



Sanctitatea Sa
DALAI LAMA

HOWARD C. CUTLER

Arta fericirii
Manual de viață



HUMANITAS

Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama, conducătorul spiritual al Tibetului, s-a născut la 6 iulie 1935, în Tibet, ca fiu al unei familii de agricultori. La doi ani a fost recunoscut drept reîncarnarea celui de-al XIII-lea Dalai Lama. Și-a început educația monastică la șase ani și a absolvit studiile la 23 de ani, cu cel mai înalt calificativ.

Sanctitatea Sa Dalai Lama este un om al păcii. În 1989, a primit, pentru lupta sa nonviolentă de eliberare a Tibetului, Premiul Nobel pentru pace. A fost, de asemenea, cel dintâi laureat al aceluiași premiu pentru grija manifestată față de problemele mondiale ale mediului.

Începând cu 1959, a primit peste optzeci de distincții importante, premii și doctorate onorifice, drept recunoaștere a mesajului său de pace, nonviolență și înțelegere interreligioasă. Este autorul a peste șaptezeci de cărți, printre care *Filozofia și practica buddhismului tibetan* (1995), *Universul într-un singur atom* (2005; trad. rom. Humanitas, 2011), *Mintea liniștită și senină* (2007).

Howard C. Cutler este psihiatru, scriitor și conferențiar. Este membru în colegiul de redacție al publicației *American Journal of Psychotherapy*. Este unul dintre experții în știința fericirii și un pionier în domeniul psihologiei pozitive. Locuiește în Phoenix, Arizona. Împreună cu Sanctitatea Sa Dalai Lama, a scris cărțile *Arta fericirii. Manual de viață* (1998; trad. rom. Humanitas, 2015), *The Art of Happiness at Work* (2003) și *Arta de a fi fericit într-o lume agitată* (2009; trad. rom. în curs de apariție la Editura Humanitas).

Sanctitatea Sa
DALAI LAMA
HOWARD C. CUTLER

Arta fericirii
Manual de viață

Traducere din engleză de
ANCA BĂRBULESCU

Cuprins

ARTA FERICIRII

Prefață la ediția aniversară la 10 ani de la prima publicare de Sanctitatea Sa Dalai Lama

Introducere la ediția aniversară la 10 ani de la prima publicare Arta fericirii: o privire în urmă, o privire înainte de dr. Howard C. Cutler

Nota autorului

Introducere

Partea I. Scopul vieții

1. Dreptul la fericire

2. Sursa fericirii

3. Antrenamentul mintal pentru fericire

4. Restabilirea stării înnăscute de fericire

Partea a II-a. Bunătatea și compasiunea

5. Un nou model de intimitate

6. Întărirea legăturilor cu cei din jur

7. Însemnătatea și avantajele compasiunii

Partea a III-a. Transformarea suferinței

8. Cum ținem piept suferinței

9. Suferința pe care ne-o creăm singuri

10. Schimbări de perspectivă

11. Cum să găsim un sens în durere și în suferință

Partea a IV-a. Depășirea obstacolelor

12. Producerea schimbării

13. Cum ținem piept furiei și urii

14. Cum ținem piept anxietății și ne consolidăm respectul față de propria persoană

Partea a V-a. Reflecții finale asupra unui stil de viață spiritual

15. Valori spirituale esențiale

Mulțumiri

*Dedicată Cititorului:
Fie să găsești fericirea.*

Prefață la ediția aniversară la 10 ani de la prima publicare de Sanctitatea Sa Dalai Lama

Mă bucură mult să aflu că editura care a publicat *Arta fericirii* – scrisă împreună cu vechiul meu prieten Howard Cutler, psihiatru american – scoate o ediție aniversară la împlinirea a zece ani de la prima publicare. Cei care au citit cartea știu că a fost rodul a multe ore de discuții, în care Howard a prezentat perspectiva științifică actuală, iar eu – viziunea budistă asupra problemelor ce țin de sănătatea mintală și starea de bine a omului. Așadar, mi-a adus o mare mulțumire buna primire de care s-a bucurat cartea din partea publicului larg, fiindcă arăta că munca noastră contribuise într-o oarecare măsură la fericirea și bunăstarea altora. Deși fiecare din noi, cei doi autori, venea cu o altă perspectivă, ne-am străduit întotdeauna să aducem discuția la nivelul uman elementar, nivelul la care diferențele dintre oameni – sex, rasă, religie, cultură, limbă – se șterg. La nivelul acesta fundamental suntem cu toții la fel, fiecare dintre noi aspiră la fericire și nici unul nu vrea să sufere. Aceasta e realitatea noastră cea mai fundamentală. Iar pe acest plan, problemele cu care ne confruntăm fiecare, ca oameni, rămân aceleași. Având convingerea aceasta, ori de câte ori am ocazia de a lua contact cu publicul larg, încerc să le atrag atenția oamenilor asupra unității fundamentale a familiei și asupra naturii profund interconectate a existenței și a bunăstării noastre. Le împărtășesc și convingerea mea că noi, ca specie, trebuie să ne bazăm interacțiunea cu semenii și cu lumea din jur pe recunoașterea acestor adevăruri profunde, și totuși atât de simple.

Azi, la un deceniu după publicarea *Artei fericirii*, mă simt încurajat când văd că subiectul fericirii se bucură de tot mai mult interes și au loc tot mai multe studii serioase, chiar și din partea comunității științifice. Și societatea în sens larg este mai conștientă de subiect, iar dovezile științifice care confirmă legătura strânsă dintre starea de spirit și fericirea omului sunt tot mai numeroase. Cu mulți ani în urmă, am scris: „Dacă vrei să fie fericiți ceilalți, arată compasiune; iar dacă vrei să fii fericit tu însuți, arată compasiune“. Tradiția budistă, ca multe dintre marile tradiții spirituale ale lumii, ne îndeamnă să ne trăim viața cu compasiune. Astfel de tradiții spirituale ne învață să ne simțim legați de semenii noștri și de lumea în care trăim și laudă slujirea celorlalți drept una dintre cele mai înalte virtuți. În ziua de azi tot mai multe date științifice confirmă această perspectivă. Cercetătorii fericirii identifică sprijinul adus semenilor și compasiunea față de ei drept unele dintre caracteristicile principale pe care le au în comun mulți dintre cei mai fericiți oameni din lume. Pentru mine, concluzia lor este absolut firească. Atunci când îi ajutam pe ceilalți, mintea noastră își lărgeste orizontul, astfel încât ne vedem propriile probleme mărunte dintr-o perspectivă mai apropiată de realitate. Ceea ce până atunci ne părușe intimidant și de nesuportat – trăsături care, de multe ori, fac ca problemele noastre să pară copleșitoare – tinde să-și piardă din intensitate.

Întrebarea e: ne putem cultiva compasiunea? Dacă da, cum? Aici, din nou, cred că recunoașterea profundă a unității fundamentale a familiei și a naturii adânc interconectate a bunăstării noastre sunt extrem de importante. Când te simți legat de ceilalți, îți poți deschide inima, „ușa lăuntrică“, așa cum îi

spun eu de multe ori, și îi poți ajuta pe ceilalți. Prin aceasta, ajungi la o stare profundă de siguranță și încredere și la un sentiment adevărat de libertate. Un element esențial al acestui proces presupune cultivarea unei conștientizări mai intense a propriilor stări mintale, în special a emoțiilor și a stărilor de spirit. Cu ajutorul acestor practici poți clădi în tine o temelie puternică, un fel de ancoră care te păstrează într-un liman interior real. Aceasta e baza adevăratei fericiri interioare, un autentic izvor de bucurie. Cercetătorii se miră de multe ori de legătura cauzală dintre compasiune și fericire. Oare oamenii care arată compasiune sunt mai fericiți, sau oamenii fericiți sunt mai predispuși la compasiune? se întreabă ei. La nivel practic, presupun că nu prea contează care este cauza și care efectul. Important e să le cultivăm pe amândouă. Tradiția mea budistă oferă multe tehnici de antrenament mental pentru cultivarea sistematică a compasiunii și a stării de bine. În prezent, mulțumită noilor descoperiri din domeniul neurologiei, în special a celei care vizează plasticitatea creierului, știm că acest organ e foarte susceptibil la schimbare și adaptare, chiar și la vârste înaintate, de exemplu la șaptezeci și ceva de ani, cât am eu acum. Sakya Pandita, venerabilul maestru tibetan din secolul al XIII-lea, spunea: „Caută învățătura chiar dacă ar fi să mori mâine“.

În *Arta fericirii* am încercat să îi prezentăm cititorului o abordare sistematică pentru a dobândi fericirea și a înfrânge inevitabilele piedici și suferințe ale vieții. Abordarea noastră combină și integrează cele mai bune concepte ale Orientului și Occidentului – pe de o parte, știința și psihologia occidentale, iar pe de alta, principiile și practicile budiste. Scopul nostru a fost să le împărtășim și altora convingerea că oricare dintre noi poate face multe pentru a fi mai fericit în viață și, lucru și mai important, să le atragem atenția asupra resurselor enorme pe care le avem la dispoziție fiecare. Având în vedere aceste scopuri centrale, principala direcție a cărții a fost explorarea unor căi și moduri de a ajunge, fiecare, la o viață mai fericită și mai mulțumită.

În ultimii zece ani, Howard și cu mine ne-am continuat conversațiile ducând discuția mai departe, la nivelul societății în general și al felului în care mediul exterior ne afectează fericirea. Am explorat împreună unele dintre principiile și practicile esențiale care pot juca un rol important în căutarea personală a fericirii. Ba mai mult, am analizat câteva dintre întrebările dificile privitoare la cel mai bun mod de a aplica aceste principii și practici în contextul societății ca întreg. Cum ne putem păstra fericirea în lumea tulburată și plină de provocări din ziua de azi? Cum putem aplica principiile din *Arta fericirii* la problemele și suferința din lume? În ce își are rădăcina violența, fie ea la nivel individual sau de societate? Cum putem învăța să punem capăt acestor surse de violență? Cum ne putem păstra speranța în omenire când vedem atâta violență și durere între oameni? Iată câteva dintre întrebările pe care ne străduim să le abordăm în discuțiile noastre. De-a lungul acestui deceniu, mi-am continuat și dialogurile cu oameni de știință, în special cu cei din domeniile neurologiei cognitive și afective, dar și cu cei din domeniul psihologiei, cu scopul de a împlini mai bine învățăturile milenare ale tradiției mele budiste cu știința modernă. Sper ca roadele explorărilor noastre și conversațiile mele continue cu Howard să se cristalizeze sub forma unei noi cărți, pentru a pune la dispoziția altora aceste discuții, pe care eu le-am găsit foarte valoroase.

Introducere la ediția aniversară la 10 ani de la prima publicare

Arta fericirii: o privire în urmă, o privire înainte
de dr. Howard C. Cutler

ÎNCEPUTUL

A trecut un deceniu întreg de la apariția *Artei fericirii*. Reflectând asupra șirului de evenimente care au dus la publicarea cărții, îmi amintesc de începutul anilor '90, când mi-a venit ideea de a lucra împreună cu Dalai Lama la o carte despre fericire. Pe atunci numele lui le era deja cunoscut celor mai mulți americani, dar în afara comunității budiste prea puțini se gândeau la el ca la un om în carne și oase. Imaginea generală despre el era, de multe ori, doar o caricatură vag schițată, denaturată de idei false: un Buddha vesel, chicotind, „Papa budismului“, „regele-zeu al Tibetului“. De fapt, pe atunci, dacă menționai numele lui Dalai Lama, americanul de rând se gândea cel mai probabil la Carl Spackler, îngrijitorul neglijent al terenului de golf din filmul *Pădurea snobilor*, și la cum își descria scurta carieră de băiat de mingi al lui Dalai Lama: „*Deci terminăm și cu numărul op'șpe și el – nici un ban! Zic: «Alo, Lama! Auzi, nu dai și tu ceva, acolo, pentru efort?» La care el zice: «A, păi, bani nu, dar, când va fi să mori, pe patul de moarte vei primi conștiința totală».* Deci măcar m-am ales cu asta – nu-i rău“.

Bineînțeles, existau și oameni care-și formaseră un portret mai detaliat al lui Dalai Lama, care îl recunoșteau ca laureat al Premiului Nobel pentru pace, ca apărător neobosit al drepturilor omului, rămas un adept convins al nonviolentei, deși trăia de cincizeci de ani în exil, după invazia brutală a forțelor chineze în Tibet. Dar, chiar și printre cei mai informați, avea în general o imagine unidimensională – unii îl vedeau în primul rând drept o personalitate politică, de exemplu, și nu erau conștienți că e unul dintre cei mai mari învățați budiști ai lumii, un maestru cu o profunzime spirituală și o înțelepciune remarcabile. De asemenea, pe atunci multă lume s-ar fi mirat să afle că, departe de a se considera un lider de talie mondială, identitatea personală a lui Dalai Lama era mai apropiată de rolul lui ca simplu călugăr budist – un om care se trezea în fiecare dimineață la trei și jumătate ca să se roage și să mediteze patru-cinci ore.

Așadar, pe la începutul anilor '90, am început să mă gândesc la o carte care să desființeze ideile acestea greșite și să adauge mai multă substanță imaginii de personaj de benzi desenate pe care o avea Dalai Lama în mintea oamenilor. Dar nu acesta era scopul principal al cărții. Obiectivul mult mai important era prezentarea ideilor sale despre cum se poate atinge fericirea.

PUBLICAREA

Îmi amintesc foarte clar întâlnirea în care i-am propus lui Dalai Lama ideea cărții. Nu mă simțeam deloc sigur pe mine. Observasem, de-a lungul anilor, cu câtă pricepere știa să pară astfel de propuneri – așadar, convins că avea să-mi respingă planul, venisem pregătit să-mi susțin cauza.

— Sanctitatea Ta, știu că ați scris deja mai bine de 20 de cărți, am început eu, dar aceasta va fi foarte diferită. Obiectivul e distilarea principiilor esențiale după care trăiți și cu ajutorul cărora ați reușit să aveți o viață fericită. Deși principiile acestea fundamentale se bazează pe budism, eu sper să vă prezint convingerile astfel încât să poată fi aplicate la orice individ, indiferent de mediul sau tradiția din care vine, și să arăt cum se pot aplica ele în viața fiecăruia, pentru o existență mai fericită...

— A, foarte bine! a spus el entuziasmat.

— Apoi, din perspectiva mea ca psihiatru, am continuat eu, aș vrea să examinez ideile dumneavoastră despre fericire, despre lucrurile care fac ca viața să merite trăită, în contextul psihologiei occidentale, căutând chiar dovezi științifice care să vă susțină convingerile.

— Da. Bun! a spus Dalai Lama convins, dând din cap în semn de aprobare a propunerii mele.

Fără măcar să respir, am continuat, împins de ideea mea preconcepută că n-avea să accepte prea ușor. Eram atât de concentrat să-l conving, atât de hotărât să-l impresionez cu argumentele mele, încât nu mai eram atent ca să ascult ce spune sau ca să-i observ reacția.

Cu un aer puțin mirat, Dalai Lama m-a întrerupt dintr-odată.

— Howard, a spus el râzând, deja am acceptat. De ce tot insiști?

Înțelegând în sfârșit că era de-acord cu propunerea mea, am simțit un val de entuziasm – printre obiectivele și motivele pentru care propuneam cartea se număra și unul ceva mai egoist, pe care, ca să vezi, uitasem să-l menționez: voiam să învăț de la el cum pot deveni și eu mai fericit.

Am început să lucrăm la carte în 1993, în timpul primei vizite a lui Dalai Lama în Arizona, statul în care m-am născut. Săptămâna aceea avea un program intensiv de conferințe – a oferit un comentariu excepțional asupra unui text clasic al lui Shantideva, marele învățat budist indian din secolul al VIII-lea. În ciuda conferințelor lungi, am reușit să ne rupem fiecare puțin timp pentru întâlnirile noastre, ajutați și de faptul că stătea la același hotel unde aveau loc conferințele, în deșertul Sonora, aproape de Tucson. Așadar, în fiecare dimineață, după micul dejun, iar uneori și spre sfârșitul după-amiezii, ne întâlneam în apartamentul lui, iar eu îi puneam întrebare după întrebare, cerându-i părerea despre viață, despre lucrurile care o fac să merite cu adevărat trăită – întrebările vitale legate de fericirea și suferința oamenilor.

De-a lungul lunilor dinaintea conversațiilor noastre petrecusem foarte mult timp pregătind o listă de întrebări și organizându-le cu grijă după o schemă atent alcătuită, iar acum umpleau un biblioraft gros. Așadar, când am venit la prima întâlnire, eram pregătit. Iar Dalai Lama n-a avut nevoie decât de câteva minute ca să îmi spulbere orice iluzie voi fi avut despre controlul asupra discuției. Eu planificasem să-mi urmăresc programul stabilit, ordonat, trecând lejer de la o întrebare la alta, așa cum aș fi doborât pe rând niște piese de domino. Dar am descoperit destul de repede că Dalai Lama nu părea să se simtă în nici un fel obligat să urmeze planul meu. Răspunsurile lui erau de multe ori neașteptate și puneau brusc conversația pe o traiectorie cu totul nouă. Se întâmpla să urmăresc o idee anume când, dintr-odată, ideea îmi era deturnată, iar Dalai Lama pleca într-o direcție complet diferită. Așadar, uneori discuțiile noastre au fost o adevărată provocare pentru mine. În același timp, mintea lui ascuțită și umorul lui viguros însuflețeau conversațiile și îmi captau atenția în fiecare clipă.

Discuțiile acelea, împreună cu materialele din discursurile lui, au format nucleul cărții, completat apoi cu alte discuții pe care le-am avut în casa lui din India. Proiectul mi-a acaparat destul de repede atenția și am hotărât să renunț o vreme la activitatea psihiatrică pentru a mă devota complet explorării fericirii și căutării unei abordări care să arunce o punte între Orient și Occident. Estimam că îmi vor trebui cam șase

luni ca să termin cartea și, cu Dalai Lama drept coautor, presupuneam că avea să fie ușor să gășesc o editură dispusă s-o publice.

S-a dovedit că mă înșelasem. Cinci ani mai târziu, încă mai lucram la carte. Iar teancul gros de scrisori de refuz care se adunau pe biroul meu, trimise de agenți literari și de edituri, erau o mărturie tot mai clară că, în industria de carte de la vremea aceea, exista o convingere larg răspândită: cărțile scrise de Dalai Lama nu prezentau interes pentru publicul larg. Mai mult, spuneau scrisorile, publicul pur și simplu nu părea interesat de tema fericirii.

În 1998, după ani și ani de refuzuri repetate, cu resursele financiare secătuite în cele din urmă, se părea că nu mai aveam prea multe opțiuni. Totuși, hotărât să fac tot posibilul ca măcar câțiva noi cititori să se poată bucura de înțelepciunea lui Dalai Lama, aveam de gând să-mi folosesc ultimele economii pentru pensie ca să public pe propria cheltuială o ediție cu tiraj mic. Dar, în mod ciudat, tocmai atunci mama unui prieten apropiat a comentat, întâmplător, ceva despre cartea mea într-o discuție cu un necunoscut, într-un metrou din New York – necunoscut care s-a dovedit că lucra în industria de carte –, ceea ce a demarat o serie de evenimente care au dus, în sfârșit, la semnarea unui contract cu un agent literar și cu o editură importantă, care publica scrieri de larg interes. Așa s-a lansat, într-un târziu, cartea: într-un număr mic de exemplare și cu așteptări modeste.

SUCCES NEAȘTEPTAT

Asta se petrecea acum zece ani. Nici Dalai Lama, nici editura, nici eu nu ne-am fi putut imagina ce s-a întâmplat după aceea. Vorba despre carte s-a răspândit repede, mai mult din gură în gură decât prin reclame sau altă formă de publicitate. Nu mă așteptam la o reacție pozitivă atât de spectaculoasă, așa că am fost uimit să văd cartea inclusă, la scurtă vreme, pe lista bestsellerurilor din *The New York Times*, unde a și rămas în următorii doi ani. N-a trecut mult și a început să dea semne că se integra complet în mediul cultural american: era menționată spontan în seriale, în emisiuni-concurs, chiar și la MTV – marile simboluri ale culturii pop din America perioadei respective: *Friends*, *Sex and the City*, *Jeopardy!*, *Who Wants to Be a Millionaire*, *MTV Cribs* – și chiar și în legătură cu primul meci al sezonului de fotbal american, la *Monday Night Football*, când un fundaș din echipă a declarat că succesul lui dinaintea sezonului se datora, cel puțin în parte, cărții *Arta fericirii*.

Era clar că exista un interes aproape general pentru mesajul esențial al lui Dalai Lama: da, fericirea e posibilă – de fapt, *ne putem antrena pentru fericire aproape la fel cum ne antrenăm pentru orice altă aptitudine*, cultivând-o direct prin efort și exercițiu. Explicându-ne cum putem obține fericirea schimbându-ne atitudinea și felul de a privi lucrurile, Dalai Lama ne arată că avem cheia fericirii în propriile mâini. Nu mai e nevoie să ne bazăm pe noroc sau pe șansă ca să ajungem la fericire sau să așteptăm ziua când se vor împlini în sfârșit toate condițiile exterioare din viața noastră: ziua când vom reuși în sfârșit să scăpăm de kilogramele în plus, când ne vom îmbogăți, când ne vom căsători (sau vom divorța!) sau când vom obține promovarea mult visată.

Mesajul lui fundamental, care aduce de speranță, părea să rezoneze undeva în adâncul oamenilor, nu doar în Statele Unite, ci în lumea întreagă – oameni care, poate, proveneau din lumi diferite, dar aveau în comun aspirația umană fundamentală către fericire, dorința de ceva mai bun în viață. În cele din urmă, cartea a ajuns să fie tradusă în cincizeci de limbi și a fost citită de milioane de oameni din toată lumea.

REVOLUȚIA FERICIRII

Conceptul conform căruia fericirea este un scop tangibil, o aptitudine pe care ne-o putem cultiva voit prin exercițiu și efort, este fundamental în perspectiva budistă asupra fericirii. Mai mult, ideea antrenării minții este, de milenii, piatra de temelie a practicii budiste. Ca o coincidență, la scurtă vreme după publicarea *Artei fericirii*, aceeași idee a început să prindă rădăcini în societate și dintr-o altă direcție – ca „nouă“ descoperire științifică – și a dus la o schimbare de proporții în felul în care mulți dintre noi privesc fericirea.

La începutul anilor '90, când am început lucrul la *Arta fericirii*, mi-am dat seama că existau relativ puține studii științifice asupra fericirii și a emoțiilor pozitive. Nu erau subiecte de cercetare prea populare. E adevărat, existau și pe atunci câțiva cercetători care le studiau, dar erau excepții îndrăznețe. Dar apoi, dintr-odată, fericirea a început să primească foarte multă atenție din partea comunității științifice și a publicului larg: lumea a început să renunțe la noțiunea anterioară conform căreia fericirea e ceva greu de atins, misterios și imprevizibil, și a înlocuit-o cu noțiunea că e ceva ce poate fi investigat prin metode științifice. Iar în ultimul deceniu, în timp ce tot mai mulți oameni au respins ideea că fericirea e doar un produs secundar al împrejurărilor exterioare în favoarea convingerii că e o stare care se poate dezvolta sistematic, am fost martori la dezvoltarea exponențială a unei noi mișcări – o *Revoluție a fericirii*.

Momentul de cotitură pentru nașterea acestei noi mișcări a fost stabilirea formală a unui nou domeniu al psihologiei, al cărui obiect este studiul fericirii. Nașterea oficială a acestei noi ramuri a avut loc în 1998, când un psiholog de mare renume, dr. Martin Seligman, noul președinte al Asociației Psihologice Americane, a hotărât să-și dedice mandatul fundamentării acestui nou domeniu, botezat de el „psihologie pozitivă“. El a atras atenția asupra faptului că, în ultima jumătate de secol, psihologia clinică se concentrase exclusiv pe bolile mintale, pe slăbiciunea umană și pe disfuncții și a făcut apel la colegii lui să extindă aria de interes a psihologiei și la studiul emoțiilor pozitive, al puterii minții umane și al lucrurilor care „fac viața să merite trăită“.

Seligman a pus bazele noului domeniu împreună cu un alt cercetător remarcabil, Mihaly Csikszentmihalyi. În curând li s-a alăturat un grup de cercetători de elită din universități americane și europene, iar psihologia pozitivă și-a luat zborul cu un elan formidabil. *Pentru prima oară în istoria omenirii, fericirea devenea, în sfârșit, un domeniu oficial de studiu științific.*

De atunci, Revoluția fericirii a continuat să aibă un impact din ce în ce mai mare asupra tuturor păturilor sociale. Articolele despre fericire au inundat canalele media populare, iar universitățile din SUA și din restul lumii au început să ofere cursuri de psihologie pozitivă. La Harvard, de exemplu, „Cursul fericirii“ a devenit cel mai popular curs printre studenți, luând locul celui de introducere în economie: numărul celor înscriși a crescut rapid, depășind 1 400 de persoane pe semestru. Impactul se observă, în multe țări chiar și la nivelul guvernării: Bhutanul, de exemplu, a înlocuit PIB-ul, cel mai important indice de succes al unei țări, cu FIB (fericirea internă brută). În prezent, factorii de decizie din multe state analizează chiar și ideea de a modela politicile publice în funcție de studiile pe tema fericirii. Cum afirma exuberant un oficial scoțian, „dacă vom reuși să asimilăm această nouă știință a psihologiei pozitive, vom avea ocazia de a da naștere unui nou Iluminism“.

AVANTAJELE FERICIRII

Dintre forțele care alimentează Revoluția fericirii fac parte și studiile uimitoare care au revelat, în ultimul deceniu, numeroasele avantaje ale fericirii, avantaje care merg mult mai departe decât simpla

„stare de bine“. De fapt, cultivarea fericirii poate fi considerată o soluție „multifuncțională“ pentru cei care doresc să obțină succese mai mari în orice domeniu important al vieții. Cercetările științifice au arătat că persoanele fericite au mai multe șanse de a atrage un partener, au căsnicii mai durabile și mai satisfăcătoare și sunt părinți mai buni. În plus, oamenii fericiți sunt mai sănătoși, au un sistem imunitar mai puternic și suferă mai rar de boli cardiovasculare. Există chiar și dovezi că indivizii fericiți trăiesc cu până la zece ani mai mult decât semenii lor mai puțin fericiți! De asemenea, fericirea duce la o sănătate mintală mai bună, la o voință mai puternică și la o mai mare rezistență în fața neajunsurilor și traumelor.

Unii cred că oamenii fericiți tind să fie superficiali și un pic cam proști, idee la care adera și autorul francez Gustave Flaubert, care scria: „Prostia, egoismul și sănătatea sunt cele trei condiții necesare pentru a fi fericit, dar dacă lipsește prostia celelalte sunt în van“. Dar studiile recente au dovedit că e doar un mit și că fericirea încurajează creativitatea și îmbunătățește funcționarea minții.

Avantajele fericirii se extind, de asemenea, și la locul de muncă: indivizii fericiți au performanțe mai bune și se bucură de un succes mai mare pe toate planurile, inclusiv în ceea ce privește venitul. De fapt, studiile arată că venitul mare are o legătură mai strânsă cu gradul de fericire decât cu educația. Cercetările ample au arătat și că firmele cu angajați fericiți au mai mult succes și sunt mai profitabile; rezultatul nu e surprinzător dacă ne gândim că angajații fericiți sunt mai productivi, mai loiali companiei, își iau mai puține zile de concediu medical, vin mai des la muncă, au mai puține conflicte cu colegii, demisionează mai rar și își fac clienții mai mulțumiți.

Așadar, nu încapă îndoială că fericirea aduce recompense personale enorme. Dar este esențial și să amintim că *din cultivarea fericirii avem de câștigat nu doar noi înșine, ci și familia, comunitatea și societatea noastră*. De fapt, acesta e unul dintre principiile fundamentale ale *Artei fericirii*, susținut de dovezi științifice tot mai numeroase. De exemplu, un studiu recent foarte surprinzător a arătat că fericirea e foarte contagioasă și că se propagă în rețelele sociale ca un virus. Alte direcții de cercetare au arătat că fericirea și emoțiile pozitive acționează ca un antidot împotriva prejudecăților, cauzând modificări în creier care împiedică părtinirea instinctivă împotriva celor pe care-i considerăm diferiți și doborând, în cele din urmă, barierele dintre Noi și Ei! Efectele benefice ale fericirii se extind până la cel mai larg nivel al societății; de exemplu, un alt studiu a arătat că sporirea gradului general de fericire în rândul unei națiuni duce la consolidarea libertăților și a democrației în țara respectivă!

Revoluția fericirii i-a determinat pe tot mai mulți să caute fericirea într-un mod mai sistematic și mai direct. Unii critici ai mișcării psihologiei pozitive au afirmat că eforturile acestor oameni nu sunt altceva decât un lux egoist și un răsfăț, având drept unic scop satisfacția personală. Dar, luând în calcul dovezile de mai sus, se poate argumenta că, dacă ne pasă cu adevărat de binele celorlalți și vrem să construim o lume mai bună, e de *datoria* noastră să fim fericiți sau să facem tot ce putem ca să devenim mai fericiți.

ÎNȚELEPCIUNEA BUDISTĂ ȘI ȘTIINȚA MODERNĂ: O PUNTE ÎNTRE ORIENT ȘI OCCIDENT

Se prea poate ca pătrunderea budismului în Occident să se dovedească a fi cel mai important eveniment al secolului XX.

– Influential istoric britanic Arnold J. Toynbee

Unul dintre scopurile *Artei fericirii* este prezentarea unei căi de a atinge fericirea care să îmbine ce e mai bun în Orient și Occident, împletind înțelepciunea budistă tradițională cu știința occidentală

modernă. Recent, în urma unei conferințe în care am abordat subiectul acesta, cineva din public m-a întrebat:

— Dacă oamenii de știință au efectuat studii asupra fericirii, studii care au demonstrat deja cum putem ajunge fericiți, pentru ce mai avem nevoie de teoriile budiste sau de opiniile lui Dalai Lama? N-ar trebui să fie suficiente dovezile științifice?

Bune întrebări. Iar în calitate de mare admirator al abordării științifice asupra fericirii, sunt de părere că avem toate motivele să spunem că rezultatele echilibrate ale metodei științifice duc în general la informații foarte sigure și utile. Dar, în același timp, nu toate descoperirile științifice sunt vreun Adevăr Absolut sau vreo Lege Eternă. Cunoașterea științifică e ceva dinamic, viu – iar teoriile științifice se rafinează, se modifică sau se revizuiesc încontinuu, pe măsură ce obținem date noi. În plus, când se evaluează validitatea unui studiu, întotdeauna există posibilitatea strecurării unor erori metodologice, a unor greșeli în modelul experimental, în analiza statistică și așa mai departe. Mai trebuie să ținem cont și de câți subiecți au participat la studiu și să vedem dacă studiul a mai fost reprodus și de alții. Așadar, e important să recunoaștem că știința fericirii e încă în fașă. Deși am aflat multe, încă ne mai rămân o mulțime de lucruri necunoscute.

Întrebarea esențială e: poate budismul contribui cu ceva la cercetarea științifică asupra fericirii?

Pentru a răspunde la această întrebare e important să înțelegem că budismul nu e un sistem bazat pe credință, în sensul tradițional. De fapt, când a început să-și împărtășească înțelepciunea, Buddha și-a sfătuit discipolii să nu-i accepte orbește învățămintele, din credință, ci să pună la încercare validitatea teoriilor lui și să-i testeze ei înșiși metodele. Punerea accentului pe cercetarea empirică, devotamentul fără compromis față de adevăr și hotărârea deplină de a descoperi natura realității sunt puncte comune ale budismului și științei. De fapt, Dalai Lama și-a demonstrat dăruirea totală față de aceste principii, declarând: „Dacă știința ar demonstra în mod concludent că anumite părți din textele sau convingerile fundamentale budiste nu sunt adevărate, acele texte sau convingeri budiste ar trebui schimbate“. Ar fi aproape imposibil de imaginat o declarație atât de șocantă din partea oricărui alt lider religios sau spiritual din lume!

De 2 500 de ani, budiștii practică anumite tehnici de „antrenare a minții“ și își dezvoltă resursele interioare. E de presupus că, după mai bine de două milenii, tehnicile și metodele ineficiente ar fi fost treptat, abandonate și n-ar fi supraviețuit decât cele mai eficiente și cele mai de încredere. Avem deci motive să presupunem că budismul ar putea avea o contribuție semnificativă la efortul nostru de a înțelege fericirea și de a afla cum s-o obținem, iar unele descoperiri recente remarcabile sugerează clar că așa și este. Când a apărut *Arta fericirii*, nu erau disponibile prea multe studii științifice care să aibă legătură cu vederile fundamentale ale lui Dalai Lama asupra fericirii. A fost o mare mulțumire pentru mine să văd că, de atunci, a avut loc o explozie de studii asupra fericirii și a fost o mulțumire și mai mare să aflu că masa tot mai amplă de dovezi științifice a susținut întru totul consistent vederile exprimate de Dalai Lama în carte. Un exemplu ar fi cercetările asupra fericirii și compasiunii pe care le vom discuta în continuare.

O altă sursă de dovezi fascinantă vine din studiile de ultimă oră efectuate de dr. Richard Davidson, neurolog de mare prestigiu de la Universitatea Wisconsin din Madison. Cu ajutorul celor mai noi tehnologii, dr. Davidson și colegii lui au identificat o anumită zonă, în cortexul prefrontal stâng, asociată cu starea de fericire. Apoi au măsurat nivelul mediu de activitate în această „zonă a fericirii“ la un grup numeros de americani obișnuiți. Mai târziu, au invitat în laborator câțiva călugări budiști de rit tibetan și le-au aplicat aceleași studii. Au fost surprinși să descopere că nivelul de activitate în partea din creier

asociată cu fericirea era, la acești subiecți, cel mai ridicat din câte văzuseră, ba chiar *cu mult* – atât de mult, încât nici nu încăpea în grafic! Firește, se poate ca asta să nu constituie o *dovadă*, dar asemenea descoperiri extreme aduc argumente puternice în favoarea valorii potențiale a practicilor budiste în efortul de a găsi metode eficiente de potențare a fericirii individului.

BUNĂTATEA, COMPASIUNEA ȘI CĂUTAREA FERICIRII

Dacă există în *Arta fericirii* un singur principiu fundamental cu cele mai mari șanse de a aduce o contribuție importantă la noua știință a fericirii este acesta:

Fericirea personală este legată inseparabil de bunătate, de compasiune și de grija față de ceilalți. Relația funcționează în ambele sensuri: prin mai multă fericire ajungem la mai multă compasiune, iar prin mai multă compasiune ajungem la mai multă fericire.

Cu alte cuvinte, studiile au arătat nu doar că oamenii fericiți tind să fie mai amabili și mai dispuși să-i ajute pe cei din jur, ci și că, prin cultivarea intenționată a bunătății și compasiunii, ne simțim mai fericiți.

E ușor de imaginat ce impact profund pot avea astfel de principii asupra oricărei societăți dacă membrii ei le adoptă la scară largă. Dar, de vreme ce e foarte improbabil ca majoritatea occidentalilor să se „convertească“, să aleagă budismul drept cale spirituală de căpătâi, pentru a fi adoptate pe scară largă în societatea occidentală, aceste principii trebuie prezentate într-un context secular, ceea ce înseamnă, de obicei, că trebuie investigate dintr-un punct de vedere științific. Așadar, în paginile următoare veți găsi dovezi bazate pe experimente care arată că oamenii fericiți tind să fie mai buni și mai plini de compasiune. Dar, pe când scriam cartea, n-am găsit nici un studiu care să demonstreze reciproca: anume, că oamenii devin mai fericiți cultivându-și compasiunea – una dintre cele mai dragi convingeri ale lui Dalai Lama. Dar astăzi avem și astfel de dovezi, care arată că practicarea bunătății și a compasiunii e o strategie puternică pentru potențarea fericirii personale.

Într-unul dintre experimentele mele preferate, dr. Davidson a adus în laborator un călugăr budist de rit tibetan din Franța, pentru a studia efectele compasiunii. Călugărul era un discipol foarte bine antrenat, care petrecuse mulți ani în regiunea Himalayei, meditând asupra compasiunii (și care o practica și în actele proprii, dedicându-și viața activităților caritabile din regiune). Pentru început, Davidson i-a monitorizat funcțiile cerebrale în stare de repaus, pentru a măsura nivelul de referință al activității cerebrale; apoi i-a cerut călugărului să efectueze o meditație budistă intensă asupra compasiunii. Rezultatele au arătat că, în timpul meditației asupra compasiunii, funcția prefrontală prezenta o orientare semnificativă către stânga, activând intens „zona fericirii“ din creier. Davidson a conchis: „Însăși grija față de binele celorlalți îi dă individului o stare de bine mai intensă“. Ce dovadă mai concludentă am putea găsi în favoarea legăturii dintre fericirea personală și compasiune?

În cadrul unui alt studiu, efectuat în „lumea reală“ din afara laboratoarelor, dr. Sonja Lyubomirsky de la Universitatea California din Riverside, a cerut unui grup de subiecți să aleagă o zi din săptămână în care să facă cinci „fapte bune la întâmplare“. După șase săptămâni, subiecții studiului prezentau o creștere semnificativă a nivelului general de fericire și de satisfacție personală.

VIITORUL ARTEI FERICIRII

Pentru mine, unul dintre cele mai îmbucurătoare aspecte ale succesului cărții a fost numărul mare de scrisori minunate, emoționante, primite de la cititori, care descriau cum i-au ajutat cuvintele lui Dalai

Lama și ce impact pozitiv a avut *Arta fericirii* asupra vieților lor. În unele scrisori, cititorii își exprimau interesul pentru o continuare, menționând diverse subiecte pe care cartea nu le acoperise. Aflând cât de mult îi ajutase pe unii oameni prima carte, Dalai Lama a acceptat să colaboreze la scrierea unei continuări; după ce am trecut în revistă solicitările din partea cititorilor, am pregătit o listă de subiecte. Dar ne-am dat seama destul de repede că erau prea multe ca să le putem trata într-un singur volum, așa că le-am împărțit într-o serie. Prima carte din această serie, *The Art of Happiness at Work (Arta de a fi fericit la serviciu)* a apărut în 2003. Ca și primul volum, s-a bucurat de o primire foarte bună, a devenit bestseller și – lucrul cel mai important – i-a ajutat în mod practic pe cititori, conform feedbackului lor, să fie mai fericiți la muncă, activitate care ne ocupă cea mai mare parte din zi.

Primele două volume, concentrate pe tema dezvoltării interioare, se adresau în primul rând individului. Ne-am dat seama însă că indivizii nu trăiesc într-un vid: interacționăm cu comunitatea, cu societatea, cu lumea din jur. Iar lumea noastră are multe probleme: violență, terorism, război, prejudecăți, ură și sărăcie – lista este lungă. Ne-am pus deci întrebările: cum ne putem păstra fericirea când trăim într-o lume atât de agitată? Și ce poate face un singur om dacă vrea să încerce să depășească aceste probleme de mari proporții? La astfel de întrebări am încercat să răspundem în următorul volum din serie, *The Art of Happiness in a Troubled World (Arta de a fi fericit într-o lume agitată)*.

Se pare că *Arta fericirii* a rămas la fel de relevantă ca la apariția ei, acum un deceniu. În anii scurși de atunci am fost martorii unor progrese de mare importanță în ce privește știința fericirii. De asemenea, pe măsură ce sunt tot mai multe studii, vedem cum principiile budiste încep să se suprapună în multe aspecte cu știința occidentală. Dar, în paginile următoare, indiferent dacă privim fericirea din perspectiva înțelepciunii budiste tradiționale sau a studiilor științifice moderne, scopul rămâne același: sperăm să puteți aplica ideile prezentate în această carte la propriile vieți și, prin ele, să descoperiți o cale de a transcende suferința și piedicile și de a vă clădi o viață plină de fericire adevărată și de durată.

Nota autorului

Cartea de față relatează mai multe conversații ample cu Dalai Lama. Întâlnirile între patru ochi cu Dalai Lama, în Arizona și India, care constituie baza lucrării, au avut scopul expres de a colabora într-un proiect care avea să-i prezinte vederile asupra accederii la o viață mai fericită, completate cu propriile mele observații și comentarii din perspectiva unui psihiatru occidental. Dalai Lama a avut generozitatea de a-mi permite să aleg pentru carte orice format pe care l-aș considera mai potrivit pentru a-i transmite cât mai eficient ideile. Am fost de părere că formatul narativ din paginile acestea ar fi cel mai ușor de citit și, în același timp, ar lăsa să se înțeleagă în ce fel își încorporează Dalai Lama ideile în viața de zi cu zi. Cu aprobarea lui Dalai Lama, am organizat cartea în funcție de subiecte, ceea ce, uneori, a presupus combinarea și integrarea materialelor luate din conversații diferite. De asemenea, cu permisiunea lui, acolo unde am considerat că erau necesare pentru lămurire sau o mai bună înțelegere am inclus materiale din câteva dintre conferințele sale din Arizona. Interpretul lui, dr. Thupten Jinpa, a avut bunătatea de a revizui manuscrisul final pentru a se asigura că în procesul de editare nu se strecuraseră, din greșeală, distorsiuni ale ideilor lui Dalai Lama.

Sunt prezentate și câteva studii de caz și anecdote personale, pentru ilustrarea ideilor discutate. Pentru a păstra confidențialitatea și a proteja intimitatea persoanelor, am schimbat toate numele și am modificat unele detalii și alte caracteristici distinctive, pentru a nu fi posibilă identificarea persoanelor în cauză.

Dr. Howard C. Cutler

Introducere

L-am găsit pe Dalai Lama singur, într-un vestiar gol al unei săli de baschet; în câteva momente avea să-și înceapă discursul în fața unui public de 6 000 de persoane, la Universitatea de Stat din Arizona. Sorbea calm dintr-o ceașcă de ceai, perfect relaxat.

— Sanctitatea Voastră, dacă sunteți pregătit...

S-a ridicat vioi și, fără ezitare, a ieșit din vestiar și a dat peste mulțimea înghesuită în coridorul care ducea la intrarea în sală: reporteri locali, fotografi, personal de securitate și studenți – unii doritori de cunoaștere, alții curioși, alții sceptici. A străbătut mulțimea zâmbind larg și salutând oamenii în trecere. În cele din urmă, dând la o parte o cortină, a intrat pe scenă, a făcut o plecăciune în fața publicului, și-a împreunat mâinile și a zâmbit. A fost întâmpinat cu aplauze tunătoare. La cererea lui, luminile din sală nu fuseseră stinse, ca să-și poată vedea cât mai bine publicul, așa că a rămas acolo câteva clipe, uitându-se tăcut la spectatori cu o privire în care se citeau limpede căldura și bunăvoința. Celor care nu-l mai văzuseră pe Dalai Lama roba cafenie și galbenă le va fi dat poate o impresie oarecum exotică, dar capacitatea lui impresionantă de a stabili o legătură cu publicul s-a făcut simțită imediat, când s-a așezat și a început să vorbească.

„Cred că pe cei mai mulți dintre voi e prima oară când vă văd. Dar, pentru mine, oricum nu este prea mare diferență între un prieten vechi și unul nou, fiindcă rămân convins că suntem cu toții la fel; suntem oameni. Bineînțeles, pot exista diferențe în ce privește mediul cultural sau stilul de viață, pot exista diferențe în ce privește credința, sau poate avem pielea de altă culoare, dar suntem oameni, compuși dintr-un corp omenesc și un suflet omenesc. Avem aceeași structură fizică, iar mintea și emoțiile sunt și ele la fel. Întotdeauna când fac cunoștință cu cineva, am senzația că întâlnesc un om ca mine. Mi se pare că e mult mai ușor să comunicăm cu ceilalți la nivelul acesta. Dacă punem accentul pe caracteristici anume – de exemplu, că eu sunt tibetan sau budist –, atunci apar diferențe. Dar lucrurile acestea sunt de o importanță secundară. Dacă reușim să lăsăm la o parte diferențele, cred că ne va fi ușor să comunicăm, să facem schimb de idei și să ne împărtășim experiențele.“

Astfel și-a început Dalai Lama seria de conferințe care s-au întins pe parcursul unei săptămâni, în 1993, în Arizona. Planurile pentru această vizită începuseră cu peste un deceniu înainte. Atunci am făcut cunoștință cu el, când vizitam orașul indian Dharamsala cu o mică bursă de cercetare, pentru a studia medicina tradițională tibetană. Dharamsala e un sat frumos și liniștit, cățarat pe o coastă de deal la poalele Himalayei. Este, de aproape patruzeci de ani, sediul guvernului exilat al Tibetului, de când Dalai Lama și 100 000 de tibetani au fugit din țară după invazia brutală a forțelor chineze. În timpul șederii în Dharamsala avusesem ocazia să fac cunoștință cu mai mulți membri ai familiei lui Dalai Lama, și prin intermediul lor am obținut prima întâlnire cu el.

La conferința din 1993, Dalai Lama a vorbit despre importanța interacționării cu ceilalți ca de la om la om: tocmai calitatea aceasta ne-a marcat cel mai profund prima conversație, în casa lui, în 1982. Părea să aibă o pricepere neobișnuită de a te face să te simți în largul tău, de a stabili rapid o legătură simplă și

directă cu semenii lui. Prima noastră întâlnire a durat cam patruzeci și cinci de minute și, ca mulți alții, la sfârșitul ei m-am simțit plin de elan – aveam senzația că am întâlnit un om cu adevărat excepțional.

Pe măsură ce l-am cunoscut mai bine, în anii care au urmat, am ajuns să-i apreciez multele calități unice. E de o inteligență pătrunzătoare, dar fără ascunzișuri; e amabil, dar fără sentimentalități excesive; are un excelent simț al umorului, dar lipsit de frivolitate; și, cum au aflat atâția, are capacitatea de a-i inspira pe ceilalți mai degrabă decât a-i ului.

Cu timpul m-am convins că Dalai Lama învățase să trăiască într-o stare de împlinire și împăcare pe care nu am mai întâlnit-o la altcineva. Eram hotărât să identific principiile care-i permiteau să ducă o asemenea viață. Deși este călugăr budist și se antrenează și studiază pe calea aceasta de o viață întreagă, am început să mă întreb dacă nu cumva s-ar putea identifica, dintre convingerile și practicile sale, unele pe care să le putem folosi și noi, cei din afara budismului – practici pe care să le putem aplica direct pentru a deveni mai fericiți, mai puternici, poate și pentru a mai scăpa de temeri.

În cele din urmă am avut ocazia de a-i cerceta părerile în profunzime, când m-am întâlnit cu el zilnic în timpul șederii lui în Arizona și când am continuat seria aceasta de discuții prin conversații mai detaliate, la el acasă, în India. Vorbind cu el, mi-am dat seama destul de repede că trebuie să depășim unele obstacole în efortul de a aduce la un numitor comun perspectivele noastre diferite: a lui, cea de călugăr budist, iar a mea, cea de psihiatru occidental. De exemplu, la începutul uneia dintre primele ședințe, am adus în discuție unele probleme cu care ne confruntăm frecvent, ilustrate cu câteva studii de caz stufoase. După ce i-am descris situația unei femei care continua să manifeste comportamente autodistructive, deși aveau un impact negativ enorm asupra propriei vieți, l-am întrebat dacă are vreo explicație pentru comportamentul acesta și ce sfat i-ar putea oferi. Am rămas descumpănit când, după o pauză lungă de reflecție, a spus pur și simplu „Nu știu“ și a dat din umeri, râzând senin.

Observându-mi expresia surprinsă și dezamăgirea că nu primisem un răspuns mai concret, Dalai Lama a spus:

— Uneori e foarte greu să explici de ce oamenii fac anumite lucruri... De multe ori descoperi că nu există explicații simple. Dacă ar fi să intrăm în detaliile fiecărei vieți, de vreme ce mintea omului e atât de complexă, ar fi foarte greu să înțelegem ce se întâmplă, ce anume se petrece acolo.

Mi s-a părut un răspuns evaziv.

— Dar, ca psihoterapeut, sarcina mea e tocmai să aflu de ce oamenii fac ceea ce fac...

Din nou, Dalai Lama a izbucnit în râsul acela care multora li se pare extraordinar – un râs plin de umor și bunăvoință, neafectat, lipsit de stânjeneață, care începe cu o rezonanță profundă și urcă fără efort câteva octave, sfârșind cu un sunet ascuțit de încântare.

— Cred că ar fi extrem de greu să încerci să-ți dai seama cum funcționează mințile a cinci miliarde de oameni, a spus el râzând în continuare. Ar fi o sarcină imposibilă! Din punct de vedere budist, la fiecare eveniment sau situație contribuie o mulțime de factori... De fapt, pot fi implicați atât de mulți factori, încât, în unele cazuri, nu vei ajunge niciodată la o explicație completă a situației, cel puțin nu în termeni convenționali.

Simțind că nu eram tocmai în largul meu, a adăugat:

— Se pare că, în încercarea de a determina sursa problemelor individului, abordarea occidentală diferă în unele privințe de cea budistă. La baza tuturor modelelor de analiză occidentale se află o tendință raționalistă foarte puternică – presupunerea că totul se poate explica. Pe lângă asta, există și constrângeri create de anumite premise considerate incontestabile. De exemplu, recent m-am întâlnit cu niște doctori de la o facultate de medicină. Discutau despre creier și afirmau că gândurile și sentimentele sunt

rezultatul diverselor reacții și modificări chimice din creier. Așa că am pus întrebarea: „E posibil să concepem reacția inversă, în care gândul dă naștere secvenței de evenimente chimice din creier?” Dar partea care mi s-a părut cea mai interesantă a fost răspunsul unui om de știință. A spus: „Noi pornim de la premisa că toate gândurile sunt produse sau funcții ale reacțiilor chimice din creier“. Deci e vorba pur și simplu de un fel de rigiditate, de hotărârea de a nu pune sub semnul întrebării propriul sistem de gândire.

A tăcut câteva clipe, apoi a continuat:

— Mi se pare că în societatea modernă occidentală există o condiționare culturală puternică, bazată pe știință. Dar, în unele situații, premisele și parametrii fundamentali stabiliți de știința occidentală îți pot limita capacitatea de a face față anumitor realități. De exemplu, voi aveți constrângerile impuse de ideea că totul se poate explica în cadrul unei singure vieți, pe care o combinați cu ideea că totul poate și trebuie să fie explicat și justificat. Dar când întâlniți fenomene pe care nu le puteți explica apare un fel de tensiune; e aproape un sentiment de agonie.

Deși simțeam că în ce spune el există un adevăr, la început mi-a fost greu să-l accept.

— Dar, în psihologia occidentală, când ne întâlnim cu comportamente umane care la suprafață par greu de explicat, ne putem folosi de anumite metode pentru a înțelege ce se întâmplă. De exemplu, conceptul de parte inconștientă sau subconștientă a minții joacă un rol important. Suntem de părere că, uneori, comportamentul poate rezulta din procese psihologice pe care nu le percepem la nivel conștient – de exemplu, ne putem comporta într-un anumit fel pentru a evita o teamă subconștientă. Deși nu suntem conștienți de ea, unele comportamente pot fi motivate de dorința de a nu lăsa temerile acestea să iasă la suprafață, în mintea conștientă, ca să nu fie nevoie să simțim disconfortul pe care-l asociem cu ele.

Dalai Lama a reflectat puțin, apoi a spus:

— Și în budism există ideea dispozițiilor și amprentelor lăsate de anumite tipuri de experiențe, care e oarecum asemănătoare cu ideea inconștientului din psihologia occidentală. De exemplu, se poate ca, într-o perioadă timpurie a vieții, să se fi întâmplat ceva care să fi lăsat asupra minții tale o amprentă foarte puternică, amprentă care poate rămâne ascunsă și care mai târziu îți poate afecta comportamentul. Așadar există ideea că ceva poate fi inconștient – amprente pe care se poate să nu le conștientizăm. În orice caz, cred că budismul poate accepta mulți factori pe care-i avansează teoreticienii occidentali, dar pe lângă ei ar adăuga și alții. De exemplu, ar adăuga condiționarea și amprente lăsate de viațile anterioare. Dar în psihologia occidentală cred că apare uneori tendința de a exagera rolul inconștientului când se caută sursa problemelor unui individ. Cred că explicația se găsește în unele dintre presupunerile fundamentale de la care pornește psihologia occidentală: de exemplu, nu acceptă ideea că amprente lăsate de viața anterioară pot rămâne dintr-o viață anterioară. Iar în același timp se presupune că totul trebuie explicat în cadrul unei singure vieți. Așadar, când nu reușești să explici care este cauza anumitor comportamente sau probleme, apare întotdeauna tendința de a le atribui inconștientului. Într-un fel, e ca și cum ai fi pierdut ceva și hotărăști că obiectul acela trebuie să fie în camera în care te afli. Odată ce ai luat hotărârea asta, deja ți-ai fixat parametrii; ai scos din calcul posibilitatea să se afle în altă cameră, undeva afară. Așa că tot cauți și tot cauți, dar nu-l găsești și totuși continui să presupui că e ascuns tot undeva în cameră!

Când am început să planific cartea de față, îmi imaginam un format în genul literaturii motivaționale, în care Dalai Lama să prezinte soluții clare și simple la toate problemele vieții. Aveam impresia că, folosindu-mă de pregătirea și experiența mea în psihiatrie, îi puteam codifica părerile într-un set de instrucțiuni simple pe care să le urmăm zi de zi. Până să ne încheiem seria de întâlniri, renunșasem la

idee. Am înțeles că abordarea lui cuprinde o paradigmă mult mai amplă și mai complexă, care conține în ea toate nuanțele, bogăția și complexitatea pe care ni le oferă viața.

Treptat însă, am început să aud nota comună din spatele tuturor răspunsurilor lui. E vorba de speranță. Speranța lui se bazează pe convingerea că obținerea unei fericiri adevărate și de durată nu e un lucru ușor, dar e posibil. La temelia tuturor metodelor lui Dalai Lama se află un set de convingeri esențiale, pe care se clădesc toate acțiunile lui: credința în blândețea și bunătatea fundamentale ale tuturor oamenilor, credința în însemnătatea compasiunii, credința în principiul amabilității și senzația de comuniune cu toate ființele vii.

Pe măsură ce mi se desfășura în fața ochilor mesajul lui, devenea tot mai clar că nu-și bazează convingerile pe credință oarbă sau pe dogmă religioasă, ci pe raționamente întemeiate și pe experiența directă. Își extrage înțelegerea minții și a comportamentului uman dintr-o viață întreagă de studiu. Vederile lui își au rădăcinile într-o tradiție veche de peste 2 500 de ani, care rămâne însă temperată de bun-simț și de o înțelegere complexă a problemelor moderne. Perspectiva lui asupra greutăților cu care se confruntă lumea contemporană s-a dezvoltat ca urmare a statutului său special de personalitate mondială, care i-a permis să călătorească în nenumărate rânduri pe glob, să se expună diferitelor culturi și oamenilor din toate categoriile sociale și să facă schimb de idei cu cei mai de seamă oameni de știință, lideri religioși și politici. Rezultatul final e o abordare înțeleaptă, optimistă și, în același timp, realistă despre cum să facem față problemelor noastre.

În cartea de față am încercat să prezint perspectiva lui Dalai Lama unui public preponderent occidental. Am inclus pasaje considerabile din conferințele lui și din conversațiile noastre între patru ochi. Pentru a rămâne fidel scopului meu – acela de a pune accentul pe materialul care poate fi cel mai bine aplicat în viața noastră de zi cu zi – am ales uneori să omit unele părți din discuțiile cu Dalai Lama care tratau aspecte mai filozofice ale budismului tibetan. Dalai Lama a scris mai multe cărți excelente despre diversele aspecte ale căii budiste, iar cei interesați de o explorare mai în profunzime a budismului tibetan vor găsi în ele un adevărat tezaur.

PARTEA I
SCOPUL VIETII

Dreptul la fericire

— Cred că scopul vieții noastre este căutarea fericirii. E clar. Fie că avem sau nu o religie, oricare ar fi ea, cu toții căutăm ceva mai bun în viață. Așadar, cred că însăși mișcarea vieții noastre se îndreaptă către fericire...

Cu aceste cuvinte, rostite în fața unui public numeros din Arizona, Dalai Lama a intrat direct în miezul mesajului său. Dar afirmația lui că scopul vieții este fericirea mi-a sădit în minte o întrebare. Mai târziu, când am rămas singuri, l-am întrebat:

— Dar *Sanctitatea Voastră* sunteți fericit?

— Da, a spus el. A făcut o pauză, apoi a adăugat: Da... absolut.

Vocea lui avea în ea o sinceritate calmă, care nu lăsa loc de îndoială, o sinceritate reflectată în expresia și în ochii lui.

— Dar e fericirea un scop rezonabil pentru noi, majoritatea? l-am întrebat. Chiar e posibilă?

— Da. Cred că fericirea se poate obține prin antrenarea minții.

La nivel elementar uman, nu putea să nu mă atragă ideea fericirii ca scop tangibil. Dar ca psihiatru eram împovărat de tot felul de noțiuni, printre care convingerea lui Freud că „se pare că există motive să credem că intenția ca omul să fie «fericit» nu face parte din planul «Creației»“. Acest tip de antrenament îi condusesse pe mulți colegi de-ai mei la concluzia sumbră că nu putem spera la mai mult decât la „transformarea nenorocirii isterice în nefericire generală“. Din punctul acesta de vedere, afirmația că există o cale clar definită către fericire părea o idee de-a dreptul radicală. Gândindu-mă la anii mei de pregătire psihiatrică, nu-mi aminteam să fi auzit prea des cuvântul „fericire“ menționat ca obiectiv terapeutic. Bineînțeles, se discuta mult despre reducerea simptomelor depresive sau anxioase ale pacientului, sau despre rezolvarea conflictelor interne sau a problemelor ce țineau de relații, dar niciodată despre scopul clar formulat de a deveni fericit.

În Occident, conceptul de atingere a fericirii adevărate a părut dintotdeauna greșit definit, înșelător, intangibil. Însuși cuvântul *happy* este derivat, în limba engleză, din islandezul *happ*, care înseamnă noroc, șansă. S-ar părea că cei mai mulți dintre noi subscriem la perspectiva aceasta asupra naturii misterioase a fericirii. În momentele frumoase pe care ni le scoate în cale viața, fericirea pare să fi apărut din senin. Pentru mintea mea occidentală, nu părea a fi un lucru pe care să-l poți dezvolta și menține pur și simplu „antrenându-ți mintea“.

Când i-am adus obiecția mea, Dalai Lama mi-a explicat repede:

— Când spun „antrenarea minții“ în contextul acesta, nu mă refer la „minte“ doar în sensul de aptitudine cognitivă sau intelect. Folosesc termenul mai degrabă cu referire la cuvântul tibetan *sem*, care are un sens mult mai larg, mai aproape de „psihic“ sau „spirit“; acesta include atât intelectul, cât și simțirea, atât inima, cât și mintea. Stabilindu-ne o anumită disciplină interioară, putem trece printr-o transformare a atitudinii proprii, a întregii noastre perspective asupra vieții și a modului cum o abordăm. Această disciplină interioară poate presupune, firește, multe lucruri, multe metode. Dar, în sens general,

Începem prin identificarea factorilor care duc la fericire și a celor care duc la suferință. Odată identificați, începem să eliminăm treptat factorii care duc la suferință și să-i cultivăm pe cei care duc la fericire. Aceasta e calea.

Dalai Lama afirmă că a ajuns, în oarecare măsură, la o stare de fericire personală. În timpul săptămânii pe care a petrecut-o în Arizona, am văzut de multe ori cum se poate manifesta fericirea aceasta personală ca simplă dispoziție de a deschide o cale de comunicare cu ceilalți, de a crea o senzație de afinitate și bunăvoință chiar și în cele mai scurte interacțiuni.

Într-o dimineață, după conferință, Dalai Lama trecea printr-o curte interioară, întorcându-se în apartamentul lui de la hotel, înconjurat de suita obișnuită. Observând lângă lifturi o menajeră, s-a oprit și o întrebe: „De unde ești?” Pentru o clipă femeia a părut derutată de apariția omului cu aspect exotic, îmbrăcat în robă cafenie și a fost surprinsă de respectul pe care i-l arăta anturajul. Apoi a zâmbit și a răspuns timid: „Din Mexic”. Dalai Lama a mai stat puțin să schimbe câteva vorbe cu ea, apoi a plecat mai departe, iar ea a rămas în urmă cu o expresie veselă, încântată pe chip. A doua zi, la aceeași oră, a apărut în același loc cu încă o menajeră: amândouă l-au salutat călduros când a intrat în lift. Interacțiunea a fost scurtă, dar cele două păreau îmbujorate de fericire când s-au întors la lucru. Apoi, zi după zi, li s-au alăturat în același loc și la aceeași oră și alte menajere, una după alta, până când, la sfârșitul săptămânii, pe toată lungimea aleii care ducea la lifturi se aliniau, în uniformele lor îngrijite, cenușiu cu alb, zeci de menajere venite să-i dea binețe.

Zilele ne sunt numărate. Chiar în clipa aceasta se nasc pe lume mii și mii de oameni, dintre care unora le e sortit să trăiască doar câteva zile sau săptămâni, după care vor fi răpuși, în mod tragic, de boli sau de alte nenorociri. Altor le e destinat să ajungă aproape de vârsta de un secol, poate chiar puțin mai mult, și să deguste tot ce ne oferă viața: triumf, disperare, bucurie, ură și iubire. Nu se știe niciodată. Dar, indiferent că trăim o zi sau un secol, întrebarea centrală rămâne: Care e scopul vieții noastre? Ce dă sens vieții?

Scopul existenței noastre este căutarea fericirii. Pare un răspuns firesc, la care au subscris și gânditorii Occidentului, de la Aristotel la William James. Dar o viață bazată pe căutarea fericirii personale nu e cumva, prin natura ei, egoistă, chiar predispusă la răsfățul de sine? Nu neapărat. De fapt, tot mai multe studii arată că tocmai oamenii *nefericiți* sunt cei care tind să se gândească mai mult la ei înșiși și care par, de obicei, retrași din societate, împovărați de griji și chiar ostili. Dimpotrivă, oamenii fericiți sunt de obicei mai sociabili, mai flexibili și mai creativi și reușesc să tolereze frustrările vieții de zi cu zi mai ușor decât cei nefericiți. În plus, ceea ce e și mai important, sunt mai iubitori și mai iertători decât oamenii nefericiți.

Cercetătorii au pus la punct unele experimente interesante care demonstrează că oamenii fericiți prezintă o anumită deschidere, o dispoziție de a-i ajuta pe ceilalți. Au reușit, de exemplu, să-i inducă o stare de fericire unui subiect făcând în așa fel încât acesta să găsească pe neașteptate o sumă de bani într-o cabină telefonică. Apoi, unul dintre organizatorii experimentului, prefăcându-se că e un străin oarecare, a trecut pe lângă el și a scăpat „din greșeală” un teanc de hârtii. Cercetătorii voiau să vadă dacă subiectul avea să se oprească pentru a-l ajuta pe străin. Într-un alt scenariu, subiecții au fost înveseliți ascultând un album comic, apoi au fost abordați de un om aflat în dificultate (și el în colaborare cu organizatorii experimentului), care voia să împrumute niște bani. Cercetătorii au descoperit că subiecții fericiți erau mai predispuși la a ajuta un străin sau a-i împrumuta bani decât indivizii dintr-un „grup de control” cărora li s-a prezentat aceeași posibilitate de a ajuta, dar cărora nu li se ridicase moralul mai înainte.

Astfel de experimente contrazic ideea că urmărirea și obținerea fericirii personale duc cumva la egoism și indiferență față de cei din jur, dar oricare dintre noi putem desfășura un asemenea experiment în laboratorul vieții noastre. Să presupunem că suntem blocați în trafic. După douăzeci de minute, coloana de mașini începe în sfârșit să se miște, cu viteză redusă. Observăm că cineva din altă mașină semnalizează că vrea să intre în coloană, în fața noastră. Dacă suntem într-o stare de spirit bună e mai probabil să încetăm și să-i facem semn să intre. Dacă suntem necăjiți e posibil să nu facem altceva decât să accelerăm și să ne apropiem de mașina din față. „Și eu aștept de nu mai știu când, las' să aștepte și el!“

Pornim deci de la premisa de bază că scopul vieții noastre este căutarea fericirii. Vedem fericirea ca pe un obiectiv real, către care ne putem îndrepta cu pași pozitivi. Pe măsură ce identificăm factorii care duc la o viață mai fericită, vom afla câte avantaje le oferă căutarea fericirii nu doar indivizilor, ci și familiilor lor și societății ca întreg.

Sursa fericirii

Acum doi ani, o prietenă a avut parte de un noroc neașteptat. Cu 18 luni înainte demisionase din postul ei de asistentă medicală ca să lucreze pentru doi prieteni de-ai ei, care pusese bazele unei mici companii care oferea servicii de sănătate. Compania a avut un succes incredibil și, după 18 luni, a fost cumpărată de un concern mare, pentru o sumă enormă. În urma preluării, prietena mea, care pornise de la o poziție modestă, s-a pomenit cu o mulțime de posibilități de cumpărare și vânzare a acțiunilor companiei – destul cât să-și permită să se pensioneze la 32 de ani. Am văzut-o cu ceva timp în urmă și am întrebat-o dacă îi place viața de pensionară. „Ce să spun“, mi-a răspuns ea, „e minunat că pot să călătoresc și să fac ce mi-am dorit dintotdeauna să fac. Un lucru e ciudat, totuși“, a adăugat. „După ce au trecut agitația și bucuria că am făcut atâția bani, pe undeva lucrurile s-au întors la normal. Bineînțeles, s-au schimbat multe – am cumpărat o casă nouă și așa mai departe –, dar per total nu cred că sunt cu mult mai fericită decât eram înainte“.

Chiar în perioada în care prietena mea își încasa profiturile neașteptate, un alt prieten de-al meu, cam de aceeași vârstă, a aflat că este seropozitiv. Am vorbit despre cum se adapta la ideea că suferă de SIDA.

— Normal, la început am fost terminat, mi-a spus el. Mi-a trebuit aproape un an doar ca să mă împac cu gândul că am virusul. Dar în ultimul an s-au mai schimbat lucrurile. Parcă mă bucur de fiecare zi mai mult decât înainte și, clipă de clipă, mă simt mai fericit ca niciodată. Parcă apreciez mai mult întâmplările de zi cu zi și sunt recunoscător că deocamdată nu am simptome mai severe și că mă pot bucura cu adevărat de tot ce am. E adevărat că aș vrea să nu fi fost seropozitiv, dar trebuie să recunosc că, în unele privințe, mi-a schimbat viața... în bine...

— În ce fel „în bine“? l-am întrebat.

— De exemplu, știi că dintotdeauna am fost un materialist convins. Dar, în ultimul an, necesitatea de a mă împăca cu ideea propriei mortalități mi-a deschis o lume complet nouă. Am început să explorez, pentru prima oară în viață, spiritualitatea, să citesc o mulțime de cărți pe tema asta și să vorbesc cu oamenii... am descoperit atâtea și atâtea lucruri la care până atunci nici nu mă gândisem. Toate astea îmi dau o stare de optimism când mă trezesc dimineața, o bucurie de a vedea ce-mi rezervă ziua.

Ambele persoane ilustrează conceptul esențial că *fericirea e determinată mai mult de starea noastră de spirit decât de evenimente exterioare nouă*. Succesul ne poate aduce un sentiment temporar de entuziasm, iar tragedia ne poate arunca într-o perioadă de depresie, dar mai devreme sau mai târziu nivelul nostru general de fericire tinde să migreze înapoi către o valoare de bază. Psihologii numesc acest proces *adaptare* și putem vedea cum se aplică în viața de zi cu zi; un spor la salariu, o mașină nouă, aprecierea arătată de semenii noștri ne fac să ne simțim mai bine o vreme, dar nu trece mult și ne întoarcem la nivelul nostru obișnuit de fericire. În același fel o ceartă cu un prieten, o mașină care trebuie dusă la service sau o suferință fizică neînsemnată ne strică dispoziția, dar ne revenim în câteva zile.

Tendința aceasta nu se limitează la evenimentele triviale, de zi cu zi, ci se aplică chiar și în situații mai intense de triumf sau de nenorocire. Un grup de cercetători a analizat, de exemplu, persoane care au

câștigat la loteria statului Illinois și la o loterie din Marea Britanie și au descoperit că entuziasmul inițial se epuizează în timp, iar câștigătorii revin în zona lor normală de fericire. Alte studii au demonstrat că până și cei năpăstuiți de soartă – care suferă de cancer, orbire, paralizie – revin de obicei la nivelul normal sau aproape normal de fericire de zi cu zi după o perioadă necesară de ajustare.

