Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DALAI LAMA
Cultivarea răbdării: tehnici budiste pentru a depăși mânia și furia / Dalai Lama; cuv.-înainte de Lopön Claude d'Estrée şi Ken Bacher; trad. din tibetană în lb. engleză: Thupten Jinpa; introd. Traducătorului la ed. engleză: Thupten Jinpa; trad. din lb. engleză în lb. română: Walter Fotescu. - Bucureşti: Herald, 2020
Conţine bibliografie. - Index
ISBN 978-973-111-830-7

I. d'Estrée Lopön Claude (pref.)
II. Bacher, Ken (pref.)
III. Thupten, Jinpa (trad.) (pref.)
IV. Fotescu, Walter (trad.)

2

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2020

CULTIVAREA RĂBDĂRII

Tehnici budiste pentru a depăși mânia și furia

Traducere din engleză de Walter Fotescu

Carte bazată pe textul clasic budist
O călăuză pe calea bodhisattva-ților (de Śāntideva), apărută la Editura Herald cu titlul *Intrarea pe calea Iluminării*, 2006.

EDITURA HERALD
București

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Redactori:
Andreea Tincea
Irina Lazăr

Viziune grafică și DTP:
Ela Stoica

Corector:
Dușa Udrea-Boborel

Shambhala Publications, Inc.
4720 Walnut Street
Boulder, Colorado 80301
www.shambhala.com

Perfecting patience. Buddhist techniques to Overcome Anger, His Holiness The Dalai Lama
Copyright © 1999 by His Holiness the Dalai Lama, whose sole agent for these teachings is Arizona Teachings, Inc.
*Această carte a fost publicată anterior cu titlul *Healing Anger*.

Nota editorului:

Citatele în engleză din cartea lui Śāntideva, *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* sunt din traducerea lui Stephen Batchelor, publicată de Library of Tibetan Works and Archives, Dharamsala, India, în 1979. *Guide to the Bodhisattva's Way of Life* a fost publicată în limba română cu titlul *Intrarea pe calea Iluminării*, Ed. Herald, 2006, în traducerea lui Radu-Claudiu Canahai. Extrasele în limba română din cartea lui Śāntideva publicate aici fac parte din această traducere. Pentru o lectură mai ușoară am păstrat referința de titlul la această carte sub forma sa mai populară, pe care o folosește și Sanctitatea Sa Dalai Lama, *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor / Călăuza*.

Cuprins

Cuvânt-înainte 7
Mulțumiri 9
Mulțumiri din partea editorului 11
Introducerea traducătorului 13
Provocarea răbdării 13
Śāntideva și calea bodhisattva-șilor 15
Despre abordarea mâniei 24

ZIUA I

Prima prelegere 29
Întrebări 42
A doua prelegere 49
Întrebări 62

ZIUA A II-A

Prima prelegere 73
Întrebări 86
A doua prelegere 95
Întrebări 110

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

ZIUA A III-A

Prima prelegere 121
Întrebări 131
A doua prelegere 140
Întrebări 156

ZIUA A IV-A

Prima prelegere 165
Întrebări 180
A doua prelegere 189
Întrebări 189
12 verigi ale originii dependente 200

Glosar 215

Index 223

Cuvânt-înainte

Toate învățăturile budiste au la origine un profesor și un elev, iar prelegerile Sanctității Sale Dalai Lama, susținute în Phoenix și în Tucson, Arizona, în anul 1993, nu au făcut excepție.

Încă din anul 1986, Howard C. Cutler, MD, a solicitat ca Sanctitatea Sa să vină în Arizona. Invitația lui a fost acceptată în 1990, iar în luna septembrie a aceluiași an, el l-a invitat pe Lopön Claude d'Estrée să i se alăture în demersul solicitării unor date precise în acest sens. În sfârșit, în vara lui 1992, a fost confirmat faptul că Sanctitatea Sa a acceptat să ofere învățături în Arizona în toamna următorului an. La întrebarea Sanctității Sale privind obiectul prelegerilor, Howard și Claude au răspuns că se poate referi în prelegerile sale la orice va găsi de cuviință. Sanctitatea Sa a afirmat atunci că este responsabilitatea gazdei să stabilească ce anume ar veni cel mai bine în întâmpinarea nevoilor pe care le au elevii.

