot fi eliminate, pentru că ele nu au aceeași natură cu a minții. Natura ultimă, esențială, a minții este pură și luminoasă, iar pe lângă perturbările mentale, ea conține și numeroase potențialități pozitive, asupra cărora putem interveni pentru a le dezvolta.

Descrierea minții nu este ușoară, fiindcă a identifica ce este ea și unde se află, „niciun buddhist și niciun om de știință occidental, de fapt – nu a fost capabil să afirme odată pentru totdeauna: Aha, am găsit mintea! E localizată în această parte a corpului, arată așa și funcționează astfel!”¹⁴. Dar, dacă mintea nu poate fi localizată și descrisă precum inima, de exemplu, aceasta nu înseamnă că ea nu există, iar știința modernă, chiar dacă încă nu a descoperit ce este mintea în sine, a identificat acele structuri cerebrale și procese „care contribuie la evenimentele intelectuale, emoționale și senzoriale pe care le asociem cu funcționarea minții”¹⁵. Buddhismul înțelege mintea ca fiind „un eveniment în continuă evoluție și nu o entitate distinctă” și susține că ea reprezintă cel mai important aspect al naturii unei ființe conștiente¹⁶. Mintea este întotdeauna prezentă și activă, iar atitudinea mintală este un factor decisiv asupra stării noastre de bine și de sănătate, altfel zis, „starea minții noastre joacă un rol fundamental în experimentarea fericirii și a suferinței”¹⁷.

Termenul pentru minte folosit în buddhismul tibetan este *sem*, care poate fi tradus prin „cel care știe”. Există și o variantă mai lungă *sem chen ta nay*, adică „modul în care gândesc făpturile însuflețite”¹⁸. Pornind de la aceste înțelesuri, mintea ar fi capacitatea de a recunoaște și de a reflecta asupra experiențelor noastre. Conform literaturii buddhiste, mai ales tantrei,

14 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 42.

15 *Ibidem*, p. 43.

16 *Ibidem*.

17 Dalai, Lama; Benson, Herbert; Gardner, Howard E.; Thurman, Robert A.F.; Goleman, Daniel, *Minte Știință. Un dialog între Orient și Occident*, trad. Nicoleta Neagoe, București, Editura Humanitas, 2017, p. 35.

18 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 57.

natura primitivă a minții este numită „lumină clară”, dar pentru a o înțelege trebuie să o trăiești în mod direct. Mentea naturală este ascunsă de imaginea de sine limitată și ea este capabilă să producă „chiar și ignoranță în ceea ce privește propria natură”¹⁹.

Mentea are capacitatea de a se observa pe ea însăși, devenind conștientă de ea însăși în chiar procesul de observare, ca și cum ar fi în același timp obiect și subiect al cunoașterii. De aceea, atunci când se vorbește despre minte, se face referire la o rețea complexă de stări și evenimente mintale. Introspecția ne poate ajuta să observăm ce gânduri avem în minte, ce obiecte reține mintea noastră, ce intenții avem. „Așadar, când vorbim despre minte în context buddhist, nu trebuie să rămâneți cu ideea că există o singură entitate substanțială, ci mai degrabă o rețea extrem de complexă de evenimente cognitive și mintale aflate în interdependență”²⁰. Descrierea buddhistă a minții cuprinde și descrierea unor niveluri inconștiente ale minții, pentru că mintea nu poate fi înțeleasă izolat de corp. Ea nu este o entitate independentă de corp, ci se află în strânsă legătură cu fiziologia acestuia. Dar o persoană „care a dobândit anumite abilități meditative poate simula experiența morții cât timp e în viață se spune că își poate separa mintea de trup în mod conștient și poate avea o experiență a ieșirii din corp. Odată ce s-a ajuns la această stare a minții prin meditație, toate nivelurile comune ale minții care sunt strâns dependente de corpul fizic se dizolvă și încetează, iar în acest moment persoana poate teoretic să-și separe cu bună știință mintea de trup”²¹.