Așadar, dacă avem această tendință de a ne întoarce la nivelul nostru obișnuit de fericire indiferent de condițiile exterioare, ce îi determină valoarea de bază? Și, lucru mai important, putem modifica această valoare, o putem mări? În ultima vreme unii cercetători susțin că nivelul de fericire caracteristic fiecărui individ este, cel puțin într-o oarecare măsură, determinat genetic. Studii precum cel care a arătat că gemenii identici (care au aceeași constituție genetică) tind să aibă niveluri apropiate ale stării de bine, indiferent dacă au crescut împreună sau separați, i-au făcut pe oamenii de știință să presupună existența unui punct fix biologic pentru fericire, programat în creier încă de la naștere.

Dar, chiar dacă moștenirea genetică are rolul ei în fericire – încă nu s-a stabilit însă cât de important e rolul acesta –, psihologii sunt în general de acord că, indiferent de nivelul de fericire cu care ne-a înzestrat natura, avem la dispoziție metode de a lucra la „factorul mental“, de a ne spori senzația de fericire. Motivul e că fericirea de zi cu zi este determinată în mare parte de perspectiva noastră generală. De fapt, senzația de fericire sau nefericire pe care o simțim la un moment dat are foarte puțin de-a face cu condițiile absolute cu care ne confruntăm; este mai degrabă o funcție a *modului cum ne percepem situația, a satisfacției față de ceea ce avem*.

COMPARAȚIA ÎNNĂSCUTĂ

Ce ne modelează percepția și ne determină gradul de satisfacție? *Senzația de mulțumire este puternic influențată de tendința noastră de a compara*. Când ne comparăm situația actuală cu cea din trecut și vedem că ne e mai bine, suntem fericiți. Asta se întâmplă, de exemplu, când venitul ne crește brusc de la 20 000 de dolari pe an la 30 000 de dolari pe an, dar ceea ce ne face fericiți nu e valoarea *absolută* a veniturii, după cum aflăm destul de repede, când ne obișnuim cu noul venit și descoperim că n-o să mai fim fericiți până nu câștigăm 40 000 de dolari pe an. Ne uităm și în jurul nostru și ne comparăm cu ceilalți. Oricât am câștiga, avem tendința de a fi nemulțumiți de propriul venit dacă vecinul are mai mult. Sportivii profesioniști se plâng vehement de salariile lor de unul, două sau trei milioane de dolari pe an, dând drept justificare pentru nefericirea lor salariul mai mare al unui coechipier. Tendința aceasta pare să confirme definiția omului bogat dată de H.L. Mencken: un om bogat este cel care are un venit anual cu 100 de dolari mai mare decât soțul surorii soției lui.

Iată deci cum senzația noastră de mulțumire față de propria viață depinde de multe ori de termenul de comparație. Firește, nu ne comparăm doar veniturile. Comparația constantă cu oameni mai deștepți, mai frumoși sau mai de succes decât noi naște și ea, de multe ori, invidie, frustrare și nefericire. Dar același principiu se poate folosi și în mod pozitiv: ne putem *mări* senzația de satisfacție față de viață comparându-ne cu cei mai puțin fericiți decât noi și reflectând la lucrurile pe care le avem.

Cercetătorii au efectuat mai multe experimente care au demonstrat că gradul de satisfacție față de propria viață poate crește pur și simplu dacă ne schimbăm perspectiva și ne gândim că lucrurile ar putea sta mai rău. În cadrul unui studiu li s-au arătat unor femei de la Universitatea Wisconsin din Milwaukee imagini cu condiții de trai foarte dure din Milwaukee, de la începutul secolului XX, sau li s-a cerut să-și imagineze și apoi să scrie despre cum ar fi să treacă prin tragedii personale – de exemplu, să fie arse sau desfigurate. După acest exercițiu femeilor li s-a cerut să evalueze calitatea propriilor vieți. Rezultatul a

fost un grad mai ridicat de satisfacție. În cadrul unui alt experiment, desfășurat la Universitatea din Buffalo, subiecților li s-a cerut să completeze fraza „Mă bucur că nu sunt...“. După cinci repetări, s-a observat că subiecții erau mult mai mulțumiți de propriile vieți. Unui alt grup i s-a cerut să completeze fraza „Aș vrea să fiu...“. De data aceasta, în urma exercițiului subiecții s-au simțit mai nemulțumiți de propriile vieți.

Experimentele acestea, care arată că ne putem crește sau scădea satisfacția față de viață schimbându-ne perspectiva, subliniază că atitudinea mentală este factorul principal necesar pentru o viață fericită.

Dalai Lama explică: „Da, e posibil să atingem fericirea, dar nu e un lucru ușor. Fericirea are multe niveluri. În budism, de exemplu, se vorbește despre cei patru factori ai împlinirii sau ai fericirii: bogăția, satisfacția lumească, spiritualitatea și iluminarea. Împreună, aceste patru aspecte cuprind în întregime aspirația către fericire a individului.

Să lăsăm deoparte deocamdată aspirațiile religioase sau spirituale supreme, cum ar fi perfecțiunea sau iluminarea, și să vorbim despre bucurie și fericire așa cum le înțelegem în sensul lor de zi cu zi, cel lumesc. În contextul acesta, există anumite elemente-cheie pe care le recunoaștem în mod convențional drept factori ce contribuie la bucuria și fericirea noastră. De exemplu, sănătatea e considerată o necesitate pentru o viață fericită. Un alt factor pe care-l considerăm sursă a fericirii ține de posibilitățile materiale, de bogăția pe care o acumulăm. Un altul este prietenia, tovărășia oamenilor. Cu toții suntem de acord că, pentru a avea o viață împlinită, ne trebuie un cerc de prieteni cu care să ne putem împărtăși emoțiile și în care să avem încredere.

Într-adevăr, toți acești factori sunt surse de fericire. Dar, ca individul să-i poată folosi pe deplin în scopul lui de a se bucura de o viață fericită și împlinită, *starea de spirit este cheia*. E extrem de importantă.

Dacă ne folosim în mod pozitiv, pentru a-i ajuta pe ceilalți, de împrejurările prielnice, cum ar fi sănătatea sau bogăția, ele pot contribui la o viață mai fericită. Și, bineînțeles, de ele ne bucurăm și noi – de confortul material, de succes și așa mai departe. Dar, fără atitudinea mentală potrivită, fără grija pentru factorul mental, lucrurile acestea ne influențează foarte puțin senzația de fericire pe termen lung. De exemplu, dacă undeva în adâncul nostru nutrim gânduri pline de ură sau ascundem o furie aprinsă, acestea ne vor afecta sănătatea, distrugând astfel unul dintre factori. De asemenea, dacă ești nefericit sau frustrat, confortul fizic nu e de prea mare ajutor. Pe de altă parte, dacă reușești să ai o stare de spirit calmă și împăcată, poți fi un om foarte fericit chiar dacă nu ești săntos. Sau, chiar dacă ai la dispoziție orice lux, în momentele de furie sau ură puternică îți vine să-ți arunci bunurile, să le spargi. În asemenea clipe, acele bunuri nu înseamnă nimic pentru tine. În ziua de azi unele societăți sunt foarte dezvoltate din punct de vedere material, dar în ele trăiesc mulți oameni care nu sunt prea fericiți. Imediat sub această suprafață aspectuoasă, de belșug, există un fel de neliniște mentală care duce la frustrări, la certuri inutile, la dependență de droguri sau alcool și, în cazurile cele mai grave, la sinucidere. Așadar, nu există nici o garanție că doar bogăția îți poate aduce bucuria sau împlinirea pe care le cauți. Același lucru se poate spune și despre prieteni. Când te simți foarte furios sau plin de ură, chiar și un prieten apropiat ți se pare cumva ostil, rece, distant și de-a dreptul enervant.

Toate acestea arată ce influență enormă are starea mentală, factorul mental, asupra felului în care percepem viața de zi cu zi. Așadar, e normal că trebuie să tratăm factorul acesta cu toată seriozitatea.

Prin urmare, lăsând la o parte perspectiva practicilor spirituale, chiar și în termeni lumești – ai bucuriei pe care o simțim în viața de zi cu zi –, cu cât mai calmă ne este mintea, cu atât mai împăcați vom fi și cu atât ne vom putea bucura mai mult de o viață fericită și împlinită“.

Dalai Lama s-a oprit câteva clipe, ca pentru a lăsa ideea să prindă rădăcini, apoi a adăugat: „Trebuie să menționez că, atunci când vorbim de o stare de spirit calmă sau de împăcare, nu trebuie să o confundăm cu o stare complet insensibilă, apatică. O stare de spirit calmă, împăcată nu înseamnă să fim complet absenți sau complet lipsiți de reacție. Împăcarea sau calmul izvorăsc din afecțiune și compasiune. Implică foarte multă sensibilitate și profunzime a sentimentelor“.

Și-a rezumat explicația astfel: „Atâta timp cât lipsește disciplina interioară care calmează mintea, indiferent de împrejurările sau condițiile exterioare, ele nu ne vor da niciodată bucuria și fericirea pe care le căutăm. Pe de altă parte, dacă avem calitatea aceasta interioară, calmul minții, o anume stabilitate interioară, chiar dacă ne lipsesc unele posibilități exterioare pe care în mod normal le-am considera necesare pentru a fi fericiți, tot vom putea trăi o viață fericită și plină de bucurie“.

MULȚUMIREA INTERIOARĂ

Într-o după-amiază, în timp ce traversam parcare hotelului în drum spre întâlnirea mea cu Dalai Lama, m-am oprit să admir o Toyota Land Cruiser nouă-nouță – o mașină pe care mi-o doream de mult. La începutul discuției, cu gândul tot la ea, l-am întrebat:

— Uneori parcă întreaga noastră cultură occidentală se bazează pe achizițiile materiale; suntem înconjurați, bombardați, de reclame la cele mai noi produse, la cea mai modernă mașină și așa mai departe. E greu să nu ne lăsăm influențați. Ne dorim atâtea și atâtea lucruri. Parcă nu ne putem opri niciodată. Puteți să vorbiți puțin despre dorințe?

— Cred că există două feluri de dorințe, mi-a răspuns Dalai Lama. Unele sunt pozitive. Dorința de fericire. E absolut îndreptățită. Dorința de pace. Dorința de mai multă armonie și prietenie în lume. Unele dorințe sunt foarte folositoare. Dar, de la un punct încolo, dorințele pot deveni nerezonabile, ceea ce de obicei cauzează probleme. De exemplu, uneori mă duc prin supermarketuri. Îmi place foarte mult să intru în supermarketuri pentru că văd tot felul de lucruri frumoase. Iar când mă uit la atâtea și atâtea produse, încep să am senzația că le vreau, și primul meu impuls ar fi probabil să-mi spun: „A, vreau asta; și asta“. Apoi, al doilea gând care-mi vine e: „Dar chiar îmi trebuie?“ De obicei răspunsul e nu. Dacă ascuți de prima dorință, de impulsul inițial, în curând o să rămâi cu buzunarele goale. Dar celălalt nivel al dorinței, cel care se bazează pe nevoile esențiale – hrană, îmbrăcăminte și adăpost, e mai rezonabil. Uneori, calificarea unei dorințe drept excesivă sau negativă depinde de împrejurări sau de societatea în care trăiești. De exemplu, dacă trăiești într-o societate prosperă, în care mașina trebuie să te ajute să te descurci zi de zi, bineînțeles că nu e nimic în neregulă în a-ți dori o mașină. Dar, dacă trăiești într-un sat sărac din India, unde te poți descurca foarte bine și fără mașină, dar tu tot îți dorești una, chiar dacă ai bani s-o cumperi, până la urmă riscă să-ți aducă neazuri. Poate da naștere la sentimente neplăcute printre vecini și așa mai departe. Sau, dacă trăiești într-o societate mai prosperă și ai mașină, dar îți tot dorești mașini din ce în ce mai scumpe, vei avea același fel de probleme.

— Dar, am ripostat eu, nu văd cum dorința de a cumpăra o mașină sau chiar mașina în sine îi poate cauza probleme cuiva atâta timp cât și-o poate permite. Faptul că ai o mașină mai scumpă decât a vecinilor va fi o problemă, poate, pentru ei – te-ar putea învidia, de exemplu –, dar ție, personal, o mașină nouă ți-ar da senzația de satisfacție și plăcere.

Dalai Lama a dat din cap și a răspuns ferm:

— Nu... Doar satisfacția personală nu poate determina dacă o dorință sau o acțiune e pozitivă sau negativă. Poate ucigașul simte satisfacție când comite o crimă, dar asta nu-i justifică fapta. Toate faptele

nevirtuoase – minciuna, furtul, abuzurile sexuale și așa mai departe – sunt comise de oameni care poate, la momentul respectiv, au simțit satisfacție. Diferența dintre o dorință sau acțiune pozitivă și una negativă nu e că îți dă sau nu o senzație imediată de satisfacție, ci că duce la consecințe pozitive sau negative. De exemplu, când îți dorești bunuri mai scumpe, dacă dorința se bazează pe atitudinea mintală de a dori pur și simplu tot mai mult și mai mult, până la urmă vei atinge limita lucrurilor pe care ți le poți permite; te vei ciocni de realitate. Iar când ajungi la limita aceea, vei pierde orice speranță, te vei cufunda în depresie și tot așa. Iată unul dintre pericolele inerente acestui tip de dorință. Cred deci că asemenea dorințe excesive duc la lăcomie – o formă exagerată a dorinței, bazată pe așteptări prea mari. Iar dacă te gândești la excesele cauzate de lăcomie, vei vedea că acestea le provoacă oamenilor senzații de frustrare, dezamăgire, multă confuzie și multe probleme. Observăm foarte des că lăcomia, deși se naște din dorința de a obține ceva, nu e satisfăcută de obținerea acelui ceva. Așadar, îți pierde orice limite, e ca o groapă fără fund, ceea ce aduce neazuri. Un lucru interesant la lăcomie e că, deși la baza ei stă căutarea satisfacției, în mod ironic, chiar și după ce obții obiectul pe care-l doreai, tot nu ești satisfăcut. *Adevăratul antidot al lăcomiei e mulțumirea.* Dacă îți consolidezi senzația de mulțumire, nu contează dacă obții sau nu obiectul; ești mulțumit oricum.

Atunci cum putem ajunge la mulțumirea interioară? Există două metode. Una este să obținem tot ce vrem și ne dorim – bani, case, mașini, partenerul sau partenera perfectă, corpul perfect. Dalai Lama a arătat mai devreme dezavantajul acestei metode; dacă nu ne punem frâu dorințelor, mai devreme sau mai târziu vom da de ceva ce ne dorim, dar pe care nu-l putem avea. A doua metodă, mai eficientă, presupune nu a avea ce ne dorim, ci a ne dori și a aprecia ceea ce avem.

Acum câteva seri mă uitam la un interviu televizat cu Christopher Reeve, actorul care, în 1994, în urma unui accident de călărie, a suferit o leziune la coloana vertebrală și a rămas complet paralizat de la gât în jos, dependent de un ventilator mecanic pentru a respira. Când gazda emisiunii l-a întrebat cum a făcut față depresiei cauzate de dizabilitatea sa, Reeve a recunoscut că a trecut printr-o perioadă scurtă de disperare totală, când se afla în spital, la secția de terapie intensivă. Dar a adăugat că senzația de disperare a trecut destul de repede și că acum se consideră cu adevărat „un tip norocos“. A menționat ce fericire îi aduc soția iubitoare și copiii, dar a vorbit cu recunoștință și despre progresul rapid al medicinei moderne (care, estimează el, va găsi o soluție pentru leziunile coloanei vertebrale în cursul deceniului următor) și a spus că, dacă ar fi avut accidentul cu doar câțiva ani mai devreme, probabil ar fi murit din cauza rănilor. Descriind procesul de adaptare la paralizie, Reeve a spus că, deși senzația de disperare s-a risipit destul de repede, la început încă îl tulburau accesele ocazionale de invidie, cauzate de câte o remarcă nevinovată a celor din jur, precum „dau o fugă până sus să iau ceva“. În timp ce învăța cum să facă față acestor sentimente, spunea el, „mi-am dat seama că singurul mod de a trece prin viață cu bine e să fii conștient de ceea ce ai, să vezi lucrurile pe care încă mai poți să le faci; în cazul meu, din fericire, nu am suferit leziuni cerebrale, așa că mi-a rămas mintea, pe care o pot folosi“. Concentrându-se astfel pe resursele disponibile, Reeve a ales să-și folosească mintea pentru a educa și a informa publicul în legătură cu leziunile coloanei vertebrale și intenționează să continue să susțină conferințe, să scrie scenarii de film și să regizeze.

APRECIEREA INTERIOARĂ

Am văzut de ce ameliorarea perspectivei mintale e o metodă mai eficientă de a obține fericirea decât căutarea ei în surse exterioare ca bogăția, poziția socială sau chiar sănătatea fizică. O altă sursă

interioară de fericire, care are o legătură mai strânsă cu senzația interioară de mulțumire, este aprecierea de sine. Descriind cea mai trainică temelie pentru dezvoltarea acestei aprecieri de sine, Dalai Lama a explicat:

„În cazul meu, de exemplu, să ne imaginăm că n-aș avea nici un fel de înțelegere a sentimentelor umane, că n-aș avea capacitatea de a-mi face ușor prieteni buni. Fără asta, când mi-am pierdut țara, când s-a pus capăt autorității mele politice în Tibet, viața de refugiat ar fi fost foarte grea. În Tibet, datorită organizării sistemului politic, poziția de Dalai Lama se bucura de un anume respect și oamenii se purtau corespunzător față de mine, indiferent dacă simțeau vreo afecțiune pentru mine sau nu. Dar, dacă asta ar fi fost singura bază a relațiilor oamenilor cu mine, când mi-am pierdut țara, aș fi trecut prin momente foarte grele. Însă există și altă sursă de apreciere și de demnitate pe baza căreia îți poți stabili relațiile cu semenii. *Poți forma legături cu ei fiindcă și tu ești tot om, trăiești în comunitatea umană. Aveți în comun această legătură. Iar legătura aceasta umană e de-ajuns ca să dea naștere aprecierii și demnității. Poate deveni o sursă de consolare dacă pierzi totul*“.

Dalai Lama s-a oprit puțin ca să ia o gură de ceai apoi, dând din cap a părere de rău, a adăugat: „Din păcate, de-a lungul istoriei au existat împărați sau regi care și-au pierdut statutul în urma unor schimbări politice și au trebuit să-și părăsească țara, dar pentru ei continuarea poveștii nu a fost la fel de fericită. Cred că, fără senzația aceea de afecțiune și legătură cu semenii noștri, viața devine foarte grea.

În general, vedem două tipuri de oameni. Pe de o parte, sunt cei bogați și de succes, înconjurați de rude și nu numai. Dacă sursa demnității și a aprecierii de sine a unei astfel de persoane e pur materială, poate că își va păstra senzația de siguranță atâta timp cât își păstrează și averea. Dar, de cum dispăre averea, va suferi, fiindcă nu are alt refugiu. Pe de altă parte, alt om se poate bucura de o situație economică și de un succes financiar asemănătoare, dar poate, în același timp, să fie o persoană caldă și afectuoasă, care să dea dovadă de compasiune. Fiindcă are și o altă sursă de unde își obține valoarea și demnitatea, o altă ancoră, are mai puține șanse să cadă în depresie dacă se întâmplă să rămână fără avere. Prin raționamentul acesta înțelegem valoarea extrem de practică a bunătații și a afecțiunii umane în dezvoltarea aprecierii interioare“.

FERICIRE VERSUS PLĂCERE

La câteva luni după conferințele susținute de Dalai Lama în Arizona, l-am vizitat acasă la el, în Dharamsala. Era o după-amiază de iulie neobișnuit de caldă și umedă; am ajuns la el leoarcă de sudoare, deși din sat până acolo nu era mult de mers. Venind dintr-o zonă cu climă uscată, umiditatea din ziua aceea mi se părea aproape insuportabilă și nu eram tocmai binedispus când ne-am așezat să ne începem conversația. El, pe de altă parte, părea cum nu se poate mai vesel. La scurt timp după ce am început, am ajuns la subiectul plăcerii. La un moment dat, a făcut o observație esențială:

„Uneori lumea confundă fericirea cu plăcerea. De exemplu, nu demult am vorbit în fața unui public indian, în Rajpur. Am menționat că scopul vieții e fericirea, iar un spectator a spus că Rajneesh¹ ne învață că cele mai fericite momente le trăim în timpul activității sexuale, astfel încât putem deveni cei mai fericiți prin sex“, a spus Dalai Lama, râzând din toată inima. „Era curios să aflu ce părere aveam eu. I-am răspuns că, din punctul meu de vedere, cea mai înaltă fericire e atingerea stării de Eliberare, în care nu mai există suferință. Aceea e fericirea adevărată și de durată. Fericirea adevărată are mai mult de-a face cu mintea și inima. Fericirea care depinde în primul rând de plăcerea fizică e instabilă – azi e, mâine poate nu va mai fi.“

La o primă vedere, observația părea destul de evidentă; bineînțeles că fericirea și plăcerea sunt lucruri diferite. Și totuși, noi, oamenii, avem obiceiul de a le confunda. La scurtă vreme după ce m-am întors în America, în timpul unei ședințe terapeutice cu un pacient, aveam să văd o ilustrație concretă a puterii pe care o poate avea această revelație simplă.

Heather era consilier social undeva aproape de Phoenix, tânără și necăsătorită. Îi făcea plăcere să lucreze cu tinerii cu probleme, dar de la o vreme era tot mai nemulțumită de zona în care trăia. De multe ori se plângea de aglomerație, de trafic și de căldura insuportabilă a verii. I se oferise un post într-un orașel superb din munți. Chiar vizitase localitatea de câteva ori și întotdeauna visase să se mute acolo. Era perfect. Singura problemă era faptul că locul de muncă oferit presupunea să lucreze cu adulți. Se frământase câteva săptămâni, întrebându-se dacă să accepte sau nu acel post. Nu reușea cu nici un chip să se hotărască. A încercat să facă o listă cu plusurile și minusurile, dar cele două coloane rămâneau enervant de egale.

Mi-a explicat:

— Știu că munca de acolo nu mi-ar face la fel de multă plăcere ca cea de aici, dar dezavantajul ar fi mai mult decât compensat de simpla plăcere de a locui în orașul acela! Îmi place foarte mult acolo. Mă simt bine când sunt acolo. Și m-am săturat de căldura de aici. Nu știu ce să fac.

Când am auzit-o vorbind de „plăcere“, mi-am amintit de cuvintele lui Dalai Lama și, încercând să înțeleg mai bine situația, am întrebat-o:

— Ce crezi, mutarea acolo ți-ar aduce mai multă fericire, sau mai multă plăcere?

Heather a tăcut o vreme, încercând să înțeleagă întrebarea. În cele din urmă, a răspuns:

— Nu știu... Cred că mi-ar aduce mai degrabă plăcere decât fericire... La urma urmei, nu cred că aș fi fericită să lucrez cu adulți. Pentru mine chiar *este* o mare bucurie să lucrez cu adolescenții de aici...

Simpla schimbare de perspectivă asupra dilemei ei prin întrebarea „Îmi va aduce fericire?“ părea să-i dea o oarecare claritate. Dintr-odată, a devenit mult mai ușor să se decidă. S-a hotărât să rămână în Phoenix. Firește, se plângea în continuare de canicula verii. Dar, odată ce luase decizia conștientă de a rămâne acolo pe baza a ceea ce simțea ea că avea s-o facă, până la urmă, mai fericită, parcă și căldura era mai ușor de suportat.

Ne confruntăm în fiecare zi cu o mulțime de decizii și de alternative. Oricât ne-am strădui, de multe ori nu alegem ceea ce știm că e „mai bine pentru noi“. Explicația ține, în parte, de faptul că „alegerea corectă“ e adesea cea mai grea – cea care ne cere să ne sacrificăm o parte din plăcere.

De-a lungul istoriei, oamenii s-au străduit să definească rolul pe care ar trebui să-l joace plăcerea în viața lor – o întregă cohortă de filozofi, teologi și psihologi au explorat relația noastră cu plăcerea. În secolul al III-lea î.Hr., Epicur și-a clădit sistemul etic pe afirmația îndrăzneată că „plăcerea e începutul și sfârșitul traiului fericit“. Dar chiar și Epicur recunoștea importanța bunului-simț și a moderației și recunoștea că dedarea fără frâu la plăceri senzuale poate duce uneori la durere. În ultimii ani ai secolului al XIX-lea, Sigmund Freud lucra asiduu la propriile teorii despre plăcere. Conform lui, forța fundamentală care ne motivează întregul aparat psihologic este dorința de a ne elibera de tensiunea cauzată de impulsurile instinctive nesatisfăcute; cu alte cuvinte, motivul de la baza tuturor acțiunilor noastre este căutarea plăcerii. În secolul XX, mulți cercetători au ales să ocolească speculațiile de factură mai filozofică; iar în schimb o armată de neurologi și neurochirurghi a început să iscodească

hipotalamusul și lobul limbic cu electrozi, în căutarea locului care produce plăcere când este stimulat electric.

În fond, nu avem nevoie de filozofi greci morți, de psihanaliști din secolul al XIX-lea sau de oameni de știință din secolul XX ca să înțelegem plăcerea. O recunoaștem când o simțim. O găsim în atingerea sau zâmbetul unei persoane iubite, în deliciul unei băi fierbinți într-o după-amiază rece și ploioasă, în frumusețea unui apus. Dar mulți dintre noi găsesc plăcerea și în rapsodia frenetică a unei doze de cocaină, în extazul heroinei, în cheful dat de alcool, în exaltarea exceselor sexuale neîncătușate, în euforia unui șir de câștiguri norocoase la Las Vegas. Și acestea sunt plăceri cum nu se poate mai reale – plăceri cu care trebuie să învețe să se descurce mulți membri ai societății noastre.

Deși nu există soluții simple pentru evitarea acestor plăceri distructive, din fericire, avem un punct de pornire: trebuie doar să ne amintim că ceea ce căutăm noi în viață e fericirea. Cum spune Dalai Lama, adevărul acesta e evident. Dacă ținem cont de asta când facem fiecare alegere, ne este mai ușor să renunțăm la lucrurile care în ultimă instanță ne fac rău, chiar dacă pe moment ne oferă plăcere. Motivul pentru care de obicei e atât de greu să „spunem, nu!“ e însuși cuvântul „nu“; e o abordare asociată cu senzația de a respinge ceva, de a renunța la ceva, de a ne refuza ceva.

Dar există și o abordare mai bună: cântărirea fiecărei decizii pe care o avem de luat cu ajutorul întrebării: „Mă va face fericit?“ Întrebarea aceasta simplă poate fi un instrument foarte puternic care să ne ajute să ne organizăm cu pricepere toate aspectele vieții, nu doar decizia de a ceda sau nu drogurilor sau celei de-a treia porții de tort cu banane și frișcă. Pune lucrurile în altă lumină. Dacă ne amintim de întrebarea aceasta când cântărim deciziile și alternativele zilnice, ne vom concentra mai puțin pe ceea ce ne refuzăm și mai mult pe ceea ce urmărim – fericirea finală. Un fel de fericire care, așa cum o definește Dalai Lama, este stabilă și durabilă. O fericire care rămâne cu noi, în ciuda urcușurilor și coborâșurilor vieții, indiferent de fluctuațiile normale ale stării de spirit, ca parte din însăși matricea ființei noastre. Din perspectiva aceasta ne e mai ușor să facem „alegerea corectă“, fiindcă acționăm pentru a ne oferi ceva, nu pentru a ne refuza sau a răpi ceva – e o atitudine care presupune înaintarea spre scop, nu îndepărtarea de el, care presupune să ne bucurăm de viață, nu să o respingem. Senzația aceasta fundamentală de înaintare spre fericire poate avea un efect foarte profund: ne face mai receptivi, mai deschiși la bucuria de a trăi.

Antrenamentul mintal pentru fericire

CALEA CĂTRE FERICIRE

Firește, identificarea stării mintale ca factor principal în obținerea fericirii nu neagă faptul că trebuie să ne fie îndeplinite și nevoile fizice esențiale – hrană, îmbrăcăminte și adăpost. Dar, odată satisfăcute nevoile acestea esențiale, mesajul e clar: *nu avem nevoie de mai mulți bani, nu avem nevoie de mai mult succes sau faimă, nu avem nevoie de corpul perfect și nici măcar de partenerul perfect – acum, chiar în clipa aceasta, avem mintea, singurul echipament fundamental necesar pentru a obține fericirea deplină.*

Prezentând perspectiva aceasta asupra lucrului cu propria minte, Dalai Lama a început:

— Când vorbim de „minte“ sau „conștiință“ avem în vedere multe variante. La fel cum, dintre condițiile sau obiectele exterioare nouă, unele sunt foarte folositoare, altele foarte dăunătoare, iar unele neutre. Așadar, când avem de-a face cu ceva exterior, de obicei începem prin a încerca să ne dăm seama care dintre diversele substanțe sau chimicale sunt folositoare, ca să le putem cultiva, înmulți și folosi. Iar de substanțele dăunătoare ne descotorosim. În același fel, când e vorba de minte, avem de fapt mii de gânduri diferite, mii de „minți“ diferite. Dintre ele, unele sunt foarte utile; pe acelea trebuie să le păstrăm și să le încurajăm. Unele sunt negative, foarte nocive; pe acestea trebuie să încercăm să le reducem. *Așadar, primul pas în căutarea fericirii este învățătura.* Mai întâi trebuie să învățăm în ce fel ne fac rău emoțiile și comportamentele negative și în ce fel ne ajută emoțiile pozitive. Apoi trebuie să înțelegem că emoțiile acestea negative nu sunt doar foarte rele și dăunătoare pentru noi personal, ci și pentru societate și pentru viitorul întregii lumi. Odată ce ne dăm seama de asta, vom fi mai hotărâți să le facem față și să le învingem. Apoi trebuie să înțelegem aspectele benefice ale emoțiilor și comportamentelor pozitive. Odată ce le înțelegem, suntem mai hotărâți să le prețuim, să le dezvoltăm și să le sporim, oricât de greu ne-ar fi. Apare înăuntrul nostru un fel de voință spontană de a acționa. Așadar, prin procesul acesta de învățare, de analizare a gândurilor și a emoțiilor benefice și a celor nocive, ne dezvoltăm treptat o convingere fermă de a ne schimba, pentru că avem senzația că „acum, secretul propriei mele fericiri, al viitorului meu frumos, e în mâinile mele. Să nu ratez ocazia!“. În budism, principiul cauzalității e acceptat ca lege naturală. În raporturile noastre cu realitatea, trebuie să ținem cont de legea aceasta. Astfel, de exemplu, în cazul experiențelor de zi cu zi, dacă avem de-a face cu evenimente pe care nu le dorim, cea mai bună metodă de a ne asigura că nu vor avea loc este să avem grijă ca nici condițiile cauzale care le dau naștere de obicei să nu fie întrunite. În același fel, dacă ne dorim să aibă loc un anumit eveniment sau să avem o anumită experiență, e logic să încercăm să sporim cauzele și condițiile care le dau naștere. La fel se întâmplă și cu stările și experiențele mintale. Dacă dorești fericirea, trebuie să cauți cauzele care îi dau naștere, iar, dacă nu dorești suferința, trebuie să ai grijă ca împrejurările și cauzele care-i dau naștere să nu mai aibă loc. E foarte important să apreciem corect principiul cauzal. Am vorbit despre importanța supremă a factorului mintal în atingerea fericirii. Prin urmare, următoarea noastră sarcină este să

examinăm varietatea de stări mintale prin care trecem. Trebuie să identificăm clar diferitele stări și să distingem între ele, să le clasificăm în funcție de aportul pe care îl au sau nu la fericirea noastră.

— Puteți să dați câteva exemple specifice de stări mintale diferite și să explicați cum le-ați clasificat? l-am întrebat.

Dalai Lama a spus:

— De exemplu, ura, invidia, furia și așa mai departe sunt dăunătoare. Le considerăm stări negative fiindcă ne distrug fericirea; dacă nutrești ură sau ranchiună față de cineva, odată ce te umpli și tu de ură și de emoții negative, și cei din jur ți se par ostili. Prin urmare, ai parte de mai multă teamă, de mai multe inhibiții și ezitări și te simți nesigur. Toate acestea cresc înăuntrul tău, împreună cu senzația de singurătate în mijlocul unei lumi pe care o vezi ca fiind ostilă. Toate aceste senzații negative se dezvoltă din cauza urii. Pe de altă parte, stări mintale precum bunătatea și compasiunea sunt, fără îndoială, cât se poate de pozitive. Sunt foarte utile...

— Am o curiozitate, l-am întrerupt eu. Spuneți că există mii și mii de stări mintale. Cum ați defini o persoană sănătoasă sau bine adaptată din punct de vedere psihologic? Am putea folosi definiția pentru a hotărî ce stări să cultivăm și pe care să le eliminăm.

Dalai Lama a râs, apoi, cu umilința care-l caracterizează, a răspuns:

— Ca psihiatru, poate ai tu o definiție mai bună pentru o persoană sănătoasă din punct de vedere psihologic.

— Dar eu aș vrea o definiție din punctul dumneavoastră de vedere.

— Ei bine, eu aș numi sănătoasă o persoană plină de compasiune, de căldură și de bunătate. *Când cultivi sentimentele de compasiune, de bunătate iubitoare, ceva îți deschide, automat, ușa interioară. Astfel, poți comunica mult mai ușor cu ceilalți. Iar senzația aceasta de căldură face posibilă un fel de deschidere. Vei înțelege că toți oamenii sunt întocmai ca tine, așa că vei putea să te raportezi mai ușor la ei.* Așa se naște spiritul prieteniei. Atunci, nu mai ai atâta nevoie să ascunzi tot felul de lucruri și, ca urmare, dispar de la sine și senzațiile de teamă, de lipsă de încredere în tine și de nesiguranță. Pe lângă asta, apare și încrederea din partea celorlalți. Altfel, de exemplu, se întâmplă să întâlnești un om foarte competent, în a cărui pricepere știi că poți avea încredere. Dar, dacă ai senzația că nu e un om bun, tinzi să ai rețineri față de el. Îți spui „Mda, știu ce poate face, dar chiar să am încredere în el?“, și atunci continui să te ferești, într-un fel, de el, ceea ce îi impune și lui o anumită distanță. Așadar, cred că cultivarea stărilor mintale pozitive, precum bunătatea și compasiunea, duce la o mai bună sănătate psihologică și la mai multă fericire.

DISCIPLINA MINTALĂ

Ascultându-l pe Dalai Lama vorbind despre cum se poate atinge fericirea, m-am gândit că abordarea lui are toate șansele să atragă interesul. Este incredibil de practică și rațională: identifică și cultivă stările mintale pozitive; identifică și elimină stările mintale negative. Sugestia lui de a începe prin analizarea sistematică a varietății de stări prin care trecem mi s-a părut, la început, puțin cam seacă, dar treptat a ajuns să mă fascineze forța logicii și raționamentului său. În plus, îmi plăcea faptul că nu clasifică stările, emoțiile sau dorințele pe baza vreunei judecăți morale impuse din exterior, cum ar fi „lăcomia e un păcat“ sau „ura e rea“, ci împărțea emoțiile în pozitive și negative numai și numai în funcție de rolul pe care îl jucau în apropierea de scopul final al fericirii.

A doua zi după-amiază, când ne-am reluat conversația, l-am întrebat:

— Dacă fericirea nu ține decât de cultivarea unor stări mintale pozitive, ca bunătaea, de ce există atâția oameni nefericiți?

— Atingerea fericirii adevărate presupune uneori o schimbare a întregii perspective asupra vieții, a felului de a gândi, or asta nu e simplu, a spus el. E nevoie să aplici o mulțime de factori dintr-o mulțime de direcții. Nu trebuie să rămâi cu impresia, de exemplu, că există o singură cheie, un secret, și că dacă pui mâna pe ea totul va fi bine. E la fel ca îngrijirea fizică a corpului; îți trebuie o varietate de vitamine și de substanțe hrănitoare, nu doar una sau două. În același fel, pentru a obține fericirea, ai nevoie de o varietate de metode pentru a face față diverselor stări mintale negative, atât de complexe, și a le depăși. Iar dacă încerci să elimini anumite metode de gândire negative, e imposibil să reușești doar adoptând o gândire anume sau practicând o tehnică o dată sau de două ori. Pentru schimbare e nevoie de timp. Chiar și schimbările fizice durează ceva. De exemplu, dacă te muți într-o zonă cu climă diferită, corpul are nevoie de timp ca să se adapteze la noul mediu. La fel are nevoie și mintea de timp ca să se transforme. Există o mulțime de trăsături mintale negative, așa că trebuie să le iei și să le tratezi rând pe rând. Nu e ușor. E nevoie să aplici în mod repetat mai multe tehnici și să ai răbdare până te familiarizezi cu practicile. E un proces de învățare. Dar cred că, odată cu trecerea timpului, poți face schimbări pozitive. În fiecare zi, de cum te trezești, poți să-ți construiești o motivație pozitivă sinceră, gândindu-te: „O să folosesc ziua asta cât mai pozitiv. Nu trebuie s-o irosesc“. Apoi, seara, înainte de culcare, treci în revistă ce ai făcut și întreabă-te: „Am folosit ziua cum aveam de gând?“ Dacă a mers cum trebuie, ai motiv să te bucuri. Dacă n-a mers bine, regretă ce-ai făcut și critică-ți ziua. Prin metode ca aceasta îți poți întări treptat aspectele pozitive ale minții. În cazul meu, de exemplu, fiind călugăr budist, cred în budism și, din proprie experiență, cred că aceste practici budiste îmi sunt foarte folositoare. Dar, din obișnuința consolidată în multe vieți anterioare, apar unele lucruri ca furia sau atașamentul excesiv. Iată ce fac în asemenea cazuri: mai întâi învăț despre valoarea pozitivă a practicilor, apoi îmi întăresc hotărârea, iar apoi încerc să le aplic. La început, aplicarea practicilor pozitive e neînsemnată, așa că influențele negative sunt încă foarte puternice. Dar, în cele din urmă, pe măsură ce îți întărești practicile pozitive, comportamentele negative se diminuează de la sine. Așadar, practica *dharma*² e o luptă interioară continuă, care înlocuiește condiționări sau obiceiuri negative vechi cu o condiționare pozitivă nouă.

2. Termenul *dharma* are multe conotații, dar nu are nici un echivalent precis în limba engleză. De obicei se referă la învățăturile și doctrina lui Buddha, inclusiv la tradiția scripturală și stilul de viață și împlinirile spirituale care rezultă din aplicarea acestor învățături. Uneori, budiștii îl folosesc într-un sens mai larg – pentru a desemna practici spirituale și religioase în general, lege spirituală universală sau de natură adevărată a unui fenomen –, iar pentru principiile și practicile specifice căii budiste folosesc termenul *Buddhadharma*. Cuvântul sanscrit *dharma* derivă etimologic dintr-o rădăcină care înseamnă „a ține“, iar în acest context cuvântul are un sens mai amplu: orice comportament sau cunoștință care ne „ține ancorați“, care ne apără de suferință și de cauzele ei. (N.a.)

A continuat:

— Indiferent ce activitate sau practică aplicăm, nu există lucru care să nu se ușureze odată ce ne familiarizăm cu el și îl repetăm. Antrenându-ne astfel, ne putem schimba; ne putem transforma. Practica budistă are numeroase metode prin care să ne păstrăm calmul atunci când ni se întâmplă ceva tulburător. Prin practicarea repetată a acestor metode putem ajunge la stadiul în care, deși se întâmplă să mai apară tulburări, efectele negative asupra minții noastre rămân la suprafață, ca valurile care încrețesc suprafața oceanului, dar nu au mare efect la adâncime. Iar eu, deși experiența mea e foarte limitată, mi-am dat seama că, în propria mea practică restrânsă, principiul acesta e adevărat. Astfel, dacă primesc vreo veste tragică, poate pe moment voi simți o oarecare tulburare, dar aceasta va dispărea foarte repede. Sau poate mă voi simți iritat și furios într-o oarecare măsură, dar, din nou, și stările acestea se vor risipi foarte

repede. Nu vor avea nici un efect asupra minții în profunzime. Nu va apărea ura. Toate acestea au fost posibile mulțumită practicii repetate; nu s-au petrecut peste noapte.

Nici nu e de mirare. Dalai Lama își antrenează mintea de la vârsta de patru ani.

Antrenarea sistematică a minții – cultivarea fericirii, transformarea lăuntrică adevărată prin selectarea și concentrarea intenționată asupra stărilor mintale pozitive și prin îngrădirea stărilor mintale negative – este posibilă tocmai grație structurii și funcționării creierului. Ne naștem cu un creier setat genetic pe anumite tipare de comportament instinctive; suntem mintal, emoțional și fizic predispuși la a reacționa la mediul înconjurător într-un mod care să ne asigure supraviețuirea. Seturile acestea de instrucțiuni de bază sunt imprimate în nenumărate tipare înnăscute de activare a celulelor nervoase, în combinații specifice de celule din creier care se activează ca reacție la anumite evenimente, experiențe sau gânduri. Dar setarea creierelor noastre nu e statică și nici irevocabilă. Creierul nostru se poate și el adapta. Neurologii au demonstrat că în creier se pot crea tipare noi, combinații noi de celule nervoase și neurotransmițători (compuși chimici care transmit mesaje între celulele nervoase) ca reacție la stimuli noi. De fapt, creierul nostru este maleabil, mereu în schimbare, își reconfigurează setările în funcție de noile gânduri și experiențe. În urma procesului de învățare, se schimbă chiar și funcționarea individuală a neuronilor, pentru ca semnalele electrice să se transmită mai eficient prin ei. Oamenii de știință numesc capacitatea aceasta inerentă a creierului de a se transforma „plasticitate“.

Capacitatea de a schimba setările creierului, de a crea conexiuni neuronale noi, a fost demonstrată prin experimente precum cel efectuat de doctorii Avi Karni și Leslie Ungerleider la Institutul Național de Sănătate Mintală din SUA. În cadrul experimentului, cercetătorii i-au rugat pe subiecți să efectueze o sarcină motorie simplă (să bată ușor o suprafață cu degetele) și au identificat cu ajutorul RMN-ului părțile din creier implicate în acțiune. Apoi subiecții au repetat zilnic aceeași activitate timp de patru săptămâni, reușind, treptat, s-o îndeplinească mai repede și mai eficient. După cele patru săptămâni, s-a repetat RMN-ul și s-a constatat că zona din creier implicată în sarcina respectivă se extinsese – dovadă că exercițiul regulat și repetarea sarcinii recrutaseră celule nervoase noi și modificaseră conexiunile neuronale implicate inițial în îndeplinirea ei.

Această caracteristică remarcabilă a creierului pare a fi baza fiziologică a posibilității de a ne transforma mintea. Mobilizându-ne gândurile și exersând noi moduri de gândire, ne putem remodela celulele nervoase și putem schimba felul cum ne funcționează creierul. Tot pe ea se bazează și ideea că transformarea interioară începe cu învățarea (stimulul nou) și presupune disciplina de a ne înlocui treptat „condiționarea negativă“ (care corespunde tiparelor actuale, caracteristice, de activare a celulelor nervoase) cu o „condiționare pozitivă“ (care formează conexiuni neuronale noi). Astfel, ideea de a ne antrena mintea pentru fericire devine o posibilitate reală.

DISCIPLINA ETICĂ

Într-o discuție de mai târziu, pe tema antrenării minții pentru fericire, Dalai Lama a precizat:

— Cred că și comportamentul etic e o trăsătură a genului de disciplină interioară care duce la o existență mai fericită. I-am putea spune disciplină etică. Marii învățători spirituali, ca Buddha, ne sfătuiesc să facem ceea ce se cuvine și să nu ne lăsăm ispitiți să facem ceea ce nu se cuvine. Dacă se cuvine sau nu să facem un lucru depinde de sursa acțiunii sau a faptei în cauză, anume o stare de spirit disciplinată sau nedisciplinată. Se consideră că mintea disciplinată duce la fericire, iar mintea nedisciplinată duce la suferință, ba se spune chiar că *impunerea disciplinei în propria minte este esența*

învățăturii lui Buddha. Când vorbesc de disciplină, mă refer la disciplina de sine, nu la cea impusă din exterior de către altcineva. Mă refer, de asemenea, la disciplina aplicată pentru a ne elimina trăsăturile negative. Poate și o bandă de infractori are nevoie de disciplină ca să ducă la capăt un jaf, dar disciplina aceea nu are nici un folos.

Dalai Lama s-a oprit câteva clipe; părea să reflecteze, să-și adune gândurile. Sau poate doar căuta un cuvânt potrivit în engleză. Nu știu. Dar în timpul tăcerii lui, gândindu-mă la conversația din după-amiaza aceea, am avut impresia că, pe undeva, subiectul acesta – importanța învățăturii și a disciplinei – era destul de anost în comparație cu scopurile înălțătoare care priveau fericirea adevărată, creșterea spirituală și transformarea interioară totală. Parcă mă așteptam ca, într-un fel, căutarea fericirii să fie un proces mai spontan.

Am adus problema în discuție:

— Descrieți emoțiile și comportamentele negative ca pe ceva care „nu se cuvine“, iar pe cele pozitive ca pe ceva care „se cuvine“. Mai mult, ați spus că mintea neantrenată, nedisciplinată, duce de obicei la comportamente negative, care nu se cuvin, așa că trebuie să învățăm și să ne antrenăm pentru a ne spori comportamentele pozitive. Până aici totul e clar. Ce mă deranjează e că însăși definiția dumneavoastră pentru comportamentele negative, care nu se cuvin, spune că sunt acele comportamente care duc la suferință. Iar comportamentul care se cuvine îl definiți drept cel care duce la fericire. Mai mult, porniți de la premisa de bază că toate ființele își doresc în mod natural să evite suferința și să atingă fericirea, că dorința aceasta este înnăscută; că nu trebuie învățată. Și atunci întrebarea este: Dacă e natural să ne dorim să evităm suferința, de ce comportamentele negative, care nu se cuvin, nu ne repugnă tot mai mult, în mod spontan și natural, pe măsură ce creștem? Iar dacă e firesc să ne dorim să obținem fericirea, de ce nu suntem tot mai atrași, de-a lungul vieții, în mod spontan și natural, de comportamentele pe care se cuvine să le avem, care ne-ar face mai fericiți? Dacă aceste comportamente bune duc în mod firesc la fericire, iar noi ne dorim fericirea, atunci nu ar trebui să survină ca un proces natural? De ce avem nevoie de atâta educație, antrenament și disciplină ca să ajungem la ele?

Dând din cap, Dalai Lama a răspuns:

— Chiar și în termeni convenționali, în viața de zi cu zi, considerăm că educația e un factor foarte important pentru o viață reușită și fericită. Iar cunoștințele nu le asimilăm în mod natural. Trebuie să ne antrenăm, trebuie să trecem printr-un program de pregătire sistematică și așa mai departe. Considerăm că educația și antrenamentul convențional sunt foarte grele; altfel de ce ar aștepta elevii vacanța cu atâta nerăbdare? Și totuși, știm că această educație e absolut necesară pentru o viață fericită și reușită. În același fel, se poate să nu fim înclinați în mod firesc către acțiunile pozitive, dar trebuie să ne antrenăm în mod conștient pentru a le cultiva. Faptul e cu atât mai adevărat în societatea modernă, în care există tendința de a accepta că a decide dacă ceva se cuvine sau nu (ce trebuie făcut și ce nu) cade în grija religiei. În mod tradițional, se consideră că e răspunderea religiei să impună care comportamente se cuvin și care nu. Dar în societatea de azi religia și-a pierdut o parte din prestigiu și din influență. În același timp, nu a fost înlocuită de nici o alternativă, de exemplu o etică seculară. Așadar, s-ar părea că acordăm mai puțină atenție nevoii de a trăi așa cum se cuvine. De aceea cred că trebuie să depunem un efort deosebit și să ne străduim în mod conștient să dobândim astfel de cunoștințe. De exemplu, deși eu cred că natura noastră umană este, în esență, blândă și înclinată spre compasiune, mai cred și că nu e suficient faptul că aceasta e natura ființei noastre; *trebuie să învățăm să înțelegem și să apreciem mai cuprinzător faptul acesta. Iar schimbarea felului cum ne percepem pe noi înșine, prin învățare și*

înțelegere, poate avea un impact cât se poate de concret asupra modului cum interacționăm cu ceilalți și cum ne trăim viața de zi cu zi.

Vrând să fac pe avocatul diavolului, am continuat:

— Totuși, folosiți analogia cu educația și pregătirea convențională academică. Asta e altceva. Dacă vorbim de comportamente care, cum spuneți dumneavoastră, „se cuvin“ și sunt pozitive, care duc la fericire, și de alte comportamente care duc la suferință, de ce avem nevoie de atâta învățatură ca să le deosebim și de atâta pregătire pentru a cultiva comportamentele pozitive și a le elimina pe cele negative? Dacă îți bagi mâna în foc, te arzi. Tragi mâna înapoi și gata, ai învățat că actul acesta îți aduce suferință. Nu ai nevoie de multă învățatură sau pregătire ca să înveți să nu-ți mai bagi mâna în foc. Atunci de ce nu se întâmplă la fel cu toate comportamentele sau emoțiile care duc la suferință? De exemplu, spuneți că furia și ura sunt în mod clar emoții negative și că duc în cele din urmă la suferință. Dar de ce trebuie să ne educăm cu privire la efectele dăunătoare ale furiei și ale urii ca să le eliminăm? Din moment ce furia ne cauzează imediat o stare emoțională neplăcută, pe care e clar că o putem simți direct, de ce nu le evităm spontan și natural pe viitor?

În timp ce-mi asculta atent argumentele, ochii inteligenți ai lui Dalai Lama s-au lărgit puțin, de parcă naivitatea întrebărilor mele îl surprindea sau chiar îl amuza într-o măsură. Apoi, cu un râs sănătos, plin de bunăvoință, mi-a răspuns:

— Când vorbim despre felul cum cunoașterea duce la libertate sau la rezolvarea unei probleme, trebuie să înțelegem că aici există mai multe niveluri. Să spunem, de exemplu, că oamenii din epoca de piatră nu știau să prepare carnea, dar aveau totuși nevoia biologică de a se hrăni, așa că mâncau ca animalele sălbatice. Pe măsură ce au evoluat, au învățat să gătească, apoi au învățat să adauge tot felul de mirodenii ca mâncarea să fie mai gustoasă, apoi au inventat rețete tot mai diverse. Chiar și în ziua de azi, dacă suferim de o boală anume și, prin puterea noastră de a învăța, aflăm că un anumit aliment nu ne face bine, ne abținem de la el chiar dacă dorim să-l mâncăm. E clar că, pe măsură ce cunoașterea noastră devine mai complexă, vom face față lumii înconjurătoare mai eficient. Mai trebuie să avem și capacitatea de a judeca urmările pe termen lung și pe termen scurt ale propriilor comportamente și de a le pune în balanță. De exemplu, când sunt orbite de furie, animalele simt furia, dar nu sunt în stare să înțeleagă că e distructivă. În cazul oamenilor însă, vorbim de un alt nivel, la care există conștiința de sine, care ne permite să reflectăm și să observăm că, atunci când apare, furia ne face rău. Așadar, putem emite judecata că furia e distructivă. Trebuie să fim capabili de deducția aceasta. Deci nu e la fel de simplu ca atunci când ne băgăm mâna în foc, ne ardem și învățăm imediat să n-o mai facem pe viitor. Cu cât mai sofisticate sunt educația și cunoașterea noastră asupra surselor fericirii și a cauzelor suferinței, cu atât vom fi mai eficienți în obținerea fericirii. De aceea cred că educația și cunoașterea sunt esențiale.

Simțind probabil că tot nu eram convins de ideea că simpla educație e o metodă de transformare interioară, Dalai Lama a mai făcut o observație:

— Una dintre problemele societății în care trăim este că avem impresia că educația există doar ca să ne facă mai deștepți, mai ingenioși. Uneori se pare că cei cu o educație mai umilă, cu o pregătire educațională mai puțin sofisticată, sunt mai inocenți și mai cinstiți. Deși societatea noastră nu pune accentul pe asta, cel mai important folos de pe urma cunoașterii și a educației e că ne ajută să înțelegem importanța de a face ceea ce se cuvine și să ne impunem o disciplină propriei minți. Inteligența și cunoștințele noastre trebuie folosite pentru a face schimbări din interior, pentru a ne cultiva o inimă bună.

Restabilirea stării înnăscute de fericire

NATURA NOASTRĂ FUNDAMENTALĂ

— Suntem făcuți să căutăm fericirea. Și este clar că sentimentele de iubire, afecțiune, apropiere și compasiune aduc fericirea. Cred că fiecare dintre noi are în el baza necesară pentru a fi fericit, pentru a ajunge la stările de bunătate și de compasiune care aduc fericirea, a afirmat Dalai Lama. De fapt, aceasta e una dintre convingerile mele fundamentale: nu numai că avem în noi potențialul pentru compasiune, dar însăși natura esențială a oamenilor e blândețea.

— Pe ce vă bazați convingerea?

— Doctrina budistă a „naturii de Buddha“ dă unele argumente pentru credința că natura fundamentală a tuturor ființelor simțitoare este, în esență, blândă, nu agresivă.³ Dar putem adopta viziunea aceasta și fără să recurgem la doctrina budistă despre „natura de Buddha“. Am și alte motive pentru convingerea mea. Cred că subiectul afecțiunii sau compasiunii omenești nu e doar o temă religioasă; e un factor indispensabil din viața noastră de zi cu zi. Iată: în primul rând, dacă ne uităm la însuși tiparul existenței noastre de la o vârstă fragedă până la moarte, vedem că ne hrănim, în esență, cu afecțiunea celorlalți. Începe chiar de la naștere. Primul nostru act după naștere este să sugem laptele mamei sau al altcuiva. E un act de afecțiune, de compasiune. Fără actul acesta nu putem supraviețui. Asta e clar. Iar acțiunea aceasta nu poate avea loc dacă nu există un sentiment reciproc de afecțiune. Din partea copilului, dacă nu există sentimentul de afecțiune, legătura cu persoana care-i dă laptele, se poate să nu sugă. Iar fără afecțiune din partea mamei sau a altei persoane, se poate ca laptele să nu iasă. Așadar, așa e viața. Așa e realitatea. Apoi, structura noastră fizică pare mai potrivită pentru sentimentele de iubire și de compasiune. Vedem cu ochii noștri că starea de spirit calmă, afectuoasă, în care facem ceea ce se cuvine, are efecte benefice asupra sănătății și stării noastre fizice de bine. Dimpotrivă, sentimente ca frustrarea, teama, agitația și furia ne pot afecta sănătatea. Mai vedem și că sănătatea noastră emoțională e întărită de afecțiune. E de-ajuns să ne gândim cum ne simțim când cineva se poartă față de noi cu căldură și afecțiune. Sau să observăm în ce fel ne afectează pe dinăuntru propriile noastre sentimente și atitudini afectuoase, în mod automat și natural, cum ne fac să ne simțim. Emoțiile acestea blânde și comportamentele pozitive care le însoțesc duc la o viață mai fericită în familie și în comunitate. Așadar, cred că putem deduce de aici că natura noastră fundamentală, umană, e blândețea. Iar dacă e așa, are cu atât mai mult sens că trebuie să încercăm să ne călăuzim viața mai aproape de această natură esențială, blândă, a ființei noastre.

³ În filozofia budistă, „natura de Buddha“ se referă la o natură a minții fundamentală, elementară, mai subtilă decât toate. Această stare mintală, prezentă în toți oamenii, este într-o măsură nepătată de emoții sau de gânduri negative. (N.a.)

— Dacă natura noastră esențială e blândă și plină de compasiune, am intervenit, mă întreb cum explicați toate conflictele și comportamentele agresive pe care le vedem în jurul nostru.

Dalai Lama a dat din cap, gânditor, iar după câteva clipe a răspuns:

— Sigur, nu putem ignora faptul că există conflicte și tensiuni, nu doar în mintea individului, ci și în familie, în interacțiunile cu ceilalți și la nivel de societate, național și global. De aici unii conchid că natura umană este de fapt agresivă. Se poate să invoce istoria umană ca să argumenteze faptul că, în comparație cu al altor mamifere, comportamentul uman e mult mai agresiv. Sau poate ar spune: „Da, compasiunea e și ea o parte din mintea noastră. Dar la fel e și furia. Cele două fac parte din natura noastră în egală măsură; amândouă sunt, mai mult sau mai puțin, la același nivel“. Dar – a spus el ferm, aplecându-se în față pe scaun, încordat de atâta concentrare – *eu rămân ferm convins că natura umană e, în esență, blândă și plină de compasiune. Aceasta e trăsătura predominantă a naturii umane.* Bineînțeles că pot apărea furia, violența și agresiunea, dar cred că ele sunt la un nivel secundar, superficial; într-un fel, apar când suntem frustrați de eforturile noastre de a ajunge la iubire și afecțiune. Nu fac parte din natura noastră cea mai adâncă, din natura care stă la baza ființei noastre. Așadar, cred că, deși agresiunea poate apărea și ea, conflictele acestea nu survin neapărat din cauza naturii umane, ci mai degrabă ca rezultat al intelectului uman – al inteligenței omenești dezechilibrate, al capacităților noastre imaginative greșit folosite. Dacă ne uităm la evoluția omului, cred că, în comparație cu alte animale, avem un organism foarte slab. Dar, mulțumită dezvoltării inteligenței, am reușit să folosim multe unelte, să descoperim multe metode de a ține piept împrejurărilor potrivnice din mediu. Pe măsură ce au devenit mai complexe atât societatea umană, cât și condițiile de mediu, a crescut și rolul inteligenței și al capacității noastre cognitive în confruntarea cu condițiile tot mai exigente ale unui mediu complicat. Cred deci că natura noastră de bază, fundamentală, e blândețea și că inteligența s-a dezvoltat mai târziu. Mai cred că, dacă abilitatea aceasta umană – inteligența – se dezvoltă nearmonios, fără să fie contrabalansată cum trebuie de compasiune, poate deveni distructivă. Ne poate duce la dezastru. Dar cred că e important să fim conștienți că, dacă conflictele omenești se nasc din folosirea greșită a inteligenței, ne putem folosi de aceasta și pentru a găsi căi de a le depăși. Când inteligența omului e folosită împreună cu bunătatea sau afecțiunea, toate acțiunile devin constructive. Când combinăm o inimă caldă cu cunoștințele și educația, putem învăța să respectăm opiniile și drepturile altora. Aceasta devine baza unui spirit de reconciliere cu ajutorul căruia putem depăși agresiunea și ne putem soluționa conflictele.

Dalai Lama s-a oprit și a aruncat o privire la ceas.

— Prin urmare, a conchis el, oricâtă violență și oricâte lucruri rele am întâlni în cale, sunt convins că soluția supremă la conflictele noastre, fie ele interioare sau exterioare, stă în revenirea la natura noastră umană de bază, fundamentală, care este blândă și plină de compasiune.

Uitându-se din nou la ceas, a început să râdă binevoitor.

— Și... ne oprim aici... A fost o zi lungă!

Și-a luat pantofii, pe care și-i scosese în timpul conversației, și s-a retras în camera lui.

PROBLEMA NATURII UMANE

În ultimele decenii, perspectiva lui Dalai Lama asupra naturii umane esențial bune pare să fi câștigat, treptat, teren în Occident, deși nu cu ușurință. Ideea că, în esența lui, comportamentul uman este egoist, că la bază facem totul doar pentru noi, e adânc înrădăcinată în gândirea occidentală. Convingerea că suntem inerent egoiști și că agresiunea și ostilitatea fac parte din natura umană elementară ne domină cultura de secole. Firește, în istorie au existat o mulțime de oameni care au crezut tocmai opusul. De exemplu, pe la jumătatea secolului al XVIII-lea, David Hume a scris mult despre „bunăvoința naturală“ a omului. Un

secol mai târziu, Charles Darwin însuși a atribuit speciei noastre un „instinct al simpatiei“. Dar, din motive necunoscute, în cultura noastră s-a împământenit imaginea pesimistă asupra omenirii, cel puțin din secolul al XVII-lea, sub influența filozofilor ca Thomas Hobbes, care avea o părere destul de sumbră despre specia umană. O vedea drept violentă, competitivă, aflată într-un continuu conflict și preocupată doar de interesele proprii. Hobbes, celebru pentru faptul că nu accepta sub nici o formă ideea bunătații umane, a fost surprins odată dând bani unui cerșetor de pe stradă. Când a fost întrebat cum își explică impulsul generos, a susținut: „Nu o fac ca să-l ajut pe el. O fac ca să-mi ușurez propria suferință provocată de vederea sărăciei lui“.

În mod asemănător, în prima parte a secolului XX, filozoful de origine spaniolă George Santayana scria că impulsurile generoase și grija pentru ceilalți, deși există, sunt în general slabe, trecătoare și instabile în natura umană, dar „dacă treci puțin de suprafață vei găsi un om feroce, persistent, profund egoist“. Din păcate, știința și psihologia Occidentului au adoptat cu convingere astfel de idei și apoi au aprobat sau chiar au încurajat perspectiva aceasta egocentrică. Încă din zorii psihologiei moderne, științifice, a existat presupunerea fundamentală, general acceptată, că toate motivațiile omului sunt în fond egoiste, bazate exclusiv pe propriul interes.

După acceptarea implicită a premisei egoismului nostru fundamental, în ultimul secol mai mulți oameni de știință de renume au consolidat credința aceasta în natura înnăscută agresivă a omului. Freud spunea că „înclinația către agresiune este o dispoziție originală, autotrofă, instinctivă“. În a doua jumătate a secolului XX s-au remarcat doi scriitori, Robert Ardrey și Konrad Lorenz, care au analizat tiparele comportamentale ale anumitor specii de animale de pradă și au tras concluzia că oamenii sunt, în esență, și ei prădători, că au impulsul înnăscut sau instinctiv de a lupta pentru teritoriu.

Mai recent însă, s-ar părea că imaginea aceasta profund pesimistă asupra omenirii pierde teren și că opinia generală se apropie ceva mai mult de vederile lui Dalai Lama despre natura noastră înnăscută bazată pe blândețe și compasiune. În ultimele două-trei decenii s-au publicat sute de studii științifice care au arătat că agresiunea *nu* este înnăscută și că în comportamentul violent își spun cuvântul o varietate de factori biologici, sociali, situaționali și de mediu. Poate cea mai cuprinzătoare relatare despre ultimele cercetări în domeniu a fost cea rezumată în 1986 în Declarația asupra violenței de la Sevilla, redactată și semnată de douăzeci dintre cei mai respectați oameni de știință din lumea întreagă. În ea se admitea, firește, faptul că apar și comportamente violente, dar se afirma categoric faptul că *ar fi incorect din punct de vedere științific să spunem că avem o tendință moștenită de a purta războaie și de a ne comporta violent. Comportamentul acesta nu este programat genetic în natura umană*. Se spunea în declarație că, deși avem la dispoziție aparatul neural care ne permite să acționăm violent, acest comportament nu se activează automat. Nu există în neurofiziologia noastră nimic care să ne determine să acționăm violent. Examinând subiectul naturii umane esențiale, cei mai mulți cercetători din domeniu sunt de părere, la ora actuală, că avem în noi potențialul fundamental de a deveni oameni blânzi și atenți față de ceilalți sau oameni violenți și agresivi; activarea unui impuls sau a celuilalt ține în mare parte de formarea noastră.

Pe lângă faptul că cercetătorii contemporani au respins ideea agresiunii înnăscute a omului, a fost atacată și ideea că oamenii sunt din naștere egoiști și interesați doar de ei înșiși. Oameni de știință ca C. Daniel Batson sau Nancy Eisenberg de la Universitatea de Stat din Arizona au efectuat în ultimii ani mai multe studii care demonstrează că oamenii au tendința de a adopta un comportament altruist. Unii cercetători, ca sociologul Linda Wilson, încearcă să descopere motivul. Dr. Wilson a formulat teoria conform căreia altruismul ar putea face parte din instinctul nostru fundamental de supraviețuire – idee

diametral opusă față de cea a gânditorilor mai timpurii, care presupuneau că instinctul nostru de supraviețuire e marcat de ostilitate și agresiune. Studiind peste o sută de calamități naturale, dr. Wilson a remarcat în rândul victimelor tipare puternice de altruism, care păreau să facă parte din procesul de recuperare. A descoperit că cei care colaborau și se ajutau reciproc erau, în general, feriți de problemele psihologice care survin mai târziu din cauza traumei.

E posibil ca tendința de a forma legături puternice cu ceilalți, de a acționa pentru binele altora și pentru binele propriu să fie adânc înrădăcinată în natura umană și să fi apărut în trecutul îndepărtat, când cei care își consolidau legăturile reciproce și deveneau parte dintr-un grup aveau mai multe șanse de supraviețuire. Nevoia aceasta de a forma legături sociale strânse persistă și în ziua de azi. În studii ca cel efectuat de dr. Larry Scherwitz, în care s-au examinat factorii de risc pentru cardiopatia ischemică, s-a descoperit că oamenii cei mai concentrați pe propria persoană (cei care foloseau cel mai des pronumele „eu“, „mie“, „al meu“ în interviuri) aveau un risc mai ridicat să sufere de cardiopatie ischemică, chiar dacă nu manifestau alte comportamente dăunătoare sănătății. Oamenii de știință observă tot mai des că subiecții lipsiți de legături sociale strânse par să aibă o sănătate șubredă, să fie mai nefericiți și mai vulnerabili la stres.

Se poate ca dorința de a-i ajuta pe cei din jur să fie la fel de importantă pentru natura noastră cum este comunicarea. Am putea face o analogie cu dezvoltarea limbajului, care, alături de capacitatea de compasiune și altruism, este una dintre trăsăturile mărețe ale rasei umane. Anumite zone ale creierului sunt dedicate anume *potențialului* de limbaj. Dacă suntem expuși la condițiile de mediu potrivite, adică la o societate vorbitoare, aceste zone modeste din creier încep să se dezvolte, să se maturizeze, iar capacitatea noastră de a ne folosi de limbaj crește. În același fel, e posibil ca toți oamenii să aibă în ei „sămânța compasiunii“. Dacă au parte de condițiile potrivite – acasă, în societate și, mai târziu, poate, și prin propriile eforturi în acest scop – „sămânța“ aceasta va înflori. Din această perspectivă, oamenii de știință încearcă să descopere condițiile de mediu optime pentru dezvoltarea acestei semințe a grijii față de alții și a compasiunii la copii. Au identificat deja câțiva factori: părinți care își pot stăpâni emoțiile, care le oferă un model de compasiune, care stabilesc limite adecvate comportamentului copiilor, care le comunică faptul că sunt responsabili pentru propriul comportament și care folosesc raționamentele pentru a le atrage atenția copiilor asupra stărilor afective sau emoționale și a consecințelor propriului comportament față de cei din jur.

Revizuirea presupunerilor noastre fundamentale despre natura înnăscută a omului ca ființă altruistă, nu ostilă, poate deschide calea către posibilități noi. Dacă pornim de la modelul comportamentului uman egoist, un nou-născut este exemplul sau „dovada“ perfectă pentru teoria noastră. La naștere, copiii par să fie programați pentru un singur lucru: *satisfacerea propriilor nevoi* – hrană, siguranță fizică și așa mai departe. Dar, dacă dăm la o parte presupunerea aceasta egoistă, începe să se formeze o cu totul altă imagine. Am putea spune la fel de bine că orice copil se naște programat pentru un singur lucru: *capacitatea și scopul de a le aduce plăcere și bucurie celorlalți*. Privind un sugar sănătos, ar fi greu să negăm natura esențial blândă a oamenilor. Iar din perspectiva aceasta nouă am putea susține convingător ideea caracterului înnăscut al capacității de a aduce plăcere celui alt, celui care are grijă de noi. De exemplu, la un nou-născut simțul mirosului e dezvoltat în proporție de doar 5% în comparație cu cel al unui adult, iar simțul gustului este foarte slab. Dar cele două simțuri, oricât de slab dezvoltate ar fi deocamdată, sunt orientate către mirosul și gustul laptelui mamei. Pe lângă faptul că-i asigură copilului

hrana, actul suptului ajută și la eliberarea tensiunii din sân. Prin urmare, am putea spune că bebelușul vine pe lume cu capacitatea înnăscută de a aduce plăcere mamei, eliberând tensiunea din sân.

De asemenea, copilul e programat biologic să recunoască fețele oamenilor și să reacționeze la ele; puțini sunt cei care nu se simt încântați să vadă cum un copil îi privește nevinovat și le zâmbeste. Unii etologi au formulat, pornind de aici, o teorie care susține că, atunci când îi zâmbeste persoanei care-l îngrijește sau o privește drept în ochi, copilul urmează un „tipar biologic“ înnăscut, încurajând instinctiv un comportament blând, tandru, atent din partea celuilalt, care se supune, la rândul său, unui instinct la fel de imperativ. Pe măsură ce tot mai mulți cercetători își propun să descopere în mod obiectiv natura omului, ideea că nou-născutul e un boț de egoism, o mașină de mâncat și de dormit, cedează în fața imaginii unei ființe care vine pe lume cu un mecanism înnăscut pentru a-i bucura pe cei din jur și care nu are nevoie decât de condițiile de mediu propice pentru a permite „seminței de compasiune“, înnăscută și naturală, să încolțească și să crească.