Howard s-a hotărât destul de repede și a propus învățăturile lui Śāntideva despre răbdare. De ce despre răbdare? În primul rând, am vrut să solicităm o învățătură cu o perspectivă universală, care să fie atractivă deopotrivă pentru budiști și nebudiști. În al doilea rând, am avut în vedere un subiect foarte practic, care să poată fi aplicat în viața de zi cu zi. În al treilea rând, am considerat că lipsa de înțelegere a răbdării și modul cum se reflectă aceasta în dominația copleșitoare a mâniei sunt manifestări endemice pentru cultura noastră. Mânia este una dintre sursele care duc la atât de

Libris.ro

bazate pe bunul-simț. De exemplu, cine poate să conteste caracterul eminamente practic al următoarelor versuri, versuri pe care Dalai Lama le citează adesea cu mare plăcere:

> Dacă o problemă poate fi rezolvată
> De ce să mă necăjesc pentru ea?
> Iar dacă nu poate fi îndreptată,
> De ce m-aş mai gândi la ea?
> (*Călăuza*, VI:10)

Este posibil ca pentru cititorul modern să aibă cea mai mare importanță recunoașterea unui fapt vital, acela că nici Śāntideva, nici Dalai Lama nu cred în „iluminarea subită". În învățăturile lor există un postulat conform căruia a cultiva disciplina interioară este un proces care necesită timp. De fapt, Dalai Lama subliniază, pe bună dreptate, că a avea aşteptarea unor rezultate imediate reprezintă un semn de nerăbdare, însuşi factorul pe care învățăturile din acest volum îşi propun să-l combată. Cu o nuanță de ironie, el observă că, deseori, cititorul modern îşi doreşte „calea cea mai bună, cea mai rapidă, cea mai uşoară şi, dacă se poate, cea mai ieftină". În concluzie, călătoria cuiva aflat pe calea autoperfecționării e anevoioasă şi necesită un angajament pe termen lung. Totuşi, răsplata pentru îmbarcarea într-o astfel de călătorie poate fi enormă. Chiar şi în termeni imediați, beneficiul pe care o asemenea strădanie îl aduce în viața călătorului se arată a fi remarcabil. Dacă Dalai Lama este un reprezentant al celor care au obținut roadele acestei călătorii, atunci meritele ei sunt incontestabile.

Geshe Thupten Jinpa
Girton College
University of Cambridge

Ziua I

Prima prelegere

În general vorbind, toate religiile majore din lume pun accentul pe importanța practicării iubirii, compasiunii şi toleranței. În particular, la fel se întâmplă în toate tradițiile budismului, între care Theravāda, Mahāyāna şi Tantrayāna (tradiția ezoterică a budismului). Toate aceste tradiții afirmă că iubirea şi compasiunea sunt fundamentul tuturor căilor spirituale.

Pentru a stimula dezvoltarea compasiunii şi a cultiva potențialul intrinsec pentru compasiune şi iubire, este esențial să fie contracarate forțele opuse. În acest context, practica răbdării şi a toleranței devine foarte importantă, fiindcă numai prin răbdare pot fi depăşite obstacolele din calea compasiunii.

Când vorbim despre răbdare sau toleranță, trebuie să înțelegem că există multe grade ale acestei practici, începând de la o toleranță simplă, precum ar fi: capacitatea de a suporta între anumite limite căldura şi frigul, şi, mai sus, către nivelul cel mai înalt al răbdării, reprezentat de răbdarea şi toleranța întâlnite la marii practicanți, bodhisattva-şii aflați la nivelurile superioare ale căii budiste. Deoarece răbdarea sau toleranța provine dintr-o anumită abilitate de a rămâne ferm şi stabil, de a nu fi copleşit de situațiile sau condițiile adverse cu care ne confruntăm, nu trebuie să vedem răbdarea sau toleranța ca pe un semn de slăbiciune, ci mai degrabă ca pe un semn de putere, o putere provenită din capacitatea pro-

fundă de a rămâne statornic și ferm. Putem, în general, să definim răbdarea sau toleranța în acești termeni. Constatăm că până și în capacitatea de a suporta un anumit grad al dificultăților de ordin fizic, precum o climă caldă sau rece, atitudinea noastră are o mare importanță. Dacă realizăm că tolerarea unor dificultăți de moment poate avea consecințe benefice pe termen lung, crește probabilitatea de a putea tolera dificultățile cotidiene. În mod similar, în cazul celor aflați pe nivelurile căii unui bodhisattva, care practică stadii înalte de toleranță și răbdare, inteligența joacă, de asemenea, un rol foarte important ca factor complementar.

