

LBRIS

We know
books

Jack Kornfield, *The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*

Copyright © 2008 by Jack Kornfield

This translation published by arrangement with Bantam Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© 2022 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Foto copertă: © Getty Images – Casaluna Poppi / 500 px

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700505

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A,

sc. 1, et. 1, sector 4, 040031

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

KORNFELD, JACK

Înțelepciunea inimii: principiile universale ale psihologiei budiste / Jack Kornfield;
trad. din lb. engleză de Andreea Rosemarie Lutic. – Iași: Polirom, 2022

Conține bibliografie. – Index

ISBN 978-973-46-8835-7

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

Printed in Romania

Jack Kornfield

ÎNȚELEPCIUNEA INIMII

Principiile universale ale psihologiei budiste

Traducere din limba engleză de Andreea Rosemarie Lutic

POLIROM
2022

CUPRINS

Introducere 11

Partea I

CINE SÎNTEM NOI, DE FAPT?

Capitolul 1. Noblețea, cea dintîi virtute a noastră	21
Capitolul 2. Să privim lumea cu bunăvoință	33
Capitolul 3. Cine se uită în oglindă?	47
Capitolul 4. Culorile conștiinței	61
Capitolul 5. Misterioasa iluzie a sinelui	75
Capitolul 6. De la universal la personal	94

Partea a II-a

CONȘTIINȚA DEPLINĂ, MARELE REMEDIU

Capitolul 7. Puterea eliberatoare a conștiinței depline	113
Capitolul 8. Prețiosul trup omenesc	129
Capitolul 9. Rîul sentimentelor	144
Capitolul 10. Minte care spune povești	158
Capitolul 11. Inconștientul străvechi	172

Partea a III-a

TRANSFORMAREA RĂDĂCINILOR SUFERINȚEI

Capitolul 12. Tipuri de personalitate în budism	189
Capitolul 13. Transformarea dorinței în abundență	206
Capitolul 14. De la ură la evitarea conflictelor	229
Capitolul 15. De la amăgire la înțelepciune	247

Capitolul 16. Suferința și detașarea	267
Capitolul 17. Busola inimii	285
Capitolul 18. Viziunea sacră	303
Capitolul 19. Behaviorism cu inimă	324
Capitolul 20. Concentrarea și dimensiunile mistice ale minții	340

Partea a V-a
ÎNTRUCHIPAREA ÎNȚELEPCIUNII INIMII

Capitolul 21. O psihologie a virtuții, izbăvirii și iertării	365
Capitolul 22. Bodhisattva. Să avem grijă de lume	387
Capitolul 23. Înțelepciunea căii de mijloc	403
Capitolul 24. Inima trezită	420
<i>Lecturi recomandate</i>	443
<i>Acorduri de reproducere</i>	447
<i>Mulțumiri</i>	449
<i>Index</i>	451

*Învățăturile budiste nu sînt o religie,
ci o știință a minții.*

Dalai Lama

Capitolul 1

NOBLEȚEA, CEA DINTÎI VIRTUTE
A NOASTRĂ

O, tu, cel de viță nobilă, o, tu, cel de neam slăvit, adu-ți aminte de adevărata ta fire radiantă, de esența minții. Încrede-te în ea. Întoarce-te la ea. Ea îți este casă.

Cartea tibetană a morților

A fost ca și cum aș fi văzut deodată frumusețea tainică a sufletului lor, profunzimile inimii lor, unde nu-și găsesc locul nici păcatul, nici dorința, nici cunoașterea de sine, esența realității lor, persoana care este fiecare dintre noi în ochii Divinității. Numai de s-ar putea vedea pe ei înșiși așa cum sînt în realitate. Numai de ne-am putea vedea așa unul pe altul tot timpul. N-ar mai fi războaie, ură, cruzime, lăcomie... Presupun că marea problemă ar fi aceea că am cădea în genunchi și ne-am venera unul pe celălalt.