Odată ajunși la concluzia că natura elementară a omului se bazează mai degrabă pe compasiune decât pe agresivitate, relația noastră cu lumea din jur se schimbă pe loc. Când îi vedem pe ceilalți drept ființe esențial amabile, nu ostile și egoiste, ne e mai ușor să ne relaxăm, să avem încredere, să trăim liniștiți. Suntem mai fericiți.

MEDITAȚIE ASUPRA SCOPULUI VIEȚII

În timpul săptămânii petrecute de Dalai Lama în deșertul din Arizona, în care a explorat natura umană și a examinat mintea omenească cu puterea de pătrundere a unui om de știință, din fiecare discuție părea să izvorască un adevăr simplu, care ne lumina întâlnirile: *scopul vieții noastre e fericirea*. Afirmția aceasta simplă ne poate fi un ajutor de nădejde în lupta cu problemele zilnice ale vieții. Din perspectiva aceasta, sarcina noastră e să îndepărtăm lucrurile care duc la suferință și să acumulăm lucrurile care duc la fericire. Metoda, exercițiul zilnic, presupune sporirea treptată a conștientizării și cunoașterii asupra a ceea ce duce *cu adevărat* la fericire și a ceea ce nu.

Când viața devine prea complicată și ne simțim copleșiți, de multe ori e bine să facem pur și simplu un pas înapoi și să ne amintim de scopul general. Când ne simțim adânciți în stagnare și confuzie, s-ar putea să ne facă bine o pauză de o oră, o după-amiază sau chiar câteva zile, în care să reflectăm la ce anume ne aduce cu adevărat fericire și apoi să ne reorganizăm prioritățile în funcție de răspuns. Acest exercițiu ne poate îndrepta viața pe făgașul potrivit, ne poate oferi o perspectivă proaspătă și ne poate da puterea de a hotărî în ce direcție să continuăm.

Din când în când, ne confruntăm cu decizii fundamentale, care ne pot afecta tot cursul vieții. Putem decide, de exemplu, să ne căsătorim, să avem copii sau să ne înscriem într-un program de studii pentru a deveni avocați, artiști sau electricieni. Hotărârea fermă de a deveni fericiți – de a învăța mai multe despre factorii care duc la fericire și de a face pași pozitivi pentru a ne croi o viață mai fericită – poate fi și ea o astfel de decizie. *Orientarea către fericire ca scop valid și hotărârea conștientă de a căuta sistematic fericirea ne pot schimba profund restul vieții.*

Cunoașterea de care beneficiază Dalai Lama asupra factorilor care duc la fericire se bazează pe o viață întregă de observare metodică a propriei minți, de explorare a naturii condiției umane și de investigare a acestor elemente într-un cadru stabilit pentru prima oară de însuși Buddha, acum 25 de secole. Pornind de la această bază, Dalai Lama a ajuns la unele concluzii ferme privind acțiunile și

gândurile care au cea mai mare însemnătate. Și-a rezumat convingerile în următoarele cuvinte, care pot fi folosite ca meditație.

„Uneori, când mă întâlnesc cu prieteni vechi, îmi amintesc cât de repede trece timpul. Mă întreb dacă ne-am folosit timpul cum trebuie sau nu. E foarte important să ne folosim bine timpul. Cred că, atâta timp cât avem parte de corpul acesta și mai ales de mintea aceasta formidabilă, fiecare minut e prețios. Existența noastră de zi cu zi e însuflețită de speranță, deși nu avem nici o garanție pentru viitor. Nu avem nici o garanție că mâine, pe vremea asta, vom mai fi aici. Și totuși ne străduim, bazându-ne numai și numai pe speranță. Trebuie deci să ne folosim cât mai bine timpul și iată cum cred că-l putem folosi cum trebuie: dacă poți, ajută-i pe alții, alte ființe simțitoare. Dacă nu, măcar abține-te de la a le face rău. Cred că aceasta e toată temelia filozofiei mele.

Să reflectăm deci la ce e cu adevărat valoros în viață, la ce dă sens vieții și să ne stabilim prioritățile pe baza răspunsului. Scopul vieții noastre trebuie să fie pozitiv. Nu ne-am născut cu scopul de a aduce necazuri, de a face rău altora. Ca viața noastră să aibă însemnătate, cred că trebuie să ne dezvoltăm calități pozitive, esențiale pentru oameni – căldura, bunătatea, compasiunea. Atunci viața noastră va căpăta mai mult sens și va fi mai împăcată – mai fericită.“

PARTEA A II-A
BUNĂTATEA ȘI COMPASIUNEA

Un nou model de intimitate

SINGURĂTATEA ȘI COMUNICAREA

Am intrat în camera de zi din apartamentul lui Dalai Lama de la hotel, iar el mi-a făcut semn să mă așez. În timp ce ni se servea ceaiul, și-a scos încălțărilor comode, de culoarea caramelului, și s-a așezat confortabil într-un fotoliu enorm.

— Așadar? a spus pe un ton relaxat, dar cu o modulare a vocii care arăta că era deschis la orice.

A zâmbit, dar n-a mai adăugat nimic. Aștepta.

Cu câteva clipe înainte, când stăteam în holul hotelului și așteptam să se facă ora ca să începă întâlnirea noastră, am luat absent un număr dintr-un ziar alternativ local, care rămăsese deschis la secțiunea cu anunțuri matrimoniale. Trecusem în revistă anunțurile scrise înghesuit, pagini întregi de oameni care căutau și sperau cu disperare să stabilească o legătură cu alți oameni. Când m-am așezat ca să încep discuția cu Dalai Lama, cu mintea tot la anunțurile acelea, m-am hotărât brusc să las deoparte lista cu întrebările pe care le pregătisem și am zis:

— V-ați simțit vreodată singur?

— Nu, a răspuns el simplu.

Nu mă așteptam să aud asta. Presupuneam că avea să-mi spună ceva de genul: „Bineînțeles... din când în când cu toții ne simțim puțin singuri...” Apoi aveam de gând să-l întreb cum face față singurătății. În nici un caz nu mă așteptam să am de-a face vreodată cu cineva care nu se simte *niciodată* singur.

— Nu? am întrebat din nou, neîncrezător.

— Nu.

— De ce credeți că se întâmplă asta?

S-a gândit puțin.

— Cred că unul dintre factori e faptul că îl privesc pe fiecare om în parte dintr-o perspectivă pozitivă, că încerc să-i caut aspectele pozitive. Atitudinea asta creează imediat o stare de afinitate, un fel de legătură. Poate e și pentru că, în ce mă privește, simt mai puțină reținere, mai puțină teamă că, dacă mă port într-un anumit fel, risc ca celălalt să-și piardă respectul pentru mine sau să creadă că sunt ciudat. Așadar, fiindcă în mod normal lipsesc acea teamă și reținere, există un fel de deschidere. Cred că acesta e factorul principal.

Străduindu-mă să înțeleg amploarea și dificultatea abordării unei asemenea atitudini, l-am întrebat:

— Dar cum i-ați sugera cuiva să deprindă această abilitate de a se simți atât de în largul lui cu oamenii și de a scăpa de teama sau reținerea la gândul că va fi antipatizat sau judecat de cei din jur? Există niște metode specifice, pe care le poate folosi oricine pentru a-și dezvolta atitudinea aceasta?

— Convingerea mea fundamentală e că mai întâi trebuie să înțelegi cât de utilă e compasiunea, a spus el pe un ton hotărât. Acesta e factorul-cheie. Odată ce accepți că, într-adevăr, compasiunea nu e ceva copilăros sau sentimental, odată ce înțelegi că merită efortul, odată ce devii conștient de însemnătatea ei

mai profundă, dezvoltă imediat o atracție față de ea și o dispoziție de a o cultiva. Iar odată ce încurajezi în propria minte gândul la compasiune, odată ce gândul devine activ, se schimbă automat și atitudinea ta față de ceilalți. Dacă te apropii de ceilalți cu compasiune, automat vei simți mai puțină teamă și vei fi mai deschis față de ei. Aceasta creează o atmosferă pozitivă, prietenoasă. Cu o asemenea atitudine poți aborda un tip de relaționare în care chiar tu ești cel care încurajează inițial posibilitatea de a primi afecțiune sau de a avea parte de o reacție pozitivă de la celălalt. Dacă ai atitudinea aceasta, chiar dacă celălalt e neprietenos sau nu reacționează pozitiv, măcar l-ai abordat în mod deschis, iar asta îți dă o anumită flexibilitate și libertatea de a-ți schimba abordarea după cum e cazul. Deschiderea aceasta îți dă, cel puțin, posibilitatea de a avea cu celălalt o conversație plină de înțeles. Dar *fără* o atitudine de compasiune, dacă te simți închis, iritat sau indiferent, nu te vei simți în largul tău nici dacă interacționezi cu cel mai bun prieten al tău. Cred că, de multe ori, oamenii tind să se aștepte ca mai întâi celălalt să reacționeze în mod pozitiv, în loc să ia ei înșiși inițiativa pentru a crea posibilitatea aceasta. Eu cred că e greșit; atitudinea de genul acesta cauzează probleme și poate crea o barieră care nu face decât să încurajeze la ceilalți senzația de izolare. Așadar, dacă vrei să depășești senzația aceea de izolare și singurătate, cred că atitudinea ta de bază va face o diferență enormă. Iar cea mai bună cale de a avea o atitudine bună e să-i abordezi pe ceilalți cu compasiune.

Surprinderea mea la auzul afirmației lui Dalai Lama că nu se simte niciodată singur era direct proporțională cu convingerea mea că, în societatea noastră, singurătatea se întâlnește la tot pasul. Nu era o convingere născută doar din extrapolarea propriei mele singurătăți sau din tema singurătății pe care o aveau în comun toate cazurile pe care le întâlneam în cariera mea psihiatrică. În ultimii douăzeci de ani, psihologii au început să studieze singurătatea din perspectivă științifică și să efectueze numeroase sondaje și studii pe acest subiect. Una dintre cele mai uimitoare descoperiri a fost că *toți* oamenii declară că se simt (sau s-au simțit la un moment dat) singuri. Într-un studiu de proporții, un sfert dintre adulții din SUA au declarat că se simțiseră extrem de singuri cel puțin o dată în ultimele două săptămâni. Deși de obicei ne gândim la singurătatea cronică drept o suferință răspândită cu precădere în rândul bătrânilor, izolați în casele lor goale sau în saloanele din centrele de îngrijire, cercetătorii sugerează că și adolescenții și adulții tineri se declară singuri la fel de des ca respondenții mai în vârstă.

Remarcând omniprezența singurătății, cercetătorii au început să analizeze variabilele complexe care contribuie la apariția ei. Au descoperit, de exemplu, că oamenii care se simt singuri sunt cei cărora le e greu să se deschidă și să comunice cu ceilalți, cei care nu sunt buni ascultători și cărora le lipsesc aptitudini sociale ca interpretarea indiciilor din conversație (care ne ajută să știm când să dăm din cap, când să răspundem corespunzător sau când să nu spunem nimic). Studiul respectiv sugerează că una dintre strategiile de a înfrânge singurătatea ar fi îmbunătățirea acestor aptitudini sociale. *Dar strategia lui Dalai Lama părea să nu bage în seamă îmbunătățirea aptitudinilor sociale și a comportamentului afișat, ci să prefere o abordare care țintea direct în inima problemei – înțelegerea valorii compasiunii și apoi cultivarea ei.*

În ciuda surprinderii mele inițiale, ascultându-l cum vorbea cu atâta convingere, am ajuns să cred cu tărie că, într-adevăr, nu se simte niciodată singur. Aveam și dovezi. Observasem de multe ori cum interacționează când întâlnește pentru prima dată un om: invariabil pozitiv. Am început să-mi dau seama că interacțiunile acestea pozitive nu erau accidentale sau doar rezultatul unei personalități prietenoase din naștere. Era tot mai clar că petrecuse foarte mult timp meditând asupra importanței compasiunii, cultivând-o cu grijă și folosind-o pentru a hrăni și a afâna solul experiențelor sale de zi cu zi, pentru a-l

face mai fertil și mai receptiv la interacțiunile cu ceilalți – metodă pe care, de fapt, o poate folosi oricine suferă de singurătate.

DEPENDENȚA DE CEILALȚI VERSUS INDEPENDENȚA

„Toate ființele poartă în ele sămânța perfecțiunii. Dar, pentru a trezi la viață sămânța aceasta sădită de la naștere în inimile și mințile noastre, e nevoie de compasiune...” Astfel a deschis Dalai Lama subiectul compasiunii în fața unui public care-l asculta în tăcere. Apoi a început să le prezinte celor 1 500 de spectatori, dintre care foarte mulți erau discipoli devotați ai budismului, conceptul budist al Câmpului de merit.

În budism, Meritul constă din amprente pozitive asupra minții omului, asupra „continuumul mintal”, rezultate din acțiunile pozitive. Dalai Lama a explicat că acest Câmp de merit este un izvor sau o temelie de la care putem porni pentru a acumula Merit. Conform teoriei budiste, gradul de Merit al fiecăruia determină condițiile favorabile pentru reîncarnările viitoare. A mai explicat că doctrina budistă vorbește despre două Câmpuri de merit: câmpul șirului de Buddha și câmpul altor ființe simțitoare. O metodă de acumulare a Meritului presupune inspirarea de respect, credință și încredere în Buddha, ființa Iluminată. Cealaltă metodă presupune practicarea bunătății, a generozității, a toleranței și așa mai departe, precum și a reținerii conștiente de la acțiuni negative, precum uciderea, furtul și minciuna. Această a doua metodă de obținere a Meritului cere să interacționăm cu cei din jur, nu cu Buddha. În sensul acesta, spunea Dalai Lama, semenii noștri ne pot fi de mare ajutor în acumularea de Merit.

Descrierea lui Dalai Lama conform căreia oamenii din jurul nostru sunt un Câmp de merit avea în ea ceva superb, liric, era un tezaur de reprezentări metaforice. Raționamentul lui lucid împreună cu convingerea care i se simțea în cuvinte au conferit conferinței din după-amiaza aceea un impact și o forță deosebite. Uitându-mă în jur, am observat că mulți spectatori erau vizibil mișcați. Eu unul nu eram atât de fermecat. Ca urmare a conversațiilor de până atunci, făceam primii pași în aprecierea importanței profunde a compasiunii, dar încă mă influențau anii de condiționare rațională, științifică, din cauza cărora consideram că orice discuție despre bunătate și compasiune e cam prea sentimentală pentru gusturile mele. Ascultându-l pe Dalai Lama, am început să-mi las gândurile să rătăcească. Aruncam priviri discrete prin sală, în căutare de figuri celebre, interesante sau familiare. Mâncasem copios chiar înainte de începerea conferinței, așa că a început să mi se facă somn. Picoteam. La un moment dat, mi-am îndreptat din nou atenția asupra conferinței și l-am auzit spunând: „...acum câteva zile am vorbit despre factorii necesari pentru o viață fericită și plină de bucurie. Factori ca sănătatea, bunurile materiale, prietenii și așa mai departe. Dacă-i priviți cu atenție, veți vedea că toți depind de semenii noștri. Ca să fiți sănătoși apălați la medicamente făcute de alții și la îngrijiri medicale oferite de alții. Dacă analizați toate mijloacele materiale prin care vă bucurați de viață, veți vedea că sunt foarte puține cele care nu au legătură cu alți oameni. Dacă vă gândiți bine, vă veți da seama că toate bunurile acestea apar ca urmare a eforturilor unui număr mare de oameni, fie ele eforturi directe sau indirecte. La îndeplinirea lor contribuie o mulțime de oameni. Firește, când spunem că prietenii și tovarășii apropiați sunt un factor necesar pentru o viață fericită, vorbim despre interacțiunea cu alte ființe simțitoare, cu alți oameni.

Vedeți deci că toți factorii aceștia au cea mai strânsă legătură cu eforturile și cooperarea oamenilor din jurul nostru. Ceilalți ne sunt indispensabili. Așadar, deși procesul de formare a legăturilor cu ceilalți prezintă uneori greutăți și duce la certuri și vorbe grele, trebuie să încercăm să păstrăm o atitudine

prietenoasă și caldă, pentru a ne trăi viața în așa fel încât să interacționăm suficient cu ceilalți ca să fim fericiți“.

Ascultându-l, simțeam că mă opun instinctiv celor spuse de el. Întotdeauna mi-am prețuit prietenii și familia și m-am bucurat de compania lor, dar mă consider o persoană independentă, care se bazează doar pe sine. De fapt, chiar mă mândream cu calitatea aceasta. În secret, priveam oamenii excesiv de dependenți de alte persoane cu un fel de dispreț – un semn de slăbiciune.

Dar în după-amiaza aceea, în timp ce-l ascultam pe Dalai Lama, s-a întâmplat ceva. Fiindcă „dependența noastră față de ceilalți“ nu era tocmai subiectul meu preferat, gândurile au început din nou să-mi rățăcească și m-am pomenit că trăgeam, neatent, de un fir care mi se descusese din cămașă, undeva pe mânecă. Readucându-mi pentru o clipă atenția în prezent, l-am ascultat cum menționa mulțimea de oameni implicați în producerea tuturor bunurilor noastre materiale. În timp ce vorbea, am început să mă gândesc câți oameni au fost implicați în fabricarea cămășii mele. Am pornit de la fermierul care a cultivat bumbacul. Apoi, vânzătorul de la care a cumpărat fermierul tractorul cu care a arat câmpul. Apoi, de ce nu, sutele sau chiar miile de oameni implicați în fabricarea tractorului, inclusiv cei care au scos din mină minereul din care s-a făcut metalul pentru fiecare piesă. Și toți inginerii proiectanți. Apoi, firește, cei care au procesat bumbacul, cei care au țesut materialul și cei care l-au tăiat, vopsit și cusut. Responsabilii cu livrarea și șoferii de camion care au dus cămașa la magazin și vânzătorul de la care am cumpărat-o. Mi-a venit în minte gândul că, în fond, toate aspectele vieții mele au fost rezultatul eforturilor altora. Prețioasa mea independență era o iluzie, o fantezie. Când m-a izbit înțelegerea aceasta, am fost copleșit de o senzație profundă de interconectare și interdependență între toate ființele. Parcă s-a înmuiat ceva în mine. Ceva. Nu știu. Îmi venea să plâng.

INTIMITATEA

Nevoia de cei din jur e paradoxală. Deși cultura noastră sărbătorește din răspuțeri o independență aprigă, tânjim în același timp după intimitate și după o legătură strânsă cu o persoană iubită, specială. Ne concentrăm toată energia asupra găsirii persoanei aceleia unice, care, sperăm noi, ne va vindeca de singurătate, dar, în același timp, ne va alimenta iluzia că suntem încă independenți. Deși legătura aceasta e greu de stabilit chiar și cu o singură persoană, aveam să aflăm că Dalai Lama e perfect capabil de a se apropia de cât mai mulți oameni – obicei pe care îl și recomandă.

Într-o după-amiază târzie, am început astfel întâlnirea obișnuită din apartamentul lui de la hotel, din Arizona:

— La conferința de ieri după-amiază ați vorbit despre importanța celor din jur și ați spus că sunt un Câmp de merit. Dar, dacă e să ne examinăm relațiile cu ceilalți, găsim atâtea și atâtea moduri de a interacționa cu ei, atâtea și atâtea tipuri de relații...

— Asta e foarte adevărat, a spus Dalai Lama.

— De exemplu, există o relație foarte prețuită în Occident, am observat eu. Vorbesc de relația caracterizată de o intimitate profundă între doi oameni, despre existența unei singure ființe speciale căreia îi poți împărtăși cele mai ascunse sentimente, temeri și altele. În general, avem senzația că, dacă nu avem parte de o asemenea relație, ne lipsește ceva... De fapt, psihoterapia occidentală încearcă de multe ori să-i învețe pe oameni cum să dezvolte acest gen de relație intimă...

— Da, cred că o astfel de intimitate poate fi considerată un lucru pozitiv, a aprobat Dalai Lama. Cred că, dacă omul e privat de intimitatea aceasta, pot apărea probleme...

— Atunci, mă întreb... am continuat eu. În copilărie, când trăiați în Tibet, erați considerat nu doar un rege, ci chiar o zeitățe. Presupun că oamenii vă venerau, poate chiar îi intimidau sau îi speria prezența dumneavoastră. Asta nu a dus la o oarecare distanțare emoțională față de ceilalți, la o senzație de izolare? Iar apoi, separarea de familie, educarea pe calea unui călugăr budist de la o vârstă fragedă, celibatul corespunzător călugărilor și toate celelalte n-au contribuit la un fel de separare de cei din jur? Vi se pare vreodată că ați pierdut ocazia de a stabili o intimitate mai profundă cu ceilalți sau cu o singură persoană specială, de exemplu o soție?

Fără ezitare, Dalai Lama a răspuns:

— Nu. Niciodată n-am simțit vreo lipsă de intimitate. E adevărat, tatăl meu a murit acum mulți ani, dar mă simt foarte apropiat de mama, de învățătorii mei, de cei care mi-au călăuzit tinerețea și de alții. Multora le-am putut împărtăși cele mai adânci sentimente, temeri și griji ale mele. Când eram în Tibet, la ocazii oficiale sau la evenimente publice exista o oarecare formalitate, se respecta un anumit protocol, dar nu întotdeauna. Alteori, de exemplu, îmi petreceam o parte din timp în bucătărie și am ajuns foarte apropiat de unii dintre cei care munceau acolo: glumeam, bârfeam, ne povesteam câte ceva, totul era foarte relaxat, fără aerul acela de formalitate sau de distanțare. Așa că nici pe când trăiam în Tibet, nici de când am devenit refugiat n-am simțit că aș duce lipsă de oameni cu care să-mi împărtășesc experiențele. Cred că motivul e, în mare parte, felul meu de a fi. Mi-e ușor să împărtășesc lucruri cu cei din jur. Mi-e pur și simplu imposibil să țin un secret! a răs. Bineînțeles, uneori poate fi o trăsătură negativă. De exemplu, se poate întâmpla să avem o discuție în Kashag⁴ pe o temă confidențială, iar apoi eu s-o povestesc imediat altcuiva. Dar la nivel personal poate fi foarte util să fii deschis și să împărtășești câte ceva cu ceilalți. Mulțumită acestei trăsături pot să-mi fac prieteni mai ușor; nu e vorba doar despre a face cunoștință și a vorbi despre lucruri superficiale, ci despre a-mi dezvălui cu adevărat cele mai profunde probleme și suferințe. La fel se întâmplă și când primesc vești bune; imediat le împărtășesc și celorlalți. Așadar, față de prietenii mei am o stare de intimitate, o legătură strânsă. Bineînțeles, uneori îmi e mai ușor să stabilesc o legătură cu cei din jur fiindcă de obicei sunt foarte bucuroși să-și povestească suferința sau bucuria lui „Dalai Lama“, „*Sanctității Sale Dalai Lama*“, a răs din nou, tratându-și titlul ca pe ceva fără însemnătate. Cum spuneam, am legătura aceasta, deschiderea aceasta față de mulți oameni. De exemplu, pe vremuri, dacă mă simțeam dezamăgit sau nemulțumit de politica guvernului tibetan sau mă preocupau alte probleme, chiar și amenințarea invaziei chineze, mă întorceam în camerele mele și i le povesteam celui care mătura podelele. Dintr-un punct de vedere ar putea părea destul de ridicol ca Dalai Lama, conducătorul guvernului tibetan, când face față unor probleme internaționale sau naționale, să le împărtășească măturătorului, a răs iarăși. Dar eu sunt de părere că asta ajută mult, fiindcă atunci celălalt participă și el și putem ține piept problemei sau suferinței împreună.

4. Cabinetul guvernului tibetan în exil. (N.a.)

LĂRGIREA DEFINIȚIEI PE CARE O DĂM INTIMITĂȚII

Aproape toți cercetătorii din domeniul relațiilor umane sunt de acord: intimitatea este extrem de importantă pentru existența noastră. Influential psihanalist britanic John Bowlby scria că „apropierea intimă de ceilalți oameni este centrul în jurul căruia se învârtă viața individului. [...] Din această apropiere intimă își obține puterea și capacitatea de a se bucura de viață; prin contribuția proprie, aduce

la rândul său putere și bucurie celorlalți. În acest sens, știința modernă și înțelepciunea tradițională sunt în consens“.

Este clar că intimitatea sporește starea de bine atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. Analizând avantajele pentru sănătate ale relațiilor intime, cercetătorii din domeniul medicinei au descoperit că cei care au prieteni apropiați, oameni de la care pot primi confirmare, empatie și afecțiune, au mai multe șanse de a supraviețui încercărilor fizice, de exemplu atacurilor de cord sau intervențiilor chirurgicale majore, și suferă mai rar de boli precum cancerul și infecțiile respiratorii. De exemplu, un studiu efectuat pe peste 1 000 de pacienți cu probleme cardiace de la Centrul Medical al Universității Duke a arătat că cei care nu aveau soț sau soție și nici un confident apropiat aveau un risc de trei ori mai mare de a muri în termen de cinci ani de la diagnosticare decât cei căsătoriți sau care aveau un prieten apropiat. Un alt studiu, efectuat asupra câtorva mii de locuitori din ținutul Alameda, California, pe o perioadă de nouă ani, a arătat că rata decesurilor și a îmbolnăvirii de cancer era mai scăzută printre cei care se bucurau de mai mult sprijin social și de relații mai intime. Iar un studiu efectuat la Facultatea de Medicină a Universității Nebraska pe câteva sute de cetățeni de vârstă a treia a arătat că cei cu prieteni apropiați aveau un sistem imunitar mai eficient și un nivel mai scăzut al colesterolului. În ultimii câțiva ani s-au făcut cel puțin șase studii de amploare, coordonate de mai mulți cercetători, care au studiat relația dintre intimitate și sănătate. După ce au intervievat mii de oameni, toți cercetătorii par să fi ajuns la aceeași concluzie: într-adevăr, relațiile apropiate întăresc sănătatea.

Intimitatea este la fel de importantă și pentru menținerea sănătății emoționale. Psihanalistul și filozoful social Erich Fromm susținea că cea mai adâncă teamă a oamenilor este amenințarea de a fi separați de cei din jur. El credea că experiența separării, cu care luăm contact încă din primul an de viață, este sursa tuturor anxietăților din viață. John Bowlby era de aceeași părere și cita o mulțime de dovezi experimentale și de studii care veneau să susțină ideea că separarea de cei care ne îngrijesc – de obicei mama sau tatăl – în ultima parte a primului an de viață generează inevitabil teamă și tristețe în psihicul infantil. El era de părere că separarea și senzația de pierdere interpersonală stau la baza experiențelor umane din aria fricii, tristeții și suferinței.

Văzând deci cât de importantă este intimitatea, cum putem să avem parte de așa ceva zi de zi? Dacă urmărim abordarea lui Dalai Lama, așa cum a fost expusă în ultimul subcapitol, pare o idee rezonabilă să începem prin a învăța – prin a înțelege ce este intimitatea și a căuta o definiție și un model funcționale ale intimității. Dar, dacă e să căutăm răspunsul în tabăra științei, deși cercetătorii acceptă cu toții importanța intimității, s-ar părea că aici se termină acordul. Poate cea mai surprinzătoare trăsătură a unei treceri în revistă, oricât de superficială, a diverselor studii asupra intimității este marea diversitate a definițiilor și teoriilor privitoare la aceasta.

La capătul cel mai concret al spectrului se situează autorul Desmond Morris, care scrie despre intimitate din perspectiva unui zoolog cu studii de etologie. În cartea lui *Intimate Behavior* (*Comportament intim*), definește intimitatea astfel: „A avea o relație de intimitate presupune o apropiere. [...] În opinia mea, actul de intimitate are loc când doi indivizi au contact fizic“. După ce definește intimitatea în termenii contactului pur fizic, Morris explorează nenumăratele moduri în care oamenii intră în contact fizic unii cu alții, de la o simplă bătaie pe umăr la cea mai erotică experiență sexuală. El vede atingerea ca pe mijlocul prin care ne aducem unul altuia alinare și prin care o primim noi înșine, prin îmbrățișări, strângeri de mână și, când nu ne sunt disponibile astfel de moduri de exprimare, prin metode mai indirecte de contact fizic, de exemplu o manichiură. Morris avansează chiar presupunerea că toate

contactele fizice cu obiectele din jurul nostru, de la țigări la bijuterii sau saltele cu apă, sunt substitute pentru intimitate.

Cei mai mulți cercetători adoptă definiții mai puțin concrete ale intimității și sunt de acord că este mai mult decât o simplă apropiere fizică. Pornind de la rădăcina cuvântului „intimitate“, latinescul *intima*, care înseamnă „interior“ sau „cel mai lăuntric“, îi atribuie de obicei o definiție mai largă, cum este cea oferită de dr. Dan McAdams, autorul mai multor cărți pe tema intimității: „Dorința de intimitate este dorința de a-i dezvălui altcuiva sinele nostru cel mai profund“.

Dar definițiile intimității nu se opresc aici. La capătul opus al spectrului față de Desmond Morris se află experți precum echipa de psihiatri formată din tatăl și fiul dr. Thomas Patrick Malone și dr. Patrick Thomas Malone. În cartea lor *The Art of Intimacy (Arta intimității)*, cei doi definesc intimitatea drept „experiența conectării“. Ei înțeleg intimitatea pornind de la o examinare atentă a „conectării“ noastre la alți oameni, dar nu își limitează conceptul de intimitate la relațiile umane. De fapt, definiția lor este atât de largă, încât include și relația cu obiectele neînsuflețite – copaci, stele și chiar *spațiul*.

Conceptele formei ideale a intimității variază în funcție de țară și de epocă. Noțiunea romantică a existenței acelei „Unice Persoane Speciale“ cu care avem o relație intimă pasională este un produs al vremii și culturii noastre. Dar modelul acesta de intimitate nu e universal acceptat în toate culturile. Japonezii, de exemplu, par să se bazeze mai mult pe prietenie pentru obținerea intimității, în timp ce americanii o caută mai mult în relațiile romantice cu un partener, o parteneră, un soț sau o soție. Pe acest subiect, unii cercetători au sugerat că asiaticii care tind să se concentreze mai puțin asupra sentimentelor personale, ca pasiunea, și mai mult asupra aspectelor practice ale atașamentelor sociale par mai puțin vulnerabili la genul de deziluzie care duce la deteriorarea relațiilor.

Pe lângă variațiile de la o cultură la alta, perspectivele asupra intimității s-au schimbat dramatic și în timp. În America colonială, nivelul de proximitate și intimitate fizică era de obicei mai ridicat decât azi, fiindcă familiile și chiar străinii trăiau împreună în spații mici, dormeau în aceeași încăpere și foloseau aceeași cameră pentru îmbăiat, mâncat și dormit. Totuși, nivelul obișnuit de comunicare dintre soți era foarte formal după standardele actuale – nu cu mult diferit de felul cum își vorbeau simplele cunoștințe sau vecinii. De-abia un secol mai târziu iubirea și căsătoria au fost puternic influențate de romantism, iar comunicarea intimă a celor mai personale gânduri a devenit un ingredient de la sine înțeles în orice relație bazată pe iubire.

Ideile despre ce înseamnă un comportament intim și privat s-au schimbat și ele odată cu trecerea timpului. În Germania secolului al XVI-lea, de exemplu, era normal ca mirii să-și consume relația pe un pat purtat de martori care urmau să valideze căsătoria.

Și modul cum ne exprimăm emoțiile s-a schimbat. În Evul Mediu era considerată normală exprimarea publică a unei game largi de sentimente, cu mare intensitate și foarte direct – bucurie, furie, teamă, pietate și chiar plăcerea dată de torturarea și uciderea dușmanilor. Exprimările extreme – râs isteric, plâns înfocat, furie oarbă – erau mult mai frecvente decât ceea ce e considerat acceptabil în societatea noastră. Dar exprimarea emoțiilor și sentimentelor ca fapt firesc, în societatea aceea, elimina conceptul de intimitate emoțională; dacă toate emoțiile sunt afișate deschis și fără cenzură, nu mai există sentimente private pe care să le exprimi doar în fața câtorva oameni speciali.

Firește, noțiunile despre intimitate pe care noi le luăm drept de la sine înțelese nu sunt universale. Se schimbă cu timpul și sunt modelate de obicei de condițiile economice, sociale și culturale. E ușor să te pierzi în varietatea de definiții date intimității de societatea occidentală contemporană, cu manifestări

care variază de la o simplă schimbare de coafură la relația noastră cu lunile lui Neptun. Și atunci cum putem înțelege ce este intimitatea? Cred că implicațiile sunt clare:

Viețile oamenilor prezintă o diversitate incredibilă și între oameni există variații infinite cu privire la modul în care percepem relațiile de apropiere. Simplul fapt că înțelegem asta ne oferă o ocazie minunată. Înseamnă că avem, *chiar în momentul de față*, la dispoziție resurse vaste de intimitate. Intimitatea e peste tot în jurul nostru.

În ziua de azi, foarte mulți dintre noi se simt apăsați de senzația că le lipsește ceva și suferă intens de lipsa intimității. Senzația e cu atât mai intensă atunci când trecem prin perioadele, inevitabile în viață, în care nu suntem implicați într-o relație romantică sau în care pasiunea dintr-o relație dispare. În cultura noastră este larg răspândită ideea că intimitatea profundă e atinsă în forma ei ideală în contextul unei relații romantice pasionale – cu acel Cineva Special pe care-l alegem dintre toți ceilalți. Acest punct de vedere ne poate limita foarte mult și ne poate bloca accesul spre alte surse potențiale de intimitate, provocând multă nefericire când nu-l avem alături de noi pe acel Cineva Special.

Dar ne stă în putere să evităm asemenea situații; nu trebuie decât să ne extindem cu curaj conceptul asupra intimității pentru a include toate celelalte forme ale ei, care ne înconjoară zi de zi. Lărgindu-ne definiția intimității, suntem dornici să descoperim multe metode noi și la fel de satisfăcătoare de a stabili legături cu ceilalți. Iată că revenim la prima discuție despre singurătate pe care am avut-o cu Dalai Lama, discuție născută din răsfoirea întâmplătoare a secțiunii de anunțuri matrimoniale a unui ziar local. Nu pot să nu mă mir. Oare câți dintre oamenii aceia erau, chiar în clipele în care își compuneau anunțurile – în care se străduiau să găsească cele mai potrivite cuvinte care să le aducă romantismul în viață și să le pună capăt singurătății –, *deja* înconjurați de prieteni, de rude sau de cunoștințe – de relații pe care le puteau cultiva cu ușurință pentru a deveni cu adevărat intime și profund satisfăcătoare? Aș presupune că mulți. Dacă ceea ce căutăm în viață e fericirea și dacă intimitatea e un ingredient important al unei vieți fericite, are sens, evident, să ne trăim viața pe baza unui model al intimității care să includă cât mai multe forme de stabilire a legăturilor cu ceilalți. Modelul de intimitate al lui Dalai Lama se bazează pe voința de a ne deschide către mulți alți semeni de-ai noștri, către rude, prieteni și chiar către străini, formând legături sincere și profunde, bazate pe umanitatea noastră comună.

Întărirea legăturilor cu cei din jur

Într-o după-amiază, după conferința susținută de Dalai Lama, l-am vizitat în apartamentul lui de la hotel pentru întâlnirea noastră zilnică. Ajunsesem cu câteva minute mai devreme. Un asistent a intrat discret în hol, parcă plutind, ca să-mi spună că Sanctitatea Sa avea o audiență privată și că va mai dura câteva minute. Mi-am luat locul obișnuit lângă ușa apartamentului lui și am profitat de răgaz ca să mă mai uit o dată peste notițele pentru discuția care avea să urmeze, încercând în același timp să evit privirea unui agent de pază bănuitor – aceeași privire pe care și-o cultivă vânzătorii de la magazin pentru puștii de 12-13 ani care întârzie printre rafturi.

În câteva clipe, s-a deschis ușa și a fost condusă afară o pereche de vârstă mijlocie, bine îmbrăcată. Cei doi îmi păreau cunoscuți. Mi-am amintit că ne făcuse cineva cunoștință, în trecut, cu câteva zile înainte. Mi se spusese că soția era moștenitoarea unei familii foarte cunoscute, iar soțul era un avocat din Manhattan, extrem de bogat și influent. Când fusesem prezentat nu schimbaserăm decât câteva cuvinte, dar amândoi mi se păruseră incredibil de îngâmfați. Văzându-i ieșind din apartamentul lui Dalai Lama am observat la ei o schimbare uluitoare. Nici urmă de aerul arogant și de expresiile infatuante; în locul lor vedeam două chipuri pe care se citeau tandrețea și emoția. Erau ca doi copii. Pe obraji le curgeau lacrimile. Efectul lui Dalai Lama asupra celor din jur nu era întotdeauna atât de dramatic, dar am observat că, invariabil, oamenii trec printr-o transformare a emoțiilor când interacționează cu el. Mă fascinează de mult capacitatea lui de a forma legături cu ceilalți, indiferent de categoria lor socială, și de a stabili un schimb emoțional profund și plin de sens.

CREAREA EMPATIEI

Vorbiserăm despre importanța bunătății și compasiunii în timpul conversațiilor din Arizona, dar de-abia câteva luni mai târziu, în casa lui din Dharamsala, am avut ocazia să explorez în detaliu împreună cu el tema relațiilor umane. Eram deja foarte curios să văd dacă vom descoperi un set fundamental de principii pe care le folosește el în interacțiunea cu ceilalți – principii care s-ar putea aplica pentru îmbunătățirea oricărei relații, fie ea cu străinii, cu familia, cu prietenii sau cu partenerii de viață. Nerăbdător, am sărit direct la subiect:

— În ce privește relațiile umane... care credeți că este cea mai eficientă metodă sau tehnică de a stabili legături valide cu ceilalți și de a reduce conflictele?

A ațintit spre mine o privire muștrătoare – nu aspră, dar tot am avut senzația că aș fi putut la fel de bine să-i cer să-mi dea compoziția chimică exactă a prafului selenar.

După o scurtă pauză, a răspuns:

— Raporturile cu ceilalți sunt un subiect foarte complex. E imposibil să găsești o formulă care să rezolve toate problemele. E cam ca gătitul. Dacă gătești o masă absolut delicioasă, o masă specială, va trebui să urmezi o serie de pași. Poate întâi va trebui să fierbi legumele separat, apoi să le prăjești, apoi

să le amesteci într-un anume fel, adăugând mirodenii și așa mai departe. Iar rezultatul final va fi delicios. La fel și aici: ca să te porți cu pricepere în raporturile cu ceilalți e nevoie de mulți factori. Nu poți să spui pur și simplu „Asta e metoda“ sau „Asta e tehnica“.

Nu era tocmai răspunsul pe care-l așteptam. Mi-am spus că nu făcea decât să fie evaziv și că trebuie să fi avut și un răspuns mai concret de oferit. Am insistat:

— Dar, dacă nu există o soluție unică pentru îmbunătățirea relațiilor, există poate niște sfaturi orientative, cu caracter mai general, care să ne ajute?

Dalai Lama s-a gândit puțin, apoi a răspuns:

— Da. Am vorbit mai devreme despre cât de important e să ne apropiem de ceilalți având în minte compasiunea. E crucial. Bineînțeles, nu ajunge să-i spui omului „A, e foarte important să dai dovadă de compasiune; trebuie să fii mai iubitor“. O asemenea rețetă, de una singură, nu va avea nici un efect. Dar o metodă eficientă de a-i învăța pe oameni să dea dovadă de mai multă bunătate și compasiune e să pornești de la argumente raționale pentru a-i educa despre valoarea și avantajele practice ale compasiunii, să-i faci să reflecteze la ceea ce simt ei înșiși când cineva e bun cu ei și așa mai departe. Într-un fel, asta le induce starea de spirit necesară, îi pregătește astfel încât efectul să fie mai mare când depun eforturi pentru a da dovadă de mai multă compasiune. În ce privește diferitele metode de dezvoltare a compasiunii, cred că un factor important e empatia, capacitatea de a înțelege suferința celuilalt. De fapt, în mod tradițional, una dintre tehnicile budiste pentru potențarea compasiunii presupune imaginarea unei situații în care o ființă simțitoare suferă – de exemplu, o oaie dusă la abator. Apoi încerci să-ți imaginezi suferința prin care trece oaia și așa mai departe...

Dalai Lama s-a oprit puțin ca să reflecteze, prefirând printre degete, absent, un șirag de mătâni. A comentat:

— Mă gândesc acum că, dacă am avea de-a face cu o persoană foarte rece și indiferentă, poate o astfel de tehnică n-ar avea cine știe ce efect. Ar fi ca și cum i-am cere măcelarului de la abator să-și imagineze situația: măcelarul e atât de desensibilizat, atât de obișnuit cu ea, încât n-ar avea nici un impact asupra lui. Așa că ar fi foarte greu să le explici și să aplici tehnica aceasta unor occidentali obișnuiți să vâneze și să pescuiască de dragul relaxării...

— Atunci, am sugerat eu, poate n-ar fi eficient să-i cerem unui vânător să-și imagineze suferința vânatului, dar am avea șanse să trezim sentimente de compasiune începând altfel – cerându-i să-și închipuie că-și vede câinele de vânătoare preferat prins într-o capcană și scheunând de durere...

— Da, exact... a aprobat Dalai Lama. Cred că, în funcție de circumstanțe, am putea modifica tehnica. De exemplu, poate persoana în cauză nu are o empatie prea puternică față de animale, dar cel puțin va avea, poate, o oarecare empatie pentru o rudă sau un prieten apropiat. În acest caz, și-ar putea imagina o situație în care persoana iubită suferă sau trece printr-o situație tragică, iar apoi și-ar putea închipui cum ar reacționa în cazul acela. Așadar, am putea încerca să sporim compasiunea încercând să empatizăm cu sentimentele sau experiențele celuilalt.

Cred că empatia nu e importantă doar ca metodă de potențare a compasiunii; mai degrabă cred că, în general, dacă întâmpinăm greutăți când ne raportăm la alții, pe orice plan, ne va ajuta foarte mult dacă încercăm să ne punem în locul lor și să ne gândim cum am reacționa în situația respectivă. Chiar dacă nu ai nici o experiență comună cu celălalt sau dacă ai un stil de viață foarte diferit, tot poți încerca să faci asta, folosindu-te de imaginație. Poate va trebui să improvizezi puțin. Tehnica aceasta presupune capacitatea de a anula temporar tendința de a insista pe propriul punct de vedere și de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt, de a-ți imagina cum ar fi situația dacă te-ai afla în pielea lui, cum te-ai

descurca. Astfel devii mai conștient de sentimentele celor din jur și ajungi să le respecti mai mult, ceea ce e un factor important pentru reducerea conflictelor și a problemelor cu ceilalți.

Întrevederea noastră din după-amiaza aceea a fost scurtă. Fusesem inclus în agenda aglomerată a lui Dalai Lama în ultima clipă și, cum s-a întâmplat și în alte câteva rânduri, era deja destul de târziu. Afară soarele începea să apună și umplea încăperea cu o lumină slabă, dulce-amăruie, care dădea pereților de un galben palid o culoare chihlimbarie și poleia simbolurile budiste din cameră cu nuanțe puternice de auriu. Asistentul lui Dalai Lama a intrat tăcut, făcându-mi semn că mi se terminase timpul. Ca rezumat al discuției, am întrebat:

— Știu că trebuie să ne oprim aici, dar aveți cumva și alte sfaturi, alte metode pe care le folosiți pentru a empatiza mai ușor față de cei din jur?

Repetând ceea ce spusese cu multe luni înainte, în Arizona, a răspuns cu o simplitate blândă:

— Ori de câte ori întâlnesc un om, mă apropiu de el din punctul de vedere al celor mai elementare lucruri pe care le avem în comun. Cu toții avem o structură fizică, o minte, emoții. Cu toții ne naștem în același fel și cu toții murim. Cu toții ne dorim fericirea și nici unul dintre noi nu vrea să sufere. Privindu-i pe ceilalți din perspectiva aceasta, și nu accentuând diferențele secundare, cum ar fi faptul că eu sunt tibetan, sau că am altă culoare, religie sau că vin din alt mediu cultural, am senzația că am în fața mea pe cineva care e exact ca mine. Mi se pare că raportarea la ceilalți la nivelul acesta ușurează mult schimburile și comunicarea între oameni.

Cu aceste cuvinte, s-a ridicat, a zâmbit, mi-a strâns mâna scurt și s-a retras.

A doua zi de dimineață ne-am continuat discuția în casa lui Dalai Lama.

— În Arizona am vorbit mult despre importanța compasiunii în relațiile dintre oameni, iar ieri am discutat rolul empatiei în îmbunătățirea capacității noastre de a ne raporta la ceilalți...

— Da, a spus Dalai Lama, dând din cap.

— Pe lângă toate astea ați mai putea sugera și alte metode sau tehnici specifice care să ne ajute să stabilim o comunicare mai eficientă cu ceilalți?

— Cum spuneam și ieri, e imposibil să găsești una sau două tehnici simple care să rezolve toate problemele. Totuși, cred că există câțiva factori care ne pot ajuta să interacționăm mai bine cu cei din jur. Mai întâi, e util să înțelegem și să apreciem mediul din care provine persoana cu care avem de-a face. De asemenea, o minte deschisă și onestitatea sunt calități folositoare în raporturile cu ceilalți.

Am așteptat, dar n-a mai adăugat nimic.

— Mai puteți sugera și alte metode de îmbunătățire a relațiilor cu oamenii?

Dalai Lama s-a gândit puțin.

— Nu, a răspuns râzând.

Sfaturile lui mi se păreau prea simpliste, chiar banale. Dar, din moment ce deocamdată nu mai părea să aibă de spus nimic pe tema aceasta, ne-am orientat spre alte subiecte.

În seara aceea eram invitat la cină în casa unor prieteni tibetani din Dharamsala. Seara pe care o puseseră la punct s-a dovedit a fi foarte animată. Mâncarea era excelentă – o varietate impresionantă de feluri speciale, dintre care vedeta era *momo*, un pachețel cu carne gătit la aburi, foarte gustos. De-a lungul cinei, conversația a devenit tot mai însuflețită. N-a trecut mult și oaspeții au început să facă schimb de povești indecente despre cele mai jenante lucruri pe care le făcuseră la beție. Erau prezenți mai mulți

invitați, printre care un cuplu destul de cunoscut din Germania – soția era arhitect, iar soțul scriitor, autor a vreo douăsprezece cărți.

Cum îmi place să citesc, am început o conversație cu autorul. L-am întrebat despre scrierile lui. Mi-a dat răspunsuri scurte, de complezență, cu un aer rigid și ostil. Mi s-a părut destul de neprietenos, chiar snob, așa că mi-a devenit pe loc antipatic. Ei, cel puțin am încercat să comunic cu el, m-am consolatat eu și, convins că era pur și simplu o persoană dezagreabilă, m-am reorientat să fac conversație cu oaspeții mai plăcuți.

A doua zi m-am întâlnit cu un prieten la o cafenea din sat, am băut un ceai împreună și i-am povestit întâmplările din seara dinainte.

— ...mi-a plăcut mult toată lumea de acolo, mai puțin Rolf, scriitorul... Nu știu, părea așa de arogant... neprietenos.

— Eu îl cunosc de câțiva ani, a spus prietenul meu, și știu că asta e impresia pe care o lasă, dar e doar puțin timid, puțin rezervat la început. De fapt, odată ce ajungi să-l cunoști, e un om minunat...

Nu eram convins. Prietenul meu a continuat să-mi explice:

— ...e un scriitor de succes, dar a avut parte de multe greutăți în viață. Rolf a suferit foarte mult. Familia lui a fost persecutată groaznic de naziști în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Și are doi copii, cărora le e foarte devotat, dar care s-au născut cu o boală genetică rară, din cauza căreia au un grad mare de handicap fizic și mintal. În loc să se înrăiască sau să facă pe martirul tot restul vieții, a ținut piept necazurilor întinzându-le o mână de ajutor celorlalți; a făcut voluntariat mulți ani în proiecte de ajutorare a persoanelor cu handicap. Odată ce-l cunoști, e chiar un om special.

S-a întâmplat să-i întâlnesc din nou pe Rolf și pe soția lui la sfârșitul săptămânii, pe o fâșie de teren defrișat care servea drept aeroport local. Aveam bilete la același zbor spre Delhi, care, cum urma să aflăm, se anulase. Următorul era peste câteva zile, așa că am hotărât să mergem împreună cu mașina până la Delhi – un drum epuizant, de zece ore. Frânturile de informații despre trecutul lui Rolf pe care le aflasem de la prietenul meu îmi schimbaseră atitudinea față de acesta, iar pe timpul călătoriei lungi până la Delhi m-am simțit mai deschis față de el. Am făcut un efort să fac conversație cu el. La început, s-a comportat la fel. Dar acea deschidere mică și persistența au fost de-ajuns ca să-mi dau seama, destul de repede, că, așa cum spusese prietenul meu, ostilitatea lui Rolf era pricinuită mai degrabă de timiditate decât de snobism. Pe drumul nostru plin de hurducături prin întinderile rurale din nordul Indiei, fierbinți și prăfoase, am vorbit despre lucruri tot mai profunde și Rolf s-a dovedit a fi un om cald și sincer și un tovarăș de călătorie de încredere.

Până la destinație mi-am dat seama că sfatul lui Dalai Lama de a „înțelege mediul din care provine fiecare om“ nu era atât de elementar și de banal pe cât mi se păruse. Simplu poate era, dar nu și simplist. Uneori, tocmai sfaturile cele mai banale și mai directe, genul de sfaturi pe care tindem să le ignorăm fiindcă ni se par naive, pot fi cele mai eficiente căi de încurajare a comunicării.

Câteva zile mai târziu eram tot în Delhi, unde aveam o escală de două zile pe drumul spre casă. După calmul din Dharamsala, schimbarea era greu de suportat; eram într-o dispoziție proastă. Pe lângă faptul că trebuia să mă lupt cu căldura înăbușitoare, cu poluarea și cu aglomerația, pe trotuare mișuna o specie comună de prădător urban specializat în escrocherii de stradă. Cum umblam eu pe străzile încinse din Delhi, Occidental, Străin, Țintă, abordat de vreo șase șarlatani la fiecare intersecție, parcă îmi scria pe frunte „FRAIER“. Era demoralizant.

În dimineața aceea, am căzut victimă unei înșelătorii stradale clasice, care implica doi participanți. Unul din parteneri mi-a împrășcat pantofii cu vopsea roșie când nu eram atent. La câțiva metri mai încolo, colegul lui, un lustragiu tânăr, cu aer nevinovat, mi-a atras atenția asupra petei și s-a oferit să-mi lustruiască pantofii la tariful obișnuit. I-a curățat cu pricepere în câteva minute. Odată terminată treaba, a cerut calm o sumă enormă – salariul pe două luni pentru mulți locuitori din Delhi. Când am refuzat, nevenindu-mi să cred, a susținut că aceea era suma pe care mi-o spusese de la început. Eu am obiectat din nou, iar băiatul a început să urle, atrăgând o mulțime de privitori; striga că refuzam să-l plătesc pentru munca deja făcută. Mai târziu, în cursul aceleiași zile, aveam să aflu că e o înșelătorie obișnuită, care-i are ca țintă pe turiștii nepricepuți; după ce cere o sumă foarte mare, lustragiul strigă cât îl ține gura, intenționat, ca să atragă mulțimea, cu intenția de a extorca banii de la turistul presat de jenă și de dorința de a evita scandalul.

În după-amiaza aceea am luat prânzul cu o colegă la hotelul unde stăteam. Am dat uitare repede evenimentele dimineții, răspunzând întrebărilor ei despre seria recentă de interviuri pe care mi le acordase Dalai Lama. Ne-am adâncit într-o discuție despre ideile lui asupra empatiei și despre cât de important este să înțelegem punctul de vedere al celuilalt. După prânz, am luat un taxi și am plecat să vizităm niște prieteni comuni. În timp ce taxiul demara, mi-am amintit din nou de înșelătoria cu pantofii din dimineața aceea și, cu imaginile sumbre în minte, m-am uitat întâmplător la aparatul de taxat.

— Oprește! am strigat.

Prietena mea a tresărit, luată prin surprindere de ieșirea mea bruscă. Șoferul s-a strâmbat la mine în oglinda retrovizoare, dar a continuat să conducă.

— Trage pe dreapta! am cerut, vocea tremurându-mi din cauza isteriei.

Prietena mea părea șocată. Taxiul s-a oprit. Am arătat cu degetul spre aparatul de taxat, împungând furios aerul.

— N-ai resetat aparatul! Când am plecat erau taxate deja douăzeci de rupii!

— Mă scuzați, domnule, a spus el, cu o indiferență crasă, care m-a enervat și mai tare. Am uitat să resetez... îl repornesc acum...

— Nu repornești nimic! am explodat eu. M-am săturat de ăștia ca voi, care tot timpul încercați să ne înșelați, să mergeți pe ocolite, să faceți tot ce puteți ca să jupuiți oamenii de bani... M-am... m-am... săturat!

Mă înecam și parcă scoteam fum de furie, așa cum face oricine se știe îndreptățit. Prietena mea avea un aer stânjenit. Șoferul de taxi s-a mulțumit să se uite la mine cu expresia sfidătoare pe care o vezi de cele mai multe ori la vacile sfinte care ies în mijlocul unei străzi aglomerate din Delhi și se opresc, cu intenția de a bloca traficul. Se uita la mine de parcă izbucnirea mea era un simplu incident enervant și plictisitor. Am aruncat câteva rupii pe scaunul din dreapta și, fără alte comentarii, i-am deschis prietenei mele portiera și am ieșit după ea.

În câteva minute, am oprit alt taxi și ne-am continuat drumul. Dar eu tot nu mă potoleam. În timp ce ne urmam traseul pe străzile din Delhi, mă plângeam întruna că „toată lumea“ din Delhi era pusă pe înșelat turiști și că nu eram altceva decât o turmă bună de muls. Colega mea asculta în tăcere în timp ce eu îmi continuam filipicele. Până la urmă, a spus:

— Dar, știi, douăzeci de rupii sunt vreo douăzeci și cinci de cenți. De ce atâta tevatură?

Eu fumegam cu o indignare îndreptățită.

— Dar principiul contează! am proclamat. Nu pot să cred că rămâi atât de calmă când lucruri din astea se întâmplă tot timpul. Pe tine nu te deranjează?

— Mda, a spus ea încet, la început m-a deranjat, dar mi-am amintit de ce discutaserăm la prânz și cum spunea Dalai Lama că e foarte important să vedem lucrurile din perspectiva celuilalt. În timp ce tu te agitai, am încercat să mă gândesc ce am în comun cu șoferul de taxi. Amândoi vrem mâncare bună, un somn bun, vrem să ne simțim bine, să fim iubiți și așa mai departe. Pe urmă am încercat să mă pun în locul lui. Stau toată ziua într-un taxi sufocant, fără aer condiționat, poate că sunt furios și invidios pe străinii bogați... și cea mai bună metodă care-mi vine în minte ca să încerc să fac „dreptate“, să fiu fericit, e să recurg la tot felul de metode ca să-i păcălesc și să le iau banii. Dar, adevărul e că, și dacă funcționează și storc câteva rupii în plus de la un turist neatent, tot nu cred că e un mod prea mulțumitor de a fi mai fericit și nici nu cred că o să am o viață mai fericită... Și cu cât mă puneam mai mult în pielea șoferului de taxi, nu știu cum se făcea că eram din ce în ce mai puțin supărată pe el. Viața lui mi se părea așa de tristă... Sigur, în continuare nu sunt de acord cu ce a făcut și am avut dreptate să ieșim din taxiul lui, dar nu simțeam în mine atâta furie încât să-l urăsc...

Am tăcut. De fapt, eram de-a dreptul uluit de cât de puține învățasem de fapt de la Dalai Lama. Deja începeam să apreciez valoarea practică a sfaturilor lui, de exemplu „să înțelegi mediul din care provine celălalt“ și, bineînțeles, mă inspirau exemplele lui despre cum își aplica principiile în propria viață. Dar, gândindu-mă la toată seria de discuții cu el, de la cele din Arizona până la continuarea lor în India, mi-am dat seama că, încă de la început, interviurile noastre avuseseră un ton clinic, de parcă-l întrebam despre anatomia umană, numai că aici era vorba de anatomia minții și a spiritului uman. Și totuși, până atunci, în mod inexplicabil, nu-mi trecuse prin minte că i-aș putea aplica întru totul ideile la propria-mi viață, cel puțin nu chiar acum – întotdeauna aveam un gând vag că am să încerc să-i aplic și eu ideile la un moment dat în viitor, poate când voi mai avea mai mult timp.

EXAMINAREA TEMELIEI UNEI RELAȚII

Conversațiile mele cu Dalai Lama în Arizona începuseră cu o discuție despre sursele fericirii. Deși el a ales viața de călugăr, studiile arată că și căsnicia e un factor care ne poate aduce fericire – fiindcă ne oferă intimitatea și legăturile strânse care îmbunătățesc sănătatea și satisfacția generală față de propria viață. S-au efectuat mii și mii de studii, cu subiecți americani sau europeni, care arată că, în general, oamenii căsătoriți sunt mai fericiți și mai mulțumiți de propria viață decât cei singuri sau văduvi – și cu atât mai mult în comparație cu cei divorțați sau separați. Un studiu a arătat că șase din zece americani care declară că au căsătorii „foarte fericite“ își consideră și viața per total „foarte fericită“. Când am vorbit despre relațiile umane, mi s-a părut că e important să aduc în discuție și subiectul acestei surse comune de fericire.

La câteva minute înainte de o întrevvedere programată cu Dalai Lama, stăteam cu un prieten în curtea interioară a unui hotel din Tucson și savuram o băutură rece. Am menționat subiectul relațiilor romantice și al căsniciei, pe care intenționez să-l abordez în discuția cu Dalai Lama, și am început să ne împărtășim unul altuia nefericirile vieții celibatate. În timp ce vorbeam, la o masă de lângă noi s-a așezat o pereche tânără, cu un aer sănătos, poate amatori de golf, care se bucurau de vacanță înainte să înceapă sezonul turistic. Dădeau impresia că sunt căsătoriți de ceva vreme – poate nu mai erau tocmai ca în luna de miere, dar erau încă tineri și, fără îndoială, se iubeau. Ce frumos trebuie să fie, mi-am spus.

Nu se așezaseră bine că au și început să se certe.

— ...ți-am spus c-o să întârziem! l-a acuzat acid femeia, cu o voce surprinzător de groasă, marcată de asprimea coardelor vocale marinate ani de zile în fum de țigară și alcool. Acum de-abia dacă o să avem

timp să mâncăm. Nici nu pot să mă bucur de prânz!

— ...dacă nu stăteai atâta să te pregătești... a ripostat automat bărbatul, pe un ton mai scăzut, dar cu fiecare silabă încărcată de enervare și ostilitate.

Contraatac.

— *Eu* eram gata de o jumătate de oră. *Tu* ai ținut morțiș să termini de citit ziarul...

Și tot așa. La nesfârșit. Cum spunea dramaturgul grec Euripide, „Căsătorește-te, și poate vei avea noroc de bine. Dar, când căsătoria se duce de râpă, casa soților e un iad“.

Cearta, care se tot întetea, a pus capăt imediat lamentărilor noastre despre viața de burlac. Prietenul meu a dat ochii peste cap și, citând un episod din *Seinfeld*, a spus:

— Clar! De-abia aștept să mă căsătoresc!

Cu doar câteva clipe înainte intenționeam să încep discuția cerându-i părerea lui Dalai Lama despre bucuriile și virtuțile relațiilor romantice și ale căsătoriei. Dar, când am intrat în apartamentul lui de la hotel, înainte chiar să mă așez, l-am întrebat:

— De ce credeți că apar atât de des conflicte între soți?

— Când vine vorba de conflicte, sigur, problema poate fi foarte complexă, a explicat Dalai Lama. Pot fi implicați mulți factori. *Așadar, când încercăm să înțelegem problemele din relații, primul pas e să reflectăm atent la natura fundamentală, la baza relației în cauză.* Astfel, în primul rând, trebuie să ne dăm seama că există diferite tipuri de relații și să înțelegem diferențele dintre ele. De exemplu, lăsând la o parte deocamdată căsătoria, chiar și în rândul prietenilor obișnuite vedem că există mai multe feluri de relații. Unele se bazează pe avere, pe putere sau pe poziția socială. În astfel de cazuri, prietenia durează cât durează și puterea, averea sau poziția. Odată ce nu mai există condițiile acestea, va dispărea și prietenia. Pe de altă parte, mai există și altfel de prietenie. Prietenii care se bazează nu pe lucruri ca averea, puterea și poziția, ci pe sentimente reale, pe apropierea în care simți că îi poți împărtăși multe celuilalt și că există o legătură între voi. Aș numi tipul acesta prietenie adevărată, fiindcă rămâne neafectată de averea, poziția sau puterea individului, fie că acestea sporesc sau scad. Factorul care susține o prietenie adevărată e afecțiunea. Dacă acesta lipsește, nu vei putea menține o prietenie adevărată. Bineînțeles, am mai spus asta și e foarte evident, dar, dacă întâmpini probleme într-o relație, probabil te va ajuta foarte mult dacă faci un pas înapoi și reflectezi la bazele relației. La fel, dacă cineva are probleme cu soțul sau soția, poate i-ar fi de folos o analiză a temeliei relației dintre ei. De exemplu, de multe ori vezi relații bazate foarte mult pe atracția sexuală imediată. Când doi oameni de-abia s-au cunoscut, când s-au văzut doar de câteva ori, se poate să fie îndrăgostiți nebunește și foarte fericiți – a râs el –, dar orice hotărâre despre căsătorie făcută în stadiul acela ar fi foarte șubredă. Așa cum, într-un fel, poți înnebuni din cauza furiei sau a urii intense, e la fel de posibil să devii nebun, într-un fel, sub puterea pasiunii sau a dorinței fizice. Uneori vezi chiar situații în care cineva își spune: „Of, iubitul sau iubita mea nu e un om bun, nu are un suflet bun, dar eu tot mă simt atras de el sau de ea“. Așadar, o relație clădită pe atracția aceea inițială e foarte nesigură, foarte instabilă, fiindcă se bazează foarte mult pe fenomene temporare. Senzația aceea are o viață foarte scurtă, așa că nu după multă vreme va dispărea.

A pocnit din degete.

— Deci n-ar trebui să ne mirăm dacă astfel de relații ajung să aibă probleme, iar o căsnicie construită pe așa ceva va ajunge, până la urmă, să eșueze... Dar tu ce crezi?

— Da, aici sunt de acord cu dumneavoastră, am răspuns. Se pare că în orice relație, chiar și în cele mai înflăcărâte, pasiunea tot se domolește până la urmă. Unele studii au arătat că cei care consideră

pasiunea și romantismul de început esențiale pentru relația lor riscă să devină deziluzionați sau să divorțeze. Ellen Berscheid, psiholog social la Universitatea Minnesota, parcă a analizat subiectul și a tras concluzia că incapacitatea de a înțelege că iubirea pasională are o speranță de viață scurtă poate distruge o relație. Ea și colegii ei erau de părere că divorțurile tot mai frecvente din ultimii 20 de ani sunt motivate, în parte, de importanța tot mai mare pe care o dau oamenii experiențelor emoționale pozitive intense – experiențe precum iubirea romantică. Dar una dintre probleme e că astfel de experiențe pot fi foarte greu de susținut în timp...

— Mi se pare foarte adevărat, a spus el. De aceea, când e vorba de probleme într-o relație, e de înțeles de ce are o importanță enormă examinarea și înțelegerea temeliei relației. Dar, dacă unele relații se bazează pe atracția sexuală imediată, există și alt tip de relații, în care omul cu mintea limpede își va da seama că din punct de vedere fizic, ca aspect, iubitul sau iubita poate nu e foarte atrăgător sau atrăgătoare, dar e un om foarte bun, amabil și blând. O relație clădită pe așa ceva creează o legătură mai durabilă, fiindcă există între cei doi o comunicare reală, la un nivel uman și personal...

Dalai Lama s-a oprit o clipă, de parcă medita asupra problemei, apoi a adăugat:

— Firește, trebuie să specific că se poate crea o relație bună și sănătoasă care include și atracția sexuală. Se pare deci că există două tipuri principale de relații construite pe atracția sexuală. Unul se bazează pe dorința sexuală pură. În acest caz, motivația, impulsul care se află în spatele legăturii, e de fapt doar satisfacția temporară și imediată. În astfel de relații, indivizii se raportează unul la altul nu atât ca oameni, cât ca obiecte. Asemenea relații nu sunt foarte stabile. Dacă relația nu se bazează pe altceva decât pe dorința sexuală și îi lipsește respectul reciproc, ajunge să semene mai mult cu prostituția, în care nici una din părți nu o respectă pe cealaltă. O relație construită în primul rând pe dorința sexuală e ca o casă ridicată pe o fundație de gheață; când se topește gheața, se dărâmă și clădirea. Există însă și un al doilea tip de relație bazată pe atracția sexuală, dar în care atracția fizică nu e baza principală a relației. În acest al doilea tip, partenerii au o apreciere profundă pentru valoarea celuilalt, care pornește de la convingerea că celălalt e un om bun, amabil și blând, pe care îl tratezi cu respect și demnitate. Orice relație bazată pe așa ceva va fi mult mai durabilă și de încredere. E mai adecvată. Pentru a stabili o astfel de relație e absolut necesar să petreci destul timp cu celălalt, să-l cunoști cu adevărat, să deveniți conștienți de trăsăturile voastre esențiale. De aceea, când prietenii mei îmi cer sfaturi despre căsniciile lor, de multe ori îi întreb de când se cunosc. Dacă spun că de câteva luni, de multe ori le răspund „A, e prea puțin“. Dacă spun că de câțiva ani, parcă e mai bine. De-acum nu-și cunosc doar fața, aspectul, ci și, cred, natura mai profundă...

— Asta îmi amintește de ce spunea Mark Twain – „nimeni nu știe ce e dragostea perfectă dacă nu e căsătorit de un sfert de secol“.

Dalai Lama a dat din cap a aprobare și a continuat:

— Da... Cred deci că multe probleme apar pur și simplu fiindcă cei doi nu se cunosc de destul timp. În orice caz, *cred că, dacă vrei să construiești o relație cu adevărat împlinită, cel mai bine e să cunoști natura profundă a celuilalt și să te raportezi la partenerul sau partenera ta la nivelul acesta, nu doar pe baza caracteristicilor superficiale.* În acest tip de relație se întâlnește și compasiunea adevărată. Am auzit mulți oameni care susțineau că pentru ei căsnicia lor înseamnă mai mult decât o simplă relație sexuală, că a te căsători cu cineva înseamnă să-ți legi viața de acel cineva, să împarți suferințele și coborâșurile vieții, să ai o anumită intimitate. Dacă afirmația e adevărată, cred că aceasta e temelia potrivită pentru o relație. O relație stabilă trebuie să includă și simțul răspunderii și angajamentul unuia față de celălalt. Bineînțeles, contactul fizic, relația sexuală potrivită, normală într-un cuplu, poate oferi o

anume satisfacție care liniștește mintea. Dar, în fond, din punct de vedere biologic, scopul principal al unei relații sexuale e reproducerea. Iar pentru a atinge scopul acesta trebuie să ai simțul răspunderii față de copii, dacă vrei să supraviețuiești și să se dezvolte. Așadar, dezvoltarea capacității de a fi responsabil și de a te dedica unui scop este extrem de importantă. Fără ea, relația nu oferă decât o satisfacție temporară. E o simplă distracție.

A râs – un râs care părea plin de mirare față de vasta amploare a comportamentului uman.

RELAȚIILE BAZATE PE ROMANTISM

Mi se părea ciudat să vorbesc despre sex și căsnicie cu un bărbat care avea peste șaiszeci de ani și care fusese celibatar toată viața. Nu părea să aibă rețineri față de astfel de subiecte, dar comentariile lui aveau în ele un fel de detașare.

Gândindu-mă la discuția noastră mai târziu în aceeași seară, mi-am dat seama că nu vorbiserăm despre o componentă importantă a relațiilor, despre care eram curios să-i aud părerea. Am abordat subiectul a doua zi.

— Ieri vorbeam despre relații și despre cât de important e ca o relație apropiată sau o căsnicie să se bazeze și pe altceva decât pe sex, am început eu. Dar cultura occidentală vede ca pe o componentă foarte dorită nu doar actul sexual, ci și ideea de *romantism*, ideea de a te îndrăgosti intens de partenerul tău. În filme, în literatură și în cultura populară genul acesta de iubire romantică e ridicat pe cea mai înaltă treaptă. Ce credeți despre asta?

Fără ezitare, Dalai Lama a spus:

— Cred că, lăsând deoparte efectul pe care-l poate avea urmărirea nesfârșită a iubirii romantice asupra creșterii noastre spirituale mai profunde, chiar și din perspectiva unui stil de viață convențional, idealizarea iubirii acesteia romantice poate fi considerată extremă. E altceva decât relațiile bazate pe grijă și afecțiune adevărată. Nu poate fi considerată un lucru pozitiv, a spus el hotărât. E ceva bazat pe fantezie, imposibil de atins și deci o posibilă sursă de frustrare. Așadar, din punctul acesta de vedere, nu poate fi considerată un lucru pozitiv.