Pe lângă valoarea practicării toleranței și răbdării din punctul de vedere al *dharma*-ei, chiar și în experiențele vieții de zi cu zi, toleranța și răbdarea aduc mari beneficii, precum a fi capabili să susținem și să ne păstrăm calmul mental, pacea minții și starea de prezență a minții. Prin urmare, dacă un individ posedă capacitatea aceasta de toleranță și răbdare, atunci chiar dacă el trăiește într-un mediu foarte tensionat, un mediu frenetic și stresant, calmul și prezența lui mentală nu vor fi perturbate.

Textul după care predau în această serie de prelegeri este un text budist, mai precis un text din budismul Mahāyāna. Multe dintre practicile conturate în această lucrare sunt prezentate din punctul de vedere al unui practicant angajat pe calea Mahāyāna, aceea de a cultiva *bodhichitta* și a trăi în conformitate cu principiile budiste. Totuși, multe dintre tehnicile și metodele prezentate sunt, de asemenea, relevante și aplicabile celor care nu se angajează în practici de bodhisattva sau care nu au aderat la budism ca religie personală.

În sanscrită textul acesta se numește *Bodhisattvacharyāvatāra*, ceea ce se traduce „o călăuză pe calea bodhisattva-șilor". Când vorbim despre activitățile unui bodhisattva, ne referim la trei niveluri. Primul este intrarea pe calea unui bodhisattva, care în principal implică generarea aspirației altruiste de a atinge iluminarea deplină spre folosul tuturor ființelor simțitoare, *bodhichitta*. Acesta este primul nivel al practicii. Acestui nivel îi urmează practica efectivă, care constă în exersarea celor șase perfecțiuni. Dintre cele șase perfecțiuni, care sunt principalele precepte în generarea de *bodhichitta*, una este răbdarea sau toleranța. Al treilea nivel al faptelor unui bodhisattva cuprinde activitățile în stadiul Iluminării, care rezultă din această practică.

În primul capitol din lucrarea *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor*, Śāntideva vorbește despre meritele și beneficiile generării aspirației altruiste de a atinge *condiția de buddha* spre folosul tuturor ființelor simțitoare, *bodhichitta*. El afirmă:

> Mă plec în fața celor în care a răsărit
> Această stare sacră a minții, adevărată nestemată,
> Și îmi caut refugiu în mijlocul celor ce doresc fericire
> Chiar și acelora care îi vatămă.
> (*Călăuza*, I:36)

În această strofă, el afirmă că, din moment ce această aspirație altruistă se dezvoltă până la capacitatea infinită de a ajuta toate celelalte ființe simțitoare, persoana care generează acel tip de altruism infinit este cu adevărat demnă de respect și venerație. Dat fiind că acest altruism infinit este sursă de bucurie și fericire, nu doar pentru sine, ci și pentru nenumărate alte ființe simțitoare, orice interacțiune pe care ar putea-o avea alți oameni cu o astfel de persoană, chiar și una negativă, va lăsa o amprentă foarte puternică pe viața acelui individ. Chiar dacă ai comis o faptă negativă sau ai o relație negativă, deși consecințele imediate pot fi negative, pe termen lung însuși faptul de a fi interacționat cu o asemenea persoană va atrage consecințe pozitive și beneficii în viitor. Atât de mare este puterea acestui altruism infinit.

Adevăratul fundament al acestui altruism infinit este compasiunea. Întrucât compasiunea este rădăcina altruismului infinit, în lucrarea intitulată *Guide to the Middle Way*[1], spre deosebire de

[1] În traducere, „Călăuză pe Calea de mijloc", textul lui Chandrakīrti, comentariu la scrierile fundamentale ale lui Nāgārjuna. Textul nu a fost tradus în limba română până acum. Pentru ușurarea lecturii ne vom referi totuși la acesta, de acum, cu titlul în română. (*N. red.*)

Libris.ro Respect pentru oameni și cărți

alți autori care la începutul textului lor aduc omagii lui Buddha, unui bodhisattva sau unei divinități a meditației, Chandrakīrti omagiază compasiunea și subliniază că importanța și valoarea ei rămân neatinse de timp. Pentru un începător, valoarea ei este incontestabilă. Cât timp individul se află pe cale, valoarea și importanța compasiunii nu pot fi subestimate. Chiar și în *condiția rezultantă de buddha*[i], compasiunea continuă să-și păstreze însemnătatea și valoarea. Constatăm că toate religiile majore ale lumii, deși pot avea căi diferite prin care propovăduiesc compasiunea și metode diferite prin care explică de ce este importantă cultivarea unei atitudini compătimitoare, ele converg în privința caracterului fundamental al compasiunii. Este esențială.