Thomas Merton

Într-un templu mare aflat în nordul orașului Sukotai, străvechea capitală a Thailandeii, se afla pe vremuri o statuie enormă din lut a lui Buddha. Deși nu era cea mai frumoasă sau cel mai bine realizată operă de artă budistă thailandeză, oamenii se îngrijiseră de ea timp de peste cinci sute de ani, ajungînd să fie venerată pentru vechimea sa. Se abătuseră asupra ei furtuni violente,

guvernele și armatele invadatoare veniseră și plecaseră, dar Buddha rămăsese acolo.

La un moment dat însă, călugării de la templu și-au dat seama că statuia începuse să se crape, așa încît urma să aibă nevoie în curînd de reparații și de revopsire. După o perioadă neobișnuit de caldă și de uscată, una dintre crăpături s-a lărgit într-atît, încît un călugăr curios s-a uitat prin ea cu ajutorul unei lanterne. A fost izbit de strălucirea aurului curat! În interiorul vechii statui, cei care trăiau la templu au descoperit una dintre cele mai mari și mai luminoase reprezentări din aur ale lui Buddha create vreodată în sud-estul Asiei. Expusă în prezent, statuia din aur a lui Buddha atrage mulțime de pelerini credincioși din toată țara.

Călugării sînt de părere că această strălucitoare operă de artă a fost acoperită cu ghips și lut pentru a o proteja în vremurile tulburi. Cam la fel, fiecare dintre noi s-a aflat în situații amenințătoare, care ne-au determinat să ne ascundem noblețea înăscută. Așa cum locuitorii din Sukotai uitaseră de statuia din aur a lui Buddha, și noi am uitat de esența firii noastre. În cea mai mare parte a timpului, trăim sub acest strat protector. Principalul scop al psihologiei budiste este să ne ajute să vedem dincolo de această platoșă și să aducem la lumină bunătatea noastră originară, așa-numita natură de Buddha.

Acesta este primul principiu al psihologiei budiste:

1 Să vezi noblețea și frumusețea interioară a tuturor ființelor umane.

Robert Johnson, un renumit specialist în analiza jungiană, admite faptul că multora dintre noi le este greu să creadă în propria bunătate. Obișnuim să considerăm că ne reprezintă cele mai cumplite temeri și gînduri, acele trăsături neconștientizate pe care Jung le numea „umbră” noastră. „Este curios”, scrie Johnson, „că oamenii se împotrivesc aspectelor nobile ale umbrei lor cu mai multă înverșunare decît își ascund părțile întunecate. [...] Te tulbură mai mult să îți descoperi noblețea profundă a spiritului decît să constăți că ești un nemernic”.

Credința noastră într-o identitate sărăcăcioasă, limitată este un obicei atît de bine înrădăcinat, încît ne temem că, fără el, n-am mai ști cum să viețuim. Dacă am deveni pe deplin conștienți de propria demnitate, ne-am putea schimba viața în mod radical. Acest lucru ar putea cere un efort uriaș din partea noastră. Și totuși, o parte din noi știe că eul înspăimîntat și rănit nu este adevărata noastră ființă. Fiecare dintre noi trebuie să găsească o cale de a fi întreg și liber.

În familia mea, nu era ușor să fiu conștient de propria bunătate. Primele mele amintiri sînt despre un tată paranoic, cu imprevizibile izbucniri de violență, despre o mamă speriată și învinețită, despre patru băieți care își puneau aceeași întrebare: „Ce caut eu aici?”. Cînd îl auzeam pe tata întorcîndu-se acasă cu mașina, toți ne țineam respirația. În zilele bune, era grijuliu și glumeț, iar noi ne simțeam ușurați; de cele mai multe ori însă, trebuia să ne ascundem sau să ne facem mici ca să scăpăm de furia și de ieșirile lui. În excursiile cu familia, situațiile încordate îl făceau uneori s-o dea pe mama cu capul de parbriz sau să ne pedepsească pe noi, copiii, pentru comportamentul imprevizibil al celorlalți șoferi. Îmi aduc aminte că bunica lui o implora pe mama să nu divorțeze. „Cel puțin e în stare să se țină de serviciu. Nu e chiar atît de necugetat ca ăia de la spitalul de nebuni.”