În tonul lui se citea o notă de finalitate care arăta că nu mai avea altceva de spus pe această temă. Având în vedere accentul foarte intens pe care îl pune societatea noastră pe romantism, aveam impresia că desființează prea ușor atracția pe care o prezintă iubirea romantică. Gândindu-mă la viața lui monastică, am presupus că nu aprecia suficient bucuriile romantismului și că a-i pune alte întrebări pe această temă ar fi fost la fel de lipsit de sens ca a-l ruga să vină până în parcare ca să se uite la mașina mea, care avea o problemă cu transmisia. Puțin dezamăgit, mi-am făcut de lucru câteva clipe cu notițele, apoi am trecut la alte subiecte.

De ce ne fascinează atâta romantismul? Dacă analizăm întrebarea, ne vom da seama că *Eros* – iubirea romantică, sexuală, pasională –, extazul suprem, e un amestec intens de ingrediente culturale, biologice și psihologice. În cultura occidentală, ideea de iubire romantică a înflorit în ultimii 200 de ani sub influența romantismului, care ne-a marcat puternic percepția asupra lumii. Romantismul a apărut ca formă de respingere a Iluminismului anterior, care punea accentul pe rațiunea umană. Noua mișcare punea mare preț pe intuiție, pe emoție, pe sentimente și pe pasiune. Sublinia importanța lumii percepute prin simțuri, a experienței subiective a individului și aspira la lumea imaginației, a fanteziei, la căutarea unui univers inexistent – un trecut idealizat sau un viitor utopic. Ideea aceasta a avut un impact profund nu doar asupra artei și literaturii, ci și asupra politicii și a altor aspecte ale dezvoltării culturii occidentale moderne.

Cel mai fascinant element al romantismului e îndrăgostirea. În procesul acesta acționează asupra noastră forțe puternice, care ne determină să căutăm acest sentiment și care reprezintă mult mai mult decât simpla glorificare a iubirii romantice de care ne molipsim din cultura noastră. Mulți cercetători sunt de părere că forțele acestea sunt programate în genele noastre de la naștere. Senzația îndrăgostirii, împletită inevitabil cu cea a atracției sexuale, poate fi o componentă instinctivă, determinată genetic, a comportamentului reproductiv. Din punctul de vedere al evoluției, principala funcție a organismului e să supraviețuiască, să se reproducă și să asigure supraviețuirea speciei. Este deci în interesul speciei să fim programați să ne îndrăgostim; aceasta sporește în mod cert șansele să ne împerechem și să ne reproducem. Avem deci mecanisme înnăscute care se ocupă de întreg procesul; ca reacție la anumiți stimuli, creierul nostru produce și trimite în organism compuși chimici care creează o senzație euforică, „transa“ asociată îndrăgostirii. Iar atâta timp cât creierul nostru se marinează în compușii aceștia chimici, senzația ne copleșește uneori în asemenea măsură, încât nimic altceva nu pare să ne mai intereseze.

Forțele psihologice care ne fac să căutăm să ne îndrăgostim sunt la fel de imperative ca cele biologice. În *Banchetul* lui Platon, Socrate povestește mitul lui Aristofan, care privește originea iubirii sexuale. Conform acestui mit, primii locuitori ai Pământului erau ființe rotunde, cu patru mâini și patru picioare, la care spatele și coastele formau un cerc. Aceste ființe asexuate, autosuficiente, erau foarte arogante și i-au atacat în repetate rânduri pe zei. Ca pedeapsă, Zeus a aruncat asupra lor fulgere și i-a despărțit în două. De-acum fiecare creatură era făcută din două părți și fiecare parte tânjea să se unească cu cealaltă jumătate a sa.

Eros, impulsul iubirii pasionale, romantice, poate fi văzut ca dorința aceasta străveche de unire cu cealaltă jumătate a noastră. Pare a fi o nevoie umană universală, inconștientă. Regăsim în acest sentiment senzația de întrepătrundere cu celălalt, de dizolvare a barierelor, de unificare cu ființa iubită. Psihologii numesc fenomenul ștergerea limitelor egoului. Unii sunt de părere că procesul își are rădăcinile în primele experiențe ale vieții, că e o încercare inconștientă de re-creare a experienței din primul an de viață, a unei stări primordiale în care copilul e complet atașat de părinte sau de persoana care are cea mai multă grijă de el.

Dovezile sugerează că nou-născuții nu fac diferența între ei înșiși și restul universului. Nu sunt conștienți de identitatea lor ca persoană, sau, în orice caz, identitatea lor o include pe mamă, pe ceilalți și toate obiectele din mediul lor. Nu știu unde se termină ei și unde începe „celălalt“. Le lipsește așa-numita permanență a obiectelor: acestea nu au existență independentă, așa că, dacă ei nu interacționează cu un obiect, acesta nu există. De exemplu, dacă ține în mână o jucărie zăngănitore, copilul o recunoaște ca parte din el însuși, iar dacă jucăria îi e luată și pusă undeva unde n-o poate vedea, încetează să mai existe.

La naștere, creierul nu e încă „complet sudat“, dar, pe măsură ce nou-născutul crește și creierul se dezvoltă, interacțiunea copilului cu lumea devine mai complexă și se formează, treptat, conștiința identității personale, un „eu“ opus „celuilalt“. În același timp apare și o senzație de izolare și, treptat, copilul devine conștient de propriile limite. Firește, identitatea continuă să se dezvolte pe toată durata copilăriei și adolescenței, pe măsură ce copilul ia contact cu lumea. Ideea noastră despre ceea ce suntem se formează ca rezultat al dezvoltării reprezentărilor interioare, născute în mare parte din reflecțiile asupra primelor noastre interacțiuni cu oamenii importanți din viața noastră și din reflecțiile asupra rolului nostru în societate. Treptat, identitatea personală și structura intrapsihologică devin tot mai complexe.

Dar poate o parte din noi tot încercă să se întoarcă la un stadiu timpuriu al existenței, la o stare de fericire completă, în care nu există nici teama de separare, nici senzația de izolare. Mulți psihologi contemporani consideră că experiența „unicității“ din primul an de viață e încorporată în subconștientul nostru și că, la vârsta adultă, se strecoară în inconștient și în fanteziile noastre. Ei sunt de părere că contopirea cu persoana iubită, pe care o simțim când suntem „îndrăgostiți“, e un ecou al experienței de contopire cu mama în perioada imediat următoare nașterii – că recrează senzația aceea magică, de omnipotență, care ne face să credem că totul e posibil. E greu de depășit plăcerea unei asemenea senzații.

Nu e de mirare, așadar, că impulsul de a căuta iubirea romantică e atât de puternic. Și atunci ce e în neregulă cu ea, de ce susține Dalai Lama cu atâta ușurință că a căuta romantismul e ceva negativ?

M-am gândit la problema clădirii unei relații pe iubirea romantică, la refugiarea în romantism ca sursă de fericire. Mi-am amintit de un fost pacient, David. David era arhitect peisagist, avea 34 de ani și a venit la cabinetul meu, inițial, cu simptomele clasice ale unei depresii clinice grave. Mi-a explicat că e posibil ca depresia să-i fi fost declanșată de o serie de evenimente minore, stresante de la muncă, dar „în mare parte a apărut, așa, pur și simplu“. Am discutat despre posibilitatea prescrierii de antidepresive, cu care a fost de acord, și am început o perioadă de probă cu un antidepresiv standard. Medicamentul s-a dovedit a fi foarte eficient: în trei săptămâni simptomele acute se amelioraseră și David revenise la rutina lui obișnuită. Dar, analizându-i istoricul, mi-am dat seama destul de repede că, pe lângă depresia acută, suferea și de distimie, o formă mai insidioasă de depresie cronică ușoară, care se manifesta de mulți ani. După ce și-a revenit din depresia acută, am început să-i explorăm trecutul, construind o bază de la care să încercăm să înțelegem dinamica psihologică interioară care dusesse la distimia lui manifestată pe o perioadă de atâția ani.

După doar câteva ședințe, într-o zi, David a intrat în cabinet cât se poate de binedispus.

— Mă simt minunat! a declarat el. De ani de zile nu m-am mai simțit atât de bine!

Reacția mea la vestea aceasta excelentă a fost să-i fac imediat o evaluare ca să verific că nu a trecut în faza maniacală a unei tulburări psihice. Dar nu asta era explicația.

— Sunt îndrăgostit! mi-a spus el. Am cunoscut-o săptămâna trecută, pe un teren scos la licitație. E cea mai frumoasă fată pe care am văzut-o vreodată... Am ieșit aproape în fiecare seară săptămâna asta și, nu știu, parcă suntem suflete-pereche – suntem perfecți unul pentru celălalt. Nici nu-mi vine să cred. De doi-trei ani n-am mai ieșit la o întâlnire și începusem să cred că n-o să-mi mai găsesc pe cineva; și acum, dintr-odată, am dat peste ea.

Pe aproape toată durata ședinței, David mi-a expus mulțimea de calități remarcabile ale noii lui iubite.

— Cred că suntem perfecți unul pentru celălalt din toate punctele de vedere. Și nu e doar atracție sexuală; avem aceleași interese și e aproape de speriat cât de asemănător gândim. Bineînțeles, sunt realist, îmi dau seama că nimeni nu e perfect... De exemplu, seara trecută m-a deranjat un pic când mi s-a părut că flirta puțin cu niște tipi din club... dar amândoi băuserăm mult și se distra și ea. Mai târziu am discutat problema și am rezolvat-o.

Săptămâna următoare David a venit să mă anunțe că avea de gând să renunțe la terapie.

— Toate îmi merg atât de bine, că nu știu despre ce aș putea vorbi la ședințele de terapie, mi-a explicat el. Depresia s-a dus, dorm buștean, am revenit la birou și mă descurc foarte bine și am o relație excelentă, care merge tot mai bine pe zi ce trece. Cred că am învățat ceva din întâlnirile noastre, dar acum pur și simplu nu văd ce rost ar avea să dau banii pe terapie când nu am nici o problemă de rezolvat.

I-am spus că mă bucur că îi merge atât de bine, dar i-am amintit și despre câteva dintre problemele de familie pe care începuserăm să le identificăm și care erau cauze posibile ale distimiei lui cronice. În

acest timp, începeau să-mi treacă prin minte termeni psihiatrici obișnuiți precum „rezistență“ și „reacție de apărare“.

Nu părea convins.

— Mă rog, poate la un moment dat o să văd ce era și cu ele, dar sincer cred că aveau de-a face mai degrabă cu singurătatea, cu senzația că-mi lipsea cineva, o persoană specială cu care să-mi împart viața, iar acum am găsit-o.

Era absolut hotărât să pună capăt ședințelor de terapie chiar din ziua aceea. Am făcut formalitățile necesare ca doctorul lui de familie să se ocupe de continuarea medicației, ne-am dedicat restul ședinței unei treceri în revistă generale și unei concluzii și am încheiat întâlnirea asigurându-l că ușa mea îi e deschisă oricând.

După câteva luni, David s-a întors la cabinetul meu:

— De ceva vreme sunt nenorocit, mi-a spus pe un ton demoralizat. Ultima oară când ne-am văzut, totul mergea perfect. Chiar credeam că mi-am găsit perechea ideală. Începusem să vorbesc și de căsătorie. Dar cu cât mai mult voiam să mă apropiu de ea, cu atât mai mult parcă se retrăgea. Până la urmă mi-a spus că vrea să ne despărțim. După asta am avut câteva săptămâni de depresie urâtă. Ajunsesem chiar s-o sun și să închid imediat, doar cât să-i aud vocea, sau să trec cu mașina prin fața locului unde lucrează doar ca să văd dacă mașina ei e acolo. După vreo lună m-am săturat – era de-a dreptul ridicol – și, cel puțin, am mai scăpat de simptomele de depresie. În fine, mănânc și dorm bine, mă descurc în continuare bine la muncă, am destulă energie, dar parcă tot am senzația că lipsește o parte din mine. Parcă m-am întors exact de unde am plecat și mă simt exact cum m-am simțit ani de zile...

Am reluat terapia.

Pare clar că, luat ca sursă de fericire, romantismul lasă multe de dorit. Și poate Dalai Lama nu se înșela chiar atât de mult când respingea ideea că romantismul poate fi o temelie bună pentru o relație și când îl descria ca pe „ceva bazat pe fantezie, imposibil de atins“, ceva ce nu merită eforturile pe care le depunem pentru el. Dacă ne gândim mai bine, poate nu formula o judecată de valoare negativă influențată de anii lui de pregătire monastică, ci descria obiectiv natura romantismului. Chiar și surse de referință obiective cum sunt dicționarele, care conțin peste 12 definiții ale cuvintelor „romantism“ și „romantic“, sunt presărate din plin cu sintagme ca „poveste fictivă“, „exagerare“, „falsitate“, „fantezist sau imaginar“, „nepractic“, „fără bază reală“, „curtare idealizată“ și așa mai departe. E evident că, la un moment dat, a survenit o schimbare în evoluția civilizației occidentale. Conceptul antic de *Eros*, cu sensul esențial de „a deveni unul“, de fuziune cu celălalt, a căpătat sensuri noi. Romantismul a căpătat o notă artificială, cu iz de înșelăciune și păcăleală, ceea ce-l făcea pe Oscar Wilde să remarce sec: „Când suntem îndrăgostiți, întotdeauna începem prin a ne amăgi pe noi înșine și ajungem să-i amăgim pe ceilalți. Asta se numește romantism“.

Am explorat mai devreme rolul apropierii și al intimității ca elemente importante ale fericirii umane. În privința aceasta nu există îndoială. Dar, dacă vrem să obținem satisfacție de durată dintr-o relație, baza relației trebuie să fie solidă. De aceea ne sfătuiește Dalai Lama să analizăm temelia relației, dacă vedem că lucrurile în cuplu încep să meargă rău. Atracția sexuală și chiar senzația intensă de îndrăgostire pot avea un rol în stabilirea unei legături inițiale între doi oameni, în apropierea dintre ei, dar, ca și o rășină epoxidică bună, liantul inițial trebuie amestecat cu alte ingrediente ca să se întărească și să formeze un adeziv durabil. Pentru a identifica celelalte ingrediente, ne întoarcem din nou la perspectiva lui Dalai Lama asupra construirii unei relații puternice – crearea unei baze de afecțiune, compasiune și

respect reciproc între cei doi oameni. Dacă relația se clădește pe aceste calități, vom putea crea o legătură profundă și plină de însemnătate nu doar cu iubitul sau consoarta, ci și cu prietenii, cunoștințele sau străinii – în fond, cu orice om. Calea aceasta deschide posibilități și oferă ocazii nelimitate de formare a legăturilor interumane.

Însemnătatea și avantajele compasiunii

DEFINIREA COMPASIUNII

Pe măsură ce ne continuam conversațiile, mi-am dat seama că dezvoltarea compasiunii joacă un rol foarte important în viața lui Dalai Lama și nu este doar un mijloc pentru cultivarea stării de bunătate și afecțiune și pentru îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți. Am înțeles că, fiind budist practicant, pentru el dezvoltarea compasiunii este parte integrantă din calea lui spirituală.

— Având în vedere importanța acordată compasiunii în budism ca parte esențială din dezvoltarea spirituală a individului, am spus eu, ați putea defini mai clar ce înțelegeți prin „compasiune“?

Dalai Lama a răspuns:

— Compasiunea se poate defini, în linii mari, drept starea de spirit nonviolentă, nevătămătoare și neagresivă. E o atitudine mintală bazată pe dorința ca ceilalți să fie izbăviți de suferință și e asociată cu angajamentul, răspunderea și respectul față de ceilalți. Când vorbim de definiția compasiunii, *tse-wa* în tibetană, cuvântul cuprinde în el și sensul de stare de spirit care poate include dorința de lucruri bune pentru noi înșine. Poate, în dezvoltarea compasiunii, am putea începe cu dorința de a fi noi înșine izbăviți de suferință, iar apoi am putea porni de la sentimentul acesta firesc față de noi înșine și l-am putea cultiva, spori și extinde pentru a-i include, a-i primi în el și pe ceilalți. Când aud oamenii vorbind despre compasiune, cred că de multe ori există un risc de a confunda compasiunea cu atașamentul. Așadar, când vorbim despre compasiune, trebuie mai întâi să facem distincția între două tipuri de iubire sau compasiune. Un tip de compasiune e marcat de atașament – senzația de control asupra cuiva, sau actul de a iubi pe cineva pentru ca și el sau ea să ne iubească pe noi. Genul acesta obișnuit de iubire sau compasiune e foarte părtinitor și subiectiv. Iar o relație bazată doar pe el va fi șubredă. O astfel de relație părtinitoare, bazată pe perceperea și identificarea celuilalt ca prieten, poate duce la un oarecare atașament emoțional, la o senzație de apropiere. Dar, dacă are loc o schimbare minoră, cum ar fi o divergență, sau dacă prietenul face ceva care ne supără, dintr-odată proiecția noastră mintală se schimbă; dispare conceptul de „prietenul meu“. Vom vedea atunci cum atașamentul emoțional se evaporă și cum, în locul sentimentului de iubire și grijă, va apărea ura. Deci acest fel de iubire, bazat pe atașament, poate fi strâns legat de ură. Dar există și un al doilea tip de compasiune, independent de astfel de atașamente. E compasiunea adevărată. Aceasta din urmă nu se bazează atât pe faptul că o persoană anume ne e dragă, ci mai degrabă pe raționamentul că toți oamenii au o dorință înnăscută de a fi fericiți și de a scăpa de suferință, ca și noi. Și, tot ca și noi, au dreptul natural de a-și satisface aspirația aceasta fundamentală. Pe baza recunoașterii acestei egalități, a acestui punct comun, ne dezvoltăm afinitatea și apropierea de ceilalți. Pornind de la baza aceasta, putem simți compasiune indiferent că îl vedem pe celălalt drept prieten sau dușman. Se bazează pe drepturile fundamentale ale celuilalt, nu pe propria noastră proiecție mintală. Pornind de aici, vom genera iubire și compasiune. Aceasta e compasiunea adevărată. Iată deci de ce distincția dintre cele două feluri de compasiune și cultivarea compasiunii adevărate pot fi foarte

importante în viața noastră de zi cu zi. De exemplu, într-o căsnicie se regăsește, de obicei, componenta atașamentului emoțional. Dar eu cred că, dacă există și componenta compasiunii adevărate, bazată pe respectul reciproc între doi oameni, căsnicia are șanse să dureze mult. În cazul atașamentului emoțional lipsit de compasiune, cuplul va fi mai instabil și căsnicia va risca să se destrame mai repede.

Ideea dezvoltării unui alt tip de compasiune, o compasiune universală, generică oarecum, separată de sentimentele personale, mi se părea greu de atins. Cântărind-o în minte și vorbind ca pentru mine, am întrebat:

— Dar iubirea sau compasiunea sunt sentimente subiective. Mi se pare că tonul emoțional, *sentimentul* de iubire sau compasiune ar trebui să fie același indiferent că e „marcat de atașament“ sau „adevărat“. Deci, dacă individul ar simți aceeași emoție și într-un caz, și în celălalt, de ce e important să facem diferența între ele?

Dalai Lama a răspuns pe un ton hotărât:

— Mai întâi, cred că există o nuanță diferită între sentimentul de iubire sau compasiune adevărată și cel de iubire bazată pe atașament. Nu sunt unul și același sentiment. Cel de compasiune adevărată e mult mai puternic, mult mai cuprinzător; are o calitate foarte profundă. În plus, iubirea și compasiunea adevărate sunt mult mai stabile, mai trainice. De exemplu, dacă vezi un animal suferind cumplit, de exemplu un pește care se zvârcolește cu cârligul în gură, se poate întâmpla să ai brusc senzația că nu-i poți suporta durerea. Senzația aceasta nu se bazează pe o legătură specială cu animalul respectiv, pe gândul că „Vai, animalul acela e prietenul meu“. Într-un astfel de caz, compasiunea vine pur și simplu din faptul că și ființa aceea are sentimente, simte durerea și are dreptul să n-o simtă. Așadar, acest fel de compasiune, care nu e amestecat cu dorință sau atașament, e mult mai temeinic și mai durabil pe termen lung.

Am continuat, aprofundând subiectul compasiunii:

— Când ați dat exemplul unui pește care suferă cu cârligul în gură, ați atins un punct esențial – anume că starea aceea e asociată cu senzația că nu putem suporta să-i vedem suferința.

— Da, a spus Dalai Lama. De fapt, într-un anume sens, am putea defini compasiunea drept starea în care nu putem suporta suferința celorlalți, a celorlalte ființe simțitoare. Iar pentru a genera sentimentul acela, mai întâi trebuie să înțelegem seriozitatea, intensitatea suferinței celorlalți. Cred deci că, cu cât înțelegem mai bine suferința și diversele tipuri de suferință la care suntem supuși, cu atât mai profundă ne va fi compasiunea.

— Înțeleg că o conștientizare mai mare a suferinței celorlalți ne poate spori capacitatea de a simți compasiune. Prin însăși definiția ei, compasiunea presupune deschiderea către suferința altuia, împărtășirea suferinței lui. Dar aici ajungem la o întrebare și mai profundă: de ce am vrea ne împovărăm cu suferința altcuiva când nu o vrem nici pe a noastră? Mulți dintre noi fac tot posibilul pentru a evita propria durere și suferință, recurgând chiar și la droguri sau alte substanțe. Și atunci de ce am lua asupra noastră, intenționat, suferința altcuiva?

Fără ezitare, Dalai Lama a răspuns:

— Sunt de părere că există o diferență importantă între suferința proprie și suferința pe care se întâmplă să o simțim în starea de compasiune în care ne asumăm și împărtășim suferința altora – o diferență calitativă.

S-a oprit puțin, apoi, de parcă era în stare să-mi urmărească fără efort sentimentele, a continuat:

— Când ne gândim la propria noastră suferință, avem senzația că suntem de-a dreptul copleșiți. Avem senzația aceea de împovărare, senzația că ne apasă ceva – că suntem neajutorați. Ne simțim amortiți, de

parcă ne-au înțepenit toate simțurile. Dar, când generăm compasiune, când preluăm suferința altcuiva, la început se poate să simțim un oarecare disconfort, o senzație neplăcută, insuportabilă. Dar în cazul compasiunii senzația aceasta e foarte diferită: sub sentimentul neplăcut se află foarte multă concentrare și hotărâre, fiindcă acceptăm voluntar și intenționat suferința altcuiva pentru un scop mai înalt. Avem o senzație de conectare și de angajament, știind că suntem dispuși să ne ajutăm semenii, o senzație de prospețime, nu de amortire. La fel li se întâmplă atleților. Când trece printr-un antrenament dur, atletul s-ar putea să sufere mult – face efort, transpiră, se forțează. Cred că experiența poate fi foarte dureroasă și epuizantă. Dar atletul n-o consideră drept o experiență dureroasă. El o consideră o mare împlinire, o asociază cu senzația de bucurie. Dar, dacă același individ ar fi supus unei alte forme de efort fizic, care n-ar avea legătură cu antrenamentul lui sportiv, și-ar spune: „Vai, de ce sunt supus chinului acestuia oribil?” Iată deci că atitudinea mintală schimbă complet lucrurile.

Aceste câteva cuvinte, rostite cu multă hotărâre, m-au adus din starea mea apăsătoare la o stare în care îmi imaginam posibilitatea unui sfârșit al suferinței, a unei transcenderi a suferinței.

— Spuneți că primul pas pentru generarea acestui fel de compasiune este înțelegerea suferinței. Există și alte tehnici budiste prin care putem da dovadă de mai multă compasiune?

— Da. De exemplu, în tradiția budistă mahayana, întâlnim două tehnici principale de cultivare a compasiunii. Li se spune „metoda cauzei și efectului în șapte puncte” și „schimbul și egalitatea sinelui cu ceilalți”. Metoda „schimbului și egalității” e tehnica pe care o vei regăsi în capitolul opt din *Calea către iluminare* a lui Shantideva. Dar – a spus el, aruncând o privire la ceasul de mână și observând că ni se termina timpul – cred că vom face câteva exerciții sau meditații asupra compasiunii în conferințele de săptămâna asta.

Apoi a zâmbit cu căldură și s-a ridicat, punând capăt întâlnirii.

ADEVĂRATA ÎNSEMNĂTATE A VIEȚII OMENEȘTI

Continuându-ne discuția despre compasiune în timpul conversației următoare, am început:

— Am tot vorbit despre importanța compasiunii, despre convingerea dumneavoastră că afecțiunea, bunătatea, prietenia și toate celelalte sunt condiții absolut necesare pentru fericire. Dar am o nelămurire – să zicem că ar veni la dumneavoastră un om de afaceri bogat și v-ar spune: „Sanctitatea Voastră, spuneți că pentru a fi fericiți este important să dăm dovadă de bunătate și compasiune. Dar eu, de felul meu, nu sunt un om prea bun sau afectuos. Sincer să fiu, chiar nu simt cine știe ce compasiune sau altruism. De obicei sunt destul de rațional, practic, poate intelectual, și pur și simplu nu simt emoții de genul acela. Și totuși îmi place viața mea, sunt mulțumit cu ea așa cum e. Am o afacere de mare succes, prieteni, le asigur o viață îndestulată soției și copiilor și aș spune că am cu ei o relație bună. Nu simt că mi-ar lipsi ceva. Dezvoltarea compasiunii, a altruismului, a bunătății sufletești și așa mai departe sună frumos, dar ce rost au pentru mine? Mi se pare ceva așa de sentimental...”

— În primul rând, a răspuns Dalai Lama, chiar dacă cineva mi-ar spune asta, tot m-aș îndoi că în adâncul inimii chiar e fericit. Sunt convins că baza supraviețuirii umane, valoarea reală a vieții omenești e compasiunea și că fără ea ne lipsește un element esențial. Sensibilitatea profundă la sentimentele celorlalți e o componentă a iubirii și compasiunii, iar fără ea cred că, de exemplu, omului aceuia i-ar fi greu să se înțeleagă cu soția. Dacă chiar ar avea atitudinea aceea de indiferență la suferința și sentimentele celorlalți, chiar dacă ar fi milionar, dacă ar avea o educație bună, dacă n-ar avea probleme cu familia sau copiii, dacă ar fi înconjurat de prieteni, alți oameni de afaceri bogați, politicieni și șefi de

stat, cred că, în ciuda tuturor, efectul atâtor lucruri pozitive ar rămâne doar la suprafață. Dar, dacă ar insista în continuare că el nu simte compasiune și totuși nu e de părere că-i lipsește ceva... atunci s-ar putea să fie puțin cam greu să-l ajut să înțeleagă importanța compasiunii...

Dalai Lama s-a oprit puțin să reflecteze. Pauzele lui intermitente, care apăreau din când în când în conversațiile noastre, nu păreau să lase loc unei tăceri stânjitoare; dimpotrivă, erau ca o forță gravitațională, care conferea cuvintelor lui mai multă greutate și mai mult sens când ne reluam conversația.

În cele din urmă a continuat:

— Dar chiar și așa, i-aș putea supune atenției câteva lucruri. Mai întâi, i-aș sugera să reflecteze asupra propriei experiențe. Își va da seama că, dacă cineva îl tratează cu compasiune și afecțiune, se simte fericit. Așadar, experiența aceasta l-ar ajuta să înțeleagă că și alții se simt bine când li se arată bunăvoință și compasiune. Odată ce își dă seama de asta, s-ar putea să respecte mai mult sentimentele celor din jur și să fie mai înclinat să le arate compasiune și bunățate. În același timp, ar descoperi că, dacă le oferi altora mai multă căldură, primești mai multă căldură înapoi. Nu cred că i-ar lua prea mult să înțeleagă asta. Prin urmare, aceasta devine baza respectului reciproc și a prieteniei. Acum, să presupunem că omul acela ar avea toate posibilitățile materiale, ar avea o viață plină de succes, ar fi înconjurat de prieteni, n-ar avea grija banilor și așa mai departe. Cred că ar fi posibil ca familia și copiii lui să empatizeze cu el și să simtă o oarecare mulțumire pentru că are succes, iar ei au mulți bani și o viață confortabilă. Cred că ne putem imagina că până la un punct, chiar și în lipsa bunătații și afecțiunii, nu ar simți că îi lipsește ceva. Dar, dacă ar fi de părere că totul e în regulă, că nu are nevoie să-și dezvolte compasiunea, aș sugera că impresia lui se datorează ignoranței și incapacității de a privi în viitor. Chiar dacă i s-ar părea că ceilalți îi sunt cu adevărat apropiați, adevărul ar fi că mare parte din relația și interacțiunea celorlalți cu el s-ar baza pe faptul că îl percep drept om de succes, o resursă de bogăție. Se poate ca bogăția și puterea lui să-i influențeze și să-i facă să stabilească o legătură cu ele, nu cu persoana în sine. Așadar, într-un fel, se poate să fie mulțumiți chiar dacă el nu le arată bunăvoință și afecțiune; se poate să nu ceară mai mult. Dar ce se întâmplă dacă și-ar pierde din avere? Baza relațiilor s-ar șubrezi. Atunci ar începe să vadă efectul lipsei de bunățate și ar începe să sufere. Dar oamenii care manifestă compasiune o simt, firește, ca pe ceva pe care se pot baza; chiar dacă au probleme economice și necazuri, tot au ceva de împărțit cu ceilalți semeni. Economia unei țări e un lucru atât de instabil, avem parte de atâtea pierderi în viață, dar compasiunea e ceva ce putem purta cu noi oricând.

Un asistent în robă cafenie a intrat în cameră și ne-a turnat tăcut ceaiul, în timp ce Dalai Lama a continuat:

— Bineînțeles, dacă încercăm să-i explicăm cuiva importanța compasiunii, se poate întâmpla să avem de-a face cu un om foarte aspru, individualist și egoist, pe care nu-l interesează decât binele propriu. Se poate chiar ca unii oameni să nu aibă capacitatea de a empatiza nici măcar cu o persoană iubită sau apropiată. Dar chiar și unor oameni ca aceștia li se poate prezenta importanța compasiunii și iubirii cu justificarea că sunt cele mai bune metode de a-și atinge interesele proprii. Doresc să fie sănătoși, să trăiască mai mult și să se bucure de liniște sufletească, fericire și bucurie. Dacă asta îmi doresc, am auzit că există și dovezi științifice că astfel de lucruri sunt amplificate de iubire și compasiune... Dar ca doctor, ca psihiatru, poate tu cunoști mai bine baza lor științifică.

— Da, am confirmat eu. Cred că există dovezi științifice clare care susțin afirmațiile despre avantajele fizice și emoționale ale stărilor de spirit asociate cu compasiunea.

— De aceea cred că unii oameni, dacă ar fi informați despre datele acestea și despre studiile științifice, s-ar simți încurajați să-și cultive o stare de spirit mai înclinată spre compasiune... a comentat Dalai Lama. Dar cred că, chiar și fără studiile științifice, există și alte argumente pe care oamenii le pot înțelege și aprecia pe baza propriei experiențe practice și directe de zi cu zi. De exemplu, li s-ar putea arăta că lipsa compasiunii duce la o lipsă de scrupule. Există multe exemple care dovedesc că la un nivel profund oamenii fără scrupule suferă, în general, de un fel de nefericire și nemulțumire – oameni ca Stalin și Hitler. Astfel de oameni sunt apăsați de o senzație continuă de insecuritate și teamă. Cred că nici în somn nu scapă de teamă... Pentru unii poate e foarte greu de înțeles, dar e cert că unor astfel de oameni le lipsește ceva ce semenii lor dotați cu compasiune au – senzația de libertate, de abandonare, care îți permite să te relaxezi și să lași totul deoparte când adormi. Oamenii fără scrupule nu au parte de așa ceva. Sunt prinși mereu în ghearele unei amenințări; sunt încătușați, nu pot simți eliberarea, libertatea aceea.

S-a oprit câteva clipe, scărpinându-se în cap cu un aer absent, apoi a continuat:

— E doar o speculație, dar bănuiesc că, dacă l-ai întreba pe un om fără scrupule „Când ai fost mai fericit: în copilărie, când te bucurai de îngrijirea mamei tale și erai mai apropiat de familie, sau acum, când ai mai multă putere, influență și prestigiu?“, ți-ar spune că frumoasă a fost copilăria. Cred că și Stalin a fost iubit de mama lui când era mic.

— Cred că, aducându-l în discuție pe Stalin, ați dat un exemplu perfect pentru ceea ce explicați mai înainte, am observat eu, despre consecințele existenței lipsite de compasiune. Se știe că cele două trăsături principale ale personalității lui erau lipsa de scrupule și bănuiala continuă. Considera lipsa de scrupule chiar o virtute; și-a schimbat numele din Djugașvili în Stalin, adică „omul de oțel“. Odată cu vârsta, a devenit tot mai lipsit de scrupule și mai bănuitor. Suspiciunile lui erau legendare. Teamă și neîncrederea lui față de ceilalți au dus, în cele din urmă, la epurări masive și la campanii împotriva diverselor grupuri etnice din propria țară: au fost închiși și executați milioane de oameni. Dar în continuare vedea dușmani la tot pasul. Cu puțin timp înainte să moară i-a spus lui Nikita Hrușciov: „Nu am încredere în nimeni, nici măcar în mine“. Spre sfârșit, s-a întors chiar și împotriva susținătorilor lui celor mai loiali. Firește, cu cât devenea mai lipsit de scrupule și mai puternic, cu atât era mai nefericit. Un prieten de-al lui spunea că, în cele din urmă, singura trăsătură umană care-i mai rămăsese era nefericirea. Fiica lui, Svetlana, povestea că singurătatea și golul din inimă îl rodeau în asemenea măsură, încât nu mai credea că oamenii erau capabili de sinceritate sau bunătate adevărată. Știu că ar fi foarte greu să-i înțelegem pe oamenii ca Stalin și motivele pentru care au comis faptele groaznice de care s-au făcut vinovați. Dar unul dintre subiectele noastre e faptul că până și oamenii aceștia extrem de lipsiți de scrupule își pot aminti cu nostalgie aspectele plăcute ale copilăriei, de exemplu dragostea mamei. Dar cum rămâne cu atâția oameni care n-au avut copilării plăcute sau mame iubitoare? Cei care au fost abuzați sau au suferit alte nenorociri? Vorbim despre compasiune. Nu credeți că, pentru a-și dezvolta capacitatea de a simți compasiune, e nevoie să fi crescut în grija unor părinți sau tutori care să-i trateze cu căldură și afecțiune?

— Da, cred că e important.

A tăcut o vreme, învârtind între degete mătaniile automat, cu îndemânare, în timp ce reflecta.

— Unii oameni au suferit mult încă de la început, au fost lipsiți de afecțiunea semenilor lor și de aceea, mai târziu în viață, dau impresia că sunt lipsiți de orice sentimente umane, de orice capacitate de a arăta compasiune și afecțiune, sunt înăspriți și brutali...

Dalai Lama s-a oprit din nou și, câteva clipe, a părut să cântărească serios problema. Când s-a aplecat peste ceașca de ceai, chiar și conturul umerilor sugera o meditație profundă. Dar nu părea dispus să continue imediat, așa că ne-am băut ceaiul în tăcere. În cele din urmă, a ridicat din umeri, ca pentru a recunoaște că nu are nici o soluție.

— Credeți deci că tehnicile pentru potențarea empatiei și dezvoltarea compasiunii nu ar avea efect la oamenii cu un astfel de trecut dificil?

— În funcție de împrejurările în care se află fiecare, folosul practicării diverselor metode și tehnici variază întotdeauna, a explicat el. Se poate și ca, în unele cazuri, tehnicile să nu funcționeze deloc...

Vrând să clarific problema, l-am întrerupt:

— Iar tehnicile specifice pentru potențarea compasiunii despre care vorbeți acum ar fi...?

— Exact cele despre care vorbeam. Mai întâi, învățătura, înțelegerea profundă a însemnătății compasiunii – astfel capeți convingere și hotărâre. Apoi, folosirea metodelor de potențare a empatiei, de exemplu vizualizarea propriei persoane, cu ajutorul imaginației și creativității, în pielea celuilalt. Săptămâna aceasta vom discuta la conferințe anumite exerciții sau practici care pot fi aplicate, de exemplu *tong-len*, care întărește compasiunea. Dar cred că e foarte important să nu uităm că, deși tehnicile acestea, ca practica *tong-len*, au fost create ca să ajute cât mai mulți oameni cu puțină, cel puțin o parte din populație, nimeni nu s-a așteptat vreodată să-i ajute pe toți practicanții, pe toți oamenii. Dar, la drept vorbind, problema principală... când vine vorba de diversele metode de dezvoltare a compasiunii, important e ca oamenii să facă un efort sincer de a-și dezvolta capacitatea de a simți compasiune. Măsura în care vor reuși efectiv să și-o cultive depinde de o mulțime de variabile, nu se poate ști. Dar, dacă fac tot posibilul să fie mai buni, să și cultive compasiunea și să facă lumea mai bună, la sfârșitul zilei pot spune: „Măcar am făcut tot ce am putut!“

AVANTAJELE COMPASIUNII

În ultimii ani s-au efectuat multe studii care susțin ideea că dezvoltarea compasiunii și a altruismului are un impact pozitiv asupra sănătății noastre fizice și emoționale. Într-un experiment celebru, de exemplu, David McClelland, psiholog la Universitatea Harvard, a arătat unui grup de studenți un film în care Maica Tereza lucra cu bolnavii și săracii din Calcutta. Studenții au spus că filmul le-a trezit compasiunea. După aceea a analizat saliva studenților și a observat o creștere a nivelului imunoglobulinei A, un anticorp care combate infecțiile respiratorii. Într-un alt studiu, efectuat de James House la Centrul de Cercetare al Universității Michigan, cercetătorii au descoperit că acțiunile voluntare regulate, interacțiunea cu ceilalți marcată de bunătate și compasiune sporeau semnificativ speranța de viață și, probabil, și vitalitatea generală. Mulți alți oameni de știință care au studiat domeniul încă tânăr al medicinei alternative, care îmbină tratamentul psihic cu cel fizic, au obținut rezultate similare, care demonstrează că stările de spirit pozitive ne pot îmbunătăți sănătatea fizică.

Pe lângă efectele benefice asupra sănătății fizice, există și dovezi că un comportament marcat de compasiune și grijă față de ceilalți contribuie la sănătatea emoțională. Studiile au arătat că ajutorarea celorlalți ne poate induce o stare de fericire, ne poate calma mintea și poate reduce depresiile. În urma unui studiu efectuat pe o perioadă de 30 de ani asupra unui grup de absolvenți de la Harvard, cercetătorul George Vaillant a conchis că adoptarea unui stil de viață altruist este o componentă esențială a unui psihic sănătos. Un alt sondaj, efectuat de Allan Luks asupra câtorva mii de oameni implicați în mod regulat în activități de voluntariat pentru ajutorarea semenilor lor, a arătat că peste 90% dintre voluntari

spuneau că activitatea aceea le aduce un fel de stare de „extaz“, caracterizată de o senzație de căldură, de energie sporită și de euforie. În plus, după astfel de activități se simțeau deosebit de calmi și își apreciau mai bine propria persoană. S-a descoperit că, pe lângă faptul că asigură o interacțiune benefică emoțional, acest „calm al altruistului“ contribuie și la atenuarea unei varietăți de tulburări fizice derivate din stres.

E adevărat că dovezile științifice susțin în mod clar opiniile lui Dalai Lama asupra valorii foarte reale și practice a compasiunii, dar pentru confirmarea adevărului convingerilor sale nu e nevoie să ne bazăm doar pe experimente și studii. Putem vedea legătura strânsă dintre altruism, compasiune și fericirea personală chiar în viețile noastre și în viețile celor din jurul nostru. Un exemplu bun e Joseph, antreprenor în construcții, pe care l-am cunoscut acum mulți ani. Timp de 30 de ani, Joseph a mers din profit în profit, cu ajutorul exploziei aparent nelimitate a industriei construcțiilor din Arizona, și a devenit multimilionar. Dar spre sfârșitul anilor '80 a venit cel mai mare crah al afacerilor imobiliare din istoria statului. Joseph investise sume enorme în domeniu și a pierdut tot. A ajuns la faliment. Problemele financiare i-au pus la grea încercare căsnicia și au dus, în cele din urmă, la divorț, după 25 de ani de căsătorie. În mod deloc surprinzător, Joseph a fost grav afectat. A început să bea mult. Din fericire, a reușit să renunțe la alcool cu ajutorul organizației Alcoolicilor Anonimi. Ca parte din programul AA, a devenit mentorul personal al unui alt participant și a ajutat și alți alcoolici să scape de viciu. Și-a dat seama că îi face plăcere rolul de mentor, senzația de a-i ajuta pe cei din jur, și a început să lucreze ca voluntar și în alte organizații. Și-a pus în aplicare priceperea în afaceri pentru a-i ajuta pe cei cu dificultăți economice. Iată cum își descria Joseph noua viață: „Acum am o firmă foarte mică de amenajări interioare. Îmi aduce un venit modest, dar îmi dau seama că niciodată n-o să mai ajung bogat ca pe vremuri. Ce e ciudat e că parcă nici nu mai vreau atâția bani. Prefer de departe să-mi petrec timpul cu activități de voluntariat pentru diferite grupuri, să lucrez direct cu oamenii, să-i ajut cât pot. În ultima vreme, o singură zi îmi aduce mai multă bucurie adevărată decât o lună întreagă de pe vremea când îmi curgeau banii la robinet. Sunt mai fericit ca niciodată!“

MEDITAȚIE ASUPRA COMPASIUNII

După cum îmi promisese în conversațiile noastre, Dalai Lama și-a încheiat una dintre conferințele din Arizona cu o meditație asupra compasiunii. A fost un exercițiu simplu. Dar a reușit, cu forță și eleganță, să-și rezume și să-și cristalizeze prelegerile anterioare despre compasiune într-un exercițiu de cinci minute, direct și la obiect.

„Pentru a genera compasiune, pornim de la recunoașterea faptului că nu dorim suferința și că avem dreptul să fim fericiți. Faptul acesta se poate verifica sau valida prin experiența proprie a fiecăruia dintre voi. Apoi, recunoaștem faptul că nici alții nu își doresc suferința, cum nu ne-o dorim nici noi, și că și ei au dreptul la fericire. Aceasta devine fundația pe baza căreia începem să clădim compasiunea.

Deci... haideți să medităm azi asupra compasiunii. Începeți cu vizualizarea unei persoane care se află într-o grea suferință, care are dureri sau trece printr-o experiență foarte nefericită. În primele trei minute ale meditației, reflectați asupra suferinței omului aceluia în mod mai analitic – gândiți-vă la suferința lui intensă și la nenorocirea pe care o trăiește. După ce v-ați gândit câteva minute la suferința acelei persoane, încercați să o raportați la voi înșivă, zicându-vă: «Omul acela are aceeași capacitate de a simți durerea, bucuria, fericirea și suferința ca și mine». Apoi încercați să lăsați să se manifeste reacția voastră naturală – un sentiment firesc de compasiune către persoana aceea. Încercați să ajungeți la o

concluzie: gândiți-vă cât de tare vă doriți ca omul acela să scape de suferință. Și hotărâți-vă că îl veți ajuta să nu mai sufere. În sfârșit, ațintiți-vă mintea întru totul asupra concluziei, asupra hotărârii acesteia, și în ultimele câteva minute de meditație încercați pur și simplu să vă gândiți doar la starea de compasiune, de iubire.“

Apoi, Dalai Lama a luat poziția de meditație, cu picioarele încrucișate, și a rămas complet nemișcat, desfășurându-și meditația în același timp cu publicul. Liniște totală. Dar era ceva profund mișcător în experiența asta: în dimineața aceea, înconjurat de ceilalți spectatori, cred că și cel mai înăsprit om s-ar fi simțit mișcat să se afle în mijlocul unei mulțimi de 1 500 de oameni, cu toții meditând asupra compasiunii. După câteva minute, Dalai Lama a început, încet, o incantație tibetană; vocea lui profundă, melodioasă, suia și cobora în tonuri liniștitoare, blânde.

PARTEA A III-A
TRANSFORMAREA SUFERINȚEI

Cum ținem piept suferinței

Pe vremea lui Buddha, o femeie pe nume Kisagotami suferea fiindcă îi murise singurul copil. Nu putea să accepte ce se întâmplase și alerga din om în om, căutând un leac care să-i readucă copilul la viață. Se spunea că Buddha ar avea un asemenea leac.

Kisagotami s-a dus la Buddha, s-a plecat în fața lui și a întrebat:

— Poți să faci un leac care să-mi aducă înapoi copilul?

— Cunosc un asemenea leac, a răspuns Buddha. Dar pentru a-l face îmi trebuie anumite ingrediente.

Ușurată, femeia a întrebat:

— De ce ingrediente ai nevoie?

— Adu-mi o mână de semințe de muștar, a spus Buddha.

Femeia i-a promis că i le va aduce, dar, când se pregătea să plece, Buddha a adăugat:

— Semințele de muștar trebuie să vină dintr-o gospodărie în care n-a murit nici un copil, nici un soț sau soție, nici un părinte și nici o slugă.

Femeia s-a învoit și a plecat din casă în casă în căutarea semințelor de muștar. La fiecare casă oamenii se arătau doritori să-i dea semințele, dar, întrebându-i dacă le murise cineva, și-a dat seama că nu găsea nici o gospodărie pe unde să nu fi trecut moartea – aici murise o fiică, dincolo o slugă, în altă parte un soț sau un părinte. Kisagotami nu a reușit să găsească nici o casă scutită de suferința morții. Văzând că nu e singură în durerea ei, mama a renunțat să se mai agațe de trupul fără viață al copilului ei și s-a întors la Buddha, care i-a spus, cu adâncă compasiune:

— Credeai că doar tu ai pierdut un fiu; legea morții este că în rândul ființelor vii nimic nu e veșnic.

În căutarea ei, Kisagotami a învățat că nimeni nu este scutit de suferință și pierderi. Nenorocirea aceea groaznică nu o alesese pe ea dintre toți. Înțelegând lucrul acesta nu a scăpat de suferința inevitabilă care provine din pierderea unei ființe iubite, dar și-a ușurat suferința care provine din lupta împotriva acestei legi triste a firii.

Deși durerea și suferința sunt fenomene universale în viața oamenilor, asta nu înseamnă că ne e ușor să le acceptăm. Oamenii au născocit tot felul de strategii ca să evite confruntarea cu suferința. Uneori folosim mijloace exterioare, ca substanțele chimice – ne amortim și ne tratăm durerea emoțională cu droguri sau alcool. Avem și o serie de mecanisme interioare – metode de apărare psihologice, de multe ori inconștiente, care ne feresc de prea multă durere și suferință emoțională când dăm de neazuri. Uneori, mecanismele acestea de apărare sunt foarte primitive – de exemplu, refuzul de a accepta că există o problemă. Alteori se poate să recunoaștem, în mod vag, că avem o problemă, dar să ne adâncim într-un milion de activități sau de distracții ca să nu fie nevoie să ne gândim la ea. Sau folosim proiecția – fiindcă nu putem accepta că avem o problemă, o proiectăm inconștient asupra altora și dăm vina pe ei pentru suferința noastră: „Așa e, sunt nefericit. Dar problema nu e *a mea*; e a altcuiva. Dacă n-ar fi

nenorocitul de șef care-mi face zilele amare [sau partenerul meu care mă ignoră, sau...], n-aș avea nici o problemă“.

Suferința nu se poate evita decât temporar. Dar, ca o boală lăsată netratată (sau tratată superficial cu medicamente care nu fac decât să mascheze simptomele, dar nu vindecă problema din spatele lor), se infectează și se agravează cu timpul. Starea de extaz indusă de droguri sau alcool ne alină, ce-i drept, o vreme suferința, dar folosirea lor continuă ne provoacă vătămări fizice și ne afectează viața socială, ceea ce aduce mult mai multă suferință decât nemulțumirea vagă sau durerea emoțională acută care ne-au determinat să recurgem la ele. Metodele de apărare interioare, psihologice, ca negarea sau reprimarea, ne izolează și ne protejează de durere ceva mai mult timp, dar tot nu o fac să dispară.

Randall și-a pierdut tatăl, bolnav de cancer, acum un an și ceva. Erau foarte apropiați și, pe atunci, toată lumea s-a mirat de cât de bine a suportat lovitura. „Bineînțeles că sunt trist“, explica el pe un ton stoic. „Dar chiar mă simt bine. O să-mi fie dor de el, dar viața merge mai departe. Și apoi, nu pot să mă concentrez pe lipsa lui acum; trebuie să mă ocup de înmormântare și să am grijă de proprietățile lui în numele mamei... Dar o să-mi revin“, asigura el pe toată lumea. Dar un an mai târziu, la scurtă vreme după ce s-a împlinit un an de la moartea tatălui lui, Randall a început să alunece într-o depresie gravă. A venit la cabinetul meu și mi-a explicat: „Nu înțeleg deloc ce-mi cauzează depresia. Acum totul pare să meargă bine. N-are cum să fie moartea tatei; a murit acum mai bine de un an și m-am împăcat deja cu moartea lui“. Totuși, după doar câteva ședințe a devenit evident că, tot străduindu-se să-și țină emoțiile în frâu ca să „fie tare“, nu își confruntase sentimentele de pierdere și suferință. Acestea au crescut și au tot crescut până au ajuns să se manifeste sub forma unei depresii zdrobitoare, de care era nevoit să se ocupe.

În cazul lui Randall, depresia s-a disipat destul de repede după ce ne-am concentrat pe durerea pe care o simțea și pe senzația de pierdere și după ce a reușit să-și privească suferința fără ocolișuri și s-o simtă complet. Dar, uneori, strategiile inconștiente prin care evităm să dăm ochii cu problemele noastre sunt mai adânc înrădăcinate – sunt mecanisme de rezistență profund imprimate în natura noastră, care se pot împleni cu personalitatea noastră, devenind foarte greu de înlăturat. De exemplu, cei mai mulți dintre noi avem un prieten, o cunoștință sau o rudă care evită problemele proiectându-le asupra altora și dând vina pe ei – acuzându-i că au defecte care, de fapt, sunt ale acuzatorului. Nu e în nici un caz o metodă eficientă de a elimina problemele; mulți astfel de oameni sunt condamnați la o viață de nefericire dacă trăiesc în continuare astfel.

Dalai Lama și-a expus în detaliu perspectiva asupra suferinței umane – o perspectivă care include și convingerea că eliberarea de suferință este posibilă, dar care începe cu acceptarea suferinței ca fapt natural al existenței umane și cu înfruntarea directă a problemelor, cu curaj.

— În viața de zi cu zi ne ciocnim, inevitabil, de probleme. Cele mai mari probleme în viață sunt cele pe care nimeni nu le poate ocoli: bătrânețea, boala și moartea. Încercarea de a evita problemele refuzând să ne gândim la ele ne poate aduce o alinare temporară, dar cred că există o soluție mai bună. Dacă îți înfrunți direct suferința, vei înțelege mai bine profunzimea și natura problemei. Dacă ești în luptă și nu cunoști situația și capacitatea militară a inamicului, vei fi total nepregătit și paralizat de teamă. Dar, dacă cunoști puterea de luptă a oponentilor, ce fel de arme au și așa mai departe, te vei afla într-o poziție mult mai bună în război. La fel, dacă-ți înfrunți problemele, în loc să le eviți, vei fi mai pregătit să le faci față.

Firește, abordarea problemelor în acest fel era perfect rezonabilă, dar, vrând să aprofundez subiectul, am întrebat:

— Da, dar ce te faci dacă înfrunți problema direct și îți dai seama că nu există nici o soluție? E o situație destul de greu de suportat.

— Dar cred că tot e mai bine s-o înfrunți, a răspuns el cu spirit marțial. De exemplu, lucrurile ca bătrânețea și moartea le poți considera negative, nedorite și poți încerca să uiți pur și simplu de ele. Dar până la urmă tot se vor întâmpla. Iar dacă ai tot evitat să te gândești la ele, când vine ziua să te confrunți cu ele, vei fi în stare de șoc, vei suferi o neplăcere mentală insuportabilă. Dar, dacă petreci ceva timp gândindu-te la bătrânețe, moarte și la alte lucruri nefericite, atunci când se vor întâmpla, mintea ta va fi mult mai stabilă și te vei fi familiarizat deja cu astfel de probleme și surse de suferință, le vei fi anticipat deja apariția. De aceea cred că e bine să ne pregătim dinainte, familiarizându-ne cu felurile de suferință pe care ne putem aștepta să le întâlnim. Ca să folosim din nou analogia cu câmpul de bătaie, reflecția asupra suferinței poate fi considerată un exercițiu militar. Oamenii care n-au auzit niciodată de război, arme, bombardamente și așa mai departe ar putea leșina dacă ar fi nevoiți să intre în luptă. Dar prin exercițiile militare îți poți familiariza mintea cu ceea ce se poate întâmpla, astfel încât, dacă izbucnește războiul, nu îți va fi atât de greu.

— E adevărat, înțeleg că familiarizarea cu tipul de suferință pe care există șanse să-l întâlnim ne poate atenua teama și anxietatea, dar tot mi se pare că, uneori, unele dileme nu ne lasă altă opțiune decât suferința. În astfel de împrejurări cum putem să nu ne îngrijorăm?

— Ce fel de dileme?

M-am oprit și m-am gândit puțin.

— Uite, să spunem că o femeie e însărcinată și, în urma amniocentezei sau sonogramei, se descoperă că fătul are o malformație congenitală gravă. Află că va naște un copil cu un handicap mental sau fizic extrem. Firește, femeia e foarte speriată, fiindcă nu știe ce să facă. Poate alege să ia o măsură împotriva situației, să facă o întrerupere de sarcină și să scutească copilul de o viață trăită în suferință, dar atunci și ea va suferi o pierdere cumplită și, poate, va fi chinuită de vinovăție. Sau poate alege să lase natura să-și urmeze cursul și să îl nască. Dar atunci riscă să ducă o viață plină de greutate și suferințe, atât ea, cât și copilul.

Dalai Lama m-a ascultat foarte concentrat. A răspuns cu o voce parcă tristă:

— Dilemele acestea, fie că le abordăm din perspectiva occidentală, fie că le abordăm din perspectiva budistă, sunt foarte grele, foarte grele. În exemplul tău privind decizia de a întrerupe sau nu o sarcină cu malformații congenitale, nimeni nu poate ști ce va fi mai bine pe termen lung. Chiar dacă copilul se naște cu un defect, poate în timp va fi mai bine pentru mamă, pentru familie sau pentru copilul însuși. Dar există și posibilitatea ca, luând în considerare consecințele pe termen lung, să fie mai bine să întrerupă sarcina; poate, pe termen lung, ar fi alegerea cea mai bună. Dar cine decide? E foarte greu. Chiar și din punct de vedere budist, astfel de judecăți sunt dincolo de capacitatea noastră rațională.

A tăcut puțin, apoi a adăugat:

— Dar cred totuși că în reacția fiecărui individ la o astfel de situație grea ar avea un rol și contextul, și convingerile fiecăruia...

Am rămas în tăcere.

Într-un târziu a spus, dând din cap:

— Reflectând asupra felurilor de suferință la care suntem supuși, ne putem pregăti mental pentru ele dinainte, într-o oarecare măsură, amintindu-ne de faptul că în viață se poate întâmpla să ne întâlnim cu astfel de dileme. Astfel, putem fi pregătiți psihic. Dar nu trebuie să uităm că asta nu ușurează situația. Se poate să ne ajute să îi facem față *mental*, să ne domolim frica și așa mai departe, dar nu va ușura

problema în sine. De exemplu, dacă se va naște un copil cu malformații congenitale, indiferent cât de mult ne-am gândit la asta dinainte, tot trebuie să găsim o cale de a ne descurca. Deci tot e greu.

În timp ce vorbea, i se citea în voce o urmă de tristețe – mai mult decât o urmă, poate o nuanță. Dar tonul de bază nu era unul lipsit de speranță. Un minut întreg Dalai Lama a rămas tăcut, privind pe fereastră de parcă ar fi avut sub ochi lumea întreagă, apoi a continuat:

— Pur și simplu nu se poate evita faptul că suferința face parte din viață. Și, firește, avem tendința naturală de a ne dispăcea suferința și problemele cu care ne confruntăm. Dar cred că, în general, oamenii nu consideră suferința o caracteristică fundamentală a naturii existenței...

Dalai Lama a izbucnit dintr-odată în râs:

— Când te gândești, de ziua ta oamenii de obicei îți spun „La mulți ani“ și „Felicitări de ziua ta!“, când de fapt ziua nașterii tale a fost și ziua nașterii suferinței tale. Dar nu spune nimeni „Felicitări de ziua suferinței tale!“, a glumit el. Pentru a accepta faptul că suferința face parte din existența noastră de zi cu zi, putem începe cu examinarea factorilor care dau naștere de obicei senzațiilor de nemulțumire și nefericire mintală. De exemplu, de obicei ne simțim fericiți dacă noi sau cei apropiați nouă au parte de laudă, de prestigiu, de avere și de alte lucruri plăcute. Și ne simțim nefericiți și nemulțumiți dacă nu obținem lucrurile acestea sau dacă are parte de ele rivalul nostru. Dar, dacă ne uităm la viețile noastre de zi cu zi, vom vedea că de multe ori există o mulțime de factori și condiții care produc durere, suferință și nemulțumiri, în timp ce cele care dau naștere bucuriei și fericirii sunt, prin comparație, rare. Trebuie să trecem prin asta, fie că ne place, fie că nu. Și, de vreme ce aceasta e realitatea existenței noastre, s-ar putea să fie nevoie să ne schimbăm atitudinea față de suferință. *Atitudinea noastră față de suferință devine foarte importantă, fiindcă de ea depinde modul cum facem față suferinței când ne confruntăm cu ea.* Atitudinea noastră normală e una de aversiune intensă, de intoleranță la durere și suferință. *Dar, dacă ne putem schimba atitudinea, dacă putem adopta față de suferință o atitudine care să ne permită s-o tolerăm mai bine, ne va fi mult mai ușor să luptăm cu nefericirea, necazul și nemulțumirea.*

Pentru mine, personal, cea mai puternică și mai eficientă practică pentru tolerarea suferinței este să văd și să înțeleg că suferința e în natura esențială a *Samsara*⁵, a existenței ne-iluminate. Când ai de-a face cu o durere fizică sau cu altă problemă, bineînțeles că pe moment ai reacția de „O! Ce suferință groaznică!“. Asociezi cu suferința senzația de respingere, de „Nu, n-ar trebui să simt asta“. Dar, dacă în clipa aceea ești capabil să privești situația din alt unghi și să-ți dai seama că sursa suferinței e tocmai corpul acesta – și-a bătut un braț cu palma, demonstrativ –, senzația de respingere va păli – nu vei mai avea impresia că nu meriți să suferi, că ești o victimă. Atunci, odată ce ai înțeles și ai acceptat realitatea aceasta, percepi suferința ca pe ceva absolut natural. La fel, de exemplu, când vine vorba de suferința prin care a trecut și trece poporul tibetan, într-un fel poți privi situația și te poți simți copleșit de întrebarea: „Cum a fost posibil să se întâmple așa ceva?“ Dar, din alt unghi, te-ai putea gândi la faptul că Tibetul e și în mijlocul căii *Samsara* – a râs el –, așa cum e și planeta aceasta și toată galaxia.

⁵. *Samsara* (sanscr.) este o formă a existenței caracterizată de ciclurile infinite viață–moarte–renaștere. Termenul se referă și la starea obișnuită a existenței noastre de zi cu zi, caracterizată de suferință. Toate ființele rămân în starea aceasta, împinse înainte de amprentele karmice ale acțiunilor trecute și ale stărilor de spirit „amăgitoare“, negative, până când se înlătură toate tendințele negative ale minții și se atinge starea de Eliberare. (N.a.)

A râs din nou.

— În orice caz, cred că felul cum percepem viața per ansamblu are un rol în atitudinea noastră față de suferință. De exemplu, dacă atitudinea noastră de bază e că suferința e negativă și trebuie evitată cu orice

preț și că, într-un anume sens, e un semn că am dat greș, de aici va rezulta o componentă psihologică distinctă de anxietate și intoleranță când ne aflăm în împrejurări grele, o senzație că nu le putem face față. Pe de altă parte, dacă perspectiva noastră de bază acceptă faptul că suferința face parte în mod firesc din existență, vom fi, fără îndoială, mai toleranți față de greutățile vieții. Iar dacă nu am fi într-o oarecare măsură toleranți față de suferință, viața s-ar transforma într-un chin, ca o noapte foarte apăsătoare. Parcă ar fi un întuneric etern, care ar părea să nu se mai termine.

— Mi se pare că, atunci când vorbiți despre natura esențială a existenței ca fiind caracterizată de suferință și, în esență, nesatisfăcătoare, descrieți un punct de vedere destul de pesimist, ba chiar de-a dreptul descurajant, am observat eu.

Dalai Lama s-a grăbit să clarifice:

— Când vorbesc despre natura nesatisfăcătoare a existenței, trebuie să punem asta în contextul căii budiste per ansamblu. Reflecțiile acestea trebuie înțelese în contextul lor, adică în cadrul căii budiste. Sunt de acord că, dacă nu vedem perspectiva aceasta asupra suferinței în contextul adecvat, există pericolul, chiar posibilitatea foarte mare de a o înțelege greșit, de a o considera mai degrabă pesimistă și negativă. De aceea e important să înțelegem poziția esențială a budismului față de problema suferinței în general. Când se adresa mulțimii, primul lucru pe care-l explica Buddha era principiul celor Patru Adevăruri Nobile, dintre care primul este Adevărul Suferinței. Aici se pune mare accent pe conștientizarea naturii marcate de suferință a existenței umane. Nu trebuie să uităm că motivul pentru care e atât de important să reflectăm asupra suferinței este că avem posibilitatea unei căi de scăpare, avem o alternativă. *Există posibilitatea de a ne elibera de suferință.* Îndepărtând cauzele suferinței, putem atinge starea de Eliberare, starea lipsită de suferință. Conform gândirii budiste, cauzele fundamentale ale suferinței sunt ignoranța, dorința nemăsurată și ura. Li se spune „cele trei otrăvuri ale minții“. Termenii aceștia au conotații specifice într-un context budist. De exemplu, „ignoranța“ nu se referă la lipsa de informații, așa cum o înțelegem și o folosim zi de zi, ci mai degrabă la o percepție fundamental greșită asupra naturii adevărate a sinelui și a tuturor fenomenelor. Înțelegând natura adevărată a realității și eliminând stările de spirit dăunătoare, precum dorința nemăsurată și ura, putem atinge o stare de spirit complet purificată, eliberată de orice suferință. În contextul budist, reflecția asupra faptului că existența noastră zilnică, obișnuită e caracterizată de suferință ne încurajează să urmăm practicile care vor elimina cauzele fundamentale ale suferinței. Altfel, dacă n-ar exista nici o speranță, nici o posibilitate de a ne elibera de suferință, simpla reflecție asupra ei ar deveni o gândire morbidă, absolut negativă.

Ascultându-l, am început să înțeleg ce rol are reflectarea asupra „naturii noastre marcate de suferință“ în acceptarea durerilor inevitabile ale vieții și de ce poate deveni o metodă importantă de a ne aminti proporțiile reale ale problemelor de zi cu zi. Și am început să-mi dau seama cum poate fi privită suferința chiar și într-un context mai larg, ca parte dintr-o cale spirituală mai înaltă, în special prin paradigma budistă, care include posibilitatea purificării minții și a atingerii, în cele din urmă, a unei stări în care nu mai există suferință. Dar, lăsând la o parte speculațiile acestea filozofice mărețe, eram curios să aflu cum face față Dalai Lama suferinței la nivel mai personal, cum suportă el, de exemplu, pierderea unei persoane iubite.

La prima mea vizită la Dharamsala, acum mulți ani, făcusem cunoștință cu fratele mai mare al lui Dalai Lama, Lobsang Samden. M-am atașat de el și m-a întristat vestea morții lui subite, acum câțiva ani. Știind că el și Dalai Lama erau foarte apropiați, am spus:

— Presupun că moartea fratelui dumneavoastră Lobsang a fost o lovitură foarte grea...

— Da.

— Aș vrea să vă întreb cum ați făcut față.

— Bineînțeles, am fost foarte, foarte trist când am aflat că murise, a spus el încet.

— Și cum ați rezistat tristeții? V-a ajutat ceva în mod deosebit?

— Nu știu, a spus el gânditor. Am simțit tristețea aceea timp de câteva săptămâni, dar încet-încet s-a risipit. Dar a rămas regretul...

— Regretul?

— Da. Când a murit, eu eram plecat și cred că, dacă aș fi fost acolo, poate aș fi putut să ajut în vreun fel. Așa că regret asta.

Poate o viață întreagă de contemplare a inevitabilității suferinței umane îl ajutase într-o măsură pe Dalai Lama să accepte pierderea fratelui, dar nu l-a transformat într-un individ rece și lipsit de emoții, care înfruntă suferința cu o resemnare sumbră – tristețea din vocea lui lăsa să se înțeleagă că e un om cu sentimente profund umane. În același timp, candoarea și stilul lui direct, complet lipsit de autocompătimire sau autoînvinuire, dădeau impresia clară că e un om care-și acceptase pe deplin pierderea.

În ziua aceea ne-am continuat conversația până după-amiaza târziu. Prin camera tot mai întunecată înaintau încet pumnale de lumină aurie care-și făceau drum printre obloanele de lemn. Simțeam cum se instalează în încăperea o atmosferă de melancolie și mi-am dat seama că venea vremea să punem punct discuției. Dar speram să am ocazia să-i pun întrebări mai detaliate despre pierderile pe care le suferim în viață, ca să aflăm dacă mai avea și alte sfaturi despre cum să supraviețuiești morții unei ființe iubite, în afară de acela de a accepta inevitabilitatea suferinței omenești.

Dar, în timp ce mă pregăteam să aprofundez subiectul, am văzut că părea oarecum distras, iar ochii îi păreau îngreunați de oboseală. În scurtă vreme, secretarul lui a intrat tăcut și mi-a aruncat Privirea, perfecționată în ani și ani de exercițiu, care spunea că e vremea să plec.

— Da... a spus Dalai Lama, parcă cerându-și scuze, poate ar trebui să încheiem aici... sunt puțin obosit.

A doua zi, înainte să apuc să mă întorc la subiect în discuțiile noastre private, acesta a fost abordat în timpul conferinței. Cineva din public, cărui i se citea suferința pe chip, l-a întrebat pe Dalai Lama:

— Aveți vreun sfat pentru înfruntarea unei pierderi personale dureroase, ca moartea unui copil?

Pe un ton blând, plin de compasiune, Dalai Lama a răspuns:

— Într-o oarecare măsură, depinde de convingerile personale ale fiecăruia. Dacă omul crede în reîncarnare, cred că, pe baza aceasta, se poate reduce într-un fel suferința sau îngrijorarea. Un astfel de om se poate consola cu gândul că persoana iubită va renaște. Pentru cei care nu cred în reîncarnare, cred că există unele metode simple care să-i ajute să facă față pierderii. Mai întâi, pot reflecta asupra faptului că, dacă se chinuiesc prea mult și se lasă doborâți de sentimentele de pierdere și de durere, dacă rămân copleșiți de ele, nu numai că starea aceasta va fi foarte distructivă și dăunătoare pentru ei înșiși și le va afecta sănătatea, dar nu i-ar folosi cu nimic nici persoanei care a murit. De exemplu, în cazul meu, mi-am pierdut învățătorul pe care-l respectam cel mai mult, mi-am pierdut mama și unul dintre frați. Când au murit, firește, m-am simțit foarte, foarte trist. Apoi m-am tot gândit că nu are nici un rost să îmi fac atâtea griji și că, dacă chiar îi iubesc, trebuie să le îndeplinesc dorințele cu mintea împăcată. Așa că mă străduiesc să fac asta. Cred deci că, dacă ai pierdut pe cineva foarte drag, așa trebuie tratată situația. Vedeti, cea mai bună cale de a păstra amintirea unui om, cea mai bună metodă de a-i cinste amintirea este să încerci să-i îndeplinești dorințele. La început, firește, durerea și anxietatea sunt reacții naturale la

pierderea suferită. Dar, dacă îngădui sentimentelor de lipsă și de îngrijorare să persiste, există pericolul ca, lăsate necontrolate, să ducă la un fel de retragere în sine. O situație în care omul nu se concentrează decât asupra lui însuși. Iar când se întâmplă asta, senzația pierderii ne copleșește și avem impresia că noi suntem singurii care am trecut prin așa ceva. Se instalează depresia. Dar, în realitate, și alții vor trece prin experiențe asemănătoare. Așadar, dacă simți că te lași prea mult afectat, poate te va ajuta gândul că și alții trec prin tragedii asemănătoare sau mai grave. Odată ce înțelegi asta, nu te vei mai simți izolat, de parcă ai fost ales în mod special de nenorocire. Gândul acesta îți poate oferi un fel de alinare.

