

LBRIS

We know
books

**CHRISTOPHE ANDRÉ
ALEXANDRE JOLLIEN
MATTHIEU RICARD**

**ÎNȚELEPCIUNEA:
DE LA **A**CCCEPTARE
LA **Z**EN**

SFATURI PENTRU
VIAȚA DE ZI CU ZI
DE LA UN CĂLUGĂR,
UN FILOSOF ȘI
UN PSIHIATRU

Traducere din limba franceză
de **Olga Ceașu**

PPT
PSIHOLOGIA
PENTRU
TOȚI

TREI

DIRECTOR EDITORIAL
Magdalena Mărculescu

REDACTARE
Elena Málnai

DTP
Crenguța Rontea

DIRECTOR PRODUCȚIE
Cristian Claudiu Căban

CORECTURĂ
Oana Apostolescu
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ANDRÉ, CHRISTOPHE

Înțelepciunea : de la Acceptare la Zen /
Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard;
trad. din lb. franceză de Olga Ceașu. - București:
Editura Trei, 2022
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-1339-2

I. Jollien, Alexandre
II. Ricard, Matthieu
III. Ceașu, Olga traducător (trad.)

159.9

Titlul original: *Abécédaire de la sagesse*
Subtitlul original: x
Autori: Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard

Copyright © L'Iconoclaste et Allary éditions, 2020
Published by special arrangement with Éditions
de l'Iconoclaste and Allary Éditions in conjunction
with their duly appointed agent 2 Seas Literary Agency
and Co-agent Livia Stoia Literary Agency.

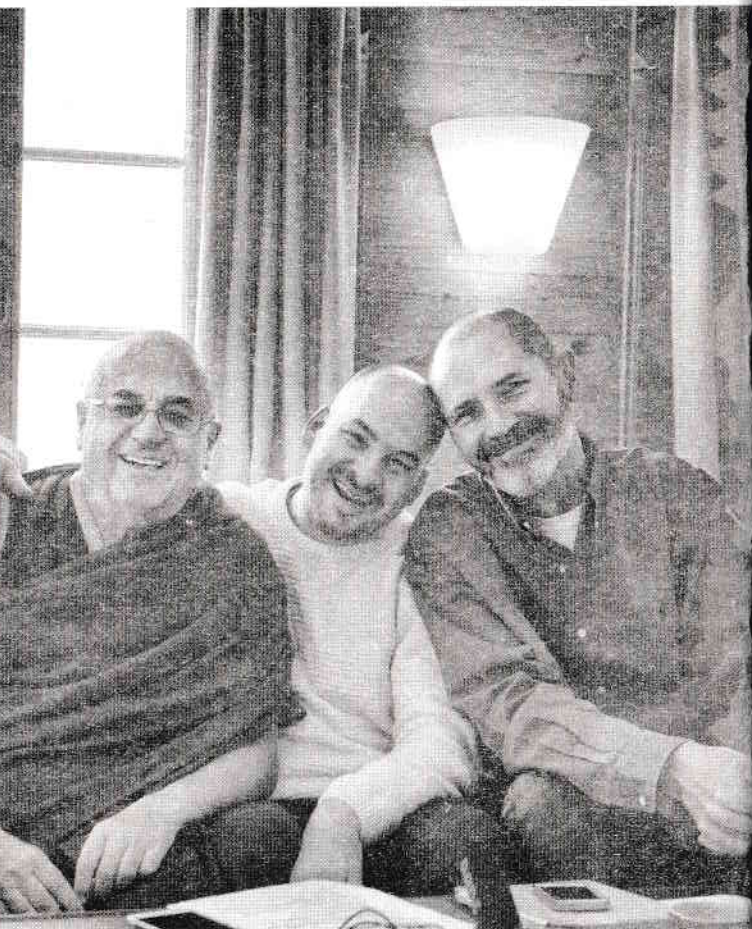
Copyright © Editura Trei, 2022
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90;
Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN 978-606-40-1339-2

Cuprins

Cuvânt-înainte	9
Ce este înțelepciunea?	11
Mică bibliografie comentată a înțelepciunii	315
De aceeași autori	325
Karuna-Shechen	331



Cuvânt-înainte

Cele două cărți anterioare ale noastre, *Libertatea interioară* și *Trei prieteni*, în căutarea înțelepciunii, însumează aproape o mie de pagini, în care am încercat să găsim câteva răspunsuri la întrebările pe care ni le punem în privința cursului existenței noastre: ce obiective merită să ne propunem în viață? Cum să ne ușurăm de starea de rău? Cum să ne eliberăm de limitele noastre? Putem fi cu adevărat fericiți? Cum să-i ajutăm pe ceilalți?...

