

# DALAI LAMA

## LUMI ÎN ARMONIE

**Compasiunea, calea către o lume mai bună**

Traducere din limba engleză de  
Carmen Ștefania Neacșu

Cuvânt înainte de  
**Daniel Goleman**

*Worlds in Harmony: Compassionate Action for a Better World*

Dalai Lama

Copyright text © 2008 Foundation for Universal Responsibility

Toate drepturile rezervate

Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, în nici un fel,  
fără permisiunea scrisă a Parallax Press

## INTROSPETIV®

*Introspectiv* este parte a Grupului Editorial Litera  
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România  
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

*Lumi în armonie.  
Compașiunea, calea  
către o lume mai bună*  
Dalai Lama

Copyright © 2019 Grup Media Litera  
pentru versiunea în limba română  
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii  
Redactor: Ramona Ciortescu  
Corector: Sabrina Floreșcu  
Copertă: Affectif  
Tehnoredactare și prepress: Mihai Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**DALAI LAMA**

Lumi în armonie. Compașiunea, calea către o lume mai bună /  
Dalai Lama ; trad. din lb. engleză de Carmen Ștefania Neacșu –  
București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3662-1

I. Neacșu, Carmen Ștefania (trad.)  
159.9

## CUPRINS

<i>Cuvânt înainte (dr. Daniel Goleman)</i> .....	7
<i>Capitolul 1. Cultivarea altruismului și a fericirii</i> .....	11
<i>Capitolul 2. Disponibilitatea de a colabora</i> .....	23
<i>Capitolul 3. Furia</i> .....	39
<i>Capitolul 4. Iubire și compasiune</i> .....	47
<i>Capitolul 5. Responsabilitate universală</i> .....	57
<i>Capitolul 6. Măsuri eficiente</i> .....	71
<i>Capitolul 7. O lume în armonie</i> .....	87
<i>Despre această carte</i> .....	99

## 1

### CULTIVAREA ALTRUISMULUI ȘI A FERICIRII

Compasiunea, iubirea și altruismul nu sunt doar niște calități religioase. Ca ființe umane, și chiar ca animale, avem nevoie de compasiune și de afecțiune pentru a ne dezvolta și a supraviețui. Încă dinainte de a ne naște, pe când erau încă în pântec, calmul mamei noastre era strâns legat de al nostru. Apoi, în primele săptămâni de după naștere, o perioadă absolut crucială pentru dezvoltarea noastră, chiar și lucruri simple precum atingerea mamei erau foarte importante pentru dezvoltarea creierului nostru. Apoi, în următorii câțiva ani, fără bunătatea și afecțiunea părinților noștri sau ale altor adulți n-am fi putut supraviețui. Acum, ca adulți, avem în continuare nevoie de cineva în care să putem avea încredere, de

Respecineva de la care să primim afecțiune; iar când îmbătrânim, depindem iarăși în foarte mare măsură de ceilalți și de îngrijirea acordată de ei. Acesta este modul de viață al oamenilor.

Viitorul nostru depinde de generația Tânără. Pentru a dezvolta o generație de oameni sănătoși, e important să le oferim un mediu plin de compasiune încă de când sunt mici. E ușor să îi recunoaștem pe copiii ai căror părinți, din diverse motive, i-au neglijat și care, drept urmare, au un sentiment de nesiguranță și de neputință. Mintea lor este mereu agitată și, de fapt, întreaga lor viață este oarecum compromisă. Într-o familie sănătoasă, unde copiii primesc constant sprijin și afecțiune, aceștia sunt foarte fericiți și își dezvoltă încrederea în sine. Drept urmare, sănătatea lor este mai bună și viața lor se transformă în ceva valoros. Compasiunea și afecțiunea sunt esențiale în acest sens.

Care este scopul vieții? Cred că mulțumirea, bucuria și fericirea sunt țelurile supreme ale vieții. Iar sursele fundamentale de fericire le reprezintă o inimă bună, compasiunea și iubirea. Dacă avem aceste atitudini mentale, chiar dacă suntem încunjați de ostilitate, ne vom simți mai puțin tulburăți. În schimb, dacă din viața noastră lipsește compasiunea și starea noastră mentală e dominată de mânie sau de ură, indiferent de situație, nu vom avea parte de pace. Fără compasiune, devenim nesiguri și, în cele din urmă, simțim teamă și lipsă încrederei

Cultivarea altruismului și a fericirii

în sine. și atunci, chiar și ceva mărunt ne poate destabiliza lumea interioară. Dar dacă suntem calmi, chiar dacă ne confruntăm cu o problemă serioasă, vom ști cum să-i facem față. Pentru a nu utiliza din plin inteligența umană, avem nevoie de calm. Dacă ne pierdem stabilitatea din cauza stărilor de furie, va fi mai dificil să ne mai folosim cum trebuie inteligența. Dacă suntem instabili și influențați de gândurile negative, inteligența noastră va fi folosită în mod greșit. Uitându-ne la istoria omenirii din ultimele câteva mii de ani, vedem că cele mai mari tragedii au fost cauzate de ură, frica și suspiciunea oamenilor.

