

Cu toții ne dorim să fim fericiți, iar în lume există multe cărți și numeroși profesori care încearcă să îi ajute pe oameni în acest sens. Cu toate acestea, continuăm să suferim.

Prin urmare, am putea crede că „greșim undeva“. Într-un fel, s-ar zice că „eșuăm în a fi fericiți“. Nu este adevărat. Ca să te bucuri de fericire nu este nevoie să elimini suferința. De fapt, arta fericirii este și arta transformării suferinței. Când învățăm să recunoaștem, să acceptăm și să ne înțelegem suferința, suferim mult mai puțin. De asemenea, putem să mergem mai departe și să o transformăm în înțelegere, compasiune și bucurie pentru noi înșine și pentru ceilalți.

Unul dintre cele mai dificile lucruri de acceptat este că nu există niciun tărâm al fericirii depline. Asta nu înseamnă că ar

trebui să disperăm. Suferința poate fi transformată. De îndată ce deschidem gura pentru a rosti „suferință“, știm că și opusul este deja acolo.

Conform Genezei, Dumnezeu a spus: „Să fie lumină.“ Îmi place să-mi imaginez că lumina a răspuns: „Doamne, trebuie să aștept ca fratele meu geamăn, întunericul, să stea lângă mine. Nu pot exista fără întuneric.“ Dumnezeu a întrebat: „De ce trebuie să aștepti? Întunericul există deja.“ Lumina a răspuns: „În acest caz, exist și eu.“

Dacă ne concentrăm exclusiv pe urmărirea fericirii, ignorăm tristețea sau îi rezistăm. Ne gândim la ea ca la un obstacol în calea fericirii. Dacă știm să ne folosim suferința, o putem transforma și avem mult mai puțin de pierdut. Să știi să suferi corect este esențial pentru atingerea adevăratei împliniri.

SUFERINȚA ȘI FERICIREA NU SUNT SEPARATE

Când suferim, credem că nu mai există nimic în afară de propriile sentimente și că fericirea nu poate fi găsită decât în alt timp sau loc. Oamenii se întrebă adesea: „De ce trebuie să sufăr?“ Dacă credem că ar trebui să avem o viață fără pic de suferință, ne amăgim la fel de mult ca atunci când spunem că poate exista o parte stângă fără una dreaptă. Același lucru este valabil și când credem că fericirea este de negăsit. Dacă stânga spune „Dreapta, trebuie să pleci. Nu te vreau“ este un nonsens, pentru că ar trebui ca stânga să dispară. Unde nu există suferință, nu poate exista nici fericire și viceversa.

Dacă învățăm să vedem și să aducem de partea noastră, cu răbdare, atât fericirea, cât și suferința, vom ști să ne bucurăm de viață mai mult. În fiecare zi mergem în această

direcție și, în cele din urmă, ne dăm seama că suferința și fericirea nu sunt separate.

Aerul rece poate fi dureros dacă nu porți suficiente haine călduroase. Însă atunci când te simți supraîncălzit sau mergi afară cu o îmbrăcăminte adecvată, senzația învi-orătoare a aerului rece poate fi o sursă de bucurie și de viață. Suferința nu este o sursă externă și cunoscută de opresiune și durere. S-ar putea să fie lucruri care te deranjează, cum ar fi muzica dată prea tare sau lumini-le puternice, dar care le pot aduce bucurie altor oameni, la fel cum există lucruri care îți aduc bucurie, dar care îi enervează pe alții. Ziua ploioasă care îți strică planurile de picnic este o binefacere pentru fermierul al cărui câmp s-a uscat.

Fericirea este posibilă chiar aici și acum, astăzi – însă fericirea nu poate exista fără suferință. Unii oameni cred că, pentru a fi fericiți, trebuie să evite orice suferință și astfel sunt în permanență vigilenți sau

îngrijorați. Ei sfârșesc prin a-și sacrifica toată spontaneitatea, libertatea și bucuria. Acest lucru nu este corect. Dacă îți poți recunoaște și accepta durerea fără să fugi de ea, vei descoperi că, deși lovitura există, bucuria poate fi ușor regăsită.

Unii spun că suferința este doar o iluzie sau că pentru a trăi cu înțelepciune trebuie să „transcendem” orice sentiment obișnuit. Eu spun contrariul. Să suferim cu cap și să fim fericiți în același timp înseamnă să păstrăm legătura cu ce se întâmplă de fapt în jurul nostru; astfel aflăm secretul adevăratei naturi a suferinței și bucuriei.