Scopul „abecedarului” pe care-l țineți în mâini este de a extrage esența discuțiilor noastre și de a v-o prezenta sub forma unor texte concise și accesibile, așezate în ordinea alfabetică a termenilor.

Această carte este alcătuită, așadar, din extrase revăzute și modificate din lucrările noastre anterioare, dar și din elemente noi, pe care nu le-am mai abordat și care ni s-au părut utile. Am ales astfel

să vorbim despre: biofilie (sau dragoste de viață), eșec, echilibru emoțional, uimire, Iisus și Buddha, femei înțelepte, ideal, recădere, succes, îmbătrânire etc. De asemenea, am încercat să definim, sau măcar să vorbim despre înțelepciune, într-o manieră nouă, inedită.

Și o ultimă precizare: niciunul dintre noi trei nu pretinde că este înțelept, firește. Fiecare dintre noi se străduiește însă, din răputeri, să fie!

Ce este înțelepciunea?

Alexandre:

Înțelepciunea este acea cale, pe care, dacă o apuci, îți va fi îngăduit să și greșești

Înțelepciunea nu o putem crea, prefabrica, ea este o cale, o coborâre în străfunduri, în intimitatea sufletului nostru, unde ne așteaptă bucuria, pacea, marea sănătate¹. Zi de zi, cu mijloacele pe care le are la bord, înfruntând vânturile și marea mentalului, fiecare dintre noi este invitat să-și urmeze cursul spre această sursă, să-și urmeze busola interioară, chemarea, cum spune Rūmī². Când totul ne îndeamnă să reacționăm automat, când suntem

¹ Aluzie la sintagma lui Nietzsche, „marea sănătate” a spiritului — este vorba despre faptul de a fi cât mai aproape de noi înșine, de propriul nostru potențial existențial. (N.t.)

² Jalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī (1207–1273), poet mistic persan care a avut o influență importantă asupra sufismului, având la bază apropierea față de Dumnezeu prin cunoaștere mistică, iubire și asceză. (N.t.)

URDIA | We know tools

țentați să ne lăsăm pradă amărăciunii sau răutății, trebuie să dăm ascultare răbdători, de o mie de ori pe zi, acestei chemări. Înțelepciunea ne deschide orizonturi noi, Da, este posibil să ne trăim viața fără să ne lăsăm înghițiți de ceața deasă a proiecțiilor noastre, fără să funcționăm ca niște simple bile de biliard.

Sunt prea răvășit și mă simt deseori la antipozii adevăratei înțelepciuni, nu mă simt stăpân pe mine. Întotdeauna însă, în ciuda disperării și a fricii, încă mai văd o lumină la capătul tunelului, încă îmi mai găsesc calea. Calea pe care o am de străbătut e nesfârșită, desigur. Trebuie să încetez să mă mai simt prizonier, să-mi abandonez eul; trebuie să mă străduiesc, trebuie să mă căznesc.

Nietzsche ne-a oferit un instrument util: conceptul de „mare sănătate”. Idealul *bunei sănătăți* — remarcabile, de nimic știrbite — ne dă de furcă multora dintre noi. *Marea sănătate* însă, acceptă de toate, răni, traume, contradicții, handicapuri, boli. *Marea înțelepciune*, veșnic trează, face tot ce-i stă în putință, așa încât chiar și contradicțiile noastre ne pot conduce spre clarificarea lucrurilor. Și astfel, ne putem pune în mișcare, etapă cu etapă, milimetru cu milimetru, oricât de multe slăbiciuni am avea, victime sigure, inclusiv și poate mai ales, ale stângăciei noastre, ale neplăcerilor cotidiene.

Să încercăm să ne adâncim în înțelepciune este ca și când am încerca să ne strecurăm printre două pericole. Mai întâi, trebuie să înfruntăm tirania „eului”. Oare în străfundurile fiecăruia dintre noi se ascunde un „mini-Trump”, care urlă nu „America

first”, ci „*me first*”? Suntem peste șapte miliarde de oameni. Cât de rău o poate lua razna vocea mentalului încât să nu țină cont de cele șapte miliarde de oameni? Există și pericolul dictaturii impersonalului „se”, ca să vorbesc precum Heidegger: citesc această carte pentru că „se” citește; iubesc așa cum „se” iubește; mă indignez așa cum „se” indignează; altfel spus, le împrumut celorlalți gusturile mele, comportamentul meu, ceea ce se spune, ceea ce se face...

Să tinzi spre marea înțelepciune înseamnă înaintea de toate să te concentrezi asupra *acestei* etape, *acestui* progres, asupra momentului prezent, acela care ne conduce aici și acum, ducându-ne parcă de mână, spre abandonarea de sine. Marea încercare, provocarea supremă este să adoptăm un nou stil de viață, care să uite de „eu” și de despotismul lui „ce vor spune ceilalți”!