Toți oamenii cunosc durerea și suferința, dar de multe ori am impresia că cei crescuți în culturile orientale le acceptă și le tolerează mai ușor. O parte din explicație vine, poate, din credințele lor, dar e posibil ca motivul să fie că suferința e mai vizibilă în țările mai sărace, ca India, decât în cele mai bogate. Foametea, sărăcia, boala și moartea sunt în văzul lumii. Când cineva îmbătrânește sau se îmbolnăvește, nu e marginalizat, nu e trimis la un azil de bătrâni ca să se ocupe de el personalul medical – rămâne în sânul comunității și e îngrijit de familie. Celor care iau contact zilnic cu realitățile vieții le-ar fi greu să nege faptul că viața e caracterizată de suferință, că durerea e o parte firească a existenței noastre.

Pe măsură ce a devenit capabilă să limiteze suferința produsă de condițiile de viață dure, societatea occidentală pare să-și fi pierdut capacitatea de a suporta suferința rămasă. Studiile efectuate de oameni de știință au atras atenția asupra faptului că, în societatea vestică modernă, cei mai mulți indivizi trec prin viață cu convingerea că lumea e, în esență, un loc plăcut, că viața e în mare parte dreaptă și că ei înșiși sunt oameni buni, cărora merită să li se întâmple lucruri bune. Astfel de convingeri pot juca un rol important în asigurarea unei vieți mai fericite și mai sănătoase. Dar apariția inevitabilă a suferinței le subminează și pune piedici în calea cursului fericit și eficient al vieții. În acest context, chiar și o traumă relativ minoră poate avea un impact psihologic puternic, fiindcă ne face să ne pierdem încrederea în convingerile noastre fundamentale despre lume ca loc corect și binevoitor. De aici și sporirea suferinței.

Nu se poate nega faptul că, odată cu dezvoltarea tehnologiei, a crescut gradul general de confort fizic al majorității locuitorilor din societatea occidentală. Aici se petrece o schimbare critică de perspectivă: devenind mai puțin vizibilă, suferința nu mai e percepută ca făcând parte din natura fundamentală a omului, ci mai degrabă ca o anomalie, ca semn că s-a întâmplat ceva foarte grav, ca semn de „defecțiune” într-un sistem, ca încălcarea a dreptului nostru garantat la fericire!

Raționamentul acesta ne rezervă pericole ascunse. Dacă considerăm suferința drept ceva nefiresc, ceva ce n-ar trebui să simțim niciodată, nu mai e mult până la concluzia că trebuie să căutăm un vinovat pentru suferința noastră. Dacă sunt nefericit înseamnă că sunt „victimă” cuiva sau a ceva – idee, din păcate, larg răspândită în Occident. Cel care ne victimizează poate fi statul, sistemul de învățământ, părinții abuzivi, o „familie disfuncțională”, sexul opus sau partenerul de viață indiferent. Sau se poate să ne orientăm vina spre interior: e ceva în neregulă cu mine, sunt victima unei boli, poate a unor gene defecte. Dar riscul concentrării continue pe găsirea unui vinovat și pe menținerea unui statut de victimă reprezintă perpetuarea suferinței – care face să persiste senzația de furie, frustrare și resentiment.

Firește, dorința de a ne elibera de suferință este scopul îndreptățit al oricărui om. Este corolarul dorinței noastre de a fi fericiți. Este deci absolut corect să căutăm cauzele nefericirii și să facem tot ce putem ca să ne diminuăm problemele, să căutăm soluții pe toate planurile – global, societal, familial și individual. Dar, atâta timp cât vedem suferința ca pe o stare nenaturală, ca pe o condiție anormală de care

ne temem, pe care o evităm și o respingem, nu-i vom smulge din rădăcină cauzele și nu vom avea o viață mai fericită.

Suferința pe care ne-o creăm singuri

La prima lui vizită, domnul foarte îngrijit, de vârstă mijlocie, îmbrăcat elegant într-un costum Armani negru și auster, s-a așezat cu un aer politicos, dar rezervat și a început să-mi povestească ce-l adusese la cabinetul meu. Vorbea pe un ton scăzut, controlat, măsurat. Am parcurs lista de întrebări standard: simptome, vârstă, istoric, stare civilă...

— Stricata aia! a izbucnit el, cu vocea plină de furie. Nenorocita de nevastă-mea! Acum FOSTA nevastă. Se culca cu altul în secret! După câte am făcut pentru ea. O... o... CURVĂ!

Striga tot mai tare, mai furios și mai înveninat și, în următoarele 20 de minute, și-a povestit toate nemulțumirile cu privire la fosta lui soție.

În curând se încheia ședința. Dându-mi seama că de-abia se încălzea și că era în stare să continue așa ore în șir, am încercat să schimb subiectul:

— Sigur, multora le e greu imediat după divorț, ne putem ocupa de asta în întâlnirile următoare, am spus eu liniștitor. Apropo, când ați divorțat?

— În mai s-au împlinit 17 ani.

În capitolul anterior am discutat importanța acceptării suferinței ca fapt firesc în existența umană. Dacă unele feluri de suferință sunt inevitabile, pe altele ni le creăm singuri. Am explorat, de exemplu, felul cum refuzul de a accepta suferința ca parte naturală a vieții ne poate face să ne considerăm victime eterne și să dăm vina pe alții pentru problemele noastre – rețetă garantată pentru o viață nefericită.

Dar ne sporim suferința și pe alte căi. De multe ori, de mult prea multe ori, ne hrănim durerea, o ținem în viață reamintindu-ne-o iar și iar și accentuând, de fiecare dată, nedreptatea care ni s-a făcut. Ne retrăim amintirile dureroase, poate din dorința inconștientă de a schimba cumva situația – dar aceasta nu se schimbă niciodată. Firește, uneori repovestirea nesfârșită a suferințelor poate avea o oarecare utilitate; ne aduce în viață un fel de aer dramatic, palpitant, sau atrage atenția și simpatia celorlalți. Dar câștigul nu pare să merite prețul nefericirii pe care continuăm să o simțim.

Vorbind despre felul cum ne sporim singuri suferința, Dalai Lama explica: „Este evident că putem contribui activ, în multe feluri, la propria experiență de tulburare și suferință mentală. Deși, în general, tulburările mintale și emoționale pot surveni și natural, de multe ori noi înșine ne întărim emoțiile negative și le înrăutățim. De exemplu, când simțim furie sau ură față de cineva, e mai puțin probabil ca sentimentele acestea să se întetească dacă le lăsăm deoparte. Dar, dacă ne gândim la nedreptățile la care am fost supuși, după părerea noastră, la cât de incorect am fost tratați, și dacă le tot întoarcem de pe o parte pe alta în minte, ne hrănim ura. O facem foarte puternică și intensă. Bineînțeles, la fel se poate întâmpla și când ne atașăm de o persoană anume; putem alimenta sentimentul gândindu-ne cât de frumos sau frumoasă este și, pe măsură ce ne gândim la calitățile pe care le proiectăm asupra persoanei aceleia, atașamentul devine tot mai intens. Dar de aici înțelegem cum, prin familiaritate și repetare constantă, ne putem intensifica și hrăni propriile emoții.

De multe ori ne sporim singuri durerea și suferința fiind prea sensibili, reacționând exagerat la lucruri mărunte și, uneori, luând lucrurile prea personal. Avem obiceiul de a lua prea în serios lucrurile neînsemnate și de a le exagera importanța, rămânând în același timp indiferenți la lucrurile cu adevărat importante, la cele care au efecte profunde asupra vieții noastre și consecințe și implicații adânci.

Cred deci că, în mare măsură, suferința noastră depinde de cum *reacționăm* la situația dată. Să spunem, de exemplu, că aflăm că cineva ne vorbește de rău pe la spate. Dacă, aflând lucrul acesta negativ – că cineva ne vorbește de rău –, reacționăm cu indignare sau furie, *noi înșine* ne distrugem liniștea interioară. Durerea pe care o simțim e creată de noi. Pe de altă parte, dacă ne abținem de la a reacționa negativ, dacă lăsăm vorbele rele să treacă pe lângă noi ca un vânt tăcut, ne apărăm de sentimentul acela de suferință, de agonie. Așadar, deși nu întotdeauna se întâmplă să putem evita situațiile dificile, ne putem totuși limita suferința prin felul cum alegem să reacționăm la ele.“

„*De multe ori ne sporim singuri durerea și suferința fiind prea sensibili, reacționând exagerat la lucruri mărunte și, uneori, luând lucrurile prea personal...*“

Prin cuvintele acestea Dalai Lama descrie originea multor necazuri de zi cu zi, care se pot acumula până devin o sursă importantă de suferință. Uneori, terapeuții numesc procesul acesta *personalizarea* durerii – tendința de a ne îngusta punctul de vedere psihologic reinterprețând sau interpretând greșit tot ce se întâmplă în funcție de impactul pe care îl are asupra noastră.

Într-o seară, am luat cina cu un coleg la restaurant. Servirea s-a dovedit a fi foarte înceată și, de cum ne-am așezat, colegul meu a început să se plângă: „Uită-te și tu! Chelnerul ăla de-abia se mișcă! Unde a dispărut? Cred că ne ignoră intenționat!“

Deși nici unul din noi nu avea treburi urgente, nemulțumirile colegului meu cu privire la servirea lentă au continuat, tot mai înverșunate, pe toată durata cinei și s-au transformat într-un șir nesfârșit de critici la adresa mesei, a tacâmurilor și a orice altceva nu-i era pe plac. La sfârșit, chelnerul ne-a adus două deserturi gratuite, cu următoarea explicație:

— Îmi cer scuze pentru servirea lentă din seara aceasta, a spus el, dar nu avem suficient personal. Unul dintre bucătari a avut un deces în familie și lipsește, iar unul dintre chelneri ne-a anunțat în ultima clipă că e bolnav. Sper că nu v-a deranjat prea tare...

— Eu oricum nu mai pun piciorul aici, a mormăit colegul meu, cu ciudă, în timp ce chelnerul se îndepărta.

E doar un exemplu mărunț pentru felul cum ne sporim singuri suferința personalizând orice situație supărătoare, de parcă ar fi fost creată special pentru noi. În cazul de față, rezultatul propriu-zis nu a fost decât o atmosferă acră la masă, o oră de enervare. Dar, când genul acesta de gândire devine un tipar continuu pentru raportarea la lume și se extinde asupra oricărui comentariu din partea rudelor sau prietenilor, sau chiar asupra evenimentelor din societate în general, poate deveni o sursă importantă de nefericire.

Jacques Lusseyran a făcut o observație importantă, descriind implicațiile mai largi ale acestui stil de gândire îngustă. Lusseyran, orb de la vârsta de opt ani, a înființat un grup de rezistență în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. În cele din urmă a fost capturat de germani și trimis în lagărul de concentrare Buchenwald. Și-a relatat astfel, mai târziu, experiențele din lagăre: „Atunci am înțeles că nefericirea nu ocolește pe nimeni fiindcă ne credem centrul universului, fiindcă avem convingerea nenorocită că numai noi suferim cu o intensitate de neîndurat. Nefericirea e, întotdeauna, senzația de a te simți prizonier în propria piele, în propriul creier“.

În viața de zi cu zi ne confruntăm, inevitabil, cu probleme. Dar problemele în sine nu cauzează neapărat suferință. Dacă putem aborda problema direct și dacă ne putem concentra energia pe găsirea unei soluții, de exemplu, problema poate deveni o provocare. Însă dacă adăugăm la atitudinea aceasta și convingerea că problema noastră e „nedreaptă“, avem un ingredient suplimentar care poate intensifica mult tulburarea mintală și suferința emoțională. Atunci, pe lângă faptul că în loc de o singură problemă avem două, senzația că „nu e drept“ ne distrage și ne consumă, ne răpește energia de care am avea nevoie pentru a rezolva problema de la care am pornit.

Într-o dimineață, dorind să abordez subiectul cu Dalai Lama, l-am întrebat:

— Ce putem face cu privire la senzația de nedreptate care pare să ne chinuiască atât de des când ne confruntăm cu vreo problemă?

Dalai Lama a răspuns:

— Sunt multe căi de a combate senzația că suferința noastră e nedreaptă. Am mai vorbit despre importanța acceptării suferinței ca fapt firesc în existența noastră. Și cred că, în unele aspecte, tibetanilor le e mai ușor să accepte realitatea situațiilor acestora dificile, fiindcă pot spune: „Poate e din cauza karmei mele din trecut“. Ei o atribuie unor acțiuni negative înfăptuite în viața aceasta sau în una anterioară, așa că o acceptă mai ușor. Am văzut familii din așezările noastre din India cu o situație foarte dură – trăiesc în condiții mizere și au copii orbi sau, uneori, retardați. Și totuși, doar ele știu cum, femeile acelea tot reușesc să îi îngrijească și nu spun decât: „Asta e karma lor; e soarta lor“. Dacă vorbim de karma, cred că e important să specificăm și să înțelegem că, uneori, când conceptul acesta e înțeles greșit, lumea tinde să dea vina pe karma pentru orice și încearcă să se debaraseze de răspundere sau de nevoia de a lua inițiativa. Ar fi foarte ușor să spunem: „Asta e din cauza karmei mele din trecut, din cauza karmei mele negative din trecut, eu ce pot să fac? Nu e nimic de făcut“. E un mod total greșit de a înțelege karma, fiindcă, deși experiențele noastre sunt o consecință a faptelor din trecut, asta nu înseamnă că individul nu are de ales sau că inițiativa de a ne schimba, de a provoca o înnoire pozitivă nu își are locul. La fel se întâmplă în toate aspectele vieții. Nu trebuie să devenim pasivi și să ne scuzăm de la a lua inițiativa pe motiv că totul e rezultatul karmei, fiindcă, dacă înțelegem corect conceptul de karma, ne vom da seama că de fapt karma înseamnă „acțiune“. Karma e un proces foarte activ. Iar când vorbim de karma sau de acțiune, vorbim chiar de fapta comisă de un agent – în cazul de față noi înșine – în trecut. Așadar, cursul viitorului se află, în mare măsură, în mâinile noastre din prezent. Va fi determinat de inițiativele pe care le luăm acum. Așadar, karma nu trebuie înțeleasă ca forță pasivă, statică, ci ca proces activ. Aceasta arată că agentul individual are un rol important în determinarea cursului procesului karmic. De pildă, chiar și un act sau un scop simplu, ca satisfacerea nevoii de hrană... Pentru a ne atinge scopul acesta simplu, trebuie să inițiem o acțiune. Trebuie să căutăm hrană, apoi trebuie s-o mâncăm; asta arată că până și cel mai simplu act sau scop e dus la îndeplinire prin acțiune...

— Da, poate budiștii pot contracara senzația de nedreptate acceptând faptul că situația e rezultatul karmei lor, am comentat eu. Dar cum rămâne cu cei care nu cred în conceptul de karma? Cum sunt mulți occidentali...

— Cei care cred în ideea că există un Creator, un Dumnezeu, pot accepta mai ușor împrejurările dificile privindu-le drept parte din creația sau planul lui Dumnezeu. Se pot gândi că, deși situația pare foarte gravă, Dumnezeu e atotputernic și foarte milostiv, așa că poate există un sens, o semnificație în spatele situației, de care ei nu sunt conștienți. Cred că o astfel de convingere le poate da sprijin și ajutor când suferă.

— Dar cei care nu cred nici în karma, nici într-un Dumnezeu Creator?

— Pentru cineva care nu crede... Dalai Lama s-a gândit câteva clipe, apoi a continuat: ...poate ar fi de ajutor o abordare practică, științifică. Cred că, de obicei, oamenii de știință consideră că e foarte important ca orice problemă să fie privită obiectiv, studiată fără prea multă implicare emoțională. Din perspectiva aceasta, poți privi problema cu atitudinea: „Dacă există o cale de a lupta împotriva problemei, luptă, chiar dacă ajungi la tribunal!“ a răs. Apoi, dacă vezi că nu poți învinge în nici un fel, poți s-o lași deoparte cu totul. Analizarea obiectivă a situațiilor dificile, problematice, poate avea un rol foarte important, fiindcă astfel se vede, de multe ori, că în culise acționează și alți factori. De exemplu, dacă ai impresia că șeful te tratează nedrept la serviciu, poate există și alți factori; poate îl enervează altceva, o ceartă cu soția de dimineață sau așa ceva, iar comportamentul lui nu are nimic de-a face cu tine personal, poate nu îți e adresat în mod specific. Bineînțeles, cu situația tot trebuie să te confrunți, dar cel puțin, cu abordarea aceasta, vei putea evita anxietatea care ar veni să se adauge problemei.

— Ar fi oare posibil ca genul acesta de abordare „științifică“, în care situația e analizată obiectiv, să ne ajute să descoperim modurile în care chiar noi înșine se poate să contribuim la apariția problemei? Am putea, astfel, să reducem senzația de nedreptate asociată situației dificile?

— Da! a răspuns el entuziasmat. În mod sigur ar ajuta. În general, dacă examinăm cu atenție orice situație cu un ochi nepărtinitor și cinstit, vom vedea că, în mare măsură, și noi suntem responsabili de felul cum se desfășoară evenimentele. De exemplu, mulți dau vina pe Saddam Hussein pentru Războiul din Golf. Mai târziu, am spus și eu în mai multe împrejurări: „Nu e drept!“ În privința aceasta, chiar îmi pare rău pentru el, într-un fel. Sigur că e un dictator și sigur că are multe alte părți rele. Dacă privești situația la suprafață, e ușor să dai toată vina pe el – e dictator, e totalitar și mai are și o privire de speriat! a răs. Dar fără armată capacitatea lui de a face rău e limitată, iar fără echipamentul militar armata aceea puternică nu poate face nimic. Echipamentul acela nu se fabrică singur, din senin! Deci, dacă privim problema așa, sunt implicate multe națiuni. Iată deci, a continuat Dalai Lama, că de multe ori tendința noastră firească e de a încerca să dăm vina pe alții, pe factori exteriori, pentru problemele noastre. Mai mult, avem obiceiul de a căuta o singură cauză, iar apoi de a încerca să ne scutim pe noi înșine de răspundere. Se pare că, ori de câte ori sunt implicate emoții puternice, există o discrepanță între cum par lucrurile și cum sunt de fapt. În cazul de care vorbeam, dacă mergi mai departe și analizezi situația cu mare atenție, vei vedea că Saddam Hussein e o parte din sursa problemei, unul dintre factori, dar există și alte condiții care au contribuit la rezultat. Odată ce înțelegi asta, atitudinea inițială de a crede că el e *singura* cauză se risipește automat și iese la iveală realitatea situației. Practica aceasta cere să privim lucrurile din punct de vedere holistic – să înțelegem că la fiecare situație contribuie o mulțime de evenimente. De exemplu, problema noastră cu China – din nou, și noi am contribuit în mare măsură. Cred că generația noastră a contribuit, poate, la situație, dar că, în mod sigur, generațiile anterioare au fost foarte neglijente, cel puțin cele relativ recente. Cred deci că noi, ca tibetani, am contribuit la situația aceasta tragică. Nu e corect să dăm toată vina pe China. Dar există foarte multe niveluri. Firește, dacă am fost unul dintre factorii care au contribuit la apariția problemei nu înseamnă că suntem singurii vinovați. De pildă, tibetanii nu s-au supus niciodată cu totul oprimirii chineze, rezistența a fost continuă. Din cauza aceasta, chinezii au pus la punct o politică nouă – strămutarea unui număr mare de chinezi în Tibet, pentru ca populația tibetană să devină ne semnificativă, tibetanii să se strămute și ei, iar mișcarea pentru libertate să nu aibă putere. În acest caz, nu putem spune că rezistența tibetană e de vină sau că e răspunzătoare pentru politica Chinei.

— Când încercăm să determinăm propria contribuție la o situație, ce e de făcut cu situațiile în care, în mod clar, nu avem nici o vină, chiar și cu situațiile relativ neimportante din viața de zi cu zi, de exemplu atunci când cineva ne minte intenționat? am întrebat.

— Sigur, la început se poate să mă simt dezamăgit când cineva nu e sincer, dar chiar și aici, dacă examinez situația, s-ar putea să descopăr că, de fapt, motivul pentru care mi-a ascuns ceva nu e rău. Poate pur și simplu nu are încredere în mine. De aceea, uneori, când mă simt dezamăgit de astfel de incidente, încerc să le privesc din alt unghi; mă gândesc că, poate, omul acela n-a vrut să-mi încredințeze o informație fiindcă nu voi fi în stare să păstrez secretul. Am de obicei un fel de a fi destul de direct, din cauza căruia, poate, omul acela a conchis că nu sunt un om care să țină secrete, că poate nu sunt capabil să păstrez un secret așa cum se așteaptă ceilalți. Cu alte cuvinte, nu sunt demn de toată încrederea celuilalt din cauza felului meu de a fi. Dacă privesc lucrurile astfel, aș considera că vina e a mea.

Chiar dacă venea din partea lui Dalai Lama, raționamentul acesta – descoperirea că și noi „contribuim personal“ la nesinceritatea altuia – mi se părea destul de exagerat. Dar în vocea lui se simțea o onestitate deplină, care mă făcea să cred că era vorba de o tehnică pe care a folosit-o cu succes în viață când a avut de-a face cu greutăți. Bineînțeles, dacă o aplicăm la propriile vieți se poate să nu ne fie mereu ușor să determinăm care a fost contribuția noastră la o situație problematică. Dar, indiferent că reușim sau nu, simpla *încercare* sinceră de a afla în ce fel am contribuit noi înșine la o problemă ne permite o schimbare de perspectivă, cu ajutorul căreia putem scăpa de mecanismele de gândire înguste, care duc la senzația distructivă de nedreptate, din care decurg atâtea nemulțumiri cu privire la noi înșine și la lume în general.

VINOVĂȚIA

Ca produse ale unei lumi imperfecte, suntem imperfecti cu toții. Fiecare din noi a greșit cu ceva. Avem regrete – pentru ce am făcut sau pentru ce ar fi trebuit să facem. Acceptarea cu sincere regrete a propriilor greșeli ne poate ajuta să rămânem pe calea cea dreaptă în viață și ne va încuraja să ne îndreptăm greșelile, acolo unde se poate, și să luăm măsuri pentru a ne îmbunătăți purtarea pe viitor. Dar, dacă ne lăsăm regretul să degenereze până ajunge la stadiul de vinovăție excesivă, agățându-ne de amintirea greșelilor trecute, dacă ne autoînvinuim încontinuu și ne urâm pe noi înșine, nu facem altceva decât să creăm o sursă continuă de autopedepsire și de suferință de care doar noi suntem răspunzători.

Mi-am amintit că, într-o conversație în care discutaserăm în trecut și despre moartea fratelui lui, Dalai Lama vorbise despre unele regrete pe care le avea cu privire la moartea acestuia. Curios să aflu cum făcea el față sentimentelor de regret și, poate, de vinovăție, am revenit asupra subiectului într-o altă conversație, întrebându-l:

— Când vorbeam despre moartea lui Lobsang, ați menționat că aveți regrete. S-a mai întâmplat să regretați și alte situații?

— O, da. De exemplu, cunoșteam un călugăr mai bătrân, care trăia izolat. Venea să mă vadă și să primească învățături de la mine, deși cred că de fapt era mai iluminat decât mine și că vizitele lui erau doar un fel de formalitate. În orice caz, într-o zi a venit și m-a întrebat despre o anumită practică ezoterică de nivel înalt. Am remarcat, fără să dau faptului prea mare atenție, că ar fi o practică dificilă și mai potrivită, poate, pentru cineva mai tânăr și că, după tradiție, trebuie începută pe la jumătatea adolescenței. Mai târziu am aflat că acel călugăr se sinucisese ca să renască într-un corp mai tânăr și să aplice mai eficient practica despre care vorbiserăm...

Surprins de povestea lui, am comentat:

— Ce îngrozitor! Trebuie să vă fi fost foarte greu când ați primit vestea...

Dalai Lama a aprobat trist, cu un gest din cap.

— Cum ați făcut față regretului? Cum v-ați eliberat, în cele din urmă, de el?

Dalai Lama s-a gândit, în tăcere, destul de mult timp, înainte să răspundă:

— Nu m-am eliberat. E tot acolo.

A tăcut din nou, apoi a adăugat:

— Dar, deși sentimentul acela de regret n-a dispărut, nu e însoțit de senzația de greutate, nu mă trage înapoi. Nu ar ajuta pe nimeni dacă aș lăsa regretul să mă copleșească, să fie doar o sursă de descurajare și de deprimare fără scop, să mă împiedice să-mi continui viața cum pot mai bine.

Atunci m-a izbit din nou, într-un mod foarte visceral, posibilitatea cât se poate de reală ca un om să țină piept pe deplin tragediilor vieții și să reacționeze la ele emoțional, chiar cu un profund regret, dar fără să se lase tentat de vinovăția excesivă sau de disprețul față de propria persoană. Posibilitatea ca omul să se accepte pe sine în întregime, cu tot cu limite, slăbiciuni și greșeli. Posibilitatea de a recunoaște o situație rea așa cum este și de a reacționa emoțional, dar nu exagerat. Dalai Lama simțea un regret sincer pentru incidentul pe care-l povestise, dar își purta regretul cu demnitate și grație. Mai mult, purtându-l, nu-l lăsase să-l copleșească, ci alesese să meargă înainte și să se concentreze pe a-i ajuta pe cei din jur cât de mult poate.

Uneori mă întreb dacă această capacitate de a trăi fără a ceda tentației prezentate de vinovăția cu care ne autodistrugem nu ține, într-o oarecare măsură, și de cultură. Când i-am povestit conversația despre regret cu Dalai Lama unui prieten, învățat tibetan, am aflat că în limba tibetană nu există un echivalent pentru cuvântul „vinovăție“, dar sunt cuvinte care înseamnă „remușcare“ sau „căință“ sau „regret“, în sensul de „a remedia lucrurile în viitor“. Dar, indiferent care va fi fiind componenta culturală, cred că, punându-ne sub semnul întrebării modul de gândire obișnuit și cultivându-ne o perspectivă mintală diferită, bazată pe principiile descrise de Dalai Lama, oricare dintre noi poate învăța să trăiască fără stigmatul vinovăției, care nu face altceva decât să ne provoace o suferință inutilă.

REZISTENȚA LA SCHIMBARE

Vinovăția apare atunci când ne convingem că am făcut o greșeală ireparabilă. Tortura vinovăției stă în convingerea că orice problemă e permanentă. Dar, de vreme ce nu există pe lume lucru neschimbător, și durerea se domolește – problema nu persistă. Aceasta e latura pozitivă a schimbării. Latura ei negativă este că ne opunem schimbării în aproape orice aspect al vieții. Primul pas în eliberarea de suferință este studierea uneia dintre cele mai importante cauze ale ei: rezistența la schimbare.

Dalai Lama descria astfel natura mereu schimbătoare a vieții: „E extrem de important să cercetăm cauzele, originile suferinței, felul cum apare. Procesul trebuie să înceapă cu aprecierea naturii vremelnice, trecătoare a existenței noastre. Toate lucrurile, evenimentele și fenomenele sunt dinamice, se schimbă în fiecare clipă; nimic nu rămâne static. Ideea aceasta o putem aprofunda meditând asupra circulației sângelui în corp: sângele curge încontinuu, se mișcă; nu stă niciodată pe loc. Natura aceasta rapid schimbătoare a fenomenelor e ca un mecanism încorporat. De vreme ce stă în natura tuturor fenomenelor să se schimbe de la o clipă la alta, putem înțelege de aici că nimic nu are capacitatea de a persista, de a rămâne la fel. Iar din moment ce toate lucrurile sunt supuse schimbării, nimic nu există într-o condiție permanentă, nimic nu poate rămâne la fel prin propria putere independentă. Așadar, toate

lucrurile se află sub puterea sau sub influența altor factori. În orice secundă știm că, oricât de plăcută sau de îmbucurătoare e experiența prin care trecem, nu va dura. Aceasta e baza unei suferințe numite în budism «suferința schimbării».

Conceptul impermanenței joacă un rol esențial în gândirea budistă, iar contemplarea impermanenței este o practică fundamentală, care are două funcții vitale pe calea budistă. La nivel convențional, sau în sensul de zi cu zi, practicantul budist își contemplă propria impermanență – faptul că viața e precară și că nu știm niciodată când vom muri. Când reflecției acesteia i se adaugă credința în raritatea existenței umane și în posibilitatea atingerii unei stări de Eliberare spirituală, de despărțire de suferință și de ciclurile nesfârșite ale reîncarnării, contemplarea are scopul de a întări hotărârea practicantului de a-și folosi timpul cât mai bine, aplicând practicile spirituale care-i vor aduce această Eliberare. La nivel mai profund, contemplarea aspectelor mai subtile ale impermanenței, a naturii impermanente a tuturor fenomenelor, e primul pas pe calea practicantului către înțelegerea adevăratei naturi a realității și, prin această înțelegere, către eliminarea ignoranței, care e sursa fundamentală a suferinței noastre.

Așadar, contemplarea impermanenței are o importanță enormă în contextul budist, dar rămâne întrebarea: au contemplarea și înțelegerea impermanenței vreo aplicație practică în viața de zi cu zi a non-budiștilor? Dacă privim conceptul de „impermanență“ din perspectiva „schimbării“, răspunsul este, fără îndoială, da. În fond, fie că privim viața din punct de vedere budist sau occidental, rămâne adevărată afirmația că *viața e schimbare*. Și cu cât refuzăm mai mult să acceptăm faptul acesta și ne opunem schimbărilor naturale ale vieții, cu atât ne vom perpetua propria suferință.

Acceptarea schimbării poate fi un factor important în reducerea în mare măsură a suferinței pe care ne-o provocăm noi înșine. De atâtea și atâtea ori, de exemplu, ne facem singuri să suferim refuzând să renunțăm la trecut. Dacă ne definim imaginea pe care o avem despre noi înșine în funcție de cum arătam odată sau în funcție de ce puteam face pe vremuri și nu mai putem face acum e destul de cert că nu vom fi mai fericiți odată cu vârsta. Uneori, cu cât mai mult ne cramponăm de ceva, cu atât mai grotescă și mai distorsionată devine viața.

E adevărat că acceptarea inevitabilității schimbării, ca principiu general, ne poate ajuta în multe probleme, dar, dacă adoptăm un rol mai activ și învățăm în mod specific cât mai multe despre schimbările normale ale vieții, ne vom scuti în și mai mare măsură de anxietatea de zi cu zi, care ne provoacă atâtea neazuri.

Iată o ilustrare a valorii pe care o are recunoașterea schimbărilor normale ale vieții: o mamă mi-a povestit cum a ajuns la urgență, la ora două noaptea.

— Care este problema? a întrebat-o pediatrul.

— COPILUL MEU! E CEVA CU EL! a țipat ea îngrozită. Cred că se îneacă, nu știu! Tot scoate limba; o tot împinge afară... iar și iar... parcă încearcă să scoată ceva din gură, dar n-are nimic în gură...

După câteva întrebări și o scurtă consultație, doctorul a liniștit-o:

— Nu aveți de ce să vă faceți griji. Pe măsură ce crește, bebelușul devine tot mai conștient de propriul corp și de ce poate face cu el. Al dumneavoastră tocmai și-a descoperit limba.

Margaret, o jurnalistă în vârstă de 31 de ani, ilustrează importanța fundamentală a înțelegerii și acceptării schimbării în contextul relațiilor personale. A venit la cabinetul meu din cauza unei stări ușoare de anxietate, pe care o pune pe seama greutăților adaptării după un divorț recent.

— M-am gândit că ar fi bine să vin câteva ședințe doar ca să stau de vorbă cu cineva, care să mă ajute să-mi închei socotelile cu trecutul și să mă reobișnuiesc cu viața de om necăsătorit, mi-a explicat ea.

Sinceră să fiu, sunt puțin agitată când mă gândesc la asta...

Am rugat-o să-mi descrie împrejurările divorțului.

— Cred că pot spune că a fost un divorț amiabil. Nu am avut certuri serioase sau alte asemenea probleme. Și fostul meu soț, și eu avem salarii mulțumitoare, deci nu au fost probleme cu partajul financiar. Avem un băiețel, dar pare să se fi adaptat bine la situație, și avem un acord de custodie comună care merge foarte bine...

— Dar mi-ați putea spune ce a dus la divorț?

— Păi... nu știu, cred că pur și simplu nu ne mai iubeam, a oftat ea. Parcă s-a dus treptat tot romantismul; nu mai aveam aceeași relație intimă ca la începutul căsniciei. Amândoi eram ocupați cu serviciul și cu băiatul nostru și mi se pare că ne-am îndepărtat unul de altul. Am încercat câteva ședințe de consiliere de cuplu, dar nu ne-au ajutat la nimic. În continuare ne înțelegeam bine, dar parcă eram frate și soră. Nu mai semăna a dragoste, a căsnicie adevărată. În orice caz, am căzut de acord amândoi că cel mai bine ar fi să divorțăm; dispăruse ceva din relația noastră.

După două ședințe în care am conturat problema, am căzut de acord asupra unui program de psihoterapie pe termen scurt, gândit să o ajute să-și reducă anxietatea și să se adapteze la schimbările recente din viața ei. Per total, era o persoană inteligentă, bine ajustată emoțional. A reacționat foarte bine la seria scurtă de ședințe terapeutice și s-a adaptat cu ușurință la viața de una singură.

Deși era clar că țineau unul la celălalt, era evident și că Margaret și soțul ei interpretaseră schimbarea survenită în gradul de pasiune dintre ei ca pe un semn că trebuie să pună capăt căsniciei. Se întâmplă prea des să interpretăm domolirea pasiunii ca semn că relația are o problemă fatală. De cele mai multe ori, chiar și primul indiciu de schimbare într-o relație ne dă senzația de panică, ne face să credem că există o problemă gravă. Poate totuși n-am ales partenerul potrivit. Parcă nu mai pare omul de care ne-am îndrăgostit. Survin neînțelegeri – poate noi avem chef de sex, dar partenerul nostru e obosit, poate noi vrem să vedem un film anume, dar pe partenerul nostru nu-l interesează sau e mereu ocupat. Poate descoperim diferențe între noi pe care până atunci nu le observaserăm. Așadar, conchidem noi, înseamnă că s-a terminat; până la urmă, nu putem nega faptul că ne îndepărtăm unul de celălalt. Pur și simplu nu mai e *la fel*; poate e cazul să divorțăm.

Ce să facem, deci? Experții în relații publică un flux continuu de cărți care ne spun, ca o carte de bucate, exact ce să facem când pasiunea și flacăra romantică se domolesc. Oferă mii și mii de sugestii gândite să ațâțe din nou sentimentele romantice: reorganizarea programului în așa fel încât prioritatea să fie timpul petrecut în doi, romantic, planificarea de cine romantice sau de excursii în weekend, complimentarea partenerului, exersarea conversațiilor pline de însemnătate. Uneori astfel de sfaturi ajută. Alteori nu.

Dar, înainte să declarăm decesul relației, unul dintre cele mai folositoare lucruri pe care le putem face când observăm o schimbare e să stăm puțin, să evaluăm situația și să ne înarmăm cu cât mai multe cunoștințe despre tiparele normale de schimbare în relații.

De-a lungul vieții trecem de la stadiul de nou-născut la copilărie, apoi la vârsta adultă și la bătrânețe. Acceptăm schimbările acestea în dezvoltarea noastră personală ca pe o progresie firească. Dar și relațiile sunt sisteme vii și dinamice, compuse din două organisme care interacționează într-un mediu viu. Iar ca sisteme vii, este la fel de firesc și de corect ca și relațiile să treacă prin schimbări. În orice relație există grade diferite de apropiere – fizică, emoțională și intelectuală. Contactul fizic, împărtășirea emoțiilor, a gândurilor, schimbul de idei – toate acestea sunt căi foarte bune de a stabili legături cu persoanele iubite. E normal ca balanța să încline când într-o parte, când în cealaltă: uneori pălește

apropierea fizică, dar sporește apropierea emoțională; alții n-avem chef să comunicăm prin cuvinte și nu vrem decât o îmbrățișare. Dacă suntem conștienți de situația aceasta, ne putem bucura de explozia inițială de pasiune din relație, dar, dacă pasiunea se mai răcește, în loc să ne simțim îngrijorați sau furioși, ne putem arăta deschiși către alte forme de intimitate, care pot fi cel puțin la fel de satisfăcătoare. Ne putem bucura de partenerul nostru ca de un tovarăș de viață cu care împărțim o iubire mai statornică, o legătură mai profundă.

În cartea *Intimate Behavior*, Desmond Morris descrie schimbările normale care survin în nevoia de apropiere a oamenilor. El propune ideea că fiecare dintre noi trece în mod repetat prin trei stadii: „Strânge-mă în brațe“, „Dă-mi drumul“ și „Lasă-mă în pace“. Ciclul se manifestă încă din primii ani de viață, când copiii trec de la faza „strânge-mă în brațe“, caracteristică primului an de viață, la faza „dă-mi drumul“, când încep să exploreze lumea, să meargă de-a bușilea, apoi în picioare, și capătă un grad de independență și autonomie față de mamă. Trecerea aceasta face parte din dezvoltarea și creșterea normale. Dar cele trei faze nu se succedă într-un singur sens: în diversele stadii de dezvoltare, copilul va simți o oarecare anxietate când senzația de separare devine prea intensă și se va întoarce la mamă în căutare de alinare și apropiere. În adolescență, propoziția predominantă devine „lasă-mă în pace“, fiindcă copilul se străduiește să-și formeze o identitate individuală. Poate fi grea sau dureroasă pentru părinți, însă majoritatea experților o consideră o fază normală și necesară în trecerea de la copilărie la maturitate. Chiar și în cadrul ei se distinge un amestec de faze. Când adolescentul îi strigă părintelui acasă „Lasă-mă în pace!“, se poate ca nevoia de „strânge-mă în brațe“ să-i fie satisfăcută de identificarea intensă cu grupul de prieteni.

Același flux se manifestă și în relațiile dintre adulți. Nivelul de intimitate fluctuează, perioadele de intimitate mai intensă alternează cu perioade de relativă îndepărtare. Și fenomenul acesta face parte din ciclul normal de creștere și dezvoltare. Pentru a ne atinge potențialul complet ca oameni, trebuie să ne putem pune în balanță nevoia de apropiere și uniune cu perioadele când trebuie să ne întoarcem spre interior, cu un fel de autonomie, pentru a crește și a ne dezvolta personalitatea.

Pe măsură ce înțelegem asta, nu vom mai reacționa cu groază sau panică atunci când observăm că începem să „ne îndepărtăm“ de partener, așa cum nu ne-am panica nici dacă am privi refluxul pe malul mării. Bineînțeles, uneori distanțarea emoțională tot mai pronunțată poate semnala probleme serioase în relație (de exemplu, o sursă nerostită de furie) și se poate ajunge chiar la despărțire. În astfel de cazuri, terapia poate ajuta foarte mult. Dar cel mai important este să ținem minte că îndepărtarea nu înseamnă neapărat dezastru. Ea poate face parte dintr-un ciclu care ne redefinește relația sub o formă nouă, care poate reconstitui sau chiar depăși intimitatea de care ne bucuram în trecut.

Așadar, acceptarea și înțelegerea faptului că schimbarea face parte în mod firesc din interacțiunile noastre cu ceilalți pot avea un rol esențial în relații. Vom descoperi poate că tocmai atunci când ne simțim mai dezamăgiți, de parcă relația a pierdut ceva, se petrece o transformare profundă. Perioadele acestea de tranziție pot deveni momente de cotitură, în care iubirea adevărată poate începe să se maturizeze și să înflorească. Poate relația nu se mai bazează pe o pasiune intensă, nu-l mai vedem pe celălalt ca pe întruparea perfecțiunii, nu mai simțim că suntem una și aceeași ființă. Dar, în schimb, acum putem începe să ne cunoaștem cu adevărat unul pe altul – să-l vedem pe celălalt așa cum este cu adevărat, ca pe un individ separat, cu defectele și slăbiciunile lui, poate, dar ca pe un om cum suntem și noi. De-abia acum putem vorbi de un angajament adevărat, angajamentul de a crește o altă ființă – un act de iubire pură.

Poate căsnicia lui Margaret ar fi putut fi salvată dacă cei doi acceptau schimbarea firească din relația lor și își construiau o relație nouă, bazată pe alți factori decât pasiunea și romantismul.

Dar, din fericire, povestea nu s-a încheiat astfel. La doi ani după ultima ședință cu Margaret, am dat unul peste celălalt într-un mall (întâlnirile întâmplătoare cu un fost pacient în împrejurări sociale îmi dau întotdeauna, ca oricărui terapeut, o stare de stânjeneală).

— Ce mai faci? am întrebat-o.

— Absolut excelent! a exclamat ea. Luna trecută m-am recăsătorit cu fostul meu soț.

— Serios?

— Da, și relația merge de minune. Între timp continuaserăm să ne vedem, bineînțeles, fiindcă aveam custodie comună. Bine, la început a fost greu... dar, într-un fel, după divorț parcă nu ne mai simțeam sub presiune. Nu mai aveam așteptări unul de la celălalt. Și am descoperit că într-adevăr ne plăcem și ne iubim. Nici acum nu e ca pe vremea când ne-am căsătorit prima oară, dar parcă nu mai contează; suntem fericiți împreună. Simt eu că e bine.

Schimbări de perspectivă

Odată, un discipol al unui filozof grec a primit de la Maestrul lui porunca să dea bani oricui îl insultă, timp de trei ani. Odată încheiată perioada de încercare, Maestrul i-a spus:

— Acum ești liber să mergi la Atena și să înveți Înțelepciunea.

Intrând pe porțile Atenei, discipolul a întâlnit un înțelept care stătea acolo și îi insulta pe toți trecătorii. L-a insultat și pe discipol, care a izbucnit în râs.

— De ce râzi când te jignesc? l-a întrebat înțeleptul.

— Fiindcă de trei ani de zile plătesc pentru lucrul acesta, iar tu mi-l dai acum pe nimic, a răspuns discipolul.

— Intră în oraș, a spus înțeleptul, căci al tău este...

În secolul al IV-lea, Părinții deșertului, un grup de personaje excentrice care s-au retras în deșertul din regiunea Sketis, unde au trăit în sacrificiu și rugăciune, povesteau istorisirea de mai sus ca să ilustreze însemnătatea suferinței și greutăților. Dar greutățile singure nu-i puteau deschide discipolului porțile „cetății înțelepciunii“. Principalul factor care i-a permis să facă față atât de bine unei situații dificile a fost capacitatea lui de *a-și schimba perspectiva*, de a-și vedea situația dintr-un alt unghi.

Capacitatea de a ne schimba perspectiva poate fi unul dintre cele mai puternice și eficiente instrumente pe care le avem la îndemână ca să facem față problemelor de zi cu zi. Dalai Lama explica:

„Capacitatea de a privi evenimentele din mai multe perspective ne poate fi de mare ajutor. Practicându-o, putem folosi anumite experiențe, anumite tragedii pentru a ne dezvolta calmul mintal. Trebuie să înțelegem că orice fenomen, orice eveniment are mai multe aspecte. Totul e relativ. De exemplu, eu mi-am pierdut țara. Din acest punct de vedere, e foarte tragic – și există lucruri și mai rele. În țara noastră au loc multe distrugerii. E un lucru foarte grav. Dar dacă privesc același eveniment din alt unghi îmi dau seama că, în calitate de refugiat, am altă perspectivă. Ca refugiat, mă pot lipsi de formalități, ceremonie, protocol. Dacă se menține statu-quo-ul, dacă totul merge bine, de multe ori nu faci decât să-ți îndeplinești îndatoririle mecanic; te prefaci. Dar când treci prin situații disperate nu ai timp să te prefaci. Așadar, din unghiul acesta, experiența tragică a exilului mi-a fost de mare folos. În plus, îmi oferă foarte multe ocazii de a cunoaște oameni. Oameni care vin din tradiții religioase diferite, din pături sociale diferite, pe care poate nu i-aș fi întâlnit dacă aș fi rămas în țara mea. Deci, în privința aceasta, a fost o situație foarte, foarte folositoare.

De multe ori, când apar probleme, perspectiva noastră pare să se îngusteze. Ne concentrăm toată atenția pe îngrijorare, poate avem impresia că suntem singurii care trec prin așa ceva. De aici poate apărea un fel de egocentrism care riscă să dea problemei proporții uriașe. În astfel de situații cred că ne ajută întotdeauna să privim lucrurile dintr-o perspectivă mai largă – astfel ne putem da seama, de exemplu, că mulți oameni au mai trecut prin experiențe ca ale noastre, dacă nu mai rele. Schimbarea de perspectivă ne poate ajuta chiar și când suferim de o boală sau avem dureri. Bineînțeles, când apare

durerea, de obicei e foarte greu să practici chiar atunc meditația formală pentru a-ți calma mintea. Dar, dacă poți face comparații, dacă-ți poți privi situația din altă perspectivă, se întâmplă totuși ceva. Dacă nu privești decât evenimentul acela, pare tot mai mare și mai mare. Dacă te concentrezi prea atent, prea intens pe o problemă, atunci când apare, ți se va părea incontrollabilă. Dar, dacă compari evenimentul cu altul mai important, dacă privești problema de la distanță, atunci îți pare mai mică și mai puțin apăsătoare“.

Cu puțin timp înainte de una dintre întrevederile mele cu Dalai Lama, m-am întâlnit întâmplător cu administratorul unui sanatoriu la care lucrasem. Pe atunci avusesem câteva ciocniri cu el, fiindcă mi se părea că pune considerentele financiare pe primul loc, în defavoarea îngrijirii pacienților. Nu-l văzusem de mult, dar, de cum am dat ochii cu el, mi-au năvălit în minte toate amintirile certurilor noastre și am simțit cum fierb în mine furia și ura. Până să fiu invitat în apartamentul de la hotel al lui Dalai Lama, mă calmasem destul de mult, dar tot eram puțin tulburat.

— Să spunem că te înfurie cineva, am început eu. Reacția firească atunci când te rănește cineva, reacția imediată, e să te înfurii. Dar de multe ori nu te înfurii doar atunci când ți se face rău. Se întâmplă să-ți amintești evenimentul mai târziu, chiar mult mai târziu și, de fiecare dată când te gândești la el, să te înfurii iar. Ce sfaturi ați da pentru o asemenea situație?

Dalai Lama a dat din cap gânditor și m-a privit. M-am întrebat dacă nu cumva își dăduse seama că nu abordam subiectul doar din motive pur academice.

— Dacă privești situația din alt unghi, a spus el, sunt sigur că omul care ți-a stârnit furia va avea o mulțime de părți și calități pozitive. Dacă privești cu atenție, vei vedea și că actul care te-a înfuriat ți-a dat, în același timp, și anumite ocazii pe care altfel nu le-ai fi avut, chiar și din punctul tău de vedere. Așadar, cu puțin efort, vei putea vedea același eveniment din mai multe unghiuri. Asta te va ajuta.

— Dar dacă încerci să cauți aspectele pozitive ale unei persoane sau ale unui eveniment și nu găsești nici unul?

— Aici cred că ar fi vorba de o situație în care ai avea nevoie să depui mai mult efort. Să petreci mai mult timp căutând în mod serios o altă perspectivă asupra situației. Nu doar la nivel superficial, ci într-un mod foarte concentrat și direct. Trebuie să-ți folosești toată puterea de gândire și să privești situația cât mai obiectiv cu putință. Ai putea reflecta, de exemplu, la faptul că, atunci când cineva te înfurie foarte tare, tinzi să-i vezi numai și numai trăsăturile negative. La fel cum, atunci când ești foarte atașat de cineva, tinzi să-i vezi numai și numai trăsăturile pozitive. Dar percepția aceasta nu corespunde realității. Dacă prietenul tău, pe care-l considerai un om minunat, îți face rău intenționat, îți vei da seama foarte clar că nu e alcătuit numai și numai din trăsături pozitive. În același fel, dacă dușmanul tău, pe care-l urăști, îți cere iertare cu toată sinceritatea și continuă să fie bun cu tine, e puțin probabil că-i vei vedea, în continuare, doar trăsăturile negative. Așadar, chiar dacă atunci când ești furios pe cineva și ți se pare că persoana respectivă nu are nici o trăsătură pozitivă, realitatea e că nimeni nu e 100% rău. Trebuie să aibă și niște calități, dacă le cauți atent. Deci tendința de a vedea un om într-o lumină complet negativă se datorează propriei noastre percepții, bazată pe propria proiecție mentală, nu pe natura adevărată a individului. În același fel, o situație care la început ți se pare 100% negativă poate avea și aspecte pozitive. Dar cred că, chiar dacă ai descoperit un punct de vedere pozitiv al unei situații rele, de obicei nu e suficient. Trebuie să și consolidezi ideea. Trebuie să-ți amintești de multe ori de punctul acela de vedere pozitiv, până când, treptat, ți se schimbă atitudinea. *În general, odată ce te afli într-o situație dificilă, nu-ți poți schimba atitudinea doar evocând un anume gând o dată sau de două ori.*

Schimbarea se produce mai degrabă printr-un proces de învățare, de antrenare și de obișnuire cu noile puncte de vedere, care îți dau puterea de a face față greutăților.

Dalai Lama a reflectat câteva momente și, menținându-și obișnuita atitudine pragmatică, a adăugat:

— Dar, dacă, în ciuda eforturilor, nu găsești nici un unghi sau perspectivă pozitivă în acțiunile unei persoane, pe moment nu poți face altceva mai bun decât să încerci să nu te mai gândești la asta.

Inspirat de cuvintele lui Dalai Lama, în seara aceea am încercat să descopăr „unghiurile pozitive“ ale administratorului, priviște în care nu era „100% rău“. Nu mi-a fost greu. Știam, de exemplu, că e un tată iubitor, care încearcă să-și crească copiii cât mai bine. Și eram nevoit să recunosc că ciocnirile noastre îmi fuseseră, până la urmă, de folos – contribuiseră la hotărârea mea de a renunța la postul de la sanatoriu, care a dus, la rândul ei, la activități mai satisfăcătoare. E adevărat că reflecțiile acestea nu mi-au provocat pe loc o afecțiune covârșitoare pentru individ, dar nu pot nega că mi-au mai domolit ura fără prea mult efort. În curând, Dalai Lama avea să-mi ofere o lecție și mai profundă: cum să ne schimbăm complet atitudinea față de dușmani și să învățăm să-i prețuim.

O NOUĂ PERSPECTIVĂ ASUPRA DUȘMANULUI

Metoda principală a lui Dalai Lama de transformare a atitudinii față de cei pe care-i considerăm dușmani presupune o analiză sistematică și rațională a modului în care reacționăm de obicei la cei care ne fac rău. O explica astfel:

„Să începem cu examinarea atitudinii pe care o avem de obicei față de rivali. În general, firește, nu le dorim binele. Dar, chiar dacă prin acțiunile noastre reușim să-i provocăm nefericirea dușmanului, ce motiv de bucurie avem? Dacă ne gândim mai bine, există lucru mai nenorocit pe lume? Să ne gândim cum am purta povara sentimentelor acelora de ostilitate și rea-voință. Chiar vrem să fim atât de răi?

Dacă ne răzbunăm pe un dușman, creăm un fel de cerc vicios. Dacă ripostăm, celălalt nu va sta cu mâinile în sân – va riposta și el, apoi la fel vom face și noi și tot așa. Iar uneori, în special când se întâmplă la nivel de comunitate, disputa poate continua din generație în generație. Rezultatul e că au de suferit ambele părți. Se destramă însuși scopul vieții. Vedem asemenea situații în taberele de refugiați, în care se cultivă ura față de un alt grup încă din copilărie. E foarte trist. Furia și ura sunt deci ca un cârlig de undiță. E foarte important să avem grijă să nu ne agațe.

Unii consideră că ura intensă slujește intereselor naționale. Eu cred că e un punct de vedere cât se poate de negativ. Nu ia în calcul viitorul. Contracararea acestui mod de gândire se află la baza spiritului de nonviolență și înțelegere“.

După ce a pus la îndoială validitatea atitudinii pe care o avem de obicei față de dușmani, Dalai Lama a oferit o metodă alternativă de a-i privi, o perspectivă nouă, care ar putea avea un impact revoluționar asupra vieții fiecăruia. Iată cum a explicat-o:

„În budism, în general, se dă foarte multă atenție atitudinilor pe care le avem față de rivali sau dușmani. Motivul e că ura poate fi cea mai mare piedică în dezvoltarea compasiunii și a fericirii. Dacă reușim să învățăm să ne dezvoltăm răbdarea și toleranța față de dușmani, toate celelalte ni se vor părea mai ușoare – compasiunea față de toți ceilalți începe să se manifeste firesc.

Așadar, pentru omul care practică dezvoltarea spirituală, dușmanul joacă un rol important. Eu consider compasiunea drept esența unei vieți spirituale. Iar pentru a reuși pe deplin să practicăm iubirea și compasiunea ne este indispensabilă practicarea răbdării și a toleranței. Nu există tărie mai mare decât

răbdarea, așa cum nu există nenorocire mai mare decât ura. De aceea, trebuie să ne străduim pe cât putem să nu ne urâm dușmanul, ci să folosim întâlnirea cu el ca pe o ocazie de a ne întări în practicarea răbdării și a toleranței.

De fapt, dușmanul este o condiție necesară pentru practicarea răbdării. Fără acțiunea unui dușman nu există nici o posibilitate de manifestare a răbdării sau toleranței. Prietenii, de obicei, nu ne pun la încercare și nu ne dau ocazia să ne cultivăm răbdarea; doar dușmanii fac asta. Din punctul acesta de vedere, îl putem deci considera pe dușmanul nostru drept un excelent învățător și îl putem respecta pentru că ne oferă această ocazie prețioasă de a ne exersa răbdarea.

Există pe lume o mulțime de oameni, dar interacționăm cu un număr relativ mic, iar dintre aceștia și mai puțini ne cauzează probleme. Așadar, când întâlnim o astfel de ocazie de a practica răbdarea și toleranța, trebuie s-o tratăm cu recunoștință. E rară. Așa cum ne-am bucura dacă am găsi pe neașteptate o comoară în propria casă, trebuie să ne bucurăm și să le fim recunoscători dușmanilor pentru că ne oferă această ocazie prețioasă. Fiindcă, dacă reușim să practicăm cu succes răbdarea și toleranța, factori esențiali în contracararea emoțiilor negative, va fi mulțumită unei combinații între eforturile noastre și ocazia oferită de dușman.

Desigur, se poate să gândim că „De ce să-mi venerez dușmanul sau să-i recunosc contribuția, când el nu a avut nici o intenție de a-mi oferi ocazia aceasta prețioasă de a practica răbdarea și nici o intenție de a mă ajuta? Ba, pe lângă faptul că nu are de gând să mă ajute, are intenția deliberată și răuvoitoare de a-mi face rău! Așadar, e normal să-l urăsc – în nici un caz nu merită respect“. Dar, de fapt, tocmai prezența stării acesteia de spirit încărcate de ură, intenția dușmanului de a răni, îi face acțiunile unice. Altfel, dacă ar fi vorba doar de actul de a ne produce durere în sine, am urî doctorii și i-am considera dușmani, fiindcă uneori adoptă metode dureroase, cum ar fi intervențiile chirurgicale. Dar actele lor nu le considerăm la fel de rele precum cele ale unui dușman, fiindcă doctorii au intenția de a ne ajuta. Așadar, tocmai intenția aceasta conștientă de a ne face rău îl face pe dușman unic și ne dă ocazia aceasta prețioasă de a practica răbdarea“.

Sugestia lui Dalai Lama de a ne admira dușmanii pentru că ne oferă ocazii de a ne dezvolta poate fi cam greu de înghițit la început. Dar situația se aseamănă cu aceea a unei persoane care vrea să-și tonifice și să-și întărească organismul ridicând greutăți. Bineînțeles, la început ridicările sunt neplăcute – efortul e greu. Ne face să ne forțăm, să transpirăm, să ne luptăm. Dar tocmai forțarea aceasta împotriva rezistenței ne dă, în cele din urmă, putere. Apreciem un bun antrenament de forță nu pentru plăcerea imediată pe care ne-o oferă, ci pentru beneficiile de care ajungem să ne bucurăm în cele din urmă.

Poate nici afirmațiile lui Dalai Lama cum că Dușmanul e ceva „rar“ și „prețios“ nu sunt simple explicații confortabile și fanteziste. Îmi dau seama de asta foarte clar când îmi aud pacienții cum își descriu problemele cu cei din jur – la drept vorbind, majoritatea oamenilor nu se luptă cu o hoardă întreagă de dușmani și oponenți, cel puțin nu la nivel personal. De obicei, conflictul se limitează la câteva persoane. Eventual un șef sau un coleg de serviciu, o fostă soție sau un fost soț, o rudă. Din punctul acesta de vedere, Dușmanul e, într-adevăr, „rar“ – nu îl întâlnim la tot pasul. Iar lupta, procesul de rezolvare a conflictului cu Dușmanul – prin învățare, analiză, găsirea de căi alternative – duce, în cele din urmă, la o dezvoltare reală, la o mai mare înțelepciune și la un rezultat psihoterapeutic pozitiv.

Să ne imaginăm cum ar fi să trecem prin viață fără să întâlnim nici măcar un singur dușman și nici un fel de obstacol, dacă din fașă până în mormânt toți oamenii pe care i-am cunoaște ne-ar răsfața, ne-ar îmbrățișa, ne-ar pune mâncarea în gură (o mâncare moale și fără gust, ușor de digerat), ne-ar amuza cu

strâmbături și chicoteli de bebeluș. Dacă am fi purtați de colo-colo, încă din copilărie, în coșuleț (iar mai târziu, poate, într-o litieră), dacă n-am întâlni nici o provocare, dacă n-am fi niciodată puși la încercare – pe scurt, dacă toată lumea ne-ar trata toată viața ca pe niște sugari. La început poate ar fi plăcut. În primele câteva luni de viață ar fi exact ce ne-ar trebui. Dar, dacă situația s-ar prelungi, nu am ajunge altceva decât un fel de masă gelatinoasă, o monstruoșitate în toată puterea cuvântului, și am avea nivelul de dezvoltare mintală și emoțională a unei hălci de carne de vițel. Tocmai luptele vieții ne fac ceea ce suntem. Dușmanii sunt cei care ne pun la încercare și ne opun rezistența de care avem nevoie ca să creștem.

E PRACTICĂ ATITUDINEA ACEASTA?

Abordarea problemelor în mod rațional și obișnuința de a ne privi necazurile sau dușmanii din perspective alternative păreau, desigur, un scop de dorit, dar nu eram sigur în ce măsură ne-ar putea transforma atitudinea în mod fundamental. Îmi aduc aminte că odată am citit într-un interviu că unul dintre exercițiile spirituale zilnice ale lui Dalai Lama era recitarea unei rugăciuni, cele *Opt versete pentru pregătirea minții*, scrisă în secolul al XVIII-lea de sfântul tibetan Langri Thangpa. Iată un fragment:

Când am de-a face cu un alt om, fie să mă văd pe mine drept cel mai neînsemnat dintre toți, iar pe celălalt să-l prețuiesc mai presus decât orice în adâncul inimii! [...]

Când văd ființe rele, apăsate de năravuri violente și tulburări, fie să prețuiesc aceste creaturi rare de parcă aș fi găsit o comoară bogată! [...]

Când alții, din invidie, mă chinuiesc cu purtări urâte, vorbe mincinoase și altele asemenea, fie să rabd înfrângerea și să le ofer lor izbânda! [...]

Când cel în care mi-am pus toată nădejdea mă rănește adânc, fie să-l privesc ca pe cel mai de seamă guru al meu!

Pe scurt, fie să dăruiesc, direct și indirect, bine și fericire tuturor ființelor, fie să-mi iau asupra mea, în secret, durerea și suferința tuturor ființelor! [...]

După ce am citit despre rugăciunea asta, l-am întrebat pe Dalai Lama:

— Știi că ați meditat foarte mult la rugăciunea aceasta, dar chiar credeți că se mai poate aplica în ziua de azi? În fond, a fost scrisă de un călugăr care trăia într-o mănăstire – unde nu se putea întâmpla ceva mai rău decât să te bârfească cineva, să spună minciuni despre tine sau, eventual, să te mai pomenești cu câte un pumn sau o palmă. În asemenea situații ar fi ușor să-i „oferi izbânda“ celui alt, dar în societatea din ziua de azi „durerea“ sau răul la care ne expunem din partea celorlalți ar putea fi violul, tortura, crima etc. Din punctul acesta de vedere, atitudinea din rugăciune pur și simplu nu mai pare aplicabilă.

Mă simțeam cam mândru de mine – aveam senzația că făcusem o observație foarte abilă, de-a dreptul isteată.

Dalai Lama a tăcut câteva clipe, cu fruntea încrețită de gânduri adânci, apoi a spus:

— Poate e ceva adevăr și în ce spui tu.

Apoi a comentat despre situațiile în care ar fi nevoie de unele modificări la atitudinea respectivă, în care s-ar putea să ajungem să luăm măsuri ferme pentru a împiedica agresiunea celui alt, ca să nu suferim noi sau cei din jur.

Mai târziu, în aceeași seară, am rememorat conversația. Mi-au sărit în ochi două lucruri. Mai întâi, m-a izbit cât de extraordinar de dispus era să adopte o perspectivă nouă asupra convingerilor și practicilor lui – în cazul acela, posibilitatea de a reevalua o rugăciune care îi era foarte dragă și care, fără îndoială, se împletise cu însăși ființa lui în ani și ani de repetare. A doua descoperire era mai puțin înălțătoare. Fusesem incredibil de arogant! Mi-am dat seama că îi propusesem ideea că rugăciunea nu mai era

adecvată fiindcă nu se potrivea cu realitățile dure ale lumii din ziua de azi. Dar de-abia mai târziu mi-am dat seama cui îi vorbisem astfel – unui om care pierduse o țară întreagă în urma uneia dintre cele mai brutale invazii din istorie. Un om care trăia în exil de aproape patru decenii, în timp ce un popor întreg își punea speranțele și visurile de libertate în el. Un om cu un puternic sentiment de responsabilitate personală, care ascultă cu compasiune un șir nesfârșit de refugiați care își revarsă asupra lui poveștile despre uciderile, violurile, tortura și degradarea poporului tibetan de către chinezi. I-am văzut de multe ori pe chip o expresie de infinită grijă și tristețe când asculta necazurile oamenilor care, de multe ori, traversaseră Himalaya pe jos (călătorie care durează doi ani) doar ca să-l zărească în trecut.

Poveștile lor nu conțin doar violențe fizice. De multe ori, dezvăluie încercarea de a zdrobi spiritul tibetanilor. Un refugiat tibetan mi-a spus mai demult despre „școala” chinezească la care trebuia să meargă în copilărie, pe când trăia în Tibet. Diminețile erau dedicate îndoctrinării și studiului *Cărții roșii* a conducătorului Mao. După-amiază se verificau temele. „Tema” era gândită în general să distrugă spiritul budist adânc înrădăcinat în sufletul tibetanilor. De exemplu, cunoscând interdicția budistă asupra uciderii și convingerea că toate ființele vii sunt „simțitoare” și la fel de prețioase, un învățător le-a dat elevilor sarcina de a ucide ceva și a aduce animalul la școală a doua zi. Pe tema aceasta primeau note. Fiecare animal mort valora un anumit număr de puncte – o muscă valora un punct, o râmă – două, un șoarece – cinci, o pisică – zece și așa mai departe. (Când i-am spus povestea unui prieten, recent, a dat din cap dezgustat și a comentat: „Oare câte puncte ar fi primit elevul dacă-l omora pe nenorocitul de învățător?”)

Cu ajutorul practicilor sale spirituale, ca recitarea celor *Opt versete pentru pregătirea minții*, Dalai Lama a reușit să se împace cu realitatea situației și, în același timp, să militeze activ pentru libertate și respectarea drepturilor omului în Tibet timp de 40 de ani. De asemenea, și-a păstrat atitudinea de umilință și compasiune față de chinezi, atitudine care a inspirat milioane de oameni din lumea întreagă. Iar eu venisem să-i sugerez că rugăciunea aceea nu mai era relevantă pentru „realitățile” lumii actuale. Și acum roșesc de rușine când îmi amintesc conversația aceea.

DESCOPERIREA DE NOI PERSPECTIVE

Într-o după-amiază, în timp ce încercam să aplic metoda lui Dalai Lama de schimbare a perspectivei asupra „dușmanului”, am descoperit întâmplător o altă tehnică. Pe când lucram la cartea de față, am asistat la câteva conferințe susținute de Dalai Lama în orașele de pe coasta de est a Statelor Unite ale Americii. La întoarcerea acasă, în Phoenix, am luat un zbor fără escală. Rezervasem, ca de obicei, un loc lângă culoar. Deși veneam de la o conferință spirituală, eram într-o stare de spirit cam arțăgoasă când m-am îmbarcat în avionul plin ochi. Apoi am descoperit că, din greșeală, mi se alocase un loc la mijloc – prins ca într-un sandwich între un bărbat de proporții generoase, care avea obiceiul enervant de a-și întinde antebrațul gros pe partea *mea* din mânerul scaunului, și o femeie între două vârste, care mi-a displicut imediat, fiindcă, am hotărât pe loc, îmi furase locul *meu* dinspre culoar. Femeia avea ceva care mă irita serios – vocea îi era cam prea ascuțită, aerul puțin prea imperial, nu știu exact ce. Imediat după decolare, a început să vorbească încontinuu cu bărbatul de pe scaunul din fața ei. Bărbatul s-a dovedit a fi soțul ei, iar eu, „galant”, m-am oferit să fac schimb de locuri cu el. Dar n-au acceptat – amândoi voiau scaunele dinspre culoar. Eram din ce în ce mai enervat. Gândul de a-mi petrece cinci ore întregi lângă femeia aceea mi se părea insuportabil.

Dându-mi seama că reacționez foarte ostil față de o femeie pe care nici măcar n-o cunoșteam, m-am gândit că poate e vorba de un „transfer de sentimente“ – că îmi amintea, în subconștient, de cineva din copilărie – eterna poveste cu sentimente-de-ură-neconștientizate-față-de-mamă și altele de genul. Oricât m-am gândit, n-am găsit nici o posibilă candidată – chiar nu-mi amintea de nimeni din trecut.

Apoi mi-a trecut prin minte că era ocazia perfectă să-mi exerseze dezvoltarea răbdării. Am început deci cu tehnica vizualizării dușmanului meu de pe scaunul dinspre culoar ca pe un binefăcător prețios, așezat alături de mine ca să mă învețe lecția răbdării și a toleranței. Mă așteptam să fie floare la ureche – în fond, cu greu aș fi putut găsi „dușman“ mai cuminte: de-abia ce o întâlnisem și biata femeie nu-mi făcuse, în fond, nici un rău. După vreo 20 de minute, m-am lăsat păgubaș – tot mă enerva! M-am resemnat să-mi petrec restul zborului într-o stare de continuă iritare. Mă uitam încruntat și bosumflat la mâna ei, care-mi ocupa discret spațiul de pe mânerul scaunului. O uram până în cele mai mici detalii. Mă uitam absent la unghia degetului ei mare când mi-a trecut prin minte întrebarea: urăsc unghia aia? Nu prea. Era o unghie ca oricare alta. Nimic deosebit. Apoi am aruncat o privire spre ochiul ei dinspre mine și m-am întrebat: Chiar îi urăsc ochiul? O, da. (Bineînțeles, nu aveam nici un motiv – era deci ură în forma ei cea mai pură.) M-am concentrat pe detalii. Urăsc pupila? Nu. Urăsc corneea, irisul, sclera? Nu. Și atunci, chiar urăsc ochiul? Trebuia să recunosc că nu. Începeam să am senzația că sunt pe drumul cel bun. Am continuat cu articulația unui deget, cu un deget, cu mandibula, cu un cot. Cu o oarecare surprindere mi-am dat seama că femeia avea și părți pe care nu le uram. Dacă mă concentram pe detalii, pe mărunțișuri, în loc să generalizez excesiv, reușeam să ajung la o schimbare internă subtilă, un fel de înmuiere. Schimbarea aceasta de perspectivă deschidea o breșă în ideea mea preconcepută, o breșă destul de largă, cât s-o pot privi ca pe un om ca oricare altul. Tocmai când treceam prin schimbarea aceasta, s-a întors dintr-odată spre mine și a început o conversație. Nu-mi mai amintesc despre ce am vorbit – nimicuri, în mare parte –, dar până la sfârșitul zborului mi se risipiseră toată furia și enervarea. N-aș putea spune nici că ajunsese Cea Mai Bună Prietenă a Mea, dar nu mai era nici Hoța Malefică a Locului Meu dinspre Culoar, ci doar o persoană ca oricare alta, ca mine, care își croia și ea drum prin viață cum putea.