LOTUSUL ÎN MÂL ÎNFLOREȘTE

Atât suferința, cât și fericirea sunt de natură organică, ceea ce înseamnă că ambele sunt tranzitorii. Floarea, când se usucă, devine compost. Compostul poate ajuta la creșterea unei noi flori. În mod similar, fericirea este organică și efemeră prin natură.

Poate deveni suferință și suferința se poate metamorfoza din nou în fericire.

Dacă privești cu atenție o floare, vezi că este alcătuită numai din elemente care par să nu aibă legătură cu ea. În acea plantă există un nor. Desigur, știm că un nor nu este o floare, însă fără el, floarea nu poate exista. Dacă nu există nori, nu avem nici ploaie, și nici viața nu poate crește. Nu trebuie să fii un visător ca să vezi un nor pluitând într-o floare. Este chiar acolo, la fel ca lumina soarelui.

La o privire și mai atentă, vom vedea o mulțime de alte lucruri, precum pământul și mineralele. Fără ele, o floare nu poate exista. Așadar, este un lucru cert că planta găzduiește doar elemente din exterior. Nu poate exista de una singură. Ea se află în strânsă legătură cu tot ce o înconjoară. Nu poți înlătura din floare lumina soarelui, pământul sau norul.

În fiecare dintre centrele noastre de practică Plum Village din întreaga lume, avem un iaz cu lotuși. Toată lumea știe că trebuie să existe mâl pentru ca aceștia să crească. Mâlul nu miroase prea bine, însă florile sunt cu totul altceva. Dacă nu ai mâl, lotusul nu va ieși la iveală. Nu poți crește flori din marmură. Lotusul în mâl înflorește.

Este posibil, desigur, să te împotmolești în „mâlul“ vieții. La fel de ușor poți observa mizeria care te înconjoară. Cel mai greu lucru de practicat este să nu-ți dai voie să fii copleșit de disperare. Când ești copleșit, oriunde te-ai uita, te simți încolțit de suferință. Te simți de parcă cel mai rău lucru ți se întâmplă ție. Dar trebuie să ne amintim că suferința este un fel de mâl de care avem nevoie pentru a obține bucurie. Fără suferință, nu există fericire. Nu ar trebui să privim cu ochi răi mâlul. Trebuie să învățăm cum să ne acceptăm și să ne ocrotim

propria suferință, suferința lumii, dând totodată dovadă de multă tandrețe.

Când locuiam în Vietnam în timpul războiului, era dificil să ne vedem calea prin acel mâl întunecat și greoi. Părea că distrugerea va continua pur și simplu. În fiecare zi oamenii mă întrebau dacă, după părerea mea, războiul se va termina curând. Era foarte dificil de răspuns, deoarece nu se întrevedea niciun sfârșit. Dar știam că, dacă aș fi spus „Nu știu“, acest lucru nu ar fi făcut decât să le încolțească semințele disperării. Așadar, atunci când oamenii îmi puneau acea întrebare, le răspundeam: „Totul este efemer, chiar și războiul. Se va termina într-o zi.“ Știind acest lucru, ne puteam continua munca pentru pace. Și, într-adevăr, războiul s-a încheiat. Acum, foștii dușmani de moarte tranzacționează și circulă încolo și înapoi, iar oamenii din întreaga lume se bucură de practica învățăturilor tradiției noastre despre mindfulness și pace.

Dacă știi să folosești cum trebuie mълul, poți crește lotuși frumoși. Dacă știi să folosești corect suferința, poți aduce fericire. Avem nevoie de ceva suferință pentru a face fericirea posibilă. Și mulți dintre noi au suficiente încercări ca să poată realiza asta. Nu trebuie să creăm mai multe.

A SUFERIT BUDDHA?

Pe vremea când eram tânăr călugăr, credeam că Buddha nu a mai suferit odată ce a devenit iluminat. Mă întrebam naiv: „Ce folos să devii Buddha, dacă vei continua să suferi?“ Buddha a suferit pentru că a avut un corp, sentimente și percepții, ca noi toți. Uneori, probabil, avea dureri de cap. Alteori suferea de reumatism. Dacă se întâmpla să mănânce ceva ce nu era bine gătit, atunci avea probleme intestinale. Așa că a suferit fizic și a suferit și emoțional. Când unul dintre discipolii lui iubiți a murit, el s-a îndurerat. Cum să nu suferi