Știam totuși că viața înseamnă mai mult decît această stare de nefericire. Îmi amintesc că, pe la șase-șapte ani, fugeam afară din casă cînd părinții se certau. Ceva din mine simțea că nu aparțineam acelei case, ca și cum m-aș fi născut în familia nepotrivită. Uneori îmi imaginam, asemenea altor copii, că, într-o zi, va bate cineva la ușă, iar un domn elegant mă va chema pe nume. Apoi va anunța că Jack și frații lui au fost plasați pe ascuns în această casă, dar că acum părinții lor adevărați, regele și regina, vor să se întoarcă la adevărata lor familie. Aceste închipuiri copilărești au dat naștere uneia dintre cele mai puternice aspirații din viața mea, dorința de a fi parte a unui lucru autentic și valoros. Îmi căutam adevărata familie de viță nobilă.

În aceste vremuri marcate adesea de cinism, am putea crede că bunătatea originară este o simplă expresie înălțătoare; totuși, ea ne ajută să descoperim un mod radical diferit de a vedea viața și de a trăi, menit să transforme lumea. Asta nu înseamnă să

ignorăm uriașele necazuri ale oamenilor sau să ajungem la chemul unor indivizi instabili, chiar violenți. În realitate, pentru a vedea în ceilalți niște ființe demne, trebuie să le recunoaștem suferința. Printre cele mai importante principii ale întregii psihologii budiste se numără și Cele Patru Adevăruri Nobile, primul dintre ele fiind recunoașterea faptului că suferința este inevitabilă în viața omului. Despre acest adevăr este mai greu de vorbit în cultura modernă, fiindcă oamenii sînt învățați să evite cu orice preț disconfortul, iar „căutarea fericirii” a devenit „dreptul la fericire”. Cu toate acestea, atunci cînd suferim, recunoașterea adevărului suferinței este un lucru foarte liniștitor și folositor.

Învățăturile budiste ne ajută să înfruntăm propriile suferințe, de la rușine și depresie pînă la anxietate și mîhnire. Ele se aplică suferinței colective a întregii lumi și ne ajută să eliminăm izvorul acesteia: forțele lăcomiei, urii și amăgirii din psihicul omului. Deși este esențial să ne ocupăm de suferința noastră, acest lucru nu eclipsează noblețea noastră fundamentală.

Cuvîntul „noblețe” nu se referă la cavaleri și la curțile medievale. Provine din cuvîntul grecesc *gno* (ca în *gnoză*), care înseamnă „înțelepciune” sau „iluminare interioară”. În engleză, noblețea se definește drept desăvîrșire a cuiva: a fi nobil înseamnă a fi strălucit, admirabil, măreț, distins în ceea ce privește valorile, purtarea, ținuta. Cum am putea să descoperim în mod intuitiv această calitate în cei din jurul nostru? Așa cum nimeni nu ne poate spune cum se simte iubirea, fiecare dintre noi trebuie să afle propriul mod de a simți bunătatea în ceilalți. De pildă, am putea să schimbăm cadrul temporal, imaginîndu-ne că persoana dinaintea noastră este un copil mic, neștiutor și inocent. Într-o zi, după ce am avut mari probleme cu fiica mea adolescentă, m-am așezat la căpătîiul ei în timp ce dormea. Cu doar cîteva ore în urmă, ne certaserăm în legătură cu planurile pe care și le făcuse pentru seara respectivă; acum dormea, cu toată candoarea și frumusețea copilăriei. Această candoare este prezentă în fiecare dintre noi, dacă vrem s-o vedem.

În loc să ne întoarcem în trecut, am putea să privim în viitor. Ne putem închipui persoana respectivă la capătul propriei vieți, zăcînd pe patul de moarte, vulnerabilă, deschisă, neavînd nimic de ascuns. Sau pur și simplu putem s-o vedem ca pe un tovarăș

de drum care se luptă cu propriile poveri, dornic să găsească fericirea și demnitatea. Dincolo de temeri și de nevoi, de agresiuni și de dureri, orice om pe care-l întîlnim este o ființă care, la fel ca noi, are un potențial imens de a simți înțelegere și compasiune, o ființă a cărei bunătate o putem percepe.