În economia modernă, fiecare națiune depinde de celelalte națiuni. Chiar și națiunile ostile trebuie să coopereze în domeniul economic și în ceea ce privește utilizarea resurselor lumii. Așa că atât în realitatea globală, cât și în situația din cadrul familiei, ființele umane au nevoie de armonie și de cooperare. Cooperarea autentică nu vine prin forță, ci prin respect reciproc. O atitudine altruistă este un factor absolut esențial.

Dacă un individ are un simț al răspunderii față de umanitate, el va avea grija în mod firesc de mediul încunjarător, ceea ce înseamnă că își va aduce contribuția și la încetinirea dezvoltării industriale și creșterii populației. Dacă gândim dintr-o perspectivă îngustă și vedem numai ceea ce e în imediata noastră vecinătate, nu vom crea un viitor pozitiv. În trecut, dacă neglijam

consecințele pe termen lung ale acțiunilor noastre, lucrul acesta nu era foarte grav. Dar astăzi, prin intermediul științei și al tehnologiei, putem crea beneficii mult mai mari sau putem da naștere mult mai multor dezastre. Amenințarea armelor nucleare și capacitatea de a distruge mediul prin despăduriri, poluare și încălzire globală sunt destul de alarmante. Putem vedea cu toții pericolurile potențialelor tragedii în această privință. Însă alte schimbări, aproape imperceptibile, precum pierderea resurselor naturale cum ar fi stratul superior al solului, ar putea fi și mai periculoase, deoarece în momentul în care această pierdere va începe să ne afecteze în mod direct va fi prea târziu. De aceea, din toate punctele de vedere, observăm că o cooperare autentică, un simț real al răspunderii, bazat pe compasiune și altruism, necesită nu doar respectarea ființelor umane, ci și a altor specii și a mediului înconjurător, precum și grijă față de acestea din urmă și diminuarea oricăror intervenții asupra lor. La fiecare nivel al căutării fericirii sau satisfacției individului, familiei, națiunii și comunității internaționale, cheia este o minte altruistă.

Călătorind prin lume și întâlnind oameni din diverse straturi sociale, văd că mulți dintre ei manifestă acum o preocupare reală față de aceste chestiuni și sunt de acord cu punctele de vedere exprimate de mine. Întrebarea fundamentală este: cum putem ne putem dezvolta și păstra compasiunea? Anumite credințe religioase, dacă

Cultivarea altruismului și a fericirii

le aveți, sunt foarte utile; dar dacă nu le aveți, puteți la fel de bine să supraviețuiți pe cât se poate de fericiti. Compasiunea, iubirea și iertarea însă nu sunt un lux. Ele sunt fundamentale pentru supraviețuirea noastră.

Ori de câte ori vorbesc despre importanța compasiunii și a iubirii, oamenii mă întreabă: prin ce metodă pot fi ele dezvoltate? Răspunsul nu e ușor. Nu cred că există vreo metodă sau vreun sistem anume care să-ți permită să îți dezvoltă instantaneu aceste calități. Nu ai cum să apeși pe un buton și să aştepți ca ele să apară. Știu că mulți oameni se aşteaptă la astfel de lucruri de la un Dalai Lama, dar, în realitate, tot ce am eu de oferit este propria mea experiență. Dacă găsești ceva util în asta, sper să poți folosi acel ceva. Dar dacă nu găsești ceva care să te intereseze, nu mă supăr dacă întorci spatele și pleci.

Cred că trebuie să începem prin a ne analiza experiența zilnică și a citi povestiri despre alți oameni pentru a vedea consecințele furiei și urmările iubirii și ale compasiunii. Dacă facem un studiu comparativ cu privire la aceste două atitudini, vom dezvolta o înțelegere profundă asupra rezultatelor negative ale furiei și rezultatelor pozitive ale compasiunii. Odată ce ne-am convins de beneficiile compasiunii și de consecințele negative ale furiei și ale urii – și anume de faptul că acestea din urmă ne provoacă întotdeauna nefericire – atunci vom face un efort mai mare de a nutri mai puțină furie. Vom avea

o abordare mai precaută. De obicei ne gândim că furia ne protejează de ceva, dar aceasta este o amăgire. Așa că cel mai important este să conștientizăm consecințele negative ale furiei și ale urii.

Uneori oamenii au senzația că atunci când are loc un dezastru natural sau o tragedie provocată de ființele omenești, vom avea mai multă energie și mai multă îndrăzneală să opunem rezistență dacă suntem furioși. Dar, din experiența mea, chiar dacă furia ne dă energia de a acționa sau de a vorbi răspicat, este vorba despre o energie oarbă și dificil de controlat. Poate că în momentul acela nu ne pasă, dar după câteva minute vom simți un mare regret. Atunci când suntem furioși folosim cuvinte urâte sau aspre, care, odată rostite, nu mai pot fi retrase. Ulterior, când furia noastră a trecut și ne întâlnim din nou cu persoana respectivă, ne simțim groaznic. În acele clipe, ne-am pierdut judecata și am devenit pe jumătate nebuni.