Textele psihologiei buddhiste identifică și analizează trei mari suferințe mintale care ne determină să nu vedem lucrurile așa cum sunt în realitate: ignoranța, atașamentul și aversiunea.

Ignoranța, confuzia mentală care ne face să percepem realitatea într-un fel deformat și să generăm o multitudine de evenimente mentale perturbatoare, provine din necunoașterea adevăratei noastre naturi. Ea este ca un vâl care ne obturează vederea clară a realității și înțelegerea adevăratei naturi a lucrurilor. Sursa ignoranței este atașarea la noțiunea unei identități

19 *Ibidem*, p. 65.

20 Dalai, Lama; Benson, Herbert; Gardner, Howard E.; Thurman, Robert A.F.; Goleman, Daniel, *Minte Știință. Un dialog între Orient și Occident*, trad. Nicoleta Neagoie, București, Editura Humanitas, 2017, p. 59.

21 *Ibidem*, p.61.

personale, la *ego*, la un sine care pare a fi independent, singular, autonom, durabil. Acest *ego* ne procură o încredere instabilă, întemeiată pe ceea ce nu are permanență: forță fizică, succes, frumusețe, inteligență, altfel zis, tot ceea ce constituie identitatea noastră. Dar toate acestea sunt supuse schimbării și când între dorințele *ego*-ului și realitate există discrepanțe, *ego*-ul devine frustrat și încrederea în sine se prăbușește, făcând loc suferinței. Buddha a arătat de nenumărate ori că existența noastră se caracterizează prin nepermanență și prin suferință, dar și că tot ceea ce este compus este nepermanent. „Corpul și mintea noastră sunt nepermanente, ca și suferințele, fericirea și tot ceea ce viețuiește”²².

Din cauza ignoranței, noi suntem incapabili să recunoaștem potențialul infinit al minții noastre. Ea „distorsionează experiența esențialmente deschisă a stării de conștiență creând distincții dualiste între categoriile de *sine* și *altul*, existente în mod natural”²³. Percepția unui *sine* ca fiind separat de *alții* este un mecanism biologic care ne asigură supraviețuirea primară, pentru că trăim într-un corp care are nevoi fizice și emoționale, care se cer a fi satisfăcute.

Problemele vin odată cu apariția și dezvoltarea atașamentului care este „o dependență coercitivă de obiecte sau de experiențe exterioare care produc iluzia de întreg”²⁴. În *Sutra Pramanavartika* (*Expunere despre cogniția justă*), Dharmakirti afirmă:

„Atunci când există atașament față de un sine,
Apare discriminarea între sine și ceilalți,
Apoi apar emoțiile negative și frica”²⁵.

Atașamentul devine mai puternic odată cu trecerea timpului și chiar dacă obținem multe dintre cele pe care le dorim, mulțumirea noastră este de scurtă durată. Buddha compara atașamentul cu acțiunea de a bea apă sărată dintr-un ocean. Pe măsură ce vom bea mai multă apă, setea noastră, în loc să se stingă, va crește. La fel se întâmplă și cu mintea noastră

22 Rinpoche, Gonsar, *Buddhismul și viața*, trad. Mircea Costin Glăvan, București, Editura Herald, 2012, p. 59.

23 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 147.

24 *Ibidem*, p. 150.

25 Dalai Lama, *O minte profundă. Cultivarea înțelepciunii în viața de zi cu zi*, trad. Marilena Constantinescu, București, Editura Herald, 2018, p. 56.