Compasiunea poate fi definită cu aproximație în termenii unei stări mentale nonviolente și nevătămătoare, adică neagresive. Din această cauză există pericolul de a confunda compasiunea cu atașamentul sau intimitatea.

Constatăm, așadar, că există două tipuri de iubire sau compasiune. Pe de o parte, e compasiunea sau iubirea bazată pe atașament sau având o nuanță de atașament. Acel tip de iubire sau compasiune, cu sentimentul de intimitate, are un caracter parțial și tendențios și se bizuie în mare măsură pe considerentul că obiectul afecțiunii sau al atașamentului e cineva drag sau apropiat. Pe de altă parte, compasiunea autentică nu depinde de un asemenea atașament. Aici motivația nu constă în faptul că persoana respectivă este un prieten, cineva drag mie sau înrudit cu mine. În schimb, compasiunea autentică se bazează pe raționamentul că, la fel ca mine, și alții au dorința înnăscută de a fi fericiți și de a învinge suferința; la fel ca mine, și ei au dreptul natural de a-și îndeplini această aspirație fundamentală. Pe baza recunoașterii acestei egalități și comuniuni fundamentale, dezvoltăm un sentiment de afinitate și apropiere, iar pornind de aici vom genera iubire și compasiune. Aceasta este compasiunea autentică.

[i] În original, *Buddhahood*. (*N. red.*)

De asemenea, este foarte clar că nivelul de inteligență sau înțelepciune al cuiva e un factor complementar care va determina intensitatea și profunzimea compasiunii sale. În budism se discută despre trei tipuri principale de compasiune. Primul tip este reprezentat de o compasiune necompletată de factori ai înțelepciunii. Un al doilea nivel de compasiune este completat de înțelegerea naturii tranzitorii a ființelor simțitoare, natura lor impermanentă. La al treilea nivel al compasiunii, numit „compasiune fără obiect"[i], factorul complementar este înțelepciunea sau înțelegerea naturii ultime a realității. La nivelul acesta, percepem natura de vacuitate pe care o au ființele simțitoare, iar intuiția aceasta ne consolidează atitudinea de compasiune pentru ele. Deși tipul acesta de compasiune autentică, un altruism infinit, trebuie cultivat și dezvoltat în mod conștient, cu toții avem baza sau potențialul pentru o asemenea consolidare și dezvoltare.

Una dintre convingerile mele fundamentale este aceea că esența naturii umane este, de asemenea, blândețea, pe lângă faptul că deținem în mod inerent potențialul sau baza pentru a manifesta compasiune. Nu numai ființele umane, ci și toate ființele simțitoare au ca natură fundamentală blândețea. Există alte motive pe care îmi bazez această convingere, fără a trebui să recurg la doctrina *naturii de buddha*. De exemplu, dacă privim tiparul existenței noastre de la o vârstă fragedă și până la moarte, vedem modul fundamental în care suntem hrăniți de afecțiune, de afecțiunea reciprocă și de felul cum ne simțim când suntem expuși la afecțiune venind din partea altora. În plus, când nutrim noi înșine sentimente de afecțiune, este vizibil cum ele ne influențează în mod natural din interior. Și nu doar atât, dar a fi afectuoși și mai benefici în comportament și în gândire pare a fi mult mai adecvat structurii fizice a corpului nostru, în ceea ce privește efectele asupra sănătății, bunăstării fizice și așa mai departe. De asemenea, e important de observat cum contrariul acestui lucru pare să fie distructiv pentru sănătate. Din aceste motive, putem

[i] În original, *nonobjectified compassion*. (*N. red.*)

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

deduce, cred eu, că blândețea este un fundament al naturii umane. Dacă astfel stau lucrurile, e cu atât mai firesc să încercăm să ducem o viață mai conformă cu natura esențial blândă a ființei noastre.

Totuși, există o mulțime de conflicte și tensiuni nu doar în propria noastră minte, dar și în familie, în interacțiunile cu alți oameni și, de asemenea, la nivelul societății, la nivel național, la nivel global și așa mai departe. Cum justificăm acest lucru?