Spiritul uman se distinge, poate, cu cea mai mare limpezime atunci cînd strălucește în marii lideri spirituali ai lumii. Vedem compasiunea de nezdruccinat a lui Aung San Suu Kyi, laureată a Premiului Nobel pentru Pace, care și-a păstrat iubirea și tăria morală în pofida anilor îndelungați de arest la domiciliu petrecuți în Birmania. Ne amintim că președintele sud-african Nelson Mandela a ieșit din închisoare cu un spirit de curaj și demnitate neumbrit de cei douăzeci și șapte de ani de chinuri și privațiuni. Același spirit radiază însă în copiii de pretutindeni. Bucuria și frumusețea lor naturală ne pot ajuta să redescoperim natura de Buddha din noi. Ei ne aduc aminte că ne naștem cu acest spirit luminos.

Atunci cum se face că, în psihologia occidentală, ne-am concentrat cu precădere asupra laturii întunecate a naturii umane? Încă înainte de Freud, psihologia occidentală se baza pe un model medical, iar în prezent continuă să se concentreze în special asupra patologiei. *Manualul de statistică și diagnostic al tulburărilor mintale*, după care se călăuzesc în munca lor cei mai mulți terapeuți și specialiști americani din domeniul sănătății, este de fapt o listă care cuprinde sute de probleme și afecțiuni psihice. Clasificarea problemelor ne ajută să le studiem și, cu puțin noroc, să le rezolvăm într-o manieră cît mai eficientă din punct de vedere științific și economic. Adeseori însă, acordăm atîta atenție straturilor protectoare ale fricii, depresiei, confuziei și agresivității, încît uităm cine sîntem în realitate.

Ca învățător, văd mereu aceste lucruri. Un om de vîrstă mijlocie, pe nume Marty, a venit să mă vadă după un an în care trecuse printr-o despărțire dureroasă și un divorț; era prizonierul sentimentelor de nevrednicie și rușine, care îl însoțeau din copilărie. Credea că ceva nu e deloc în regulă cu el. Uitase de bunătatea lui originară. Cînd tînăra Jan a început să practice budismul după o luptă îndelungată cu anxietatea și cu depresia, i-a fost foarte greu să scape de imaginea pe care și-o făcuse despre sine,

de persoană distrusă, terminată. Ani la rînd, se percepuse pe sine doar prin intermediul diagnosticului și al diverselor medicamente care nu reușiseră să-i aline suferința.

Pe măsură ce psihologia capătă o orientare farmacologică, acest model medical prinde rădăcini tot mai adînci. În prezent, milioane de adulți apelează la medic atunci cînd au probleme de sănătate mintală, iar celor mai mulți li se prescrie aproape imediat tratament medicamentos. Și mai tulburător este faptul că sute de mii de copii primesc medicamente puternice pentru afecțiuni care merg de la deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) pînă la așa-numita tulburare bipolară infantilă, o afecțiune nouă, des întîlnită. Deși, în unele cazuri, aceste medicamente sînt utile, chiar salutare, profanii și specialiștii din domeniul sănătății caută în continuare pastila care să pună capăt confuziei și suferinței umane. Există însă și o altă cale.

Libertatea interioară: eliberarea inimii

Dacă nu ne concentrăm asupra patologiei și a limitelor omenești, ce altă posibilitate avem? Credința că omul poate să fie liber indiferent de împrejurări. Învățătura budistă spune următoarele: „Așa cum toată apa marilor oceane are același gust, cel al sării, tot așa învățăturile lui Buddha au toate același gust, cel al eliberării”.

Psihologul Viktor Frankl a fost singurul membru al familiei sale care a supraviețuit lagărelor naziste ale morții. În pofida suferințelor îndurate, a găsit o cale de vindecare. Iată ce scria Frankl: „Noi, cei care am trăit în lagărele de concentrare, ne amintim de cei care umblau prin barăci încurajîndu-i pe alții, dîndu-le ultima lor bucătică de piine. Poate că nu erau mulți, dar ei sînt dovada elocventă a faptului că unui om poți să-i iei totul, cu excepția unui lucru, ultima dintre libertățile omenești, aceea de a-și alege atitudinea în orice împrejurare, de a-și alege propria cale”.