condiționată de atașament. Oricât de mult am avea, nu suntem satisfăcuți niciodată. Avem tendința de confunda „simpla trăire a fericirii și obiectele care ne fac fericiți temporar”²⁶, ceea ce ne determină să căutăm în exteriorul nostru fericirea și sursele ei. Orice atașament generează o frică intensă că fie nu vom putea menține sau vom pierde ceea ce avem, fie că nu vom dobândi ceea ce ne dorim. În buddhism, această teamă e cunoscută sub numele de aversiune: „o rezistență la schimbările inevitabile ce au loc ca urmare a naturii nepermanente a realității relative”²⁷. Noi vrem ca sinele să fie în siguranță și ne opunem caracterului inevitabil al schimbărilor, dorim să menținem starea de bine și de mulțumire, sentimentul de împlinire la care am ajuns. Astfel, devenim stăpâniți de frica de a nu pierde această stare și acest sentiment, iar când aceasta se întâmplă, durerea ne copleșește. „Aversiunea întărește *pattern*-urile neuronale care generează o construcție mentală despre propria persoană, potrivit căreia sunteți limitat, slab și incompetent”²⁸. La nivel sentimental, aversiunea se poate transforma în ură și mânie, pentru că ajungem să aruncăm vina pentru ceea ce simțim pe semenii noștri, pe obiecte sau situații exterioare.

Emoțiile

Buddhismul, ca majoritatea religiilor orientale, are o psihologie care conține atât o latură teoretică, cât și una aplicată, cu metode care să-i ajute pe practicanți să-și disciplineze mintea și emoțiile pentru a ajunge la o stare superioară. Colaborarea dintre specialiști occidentali în neuroștiințe și călugări tibetani, din cel puțin ultimii douăzeci de ani, în cadrul Institutului pentru Minte și Viață, a adus contribuții însemnate cu privire cu privire la modul în care buddhismul definește și caracterizează emoțiile și sentimentele noastre. Ceea ce i-a captivat, în mod deosebit, pe savanții occidentali, a fost faptul că experimentele, în care s-au folosit aparate de măsură sofisticate, au arătat că practicanții buddhiști ai tehnicilor de meditație erau capabil să-și controleze respirația, undele cerebrale și temperatura corpului. Aceste experimente au ridicat „o întrebare foarte interesantă, anume dacă o

26 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 150.

27 *Ibidem*, p. 153.

28 *Ibidem*, p. 154.

persoană, prin propriile eforturi, poate produce, în funcționarea creierului, schimbări pozitive de durată, care să aibă asupra emoțiilor un impact mult mai mare decât medicamentele²⁹.

În buddhism, termenul *emoție* nu se referă în mod necesar la o izbucnire emoțională, ci la ceva „care condiționează mintea și o face să adopte o anumită perspectivă sau viziune asupra lucrurilor”³⁰. Criteriul după care emoțiile sunt clasificate în distructive și constructive, îl constituie nu atât provocarea unui rău evident, ci ceva mult mai subtil: distorsionarea percepției realității. Astfel, emoția distructivă este ceva care ne împiedică să vedem realitatea așa cum este, pentru că ea „produce o discrepanță între felul în care apar lucrurile și felul în care sunt ele”³¹. Principale cauze care stau la baza acestor percepții sunt cele trei „otrăvuri”: dorința, atașamentul și averșiunea. Acestea ne afectează judecata, ne fac confuzi și ne dăunează. Un alt criteriu după care putem clasifica emoțiile îl constituie motivația care le inspiră: egocentrică sau altruistă, binevoitoare sau răuvoitoare.

Buddhismul vorbește despre două emoții elementare, atracție și repulsie, care sunt baza unei mari diversități de emoții. Sunt descrise, nu toate pe larg, 84.000 de tipuri de emoții negative, care „se îmbină în cinci emoții principale: ură, dorință, confuzie, mândrie și gelozie”³². Definită ca fiind dorința profundă de a-i face rău cuiva, ura se înrudește cu alte emoții negative precum ostilitatea, disprețul sau resentimentul. În ceea ce privește dorința, ea este în strânsă legătură cu atașamentul „față de noțiunea de eu, față de persoană și față de realitatea solidă a evenimentelor”³³. Ignoranța sau confuzia cu privire la ceea ce este bine de făcut sau de evitat împiedică o evaluare lucidă a realității. Mândria, care înseamnă să te supraevaluezi și să te consideri superior altuia merge mână în mână cu nerecunoașterea propriilor defecte. Gelozia, invidia, este incapacitatea de a ne bucura de calitățile, realizarea, fericirea semenilor noștri.