Unul dintre factorii care, cred eu, contribuie la acest conflict este capacitatea noastră [cognitiv] imaginativă sau, altfel spus, inteligența noastră. Tot prin inteligență se pot găsi și modalități și mijloace pentru depășirea conflictului. Un factor important în folosirea inteligenței umane pentru a depăși un conflict pe care tot ea l-a creat este reprezentat de compasiune. Cred că, dacă privim realitatea, e foarte clar că modul cel mai bun de a depăși un conflict este prin reconciliere, chiar și atunci când este vorba despre noi înșine. Acel spirit al reconcilierii are foarte mult în comun cu compasiunea.

Unul dintre aspectele compasiunii este să respectăm drepturile și convingerile altora. Aceasta este baza reconcilierii. Cred că regula spiritului uman de reconciliere, care se sprijină pe compasiune, este să acționeze în profunzime, fie că persoana își dă seama sau nu. Prin urmare, fiindcă baza naturii noastre umane este blândețea – indiferent câtă violență și câte lucruri rele trebuie să suportăm –, până la urmă soluția adecvată este să revenim la un sentiment uman fundamental, și anume la afecțiune. Așadar, afecțiunea umană sau compasiunea nu reprezintă doar un lucru specific religiei, ci este absolut indispensabilă în viața de zi cu zi.

Pornind de la acest temei, dacă examinăm practica toleranței, constatăm că este într-adevăr valoroasă. Oricât de dificilă ar fi de împlinit, merită s-o exersăm.

În prima strofă din Capitolul VI „Perfecțiunea răbdării", din *Călăuza* lui Śāntideva, se spune:

> Roadele generozității,
> Venerarea celor iluminați și faptele bune

> Cultivate vreme de mii de eoni
> Sunt distruse de un singur moment de mânie.
> (*Călăuza*, VI:1)

Implicația acestei prime strofe este aceea că, pentru a putea să cultive cu succes răbdarea și toleranța, practicantului i se cere un entuziasm foarte puternic, o dorință puternică, deoarece cu cât e mai puternic entuziasmul, cu atât sporește capacitatea de a suporta dificultățile întâmpinate în proces. Mai mult decât atât, el va fi, de asemenea, pregătit să accepte de bunăvoie dificultăți care sunt o parte necesară a căii.

Primul stadiu, așadar, este generarea acestui entuziasm puternic, iar pentru aceasta e necesar să se reflecteze asupra naturii distructive a mâniei și urii, precum și asupra efectelor pozitive ale răbdării și toleranței.

În textul de mai sus citim că generarea mâniei și a urii, fie și pentru o singură clipă, are capacitatea să distrugă virtuți adunate de-a lungul a o mie de eoni. Un alt text, *Entry into the Middle Way*[1], al lui Chandrakīrti, afirmă că o singură clipă de mânie sau ură va distruge virtuți acumulate în timp de o sută de eoni. Diferența dintre aceste două texte se explică prin prisma obiectului mâniei sau urii cuiva. Dacă obiectul mâniei sau al urii este un bodhisattva aflat la un nivel înalt pe cale, iar persoana care urăște sau e mânioasă nu este un bodhisattva, atunci cantitatea de virtute distrusă va fi mai mare. Pe de altă parte, dacă un bodhisattva generează mânie față de un alt bodhisattva, virtuțile distruse ar putea fi mai puține. Din această perspectivă se explică diferențele.

Totuși, atunci când spunem că virtuți acumulate în răstimp de eoni sunt distruse de o singură clipă de mânie, e necesar să identificăm ce tip de virtuți sunt distruse. Atât textul de față, cât și lucrarea *Intrarea pe Calea de mijloc* sunt de acord că au de suferit doar virtuțile meritorii, nu atât din punctul de vedere al înțelep-

[1] În traducere, *Intrarea pe Calea de mijloc*. Textul nu a fost publicat încă în limba română dar pentru a ușura lectura ne vom referi de acum înainte la această lucrare cu titlul tradus. (*N. red.*)

ciunii, cât referitor la metodele căii. În particular, aici sunt incluse virtuți acumulate prin practica dăruirii sau a generozității, precum și virtuțile proprii respectării unui stil de viață disciplinat etic. Pe de altă parte, virtuțile acumulate prin practicarea înțelepciunii, cum ar fi generarea înțelegerii naturii ultime a realității, și virtuțile rezultate din practici meditative, înțelepciunea dobândită prin meditație, nu pot fi distruse de mânie sau ură.