Cînd sîntem copleșiți de crize și de conflicte cumplite, cînd ne aflăm în cea mai profundă stare de frică și de confuzie, poate avem impresia că suferința e fără sfîrșit. Simțim că nu mai avem

nici o speranță, nici o cale de scăpare. Cu toate acestea, înțelepciunea ascunsă în inima noastră tînjește după libertate. „De n-ar fi cu putință să ne eliberăm inima din încîlceala stărilor nesănătoase”, spune Buddha, „nu v-aș învăța să faceți asta. Dar de vreme ce ne putem elibera inima din încîlceala stărilor nesănătoase, vă dau aceste învățături.”

Scopul sutelor de practici și metode budiste îl constituie conștientizarea libertății interioare a spiritului. Fiecare dintre aceste practici ne ajută să recunoaștem și să renunțăm la obiceiurile nesănătoase care dau naștere suferinței, creînd în locul lor obiceiuri sănătoase. O caracteristică importantă a psihologiei budiste este aceea că pune accentul pe instruire și pe practică, precum și pe înțelegere. În loc să mergeți săptămînal la psihoterapeut ca să vorbiți despre problemele dumneavoastră, puteți să adoptați un regim zilnic de practici și discipline care vă vor ajuta să deprindeți și să practicați un mod sănătos de a fi. Aceste practici ne determină să redescoperim înțelepciunea și compasiunea firii noastre, dezvoltîndu-ne calea către libertate.

Percepția sacră

*Sfinții sînt ceea ce sînt nu fiindcă sfințenia lor îi face demni
de admirația celorlalți, ci fiindcă darul sfințeniei le permite
să admire pe toată lumea.*

Thomas Merton

De fiecare dată cînd întîlnim un alt om și îi respectăm demnitatea, îi ajutăm pe cei din jurul nostru. Sufletul lor rezonează cu sufletul nostru tot așa cum coardele unei viori vibrează cînd cineva cîntă în apropierea ei la o altă vioară. Psihologia occidentală a confirmat existența acestui fenomen de „contagiune a stării de spirit” sau de rezonanță limbică. Cînd într-o cameră intră o persoană cuprinsă de panică sau de ură, simțim imediat și, dacă nu sîntem foarte atenți, starea negativă a acelei persoane ne va cuprinde și pe noi. De asemenea, cînd în cameră intră o persoană

care degajă bucurie, simțim această stare. Iar când percepem bunătatea celor din jur, demnitatea din ei rezonează cu admirația și respectul nostru.

Această rezonanță poate apărea foarte ușor. În India, când se salută unul pe altul, oamenii își împreunează palmele și se înclină, spunînd *namaste*: „Cinstesc divinitatea din tine”. Este un mod de a vă recunoaște natura de Buddha, cine sînteți în realitate. Unii cred că strîngerea mîinilor în Occident a apărut din dorința de a demonstra prietenie și siguranță, de a arăta că nu avem nici o armă asupra noastră. Salutul *namaste* merge însă mai departe, de la „n-o să-ți fac rău” la „văd ceea ce este sfînt în tine”. Pune temelia unei relații sacre.

Cînd am început să mă pregătesc pentru a deveni călugăr budist, am prins gustul acestei relații sacre. Ajahn Chah era înconjurat de o aură de simplitate, bunăvoință și încredere. Era exact opusul a ceea ce trăisem în copilărie și cu toate că, inițial, acest lucru mi s-a părut ciudat și neobișnuit, într-un fel, mi-a plăcut foarte mult. În locul unei atmosfere dominate de judecată, critică și violență imprevizibilă, mă aflam într-o comunitate în care fiecare persoană era tratată cu respect și demnitate. Era minunat.

La mănăstire, aleile erau măturate zilnic. De veșmintele și bolurile călugărilor aveam grijă cu multă atenție. Jurămintele ne obligau să prețuim viața sub toate formele ei. Evitam să călcăm pe furnici; prețuiam păsările și insectele, șerpii și mamiferele. Am învățat să ne prețuim în egală măsură pe noi înșine și pe ceilalți. Dacă se isca un conflict, exersam răbdarea, iar cînd voiam să primim iertare pentru greșelile făcute, eram îndrumați de un sfat al bătrînilor care ne arătau că trebuie să manifestăm față de slăbiciunile noastre o foarte mare atenție.