Pe lângă perturbările emoționale de bază, în textele buddhiste sunt prezentate și dezvoltate douăzeci de perturbări derivate:

29 Dalai, Lama; Goleman, Daniel, *Emoțiile distructive*, trad. Laurențiu Staicu, București, Editura Curtea Veche, 2005, p. 38.

30 *Ibidem*, p. 132.

31 *Ibidem*, p. 133.

32 *Ibidem*, p. 137.

33 *Ibidem*.

„Mânia

1. Furia
2. Resentimentul
3. Dușmănia
4. Invidia/Gelozia
5. Cruzimea

Ignoranța

1. Credința oarbă
2. Trândăvia spirituală
3. Neglijența
4. Lipsa introspecției

Atașamentul

1. Zgârcenia
2. Vanitatea
3. Excitația
4. Ascunderea propriilor vicii
5. Obtuzitatea

Ignoranța + Atașamentul

1. Lăudăroșenia
2. Înșelăciunea
3. Nerușinarea
4. Lipsa de respect față de alții
5. Lipsa de conștiinciozitate
6. Zăpăceala³⁴.

Unul dintre scopurile principale ale buddhismului îl constituie sincronizarea corpului și a minții. Emoțiile conflictuale produc un dezechilibru în corpul psihofizic, pot submina sănătatea, în timp ce emoțiile constructive o pot proteja.

Altruismul și compasiunea

Buddhismul Mahāyāna – Marele Vehicul, al Salvării universale, răspândit din Tibet până în Extremul Orient, pune în centrul învățăturilor sale conceptul compasiunii față de toate ființele, umane sau non-umane, pentru că toate au dreptul legitim de a se elibera de suferință și de a se bucura de fericire. Practica compasiunii în buddhism este o stare de spirit izvorâtă din dorința ca toate ființele să fie eliberate de suferință și de cauzele acesteia, e un e un sentiment de iubire, de responsabilitate și respect față de tot ceea ce există în jurul nostru³⁵. Ca să nu rănim pe nimeni fizic sau emoțional trebuie să renunțăm la egoism, lucru deloc simplu, fiindcă egoismul se află la „niveluri diferite și numeroase, de la cele mai elementare și până la cele mai subtile”³⁶. „Egoiștii sunt ca persoanele al căror corp

34 *Ibidem*, pp. 177-178.

35 Ricard, Mathieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, NiL Editions, 2013.

36 Rinpoche, Gonsar, *Buddhismul și viața*, trad. Mircea Costin Glăvan, București, Editura Herald, 2012, p. 17.

este acoperit de răni: oriunde merg sau orice fac, tot ce ating le provoacă suferință³⁷.

Toate experiențele, bune sau rele, își au rădăcina în mintea noastră, ceea ce înseamnă că și cauzele fericirii sunt tot stări mentale, precum mulțumirea, bunăvoința, răbdarea, dragostea binevoitoare și, bineînțeles, compasiunea.

Din perspectiva buddhismului, cultivarea altruismului, empatiei și compasiunii aduce numeroase beneficii în experiența umană de zi cu zi, deoarece satisfacerea nevoilor umane este strâns legată de cooperarea, ajutorul și bunăvoința semenilor noștri. „Toate evenimentele și incidentele vieții sunt atât de strâns legate de soarta altora, încât o persoană nu poate nici măcar să acționeze. Multe activități umane obișnuite, atât pozitive, cât și negative, nu pot fi nici măcar concepute separat de existența altor oameni³⁸.

Atunci când altruismul se confruntă cu suferința cuiva, el se transformă în compasiune. La rândul ei, empatia, care ne ajută să cunoaștem situația celui alt și să fim preocupați de soarta sa, poate fi afectivă sau cognitivă. Cea afectivă presupune identificarea cu sentimentele celui alt, iar cea cognitivă înseamnă a te pune în locul celui alt, fără a simți neapărat aiudoma lui. Dar, dacă ne oprim la a simți empatie fără să trecem la altruism și compasiune, putem ajunge la deznădejde empatică și epuizare emoțională.