În text se menționează cuvântul „eoni". E folosit un sistem de măsură specific budist, bazat pe *Abhidharma*, sistem în care termenul „eoni" desemnează un „mare eon", alcătuit din 20 de eoni de lungime medie. Aceasta are legătură și cu cosmologia budistă, teoria în cadrul căreia este explicat întregul proces evolutiv al universului. De exemplu, potrivit cosmologiei Abhidharma, durata evoluției se împarte în patru stadii – stadiul spațiului vid, stadiul evoluției, stadiul statorniciei și stadiul distrugerii – și toate sunt împărțite potrivit acestui sistem precis. Poate fi interesant să comparăm aceasta cu teoria cosmologică actuală bazată pe teoria Big Bang, în care evoluția este explicată în termenii a 15 până la 20 de miliarde de ani.

Potrivit acestei strofe, virtuțile care sunt împlinite prin factorul înțelepciunii, și în particular de înțelegerea naturii ultime a realității (realizarea vacuității), precum și orice virtuți bazate pe realizarea sau atingerea *śamatha* (calmul mental statornic sau focalizarea minții) nu pot fi distruse de mânie sau ură. Prin urmare, vedem importanța generării [calității] *śamatha* și a înțelegerii vacuității.

În a doua strofă se spune:

> Nicio forță negativă nefiind asemeni mâniei
> Și nicio strădanie nefiind asemeni răbdării,
> Voi cultiva perseverent răbdarea,
> Prin toate mijloacele.
> (*Călăuza*, VI:2)

În general vorbind, există multe emoții distructive, precum vanitatea, aroganța, gelozia, dorința, desfrâul, îngustimea minții și

așa mai departe, dar dintre toate, ura sau mânia se disting ca fiind răul cel mai mare. Există două motive pentru acest lucru.

În primul rând, ura sau mânia este cea mai mare piedică pentru un practicant care năzuiește să-și consolideze *bodhichitta* – aspirația altruistă și inima bună. Mânia sau ura constituie cel mai mare obstacol în calea acesteia.

În al doilea rând, atunci când sunt generate, ura și mânia au capacitatea să distrugă virtutea și calmul mental. Din aceste motive, ura este considerată cel mai mare rău.

Potrivit psihologiei budiste, ura este una dintre cele șase emoții distructive fundamentale. Termenul tibetan este *zhe dang* (tib. *zhe sdang*), care poate fi tradus prin „mânie" sau „ură". Totuși, eu consider că trebuie tradus prin „ură", fiindcă „mânia", conform sensului pe care îl are acest cuvânt în limba engleză, poate fi pozitivă în circumstanțe foarte speciale. Aceste circumstanțe apar atunci când mânia este motivată de compasiune sau când acționează ca un impuls sau ca un catalizator pentru o acțiune pozitivă. În asemenea rare împrejurări mânia poate fi pozitivă, pe când ura nu poate fi niciodată pozitivă. Ea este în totalitate negativă.

Deoarece noțiunea de ură este în totalitate negativă, ea nu trebuie niciodată folosită în traducerea termenului tibetan *zhe dang*, atunci când acesta apare în contextul tantrei. Auzim uneori expresia „a prelua ura pe cale"[1]. Este o traducere greșită. În acest context, ură nu este cuvântul potrivit; trebuie folosit cuvântul mânie: „a prelua mânia pe cale". Așadar, cuvântul tibetan poate fi tradus atât ca „ură", cât și ca „mânie", dar „mânia" poate fi pozitivă; prin urmare, *zhe dang* trebuie tradus prin „ură" atunci când se referă la emoția distructivă.

În ultimele două versuri din strofa a doua se spune:

> Voi cultiva perseverent răbdarea,
> Prin toate mijloacele.

Fiindcă scopul este consolidarea capacității de a tolera și practicarea răbdării, trebuie să fim capabili să contracarăm forțele mâniei

[1] În original, *taking hatred into the path*. (*N. red.*)

și ale urii, în special pe cele din urmă. Trebuie folosite tot felul de tehnici pentru o mai bună familiarizare cu răbdarea. Acestea includ nu doar situații din viața reală, dar și folosirea imaginației pentru a vizualiza o situație, apoi analizarea reacțiilor de răspuns. E necesar să încercăm în permanență să combatem ura și să ne dezvoltăm capacitatea de a tolera și de a avea răbdare.