O MINTE FLEXIBILĂ

Capacitatea de a ne schimba perspectiva, de a ne vedea problemele „din mai multe unghiuri“, e susținută de *flexibilitatea minții*. Avantajul suprem al unei minți flexibile este acela că ne permite să primim cu brațele deschise viața în toate aspectele ei – să fim vii pe deplin, oameni pe deplin. Într-o după-amiază, după o zi lungă de conferințe în Tucson, Dalai Lama se întorcea la apartamentul lui de la hotel. În timp ce mergea încet, pe cer se răspândea un front de nori de ploaie în nuanțe de magenta, care absorbeau lumina de început de seară și ofereau un fundal contrastant pentru munții Catalina, pictând tot peisajul cu o paletă vastă de nuanțe purpurii. Efectul era spectaculos. Aerul cald, greu de aroma plantelor deșertului și a salviei, umezeala, vântul slab, dar neobosit, toate anunțau o furtună dezlănțuită, cum numai în deșertul Sonora poți vedea. Dalai Lama s-a oprit. Timp de câteva clipe a privit în tăcere orizontul, a admirat panorama și, într-un târziu, a remarcat cât de frumoasă e. A mers mai departe, dar, după câțiva pași, s-a oprit din nou și s-a aplecat să se uite mai de aproape la un mugur minuscul, de culoarea levănțicii, de pe o plantă scundă. L-a atins cu grijă, i-a observat forma delicată și s-a întrebat, cu voce tare, cum se numește floarea. M-a surprins libertatea de mișcare a minții lui. Conștiința lui părea să treacă cu cea mai mare ușurință de la contemplarea peisajului la concentrarea asupra unui singur mugur –

aprecia simultan atât panorama, cât și cel mai mărunț detaliu. Avea capacitatea de a cuprinde toate fațetele, spectrul complet al vieții.

Oricare din noi își poate dezvolta aceeași flexibilitate a minții. Ea provine, cel puțin în parte, direct din eforturile de a ne lărgi perspectiva și de a încerca în mod voit noi puncte de vedere. Rezultatul final este o conștientizare simultană a imaginii de ansamblu și a circumstanțelor individuale. Acest mod de observare dual, în care vedem în același timp „Lumea Mare“ și propria noastră „Lume Mărunță“, poate servi drept metodă de triere, ajutându-ne să deosebim lucrurile importante din viață de cele ne semnificative.

În cazul meu, a fost nevoie ca Dalai Lama să mă îmboldească cu blândețe, pe parcursul conversațiilor noastre, ca să încep să-mi lărgesc perspectiva limitată. Prin felul meu de a fi, dar și prin pregătirea profesională, întotdeauna am avut tendința de a aborda problemele din punctul de observație al dinamicii individuale – procese psihologice care se desfășoară exclusiv în domeniul minții. Perspectivele sociologice sau politice nu m-au interesat niciodată prea mult. Într-o discuție cu Dalai Lama, am început să-i pun întrebări despre importanța lărgirii perspectivei personale. Băusem mai devreme câteva cești de cafea, așa că am început să vorbesc foarte animat despre capacitatea de a ne schimba perspectiva ca proces intern, ca efort individual, bazat exclusiv pe decizia conștientă a omului de a adopta un alt punct de vedere.

În mijlocul discursului meu însuflețit, Dalai Lama m-a întrerupt la un moment dat, ca să-mi amintească:
— Când vorbești despre adoptarea unei perspective mai largi, asta presupune și cooperarea cu ceilalți. De exemplu, când avem de-a face cu crize globale, precum cele de mediu sau cele care țin de structura economică modernă, avem nevoie de un efort coordonat și concertat între un număr mare de oameni responsabili și devotați scopului. E un proces mult mai cuprinzător, nu se limitează la nivelul individual sau personal.

M-a enervat faptul că aducea în discuție subiectul *lumii* când eu încercam să mă concentrez pe subiectul *individului* (și aveam o asemenea atitudine – recunosc cu rușine – tocmai în timp ce vorbeam despre lărgirea perspectivei!).

— Dar săptămâna aceasta, am insistat eu, în conversațiile noastre și la conferințe, ați vorbit mult despre importanța aplicării schimbărilor personale, dinăuntru, prin transformarea interioară. Ați vorbit, de exemplu, despre cât de important e să ne dezvoltăm compasiunea, să avem o inimă bună, să ne învingem furia și ura, să ne cultivăm răbdarea și toleranța...

— Da. Sigur, schimbarea trebuie să vină dinăuntru fiecăruia. Dar, când cauți soluții la probleme globale, trebuie să poți să le abordezi din punctul de vedere al individului, dar și din punctul de vedere al societății per ansamblu. Deci, când e vorba de flexibilitate, de lărgirea perspectivei și alte asemenea subiecte, trebuie să fim capabili să abordăm problemele la niveluri diferite: cel individual, cel al comunității și cel global. De pildă, seara trecută, la conferința de la universitate, am vorbit despre nevoia de a reduce furia și ura prin cultivarea răbdării și toleranței. Domolirea urii e ca o dezarmare interioară. Dar în aceeași conferință am menționat și că dezarmarea interioară trebuie să meargă mână în mână cu dezarmarea exterioară. Cred că asta e foarte, foarte important. Din fericire, după prăbușirea imperiului sovietic, cel puțin deocamdată, am scăpat de amenințarea holocaustului nuclear. Cred deci că e un moment foarte bun, un început foarte potrivit – nu trebuie să ratăm ocazia! Acum cred că trebuie să întărim puterea adevărată a păcii. O pace adevărată – nu doar absența violenței sau absența războiului. Simpla absență a războiului se poate obține și cu armele – ca amenințarea nucleară. Dar nu constituie o

pace mondială adevărată, durabilă. Pacea trebuie să se clădească pe încredere reciprocă. Și, de vreme ce armele sunt cea mai mare piedică în calea dezvoltării încrederii reciproce, cred că a venit vremea să găsim o cale de a renunța la ele. E foarte important acest lucru. Bineînțeles, nu se poate face peste noapte. Realist e să parcurgem calea aceasta pas cu pas. Dar cred că trebuie să ne stabilim foarte clar scopul suprem: trebuie demilitarizată întreaga lume. Așadar, pe de o parte, trebuie să ne străduim să ne dezvoltăm pacea interioară, dar e foarte important și ca, pe de altă parte, să facem eforturi pentru dezarmarea externă și pentru pace, contribuind cu câte puțin, atât cât putem. Aceasta e responsabilitatea noastră.

IMPORTANȚA GÂNDIRII FLEXIBILE

Flexibilitatea minții și capacitatea de a ne schimba perspectiva au o relație bilaterală: cu ajutorul unei minți flexibile, agile, ne putem privi problemele dintr-o mulțime de unghiuri, iar încercarea conștientă de a ne examina problemele din mai multe perspective poate fi considerată, la rândul ei, o formă de antrenament pentru flexibilitatea minții. În lumea în care trăim, încercarea de a ne dezvolta un mod de gândire flexibil nu e doar un exercițiu în care să se angajeze de plăcere intelectualii fără altă ocupație – de ea depinde, poate, supraviețuirea noastră. Chiar și la scara evoluției, speciile care au supraviețuit și au prosperat au fost cele mai flexibile, mai adaptabile la schimbările de mediu. În ziua de azi, viața e caracterizată de schimbări bruște, neașteptate, uneori violente. O minte flexibilă ne poate ajuta să facem față schimbărilor din jurul nostru. În același timp, ne poate susține și în conflictele lăuntrice, în situațiile de incompatibilitate și ambivalență. Dacă nu ne cultivăm flexibilitatea minții, perspectiva noastră asupra vieții va deveni fragilă, iar relația noastră cu lumea va fi caracterizată de teamă. Dar privind viața în mod flexibil, maleabil, ne putem păstra stăpânirea de sine chiar și în cele mai agitate și tulburi condiții. Prin efortul de a ne face mintea cât mai flexibilă, întărim rezistența spiritului uman.

Cu cât ajungeam să-l cunosc mai bine pe Dalai Lama, cu atât mai mult mă uimea flexibilitatea lui, capacitatea lui de a adopta o mulțime de puncte de vedere. Ar fi fost de așteptat ca rolul lui unic – se poate spune că e cel mai de seamă budist de pe planetă – să-i confere o calitate de Vajnic Apărător al Credinței.

Gândindu-mă la asta, într-o zi l-am întrebat:

— Vi se pare vreodată că aveți un punct de vedere prea rigid sau o gândire prea îngustă?

— Hmm... s-a gândit el puțin, apoi a răspuns hotărât: Nu, nu cred. De fapt, chiar dimpotrivă. Uneori sunt atât de flexibil, încât lumea mă acuză că nu păstrez o poziție constantă.

A izbucnit dintr-odată într-un râs sănătos.

— Mai vine câte ceva să-mi prezinte o idee și eu înțeleg că are sens și sunt de acord, așa că îi spun: „A, excelent!“ ... Dar apoi mai vine ceva, cu o idee diametral opusă, iar eu văd că are sens și aceea și sunt de acord și cu el. Uneori sunt criticat pentru asta și trebuie să mi se amintească: „Ne-am angajat în direcția aceasta, așa că deocamdată hai să o păstrăm“.

Dacă am trage o concluzie doar pe baza acestei afirmații, am rămâne cu impresia că Dalai Lama e un om nehotărât, care nu se călăuzește după un set ferm de principii. De fapt, nimic n-ar putea fi mai departe de adevăr. Este evident că Dalai Lama are un set de principii fundamentale, care stau la baza tuturor acțiunilor lui: convingerea că toți oamenii sunt, în esență, buni. Credința în valoarea compasiunii. Hotărârea de a pune pe primul loc bunătatea. Conștiința legăturii pe care o are cu toate vietățile.

Când vorbesc despre cât de important este să fim flexibili, maleabili, adaptabili, nu propun să ajungem un fel de cameleoni – să absorbim orice sistem de credințe nou întâlnit, să ne schimbăm identitatea, să acceptăm pasiv orice idee la care suntem expuși. Nu putem ajunge la stadii mai înalte de creștere și dezvoltare decât cu ajutorul unui set fundamental de valori călăuzitoare. Un sistem de valori care să dea vieților noastre continuitate și coerență, după care să ne măsurăm experiențele. Un sistem de valori care să ne ajute să hotărâm care scopuri merită efortul și care nu au rost.

Întrebarea este cum putem menține, statornic și consistent, setul acesta de valori esențiale, rămânând în același timp flexibili? Dalai Lama pare să fi reușit, în primul rând, reducându-și sistemul de convingeri la câteva adevăruri fundamentale: 1) Sunt om. 2) Vreau să fiu fericit și nu vreau să sufăr. 3) Ca și mine, și ceilalți vor să fie fericiți și nici ei nu vor să sufere. Punând accentul pe punctele comune dintre el și cei din jur, nu pe diferențe, stabilește o legătură cu toți oamenii și își întărește credința fundamentală în importanța compasiunii și a altruismului. Dacă folosim aceeași metodă, vom avea enorm de mult de câștigat dacă ne rezervăm, pur și simplu, puțin timp ca să reflectăm asupra propriului sistem de valori și să-l reducem la principiile sale esențiale. Capacitatea aceasta de a ne reduce setul de valori la elementele de bază și de a le urma în viață ne permite cea mai mare libertate și flexibilitate în abordarea multitudinii de probleme cu care ne confruntăm în fiecare zi.

GĂSIREA ECHILIBRULUI

Dezvoltarea unei perspective flexibile asupra vieții nu ne ajută doar să facem față problemelor de zi cu zi, ci devine chiar piatra de temelie a unui element esențial pentru o viață fericită: *echilibrul*.

Într-o dimineață, așezându-se confortabil în fotoliu, Dalai Lama mi-a explicat cât de prețioasă este o viață echilibrată.

— O abordare echilibrată și chibzuită a vieții, care să evite cu grijă extremele, devine un factor foarte important în existența de zi cu zi a omului. E esențială în toate aspectele vieții. De exemplu, când plantăm un lăstar de plantă sau de copac, la început trebuie să-l tratăm cu mare pricepere și blândețe. Prea multă umezeală și va muri, prea mult soare și va muri. Dar va muri și dacă primește prea puțin. Așadar, e nevoie de un mediu echilibrat, în care lăstarul să crească sănătos. Sau, dacă vorbim de sănătatea fizică a unui om, excesul sau lipsa oricărui lucru pot avea efecte distructive. De exemplu, cred că face rău prea multă proteină, dar și prea puțină. Purtarea aceasta cu pricepere și blândețe, în care suntem atenți să evităm extremele, se aplică și la dezvoltarea sănătoasă a minții și a emoțiilor. De exemplu, dacă observăm că începem să fim aroganți, să ne umflăm în propria piele datorită succeselor sau calităților noastre reale sau închipuite, antidotul e să ne gândim mai mult la problemele și suferințele noastre, să contemplăm aspectele nesatisfăcătoare ale existenței. Astfel ne vom tempera atitudinea prea orgolioasă și vom reveni cu picioarele pe pământ. Dimpotrivă, dacă vedem că reflectarea asupra naturii nesatisfăcătoare a existenței, asupra suferinței, a durerii și a altor asemenea lucruri ne copleșește, din nou există pericolul de a cădea în extrema cealaltă. Atunci se poate întâmpla să ne descurajăm cu totul, să ne simțim neajutorați și deprimați și să ne gândim: „Vai, nu pot să fac nimic, nu sunt bun de nimic“. În astfel de împrejurări e important să știm să ne încurajăm reflectând asupra succeselor pe care le-am avut, asupra drumului pe care l-am parcurs până aici și asupra altor calități ale noastre, ca să ne simțim mai bine și să ieșim din dispoziția aceea descurajantă, demoralizantă. E nevoie deci de o abordare foarte echilibrată și atentă. Abordarea aceasta e folositoare nu doar pentru sănătatea fizică și emoțională a omului, ci și pentru creșterea lui spirituală. De exemplu, tradiția budistă include multe tehnici și practici.

Dar e foarte important să le aplicăm cu pricepere și să nu recurgem la extreme. Și aici e nevoie de o abordare chibzuită. E esențială abordarea coordonată a practicilor budiste – combinarea studiului și învățării cu practicarea contemplării și meditației. Astfel, nu vor apărea dezechilibre între procesul de învățare academică, intelectuală, și cel de punere practică. Altfel, există riscul ca excesul de intelectualizare să înăbușe practicile mai contemplative. Pe de altă parte, și acordarea de prea mare importanță aplicațiilor practice, fără studiu, va înăbuși înțelegerea. Trebuie deci să existe un echilibru...

După câteva clipe de gândire, a adăugat:

— Cu alte cuvinte, practica *dharma*, practica spirituală adevărată, seamănă într-un fel cu un stabilizator de tensiune. Funcția lui e să împiedice fluctuațiile de tensiune și să asigure o sursă de curent stabilă și constantă.

— Puneți accentul pe importanța evitării extremelor, am intervenit eu, dar nu extremele ne fac viața mai palpitantă și mai interesantă? Evitând orice extreme în viață și alegând mereu „calea de mijloc“ nu ajungem la o existență fadă, fără culoare?

Dând din cap în semn că nu e de acord, Dalai Lama a răspuns:

— Cred că trebuie să înțelegi sursa, baza comportamentului extrem. Să luăm, de exemplu, dorința de a acumula bunuri materiale – adăpost, mobilă, haine și așa mai departe. Pe de o parte, sărăcia poate fi considerată, în felul ei, o extremă și avem tot dreptul să ne străduim să o depășim și să ne asigurăm confortul fizic. Pe de altă parte, din prea mult lux și din căutarea bogăției excesive ajungem la cealaltă extremă. Scopul nostru final când încercăm să acumulăm bogăție e senzația de satisfacție, de fericire. Dar însăși rădăcina căutării de *mai mult* e impresia că nu avem destul, e un sentiment de nemulțumire. Senzația de nemulțumire, de a vrea mereu mai mult și mai mult nu se naște din caracterul inerent dezirabil al obiectelor pe care căutăm să le obținem, ci din propria noastră mentalitate. Cred deci că tendința noastră de a ajunge la extreme e alimentată, de multe ori, de o senzație ascunsă de nemulțumire. Firește, și alți factori ne pot conduce la extreme. Dar sunt de părere că e important să ne dăm seama că, chiar dacă la suprafață căutarea extremelor pare uneori interesantă sau „palpitantă“, ea ne poate dăuna. Sunt multe exemple care ilustrează pericolele extremelor, ale comportamentului extrem. Cred că, examinând astfel de situații, vom înțelege că, drept urmare a acțiunilor extreme, vom ajunge să suferim. De exemplu, la scară planetară, dacă pescuim excesiv, iresponsabil, fără să ținem cont de consecințele pe termen lung, vom împuțina populațiile de pește... Sau să luăm comportamentul sexual. Sigur, avem în noi impulsul sexual, biologic, de a ne reproduce și mai obținem și satisfacție când facem sex. Dar, dacă comportamentul sexual devine extrem și iresponsabil, duce la atâtea și atâtea probleme și abuzuri... de exemplu, abuzurile sexuale și incestul.

— Spuneați că, pe lângă senzația de nemulțumire, mai există și alți factori care ne pot duce la extreme...

— Sigur că da, a confirmat el, dând din cap.

— Mi-ați putea da un exemplu?

— Un astfel de factor cred că ar fi vederile înguste.

— Vederi înguste în ce sens?

— Un exemplu de gândire îngustă ar fi și cel cu pescuitul excesiv, care duce la depopularea oceanelor de pești, în sensul că nu luăm în calcul *decât* efectele pe termen scurt și ignorăm imaginea de ansamblu. În cazul acesta, am putea folosi educația și informarea pentru a ne lărgi perspectiva și a scăpa de unghiul nostru îngust.

Dalai Lama și-a luat mățaniile de pe o măsuță de lână fotoliu și le-a trecut printre degete, gândindu-se în tăcere la problema pe care o discutăm. Aruncând o privire spre mățanii, a continuat dintr-odată:

— Cred că, în multe privințe, atitudinile înguste duc la o gândire extremă. Iar aceasta, la rândul ei, cauzează probleme. De exemplu, Tibetul a fost, de secole, o națiune budistă. În mod firesc, tibetanii erau convinși că budismul este cea mai bună religie și au început să creadă că ar fi bine dacă l-ar adopta *toată* omenirea. Ideea că *toată lumea* ar trebui să fie budistă e de-a dreptul extremă. O astfel de gândire extremă nu face decât să cauzeze probleme. Dar acum că am plecat din Tibet, am avut ocazia să luăm contact cu alte tradiții religioase și să aflăm mai multe despre ele. Ca urmare, ne-am apropiat mai mult de realitate – ne-am dat seama că rasa umană are multe moduri de a gândi. Chiar dacă am încerca să convertim întreaga lume la budism, n-ar fi o soluție practică. Când ai un contact mai apropiat cu alte tradiții, devii conștient de trăsăturile lor pozitive. Acum, când ne întâlnim cu o altă religie, de la început avem o senzație plăcută, confortabilă. Suntem de părere că, dacă omul acela e de părere că o altă tradiție este mai potrivită, mai eficientă pentru el, foarte bine! E ca la restaurant – ne putem așeza cu toții la o masă și putem comanda fiecare felurile care ni se potrivesc mai bine. Se poate să mâncăm fiecare altceva, dar nu ne certăm din cauza asta! Cred deci că, lărgindu-ne intenționat perspectiva asupra vieții, vom reuși, de multe ori, să depășim gândirea aceasta extremă, care duce la consecințe atât de negative.

După cugetarea aceasta, Dalai Lama și-a pus mățaniile pe încheietură, m-a bătut pe mână amabil și s-a ridicat, punând capăt discuției.

Cum să găsim un sens în durere și în suferință

Viktor Frankl, un psihiatru evreu trimis de naziști într-un lagăr de concentrare, în al Doilea Război Mondial, spunea: „Omul este dispus să rabde orice suferință atâta timp cât vede un sens în ea“. Pe baza experienței brutale, inumane din lagăre, Frankl a înțeles mai bine cum fac față oamenii atrocităților. Observând atent cine rezistă și cine nu, a ajuns la concluzia că supraviețuirea nu depinde de tinerețe sau de forța fizică, ci de puterea extrasă din urmărirea unui scop și din descoperirea unui sens în viața și experiența proprie.

Găsirea unui sens în suferință e o metodă puternică de a face față chiar și celor mai grele momente ale vieții. Dar nu e ușor să descoperim un sens al propriei suferințe. De multe ori, suferința pare să apară la întâmplare, fără criterii și fără discriminare, complet lipsită de orice sens, cu atât mai puțin de un sens coerent sau pozitiv. Iar când ne aflăm în mijlocul durerii, ne concentrăm toată energia pe găsirea unei căi de scăpare. În perioadele de criză gravă, de tragedie, pare imposibil să reflectăm asupra vreunui sens aflat în spatele suferinței. În astfel de momente, nu putem decât să încercăm să rezistăm. E firesc să ne considerăm suferința lipsită de sens și nedreaptă și să ne întrebăm „De ce eu?“. Dar, din fericire, în perioadele relativ mai liniște dinainte sau de după experiențele dureroase putem reflecta asupra suferinței și putem încerca să învățăm să-i înțelegem sensul. Iar timpul și efortul investite în căutarea unui sens al suferinței vor da roade înzecite când vom da de neazuri. Dar, pentru a le culege roadele, trebuie să pornim în căutarea sensului cât lucrurile încă merg bine. Copacul cu rădăcini puternice rămâne în picioare și după cea mai furioasă furtună, dar rădăcinile nu pot să-i crească de-abia când apare furtuna la orizont.

Dar unde să începem căutarea acestui sens al suferinței? Pentru mulți ea începe cu tradiția religioasă a fiecăruia. Diferitele religii înțeleg în mod diferit sensul și scopul suferinței umane, dar toate religiile oferă strategii de reacție la suferință, pe baza principiilor lor fundamentale. De exemplu, modelul budist și cel hindus spun că suferința este rezultatul propriilor noastre acțiuni negative din trecut și o consideră un catalizator pentru căutarea eliberării spirituale.

După tradiția iudeo-creștină, universul a fost creat de un Dumnezeu bun și drept și, chiar dacă uneori planul Lui poate părea misterios și indescifrabil, credința și încrederea noastră în acel plan ne permit să îndurăm mai ușor suferința, convinși fiind că, așa cum spune Talmudul, „tot ce face Dumnezeu face într-un bine“. Viața poate aduce durere, dar, precum cea simțită de femeie când dă naștere unui copil, avem încredere că și aceasta ne va fi răsplătită prin binele de care vom avea parte în cele din urmă. În astfel de tradiții, greutatea vine din faptul că, spre deosebire de naștere, de multe ori nu ni se dezvăluie binele final. Cu toate acestea, cei care au o credință puternică în Dumnezeu sunt susținuți de convingerea lor că acesta are un scop suprem pentru suferința noastră, așa cum ne sfătuiește un înțelept hasidim: „Când suferă, omul nu trebuie să spună: «E rău! E rău!» Din câte îi dă Dumnezeu omului să îndure, nimic nu e

rău. Poate însă să spună: «E amar! E amar!» Căci și dintre leacuri unele sunt făcute cu ierburi amare“. Așadar, din punctul de vedere iudeo-creștin, suferința poate avea multe scopuri: ne poate pune la încercare și chiar întări credința, ne poate apropia de Dumnezeu într-un mod fundamental și intim, sau ne poate detașa de lumea materială, ca să ne agățăm de Dumnezeu ca liman al nostru.

Tradiția religioasă poate fi, pentru fiecare, un ajutor de nădejde pentru găsirea sensului suferinței, dar chiar și cei care nu au o perspectivă religioasă asupra lumii pot descoperi un sens și o însemnătate în spatele propriei suferințe, dacă reflectează adânc. În ciuda necazurilor omniprezente, cu greu am putea nega că suferința poate pune la încercare, întări și aprofunda experiențele vieții. Dr. Martin Luther King jr. spunea: „Ce nu mă distruge mă face mai puternic“. Iar suferința, deși e firesc să ne ferim de ea, ne poate oferi o provocare și, uneori, poate scoate la iveală ce e mai bun în noi. Scriitorul Graham Greene observa, în *Al treilea om*: „Italia a avut parte, timp de 30 de ani, sub familia Borgia, de război, teroare, crime și vărsare de sânge – dar i-a dat lumii pe Michelangelo, Leonardo da Vinci, a dat Renașterea. Elveția a avut parte de iubire frățească, de 500 de ani de democrație și pace și ce a produs? Ceasul cu cuc“.

Dacă uneori suferința ne întărește, ne dă puteri, alteori însemnătatea ei poate sta tocmai în efectul opus – acela de a ne înmuia, de a ne face mai sensibili și mai blânzi. Vulnerabilitatea pe care o simțim sub apăsarea suferinței ne poate face să ne deschidem și să devenim mai apropiați de ceilalți. Poetul William Wordsworth spunea: „O jale grea mi-a dat suflet de om“. Ca să exemplific efectul umanizator al suferinței, mi-am adus aminte de o cunoștință pe nume Robert. Robert era directorul general al unei corporații de mare succes. Acum mai mulți ani a suferit o pierdere financiară serioasă, care a atras după ea o depresie gravă, zdrobitoare. Ne-am întâlnit într-o zi când trecea prin cea mai neagră deprimare. Îl ștusem dintotdeauna un model de încredere și entuziasm și m-am îngrijorat când l-am văzut atât de lipsit de vlagă. Mi-a spus cu un glas încărcat de durere: „În viața mea nu m-am simțit mai rău. Nu reușesc deloc să ies din starea asta. Nici nu-mi imaginam că e posibil să te simți atât de depășit de situație, de lipsit de speranță, de incapabil de orice control“. După ce am discutat puțin despre problemele lui, i-am recomandat un coleg la care să-și trateze depresia.

Câteva săptămâni mai târziu, m-am întâlnit întâmplător cu Karen, soția lui Robert, și am întrebat-o ce mai face soțul ei.

— Mulțumesc, îi e mult mai bine. Psihiatrul pe care l-ai recomandat i-a prescris medicamente antidepresive și îl ajută foarte mult. Bineînțeles, problemele cu afacerea nu le vom rezolva prea curând, dar acum se simte mult mai bine și o să fie bine.

— Mă bucur mult.

Karen a ezitat o clipă, apoi mi-a mărturisit:

— Știi, m-a durut inima să-l văd în depresie. Dar, într-un fel, cred că a fost o binecuvântare. Într-o noapte, a avut o criză depresivă și a început să plângă incontrollabil. Nu se mai putea opri. Până la urmă l-am ținut în brațe cât a plâns, ore întregi, până a adormit. În 23 de ani de căsnicie e prima oară când ni s-a întâmplat așa ceva... și, sinceră să fiu, niciodată nu m-am simțit mai apropiată de el. Iar acum, chiar dacă depresia i s-a mai atenuat, parcă e altfel. Parcă a dispărut o barieră din el... și sentimentul de apropiere a rămas. Faptul că mi-a împărtășit greutățile lui și că am trecut prin ele împreună ne-a schimbat relația, ne-a apropiat mult.

În încercarea noastră de a afla cum poate căpăta suferința personală un sens, ne întoarcem la Dalai Lama, care a ilustrat astfel posibilitatea de a folosi suferința în mod practic în contextul căii budiste:

— În practica budistă ne putem folosi suferința personală, în mod formal, pentru a ne spori compasiunea – privind-o ca pe o ocazie de a aplica *tong-len*. E un exercițiu de vizualizare mahayana, care cere să ne imaginăm că preluăm durerea și suferința cuiva și că îi dăm în schimb toate resursele noastre, toată sănătatea, averea și așa mai departe. Voi explica pe larg, mai târziu, cum se practică acest exercițiu. Prin exercițiul *tong-len*, când suferim de o boală, de o nefericire, le putem folosi drept ocazii de a gândi: „Fie ca suferința mea să înlocuiască suferința tuturor vietăților simțitoare. Fie ca, prin ceea ce simt acum, să pot salva toate vietățile simțitoare care ar trebui să treacă prin asemenea suferințe“. Ne folosim deci de necazurile noastre ca ocazie de a exersa preluarea suferinței celorlalți. Aici se cuvine să menționez un lucru. Dacă, de exemplu, te îmbolnăvești și folosești tehnica aceasta, gândind: „Fie ca boala mea să îi răscumpere pe alții care suferă de boli ca aceasta“, asta nu înseamnă că trebuie să nu te mai îngrijești de propria sănătate. Când e vorba de boli, mai întâi trebuie luate măsuri de prevenire, ca să nu suferi de ele – de pildă, un regim alimentar adecvat sau orice altceva e necesar. Iar dacă totuși te îmbolnăvești, e important să nu treci cu vederea tratamentele necesare și alte metode convenționale de îngrijire. Dar, dacă te-ai îmbolnăvit, exercițiile ca *tong-len* îți pot schimba foarte mult *modul în care reacționezi* la situație, atitudinea mintală. În loc să te vaiți de starea în care te afli, să-ți plângi de milă și să te lași doborât de îngrijorare și teamă, poți, dimpotrivă, să te scutești de alte dureri și suferințe mintale, adoptând atitudinea potrivită. Se poate ca meditația *tong-len*, „a dăruirii și a primirii“, să nu îți ușureze neapărat durerea fizică și să nu ducă la o vindecare a corpului, dar te poate apăra de dureri, suferințe și frământări psihologice inutile. Îți poți spune: „Fie ca, prin durerea pe care o simt, să-i pot ajuta și salva pe alții care trec prin aceeași situație“. *Atunci suferința ta capătă un nou sens, fiindcă devine baza unei practici religioase sau spirituale*. În plus, pe unii dintre cei care o practică, metoda aceasta îi poate face ca, în loc să fie apăsați și întristați de experiență, să o vadă ca pe un fel de privilegiu. Reușesc să o privească drept o șansă și chiar se bucură, fiindcă experiența suferinței i-a îmbogățit spiritual.

— Spuneți că suferința se poate folosi în exercițiul *tong-len*. Mai devreme, ziceați că, prin contemplarea intenționată a naturii noastre, în care suferința e inevitabilă, putem ține piept situațiilor grele... în sensul că învățăm să acceptăm mai ușor suferința ca parte firească a vieții...

— E foarte adevărat... a confirmat Dalai Lama, dând din cap.

— Există și alte moduri de a privi suferința drept experiență purtătoare de sens sau cel puțin de a vedea o oarecare valoare practică în contemplarea propriei suferințe?

— Da, a răspuns el, absolut. Mi se pare că am spus mai devreme că, pe calea budistă, reflectarea asupra suferinței are o importanță covârșitoare fiindcă, înțelegându-i natura, devenim mai hotărâți să punem capăt cauzelor și faptelor necuvenite care îi dau naștere. În același timp, învățăm să ne angajăm cu mai mult entuziasm în acțiunile și faptele bune care duc la fericire și bucurie.

— Dar credeți că și non-budiștii au de câștigat din reflectarea asupra suferinței?

— Da, cred că în unele situații reflecția aceasta poate avea valoare practică. De exemplu, reflectând asupra propriei suferințe ne putem tempera aroganța și gândurile orgolioase. Bineînțeles, a râs el cu poftă, că asta nu va fi un avantaj practic sau un motiv convingător pentru cineva care nu consideră că aroganța și mândria sunt defecte.

Luând un ton mai serios, Dalai Lama a adăugat:

— În orice caz, cred că cel puțin un aspect al suferinței prin care trecem are o importanță vitală. Când suntem conștienți de propria durere, ne dezvoltăm mai ușor capacitatea de a empatiza, care ne permite să înțelegem sentimentele și suferința altora. Astfel, ne sporim capacitatea de a le arăta compasiune. Așadar,

se poate considera că are importanță fiindcă ne ajută să stabilim legături cu cei din jur. Deci, a conchis Dalai Lama, dacă privim astfel suferința, avem șanse să ne schimbăm, treptat, atitudinea; poate că suferința noastră nu e atât de lipsită de însemnătate și de rea pe cât credem.

CUM FACEM FAȚĂ SUFERINȚEI FIZICE

De multe ori dacă reflectăm asupra suferinței în perioadele mai liniștite ale vieții, când lucrurile sunt relativ stabile și merg bine, găsim în propria durere o însemnătate mai adâncă, un sens mai profund. Dar uneori ne întâlnim cu forme de suferință care nu par a avea nici un scop, nici un avantaj. Durerea și suferința fizică par să aparțină, de obicei, categoriei acesteia. Există însă o diferență între durerea fizică – proces fiziologic – și suferință – reacția mentală și emoțională la durere. Ne punem deci întrebarea: E posibil să ne schimbăm atitudinea față de durere găsim în ea un scop și un sens? Iar schimbarea aceasta de atitudine ne poate ușura suferința când avem parte de un rău fizic?

În cartea lui *Pain: The Gift Nobody Wants (Durerea: Darul pe care nu îl vrea nimeni)*, dr. Paul Brand analizează scopul și importanța durerii fizice. Dr. Brand, chirurg de renume mondial, specializat în intervențiile chirurgicale asupra mâinilor și în lepră, și-a petrecut copilăria în India, unde, ca fiu de misionari, era înconjurat de oameni care trăiau în condiții extrem de grele, împovărați de suferință. Observând că durerea fizică era mult mai ușor tolerată decât în Occident și că indienii se așteptau la ea oricând, dr. Brand a devenit interesat de sistemul din corpul uman care simte durerea. Mai târziu a început să lucreze cu bolnavi de lepră din India și a făcut o descoperire remarcabilă. Și-a dat seama că ravagiile leprei și desfigurările oribile nu apăreau fiindcă organismul bolnav cauza în mod direct putrezirea cărnii, ci fiindcă boala ducea la pierderea senzației de durere în membre. Fără apărarea oferită de durere, pacienții cu lepră nu mai aveau nici un sistem care să-i avertizeze de vătămarea țesuturilor. Dr. Brand a văzut pacienți care mergeau sau alergau pe membre cu pielea lezată sau chiar cu oasele expuse, ceea ce cauza leziuni și mai grave. Fără durere, uneori își băgau chiar mâna în foc ca să ia un obiect aruncat acolo. A observat că manifestau o nonșalanță completă față de autodistrugere. În cartea lui, dr. Brand a relatat nenumărate povești despre efectele devastatoare ale unei vieți lipsite de senzația de durere – răniri repetate în același loc, degete de la mâini și picioare mâncate de șobolani în timp ce pacientul dormea liniștit.

După o viață de lucru cu pacienții care sufereau dureri, dar și cu cei care sufereau de lipsa durerii, dr. Brand a ajuns, încet-încet, să considere că durerea nu este un inamic universal, așa cum e văzută în Occident, ci un sistem biologic remarcabil, elegant și complex, care ne avertizează când corpul nostru suferă și, astfel, ne apără. Dar de ce trebuie să fie atât de neplăcută senzația? Dr. Brand a conchis că însuși caracterul neplăcut al durerii, însăși, partea pe care o detestăm, o face atât de eficientă ca mijloc de apărare și de avertizare când e vorba de pericole și răniri. Caracterul ei neplăcut obligă tot organismul să încerce să rezolve problema. Deși corpul nostru are mișcări reflexe automate, care constituie o primă barieră de apărare și ne îndepărtează repede de sursa durerii, senzația neplăcută îmboldește și obligă tot organismul să ia măsuri, să acționeze.

Dr. Brand este de părere că înțelegerea scopului durerii fizice ne poate reduce suferința atunci când ne întâlnim cu durerea, așa cum găsirea unui sens în suferință ne poate ajuta să ținem piept problemelor vieții. În baza teoriei acesteia, propune conceptul de „asigurare la durere” și sugerează că ne putem pregăti pentru durere din timp, cât suntem sănătoși, înțelegând mai bine motivul pentru care o simțim și reflectând o vreme la ce ar fi viața noastră fără ea. Dar, cum durerea acută poate submina complet

obiectivitatea, trebuie să ne gândim la lucrurile acestea înainte să ne lovească. Dacă reușim să vedem durerea mai degrabă ca pe „o comunicare a propriului corp despre un subiect de importanță vitală pentru noi, transmisă într-un mod care ne atrage atenția cel mai bine“, vom începe să ne schimbăm atitudinea față de durere. Iar pe măsură ce ni se schimbă atitudinea, vom suferi mai puțin. Cum spune dr. Brand, „sunt convins că atitudinea cultivată din timp poate determina modul în care ne va afecta suferința atunci când ne întâlnim cu ea“. El crede că ne putem dezvolta chiar o anume recunoștință față de durere. Poate nu vom fi recunoscători pentru *experiența* în sine, dar putem fi recunoscători pentru *sistemul* care ne permite s-o simțim.

Nu încapă îndoială că atitudinea și perspectiva noastră mintală pot afecta mult măsura în care suferim sau nu când avem parte de o durere fizică. Să spunem, de exemplu, că doi indivizi, un muncitor în construcții și un pianist de elită, suferă de aceeași rană la un deget. Durerea fizică va fi, poate, aceeași pentru amândoi, dar muncitorul va suferi, probabil, foarte puțin, ba chiar se va bucura dacă accidentul îi aduce o lună de concediu plătit, de care avea mare nevoie, în timp ce aceeași rană i-ar putea provoca o suferință intensă pianistului, pentru care cântatul este cea mai mare sursă de bucurie în viață.

Idea că atitudinea mintală ne influențează capacitatea de a percepe și suporta durerea nu se limitează însă la astfel de situații teoretice; a fost demonstrată de multe studii și experimente științifice. Cercetătorii care au analizat problema au pornit de la determinarea căilor de percepere și simțire ale durerii. Durerea începe cu un semnal senzorial – o alarmă care se declanșează când terminațiile nervoase sunt stimulate de ceva perceput ca periculos. Prin coloana vertebrală se transmit milioane de semnale către baza creierului. Apoi, semnalele sunt sortate și se trimite către zonele superioare ale creierului un mesaj care anunță durerea. Creierul trece în revistă semnalele deja sortate și alege o reacție. Acesta e stadiul în care mintea poate da durerii o însemnătate și un sens, intensificând sau modificându-ne percepția asupra ei; *în minte ne transformăm durerea în suferință*. Pentru a suferi mai puțin din cauza durerii, trebuie să facem o distincție esențială între durerea durerii și durerea pe care o creăm prin propriile gânduri despre durere. Câteva reacții emoționale care pot intensifica durerea sunt teama, furia, vinovăția, singurătatea și neputința. Așadar, când ne dezvoltăm modul de abordare a durerii, putem lucra la nivelurile inferioare ale durerii, cu ajutorul instrumentelor oferite de medicina modernă – medicamente și alte proceduri –, dar putem lucra și la nivelurile superioare, modificându-ne perspectiva și atitudinea.

Mulți cercetători au examinat rolul minții în perceperea durerii. Pavlov chiar a antrenat câțiva câini să-și depășească instinctul de evitare a durerii, asociind un șoc electric cu o recompensă. Cercetătorul Ronald Melzack a dus experimentele lui Pavlov puțin mai departe. A crescut câțiva pui de terier scoțian într-un spațiu unde totul era căptușit și unde nu aveau nici o posibilitate de a simți micile lovituri și zgârieturi cu care s-ar fi ales în mod normal în procesul de creștere. Câinii crescuți în aceste condiții nu au învățat reacțiile elementare la durere; nu reacționau, de exemplu, când li se înțepau labele cu un ac, spre deosebire de frații lor care schelălăiau de durere când erau înțepați. Pe baza unor astfel de experimente, Melzack a tras concluzia că o mare parte din senzația pe care o numim durere, inclusiv reacția emoțională neplăcută la ea, este învățată, nu instinctivă. Alte experimente pe oameni s-au folosit de hipnoză și de efectul placebo pentru a demonstra că, în multe cazuri, funcțiile cerebrale superioare pot anula semnalele de durere din stadiile inferioare ale traseului durerii către creier. Iată deci că mintea ne determină de multe ori percepția durerii; astfel se explică descoperirile interesante ale cercetătorilor ca dr. Richard Sternback și Bernard Tursky de la Facultatea de Medicină de la Harvard (confirmate mai târziu de un studiu efectuat de dr. Maryann Bates *et al.*), care observau că diferite grupuri etnice prezintă diferențe marcante în capacitatea de a percepe și de a suporta durerea.

Se pare că afirmația că atitudinea pe care o avem față de durere ne poate influența gradul de suferință nu se bazează doar pe speculații filozofice, ci e susținută de dovezi științifice. Iar dacă, analizând sensul și însemnătatea durerii, reușim să ne schimbăm atitudinea față de ea, eforturile noastre nu vor fi fost în van. În încercarea sa de a descoperi un scop în spatele durerii, dr. Brand mai face o observație fascinantă și esențială. Povestește că mulți pacienți cu lepră spuneau: „Sigur, îmi văd mâinile și picioarele, dar parcă n-ar face parte din *mine*. Parcă sunt doar niște unelte“. Astfel, pe lângă faptul că ne avertizează și ne apără, durerea ne și *unifică*. Fără senzația de durere din mâini și picioare, propriile extremități nu mai par să facă parte din corpul nostru.

Așa cum durerea fizică ne centralizează senzația identificării propriului corp, ne putem gândi la suferință în general ca forță unificatoare, care ne leagă de ceilalți. Poate că acesta e sensul cel mai înalt din spatele suferinței. *Suferința e cel mai elementar lucru pe care-l avem în comun cu cei din jur, factorul care ne leagă de toate ființele vii.*

Ne vom încheia discuția despre suferința omului cu instrucțiunile lui Dalai Lama pentru practicarea exercițiului *tong-len*, la care s-a referit în conversația de mai sus. Așa cum urmează să explice chiar el, scopul acestei meditații de vizualizare este întărirea compasiunii. Dar poate fi considerată și o metodă puternică de transformare a suferinței personale. Când simțim o suferință sau o greutate de orice fel, putem folosi practica aceasta pentru a ne spori compasiunea, imaginându-ne că îi scutim de suferință pe alții care trec prin aceeași situație, absorbindu-le și dizolvându-le suferința în ceea ce simțim – un fel de procură a suferinței.

Dalai Lama a expus instrucțiunile de mai jos în fața unui public numeros, într-o după-amiază de septembrie deosebit de fierbinte, la Tucson. Aparatele de aer condiționat din sală, care se luptau cu temperaturile tot mai ridicate din deșertul de afară, au clacat în cele din urmă sub presiunea căldurii suplimentare generate de cei o mie șase sute de oameni dinăuntru. În sală a început să se facă din ce în ce mai cald, ceea ce a creat un disconfort general foarte potrivit pentru practicarea unei meditații asupra suferinței.

Exercițiul tong-len

„Să medităm, în după-amiaza aceasta, asupra exercițiului *tong-len*, «a da și a primi». Scopul lui este antrenarea minții, întărirea puterii și forței naturale a compasiunii. Meditația *tong-len* ne ajută să dobândim toate acestea fiindcă astfel ne temperăm egoismul. Dă putere minții, sporindu-ne curajul de a ne deschide către suferința altora.

La începutul exercițiului, imaginați-vă de o parte a voastră un grup de oameni care au nevoie disperată de ajutor, care trec printr-o suferință incredibilă, care trăiesc în sărăcie, în condiții aspre, dureroase. Vizualizați cu claritate în minte grupul acesta de oameni, stând de-a stânga sau de-a dreapta voastră. Apoi imaginați-vă, de partea cealaltă, pe voi înșivă ca exemplu perfect de om atent doar la sine însuși, care de obicei e egoist, indiferent la starea și nevoile celorlalți. Iar între grupul de oameni suferinzi și reprezentarea egoistă a propriei persoane, vedeți-vă pe voi înșivă în mijloc, ca observatori neutri.

Apoi, observați către ce parte ați înclina în mod firesc. Sunteți mai înclinat către acel individ singur, întruchiparea egoismului? Sau empatia voastră naturală vă atrage către grupul de oameni mai slabi, care

au nevoie de ajutor? Dacă priviți obiectiv, veți vedea că binele unui grup sau al unui număr mai mare de indivizi e mai important decât cel al unei singure persoane.

După aceea concentrați-vă asupra celor suferinzi și disperați. Îndreptați-vă către ei toată energia pozitivă. Dăruiți-le, în minte, toate succesele voastre, toate resursele, toate virtuțile. Odată ce ați făcut asta, imaginați-vă că luați asupra voastră suferința, problemele și aspectele lor negative.

De exemplu, vă puteți imagina un copil nevinovat și înfometat din Somalia și puteți simți cum ați reacționa în mod firesc dacă l-ați vedea. În cazul acesta, când simțiți o empatie profundă față de suferința persoanei, nu vă gândiți la lucruri cum ar fi «E rudă cu mine» sau «E prietena mea». Nici măcar nu-l cunoașteți. Dar faptul că e om și că și voi sunteți oameni permite manifestarea capacității naturale de empatizare și vă permite să îi întindeți o mână de ajutor. Puteți deci să vă imaginați ceva asemănător și să vă gândiți: «Copilul acesta nu poate scăpa prin puterile proprii din necazurile și greutatea pe care le are acum.» Apoi, însușiți-vă în minte toată suferința și sărăcia, foamea și lipsurile și dăruiți-vă în gând toate bunurile, averea și succesul copilului aceluia. Practicând vizualizarea aceasta în care «dăm și primim», ne antrenăm mintea.

Uneori, când faceți exercițiul acesta, poate vă va ajuta dacă veți începe imaginându-vă propria suferință viitoare și, printr-o atitudine plină de compasiune, veți lua asupra ființei voastre din prezent toată suferința din viitor, cu dorința sinceră de a vă elibera de toate necazurile care ar urma să vină. După ce v-ați obișnuit să generați o stare marcată de compasiune pentru voi înșivă, puteți extinde procesul pentru a include și preluarea suferinței altora.

Când vă imaginați această «preluare», e bine să vizualizați suferințele, problemele și greutatea sub formă de substanțe otrăvitoare, arme periculoase sau animale înfricoșătoare – lucruri care, de obicei, vă dau fiori de cum le vedeți. Vizualizați deci suferința sub formele acestea, apoi absorbiți-o direct în inimă.

Scopul imaginării reprezentărilor acestora negative, înspăimântătoare, care vi se topesc în inimă, este distrugerea atitudinilor egoiste obișnuite care există acolo. Dar cei care au o imagine negativă despre ei înșiși, care se urăsc sau sunt furioși pe ei înșiși, care au probleme cu respectul de sine trebuie să decidă singuri dacă exercițiul acesta e potrivit pentru ei sau nu. Se poate să nu fie.

Tong-len poate deveni foarte puternic dacă acțiunea de «a da și a primi» se combină cu respirația – ne imaginăm că «primim» când inspirăm și că «dăm» când expirăm. Când reușiți să practicați în mod corect vizualizarea, veți simți un ușor disconfort. E un semn că exercițiul își atinge ținta – atitudinea egoistă, egocentrică pe care o avem de obicei. Și acum să medităm.“

La sfârșitul instrucțiunilor pentru *tong-len*, Dalai Lama a făcut o mențiune importantă. Nici un exercițiu nu poate fi interesant sau potrivit pentru toată lumea. În călătoria noastră spirituală, e important să hotărâm fiecare în parte dacă o practică ni se potrivește sau nu. Uneori un anumit exercițiu nu ne va plăcea la început; ca să-și facă efectul, trebuie să-l înțelegem mai bine. Mie așa mi s-a întâmplat când am urmat instrucțiunile lui Dalai Lama pentru *tong-len*, în după-amiaza aceea. Mi-am dat seama că întâmpinam o greutate – o senzație de rezistență – doar că nu reușeam s-o identific prea clar. Mai târziu însă, în aceeași seară, mi-am amintit de instrucțiunile lui și mi-am dat seama că senzația mea de rezistență apăruse mai devreme, în timp ce explica exercițiul, când conchisese că grupul era mai important decât un singur individ. Nu era prima oară când auzeam conceptul acesta – era axioma vulcaniană avansată de Mr. Spock în *Star Trek: Nevoile celor mulți cântăresc mai greu decât nevoile unuia singur*. Dar argumentul avea un punct controversat. Înainte să i-l expun lui Dalai Lama, poate de

teamă să nu par „interesat doar de persoana întâi“, am consultat un prieten care studiază budismul de mulți ani.

— Mă deranjează ceva... am spus eu. A spune că nevoile unui grup mare de oameni au mai multă greutate decât cele ale unui singur om are sens în teorie, dar în viața de zi cu zi nu interacționăm cu oamenii în masă. Interacționăm cu ei unul câte unul, sunt o serie de indivizi. La nivelul acesta, de la om la om, de ce ar fi mai importante nevoile celui alt individ decât ale mele? Și eu sunt tot un individ... Suntem egali...

Prietenul meu s-a gândit puțin.

— E adevărat. Dar cred că, dacă încerci să consideri fiecare individ ca fiind *cu adevărat* egal cu tine – nici mai important, *dar nici mai puțin important* –, ajunge pentru început.

N-am mai ridicat problema în fața lui Dalai Lama.

PARTEA A IV-A
DEPĂȘIREA OBSTACOLELOR

Producerea schimbării

PROCESUL SCHIMBĂRII

— Am discutat posibilitatea de a obține fericirea făcând eforturi să ne eliminăm comportamentele și stările de spirit negative. În general, cum ați aborda scopul acesta – depășirea comportamentelor negative și provocarea de schimbări pozitive în viață? am întrebat eu.

— *Primul pas e învățarea*, educația, a răspuns Dalai Lama. Mi se pare că am vorbit mai devreme despre cât de important e să învățăm...

— Când am vorbit despre cât de important este să cunoaștem felul în care emoțiile și comportamentele noastre negative dăunează căutării fericirii și cum emoțiile pozitive ne ajută?

— Da. Dar, când e vorba de o abordare care să determine schimbările pozitive în noi înșine, învățarea nu e decât primul pas. Mai sunt implicați și alți factori: convingerea, hotărârea, acțiunea și efortul. *Așadar, următorul pas e dezvoltarea convingerii*. Învățarea și educația sunt importante fiindcă ne ajută să ne dezvoltăm convingerea în nevoia de a ne schimba și ne ajută să ne întărim decizia. *Convingerea aceasta că dorim să ne schimbăm devine apoi hotărâre. După aceea, transformăm hotărârea în acțiune* – decizia fermă de a ne schimba ne face capabili de efortul susținut de aplicare a schimbărilor propriu-zise. *Factorul final, efortul, este fundamental*. De exemplu, dacă încerci să te lași de fumat, mai întâi trebuie să fii conștient că fumatul îți face rău. Trebuie să fii educat. Cred, de pildă, că informarea și educația publice despre efectele dăunătoare ale fumatului au schimbat comportamentul oamenilor și că, în ultima vreme, în țările occidentale există mult mai puțini fumători decât într-o țară comunistă cum e China, mulțumită informațiilor disponibile oricui. Dar, de cele mai multe ori, *învățarea* în sine nu e suficientă. Trebuie să fii tot mai conștient de importanța informației până când aceasta duce la o *convingere* fermă despre efectele nocive ale fumatului. Astfel, îți vei întări *hotărârea* de a te schimba. În final, trebuie să pui în practică *efortul* de a-ți stabili noi tipare de comportament. Așa se petrec schimbarea și transformarea interioare în orice privință, indiferent ce urmărești. Orice comportament ai încerca să schimbi, spre orice scop sau acțiune anume ți-ai concentra eforturile, trebuie mai întâi să-ți dezvolți dispoziția, dorința de a o face. Trebuie să generezi în tine însuși un entuziasm intens. *Aici, senzația de importanță imediată e un factor esențial*. Conștientizarea importanței e un factor puternic în învingerea problemelor. De exemplu, informarea despre efectele devastatoare ale SIDA i-a făcut pe oameni să-i înțeleagă importanța imediată, cea ce i-a determinat pe mulți să-și controleze comportamentul sexual. Cred că, de multe ori, odată ce obții informația potrivită, vor apărea automat și seriozitatea, și hotărârea. Conștientizarea importanței poate fi deci un element vital în producerea schimbării. Ne poate da enorm de multă energie. De exemplu, într-o mișcare politică, membrii pot fi pătrunși de importanța acțiunii dacă se simt disperați – pot uita chiar că le e foame, își pot urmări obiectivele fără să simtă oboseala sau epuizarea. Rolul esențial al conștientizării importanței nu e valabil doar pentru depășirea problemelor la nivel personal, ci și la nivel comunitar și global. De exemplu, când

am fost în St. Louis, m-am întâlnit cu guvernatorul. Avuseseră parte de inundații devastatoare. Guvernatorul mi-a spus că, în primele ore ale inundațiilor, se temea foarte mult că, dată fiind natura individualistă a societății, lumea nu va coopera și nu va fi dispusă să colaboreze într-un efort concertat. Dar, când a avut loc nenorocirea, a rămas uimit de reacția oamenilor. Au fost atât de cooperanți și s-au dedicat cu atâta hotărâre efortului comun de combatere a problemelor cauzate de inundații, încât a rămas profund impresionat. După părerea mea, de aici putem înțelege că, pentru a îndeplini scopuri mărețe, trebuie să fim conștienți de importanța lor imediată, precum în cazul acesta; criza era atât de urgentă, încât oamenii și-au unit forțele instinctiv și au luat măsuri. Din nefericire, a spus el trist, de multe ori ne lipsește această înțelegere a importanței unei schimbări.

M-a surprins faptul că insista pe rolul conștientizării importanței imediate, dat fiind faptul că Occidentul îi atribuie Asiei atitudinea stereotipică de „*laissez faire*“, născută din credința într-un șir lung de reîncarnări; dacă nu se întâmplă în viața asta, poate în următoarea...

— Dar atunci se pune problema: cum ne dezvoltăm entuziasmul acela intens față de schimbare, sau cum ne cultivăm înțelegerea importanței imediate în viața de zi cu zi? Budismul are o soluție anume? am întrebat.

— Budistul practicant folosește diverse tehnici pentru a genera entuziasmul, a răspuns Dalai Lama. Pentru crearea încrederii și entuziasmului, găsim în textul lui Buddha o discuție despre cât de prețioasă este existența omului. Vorbim despre cât potențial există în corpul nostru, câtă valoare poate avea, pentru câte lucruri bune poate fi folosit, câte utilități și avantaje are forma umană și așa mai departe. Toate acestea au scopul de a ne inspira încredere și curaj și de a ne induce hotărârea de a ne folosi corpul în mod pozitiv. Apoi, pentru a deveni cât mai conștienți de importanța imediată a practicilor spirituale, ni se amintește de efemeritatea noastră, de moarte. Când vorbim despre efemeritate în contextul acesta, ne referim la sensul ei foarte convențional, nu la aspectele mai subtile ale conceptului. Cu alte cuvinte, ni se amintește că într-o zi nu vom mai fi aici. Asta trebuie să înțelegem. Suntem încurajați să fim cât mai conștienți de efemeritatea noastră, astfel încât, împreună cu aprecierea potențialului enorm al existenței umane, să simțim cu toată tăria *cât de important este să folosim fiecare moment prețios*.

— Contemplarea efemerității și morții omului pare o tehnică puternică, am remarcat eu, pentru motivare, pentru dezvoltarea conștientizării importanței imediate a producerii de schimbări pozitive. Nu ar putea-o folosi și non-budiștii?

— Cred că aplicarea unor astfel de tehnici la non-budiști trebuie făcută cu prudență, a spus el gânditor. Poate se pliază mai degrabă pe practicile budiste. În fond, a răs el, cineva ar putea folosi aceeași contemplare în scopul diametral opus: „A, n-am nici o garanție că mâine o să mai fiu aici, așa că mai bine să mă distrez cât pot azi!“

— Aveți vreo sugestie despre cum și-ar putea dezvolta non-budiștii conștientizarea importanței imediate a schimbării pozitive?

Dalai Lama a răspuns:

— Cum spuneam, aici intervin informarea și educația. De exemplu, înainte să cunosc anumiți experți și specialiști, nu eram conștient de criza mediului. Dar, odată ce i-am cunoscut și mi-au explicat problemele cu care ne confruntăm, am devenit conștient de gravitatea situației. Același lucru se poate aplica și la alte probleme de care ne lovim.

— Dar, uneori, chiar dacă avem la dispoziție informația, poate ne lipsește energia de a ne schimba. Cum putem depăși piedica aceasta? am întrebat.

Dalai Lama a făcut o pauză de gândire, apoi a spus:

— Cred că aici s-ar putea să fie vorba de categorii diferite. O cauză ar putea ține de factorii biologici care contribuie la apatie și la lipsa de energie. Când cauza acestora sunt factorii biologici, ar fi bine să ne schimbăm stilul de viață. Dacă încercăm să dormim destul, să mâncăm sănătos, să ne abținem de la alcool și așa mai departe, toate acestea ne vor ajuta să avem mintea mai trează. Iar în unele cazuri poate fi nevoie chiar de medicație sau de alte tratamente fizice, dacă motivul e o boală. Dar mai există un fel de apatie, de lene – cea care apare numai și numai dintr-o slăbiciune a minții...

— Da, la așa ceva mă refeream...

— Pentru a învinge apatia aceasta și pentru a ne cultiva hotărârea și entuziasmul pentru depășirea comportamentelor și stărilor de spirit negative, cred, din nou, că cea mai eficientă metodă, dacă nu singura, este să fim conștienți în mod constant de efectele distructive ale respectivului comportament. Va trebui să ne amintim în mod repetat de efectele acestea distinctive.

Simțeam că afirmațiile lui Dalai Lama erau adevărate, dar, ca psihiatru, eram profund conștient că unele comportamente și moduri de gândire negative pot deveni foarte adânc înrădăcinate și că unor oameni le e foarte greu să se schimbe. Presupunând că sunt în joc factori psihodinamici complecși, petrecusem nenumărate ore analizând și disecând rezistența la schimbare a pacienților. Întorcând ideea pe toate părțile în minte, am întrebat:

— De multe ori omul vrea să facă o schimbare pozitivă în viața lui, să adopte comportamente mai sănătoase și așa mai departe. Dar uneori parcă are în el o inerție, o rezistență... Cum ați explica apariția ei?

— Asta e foarte simplu... a început el nonșalant.

— SIMPLU?

— Motivul e că pur și simplu ne obișnuim să facem lucrurile într-un anume fel. Apoi ajungem să fim răsfățați, ca să spun așa, și nu mai facem decât ceea ce ne place și ce ne-am obișnuit să facem.

— Dar cum putem schimba asta?

— Folosind obișnuința în avantajul nostru. *Prin familiarizarea constantă, ne putem stabili cu fermitate noi tipare de comportament.* Iată un exemplu: în Dharamsala, de obicei mă trezesc și îmi încep ziua la 3.30, deși în ultima vreme, în Arizona, mă trezesc la 4.30, deci mai dorm o oră, a râs el. La început, îți trebuie ceva efort să te obișnuiești, dar, după câteva luni, devine un fel de rutină stabilită și nu mai ai nevoie să depui un efort deosebit. Atunci, chiar dacă te culci târziu, poate vei vrea să mai dormi câteva minute, dar tot te vei trezi la 3.30 fără să fie nevoie să faci un efort prea mare; te trezești și îți urmezi rutina zilnică. Te ajută puterea obișnuinței. Așadar, cred că, depunând un efort susținut, putem depăși orice formă de condiționare negativă și putem face schimbări pozitive în propria viață. Dar nu trebuie să uităm că schimbarea adevărată nu se petrece peste noapte. De exemplu, în cazul meu, cred că dacă-mi compar starea de spirit normală de acum cu cea de acum 20-30 de ani există o mare diferență. Dar diferența aceasta s-a acumulat pas cu pas. Am început să învăț calea budistă la vârsta de cinci sau șase ani, dar pe atunci nu mă interesau deloc învățăturile budiste, a râs el, deși mi se spunea că sunt reîncarnarea supremă. Cred că de-abia pe la 16 ani am început să mă atașez serios de budism. Atunci am încercat să încep practica adevărată. De-a lungul multor ani am început să apreciez profund principiile budiste, iar unele practici, care la început mi se păreau imposibile, aproape nenaturale, au devenit mult mai firești și mi-a fost din ce în ce mai ușor să le înțeleg. Toate astea s-au întâmplat prin familiarizare treptată. Bineînțeles, procesul a durat peste 40 de ani. Vezi deci că dezvoltarea mentală profundă are nevoie de timp. Dacă cineva spune „Ei, au trecut mulți ani grei și lucrurile s-au schimbat“, îi pot lua

afirmația în serios. E mai probabil ca schimbările să fie adevărate și durabile. Dar, dacă cineva spune „A, a avut loc o schimbare importantă într-o perioadă scurtă, vreo doi ani“, cred că e nerealist.

Vederile lui Dalai Lama în ceea ce privește schimbarea erau fără îndoială rezonabile, dar mi se părea că mai rămânea ceva de clarificat:

— Spuneți că avem nevoie de foarte mult entuziasm și hotărâre pentru a ne transforma mintea, pentru a face schimbări pozitive. Dar suntem conștienți, în același timp, că schimbarea adevărată se petrece lent și poate dura mult, am observat eu. Când schimbarea se face atât de încet, e ușor să-ți pierzi curajul. V-ați simțit vreodată descurajat de înaintarea lentă în practica dumneavoastră spirituală sau în alte aspecte ale vieții?

— Da, sigur că da, a răspuns el.

— Și ce ați făcut? am întrebat.

— În ce privește practica mea spirituală, *dacă mă confrunt cu obstacole sau probleme, am observat că e bine să fac un pas înapoi și să adopt perspectiva pe termen lung, nu cea pe termen scurt. În privința asta, un verset anume îmi dă curaj și mă ajută să-mi păstrez hotărârea. Versetul spune:*

Atâta timp cât dăinuiește spațiul

Atâta timp cât există ființe simțitoare

Fie să trăiesc și eu

Pentru a risipi nenorocirea lumii.

Dar când este vorba de eforturile pentru eliberarea Tibetului, dacă aș folosi convingerea aceasta, versetele acestea – care ne spun să fim pregătiți să așteptăm „veacuri și veacuri... atâta timp cât dăinuiește spațiul“ și așa mai departe –, ar fi o prostie. Aici e nevoie de o implicare imediată, activă. Firește, în situația aceasta, a luptei pentru libertate, când mă gândesc la cei 14 sau 15 ani de eforturi și negocieri fără rezultat, când mă gândesc la cei aproape 15 ani de nereușită, încep să mă simt nerăbdător și frustrat. Dar frustrarea aceasta nu mă descurajează în asemenea măsură încât să-mi pierd speranța.

Am insistat pe întrebarea mea:

— Dar ce anume vă împiedică să vă pierdeți speranța?

— Chiar și în situația cu Tibetul, sunt sigur că privirea situației dintr-o perspectivă mai largă ajută. De exemplu, dacă privesc situația din Tibet dintr-un unghi îngust și mă concentrez *doar* pe ea, aceasta pare aproape fără speranță. Dar, dacă o privesc dintr-un unghi mai larg, în perspectivă mondială, văd situația din întreaga lume, în care se prăbușesc de tot multe sisteme comuniste și totalitare; chiar și în China există o mișcare democrată, iar spiritul tibetan nu e înfrânt. Așa că nu renunț.

Având în vedere trecutul lui și pregătirea amplă în domeniul filozofiei și meditației budiste, e interesant că Dalai Lama identifică învățarea și educația drept primul pas către transformarea internă, înaintea practicilor spirituale transcendente sau mistice. Deși educația e considerată în general importantă pentru învățarea de aptitudini noi sau pentru obținerea unui loc de muncă bun, rolul ei ca factor vital în atingerea fericirii e, în mare parte, trecut cu vederea. Dar studiile arată că până și educația pur academică are o legătură directă cu trăirea unei vieți mai fericite. Numeroase sondaje au produs dovezi concludente că nivelul mai ridicat de educație este corelat pozitiv cu starea de sănătate și cu speranța de viață și chiar cu frecvența mai scăzută a depresiilor. Pentru a afla explicația acestor efecte pozitive ale educației, oamenii de știință au pornit de la presupunerea că indivizii mai educați sunt mai conștienți de factorii de risc asupra sănătății, pot lua mai ușor măsuri pentru a trăi mai sănătos, se simt

mai capabili și au un respect de sine mai ridicat, rezolvă mai ușor problemele și au mecanisme mai eficiente de a face față greutăților vieții – factori care contribuie la o viață mai fericită și mai sănătoasă. Așadar, dacă simpla educație academică e asociată cu o viață mai fericită, cât de puternice pot fi învățarea și educația despre care vorbea Dalai Lama – cele care se concentrează în special pe înțelegerea și aplicarea spectrului complet de factori care duc la o fericire de durată?

Pasul următor în procesul de schimbare recomandat de Dalai Lama ne cere să generăm „hotărâre și entuziasm“. Și pasul acesta e acceptat la scară largă de știința occidentală modernă ca factor important în atingerea scopurilor. Într-un studiu, de exemplu, psihologul educațional Benjamin Bloom a analizat viețile unora dintre cei mai de succes artiști, atleți și oameni de știință ai Americii și a descoperit că ceea ce-i dusese la reușită în domeniile lor nu era talentul extraordinar, ci determinarea și hotărârea. E de presupus că, la fel ca în orice alt domeniu, principiul acesta se poate aplica în egală măsură și artei de a obține fericirea.

Experții în psihologie comportamentală au aprofundat studiul mecanismelor care inițiază, mențin și orientează activitățile umane și au numit acest domeniu studiul „motivației umane“. Psihologii au identificat trei tipuri principale de motive. Primul constă din *motivele primare* – impulsuri bazate pe nevoile biologice de care depinde supraviețuirea. Acestea includ, de pildă, nevoia de hrană, apă și aer. O altă categorie de motive sunt cele care implică *nevoia de stimulare și informare* a omului. Cercetătorii au avansat ipoteza că aceasta e o nevoie înnăscută, necesară pentru maturizarea, dezvoltarea și funcționarea adecvate ale sistemului nervos. Ultima categorie e cea a *motivelor secundare*, bazate pe nevoi și impulsuri dobândite. Multe motive secundare au legătură cu nevoia dobândită de succes, putere, statut social sau reușită. La nivelul acesta de motivare, comportamentul și impulsurile pot fi influențate de forțe sociale și modelate prin învățare. La stadiul acesta, teoriile psihologiei moderne se întâlnesc cu conceptul lui Dalai Lama de dezvoltare a „hotărârii și entuziasmului“. Însă în sistemul lui Dalai Lama energia și hotărârea generate nu se folosesc doar pentru urmărirea succesului material, ci se dezvoltă pe măsură ce individul înțelege tot mai bine factorii care duc la fericirea adevărată și cu ajutorul cărora poate urmări scopuri mai înalte, precum bunătatea, compasiunea și dezvoltarea spirituală.

Ultimul factor în producerea schimbării este „efortul“. Dalai Lama îl definește drept elementul necesar pentru stabilirea noii condiționări. Ideea că ne putem schimba comportamentele și gândurile negative printr-o condiționare nouă nu le aparține doar psihologilor occidentali: de fapt, este piatra de temelie a terapiei comportamentale contemporane. Acest tip de terapie se bazează pe teoria elementară că, în mare parte, oamenii *învață* să fie așa cum sunt. Oferind strategii de creare a unei condiționări noi, terapia comportamentală s-a dovedit eficace într-o gamă largă de probleme.

Știința a arătat în ultima vreme că predispoziția genetică joacă un rol clar în modul fiecărui individ de a reacționa la lumea din jur, însă mulți sociologi și psihologi sunt de părere că felul în care ne comportăm, gândim și simțim e determinat în mare parte de învățare și condiționare, care sunt rezultatul educației din copilărie și al forțelor sociale și culturale care ne înconjoară. Având în vedere părerea că, în mare parte, comportamentele sunt stabilite prin condiționare și consolidate și amplificate prin „obișnuință“, ni se oferă posibilitatea, cum susține Dalai Lama, de a elimina condiționarea dăunătoare, negativă, și de a o înlocui cu o condiționare utilă, care să ne îmbunătățească viața.

Efortul susținut de a ne schimba comportamentul exterior nu ne ajută doar să depășim obiceiurile rele, ci și să ne schimbăm atitudinile și sentimentele care stau la baza lor. Experimentele au arătat că, pe lângă faptul general acceptat că atitudinile și trăsăturile psihologice ne determină comportamentul, și comportamentul ne schimbă, la rândul său, atitudinile. Cercetătorii au descoperit că până și încruntarea

sau zâmbetul induse artificial au tendința de a induce emoțiile care le corespund – furia sau bucuria; de aici putem deduce că simpla „reacție mecanică“ și repetarea comportamentului pozitiv pot produce, în cele din urmă, o schimbare lăuntrică reală. Faptul poate avea implicații profunde pentru metoda lui Dalai Lama de a ne construi o viață mai fericită. Dacă pornim de la simplul act de a-i ajuta în mod regulat pe cei din jur, chiar dacă nu ne *simțim* prea amabili și altruști, e posibil să descoperim că se petrece în noi o transformare, că dezvoltăm, treptat, o compasiune adevărată.

AȘTEPTĂRI REALISTE

Pentru a provoca o transformare interioară reală, Dalai Lama accentuează importanța efortului susținut. Procesul este treptat. Perspectiva lui contrastează puternic cu proliferarea tehnicilor de genul „ajută-te singur“ și a terapiilor „cu efect rapid“, care au devenit atât de populare în cultura occidentală în ultimele decenii – tehnici care merg de la „afirmarea pozitivă“ la „descoperirea copilului din noi“.

Abordarea lui Dalai Lama cere o creștere și o maturizare lente. El crede în puterea enormă, poate chiar nemărginită a minții – dar a unei minți antrenate sistematic, concentrată, atentă, a unei minți temperate de ani de experiență și raționamente întemeiate. Durează mult să dezvoltăm comportamentul și obiceiurile mintale care contribuie la problemele noastre. Durează la fel de mult să stabilim obiceiurile noi care ne aduc fericirea. Nu ne putem dispensa de ingredientele esențiale: hotărâre, efort și timp. Acestea sunt adevăratele secrete ale fericirii.