Etimologia cuvântului „filosofie” pornește în esență de la *iubirea* de înțelepciune. Filosoful pornește la drum, cu umilință, caută, pornește în căutare. Înconjurat de prieteni buni, își consacră viața de zi cu zi grijii față de sine, în raport cu lumea și cu ceilalți, foarte hotărât să renunțe la pasiunile triste, la falsele așteptări, la regrete. Pentru greci, înțelepciunea presupune două dimensiuni strâns legate: *sophia*, înțelepciunea contemplativă, teoretică, altfel spus, excelența intelectuală, și înțelepciunea practică, *sophrosynê*, adică, printre altele, modalitatea de a tempera emoțiile. Găsirea unui echilibru se poate dovedi un lucru foarte delicat. Cu toate acestea, îți face plăcere să încerci

s-o faci. Etimologia latină a cuvântului francez „sagesse“ (înțelepciune) dovedește acest lucru, evocând ideea de „savoare“ (în latină: *sapor*). Cel care își hrănește *sapientia* simte bucurie, îi face plăcere să facă acest lucru. Această bucurie este eliberatoare, ne ajută să renunțăm la falsul bine, la distorsionările realității, la neînțelegerile care ne determină să vedem lumea într-un mod distorsionat și, în consecință, generatoare de suferință.

Să renunțăm deci la imaginea unei înțelepciuni hiperprudente, adică „pricăjite“, cum spunea Nietzsche. Când iubirea și înțelepciunea își dau mâna, ne conduc spre libertate, spre bucurie, spre o detașare de sine. Să asociez înțelepciunea cu o tristă asceză, să pretinzi că ea ne-ar asigura o viață fără emoții, ca o electrocardiogramă rectilinie, este ca și când ți-ai petrece viața într-o mașinuță electrică bușitoare incomodă sau într-un *montagnes russes* emoțional, refuzând cu încăpățănare să renunți la condiția ta. Ba mai mult, după părerea mea, înțelepciunea ne permite să ne bucurăm de mașinuțele bușitoare și de *montagnes russes* fără să mai avem parte de multitudinea de regrete, comentarii, fricțiuni. Să îmbrățișăm o cale spirituală nu înseamnă să ne lipsim de cea mai intimă întâlnire, înseamnă să îndrăznim să coborâm în străfunduri, să renunțăm la personaj, la rolurile pe care le jucăm tot timpul, ca să îndrăznim să înaintăm fără armură; înseamnă să învățăm să înotăm, să plutim pe oceanul vieții, să plonjăm. Nu ni se pune nicio condiție. Nu trebuie să fim perfecți. De ce ar trebui să fim perfecți ca să trecem prin viață?

Să mai spunem, în fine, că înțelepciunea îngheșuită într-un colț, fericirea trăită într-un buncăr spiritual, nu face doi bani. Să te bucuri de înțelepciune înseamnă să întinzi mâna spre celălalt, să-l ajuți și să te ajuțe la rândul lui, să mergeți mai departe împreună.

Christophe: Înțelepciunea este un instrument care te ajută să te apropii de fericire

Eu nu sunt filosof, prin urmare, viziunea mea despre înțelepciune este în egală măsură idealistă și simplificată, fără îndoială. Înțelepciunea este, totuși, o dimensiune esențială pentru mine și sunt puțin dezamăgit la gândul că foarte mulți dintre filosofi contemporani sunt preocupați doar în mică măsură de ea. Ei o consideră adesea un soi de iluzie, mai bine zis, o pretenție: cine ar îndrăzni să pretindă că este înțelept? Alteori, ei consideră că încercarea de a ajunge la ea este, în esență, o iluzie: „*Omul nu este nici înger, nici animal; nenorocirea este că cine vrea să devină înger devine animal*“¹, spune Pascal. Și, în fine, alții spun că, atunci când cauți înțelepciunea, țelul nu este fericirea, ci adevărul. Și chiar dacă adevărul trebuie să ne facă să suferim, trebuie să-l alegem pe el, cu orice preț. Toate aceste lucruri sunt adevărate și întemeiate, dar nu mă reprezintă...