> Când spinul mâniei pătrunde în inima mea,
> Propria-mi minte nu mai are pace,
> Nemaigăsind nici bucurie, nici plăcere,
> Nemaigăsindu-şi tihna, devenind instabilă.
> (*Călăuza*, VI:3)

Strofa de mai sus reliefează efectele distructive ale urii, care sunt foarte vizibile, evidente și imediate. De exemplu, atunci când apare un gând puternic și dominant de ură, instantaneu, el te copleșește total și-ți distruge liniștea și starea de prezență a minții. Când nutrești gândul de ură, te simți tensionat și crispat și îți poți pierde pofta de mâncare, somnul și așa mai departe.

General vorbind, eu cred că scopul existenței noastre constă în căutarea fericirii și a împlinirii. Chiar și din punctul de vedere al budismului, atunci când vorbim despre cei patru factori ai fericirii sau cei patru factori ai împlinirii, primii doi factori se referă la dobândirea bucuriei și a fericirii în termeni mundani, lăsând deoparte aspirațiile religioase sau spirituale supreme, precum eliberarea și iluminarea. Se referă la bucurie și fericire, așa cum le înțelegem în mod convențional, în termeni cotidieni. Pentru a experimenta mai deplin acel nivel de bucurie și fericire, starea minții este esențială. Totuși, există diverse elemente care contribuie la atingerea nivelului de bucurie și fericire, elemente pe care le recunoaștem și din punct de vedere convențional ca surse ale fericirii, ca de pildă, o stare de sănătate fizică, sănătatea fiind considerată unul dintre factorii necesari pentru o viață fericită. Un alt element este bogăția pe care o acumulăm. Convențional, privim bogăția ca pe o sursă de bucurie și fericire. O a treia condiție ar fi să avem prieteni sau camarazi. În

mod normal recunoaștem că, pentru a ne bucura de o viață fericită și împlinită, avem nevoie, de asemenea, de un cerc de prieteni de încredere, cu care să putem stabili legături emoționale.

Toate acestea sunt, într-adevăr, surse de fericire, dar pentru a fi capabili să le folosim pe deplin în scopul de a ne bucura de o viață fericită și împlinită, starea minții este esențială. Dacă, undeva în profunzimea noastră, nutrim gânduri de ură sau o mânie puternică și intensă, acestea ne distrug sănătatea și, prin urmare, una dintre condițiile [absolut] necesare va avea de suferit. Chiar dacă deținem lucruri minunate, în momentele de mânie sau ură intensă ne vine să le aruncăm – să le sfărâmăm ori să le azvârlim cât colo. Nu există, așadar, nicio garanție că bogăția în sine ne poate oferi bucuria sau împlinirea pe care o căutăm. În mod similar, când suntem într-o stare de mânie sau de ură intensă, chiar și un prieten apropiat ni se poate părea oarecum „glacial", rece și distant sau foarte agasant.

Cele menționate ne indică faptul că starea noastră mentală este esențială în a determina dacă obținem sau nu bucurie și fericire. Lăsând deoparte perspectiva practicii *dharma*, chiar și în termeni mundani, vorbind despre bucuria unei existențe cotidiene fericite, cu cât nivelul de calm al minții e mai ridicat, cu atât sunt mai dezvoltate liniștea mentală și capacitatea noastră de a ne bucura de o viață fericită și veselă.

Totuși, atunci când vorbim despre o stare de calm mental sau de liniște a minții, nu trebuie să confundăm aceasta cu o stare apatică, total insensibilă, în care nu există niciun sentiment, ca atunci când ești buimăcit de droguri sau complet golit pe dinăuntru. Starea de calm mental sau liniștea minții nu înseamnă asta.

Liniștea autentică a minții își are rădăcinile în afecțiune și compasiune, implică un nivel foarte înalt de sensibilitate și de sentimente. Atâta timp cât ne lipsește disciplina interioară, calmul lăuntric al minții, indiferent ce facilități sau condiții exterioare am avea, ele nu ne vor da niciodată sentimentul de bucurie și fericire pe care-l căutăm. Pe de altă parte, dacă deținem această calitate interioară, adică starea de calm mental, un grad de stabilitate lăuntrică,