Când ne angajăm pe calea spre schimbare, e important să ne stabilim așteptări rezonabile. Dacă sunt prea înalte, avem toate șansele să fim dezamăgiți. Dacă sunt prea scăzute, ne înăbușă voința de a ne pune limitele la încercare și de a ne atinge adevăratul potențial. După conversația noastră despre procesul schimbării, Dalai Lama a explicat:

„Trebuie să nu pierdem niciodată din vedere importanța unei atitudini realiste – o atitudine de sensibilitate și respect față de realitatea concretă a situației – când pornim pe calea spre scopul nostru final. Trebuie să recunoaștem greutățile inerente călătoriei acesteia și să acceptăm că va fi nevoie de timp și de un efort susținut. E important să facem, în minte, o distincție clară între *idealurile* și *standardele* după care ne judecăm progresul. Pentru un budist, de exemplu, idealul e foarte înalt: aspirația noastră supremă e Iluminarea completă. A avea Iluminarea completă ca ideal de atins nu e o extremă. Dar a ne aștepta să-l atingem rapid, aici și acum, este, într-adevăr, o extremă. Dacă o folosim ca *standard*, și nu ca *ideal*, ne vom descuraja și vom pierde orice speranță văzând că nu atingem repede Iluminarea. Avem nevoie deci de o abordare realistă. Pe de altă parte, dacă ne spunem «Eu o să mă concentrez doar pe ce văd aici și acum; așa e mai practic și nu mă interesează viitorul sau să ating, într-un sfârșit, gradul de Buddha», iarăși cădem într-o extremă. Trebuie deci să găsim o abordare care să se situeze undeva la mijloc. Trebuie să găsim un echilibru.

Ajustarea așteptărilor e o problemă foarte spinoasă. Dacă avem așteptări prea mari, fără o temelie solidă, de obicei ne așteaptă neazuri. Pe de altă parte, fără așteptări prea mari și fără speranță, fără aspirații, nu putem face nici un progres. E esențial să avem o fărâmă de speranță. Așadar, nu e ușor de găsit echilibrul potrivit. Trebuie să judecăm fiecare situație după caz“.

Eu tot mai aveam unele îndoieli; e adevărat că ne putem modifica unele comportamente și atitudini negative dacă avem la dispoziție suficient timp și efort, dar în ce măsură e posibil să eradicăm efectiv emoțiile negative? Am început să-i expun îndoiala mea lui Dalai Lama:

— Am vorbit despre faptul că fericirea supremă depinde de eliminarea comportamentelor și stărilor mintale negative, precum furia, ura, lăcomia și altele...

Dalai Lama a dat din cap aprobator.

— Dar emoțiile acestea par să fie o parte firească din construcția noastră psihologică. S-ar părea că orice om simte emoțiile acestea întunecate, în măsură mai mare sau mai mică. Dacă e așa, e rezonabil să urâm, să refuzăm și să combatem ceva ce face parte din noi? Pare nepractic, chiar nenatural, să încercăm să eradicăm cu desăvârșire o parte integrantă din structura noastră naturală.

Dalai Lama a răspuns, dând din cap în semn că nu e chiar așa:

— Da, unii sugerează că furia, ura și alte emoții negative sunt parte integrantă din mintea noastră. Sunt de părere că, de vreme ce sunt o parte naturală din felul cum suntem construiți, e imposibil să le schimbăm cu adevărat. Dar e greșit. Uite, de exemplu, cu toții ne naștem într-o stare de ignoranță. În sensul acesta și ignoranța e absolut naturală. În orice caz, în copilărie suntem foarte ignoranți. Dar, pe măsură ce creștem, zi de zi putem dobândi cunoștințe prin educație și învățatură, care ne micșorează ignoranța. Dar, dacă ne lăsăm să rămânem în starea aceea ignorantă, fără să ne dezvoltăm în mod conștient cunoașterea, nu vom putea să scăpăm de ignoranță. Deci, dacă ne permitem să rămânem în „starea noastră naturală“ și nu facem nici un efort s-o schimbăm, factorii sau forțele educației și învățaturii, care i se opun, nu vor apărea de la sine. În același fel, cu pregătirea potrivită, ne putem reduce treptat emoțiile negative și ne putem potența stările de spirit pozitive precum iubirea, compasiunea și iertarea.

— Dar, dacă lucrurile acestea fac parte din psihicul nostru, cum putem reuși, până la urmă, să luptăm împotriva a ceva care face parte din noi înșine?

— Ca să știm cum să luptăm împotriva emoțiilor negative e bine să știm și cum funcționează mintea omenească, a răspuns Dalai Lama. Bineînțeles, mintea e foarte complexă. Dar e și foarte pricepută. E în stare să găsească multe metode de-a face față unei mulțimi de situații și condiții. De exemplu, e capabilă să adopte perspective diferite de analiză a diverselor probleme. În practica budistă, capacitatea aceasta de a adopta perspective diferite se folosește în mai multe meditații în care practicantul izolează mental diferite aspecte ale propriei persoane, apoi stabilește un dialog între ele. De exemplu, un exercițiu de meditație e gândit să potențeze altruismul, creând un dialog între propria „atitudine egoistă“, un sine care e întruparea interesului exclusiv individual, și sinele practicantului spiritual. Se formează un fel de relație prin dialog. La fel și aici: deși trăsăturile negative ca ura și furia fac parte din mintea noastră, putem face un efort pentru a ne trata furia și ura ca pe niște obiecte cu care să ne luptăm. În plus, în propria experiență de zi cu zi, ne aflăm de multe ori în situații în care ne învinuim sau ne criticăm pe noi înșine. Ne spunem: „Of, în cutare sau cutare zi m-am dezamăgit pe mine însumi“. Ne criticăm deci pe noi înșine. Sau ne învinuim că am făcut ceva greșit sau că n-am făcut ce trebuia, și suntem furioși pe noi înșine. Așadar, și atunci ne angajăm într-un fel de dialog cu noi înșine. În realitate, nu există două ființe diferite în noi; e doar continuumul unui singur individ. Dar tot are sens să ne criticăm singuri, să fim supărați pe noi înșine. E ceva ce cunoaștem cu toții din experiență. Deci, deși în realitate există un singur continuum individual, putem adopta două perspective diferite. Ce se întâmplă când ne criticăm? „Sinele“ care critică se constituie din perspectiva individului ca totalitate, ca ființă întreagă, iar „sinele“ criticat – din perspectiva unei experiențe anume, a unui anume eveniment. Iată deci că e posibil să avem o relație „între noi și noi“. Ca să aprofundăm subiectul, ne poate fi de mare ajutor să reflectăm asupra diverselor aspecte ale propriei identități. Să luăm exemplul unui călugăr budist tibetan. Poate avea o identitate personalizată din perspectiva calității lui de călugăr: „eu, călugărul“. Apoi, mai poate avea și un nivel de

identitate personală care se bazează mai puțin pe apartenența lui la o instituție monastică și mai mult pe originea lui etnică de tibetan, așadar poate spune „sunt tibetan“. La un alt nivel, poate avea o altă identitate în care statutul lui de călugăr și originea etnică nu joacă un rol important. Poate gândi „sunt om“. Iată deci că în fiecare identitate individuală există perspective diferite. De aici vedem că, atunci când ne raportăm conceptual la ceva, putem privi același fenomen din multe unghiuri. Iar capacitatea de a privi lucrurile din unghiuri diferite e foarte selectivă; ne putem concentra pe un unghi anume, pe un aspect anume al fenomenului și putem adopta o perspectivă anume. Capacitatea aceasta devine foarte importantă când încercăm să identificăm și să eliminăm anumite aspecte negative ale propriei persoane sau să ne îmbunătățim trăsăturile pozitive. *Mulțumită capacității de a adopta o perspectivă diferită, putem izola părți din noi înșine pe care dorim să le eliminăm și ne putem lupta cu ele.* Dacă aprofundăm subiectul, ne vom întâlni cu o întrebare foarte importantă: Ne putem lupta cu furia, ura și alte stări de spirit negative, dar ce garanție avem că le putem și învinge? Când vorbim despre stările de spirit negative, trebuie să menționez că mă refer la așa-numitele *nyon mong* din tibetană, sau *klesha* din sanscrită. Termenul înseamnă, literalmente, „ceea ce ne afectează dinăuntru“. E un termen lung, așa că de multe ori e tradus ca „amăgiri“. Etimologia cuvântului tibetan *nyon mong* ne arată că e vorba de un fenomen emoțional și cognitiv care ne afectează spontan mintea, ne alungă pacea interioară sau ne tulbură psihicul. Dacă suntem atenți, e ușor să observăm natura dăunătoare a „amăgirilor“ acestora, fiindcă obișnuiesc să ne distrugă calmul și stăpânirea de sine. Dar e mult mai greu să aflăm dacă le putem învinge. Întrebarea se leagă de însăși ideea de posibilitate sau imposibilitate de a ne atinge potențialul spiritual complet. Iar aceasta e o chestiune foarte serioasă și complicată. Și atunci ce motiv avem să credem că emoțiile și procesele cognitive dăunătoare, „amăgirile“, pot fi totuși smulse din rădăcină și eliminate din minte? În gândirea budistă, avem trei premise principale, trei baze care ne fac să credem că e posibil. Prima premisă este că toate stările de spirit „amăgitoare“, toate emoțiile și gândurile dăunătoare sunt distorsionate în esență, fiindcă se nasc din perceperea greșită a realității situației. Oricât de puternice ar fi, în adâncul lor emoțiile acestea negative nu au o temelie solidă. Se bazează pe ignoranță. Pe de altă parte, toate emoțiile sau stările de spirit pozitive, ca iubirea, compasiunea, înțelegerea și așa mai departe, au o bază solidă. Când mintea experimentează stările acestea pozitive, nu există distorsiune. În plus, factorii pozitivi sunt clădiți pe realitate. Sunt verificabili prin propria noastră experiență. Rațiunea și înțelegerea au rădăcini, temelii valide; emoțiile dăunătoare ca furia și ura, nu. Mai mult, stările de spirit pozitive au avantajul că le putem spori capacitatea și potențialul oricât de mult, dacă le practicăm în mod regulat, prin exercițiu și familiarizare continuă...

L-am întrerupt:

— Puteți explica mai amănunțit la ce vă referiți când spuneți că stările de spirit pozitive au o „temelie validă“, iar cele negative nu?

Dalai Lama a clarificat:

— De exemplu, compasiunea e considerată o emoție pozitivă. Pentru a ajunge la ea, pornim de la recunoașterea faptului că nu vrem să suferim și că avem dreptul să fim fericiți. Sunt lucruri verificabile prin propria noastră experiență. Apoi, recunoaștem faptul că și ceilalți, ca și noi, doresc să nu sufere și au dreptul să fie fericiți. Aceasta devine baza compasiunii. În esență există două feluri de emoții sau stări de spirit: pozitive și negative. O metodă de a le separa ține de înțelegerea faptului că emoțiile pozitive sunt cele care pot fi justificate, iar cele negative sunt cele nejustificabile. De pildă, mai devreme am vorbit despre dorință și despre faptul că există dorințe pozitive și dorințe negative. Dorința de a avea strictul necesar este una pozitivă. E justificabilă. Se bazează pe faptul că existăm și avem, cu toții, dreptul

la supraviețuire. Iar pentru a supraviețui ne trebuie anumite lucruri, trebuie să ne fie îndeplinite anumite nevoi. Așadar, o astfel de dorință are o bază validă. Apoi, cum spuneam, există dorințe negative, precum cele excesive sau lăcomia. Ele nu se bazează pe motive valide și, de cele mai multe ori, nu fac decât să ne aducă necazuri și să ne complice viața. Se bazează doar pe o senzație de nemulțumire, de a vrea tot mai mult, chiar dacă ceea ce vrem nu ne e neapărat necesar. Asemenea dorințe nu sunt susținute de nici un fel de motivație întemeiată. De aceea putem spune că emoțiile pozitive au o temelie fermă și validă, iar cele negative nu.

Dalai Lama și-a continuat analiza asupra minții umane, disecându-i mecanismele cu precizia botanistului care clasifică specii de flori rare.

— Ajungem și la a doua premisă pe care ne bazăm afirmația că emoțiile negative pot fi smulse din rădăcini și eliminate. *Premisa aceasta se bazează pe faptul că stările noastre de spirit pozitive pot acționa ca un antidot pentru tendințele negative și stările de spirit amăgitoare. A doua premisă este deci că, pe măsură ce sporim puterea acestor factori-antidot și le dăm mai multă putere, vom reuși să reducem tot mai mult forța elementelor mintale și emoționale dăunătoare și influența, și efectele lor.* Când vorbim despre eliminarea stărilor de spirit negative, trebuie să ținem cont de un lucru. În practica budistă, cultivarea anumitor calități mintale precum răbdarea, toleranța, bunătatea și altele ca ele poate crea antidoturi specifice împotriva stărilor de spirit negative ca ura, furia și atașamentul excesiv. Aplicarea antidoturilor ca iubirea sau compasiunea pot reduce mult gradul sau influența stărilor mintale și emoționale dăunătoare, dar, de vreme ce încearcă să elimine doar anumite emoții negative specifice, individuale, într-un fel pot fi considerate simple măsuri incomplete. Emoțiile dăunătoare, ca atașamentul și ura, vin, în esență, din ignoranță – din perceperea greșită a naturii adevărate a realității. De aceea, toate tradițiile budiste par să cadă de acord că pentru a înlătura *complet* toate tendințele negative trebuie aplicat antidotul pentru ignoranță – „factorul Înțelepciune“, care este indispensabil. „Factorul Înțelepciune“ ne cere să înțelegem profund natura adevărată a realității. Așadar, în cadrul tradiției budiste, pe lângă antidoturile specifice pentru stări de spirit specifice (de exemplu răbdarea și toleranța, antidoturi specifice pentru furie și ură), avem și un antidot general (cunoașterea profundă a naturii supreme a realității) care acționează împotriva *tuturor* stărilor de spirit negative. E ca atunci când vrem să scăpăm de o buruiană otrăvitoare: îi putem înlătura efectele dăunătoare retezând ramurile și frunzele, sau putem înlătura toată planta, mergând la rădăcină și smulgând-o din pământ.

Ca încheiere la discuția despre posibilitatea de a ne elimina stările mintale negative, Dalai Lama a explicat:

— A treia premisă este că natura esențială a minții este pură. Se bazează pe convingerea că, la bază, conștiința subtilă și fundamentală e nepătată de emoțiile negative. Natura ei e pură – stare numită „minte Luminei Limpezi“. Această natură fundamentală se mai numește și Natura de Buddha. Așadar, de vreme ce emoțiile negative nu sunt o parte intrinsecă din Natura de Buddha, există posibilitatea de a le elimina și de a purifica mintea. Pe baza acestor trei premise, budismul acceptă faptul că stările mintale și emoționale dăunătoare pot fi eliminate în cele din urmă prin cultivarea voită a forțelor-antidot, ca iubirea, compasiunea, toleranța și iertarea, și prin practici diverse, ca meditația.

Îl mai auzisem pe Dalai Lama vorbind despre ideea că natura fundamentală a minții este pură și că avem capacitatea de a elimina complet tiparele de comportament sau de gândire negative. Comparase mintea cu un pahar de apă tulbure, în care stările mintale dăunătoare ar fi ca „impuritățile“ sau noroiul,

care se pot înlătura, lăsând doar natura „pură“ inerentă apei. Conceptul mi se părea cam abstract, așa că l-am întrerupt cu întrebări mai practice.

— Să spunem că acceptăm posibilitatea de a ne elimina emoțiile negative și că începem chiar să facem pași în direcția aceasta. Dar, din discuțiile noastre, înțeleg că ar fi nevoie de un efort imens pentru a ne eradica latura întunecată – foarte mult studiu, contemplație, aplicarea constantă a factorilor-antidot, exerciții intensive de meditație și așa mai departe. Poate asta i s-ar potrivi unui călugăr sau cuiva care poate dedica mult timp și multă atenție unor astfel de practici. Dar cum rămâne cu omul de rând, care are familie și alte obligații, care nu are nici timpul și nici ocazia de a practica tehnicile acestea intensive? Pentru astfel de oameni n-ar fi mai potrivit doar să încerce să-și controleze emoțiile dăunătoare, să învețe să trăiască cu ele și să le țină în frâu, în loc să încerce să le înlătore complet? Situația lor seamănă cu cea a pacienților cu diabet. Nu au la dispoziție o metodă de vindecare completă, dar printr-un regim alimentar specific, administrarea de insulină și alte măsuri pot controla boala și îi pot preveni simptomele și efectele negative.

— Da, exact! a răspuns el cu entuziasm. Sunt de acord cu tine. Sunt foarte folositoare orice măsuri pe care le putem lua, oricât de mici, pentru a învăța cum să reducem influența emoțiilor negative. Ne vor conduce în mod sigur către o viață mai fericită și mai mulțumitoare. Dar și un laic poate să atingă niveluri ridicate de împlinire spirituală – cineva care are un loc de muncă, o familie, o relație sexuală cu partenerul sau partenera și așa mai departe. Nu numai atât: există oameni care au început să își antreneze serios mintea de-abia mai târziu în viață, la vârsta de 40, 50 sau chiar 80 de ani și totuși au devenit maeștri foarte învățați.

— Ați cunoscut personal mulți oameni care, după părerea dumneavoastră, au atins o astfel de stare elevată? am întrebat.

— Cred că e foarte, foarte greu de judecat asta. Mă îndoiesc că practicanții adevărați fac paradă de așa ceva, a răs.

În Occident, mulți își caută fericirea în convingerile religioase, dar abordarea lui Dalai Lama diferă în mod fundamental de cea a multe religii occidentale prin faptul că se bazează mai degrabă pe gândire și antrenarea minții decât pe credință. În unele privințe, perspectiva lui Dalai Lama seamănă cu o știință a minții, un sistem pe care-l putem aplica așa cum unii aplică psihoterapia. Dar ceea ce propune Dalai Lama merge și mai departe. Dacă suntem obișnuiți cu ideea de a folosi tehnici psihoterapeutice, precum terapia comportamentală, pentru a ataca anumite obiceiuri dăunătoare – fumatul, alcoolismul, izbucnirile temperamentale –, nu suntem obișnuiți să cultivăm attributele pozitive – iubirea, compasiunea, răbdarea, generozitatea – ca arme împotriva tuturor emoțiilor și stărilor mintale negative. Metoda lui Dalai Lama pentru obținerea fericirii se bazează pe ideea revoluționară că stările mintale negative nu sunt parte integrantă din mintea noastră, ci obstacole trecătoare, care împiedică manifestarea stării noastre naturale esențiale, aceea de bucurie și fericire.

Cele mai multe școli tradiționale de psihoterapie din Occident tind să se concentreze pe adaptarea pacientului la nevroză, nu pe transformarea completă a întregii sale perspective asupra vieții. Ele explorează istoria personală, relațiile, experiențele zilnice (inclusiv visele și fanteziile) și chiar și relația individului cu terapeutul, în încercarea de a soluționa conflictele interne ale pacientului, motivațiile lui inconștiente și dinamica psihologică din care pot decurge problemele și nefericirea. Scopul e crearea de strategii mai sănătoase de rezistență și de adaptare la factorii negativi și ameliorarea simptomelor, nu antrenarea directă a minții pentru atingerea fericirii.

Cea mai remarcabilă trăsătură a metodei lui Dalai Lama de pregătire a minții presupune ideea că *stările mintale pozitive pot acționa ca antidoturi directe împotriva stărilor de spirit negative*. Dacă am căuta o paralelă la abordarea aceasta în știința comportamentală modernă, probabil cea mai apropiată ar fi terapia cognitivă. Este vorba de o formă de psihoterapie care a câștigat popularitate în ultimele decenii și și-a dovedit eficiența în tratarea unei ample varietăți de probleme comune, în special tulburări ale afectului ca depresia și anxietatea. Terapia cognitivă modernă, dezvoltată de psihoterapeuți ca dr. Albert Ellis și dr. Aaron Beck, se bazează pe ideea că emoțiile care ne fac rău și comportamentele care împiedică adaptarea sunt cauzate de distorsiuni ale gândirii și de convingeri iraționale. Terapia se concentrează pe a-l ajuta pe pacient să identifice, să analizeze și să corecteze sistematic distorsiunile acestea de gândire. Într-un fel, gândurile „corectoare” devin un antidot pentru tiparele de gândire distorsionate din care decurge suferința pacientului.

De exemplu, un om e respins de altul și reacționează suferind excesiv. Mai întâi, terapeutul cognitiv îl ajută să identifice convingerea irațională care stă la baza suferinței lui: de exemplu „Trebuie să fiu iubit și aprobat de aproape toate persoanele importante din viața mea, tot timpul, iar dacă nu, situația e oribilă, iar eu nu merit nimic”. Apoi terapeutul îi prezintă pacientului dovezi care pun la îndoială convingerea nerealistă a acestuia. Abordarea poate părea superficială, dar multe studii au arătat că terapia cognitivă funcționează. Terapeuții cognitivi sunt de acord că în cazurile de depresie, de pildă, tulburarea este cauzată de gândurile negative, auto-subminante ale pacientului. Așa cum budiștii consideră că toate emoțiile dăunătoare sunt distorsionate, și terapeuții cognitivi consideră că gândurile negative care generează depresia sunt „distorsionate în mod fundamental”. În depresie, gândirea se poate distorsiona din cauză că privim evenimentele prin filtrul „totul sau nimic”, generalizăm excesiv (exemplu: dacă pierdem un loc de muncă sau nu promovăm un examen, gândim automat „Sunt un ratat!”) sau percepem selectiv doar anumite evenimente (exemplu: chiar dacă într-o zi i se întâmplă trei lucruri bune și două lucruri rele, pacientul deprimat le va ignora pe cele bune și se va concentra doar asupra celor rele). Așadar, pentru a trata depresia, cu ajutorul terapeutului, pacientul e încurajat să-și supravegheze apariția automată a gândurilor negative (exemplu: „Nu sunt bun de nimic”) și să corecteze în mod activ gândurile acestea distorsionate, adunând informații și dovezi care le contrazic sau le demonstrează falsitatea (exemplu: „Am muncit foarte mult și am crescut doi copii” sau „Cânt frumos”, „Sunt un prieten bun”, „Am rezistat într-un loc de muncă dificil” etc.). Cercetătorii au dovedit că, înlocuind modurile de gândire distorsionate cu informații corecte, pacientul își poate schimba sentimentele și își poate îmbunătăți starea de spirit.

Însuși faptul că ne putem schimba emoțiile și că putem contracara gândurile negative cu ajutorul unor căi de gândire alternative confirmă opinia lui Dalai Lama că e posibil să ne depășim stările mintale negative aplicând „antidoturi”, adică stările mintale pozitive corespunzătoare. Iar când acest fapt se coroborează cu dovezile științifice recente care arată că putem schimba structura și funcționarea creierului cultivând gânduri noi, ideea că e cu putință să obținem fericirea antrenându-ne mintea pare o posibilitate cum nu se poate mai reală.

Cum ținem piept furiei și urii

Dacă întâlnim un om lovit de o săgeată, nu pierdem timpul întrebându-ne de unde a venit săgeata sau din ce castă e cel care a tras, sau din ce fel de lemn este făcută coada săgeții și în ce fel a fost făurit capătul. Ci e bine să ne străduim să scoatem săgeata cât mai repede.

— Buddha Shakyamuni

Să studiem acum câteva astfel de „săgeți“, stări mintale negative, care ne distrug fericirea, și antidoturile corespunzătoare. Toate stările mintale negative sunt piedici în calea fericirii noastre, dar vom începe cu furia, care pare a se număra printre cele mai mari obstacole. Filozoful stoic Seneca o descria drept „cea mai hidoasă și mai împătimită dintre toate emoțiile“. Efectele distructive ale furiei și urii sunt bine documentate de studii științifice recente. Firește, nu avem nevoie de dovezi științifice ca să ne dăm seama cum aceste sentimente ne pot întuneca judecata, cum ne provoacă un disconfort puternic sau cum ne distrug relațiile cu ceilalți. Suntem conștienți de asta pe baza experienței personale. Dar în ultimii ani s-au făcut progrese semnificative în documentarea efectelor fizice dăunătoare ale furiei și ostilității. Zeci de studii au arătat că astfel de emoții sunt o cauză importantă a îmbolnăvirii și a morții premature. Cercetători ca dr. Redford Williams de la Universitatea Duke și dr. Robert Sapolsky de la Universitatea Stanford au efectuat studii care arată că mânia, furia și ostilitatea fac rău în special sistemului cardiovascular. S-au acumulat, de fapt, atâtea probe incriminatorii pentru efectele nocive ale ostilității, încât în prezent este considerată un factor de risc important în apariția bolilor de inimă, cel puțin egal, dacă nu mai grav, cu factorii identificați anterior, precum nivelul ridicat al colesterolului sau hipertensiunea.

Așadar, odată ce acceptăm că furia și ura au efecte nocive, ajungem la întrebarea următoare: cum le ținem piept?

În prima mea zi de lucru în calitate de psihiatru consultant într-un sanatoriu, în timp ce o colegă mă conducea la noul meu birou, am auzit răsunând pe coridor țipete cutremurătoare...

— *Sunt furioasă...*

— *Mai tare!*

— **SUNT FURIOASĂ!**

— **MAI TARE! ARATĂ-MI CĂ EȘTI FURIOASĂ. SĂ TE VĂD!**

— **SUNT FURIOASĂ!! SUNT FURIOASĂ!! TE URĂSC!!! TE URĂSC!!**

Am simțit că-mi îngheață sângele în vine. I-am spus colegei că, din câte se pare, are loc o criză care trebuie rezolvată urgent.

— Nu-ți face griji, a râs ea. E o ședință de terapie de grup într-o sală de-aici – o ajută pe pacientă să se conecteze la propria furie.

În timpul aceleiași zile am avut o ședință între patru ochi cu pacienta. Părea epuizată.

— Mă simt *așa de relaxată!* a spus ea. Ședința de terapie și-a făcut efectul. Parcă am scos din mine toată furia.

Dar la următoarea noastră întrevvedere, a doua zi, pacienta mi-a povestit:

— Mda, până la urmă nu scosesem toată furia din mine. Ieri, imediat după ce am plecat de aici, când ieșeam din parcare, era să-mi ia fața un tâmpit... și am văzut *roșu* în fața ochilor! Până acasă l-am tot înjurat printre dinți pe idiot. Cred că-mi mai trebuie câteva ședințe din astea pentru eliminarea furiei ca să scap de tot de ea.

Pentru a învinge furia și ura, Dalai Lama cercetează mai întâi natura acestor emoții distructive.

— În general, a explicat el, există multe feluri de emoții dăunătoare, negative, precum disprețul, aroganța, invidia, dorința excesivă, desfrâul, îngustimea minții și așa mai departe. Dar, dintre toate, ura și furia sunt considerate cele mai rele, fiindcă sunt cele mai mari piedici în calea dezvoltării compasiunii și a altruismului și ne distrug virtutea și liniștea sufletească. Întâlnim două tipuri de furie. Una poate fi pozitivă – o recunoaștem mai ales după motivație. Unele feluri de furie sunt motivate de compasiune sau de responsabilitate. Dacă motivația ei e compasiunea, furia se poate folosi ca imbold sau catalizator pentru o acțiune pozitivă. În astfel de împrejurări, emoția aceasta poate fi o forță care provoacă o acțiune rapidă. Generează un fel de energie care îi permite omului să acționeze rapid și decisiv. Poate fi un factor motivatoriu puternic. Așadar, uneori genul acesta de furie poate fi pozitiv. Dar, de prea multe ori, chiar dacă acționează ca o forță protectoare și ne dă energie, energia aceea este oarbă, așa că nu știm dacă, în cele din urmă, va deveni constructivă sau distructivă. Deci, chiar dacă în unele condiții rare există și feluri de furie pozitivă, în general furia duce la ranchiună și ură. Iar ura nu e niciodată pozitivă. Nu putem trage nici un folos din ea. Este întotdeauna complet negativă. Nu putem învinge furia și ura doar înăbușindu-le. *Trebuie să cultivăm activ antidoturile acestora: răbdarea și toleranța.* Urmând modelul de care vorbeam mai devreme, pentru a reuși să ne cultivăm răbdarea și toleranța trebuie să ne entuziasmăm, să dăm dovadă de o dorință puternică de a le obține. Cu cât este mai intens entuziasmul, cu atât mai mare este capacitatea de a rezista greutăților întâlnite pe parcurs. În realitate, când ne angajăm în exersarea răbdării și a toleranței, ne angajăm într-o luptă împotriva urii și a furiei. Din moment ce ne aflăm într-o situație de luptă, ne dorim victoria, dar trebuie să fim pregătiți și pentru posibilitatea de a pierde bătălia. Așadar, în timp ce luptăm, nu trebuie să uităm că vom întâlni multe piedici. Trebuie să putem îndura greutățile. Cel care obține victoria asupra urii și a furiei prin procesul acesta anevoios e un adevărat erou. Cu gândurile acestea ne generăm un entuziasm puternic. Entuziasmul se naște atunci când învățăm despre și reflectăm la efectele benefice ale toleranței și răbdării și la efectele negative ale furiei și urii. Însuși faptul acesta, însăși înțelegerea lor vor crea o afinitate către toleranță și răbdare și ne vor face să fim mai prudenți și să ne ferim mai tare de gândurile furioase și încărcate de ură. De obicei, nu dăm prea multă atenție furiei sau urii, așa că apar nestingherite. Dar, odată ce dezvoltăm o atitudine prudentă față de ele, atitudinea în sine poate acționa ca măsură preventivă împotriva apariției lor.

Efectele distructive ale urii sunt foarte vizibile, cât se poate de evidente și imediate. De exemplu, când se naște în noi un gând foarte puternic sau violent, încărcat de ură, ne copleșește imediat și ne distruge liniștea sufletească; ne pierdem complet stăpânirea. Când apar o furie și o ură atât de puternice, acestea ne înăbușă cea mai bună parte a creierului: cea din care ne vine capacitatea de a deosebi binele de rău și de a percepe consecințele pe termen lung și scurt ale propriilor acțiuni. Nu ne mai putem folosi judecata; aceasta nu mai funcționează. Parcă înnebunim. Furia și ura riscă deci să ne arunce într-o stare de confuzie, care nu face decât să ne înrăutățească problemele și greutățile. Chiar și la nivel fizic, ura produce o transformare foarte neplăcută. Din clipa în care apar furia sau ura puternice, oricât de mult încercă omul să se prefacă sau să adopte un aer demn, e foarte evident că fața îi este schimonosită și urâtă. Are o expresie foarte neplăcută și răspândește o atmosferă foarte ostilă. O simt și cei din jur. Parcă

simt cum iese abur din corpul celui furios. Senzația e atât de puternică, încât nu doar oamenii o sesizează, ci chiar și animalele de companie încearcă să-l evite pe cel furios, în asemenea momente. Iar când omul nutrește gânduri încărcate de ură, se adună în el și îl fac să-și piardă pofta de mâncare, să nu mai doarmă, să se simtă mai încordat și mai rigid. De aceea ura e asemănată cu un dușman. Dușmanul acesta interior, dușmanul lăuntric, nu are altă funcție decât să ne facă rău. E dușmanul nostru adevărat, suprem. Nu are alt rost decât să ne distrugă, atât pe moment, cât și pe termen lung. Se deosebește foarte mult de un dușman obișnuit. Unul obișnuit, un om pe care îl considerăm dușman, poate face lucruri care ne afectează, dar cel puțin are și alte funcții; și el mănâncă, și el are nevoie să doarmă. Are deci multe alte roluri și nu își poate dedica 24 de ore din fiecare zi scopului de a ne distruge. Dar ura nu are altă funcție, alt scop, decât să ne distrugă. Odată ce înțelegem asta, trebuie să decidem să nu-i mai dăm niciodată dușmanului acestuia – ura – ocazia să se mai instaleze în noi.

— Ce părere aveți despre unele metode din psihoterapia occidentală care încurajează exprimarea furiei pentru a o ține sub control?

— Aici cred că trebuie să înțelegem că lucrurile diferă de la situație la situație, a explicat Dalai Lama. În unele cazuri, oamenii nutresc o furie puternică sau se simt jigniți din cauza a ceva ce am pățit în trecut, un abuz sau altceva, și încearcă să-și înăbușe sentimentul. O zicală tibetană spune că, dacă e o boală în cochilie, poți să scapi de ea suflând până iese. Cu alte cuvinte, dacă a rămas ceva înăuntrul cochiliei și o astupă, suflă în ea și se va destupa. La fel și aici: ne putem închipui o situație în care, din cauza reprimării anumitor emoții sau sentimente de furie, e mai bine să le lăsăm să iasă și să le exprimăm. Dar cred că, în general, furia și ura sunt genul de emoții care, dacă sunt lăsate necontrolate sau nesupravegheate, tind să se agraveze și să crească. Dacă nu facem decât să ne obișnuim din ce în ce mai mult cu ele să le lăsăm să se manifeste și le exprimăm tot timpul, ajung să sporească, nu să scadă. Sunt de părere că, cu cât acționăm mai prudent și cu cât încercăm mai activ să reducem astfel de sentimente, cu atât mai bine.

— Dacă credeți că exprimarea, eliberarea furiei nu e o soluție, atunci ce sugerați? am întrebat.

— În primul rând, furia și ura se nasc în mintea tulburată de insatisfacție, de nemulțumire. Deci ne putem pregăti din timp, făcând eforturi constante de a ne consolida mulțumirea lăuntrică și de a ne cultiva bunătatea și compasiunea. Astfel obținem un anume calm mental care poate împiedica apariția furiei. Iar dacă apare o situație de natură să ne înfurie, trebuie să facem față direct furiei și s-o analizăm. Trebuie să vedem ce factori au dat naștere furiei sau urii în situația respectivă. Apoi trebuie să analizăm mai departe, să vedem dacă e o reacție potrivită și mai ales dacă e constructivă sau distructivă. Urmează să facem un efort pentru a ne impune o oarecare disciplină și stăpânire interioare, combătând activ furia prin aplicarea antidoturilor: emoțiile negative trebuie contrabalansate cu răbdare și toleranță.

Dalai Lama s-a oprit, apoi, cu pragmatismul care-l caracterizează, a adăugat:

— Bineînțeles, când ne străduim să învingem furia și ura, la început se poate să le simțim în continuare. Dar acestea au mai multe niveluri; dacă avem de-a face cu o furie mai slabă, putem încerca pe moment să-i ținem piept direct și s-o combatem. Dar, dacă se dezvoltă o emoție negativă foarte puternică, s-ar putea să fie foarte greu să-i rezistăm sau să-i facem față chiar atunci. În acest caz, s-ar putea să fie mai bine ca, pe moment, să încercăm pur și simplu să nu ne mai gândim la situație. Să ne gândim la altceva. Odată ce ni s-a mai liniștit mintea, putem analiza, putem raționa.

Cu alte cuvinte, m-am gândit eu, sfatul lui era să „luăm o pauză“.

A continuat:

— Când încercăm să eliminăm furia și ura, e indispensabilă cultivarea intenționată a răbdării și toleranței. Am putea descrie astfel însemnătatea și importanța răbdării și ale toleranței: când ai de-a face

cu efectele negative ale gândurilor furioase, încărcate de ură, bunurile materiale nu te apără de ele. Poți fi milionar și tot vei fi supus efectelor distrugătoare ale furiei și urii. Nici educația nu-ți poate da, de una singură, garanția că vei fi ferit de astfel de efecte. Nici legea nu-ți poate oferi asemenea garanții sau măsuri de protecție. Nici măcar armele nucleare, oricât de sofisticat ar fi sistemul de apărare, nu te pot proteja de efectele lor...

Dalai Lama a făcut o pauză de efect, apoi a conchis cu un glas limpede, ferm:

— *Singurul lucru în care găsim refugiu sau apărare în fața efectelor distructive ale furiei și urii este exercițiul toleranței și răbdării.*

Din nou, înțelepciunea tradițională a lui Dalai Lama este în perfect acord cu datele științifice. Dr. Dolf Zillmann de la Universitatea din Alabama a efectuat experimente care au demonstrat că gândurile încărcate de furie tind să creeze o stare de stimulare fiziologică în care suntem și mai susceptibili la mânie. Furia se autoalimentează și, pe măsură ce starea de stimulare se accentuează, suntem tot mai sensibili la stimulii de mediu care o pot provoca.

Dacă nu o ținem în frâu, furia are tendința de a se înteți. Și atunci, cum o risipim? După cum spune și Dalai Lama, purjarea furiei are avantaje foarte limitate. Explicarea terapeutică a furiei ca metodă cathartică pare să se fi dezvoltat din teoriile lui Freud asupra emoțiilor, despre care considera că funcționează precum un sistem hidraulic: când se acumulează presiune, trebuie eliberată. Ideea de a scăpa de furie eliberând-o are un oarecare farmec dramatic și, într-un fel, pare chiar distractivă, dar problema e că metoda pur și simplu nu funcționează. În ultimele patru decenii, multe studii au arătat în mod consistent că exprimarea verbală și fizică a furiei nu constant cu nimic la potolirea ei, ba chiar nu face decât s-o întetească. De exemplu, dr. Aaron Siegman, psiholog și cercetător în domeniul furiei la Universitatea din Maryland, e de părere că tocmai exprimarea repetată a furiei, a mâniei, declanșează sistemele de stimulare internă și reacțiile biochimice cu cel mai mare risc de vătămare a arterelor.

Dacă e clar că exprimarea liberă a furiei nu e un răspuns, nu ne ajută nici încercarea de a o ignora și de a ne preface că nu există. Așa cum am discutat în partea a treia, evitarea problemelor nu le face să dispară. Care e, atunci, cea mai bună soluție? În mod interesant, printre cercetătorii care au studiat furia în perioada modernă, precum dr. Zillmann și dr. Williams, s-a ajuns la consensul că cele mai eficiente par să fie metodele de genul celor propuse de Dalai Lama. Din moment ce nivelul general de stres ne influențează sensibilitatea la factorii care ne pot declanșa furia, primul pas e prevenirea: un ajutor garantat ar fi cultivarea unei stări de spirit de mulțumire și calm, așa cum recomandă Dalai Lama. Iar când totuși ne cuprinde furia, studiile arată că înfruntarea ei activă, analizarea ei logică și reevaluarea gândurilor care au declanșat-o ne pot ajuta s-o înlăturăm. Există și dovezi experimentale care sugerează că tehnicile pe care le-am discutat mai devreme, cum ar fi schimbarea perspectivei sau privirea situației din unghiuri diferite, pot fi și ele foarte utile. Firește, de obicei astfel de metode sunt mai ușor de aplicat când furia nu e prea intensă; de aceea, aplicarea lor din timp, înainte să apuce să se întetească gândurile care ne înfurie și ne fac să urâm, poate fi un factor important.

Pentru că sunt de o importanță covârșitoare în combaterea furiei și a urii, Dalai Lama a vorbit în detaliu despre sensul și însemnătatea răbdării și ale toleranței.

— În experiențele din viața noastră de zi cu zi, toleranța și răbdarea ne aduc beneficii importante. De exemplu, dezvoltându-le ne vom putea stabili și menține calmul interior. Omul capabil de toleranță și răbdare nu-și va pierde calmul și pacea lăuntrică nici dacă trăiește într-un mediu foarte tensionat, foarte agitat și stresant, atâta timp cât își păstrează aceste două calități. Un alt avantaj al răbdării în fața

situațiilor dificile, în contrast cu cedarea în fața tentației reprezentate de furie, este că ne apărăm de posibilele consecințe neplăcute care ar putea apărea dacă ne-am înfuria. Dacă reacționăm cu furie și ură, nu numai că nu ne apărăm de răul și pagubele care ni s-au făcut – care sunt deja în trecut –, dar mai creăm și cauze pentru propria noastră suferință viitoare. Dar, dacă reacționăm în situații potrivnice cu răbdare și toleranță, chiar dacă temporar nu ne vom simți bine, poate chiar ne vom simți răniți, măcar vom evita consecințele potențial periculoase pe termen lung. Sacrificând ceva mărunț, suportând problemele sau greutățile neînsemnate, vom evita experiențe sau suferințe viitoare care ar putea fi mult mai grave. De pildă, dacă un prizonier condamnat la moarte și-ar putea salva viața sacrificându-și un braț ca pedeapsă, nu s-ar simți recunoscător că are această ocazie? Suportând durerea și suferința amputării unui braț, ar scăpa de la moarte, care e o suferință și mai mare.

— În gândirea occidentală, am remarcat eu, răbdarea și toleranța sunt considerate, într-adevăr, virtuți, dar, când alții ne fac rău în mod direct, a reacționa cu „răbdare și toleranță“ dă o oarecare impresie de slăbiciune, de pasivitate.

Dând din cap în semn că nu e de acord, Dalai Lama a spus:

— De vreme ce răbdarea și toleranța vin din capacitatea de a rămâne statornici și neclintiți, de a nu ne lăsa copleșiți de situațiile sau împrejurările potrivnice în care ne aflăm, toleranța și răbdarea nu trebuie văzute ca semne de slăbiciune, de renunțare, ci, dimpotrivă, ca semne de putere, care rezultă din capacitatea remarcabilă de a nu ne lăsa influențați. A reacționa la o situație grea cu răbdare și toleranță, nu cu mânie și ură, cere o stăpânire de sine activă, care vine dintr-o minte puternică și autodisciplinată. Firește, și răbdarea, ca mai toate lucrurile, apare sub forme pozitive și negative. Nerăbdarea nu e întotdeauna rea. Se poate să ne ajute, de exemplu, să ducem ceva la bun sfârșit. Chiar și în treburile de zi cu zi, de exemplu curățenia, dacă avem prea multă răbdare, ne vom mișca prea încet și nu vom face mare lucru. Sau să ne gândim la nerăbdarea de a obține pacea mondială – e clar că e un lucru pozitiv. Dar în situațiile dificile, care ne ridică provocări, răbdarea ne susține voința și pe noi înșine.

Dalai Lama a adăugat, tot mai animat pe măsură ce se adâncea în cercetarea sensului răbdării:

— Cred că există o legătură foarte strânsă între umilință și răbdare. Umlința înseamnă a avea capacitatea de a lua o poziție mai combativă, de a riposta dacă dorim, dar a hotărî de bunăvoie să nu o facem. Asta aș numi eu umilință adevărată. Cred că toleranța sau răbdarea adevărată are în ea un element de autodisciplină și stăpânire de sine – suntem conștienți că am fi putut acționa și altfel, că am fi putut reacționa mai agresiv, dar că am decis să n-o facem. Pe de altă parte, dacă omul e obligat să adopte o poziție pasivă din cauza senzației de neputință, nu aș numi asta umilință adevărată. Poate fi un fel de blândețe, dar nu toleranță adevărată. Când vorbim despre nevoia de a ne dezvolta toleranța față de cei care ne fac rău, nu trebuie să înțelegem, în mod greșit, că asta înseamnă să acceptăm supuși orice ni se face.

Dalai Lama s-a oprit, apoi a râs:

— Dimpotrivă, dacă e nevoie, cea mai bună și mai înțeleaptă alegere s-ar putea să fie să fugim – să fugim cât ne țin picioarele!

— Nu întotdeauna putem evita răul fugind de el...

— Da, e adevărat, a răspuns el. Uneori se poate să întâlnim situații în care e nevoie de contramăsuri puternice. Dar cred că ne putem menține fermi pe poziții și putem chiar lua contramăsuri puternice și din simțul compasiunii, al grijii față de celălalt, nu doar din furie. Unul dintre motivele pentru care avem nevoie să ripostăm foarte puternic împotriva cuiva e că, dacă lăsăm lucrurile așa – indiferent ce rău sau ce neleguire ni se face –, există pericolul ca celălalt să se obișnuiască cu un comportament negativ care,

de fapt, îl va duce la pieire și care e foarte distructiv pe termen lung, chiar pentru cel care face răul. De aceea e nevoie să reacționăm hotărât, dar, dacă o facem cu gândul acesta, ne putem lăsa mânați de compasiunea și grija pentru omul acela. De exemplu, în privința relațiilor noastre cu China, chiar dacă există riscul de a da naștere urii, încercăm să ne stăpânim și să reducem tendința aceasta, încercăm să ne dezvoltăm în mod conștient compasiunea față de chinezi. Mai cred că orice măsuri de contracarare am lua vor fi mai eficiente în cele din urmă dacă le luăm fără furie și ură. Am explorat deci metodele de a dezvolta răbdarea și toleranța și de a ne elibera de furie și ură, cum ar fi folosirea raționamentului pentru a analiza situația, adoptarea unei perspective mai largi și privirea situației din mai multe unghiuri. *Rezultatul final, rodul răbdării și al toleranței, este iertarea. Când suntem cu adevărat răbdători și toleranți, iertarea vine de la sine.* Chiar dacă am trăit multe evenimente negative, odată ce ne dezvoltăm răbdarea și toleranța, putem lăsa în urmă furia și resentimentele. Dacă analizăm situația, vom vedea că trecutul e trecut, așa că n-are nici un rost să simțim în continuare furia și ura, care nu schimbă nimic, ci doar ne tulbură mintea și ne pricinuiesc o nefericire continuă. Bineînțeles, evenimentele le putem ține minte. A uita și a ierta sunt două lucruri diferite. Nu e nimic greșit în a ne aminti pur și simplu evenimentele negative; dacă avem mintea ascuțită, nu le vom uita niciodată, a râs el. Cred că Buddha își amintea totul. Dar, dezvoltându-ne răbdarea și toleranța, putem scăpa de sentimentele negative pe care le asociam cu evenimentele acelea.

MEDITAȚII ASUPRA FURIEI

În multe dintre discuțiile noastre am văzut că principala metodă a lui Dalai Lama de a învinge furia și ura cere să ne folosim raționamentul și puterea de analiză pentru a studia cauzele furiei – să combatem stările de spirit negative înțelegându-le. Într-un fel, abordarea aceasta poate fi considerată un mod de a folosi logica pentru neutralizarea furiei și urii și pentru cultivarea antidoturilor lor: răbdarea și toleranța. Dar nu era singura lui tehnică. În cadrul conferințelor, a completat subiectul prezentând instrucțiuni pentru următoarele două meditații simple, dar eficiente, împotriva furiei.

Meditație asupra furiei: exercițiul 1

„Să ne închipuim că cineva pe care-l cunoaștem foarte bine, cineva care ne e apropiat sau drag, se află într-o situație în care-și pierde cumpătul. Ne putem imagina că se află într-o relație foarte ostilă sau într-o situație care-l afectează la nivel personal. E atât de furios, încât și-a pierdut orice control mintal, răspândește o atmosferă foarte negativă și chiar își face rău singur sau sparge lucrurile din jur.

Apoi să reflectăm la efectele imediate ale furiei acelui om. Îl vom vedea cum trece printr-o transformare fizică. Persoana aceasta de care suntem apropiați, care ne e dragă, a cărei față ne făcea plăcere s-o vedem, se transformă într-o ființă urâtă chiar și din punct de vedere fizic. Vă propun să vă imaginați efectele acestea asupra altcuiva pentru că e mai ușor să vedem defectele altora decât pe ale noastre. Așadar, cu ajutorul imaginației, vizualizați situația și meditați câteva minute.

După aceea, analizați-o și comparați împrejurările cu propriile voastre experiențe. Observați că și voi v-ați aflat de multe ori în aceeași situație. Formulați-vă hotărârea: «Niciodată n-am să mă mai las pradă unei furii și uri atât de puternice, fiindcă, dacă o fac, voi ajunge în aceeași situație. Voi suferi și eu toate consecințele acestea, îmi voi pierde calmul, îmi voi pierde stăpânirea de sine voi arăta urât» și așa mai

departe. Odată ce ați luat hotărârea, petreceți ultimele câteva minute din meditație concentrându-vă pe concluzia aceasta; nu mai analizați, ci lăsați-vă mintea să reflecteze doar asupra hotărârii de a nu mai cădea sub influența furiei și a urii.“

Meditație asupra furiei: exercițiul 2

„Să mai facem o meditație bazată pe vizualizare. Începeți prin a vă imagina pe cineva care vă displace, care vă enervează, care vă face o mulțime de probleme sau vă calcă pe nervi. Apoi, închipuiți-vă o situație în care omul acela vă irită sau face ceva care vă jignește sau vă supără. În imaginație, când vizualizați situația, lăsați-vă reacția firească să se manifeste, să curgă natural. Apoi analizați cum vă simțiți, dacă începe să vă bată inima mai tare și așa mai departe. Observați dacă vă simțiți bine sau mai rău; vedeți dacă vă simțiți dintr-odată mai liniștiți sau dacă sunteți cuprinși de o stare de spirit neplăcută. Judecați singuri, cercetați. Timp de câteva minute, să spunem trei sau patru, judecați și experimentați. Apoi, la sfârșitul cercetării, dacă descoperiți că «Da, nu are nici un rost să las iritarea să se dezvolte. Îmi pierd pacea interioară imediat», spuneți-vă «Pe viitor n-am să mai fac asta». Întăriți-vă hotărârea. Iar în ultimele câteva minute ale exercițiului concentrați-vă mintea exclusiv asupra concluziei sau hotărârii voastre. Aceasta e meditația.“

Dalai Lama a tăcut câteva momente, apoi, privind în jur la sala plină de învățăcei sinceri care se pregăteau să practice meditația descrisă de el, a râs și a adăugat:

„Cred că dacă aș avea facultatea, abilitatea cognitivă sau conștiința limpede care să-mi permită să citesc mințile oamenilor, aș avea parte de un spectacol formidabil aici!“

Publicul a izbucnit în râs, dar s-a potolit repede, pe măsură ce spectatorii își începeau meditația și se angajau în greaua încercare de a lupta cu propria mânie.

*Cum ținem piept anxietății
și ne consolidăm respectul
față de propria persoană*

Se estimează că, în cursul vieții, cel puțin unul din patru americani va suferi o stare de anxietate sau îngrijorare care-l va afecta grav, suficient de severă încât să justifice diagnosticarea medicală a unei tulburări de anxietate. Dar chiar și cei care nu suferă niciodată de o anxietate patologică, care să-i afecteze considerabil, vor simți la un moment sau altul o grijă și o anxietate excesive, care nu-i vor servi la nimic și care nu vor face altceva decât să le saboteze fericirea și să-i facă incapabili de a-și atinge obiectivele.

Creierul uman e echipat cu un sistem complex făcut să sesizeze emoții ca teama și îngrijorarea. Sistemul are o funcție importantă – ne mobilizează să reacționăm la pericol punând în mișcare o secvență complexă de evenimente biochimice și fiziologice. Latura adaptivă a stării de îngrijorare este aceea că ne permite să anticipăm pericolul și să luăm măsuri preventive. Așadar, unele feluri de teamă și un grad moderat de îngrijorare pot fi sănătoase. Dar se poate ca teama și anxietatea să persiste și chiar să sporească în lipsa unei amenințări efective, iar când ajung la proporții exagerate chiar și în fața unui pericol real, devin contra-adaptive. Ca și furia și ura, anxietatea și îngrijorarea excesive au efecte devastatoare asupra trupului și minții și provoacă o mare suferință emoțională, dacă nu chiar boli fizice.

La nivel mintal, anxietatea cronică poate tulbura judecata, accentua iritabilitatea și reduce eficiența generală a individului. Riscă să ducă și la probleme fizice, cum ar fi scăderea imunității, bolile de inimă, tulburările gastrointestinale, starea de epuizare și tensiunea și durerea în mușchi. S-au întâlnit, de exemplu, cazuri în care tulburările de anxietate au inhibat creșterea fetelor adolescente.

Primul pas în identificarea unor strategii contra anxietății este să conștientizăm, așa cum ne va sfătui și Dalai Lama, faptul că la senzația de anxietate contribuie o multitudine de factori. În unele cazuri poate exista și o componentă biologică importantă. Unele persoane par să aibă o oarecare vulnerabilitate neurologică la stările de îngrijorare și anxietate. Recent, oamenii de știință au descoperit o genă care ne predispune la anxietate și gândire negativă. Dar nu toate cazurile de îngrijorare nocivă își au originea în genetică și nu încapă îndoială că în etiologia acestei stări au un rol important educația și condiționarea.

Însă, indiferent că anxietatea este, la origine, predominant fizică sau predominant psihologică, vestea bună e că o putem combate. În cazurile cele mai grave, medicația poate contribui pozitiv la tratament. Dar cei mai mulți dintre noi care sunt tulburați de grijile și anxietatea de zi cu zi nu vor avea nevoie de ajutor farmacologic. Mai toți experții în domeniul anxietății sunt de părere că cea mai bună este o abordare multidimensională, care să includă, ca prim pas, excluderea unei probleme medicale care ar sta la baza anxietății. De ajutor poate fi și efortul de a ne îmbunătăți starea de sănătate fizică printr-un regim alimentar corespunzător și prin exerciții. De asemenea, așa cum accentua Dalai Lama, cultivarea

compasiunii și întărirea legăturilor cu cei din jur încurajează o bună igienă mintală și contribuie la combaterea stărilor de anxietate.

Dar în căutarea de strategii practice pentru învingerea anxietății se remarcă o tehnică deosebit de eficientă: intervenția cognitivă, una dintre principalele metode folosite de Dalai Lama împotriva grijilor și anxietăților de zi cu zi. Tehnica aceasta aplică aceeași procedură precum cea folosită în combaterea furiei și urii și presupune analiza critică activă a gândurilor generatoare de anxietate și înlocuirea lor cu gânduri și atitudini pozitive atent cântărite.

Data fiind omniprezența anxietății în cultura noastră, eram nerăbdător să abordez subiectul cu Dalai Lama și să aflu părerea lui. În ziua aceea avea un program mai încărcat decât de obicei și am simțit și eu o anxietate considerabilă când, imediat înainte de întrevvedere noastră, secretarul lui m-a informat că va trebui să ne scurtăm conversația. Din senzația că sunt presat de timp și din teama că nu voi putea atinge toate temele de discuție pe care mi le planificasem, m-am așezat repede și am început, revenind la tendința pe care o manifestam din când în când de a încerca să obțin de la el răspunsuri simpliste.

— Teama și anxietatea sunt uneori o piedică importantă în calea spre atingerea obiectivelor noastre, fie ele exterioare sau interioare. În psihiatrie avem diverse metode de a le trata, dar sunt curios care ar fi, din punctul dumneavoastră de vedere, cea mai bună cale de a ne învinge teama și anxietatea.

Opuându-se încercării mele de a simplifica excesiv problema, Dalai Lama a răspuns în stilul detaliat care-l caracterizează:

— Cred că mai întâi trebuie să înțelegem că există multe feluri de teamă. Unele sunt cât se poate de valide, bazate pe motive întemeiate – de exemplu teama de violență sau de vărsare de sânge. Ne dăm seama că sunt lucruri foarte rele. Mai e și teama de consecințele nocive pe termen lung ale acțiunilor noastre negative, teama de suferință, teama de propriile emoții negative, ca ura. Cred că astfel de temeri sunt adecvate, ne aduc pe calea cea bună, ne apropie de țelul nostru de a avea o inimă mai caldă.

S-a oprit să reflecteze, apoi a spus, ca pentru el:

— Deși, într-un fel, acestea sunt tipuri de teamă, mă gândesc că există, poate, o diferență între a ne teme de astfel de lucruri și a ne închipui natura lor distructivă...

A tăcut din nou câteva momente, părând adâncit în gânduri, în timp ce eu trăgeam cu ochiul la ceas. Era clar că nu se simțea deloc presat de timp, ca mine. În cele din urmă, a continuat pe un ton relaxat:

— Pe de altă parte, unele feluri de teamă sunt create chiar de mintea noastră. Se poate să se bazeze mai ales pe proiecția mintală. Există, de exemplu, temeri foarte copilărești – a râs el. De exemplu, când eram mici și treceam printr-un loc întunecat, mai ales încăperile mai întunecoase din Potala⁶, și ni se făcea frică, senzația venea numai și numai din proiecția noastră mintală. Sau, tot când eram mic, măturătorii și cei care mă îngrijeau mă avertizau tot timpul că trăia prin împrejurimi o bufniță care prindea copiii mici și îi mânca! a spus Dalai Lama râzând și mai tare. Și eu îi credeam! Există și alte tipuri de teamă bazate pe proiecția mintală, a continuat el. De exemplu, dacă avem sentimente negative din cauza propriei situații mintale, se poate să le proiectăm asupra altuia, care ni se pare, apoi, neplăcut și ostil. Ca urmare, ne temem de el. Cred că teama aceasta are legătură cu ura și e creată de minte. Deci, când ne confruntăm cu teama, trebuie mai întâi să ne folosim rațiunea pentru a descoperi dacă are o bază validă sau nu.

⁶. Potala era palatul tradițional de iarnă al șirului de Dalai Lama, simbol al moștenirii religioase și istorice a Tibetului. Ridicat de regele tibetan Song-tsen Gampo în secolul al VII-lea, a fost apoi distrus și reconstruit de-abia în secolul al XVII-lea, de al cincilea Dalai Lama. Structura actuală se ridică maiestuos la 135 de metri deasupra vârfului Dealului Roșu din Lhasa. Are peste 400 de metri lungime, 13 etaje și peste 1 000 de camere, săli de adunare, altare și capele. (N.a.)

— Dar, am remarcat eu, mulți dintre noi suferă nu de o teamă intensă, concentrată asupra unui individ sau a unei situații anume, ci de o grijă mai degrabă continuă și difuză, legată de diverse probleme de zi cu zi. Ați putea sugera o soluție pentru așa ceva?

Dând din cap în semn de aprobare, Dalai Lama a răspuns:

— Una dintre metodele care mi se par folositoare pentru combaterea grijii acesteia este cultivarea gândului următor: *dacă situația sau problema e de așa natură încât poate fi rezolvată, nu e nevoie să ne îngrijorăm*. Cu alte cuvinte, dacă există o soluție, o cale de ieșire din dificultate, nu e cazul să ne lăsăm copleșiți de ea. Acțiunea potrivită e să căutăm soluția. E mai firesc să ne folosim energia pe găsirea acesteia decât pe grija provocată de problemă. *Pe de altă parte, dacă nu există nici o cale de ieșire, nici o soluție, nici o posibilitate de rezolvare, iarăși nu are nici un rost să ne îngrijorăm, fiindcă oricum nu putem face nimic*. În cazul acesta, cu cât mai repede acceptăm starea de fapt, cu atât mai ușor ne va fi. Bineînțeles, formula aceasta e condiționată de confruntarea directă cu problema. Altfel nu vom afla dacă există sau nu o soluție pentru ea.

— Și dacă gândul acesta nu ne liniștește?

— Atunci poate e nevoie să reflectăm ceva mai mult asupra ideilor acestora și să le consolidăm. Să ne amintim de ele iar și iar. În orice caz, cred că metoda aceasta are șanse de a reduce anxietatea și îngrijorarea, dar nu înseamnă că va funcționa întotdeauna. Dacă avem de-a face cu o anxietate continuă, cred că trebuie analizată situația în cauză. Există multe feluri de anxietăți și de cauze. De exemplu, unele cazuri de anxietate sau nervozitate pot avea cauze biologice – de pildă, unora le transpiră mult palmele, ceea ce, conform sistemului medical tibetan, poate fi un semn de dezechilibru al nivelurilor subtile de energie. Ca și unele tipuri de depresie, unele tipuri de anxietate pot apărea din motive biologice și pot fi tratate medical. Așadar, pentru a combate eficient anxietatea, trebuie să vedem de ce tip este și să-i analizăm cauza. Cum am văzut și în discuția despre teamă, anxietatea apare sub multe forme. De pildă, un tip de anxietate care mi se pare larg răspândit vine din teama de a ne face de râs în fața altora sau din teama că alții ne vor desconsidera...

— Ați simțit vreodată genul acesta de anxietate, de nervozitate? am întrebat eu.

Dalai Lama a izbucnit într-un râs zdravăn și, fără ezitare, a răspuns:

— O, da!

— Mi-ați putea da un exemplu?

S-a gândit puțin, apoi a spus:

— De exemplu, în 1954, în China, la prima întâlnire cu Mao Zedong, sau când m-am întâlnit cu Zhou Enlai. Pe atunci nu cunoșteam prea bine protocolul corect și toate convențiile. Procedura obișnuită pentru o astfel de întâlnire era să se înceapă cu o discuție pe teme mărunte și apoi să se treacă la subiectul principal. Dar atunci eram atât de agitat, încât, de cum m-am așezat, m-am repezit direct în subiect!

Amintirea l-a făcut să râdă.

— Îmi aduc aminte că mai târziu interpretul meu, un comunist tibetan de mare încredere și un foarte, foarte bun prieten de-al meu, s-a uitat la mine și a început să râdă și să mă tachineze pentru greșeala de etichetă. Mi se pare că și în ziua de azi, când mă pregătesc să încep o conferință sau o lecție despre budism, mă simt mereu puțin agitat, iar unii din asistenții mei îmi spun: „Atunci de ce ați mai acceptat invitația de a vorbi aici?“, a râs din nou.

— Care e soluția dumneavoastră pentru anxietatea aceasta? l-am întrebat.

A răspuns, pe un ton nemulțumit, dar deloc afectat, liniștit:

— Nu știu...

A făcut o pauză și am rămas amândoi tăcuți multă vreme, în timp ce el părea, din nou, să cântărească și să măsoare atent problema. În cele din urmă a spus:

— Cred că, pentru a învinge astfel de temeri și anxietăți, cheia e să avem motivația potrivită și să fim onești. Deci, dacă mă simt agitat înainte de o conferință, îmi amintesc că motivul principal, scopul pentru care susțin conferința, e să le fiu de ajutor oamenilor, cât pot, nu să fac paradă cu cunoștințele mele. Așadar, ceea ce știu voi explica. Ceea ce nu înțeleg cum trebuie – nu contează, am să spun: „Pentru mine, asta e mai complicat“. Nu am nici un motiv să mă ascund sau să mă prefac. Din punctul acesta de vedere, cu motivația aceasta, nu am nevoie să mă tem că voi cădea în ridicol și nici să-mi pese ce cred alții despre mine. *Așadar, concluzia mea e că motivația sinceră acționează ca antidot împotriva temerilor și a anxietății.*

— Da, dar uneori anxietatea nu se limitează la teama de a ne face de râs în fața celorlalți, ci e, mai degrabă, o teamă de eșec, o senzație de incompetență...

Am rămas pe gânduri o vreme, întrebându-mă câte informații personale să dezvălui.

Dalai Lama mă asculta atent, dând din cap tăcut la câte un cuvânt. Nu știu care a fost motivul. Poate atitudinea lui de înțelegere plină de simpatie. Dar, aproape fără să-mi dau seama, m-am pomenit că nu mai discutam probleme de spectru general, ci îi ceream sfatul pentru lupta cu propriile mele temeri și anxietăți.

— Nu știu... uneori, de exemplu cu pacienții... unii sunt foarte greu de tratat – cazuri în care nu se pune problema unui diagnostic sigur, ca depresia sau vreo altă boală ușor de combătut. Unii, de exemplu, au tulburări de personalitate grave, nu reacționează la medicamente și, oricât m-aș strădui, nu fac cine știe ce progrese nici cu psihoterapia. Uneori nici nu mai știu ce să mă fac cu ei, cum să-i ajut. Nu reușesc să înțeleg ce li se întâmplă. Mă simt imobilizat, neajutorat într-un fel, m-am plâns eu. Asta îmi dă impresia că sunt incompetent și de aici și un fel de teamă, de anxietate.

Dalai Lama a ascultat solemn, apoi a întrebat cu o voce blândă:

— Crezi că se poate spune că reușești să-ți ajuți 70% dintre pacienți?

— Dacă nu mai mult, am spus eu.

Bătându-mă amabil pe mână, Dalai Lama a spus:

— Atunci cred că nu e nici o problemă. Dacă n-ai fi putut să-ți ajuți decât 30% dintre pacienți, poate ți-aș fi sugerat să iei în considerare o schimbare de carieră. Dar cred că te descurci bine. Și la mine vin oamenii în căutare de ajutor. Mulți caută miracole, leacuri-minune sau mai știu eu ce; firește, nu pot să-i ajut pe toți. Dar cred că importantă e motivația – motivația sinceră de a-i ajuta. Atunci faci tot ce poți și nu trebuie să-ți faci griji. Și eu mă întâlnesc, bineînțeles, cu unele situații extrem de delicate sau de grave, care îmi pun pe umeri o responsabilitate enormă. Cel mai greu mi se pare când lumea mă învestește cu prea multă încredere, cu prea multe speranțe, în împrejurări în care unele lucruri sunt peste puterea mea. Atunci, firește, apare de multe ori anxietatea. Și aici revenim, din nou, la importanța motivației. În astfel de cazuri încerc să-mi amintesc că, în ceea ce privește motivația mea, sunt sincer și am făcut tot ce mi-a stat în puteri. Cu o motivație sinceră, născută din compasiune, nu am motive de regret chiar dacă am greșit sau am eșuat. Am făcut cât de bine am putut ceea ce a ținut de mine. Vezi, într-o astfel de situație, dacă am eșuat, a fost fiindcă situația era imposibil de rezolvat oricâte eforturi aș fi depus. Iar motivația sinceră înlătură teama și îi întărește omului încrederea în sine. Pe de altă parte, dacă motivația care stă la baza acțiunilor tale e să înșeli pe cineva și nu reușești, vei deveni chiar foarte agitat. Însă, dacă îți cultivi o motivație bazată pe compasiune și eșuezi, nu vei avea regrete. Mă voi repeta deci, și voi spune că motivația corectă poate fi un fel de scut împotriva temerilor și a anxietății.

Motivația e extrem de importantă. De fapt, orice acțiune umană poate fi cântărită în funcție de direcția în care se îndreaptă, iar elementul care ne împinge acțiunile într-o direcție sau alta e motivația. Dacă avem o motivație pură și sinceră, dacă ne motivează dorința de a-i ajuta pe ceilalți din bunătațe, compasiune și respect, putem îndeplini orice fel de muncă, în orice domeniu, și putem funcționa mai eficient și cu mai puțină teamă sau îngrijorare, fără să ne fie frică de ce cred ceilalți sau că nu vom reuși să ne atingem scopul final. Chiar dacă nu-l atingem, putem fi mulțumiți că am făcut tot ce ne-a stat în puteri. Dar, dacă avem motivația greșită, chiar dacă ceilalți ne laudă și ne atingem scopurile, tot nu vom fi fericiți.

Ca antidoturi împotriva anxietății, Dalai Lama oferă două soluții, care acționează fiecare la un nivel diferit. Primul antidot presupune combaterea activă a analizării obsesive a fiecărei situații și a îngrijorării aplicând repetat un gând contracarant: *Dacă problema are o soluție, nu are rost să mă îngrijorez. Dacă nu are nici o soluție, iarăși nu are rost să mă îngrijorez.*

Al doilea e un remediu cu spectru mai larg. Presupune transformarea motivației interioare a individului. Între perspectiva lui Dalai Lama asupra motivației umane și cea a științei și psihologiei occidentale există un contrast interesant. După cum am mai spus, cercetătorii care au studiat motivația umană au analizat motivele obișnuite – atât nevoile și impulsurile instinctive, cât și pe cele dobândite. La nivelul acesta, Dalai Lama s-a concentrat pe dezvoltarea și folosirea impulsurilor dobândite pentru sporirea „entuziasmului și hotărârii“ individului. În unele privințe, metoda lui seamănă cu cea a mulți „experți motivaționali“ convenționali din Occident, care încearcă să ne alimenteze entuziasmul și hotărârea de a ne atinge scopurile. Diferența este însă că Dalai Lama caută să întărească hotărârea și entuziasmul pentru comportamente mai adecvate și pentru eliminarea trăsăturilor mintale negative, și nu pune accentul pe obținerea succesului material, reprezentat prin bani sau putere. Poate cea mai izbitoare diferență este aceea că, în timp ce „vorbitorii motivaționali“ ațâță cu zel flacăra motivelor *deja existente* pentru care ne dorim succesul material, iar teoreticienii occidentali se preocupă de categorisirea motivațiilor umane standard, Dalai Lama e interesat de motivația umană în primul rând din perspectiva *remodelării și schimbării* motivației fundamentale către o formă bazată pe compasiune și bunătațe.

În sistemul de antrenare a minții și de obținere a fericirii al lui Dalai Lama, *cu cât ne apropiem mai mult de o motivație altruistă, cu atât mai puțin vulnerabili suntem la împrejurările care provoacă anxietate, fie ele și extreme.* Dar același principiu se poate aplica și la scară mai mică, chiar dacă motivația noastră nu este chiar complet altruistă. Dacă ne detașăm puțin și avem grijă să nu vrem rău nimănui și să ne menținem o motivație sinceră, ne putem reduce anxietatea în situațiile de zi cu zi.