Există diferite niveluri și forțe ale furiei. Atunci când o furie nesemnificativă se trezește în noi, e ușor de controlat. Dar dacă în noi se naște o furie mai puternică, mai impunătoare, trebuie să încercăm diferite tehnici ca să o ținem în frâu. Simpla conștientizare a potențialului distructiv al stărilor mentale negative poate reduce forța acestora.

Eu vin din partea de nord-est a Tibetului. De obicei, oamenii din zona aceea își ies destul de ușor din fire.

Cultivarea altruismului și a fericirii

Așa că, dacă mă înfurii, pot să folosesc asta ca pe o scuză! Când aveam 15 sau 20 de ani, îmi ieșeam din fire foarte ușor, dar prin tehnici de meditație budistă și prin parcurgerea unor experiențe dificile, am putut să-mi îmbunătățesc stabilitatea mentală. Experiențele dificile sunt un prilej foarte bun pentru antrenarea minții. Ele ne ajută să dezvoltăm un fel de determinare interioară. Astăzi, comparativ cu 20 sau 30 de ani în urmă, stabilitatea mea mentală e mult mai bună. Sigur, starea de iritare mai apare uneori, dar dispare repede, iar agitația furibundă nu mai există aproape deloc. Drept urmare, am parte de mai multă fericire și bucurie. Când primesc cele mai rele vești, mă simt ușor inconfortabil câteva minute, dar după aceea nu mai simt o tulburare prea mare. Exersând, ne putem schimba. Putem deveni mai buni. Ca urmare a exercițiului, starea mea mentală rămâne calmă. De obicei sunt relaxat, iar starea mea de sănătate e una bună – nu iau pastile pentru somn, și pofta de mâncare nu îmi pune probleme. Judecând după întreaga mea experiență, sunt convins că diminuându-ne furia vom fi mai fericiți și mai sănătoși, vom zâmbi și vom râde mai mult, vom avea mai mulți prieteni.

Inteligenta umană este unul dintre atributele noastre cele mai bune. Aceasta poate evalua consecințele pe termen lung și pe termen scurt ale acțiunilor noastre. Dar nu poate funcționa cum trebuie atunci când suntem dominați de o emoție puternică. Dacă reacționăm sub

Identificăm o persoană care ne face rău în mod direct sau indirect ca fiind „dușmanul” nostru. În general, nu ne place dușmanul nostru – aceasta este definiția unui dușman. De regulă îl vedem pe aşa-numitul dușman ca fiind exterior, de pildă un grup sau un individ care ne poate prejudicia proprietatea, ne poate răni prietenii sau chiar ne poate lua viața. Dar dacă efectuăm o investigație în profunzime, vedem că aceste trei lucruri – proprietatea, prietenii și propriul nostru corp – nu reprezintă pentru noi totalitatea surselor de fericire. Uneori, din cauza proprietății noastre, avem parte de mai multă tristețe, din cauza prietenilor noștri, avem parte de ne-încâzuri, iar din cauza corpului nostru, simțim mai multă durere. Chiar dacă aceste lucruri ar trebui să fie pentru noi surse de fericire, nu sunt întotdeauna așa. Poate că

Cultivarea altruismului și a fericirii

reprezintă o parte din fericirea noastră, dar în nici un caz întreaga fericire.

În schimb, liniștea mentală sau calmul reprezintă o sursă de fericire foarte importantă. E aproape sigur că dacă ai calm mental, bucuria va răsări. Un dușman exterior, oricât de puternic ar fi el, nu poate lovi direct în calmul nostru mental, fiindcă acesta nu are formă. Această sursă supremă a fericirii sau bucuriei nu poate fi distrusă decât de furia noastră. Așa că adevaratul dușman, adevaratul distrugător al bucuriei este furia.

Modul acesta de gândire este un fel de experiment sau investigație științifică. Când oamenii de știință cercetează materia, dacă găsesc ceva util, vor cultiva acel ceva, iar dacă găsesc ceva nociv sau otrăvitor, îl vor evita. La fel e și cu mintea. Există multe minți diferite, gânduri diferite și stări de spirit diferite, și fiecare dintre ele ne afectează în mod direct fericirea. Când examinăm diferențele stării de spirit existente în noi, le putem cultiva și dezvolta pe cele pozitive și benefice și le putem evita și să le eliminăm pe cele negative și distructive. Diferența fundamentală dintre cercetarea materiei exterioare și cercetarea minții este aceea că prima necesită existența unor laboratoare mari, a unor misiuni complexe și a unui buget uriaș. În lumea interioară, îți analizezi doar gândurile pentru a vedea care sunt utile și care sunt nocive și să le păstrezi și dezvoltă pe cele care îți plac, făcând un efort permanent. Cu timpul, starea ta mentală va ajunge