Indiferent că e practică într-o mănăstire din pădure sau în Occident, psihologia budistă începe prin cultivarea deliberată a respectului, în primul rînd față de noi înșine. Cînd devenim conștienți de propria bunătate, vedem mai limpede bunătatea celorlalți. Pe măsură ce se dezvoltă, sentimentul de respect și grijă față de celălalt ne este de mare ajutor în cele mai obișnuite împrejurări. În ultimă instanță, devine inestimabil.

O practicantă budistă mi-a povestit că a făcut parte dintr-un grup de persoane luate ostatic într-o bancă din St. Louis. Inițial, ostaticii au fost cuprinși de confuzie și de teamă. Femeia își amintea că a încercat să-și potolească bătăile nebunești ale inimii. Apoi și-a zis că nu trebuie să intre în panică. A încercat să-și liniștească mintea cu ajutorul meditației și al respirației. În ceasurile scurse, chiar în timp ce ajuta alte persoane din grup, s-a adresat cu respect răpitorilor și s-a arătat sincer preocupată de soarta lor. Le-a înțeles disperarea și nevoile care îi împinseseră la un asemenea gest. Cînd, în cele din urmă, ea și ceilalți ostatici au fost eliberați fără a li se face vreun rău, a crezut, plină de recunoștință, că eliberarea lor s-a datorat atenției și respectului manifestate față de răpitori.

Cînd le arătăm respect celor din jur, deschidem un canal spre bunătatea din sufletul lor. Am constatat acest lucru lucrînd cu deținuți și cu membri ai unor bande de răufăcători. Cînd au de-a face cu cineva care îi respectă și îi apreciază, aceștia au capacitatea de a se admira pe sine, de a accepta și de a recunoaște binele din ei. Cînd vedem ceea ce e sacru în celălalt, indiferent dacă este vorba despre cineva din familia sau din comunitatea noastră ori despre un participant la o întrunire de afaceri sau la o ședință de terapie, producem o transformare în inima lui.

Dalai Lama întruchipează această percepție sacră în călătoriile sale prin lume, acesta fiind unul dintre motivele pentru care atîția oameni caută să se afle în preajma lui. Acum cîțiva ani, Sfinția Sa a vizitat San Francisco, prilej cu care l-am invitat să ne împărtășească din învățăturile sale la centrul nostru de meditație. Dalai Lama este liderul guvernului tibetan în exil, iar Departamentul de Stat a trimis zeci de agenți ai serviciilor secrete care să asigure protecția lui și a însoțitorilor săi. Obișnuiți să păzească lideri, prinți și regi străini, agenții au fost profund impresionați de atitudinea respectuoasă și prietenoasă a lui Dalai Lama. La sfîrșit, i-au cerut binecuvîntarea, după care toți au vrut să facă o poză cu el. Cîțiva au spus: „Am avut privilegiul de a proteja lideri politici, prinți și prim-miniștri, dar Dalai Lama e altfel. Se poartă cu noi de parcă am fi niște oameni deosebiți”.

Ulterior, în timpul unui turneu de prelegeri publice, Dalai Lama a stat la un hotel din San Francisco celebru pentru faptul

LIBRIS We know books
 că acolo erau cazați demnitari. Chiar înainte de a pleca, le-a spus celor din conducerea hotelului că ar vrea să le mulțumească personal tuturor angajaților care doreau să-l cunoască. Prin urmare, în ultima zi, de dimineată, un șir lung de cameriste și spălători de vase, bucătari și responsabili cu întreținerea, secretare și manageri s-au îndreptat către aleea circulară de la intrarea în hotel. Înainte de plecarea coloanei de mașini, Dalai Lama a trecut pe la fiecare angajat, atingînd plin de iubire fiecare mînă și făcînd să vibreze coardele fiecărei inimi.

Acum cîțiva ani, am auzit povestea unei profesoare de istorie de liceu care cunoștea și ea acest secret. Într-o după-amiază foarte agitată, le-a spus elevilor ei să se oprească din ceea ce făceau la oră. Le-a dat o pauză în timp ce ea a scris pe tablă numele tuturor celor aflați în clasă. Apoi i-a rugat să le copieze și ei, cerîndu-le ca, pînă la terminarea orei, să scrie în dreptul fiecărui nume un lucru pe care-l apreciau sau îl admirau la elevul respectiv. La sfîrșit, a adunat hîrțile.