La scurtă vreme după conversația cu Dalai Lama, am luat prânzul cu un grup în care se afla și un tânăr pe care nu-l cunoșteam, student la o universitate locală. La masă, cineva m-a întrebat cum merge seria de discuții cu Dalai Lama și i-am povestit conversația despre învingerea anxietății. După ce m-a ascultat tăcut cum descriam ideea „motivației sincere ca antidot al anxietății“, studentul a mărturisit că, de când se știe, e incredibil de timid și situațiile sociale îi provoacă anxietate. Gândindu-se cum ar putea aplica tehnica despre care vorbisem pentru a-și combate anxietatea, studentul a mormăit:

— Mda, foarte interesant. Dar cred că partea grea e să ai întotdeauna motivația asta nobilă, bazată pe bunătațe și compasiune.

— Se poate, a trebuit eu să recunosc.

Conversația generală a trecut la alte subiecte și ne-am terminat prânzul. O săptămână mai târziu, m-am întâlnit din întâmplare cu același student, la același restaurant.

S-a apropiat de mine vesel și mi-a spus:

— Mai ții minte că am vorbit despre motivație și anxietate? Am încercat metoda și chiar funcționează! La mall e o fată care lucrează la un magazin, am văzut-o de multe ori; am tot vrut s-o întreb dacă vrea să iasă cu mine, dar n-o cunoșteam și eram prea timid și anxios, așa că n-am vorbit niciodată cu ea. Ei, acum câteva zile m-am dus din nou la mall, dar de data asta am început să mă gândesc la motivația din spatele dorinței mele de a mă întâlni cu ea. Bine, motivația e că vreau să ieșim împreună. Dar în spatele ei e pur și simplu dorința de a găsi o fată pe care să o iubesc și care să mă iubească. Când m-am gândit mai atent, mi-am dat seama că nu e nimic greșit în asta și că motivația mea e sinceră; nu-i vreau răul nici ei, nici mie, am doar intenții bune. Simplul fapt că m-am gândit la asta și că mi-am repetat-o de câteva ori m-a ajutat; mi-a dat curajul să intru în vorbă cu ea. Îmi bătea inima foarte tare, dar m-am simțit nemaipomenit fiindcă am reușit să-mi adun curajul să vorbesc cu ea.

— Mă bucur, am spus eu. Și cum a mers?

— Ei, are o relație stabilă cu un tip. Am fost puțin dezamăgit, dar nu-i nimic. M-am bucurat că măcar am reușit să-mi depășesc timiditatea. Și mi-am dat seama că, dacă am grijă ca motivația mea să nu aibă nimic rău în ea și dacă țin minte asta, data viitoare când sunt într-o situație asemănătoare îmi va fi mai ușor.

ONESTITATEA CA ANTIDOT PENTRU RESPECTUL DE SINE SCĂZUT SAU PENTRU ÎNCREDEREA EXCESIVĂ ÎN SINE

Un nivel sănătos de încredere în noi înșine e un factor esențial pentru atingerea scopurilor, indiferent că e vorba de obținerea unei diplome de facultate, de punerea pe picioare a unei afaceri de succes, de stabilirea unei relații frumoase sau de antrenarea minții pe calea către fericire. Încrederea în sine prea slabă ne inhibă eforturile de a înainta, de a face față provocărilor și chiar de a ne asuma riscuri atunci când e nevoie, pentru urmărirea obiectivelor noastre. Excesul de încredere în noi înșine poate fi la fel de periculos. Cei care își văd în proporții exagerate propriile aptitudini și reușite sunt predispuși tot timpul la frustrare, dezamăgire și furie, când realitatea intră în scenă și lumea nu le confirmă imaginea idealizată pe care și-au construit-o despre ei înșiși. În plus, riscă mereu să cadă în depresie când nu se ridică la înălțimea propriei imagini perfecte. Mai mult, grandomania duce de multe ori la senzația că totul li se cuvine și la o aroganță care-i îndepărtează de ceilalți și îi împiedică să stabilească relații satisfăcătoare din punct de vedere emoțional. Nu în ultimul rând, estimarea exagerată a propriilor aptitudini îi poate determina să-și asume riscuri periculoase. Cum spunea inspectorul de poliție Dirty Harry Callahan, într-o dispoziție filozofică, în filmul *Forța pistolului* (privindu-l pe antagonistul prea încrezător în sine cum sare în aer): „Omul tre’ să-și știe limitele“.

În tradiția psihoterapeutică occidentală, teoreticienii au stabilit o legătură între încrederea în sine prea scăzută sau prea mare și tulburările de autopercepție și au căutat rădăcinile acestor tulburări în primii ani de viață ai pacienților. Mulți teoreticieni consideră că autopercepția prea măgulitoare și cea prea critică sunt două fețe ale aceleiași monede și consideră, de pildă, că imaginea personală supraevaluată ar fi o apărare inconștientă față de nesiguranța ascunsă și de sentimentele negative la adresa propriei persoane. În special psihoterapeuții orientați spre psihanaliză au formulat teorii complicate despre apariția autopercepției distorsionate, care explică formarea imaginii asupra propriei persoane prin interiorizarea feedbackului din mediu și descriu dezvoltarea percepției asupra propriei persoane prin încorporarea de

mesaje explicite și implicite transmise de părinți despre noi înșine, și modul de apariție a distorsiunilor când interacțiunile timpurii cu cei care ne îngrijesc nu sunt sănătoase și satisfăcătoare.

Când tulburările de autopercepție sunt atât de grave încât le provoacă probleme importante în viață, mulți apelează la psihoterapie. Psihoterapeuții orientați către intuiție se străduiesc să-și ajute pacienții să înțeleagă tiparele disfuncționale din relațiile cu ceilalți din primii ani de viață, care le-au cauzat problema, și să ofere feedbackul adecvat și un mediu terapeutic în care pacienții să-și poată restructura și repara treptat imaginea negativă despre ei înșiși. Dalai Lama, pe de altă parte, se concentrează pe „smulgerea săgeții” în loc să se întrebe cine a tras-o. În loc să se întrebe de ce au un respect de sine scăzut sau prea multă încredere în ei înșiși, el prezintă o metodă de combatere directă a acestor stări de spirit negative.

În ultimele decenii, natura „sinelui” a fost unul dintre cele mai cercetate subiecte din psihologie. În anii '80, de pildă, așa-numitul „deceniu Eu”, apăreau an de an mii de articole care analizau tema respectului de sine și a încrederii în propria persoană. Având în vedere popularitatea subiectului, l-am abordat cu Dalai Lama.

— Într-o conversație de-a noastră ați vorbit despre umilință ca trăsătură pozitivă și despre legătura ei cu cultivarea răbdării și a toleranței. În psihologia occidentală și în cultura noastră în general, s-ar părea că umilința e, de cele mai multe ori, trecută cu vederea și lasă loc dezvoltării calităților precum respectul de sine și încrederea în sine cât mai mare. De fapt, în Occident se dă mare importanță acestor trăsături. Aș vrea să știu – sunteți de părere că occidentalii tind să pună uneori prea mult accentul pe încrederea în sine, că tendința aceasta e prea comodă sau prea egoistă?

— Nu neapărat, a răspuns Dalai Lama, deși tema poate fi foarte complicată. De exemplu, marii maestri spirituali sunt cei care s-au angajat ferm, care și-au dezvoltat hotărârea de a-și eradica toate stările mintale negative pentru a le ajuta pe toate ființele simțitoare să atingă fericirea supremă. Au această viziune, această aspirație. Pentru asta e nevoie de o încredere în sine enormă. Iar aceasta din urmă poate fi foarte importantă, fiindcă ne dă curajul de a face lucruri mari. Într-un fel, riscă să pară o atitudine arogantă, deși nu în sensul negativ. Se bazează pe motive întemeiate. Așadar, i-aș considera pe oamenii aceștia foarte curajoși – adevărați eroi.

— Da, la un mare maestru spiritual, ceea ce la suprafață pare un fel de aroganță poate fi de fapt o formă de încredere în sine și curaj, am recunoscut eu. Dar oamenii normali, în împrejurările de zi cu zi, se confruntă mai degrabă cu situația opusă: par să aibă foarte multă încredere în ei înșiși și foarte mult respect pentru propria persoană, dar de fapt nu e vorba de altceva decât de aroganță. Înțeleg că în viziunea budistă aroganța e considerată una dintre „principalele emoții dăunătoare”. Am citit chiar că unul dintre sistemele budiste enumeră șapte feluri de aroganță. Se consideră deci foarte importantă evitarea sau înlăturarea ei. Dar la fel de important este și să avem cu adevărat încredere în noi înșine. Uneori diferența dintre cele două e foarte mică. Cum se pot deosebi una de alta și cum se poate cultiva una și reduce cealaltă?

— Uneori e foarte greu să facem diferența între încredere și aroganță, a recunoscut el. Am putea să le deosebim verificându-le temeinicia. Se poate ca un om să aibă o impresie temeinică și validă de superioritate față de altcineva, impresie care ar fi cât se poate de justificată și corectă. Dar altul ar putea să aibă o imagine pozitivă despre sine însuși care să fie cu totul nefondată. Atunci ar fi vorba de aroganță. Așadar, se aseamănă uneori în ce privește starea lor fenomenologică...

— Dar oamenii aroganți sunt întotdeauna convinși că au de ce să fie așa...

— Ai dreptate, a confirmat Dalai Lama.

— Atunci cum să le deosebim? am întrebat eu.

— Cred că uneori nu ne putem da seama decât după ce a trecut ceva vreme, fie că ne gândim la noi înșine sau la altcineva. Dalai Lama s-a oprit puțin, apoi a glumit: Poate ar trebui să mergem la tribunal ca să aflăm dacă nu ne-am făcut vinovați de mândrie excesivă!

A răs.

— Pentru a face deosebirea între înfumurare și încredere în sine justificată, a continuat el apoi, ne putem gândi la consecințele atitudinii respective – înfumurarea și aroganța au în general consecințe negative, în timp ce o încredere în sine sănătoasă duce la efecte pozitive. Deci, când vine vorba de „încredere în sine“, trebuie să analizăm sensul de bază al aceluia sine. Cred că există două tipuri. Un sens al sinelui, „ego“, nu e interesat decât de atingerea scopurilor proprii, a dorințelor sale egoiste, și ignoră complet binele celorlalți. Celălalt fel de sine se bazează pe o atenție adevărată față de cei din jur și pe dorința de a fi de ajutor. Pentru a îndeplini dorința aceasta de a ajuta, avem nevoie de un „sine“ foarte bine definit și de încredere în noi înșine. Aceasta e forma de încredere în sine care are consecințe pozitive.

— Mai de vreme, am observat eu, ați spus, mi se pare, că una dintre metodele de reducere a aroganței sau a mândriei, dacă recunoaștem mândria ca defect și ne propunem s-o înlăturăm, e să ne contemplăm propria suferință, să reflectăm la toate felurile în care ne afectează și ne împovărează. Pe lângă contemplarea propriei suferințe, mai există și alte tehnici sau antidoturi împotriva mândriei?

Dalai Lama a spus:

— Un antidot e reflectarea asupra diversității disciplinelor despre care nu știm nimic. De exemplu, în sistemul de învățământ modern există o mulțime de materii. Dacă ne gândim la numeroasele domenii în care suntem ignoranți, ne putem combate mândria.

Dalai Lama a tăcut o vreme și, crezând că nu mai avea altceva de spus pe tema aceasta, am început să mă uit prin notițe ca să trec la un alt subiect. Dintr-odată și-a continuat ideea cu o voce gânditoare:

— Știi, am tot vorbit despre dezvoltarea unui nivel sănătos de încredere în sine... *Cred că onestitatea și încrederea în sine sunt, poate, legate între ele.*

— Vă referiți la onestitatea față de noi înșine cu privire la ce putem face și ce nu? Sau la onestitatea față de ceilalți? am întrebat.

— Amândouă, a răspuns el. Cu cât ești mai cinstit, cu atât vei fi mai deschis și mai netemător, fiindcă a fi expus sau dezvăluit în fața celor din jur nu va fi un motiv de anxietate. Cred deci că, cu cât suntem mai onești, cu atât vom avea mai multă încredere în noi înșine...

— Aș vrea să explorăm puțin propria dumneavoastră atitudine față de problema încrederii în sine, am spus eu. Ați menționat că oamenii vin la dumneavoastră și par să se aștepte să faceți miracole. Vă așază pe umeri o răspundere foarte mare și au așteptări foarte ridicate. Chiar dacă aveți la bază o motivație corectă, uneori nu simțiți, din cauza asta, că vă pierdeți din încrederea în propriile aptitudini?

— Aici trebuie să ținem cont de ceea ce înseamnă „lipsa de încredere“ sau „a avea încredere“ când vine vorba de un act anume, oricare ar fi el. Dacă-ți lipsește încrederea într-o privință înseamnă că, în esență, ai convingerea că poți face lucrul acela, că, în sens general, stă în puterea ta. Iar dacă ceva nu-ți stă în puteri, dacă nu poți să faci acel ceva, începi să te gândești: „Mda, poate nu sunt destul de bun sau destul de competent sau n-am să mă descurc“ – sau alte asemenea lucruri. Dar, dacă îmi dau seama că nu pot face miracole, asta nu mă va face să-mi pierd încrederea, fiindcă de la bun început eu n-am crezut că aș fi avut puterea aceasta. Nu mă aștept să fiu în stare să fac tot ce ar face un Buddha care a atins

iluminarea deplină: să știu totul, să percep totul sau să iau întotdeauna alegerea corectă. Așadar, când vine cineva la mine și-mi cere să-l vindec sau să fac o minune sau altceva de felul acesta, nu-mi pierd încrederea în mine, ci doar mă simt foarte stânjenit. *Cred că, în general, sinceritatea față de noi înșine și față de ceilalți cu privire la ce suntem sau nu suntem în stare să facem combate senzația de lipsă de încredere în propria persoană.* Totuși, acum, de exemplu, când ne confruntăm cu situația relației cu China, mi se întâmplă uneori să simt că-mi pierd încrederea în mine. Dar de obicei mă consult pe tema aceasta cu oficialii și, uneori, și cu persoane neoficiale. Le cer părerea prietenilor, discut subiectul cu ei. Cum multe decizii se iau în urma discuțiilor cu mai mulți oameni, nu în mod pripit, orice decizie luată mă face să mă simt încrezător și nu regret deloc alegerea făcută.

Autoevaluarea fără teamă, cinstită, poate fi o armă eficientă împotriva îndoielii și lipsei de încredere în propria persoană. Convingerea lui Dalai Lama că onestitatea aceasta acționează ca antidot împotriva unor astfel de stări de spirit negative a fost confirmată chiar de o serie de studii recente, care arată în mod clar că cei care au o imagine realistă și corectă asupra propriei persoane tind să se placă mai mult și să aibă mai multă încredere în ei înșiși decât cei care se cunosc prea puțin sau au o părere despre sine care nu corespunde cu realitatea.

De-a lungul anilor am văzut de multe ori cum ilustrează Dalai Lama faptul că încrederea în sine vine din evaluarea onestă și directă a propriilor aptitudini. Am rămas foarte surprins prima oară când l-am auzit răspunzând unei întrebări, în fața unui public numeros, cu un simplu „nu știu“. Spre deosebire de reacțiile cu care eram obișnuit din partea conferențiarilor universitari sau a celor care se autodeclarau autorități în propriul domeniu, el își recunoștea lipsa de cunoștințe fără jenă, fără formulări ambigue și fără să încerce să dea impresia că știe ceva evitând problema.

De fapt, părea chiar încântat când întâlnea o întrebare dificilă, la care nu avea răspuns, ba uneori chiar glumea despre asta. De exemplu, într-o dimineață, în Tucson, comenta un verset de o logică foarte complexă din *Calea către iluminare* a lui Shantideva. S-a luptat cu el o vreme, s-a încurcat, apoi a izbucnit în râs și a spus:

— Nu sunt prea sigur! Cred că mai bine îl lăsăm. Așa; în versetul următor...

Când spectatorii au râs admirativ, a râs și mai tare și a comentat:

— Pentru metoda aceasta de abordare există o expresie consacrată. Se spune că tratezi subiectul „cum mănâncă un bătrân“ – un om bătrân cu dinții foarte slabi. Ce e moale mănânci; ce e tare lași deoparte. Râzând în continuare, a completat: Deci deocamdată lăsăm lucrurile așa.

Nu și-a pierdut nici o clipă încrederea supremă în sine.

REFLECTAREA ASUPRA POTENȚIALULUI PROPRIU – ANTIDOT PENTRU URA DE SINE

În timpul unei vizite în India în 1991, cu doi ani înainte de seria de conferințe ale lui Dalai Lama în Arizona, am avut o întrevedere scurtă cu el, în casa lui din Dharamsala. În săptămâna aceea se întâlneau zi de zi cu un grup distins de oameni de știință, medici, psihologi și experți în meditație din Occident, în încercarea de a explora legătura dintre minte și corp și de a înțelege relația dintre experiența emoțională și sănătatea fizică. M-a primit într-o după-amiază târzie, după o discuție cu oamenii de știință. Spre sfârșitul conversației, Dalai Lama m-a întrebat:

— Știi că de o săptămână mă întâlnesc cu niște oameni de știință?

— Da...

— În discuțiile cu ei, a venit vorba despre ceva ce mi se pare foarte surprinzător. Conceptul de „ură de sine“. Ai auzit de el?

— Sigur că da. Mulți dintre pacienții mei suferă de el.

— Când vorbeau despre asta, la început n-am fost sigur că înțeleg conceptul cum trebuie, a răs el. Mi-am spus: „Dar pe noi înșine ne iubim, firește! Cum să se urască omul pe sine însuși?“ Credeam că înțeleg cât de cât cum funcționează mintea umană, dar ideea urii de sine îmi era complet nouă. Motivul pentru care mi s-a părut de necrezut este că budiștii practicanți fac mari eforturi de a depăși atitudinea omenească de concentrare pe propria persoană, gândurile și motivațiile noastre egoiste. Din punctul acesta de vedere, cred că ne iubim și ne prețuim prea mult. De aceea mi se părea de-a dreptul incredibilă ideea că cineva n-ar avea nici o prețuire pentru propria persoană, ba chiar că s-ar urî pe sine însuși. Ai putea să-mi explici, ca psihiatru, conceptul și cum funcționează?

I-am descris pe scurt opinia psihologică despre apariția urii de sine. I-am explicat că imaginea omului despre sine însuși e modelată de părinți și de creștere, că receptăm de la ei mesaje implicite despre noi înșine pe măsură ce creștem și ne dezvoltăm, și i-am enumerat condițiile specifice care duc la apariția unei imagini de sine negative. Apoi am expus în detaliu factorii care intensifică ura de sine, cum ar fi situațiile când propriul comportament nu se ridică la înălțimea imaginii idealizate pe care o avem despre noi înșine, și i-am descris câteva din modurile de consolidare culturală a urii de sine, mai ales în cazul femeilor și al minorităților. În timp ce vorbeam, Dalai Lama dădea din cap gânditor, cu o expresie mirată, de parcă încă îi era greu să înțeleagă conceptul acesta ciudat.

Groucho Marx remarca glumeț: „În nici un caz nu m-aș înscrie într-un club dispus să mă accepte ca membru“. Dezvoltând perspectiva aceasta negativă asupra propriei persoane într-o observație asupra naturii umane, Mark Twain spunea: „În adâncul inimii, nici un om de pe lume nu se respectă prea mult“. Iar psihologul umanist Carl Rogers, încorporând viziunea aceasta pesimistă despre om în teoriile lui psihologice, a afirmat odată că „majoritatea oamenilor se disprețuiesc, consideră că nu valorează nimic și că nu merită să fie iubiți“.

În societatea noastră domnește convingerea populară, împărtășită de cei mai mulți psihoterapeuți contemporani, că ura de sine are o răspândire extrem de largă în cultura occidentală. Nu putem nega că există, dar, din fericire, există șanse să nu fie chiar atât de des întâlnită pe cât se crede. E adevărat că e o problemă frecventă în rândul celor care vin la ședințe de psihoterapie, dar, uneori, psihoterapeuții care lucrează cu cazuri clinice au o perspectivă strâmbă, o tendință de a-și fonda viziunea generală asupra naturii umane pe cei câțiva indivizi care le intră în cabinet. Însă mare parte dintre datele bazate pe dovezi experimentale au confirmat faptul că de multe ori oamenii tind (sau cel puțin vor) să se vadă într-o lumină favorabilă și se evaluează „mai sus de medie“ în aproape orice sondaj care include întrebări despre calități subiective și dezirabile din punct de vedere social.

Așadar, deși e posibil ca ura de sine să nu fie atât de larg răspândită pe cât se crede în general, pentru mulți oameni poate constitui un obstacol enorm. Am rămas la fel de surprins de reacția lui Dalai Lama cum fusese el când auzise de conceptul de ură de sine. Simpla lui reacție inițială, în sine, e foarte grăitoare și ne poate oferi o oarecare alinare.

Reacția lui remarcabilă are două aspecte care merită examinate. Primul este însuși faptul că nu auzise de existența urii de sine. Presupunerea fundamentală că ura de sine e o problemă cu răspândire largă duce la senzația, bazată pe o simplă impresie, că ar fi o caracteristică săpată adânc în psihicul uman. Dar

faptul că există culturi întregi (ca cea tibetană, în cazul de față) care nici nu au auzit de ea ne amintește în mod marcant că starea aceasta mintală tulburătoare, ca și toate celelalte stări mintale negative despre care am discutat, *nu este parte integrantă din mintea umană*. Nu e ceva cu care ne naștem, o povară pe care suntem condamnați irevocabil s-o purtăm, sau o trăsătură de neșters a naturii noastre. O putem înlătura. Însăși revelația aceasta are puterea de a o slăbi, de a ne da speranță și de a ne întări hotărârea de a o elimina.

Al doilea aspect al reacției inițiale a lui Dalai Lama a fost răspunsul lui: „Adică ne *urâm*? Dar noi ne *iubim*, firește!“ Acelora dintre noi care suferă de povara urii de sine sau care cunosc pe cineva afectat de ea, reacția lui li se va părea, poate, incredibil de naivă la prima vedere. Dar dacă o privim mai îndeaproape vom vedea că poartă în ea un adevăr pătrunzător. Iubirea e greu de definit; poate avea chiar mai multe definiții. Dar una dintre definițiile ei, poate cea mai pură și mai exaltată iubire, este o dorință profundă, absolută și necondiționată ca o altă persoană să fie fericită – dorința sinceră ca celălalt să fie fericit chiar dacă ne face rău și chiar dacă nu ne place cu adevărat omul în cauză. Nu încapе îndoială că, în adâncul inimii, oricare dintre noi vrea să fie fericit. *Așadar, dacă ne bazăm definiția iubirii pe dorința sinceră ca cineva să fie fericit înseamnă că fiecare dintre noi chiar se iubește pe sine – fiecare dintre noi își dorește ca el însuși să fie fericit*. În experiența mea ca terapeut am întâlnit, uneori, cazuri de-a dreptul extreme de ură de sine, duse până la apariția gândurilor frecvente de sinucidere. Dar chiar și în cazurile cele mai grave, gândul la moarte se bazează, în esență, pe dorința individului (oricât de distorsionată și de greșit înțeleasă ar fi) de a *se elibera* de suferință, nu de a și-o provoca.

Iată deci că se prea poate ca Dalai Lama să nu greșească în convingerea lui că orice om, în adâncul lui, se iubește, iar ideea aceasta ne sugerează un antidot puternic împotriva urii de sine: putem contracara direct gândurile disprețuitoare la adresa noastră amintindu-ne că, oricât ne-ar displăcea unele dintre trăsăturile noastre, la bază ne dorim, cu toții, să fim fericiți, iar dorința aceasta vine dintr-o iubire profundă.

Mai târziu, tot într-o întrevvedere la Dharamsala, am revenit asupra subiectului urii de sine într-o discuție cu Dalai Lama. Între timp se familiarizase cu fenomenul și începuse să dezvolte metode de combatere a lui.

— Din perspectiva budistă, a explicat el, starea de deprimare, de descurajare, e considerată un fel de extremă care pune piedici reale în calea pașilor necesari pentru atingerea scopului fiecăruia. Starea de ură de sine e și mai extremă decât simpla descurajare, ceea ce poate fi foarte, foarte periculos. Pentru cei angajați pe calea budistă, antidotul pentru ura de sine ar fi reflecția asupra faptului că toate ființele, inclusiv propria persoană, au în ele Natura de Buddha – sămânța, potențialul de atingere a perfecțiunii, a Iluminării depline – indiferent cât de rea sau nefericită pare situația lor la un moment dat. Așadar, cei care urmează învățăturile budiste și suferă de ură sau dispreț de sine trebuie să evite să contemple natura marcată de suferință a existenței noastre și să se concentreze mai mult pe aspectele pozitive ale vieții, cum ar fi aprecierea potențialului enorm pe care îl avem fiecare, ca oameni. Meditând asupra ocaziilor și calităților acestora potențiale, vor reuși să-și vadă mai bine trăsăturile bune și să aibă mai multă încredere în ei înșiși.

Punând eterna mea întrebare din perspectiva non-budistului, am spus:

— Și care ar fi antidotul pentru cineva care nu a auzit de conceptul Naturii de Buddha sau care nu este budist?

— Un lucru pe care l-am putea spune, în general, unei astfel de persoane ar fi că, în calitate de oameni, suntem dăruși cu minunata inteligență omenească. Mai mult, toți oamenii au capacitatea de a fi foarte hotărâți și de a-și orienta voința aceasta puternică în orice direcție doresc. Despre asta nu încapem îndoială. Așadar, dacă ținem minte că avem atât de mult potențial și ne amintim de el repetat, până începe să facă parte din viziunea noastră normală asupra omului (inclusiv asupra noastră), nu ne vom mai simți atât de descurajați, neajutorați și disprețuitori față de propria persoană.

Dalai Lama a făcut o scurtă pauză, apoi a continuat pe un ton întrebător care lăsa impresia că încă analizează activ subiectul, într-o încercare de descoperire continuă.

— Cred că se poate face o paralelă între situațiile acestea și modul în care tratăm bolile fizice. Când tratează o boală sau alta, doctorii nu prescriu doar antibiotice pentru infecția în sine, ci au grijă și ca starea fizică de bază a pacientului să-i permită să suporte antibioticele. Pentru asta, doctorii se asigură, de exemplu, că omul se hrănește corespunzător în general, iar uneori se întâmplă să fie nevoie să prescrie vitamine sau alt întăritor pentru organism. Atâta timp cât corpul omului are puterea aceasta fundamentală, va avea și potențialul, capacitatea, de a se vindeca cu ajutorul medicamentelor. *În același fel, dacă suntem și rămânem conștienți de faptul că avem darul acesta minunat care este inteligența umană și că ne putem întări voința și o putem folosi în mod pozitiv, ne vom bucura, în esență, de o stare bună de sănătate mintală – de o forță lăuntrică născută din înțelegerea faptului că avem un potențial uman enorm.* Conștientizarea acestui fapt poate acționa ca un mecanism încorporat în noi înșine, care ne ajută să ținem piept oricăror greutăți, indiferent de situație, fără să ne pierdem speranța și fără să ne lăsăm copleșiți de ura față de noi înșine. Amintindu-ne de calitățile minunate pe care le avem în comun cu orice om, ne va fi mai ușor să neutralizăm impulsul de a crede că suntem răi și că nu merităm nimic. Mulți tibetani includ reflecția aceasta în meditația lor zilnică. Poate de aceea conceptul de ură de sine nu a prins rădăcini în cultura tibetană.

PARTEA A V-A
REFLECȚII FINALE
ASUPRA UNUI STIL DE VIAȚĂ SPIRITUAL

Valori spirituale esențiale

Arta fericirii are multe componente. După cum am văzut, începe cu înțelegerea treptată a celor mai întemeiate surse de fericire și cu stabilirea priorităților în viață în funcție de cultivarea acestor surse. Presupune o disciplină interioară, un proces treptat de smulgere din rădăcina a stărilor de spirit distructive și de înlocuire a lor cu stări pozitive, constructive, precum bunătatea, toleranța și iertarea. Ne încheiem identificarea factorilor care duc la o viață plină și satisfăcătoare cu o discuție asupra ultimului element: spiritualitatea.

Tendința generală este de a asocia spiritualitatea cu religia. Metoda lui Dalai Lama de obținere a fericirii s-a cizelat în ani de pregătire riguroasă în calitate de călugăr budist. În plus, este considerat și un expert de renume în învățăturile budiste. Dar pe mulți nu îi atrage atât de mult cunoașterea pe care o are despre probleme filozofice complexe, ci bunătatea lui ca om, umorul și perspectiva realistă asupra vieții. Într-adevăr, în timpul conversațiilor noastre, natura lui profund umană părea să aibă prioritate chiar și față de rolul lui principal de călugăr budist. În ciuda capului ras și a robei cafenii care sar în ochi, în ciuda poziției lui de figură religioasă de prim rang în lume, tonul conversațiilor noastre era pur și simplu ca de la un om la altul, iar subiectele – problemele de care ne lovim cu toții.

Pentru a ne ajuta să înțelegem sensul adevărat al spiritualității, Dalai Lama a început cu distincția dintre spiritualitate și religie:

„Cred că e esențial să fim conștienți de potențialul nostru ca oameni și să recunoaștem importanța transformării interioare. Putem face asta printr-un proces de dezvoltare mintală. Uneori îi spun includerea dimensiunii spirituale în viață.

Spiritualitatea are două niveluri. Unul are de-a face cu convingerile noastre religioase. Pe lume există atâtea oameni, atâtea feluri de a fi. Pământul are cinci miliarde de locuitori și, într-un fel, cred că avem nevoie de cinci miliarde de religii distincte, pentru că felurile lor de a fi sunt atât de variate. Cred că fiecare individ trebuie să pornească pe calea spirituală care se potrivește cel mai bine cu felul lui de a fi, cu înclinațiile lui firești, cu temperamentul, cu convingerile, familia și contextul lui cultural.

De exemplu, fiind călugăr budist, budismul mi se pare cel mai potrivit. Așadar, am ajuns la concluzia că pentru mine cel mai bun e budismul. Dar asta nu înseamnă că budismul e cel mai bun pentru toată lumea. Asta e clar. E sigur. Dacă aș crede că budismul e potrivit pentru toți ar fi o prostie, fiindcă oamenii sunt diferiți și au feluri de a fi diferite. Așadar, diversitatea oamenilor face necesară diversitatea religiilor. Scopul religiei e de a sluji binele oamenilor și cred că, dacă nu am avea decât o religie, după o vreme nu ar mai aduce binele unui număr prea mare de oameni. De exemplu, dacă am avea un restaurant în care nu s-ar servi decât un fel de mâncare – zi de zi, la orice masă a zilei –, n-ar trece mult și nu ar mai avea cine știe câți clienți. Oamenii au nevoie de diversitate în alimentație și o apreciază pentru că există atâtea și atâtea gusturi. În același fel, religiile sunt făcute să hrănească spiritul omenesc. Cred că putem învăța să ne bucurăm de diversitatea religiilor și să ne dezvoltăm o apreciere profundă a varietății lor. Astfel, unii vor descoperi că cel mai bine li se potrivește iudaismul, tradiția creștină sau tradiția

islamică. Trebuie deci să respectăm și să apreciem importanța tuturor marilor tradiții religioase ale lumii.

Toate religiile au de adus o contribuție folositoare la binele omenirii. Toate sunt create ca să facă individul mai fericit și lumea mai bună. Dar, ca religia să aibă un impact în îmbunătățirea lumii în general, e important, cred eu, ca practicantul să-i aplice învățăturile cu sinceritate. Trebuie să integrăm învățăturile religioase în viața noastră, oriunde ne-am afla, pentru a le folosi ca sursă de putere interioară. De asemenea, trebuie să înțelegem ideile religiei în profunzime, nu doar la nivel intelectual, ci simțindu-le adânc, integrându-le în experiența noastră lăuntrică.

Sunt convins că ne putem cultiva un respect profund pentru toate tradițiile religioase ale lumii. Unul dintre motivele pentru a le respecta este că toate au de oferit un sistem etic pentru îndrumarea comportamentului care să aibă efecte pozitive. De exemplu, în tradiția creștină, credința în Dumnezeu poate oferi un cadru etic coerent și clar pentru îndrumarea comportamentului și stilului de viață ale creștinului – poate fi o abordare foarte solidă, fiindcă se creează o intimitate în relația individului cu Dumnezeu, iar modul creștinului de a-și arăta iubirea față de Dumnezeu, de Dumnezeul care l-a creat, e să se poarte cu iubire și compasiune față de semenii lui.

Cred că există multe asemenea motive de a respecta și alte tradiții religioase. Firește, toate marile religii ale lumii au adus un bine enorm pentru milioane de oameni de-a lungul secolelor. Chiar și acum, fac bine unor milioane de oameni, oferă o formă de inspirație. E clar. Și în viitor, diferitele tradiții religioase vor fi o inspirație pentru milioane de generații. Putem fi siguri de asta. De aceea e foarte, foarte important să înțelegem realitatea aceasta și să respectăm celelalte tradiții.

Un mod de consolidare a respectului acestuia reciproc ar fi, cred eu, prin stabilirea de legături mai strânse între oameni de religii și credințe diferite – legături personale. În ultimii ani m-am străduit să cunosc și să discut cu oameni din comunitatea creștină și cea evreiască, de exemplu, și cred că s-au văzut rezultatele pozitive. Printr-o astfel de legătură mai strânsă, învățăm despre contribuțiile utile pe care le-au adus religiile respective omenirii și descoperim aspecte folositoare ale altor tradiții, din care avem de învățat. Se poate chiar să găsim metode și tehnici pe care să le putem aplica și în practica noastră spirituală.

Așadar, e esențial să avem niște legături mai strânse cu adepții celorlalte religii; astfel vom putea depune un efort comun pentru binele omenirii. Oamenii sunt despărțiți între ei de atâtea lucruri, de atâtea probleme ale lumii. Religia trebuie să fie un leac pentru conflictul și suferința de pe planetă, nu o altă sursă de conflict.

De multe ori auzim că toți oamenii sunt egali. Prin aceasta înțelegem că toți au în ei dorința evidentă de fericire. Toată lumea are dreptul de a fi fericită. Și toată lumea are dreptul de a se elibera de suferință. Deci, dacă cineva își obține fericirea sau binele dintr-o tradiție religioasă anume, e important să respectăm drepturile celorlalți; astfel, trebuie să învățăm să respectăm toate marile tradiții religioase. E limpede“.

În săptămâna în care s-au desfășurat conferințele lui Dalai Lama în Tucson, spiritul respectului reciproc n-a fost doar un țel îndepărtat. În public se aflau oameni de diverse religii, inclusiv un număr considerabil de reprezentanți ai clerului creștin. În ciuda diferențelor dintre tradiții, în sală domnea o atmosferă pașnică și armonioasă. O simțeau. Publicul era deschis la schimbul de idei și non-budiștii prezenți erau foarte curioși despre practicile spirituale zilnice ale lui Dalai Lama. Pe un spectator curiozitatea l-a determinat să întrebe:

— Fie că vorbim de budiști sau de adepții unei alte tradiții, pare să se pună un accent foarte important pe practici de genul rugăciunii. De ce e importantă rugăciunea pentru viața spirituală?

Dalai Lama a răspuns:

— Cred că, în mare parte, rugăciunea e un simplu mod de a ne aminti în fiecare zi principiile în care credem cu toată tăria. Eu repet anumite versete budiste în fiecare dimineață. Seamănă cu rugăciunile, dar de fapt sunt doar mementouri. Mementouri despre cum să vorbim cu ceilalți, despre cum să ne purtăm cu ei, despre cum să facem față problemelor din viața de zi cu zi și alte asemenea lucruri. Deci practica mea spirituală presupune, în mare parte, mementouri care îmi țin trează în minte importanța compasiunii, a iertării, a tuturor lucrurilor bune. Include, bineînțeles, și meditații budiste despre natura realității și câteva exerciții de vizualizare. Așadar, practica mea spirituală zilnică, rugăciunile mele zilnice – dacă le fac pe îndelete – durează cam patru ore. Destul de mult.

Gândul de a petrece patru ore pe zi adâncit în rugăciune a făcut-o pe o spectatoare să întrebe:

— Eu am un serviciu și copii mici, am foarte puțin timp liber. Cum ar reuși un om foarte ocupat să-și găsească timp pentru rugăciuni și exerciții de meditație?

— Și eu, dacă aș vrea să mă plâng, m-aș putea plânge de lipsa timpului, a remarcat Dalai Lama. Sunt foarte ocupat. Dar, dacă facem un efort, vom găsi întotdeauna un pic de timp, de exemplu dimineața devreme. Mai sunt și zilele libere, precum cele de la sfârșitul săptămânii. Ne putem sacrifica o parte din distracții, a răs el. Să ne propunem deci cam o jumătate de oră zilnic. Sau, dacă facem un efort, dacă ne străduim, poate vom reuși să ne găsim, de exemplu, 30 de minute dimineața și 30 seara. Dacă ne gândim bine, poate găsim o metodă de a face rost de puțin timp. Dar, dacă ne gândim serios la sensul adevărat al practicilor spirituale, vom vedea că au de-a face cu dezvoltarea și antrenarea stării mintale, ale atitudinilor și ale stării de bine psihologice și emoționale. Nu trebuie să ne limităm concepția asupra practicilor spirituale la anumite activități fizice sau verbale, ca recitarea de rugăciuni și de incantații. Dacă doar în acești termeni ne înțelegem practica spirituală, sigur că vom avea nevoie de un timp anume, un interval alocat special pentru practicile acestea – fiindcă nu ne putem face treburile zilnice, de exemplu gătitul, recitând mantră. Ar fi de-a dreptul enervant pentru cei din jur. Dar, dacă înțelegem practicile spirituale în sensul lor adevărat, le putem aplica 24 de ore din 24. *Spiritualitatea adevărată e o atitudine mentală pe care o putem practica oricând*. De pildă, dacă suntem într-o situație în care ne simțim tentați să insultăm pe cineva, luăm imediat măsuri de precauție și ne abținem. În același fel, dacă ne aflăm într-o situație în care riscăm să ne pierdem cumpătul, imediat trebuie să avem grijă și să ne spunem: „Nu, nu așa trebuie făcut“. Și aceasta e o practică spirituală. Dacă privim lucrurile în lumina aceasta, vom avea întotdeauna timp. Asta îmi amintește de unul dintre maeștrii tibetani din tradiția Kadampa, Potowa, care a spus că, pentru un meditator cu un nivel rezonabil de stabilitate și conștiință interioară, orice eveniment, orice experiență la care e expus devine un fel de învățătură. E o experiență educativă. Cred că afirmația lui e foarte adevărată. Deci, din perspectiva aceasta, chiar și când suntem expuși, de exemplu, la scene tulburătoare de violență și sex, la televizor sau în filme, avem posibilitatea de a le privi din perspectiva efectelor dăunătoare ale acțiunilor extreme. Atunci, în loc să ne lăsăm cu totul copleșiți de imagini, le putem lua ca pe un fel de indicator al naturii dăunătoare a emoțiilor negative scăpate de sub control – ceva din care putem trage învățături.

Dar extragerea de învățături revăzând la televizor *The A-Team* și *Melrose Place* e un exemplu mărunț. Ca budist practicant, regimul spiritual personal al lui Dalai Lama include, evident, caracteristici specifice căii budiste. De exemplu, când și-a descris ritualul zilnic, a menționat că acesta include

meditații budiste asupra naturii realității și anumite exerciții de vizualizare. În contextul respectiv a vorbit despre ele doar în trecut, dar de-a lungul anilor am avut ocazia să-l aud discutându-le în detaliu – în prelegeri care au inclus unele dintre cele mai complexe discuții pe *orice* temă din câte am auzit. Discursurile lui despre natura realității erau presărate cu argumente filozofice și analize labirintice; descria vizualizările tantrice într-un mod inimaginabil de complex și de detaliat – meditații și vizualizări al căror obiectiv părea să fie construirea, prin intermediul imaginației, a unui atlas holografic al universului. A petrecut o viață adâncit în studiul și practica meditațiilor budiste. Gândindu-mă la asta și fiind conștient de amploarea monumentală a eforturilor lui, l-am întrebat:

— Ați putea să descrieți avantajul, impactul practic pe care l-au avut practicile acestea spirituale asupra vieții dumneavoastră de zi cu zi?

Dalai Lama a tăcut câteva momente, apoi a răspuns:

— Se poate ca experiența mea să fie foarte limitată, dar un lucru pot spune cu siguranță: cred că, prin pregătirea budistă, mintea mi-a devenit mai calmă. Asta e sigur. Transformarea s-a produs treptat, poate centimetru cu centimetru, a râs el, dar cred că mi s-a schimbat atitudinea față de mine însumi și față de ceilalți. E greu să identific cauzele precise ale schimbării, dar cred că a fost influențată de conștientizare (nu o conștientizare completă, ci o impresie, o senzație despre natura fundamentală care stă la baza realității) și de contemplarea unor subiecte ca efemeritatea, natura inevitabilă a suferinței și însemnătatea compasiunii și altruismului. Prin urmare, de exemplu, chiar și când mă gândesc la comuniștii chinezi care le-au făcut atâta rău unor tibetani, ca urmare a pregătirii mele budiste simt o oarecare compasiune chiar și față de tortionar, fiindcă înțeleg că, în fapt, a fost constrâns de alte forțe negative. Date fiind toate acestea și jurămintele și angajamentele mele de a atinge starea de Bodhisattva, dacă un om comite atrocități, pur și simplu nu pot simți sau gândi că, din cauza acestor atrocități, omul acela trebuie să sufere consecințe negative sau să nu mai aibă parte de nici o clipă de fericire.⁷ Jurământul de Bodhisattva m-a ajutat să dezvolt atitudinea aceasta; a fost foarte folositor, așa că, firește, îl iubesc. Asta îmi amintește de un bătrân maestru de incantație, care trăiește acum la mănăstirea Namgyal. A fost prizonier politic în închisorile chineze și în lagărele de concentrare timp de 20 de ani. L-am întrebat odată care a fost cea mai grea situație cu care s-a confruntat în închisoare. În mod surprinzător, mi-a spus că cel mai mare pericol i s-a părut acela de a-și pierde compasiunea față de chinezi! Povești ca a lui sunt multe. De exemplu, acum trei zile am cunoscut un călugăr care a petrecut mulți ani în închisorile chineze. Mi-a spus că în 1959, când a avut loc revolta tibetană, avea 24 de ani. S-a alăturat forțelor tibetane din Norbulinga, a fost capturat de chinezi și trimis la închisoare împreună cu trei frați ai lui, care au fost uciși după gratii. Alți doi frați au fost omorâți și ei. Apoi i-au murit părinții într-un lagăr de concentrare. Dar mi-a spus că, în timpul cât a fost prizonier, a reflectat asupra propriei vieți și a ajuns la concluzia că, deși își petrecuse toată viața în călugărie la mănăstirea Drepung, până atunci nu fusese un bun călugăr. Simțea că fusese un călugăr prost. Atunci s-a angajat ca, ajuns în închisoare, să încerce să fie un călugăr cu adevărat bun. Așadar, cu ajutorul practicilor lui budiste, mulțumită antrenamentului la care și-a supus mintea, a reușit să-și păstreze mintea fericită, în ciuda durerii fizice. Chiar și când a fost supus la tortură și la bătăi crunte, a reușit să supraviețuiască și să rămână fericit, privindu-le ca pe un mod de curățare de karma lui negativă din trecut. Cu ajutorul unor astfel de exemple, putem aprecia cu adevărat importanța includerii practicilor spirituale în viața de zi cu zi.

⁷ În jurământul de Bodhisattva, cel angajat pe calea dezvoltării spirituale își afirmă intenția de a deveni Bodhisattva – în traducere literală, un „războinic al trezirii“, care, din iubire și compasiune, a atins starea de *Bodhicitta*, o stare de spirit caracterizată de aspirația spontană și sinceră de a ajunge la Iluminarea deplină pentru a fi de folos tuturor ființelor vii. (N.a.)

În această discuție, Dalai Lama a expus ingredientul final al unei vieți fericite – dimensiunea spirituală. Prin învățăturile lui Buddha, el și mulți alții au ajuns la o formă de organizare spirituală valoroasă, care îi ajută să suporte și chiar să transcendă durerea și suferința pe care ni le aduce uneori viața. Așa cum sugerează chiar Dalai Lama, fiecare dintre marile tradiții religioase ale lumii oferă același sprijin pentru a ne clădi o viață fericită. Puterea credinței, generată la scară largă de tradițiile noastre religioase, e întrețesută cu viețile a milioane de oameni. Acele convingeri religioase profunde au susținut nenumărate suflete în vremuri grele. Uneori acționează prin lucruri mărunte, discrete, iar altele prin experiențe intense, care ne transformă. Fără îndoială, fiecare a văzut măcar o dată în viață puterea aceasta în acțiune, în persoana unei rude, a unui prieten sau a unei cunoștințe. Uneori poveștile care ilustrează puterea pe care o obținem din credință au ajuns pe primele pagini ale ziarelor. Mulți au auzit, de exemplu, despre cazul tragic al lui Terry Anderson, un om ca oricare altul, care a fost răpit din senin pe stradă, în Beirut, într-o dimineață din anul 1985. Cineva i-a aruncat o pătură peste cap, a fost împins într-o mașină și, timp de șapte ani, a fost ținut ostatic de Hezbollah, un grup de extremiști fundamentalști islamici. Până în 1991, a trăit sub cheie, în subsoluri ude și murdare și în celule înghesuite, legat la ochi și ținut în lanțuri perioade lungi de timp, și a îndurat bătăi repetate și condiții aspre. Când a fost, în sfârșit, eliberat, lumea și-a întors ochii către el și a văzut un om extraordinar de bucuros să-și revadă familia și să-și reia viața, dar care se arăta surprinzător de lipsit de resentimente și de ură față de cei care-l ținuseră prizonier. Când reporterii l-au întrebat unde a găsit atâta putere, a spus că cei mai importanți factori care l-au ajutat să îndure chinul au fost credința și rugăciunea.

Lumea e plină de astfel de exemple în care credința religioasă oferă un ajutor concret în situații de restriște. Iar sondajele ample desfășurate în ultimii ani par să confirme faptul că aceasta poate aduce o contribuție substanțială la o viață mai fericită. Fie că au fost efectuate de cercetători independenți sau de companii de sondaje (ca Gallup), ele arată că persoanele religioase se declară mai fericite și mai mulțumite de propria viață decât cele nereligioase. Studiile au demonstrat că, pe lângă faptul că generează, conform afirmațiilor subiecților, o stare de bine, credința religioasă puternică îi ajută și să țină piept mai ușor greutăților, precum bătrânețea sau crizele personale și evenimentele traumatice. În plus, statisticile arată că în familiile celor cu convingeri religioase puternice există mai puține cazuri de delincvență, abuz de alcool sau droguri și căsătorii eșuate. Există chiar indicii că ne fac și mai sănătoși – chiar și pe aceia dintre noi care suferă de boli grave. De fapt, sute de studii științifice și epidemiologice au stabilit o legătură între credința religioasă puternică, rata mai scăzută a decesurilor și starea de sănătate. În cadrul unui studiu, un grup de femei în vârstă cu convingeri religioase ferme au reușit să meargă mai departe, după o operație la șold, decât cele cu înclinații religioase mai slabe și, în același timp, au fost mai puțin deprimare după operație. Un studiu efectuat de Ronna Casar Harris și Mary Amanda Dew de la Centrul Medical al Universității din Pittsburgh a arătat că pacienții religioși care au suferit un transplant de inimă suportă mai ușor regimul medical postoperatoriu și dau dovadă de mai multă sănătate fizică și emoțională pe termen lung. Un altul, efectuat de dr. Thomas Oxman și colegii săi de la Facultatea de Medicină Dartmouth, a arătat că pacienții cu vârsta de peste 55 de ani care au suferit o operație pe cord deschis din cauza unor afecțiuni la artera coronară sau la o valvă cardiacă și care și-au găsit refugiul în religie aveau de trei ori mai multe șanse de supraviețuire decât ceilalți.

Avantajele credinței religioase puternice sunt, uneori, un rezultat direct al anumitor doctrine și convingeri prescrise de tradiția respectivă. Mulți budiști, de pildă, îndură mai ușor suferința deoarece cred cu tărie în ideea de karma. În același fel, cei cu o credință nestrămutată în Dumnezeu reușesc uneori să suporte greutăți enorme deoarece cred într-o divinitate omniscientă și iubitoare, al cărei plan ne e,

poate, necunoscut acum, dar care, în înțelepciunea Sa, își va dezvălui în cele din urmă iubirea pentru noi. Credința în învățăturile Bibliei le permite să găsească alinare în versete ca Romani 8:28⁸.

8. „Și știm că Dumnezeu toate le lucrează spre binele celor ce iubesc pe Dumnezeu, al celor care sunt chemați după voia Lui.“ (N.tr.)

Dacă unele foloase ale credinței se bazează pe doctrine specifice fiecărei tradiții religioase, alte avantaje ale unei vieți spirituale sunt comune tuturor religiilor. Interacțiunea cu *orice* grup religios creează de obicei o senzație de apartenență la comunitate, de legătură cu ceilalți, de uniune afectuoasă cu ceilalți practicanți. Oferă un cadru coerent de conectare și raportare la ceilalți. Ne ajută să ne simțim acceptați. Convingerile religioase puternice ne inspiră credința într-un scop, ne dau un înțeles vieții. Ne oferă speranță când ne confruntăm cu greutățile, cu suferința și cu moartea. Ne ajută să privim lucrurile din perspectiva eternității, care ne permite să ieșim din propria ființă când ne copleșesc problemele zilnice.

Toate aceste avantaje potențiale sunt la îndemâna celor care aleg să aplice învățămintele unei religii oarecare, dar, în mod evident, credința singură nu ne garantează fericirea și împăcarea. De exemplu, în timp ce Terry Anderson era înlănțuit într-o celulă și dădea dovadă de cele mai admirabile atribute ale convingerilor religioase, în afara temniței lui se dezlănțuiau violențele în masă și ura care reflectă cele mai urâte caracteristici ale credinței. Timp de ani întregi, în Liban, diversele secte musulmane au dus cu creștinii și evreii lupte alimentate de ura violentă de ambele părți, lupte care au dus la atrocități de nedescris comise în numele credinței. Povestea e veche și a fost spusă de prea multe ori de-a lungul istoriei și repetată prea des în lumea modernă.

Potențialul de a da naștere dezbinării și urii oferă motive de a ne pierde încrederea în instituțiile religioase. De aceea, unele personalități religioase, ca Dalai Lama, încearcă să distileze acele elemente ale vieții spirituale care pot fi aplicate în mod universal de către oricine vrea să-și potenteze fericirea, indiferent de tradiția religioasă din care face parte și indiferent dacă are sau nu convingeri religioase.

Pe un ton de convingere nestrămutată, Dalai Lama a încheiat discuția cu o expunere a viziunii lui asupra unei vieți cu adevărat spirituale.

„În ce privește dimensiunea spirituală a vieții, am identificat convingerile religioase drept unul dintre nivelurile spiritualității. În ce privește religia – dacă credem în una sau în alta, e bine. Dar ne putem descurca și fără convingeri religioase. Uneori ne descurcăm chiar mai bine. Dar acesta e dreptul nostru, al fiecăruia; dacă vrem să credem, bine! Dacă nu, iar bine. Există însă și un alt nivel al spiritualității. Eu îi spun *spiritualitatea elementară* – cea care se compune din calitățile umane fundamentale: bunătatea, îndurarea, compasiunea, grija față de ceilalți. Fie că suntem sau nu credincioși, tipul acesta de spiritualitate e esențial. Eu unul consider acest al doilea nivel al spiritualității mai important decât primul, pentru că, oricât de merituoasă ar fi o religie, tot nu va fi acceptată decât de un număr limitat de oameni, de o parte din omenire. Dar, atâta timp cât suntem oameni, atâta timp cât facem parte din familia umană, *cu toții* avem nevoie de valorile acestea spirituale elementare. Fără ele existența omului rămâne dificilă, seacă. Fără ele nu putem fi fericiți, familia va avea de suferit și, în cele din urmă, societatea se va scufunda tot mai adânc în frământări. E clar deci că e foarte important să cultivăm aceste valori spirituale esențiale.

Pentru a le cultiva, cred că trebuie să ținem minte că din – să spunem – cinci miliarde de oameni de pe planetă, doar unul sau două miliarde sunt, cred eu, credincioși foarte sinceri, credincioși adevărați. Firește, când vorbesc de credincioși sinceri nu-i includ pe cei care nu fac decât să spună, de exemplu,

„sunt creștin“ mai mult pentru că vin dintr-o familie creștină, iar în viața de zi cu zi nu se gândesc prea mult la credința creștină și nici nu o aplică activ. Deci, lăsând la o parte astfel de oameni, cred că nu există decât unul sau două miliarde de practicanți religioși sinceri. Asta înseamnă că patru miliarde, majoritatea locuitorilor planetei, sunt necredincioși. Trebuie deci să găsim și metode de a încerca să le îmbunătățim viața celor patru miliarde care nu sunt implicați în nici o religie anume – căi de a-i ajuta să devină oameni buni, morali, fără religie. Aici cred că rolul critic îl are educația – inocularea convingerii că bunătatea, compasiunea și alte asemenea trăsături sunt calitățile esențiale ale oricărui om, nu doar ale celor religioși. Mai devreme, mi se pare, am vorbit mult despre importanța enormă a bunătății, afecțiunii și compasiunii umane pentru obținerea și păstrarea sănătății fizice, a fericirii și a liniștii sufletești. E o problemă foarte practică, nu ține de teoria religioasă sau de speculațiile filozofice. E o chestiune de maximă importanță. Și aceasta este, cred eu, esența tuturor învățăturilor religioase oferite de diferitele tradiții. Dar rămâne la fel de importantă și pentru cei care aleg să nu urmeze nici o religie anume. Sunt convins că pe oamenii aceștia îi putem educa și le putem arăta că nu e nimic în neregulă cu a rămâne neimplicat în religie, dar a fi un om bun, chibzuit, responsabil și hotărât să facă lumea un loc mai bun și mai fericit.

În general, ne putem arăta stilul de viață religios sau spiritual prin mijloace exterioare – purtând anumite haine, având un altar în casă sau recitând versete și incantații religioase. Există căi de exprimare exterioară. Dar practicile, activitățile acestea au o importanță secundară față de alegerea unui stil de viață cu adevărat spiritual, bazat pe valorile spirituale elementare, fiindcă aparențele acestea le putem întâlni și la oameni care au o stare de spirit foarte negativă. Spiritualitatea adevărată trebuie să-l facă pe om mai calm, mai fericit, mai împăcat.

Toate stările de spirit virtuozitate – compasiunea, toleranța, iertarea, grija față de ceilalți și așa mai departe – sunt adevărate dharma, adică adevărate calități spirituale, fiindcă nu pot coexista cu resentimentele sau stările de spirit negative.

Așadar, practicarea unor exerciții de pregătire spirituală sau disciplinarea minții sunt esența unei vieți religioase – o disciplină religioasă care are ca scop cultivarea stărilor de spirit pozitive. Astfel, putem spune că ducem o viață spirituală doar dacă am reușit să atingem starea aceea de spirit disciplinată și bine stăpânită și dacă se reflectă în acțiunile noastre de zi cu zi.“

Dalai Lama urma să participe la o mică recepție în onoarea unui grup de donatori care susținuseră cu dedicație cauza Tibetului. La intrarea în sală se adunaseră o mulțime de oameni nerăbdători să-l vadă. Până să ajungă el acolo, anticamera era plină până la refuz. Printre privitori l-a observat pe un bărbat pe care-l mai văzusem de câteva ori în cursul săptămânii. Era greu să-i ghicești vârsta după aspect – i-aș fi dat cam 25 de ani, poate puțin peste 30; era înalt și foarte slab. Ieșea în evidență prin aspectul neîngrijit, dar mie mi-a atras atenția expresia lui, pe care o văzusem de multe ori la pacienții mei – avea o figură frământată, foarte deprimată, suferindă. Mi s-a părut că văd mișcări repetitive, involuntare, ale musculaturii din jurul gurii. „Dischinezie tardivă“, i-am pus eu diagnosticul în gând: o afecțiune neurologică provocată de utilizarea îndelungată a medicamentelor antipsihotice. „Bietul de el“, mi-am spus, dar am uitat repede de el.

Când a sosit Dalai Lama, mulțimea s-a îmbulzit în încercarea de a înainta ca să-l salute. Agenților de securitate, cei mai mulți voluntari, le era greu să țină în frâu masa care se împingea și să degajeze calea de intrare în sala de recepții. Tânărul tulburat pe care-l văzusem mai devreme, care arăta acum de-a dreptul confuz, a fost împins de forța zdrobitoare a mulțimii până la marginea spațiului menținut liber de

personalul de securitate. În trecere, Dalai Lama l-a observat, s-a desprins din lanțul uman format de agenții de pază și s-a oprit să vorbească cu el. Omul, luat prin surprindere, a început să-i vorbească foarte repede, iar Dalai Lama i-a răspuns cu câteva cuvinte. Nu auzeam ce-și spun, dar am observat că, pe măsură ce vorbea, omul devenea tot mai agitat. A mai spus ceva, dar, în loc să răspundă, Dalai Lama i-a luat dintr-odată palma între ale lui, l-a bătut blând pe mână și a rămas acolo câteva clipe, fără să facă altceva decât să dea din cap aprobator, fără un cuvânt. Când i-a ținut mâna cu fermitate și l-a privit în ochi, parcă nici nu era conștient de mulțimea din jur. Expresia de durere și agitație de pe fața omului parcă s-a risipit pe loc; lacrimile au început să-i curgă pe obraji. Zâmbetul care a apărut și i s-a răspândit încet pe față era firav, dar în ochi avea acum o privire împăcată, bucuroasă.

Dalai Lama a insistat de mai multe ori asupra faptului că la temelia unei vieți spirituale se află disciplina interioară. Ea este metoda de bază pentru obținerea fericirii. Așa cum a explicat de-a lungul cărții de față, din perspectiva lui, disciplina interioară presupune combaterea stărilor de spirit negative, ca furia, ura și lăcomia, și cultivarea celor pozitive, ca bunătatea, compasiunea și toleranța. De asemenea, a menționat că viața fericită se clădește pe o stare de spirit calmă și stabilă. Practica de instaurare a disciplinei interioare poate include tehnici de meditație formală, care să stabilizeze mintea și să ajute la instalarea stării de calm. Majoritatea tradițiilor spirituale conțin practici care au scopul de liniștire a minții, de conectare a omului cu natura lui spirituală profundă. La sfârșitul seriei de conferințe din Tucson, Dalai Lama a prezentat publicului o meditație cu ajutorul căreia ne putem liniști gândurile și ne putem observa natura esențială a propriei minți, pentru a dezvolta astfel o „neclintire a minții“.

Privind spectatorii în ansamblu, a început să vorbească în felul lui caracteristic, de parcă nu s-ar fi adresat unui grup numeros, ci fiecărui individ din sală în parte. Uneori era impasibil, concentrat, alteori devenea mai animat și își acompania instrucțiunile cu mișcări subtile din cap, gesturi ale mâinilor și o legănare ușoară.

MEDITAȚIE ASUPRA NATURII MINȚII

„Scopul acestui exercițiu e o primă recunoaștere și familiarizare cu natura minții“, a început el, „cel puțin la nivel convențional. În general, când vorbim de «minte», ne referim la un concept abstract. De exemplu, dacă nu ne cunoaștem mintea în mod direct, când ne cere cineva s-o identificăm, avem tendința de a arăta spre creier și atât. Sau, dacă ne-ar cere s-o definim, am spune, poate, că e ceva care are capacitatea de «a ști», ceva «clar» și «cognitiv». Dar, în lipsa unei înțelegeri directe a minții prin meditație, definițiile acestea rămân simple cuvinte. E important să știm să identificăm mintea printr-o experiență directă, nu doar ca pe un concept abstract. Scopul exercițiului este deci să simțim, să cuprindem *direct* natura convențională a minții, astfel încât, când spunem că mintea se caracterizează prin «claritate» și «cogniție», să le putem identifica pe baza experienței, nu la nivelul de simplu concept abstract.

Exercițiul acesta ne ajută să ne dezactivăm în mod intenționat gândirea discursivă și, treptat, să rămânem în starea aceasta tot mai mult. Pe măsură ce-l practicați, veți ajunge să simțiți că parcă nu e nimic acolo, o să aveți senzația de gol. Dar, dacă mergeți mai departe, în cele din urmă veți începe să recunoașteți natura fundamentală a minții, calitățile de «claritate» și «cunoaștere». E ca și cum ați avea un pahar de cristal, plin cu apă. Dacă apa e pură, veți vedea fundul paharului, dar veți rămâne conștienți că apa e tot acolo.

Așadar, haideți să medităm azi asupra nonconceptualității. Nu e vorba de o simplă stare de platitudine sau de absență. Primul lucru pe care trebuie să-l faceți este să vă formulați hotărârea: «Mă voi menține într-o stare lipsită de gânduri conceptuale». Iată cum trebuie făcut:

În general, mintea noastră e orientată predominant către obiectele din afara ei. Atenția urmează calea arătată de experiența senzorială. Rămâne, în mare parte din timp, la nivel senzorial și conceptual. Cu alte cuvinte, în mod normal conștiința noastră se apleacă asupra experiențelor fizice oferite de simțuri și asupra conceptelor mintale. Dar în exercițiul acesta trebuie să vă retrageți mintea spre înăuntru; n-o lăsați să plece pe urma elementelor senzoriale, să le dea atenție. În același timp, n-o lăsați nici să se retragă în asemenea măsură încât să ajungeți într-o stare de absență sau neatenenție. Trebuie să rămâneți foarte alerți și conștienți și să încercați, apoi, să priviți starea naturală a conștiinței – starea în care nu e afectată de gânduri despre trecut, despre ce s-a întâmplat, de amintiri și imagini retrospective, dar nici de gânduri despre viitor, ca planurile, anticipările, temerile și speranțele. Încercați s-o păstrați într-o stare naturală, neutră.

E ca un râu care curge cu repeziciune și prin care nu se vede prea limpede fundul. Dar, dacă ați putea să opriți cumva curgerea în orice sens, în aval sau în amonte, ați reuși să liniștiți apele și, astfel, ați vedea foarte clar albia râului. În același fel, când reușim să ne împiedicăm mintea să mai urmărească obiectele percepute și să se gândească la trecut, viitor și toate celelalte, când o eliberăm și de starea de «nimic», vom începe să vedem ce se află sub turbulențele proceselor mintale. Mintea are, la bază, o neclintire a ei, o claritate fundamentală. Trebuie să încercați s-o observați, s-o simțiți...

La început se poate să fie foarte greu, așa că haideți să începem chiar de acum să exersăm. În prima fază, când începeți să intrați în starea naturală, fundamentală a conștiinței, se poate s-o percepeți ca pe un fel de «absență». Motivul e că suntem foarte obișnuiți să ne înțelegem mintea pe baza obiectelor din afară; tindem să privim lumea prin lentila conceptelor, imaginilor și așa mai departe. Așadar, când ne retragem mintea din urmărirea obiectelor exterioare, parcă nici n-o mai recunoaștem. Simțim o lipsă, un gol. Dar încet-încet, pe măsură ce ne obișnuim, începem să observăm o claritate esențială, o luminozitate. Atunci începem să apreciem și să înțelegem starea naturală a minții.

La multe experiențe meditative foarte profunde nu se poate ajunge decât pornind de la nemișcarea aceasta a minții... A“, a răs Dalai Lama, „trebuie să vă avertizez că în astfel de meditații, fiindcă mintea nu are nici un obiect anume pe care să se concentreze, există riscul să adormiți.

Să medităm deci...

Mai întâi, inspirați și expirați de trei ori consecutiv și concentrați-vă atenția doar pe respirație. Fiți conștienți de inhalare, de exhalare, apoi de inhalare, de exhalare – de trei ori. Apoi, începeți meditația“.

Dalai Lama și-a scos ochelarii, și-a lăsat mâinile în poală una peste alta și a rămas nemișcat, meditând. În sală domnea o liniște desăvârșită: 1 500 de oameni s-au întors spre interior, spre singurătatea a 1 500 de lumi individuale, în încercarea de a-și domoli gândurile și de a întrezări, poate, pentru o clipă adevărata natură a propriei minți. După cinci minute, tăcerea a fost întreruptă, dar nu tulburată, când Dalai Lama a început o incantație în surdină, cu vocea lui joasă și melodioasă, chemându-și cu blândețe ascultătorii să se întoarcă din meditație.

La sfârșitul conferinței din ziua aceea, ca întotdeauna, Dalai Lama și-a unit palmele, s-a aplecat în fața publicului în semn de afecțiune și respect și și-a croit drum prin mulțimea care-l aștepta. Pe drumul spre ieșire, mâinile i-au rămas împreunate și a continuat să facă plecăciuni. În timp ce mergea prin mulțimea de oameni se apleca atât de mult, încât cei care erau la mai mult de un metru-doi depărtare nici nu-l mai

vedeau. Parcă se pierdea într-o mare de capete. De la depărtare însă, calea pe care o urma se distindea după schimbarea subtilă a mișcării mulțimii la trecerea lui. Parcă încetase să mai fie un lucru vizibil și devenise o simplă prezență pe care toată lumea o simțea.

Mulțumiri

Cartea de față nu ar fi existat fără eforturile și amabilitatea unui număr mare de oameni. Mai întâi, aș vrea să îi ofer cele mai sincere mulțumiri lui Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama, împreună cu o profundă recunoștință pentru bunătatea, generozitatea, inspirația și prietenia fără margini pe care mi le-a arătat. Mulțumesc și amintirii părinților mei, James și Bettie Cutler, care mi-au dat puterea de a porni pe propria mea cale spre o viață fericită.

Aș vrea să exprim sincere mulțumiri și multor alți oameni:

Doctorului Thupten Jinpa, pentru prietenia lui și ajutorul dat pentru editarea porțiunilor din carte care relatează învățăturile lui Dalai Lama, dar și pentru rolul lui esențial ca interpret la conferințele lui Dalai Lama și în multe dintre conversațiile noastre private. De asemenea, lui Lobsang Jordhen, Venerabilul Lhakdor, pentru că ne-a servit drept interpret într-o serie de conversații în India.

Lui Tenzin Geyche Tethong, Rinchen Dharlo și Dawa Tsering, pentru sprijinul și ajutorul oferite în atâtea feluri de-a lungul anilor.

Numeroaselor persoane care au făcut toate eforturile posibile ca vizita lui Dalai Lama în Arizona din 1993 să fie o experiență înălțătoare pentru atâția și atâția oameni: lui Claude d'Estree, Ken Bacher și comitetului director și personalului de la Arizona Teachings, Inc., lui Peggy Hitchcock și comitetului director al Arizona Friends of Tibet, doctorului Pam Willson și celor care au contribuit la organizarea prelegerii lui Dalai Lama de la Universitatea de Stat din Arizona și zecilor de voluntari care au muncit cu dăruire, neobosiți, pentru a-i asista pe spectatorii conferințelor lui Dalai Lama din Arizona.

Extraordinarilor mei agenți, Sharon Friedman și Ralph Vicinanza, și personalului lor minunat, pentru încurajări, bunătate, devotament și ajutor în multe aspecte ale acestui proiect și pentru eforturile neprecupețite cu care și-au făcut și chiar și-au depășit cu mult datoria. Le datorez o recunoștință deosebită.

Celor care mi-au oferit un ajutor neprețuit cu aspectele editoriale, mi-au împărtășit sfaturile și experiența lor și mi-au dat ajutor personal în timpul procesului îndelungat al scrierii cărții: lui Ruth Hapgood, pentru munca de expert pe care a depus-o pentru editarea primelor versiuni ale manuscrisului, lui Barbara Gates și doctorului Ronna Kabatnick, pentru ajutorul indispensabil cu sortarea materialelor voluminoase și concentrarea și organizarea lor într-o structură coerentă, și editorului meu de un talent remarcabil de la Riverhead, Amy Hertz, pentru că a crezut în proiect și m-a ajutat să îi dau cărții forma ei finală. De asemenea, lui Jennifer Repo și corectorilor și personalului atât de devotat de la Riverhead Books. Aș dori să prezint calde mulțumiri și celor care au contribuit la transcrierea conferințelor lui Dalai Lama din Arizona, la tehnoredactarea transcrierilor conversațiilor mele cu Dalai Lama și la tehnoredactarea unor părți din primele versiuni ale manuscrisului.

În încheiere, ofer profunde mulțumiri:

Profesorilor mei.

Familiei și numeroșilor prieteni care mi-au îmbogățit viața mai mult decât aș putea spune: Ginei Beckwith Eckel, doctorului David Weiss și lui Daphne Atkeson, doctorului Gillian Hamilton, lui Helen

Mitsios, lui David Greenwalt, lui Dale Brozosky, lui Kristi Ingham Espinasse, doctorului David Klebanoff, Henriettei Bernstein, lui Tom Minor, lui Ellen Wyatt Gothe, doctorului Gail McDonald, lui Larry Cutler, lui Randy Cutler, lui Lori Warren; de asemenea, mulțumiri deosebite și toată aprecierea mea lui Candee și Scott Brierley – precum și altor prieteni pe care poate nu am reușit să-i numesc aici, dar care au un loc în inima mea și cărora le păstrez o iubire, o recunoștință și un respect nestinse.