Compasiunea presupune „o deschidere completă a inimii”, fiind o formă „de iubire care nu presupune atașamentul sau speranța de a primi ceva în schimb”, „e un sentiment spontan de relaționare cu toate ființele vii. Ceea ce simți tu, simt și eu, ceea ce simt eu, simți și tu. Nu e nicio diferență între noi³⁹.

Concluzii

Învățăturile buddhiste arată că orice acțiune personală trebuie să fie motivată de intenția de a aduce bunăstare altor ființe. Cel care încearcă să atingă iluminarea pentru binele celorlalți, spre a-i conduce spre eliberare, urmează

37 *Ibidem*, p. 22.

38 Dalai, Lama; Cutler, Howard C., *Arta fericirii. Manual de viață*, trad. Anca Bărbulescu, București, Editura Humanitas, 2015, pp. 79-80.

39 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 133.

calea *bodhisattva*. Scopul celor care o urmează este de a-i elibera pe oameni de ignoranță, patimi și rău. Pentru aceasta e necesar ca idealurile lui *bodhisattva* să cuprindă anumite aspecte necesare pentru propria dezvoltare, dar și pentru dezvoltarea celorlalți. Cele șase *paramita* pentru autodezvoltare sunt: generozitatea, moralitatea, răbdarea, efortul entuziast, concentrarea, înțelepciunea. Cele patru mijloace sunt: să oferi ceea ce este urgent necesar, să vorbești totdeauna cu blândețe, să oferi îndrumare etică altora, să demonstrezi aceste principii prin propriul tău exemplu⁴⁰.

Una dintre cele mai profunde expresii ale compasiunii, în înțelesul pe care i-l dau buddhiștii, este cuprins în rugăciunea *Cei patru nemărginiți*, care începe cu versurile următoare:

*„Fie ca toate ființele însuflețite să aibă parte de fericire și de motive de fericire.
Fie ca toate ființele însuflețite să fie ferite de suferință și motive de suferință.”*⁴¹.

Potrivit lui Dalai Lama, compasiunea este o stare naturală a vieții umane și cultivarea ei este necesară, indiferent dacă oamenii au sau nu convingeri religioase, indiferent dacă ei sunt buni sau răi. În toate aparițiile sale publice, în care a discutat despre soarta poporului tibetan aflat sub ocupație chineză din 1959, Sanctitatea Sa a pledat pentru toleranță și a manifestat compasiune atât pentru tibetani, cât și pentru chinezi și a luptat pentru drepturile tibetanilor, fiind răsplătit cu premiul Nobel pentru pace în 1989. Discursurile sale au arătat lumii întregi că poporul tibetan a fost ocupat ilegal de către trupele chineze, că numeroși tibetani au fost arestați, torturați, omorâți, că numeroase mănăstiri buddhiste tibetane au fost distruse. Încălcarea drepturilor omului în Tibet arată clar că acest conflict atinge aspecte sociale, politice, economice, culturale, militare și, în special, etice. Conform articolului 3 din Declarația Universală a Drepturilor Omului, care susține că „Orice ființă umană are dreptul la viață, la libertate și la securitatea persoanei sale”⁴², în Tibet drepturile la viață, libertate și securitate au fost încălcate, deoarece au existat acte de crimă, viol și detenție arbitrară. Toto-

40 Dalai, Lama, *Filosofia și practica buddhismului tibetan*, trad. Walter Fotescu, București, Editura Herald, 2015,

41 Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009, p. 136.