Eu cred în puterea reconfortantă a înțelepciunii. Cred în capacitatea ei de a ne ajuta să suferim mai

¹ Blaise Pascal „Cugetări“, în *Scriseri alese*, Editura Științifică, București, 1967. (N.t.)

puțin, de a-i facem pe alții să sufere mai puțin. În principiu, mi se pare că, dacă ne vom strădui să avem o atitudine înțeleaptă cât mai des posibil, acest lucru va vindeca și va obloji rănilor, deopotrivă ale noastre și ale celorlalți. În viața de zi cu zi, înțelepciunea este pentru mine ca o busolă, un GPS, care ne ajută să nu ne pierdem prea mult timp lăsându-ne pradă egoismului, trândăveliei, influențelor nefaste ale mediului nostru materialist. Fiecare om trebuie să se străduiască să se apropie de această înțelepciune al cărui contor pornește de la zero în fiecare dimineață: ne trezim și ne spunem că, deși în seara precedentă am adormit cu impresia că poate suntem mai înțelepți, știm că astăzi trebuie să continuăm sau chiar s-o luăm de la început... E un fel de mentenanță a înțelepciunii. Toate aceste idei le găsim la filosofi antici sau la filosofi contemporani interesați de filosofia antică, dar în mai mică măsură în filosofia contemporană.

La întrebarea esențială „trebuie să alegem adevărul, libertatea sau fericirea?“, putem răspunde spunând că înțelepciunea este, în fond, capacitatea de a obține liber fericire din adevăr. Să luăm un exemplu: adevărul este că nu sunt sănătos. La ce-mi folosește acest adevăr? Îmi pot spune că, în pofida acestui lucru, trăiesc totuși. Că am prieteni, că pot vorbi, că pot împărtăși tot felul de lucruri și deci, că pot obține fericire din adevăr. Înțeleg la ce se gândesc filosofi când spun că filosofia și înțelepciunea nu-și propun să ne facă fericiți, că acesta este un efect secundar. Totuși, înclin către apropierea

de adevăr, pentru a risipi iluziile, dar și ca să fim mai fericiți, dacă păstrăm această cale.

Matthieu: Înțelepciunea este discernământ și stăpânire de sine

În esență, înțelepciunea are două componente: un mod corect de a vedea lucrurile și o perfectă libertate interioară. Prima componentă este rezultatul unei înțelegeri corecte a lucrurilor. Dacă ne cramponăm de o viziune distorsionată a realității, dacă credem, de exemplu, că lucrurile sunt permanente și au o existență autonomă și intrinsecă, vom avea parte numai de frustrare și suferință. Această viziune ne împiedică să cunoaștem adevărul, ne îndepărtează de înțelepciune: ne incită să ne menținem mâna în foc cu speranța că nu ne vom arde și ne întreține dependența de cauzele suferinței. Înțelepciunea, în schimb, este însoțită de o capacitate de adaptare la realitate, discernământ și înțelegerea mecanismelor fericirii și suferinței. Altfel spus, înțelepciunea ne permite să construim o punte între aparențele înșelătoare și realitate.

Celălalt aspect al înțelepciunii privește stăpânirea de sine. Un înțelept nu va avea niciodată un comportament haotic, confuz, impulsiv și incoerent. Să fii stăpân pe tine nu înseamnă să fii rigid, să respecti orbește dogme și norme care te constrâng. Stăpânirea de sine înseamnă libertate. Un marinar care este stăpân pe nava sa ajunge la destinație chiar dacă trebuie să înfrunte

furia oceanelor și furtunile. Să fii stăpân pe tine înseamnă să nu te mai lași pradă emoțiilor și gândurilor toxice, care nu duc decât la suferință și deziluzii. Pe scurt, nu te ajută în dezvoltarea ta. Să fii stăpân pe tine înseamnă să ai echilibru interior, o minte clară și destinsă.

Înțeleptul va găsi întotdeauna calea de mijloc și va lua decizii potrivite, ținând cont de avantajele și inconvenientele unei situații, atât pentru el, cât și pentru ceilalți. Nu se lasă influențat de *parti-pris-uri* sau prejudecăți și nu-și lasă proiecțiile mentale să denatureze realitatea. Este un om lucid, care va ști să discearnă cu finețe între ceea ce face bine și ceea ce poate accentua suferința pe termen scurt și lung. Prin urmare, înțeleptul, demn de încredere, va fi, cum este și firesc, respectat de comunitatea în care trăiește. Libertatea sa interioară îl protejează de vulnerabilitatea și instabilitatea de care suferă mulți dintre noi în viața de zi cu zi. Înțeleptul nu va fi destabilizat ușor de circumstanțe potrivnice. El este rezistent, ca un vapor cu pânze dotat cu o chilă bună, care nu-l lasă să se scufunde când se întetește vântul.

În textele budiste, mintea înțeleptului este comparată cu un munte care rămâne neclintit în bătaia vânturilor. Ba mai mult, înțeleptul are o minte vastă, în care preocupările și evenimentele cotidiene — câștiguri sau pierderi, plăceri sau neplăceri, laude sau critici, anonimat sau celebritate — par neînsemnate.