După cîteva săptămîni, într-o altă zi grea, chiar înaintea vacanței de iarnă, profesoara a oprit din nou lecția. I-a înmînat fiecărui elev o foaie care avea scris în partea de sus numele său. Pe fiecare foaie trecuse toate cele douăzeci și șase de lucruri bune scrise de ceilalți elevi despre acea persoană. Elevii au zîmbit și au răsuflat satisfăcuți văzînd că ceilalți observau la ei atîtea calități.

După trei ani, profesoara a primit un telefon de la mama unuia dintre foștii săi elevi. Robert fusese un copil poznaș, dar și unul dintre elevii ei preferați. Mama lui i-a dat cumplita veste că Robert fusese ucis în Războiul din Golf. Profesoara a participat la înmormîntare, unde au luat cuvîntul mulți dintre foștii prieteni și colegi de liceu ai lui Robert. Chiar la sfîrșitul slujbei religioase, mama lui Robert s-a apropiat de ea. A scos din geantă o foaie de hîrtie veche, care se vedea că fusese îndoită și despăturită de nenumărate ori, și i-a spus: „Acesta era unul dintre puținele lucruri pe care Robert le avea în buzunar cînd soldații i-au găsit trupul”. Era hîrtia pe care profesoara copiase cu multă grijă cele douăzeci și șase de calități pe care le admirau la Robert colegii lui de clasă.

Văzînd hîrtia, ochii profesoarei s-au umezit. În timp ce-și ștergea lacrimile de pe obraji, o altă fostă elevă, aflată în apropiere,

și-a deschis poșeta, a scos din ea foaia împăturită cu atenție și a mărturisit că o purta mereu la ea. Un alt fost elev a spus că foaia lui fusese înrămată și expusă pe un perete al bucătăriei; o altă fostă elevă a spus că foaia ei devenise parte a jurămîntului depus de ea ca mireasă. Faptul că profesoara își invitase elevii să descopere lucrurile bune din colegii lor avusese asupra sufletului acestora o influență pe care nici nu și-ar fi putut-o imagina.

Fiecare dintre noi își amintește un moment în care cineva a văzut bunătatea din noi și ne-a binecuvîntat. O femeie de vîrstă mijlocie participantă la o tabără de meditație își aduce aminte de singura persoană, o călugăriță, care a fost bună cu ea cînd a născut un copil nelegitim, pe vremea cînd era o adolescentă speriată și singuratică. A ținut minte numele ei toți acești ani. Un tînăr cu care am lucrat la centrul de detenție juvenilă își amintea de bătrînul grădinar din vecini care îl iubea și îl aprecia. N-a uitat nici o clipă respectul cu care îl trata acesta în pofida tuturor necazurilor pe care le avea. Nelson Mandela, laureat al Premiului Nobel pentru Pace, spunea următoarele: „Nu strică niciodată să ai o părere prea bună despre o persoană; adeseori, acest lucru o va înnobila și o va face să se poarte mai frumos”.

Percepția sacră nu trebuie să ne determine să ignorăm nevoia unui individ de schimbare și dezvoltare personală. Ea reprezintă doar jumătatea unui paradox. Maestrul zen Shunryu Suzuki¹ i-a spus unui discipol: „Ești perfect așa cum ești. Și totuși... e loc de mai bine!”. Psihologia budistă ne pune la dispoziție meditații, strategii cognitive, învățături etice, un ansamblu de tehnici eficiente care stimulează transformarea interioară. La baza ei se află însă o viziune radicală, care îi transformă pe toți cei ce intră în contact cu ea: recunoașterea nobleței înnăscute și a libertății inimii, la care avem acces oricînd.

1. Shunryu Suzuki (1904-1971), maestru japonez, a contribuit la răspîndirea budismului zen în SUA. Cartea sa de învățături intitulată *Mintea zen. Mintea începătorului* este una dintre cele mai cunoscute lucrări despre zen și budism din Occident (n. red.).