42 Declarația universală a drepturilor omului [https://www.ohchr.org/en/udhr/documents/udhr_translations /rum.pdf](https://www.ohchr.org/en/udhr/documents/udhr_translations/rum.pdf) (accesat la data de 31.08.2021).

dată au fost încălcate și prevederile cuprinse în articolul 5: „Nimeni nu va fi supus torturi, nici la pedepse sau tratamente crude, inumane sau degradante”⁴³ pentru că numeroși tibetani au fost supuși torturii sau tratamentului crud, inuman sau degradant. Și articolul 18: „Orice om are dreptul la libertatea gândirii, de conștiință și religie; acest drept include libertatea de a-și schimba religia sau convingerea, precum și libertatea de a-și manifesta religia sau convingerea, singur sau împreună cu alții, atât în mod public, cât și privat, prin învățatură, practici religioase, cult și îndeplinirea riturilor”⁴⁴ a fost încălcat, deoarece libertatea conștiinței și libertatea religioasă au fost ignorate; au fost luate măsuri sistematice pentru eradicarea tuturor credințelor religioase din țară. Lista poate continua, fiindcă libertatea de exprimare și opinie a fost ignorată și orice critică adusă regimului comunist chinez a fost aspru pedepsită, resursele economice ale Tibetului au fost confiscate de China, poporului tibetan i s-a interzis să participe la viața culturală a comunității sale, chinezii hotărând să distrugă această cultură tradițională. Cu toate acestea, învățăturile buddhismului tibetan despre suferință și perturbările mentale care-i dau naștere, despre deschiderea spre ceilalți prin empatie și altruism, ne oferă o perspectivă plină de înțelegere și compasiune asupra naturii și condiției umane.

Bibliografie selectivă:

- Dalai, Lama; Cutler, Howard C., *Arta fericirii. Manual de viață*, trad. Anca Bărbulescu, București, Editura Humanitas, 2015.
- Dalai, Lama *Filosofia și practica buddhismului tibetan*, trad. Walter Fotescu, București, Editura Herald, 2015.
- Dalai Lama, *O minte profundă. Cultivarea înțelepciunii în viața de zi cu zi*, trad. Marilena Constantinescu, București, Editura Herald, 2018.
- Dalai, Lama; Goleman, Daniel, cu colab., *Emoțiile distructive*, trad. Laurențiu Staicu, București, Editura Curtea Veche, 2005.
- Dalai, Lama; Benson, Herbert; Gardner, Howard E.; Thurman, Robert A.F.; Goleman, Daniel, *Minte Știință. Un dialog între Orient și Occident*, trad. Nicoleta Neagoe, București, Editura Humanitas, 2017.

43 *Ibidem.*

44 *Ibidem.*

- ✦ Goleman, Daniel (editor), *Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate*, trad. Viorel Zaicu, București, Editura Curtea Veche, 2008.
- ✦ Marlene, Elisabeth, *Histoire du Bouddhisme tibétain. La Compassion des Puissants*, Paris, Edition L. Harmattan, 2007.
- ✦ Ricard, Mathieu, *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, NiL editions, 2013.
- ✦ Ricard, Mathieu; Revel, Jean Francois, *Călugărul și filosoful. Budismul astăzi*, trad. Carmen Dobre, București, Editura Humanitas, 2015.
- ✦ Rinpoche, Gonsar, *Buddhismul și viața*, trad. Mircea Costin Glăvan, București, Editura Herald, 2012.
- ✦ Rinpoche, Gonsar, *Esența doctrinei budiste. Calea spre trezie*, trad. Mircea Costin Glăvan, București, Editura Herald, 2017.
- ✦ Rinpoche, Shyalpa Tenzin, *Trăind pe deplin. Regăsind fericirea cu fiecare respirație*, București, Editura Atman, 2015.
- ✦ Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii*, trad. Simona Toroscai, București, Editura Curtea Veche, 2009.
- ✦ Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, colab., *Bucuriile înțelepciunii. Cum să întâmpini schimbarea și să-ți găsești libertatea*, trad. Eduard Bucescu și Corina Maftai, București, Editura Curtea Veche, 2013.
- ✦ Declarația universală a drepturilor omului https://www.ohchr.org/en/udhr/documents/udhr_translations/rum.pdf, accesat la data de 31.08.2021.