

LBRIS

We know  
books

DALAI  
LAMA

THUBTEN CHODRON

COMPASIUNEA  
INFINITĂ

Traducere din engleză de  
DANIELA PREDA

CURTEA  VECHЕ

## Cuprins

<i>Prefață</i>	13
<i>Abrevieri</i>	21
<i>Introducere</i>	25
1. CELE PATRU NEMĂSURATE	29
Cele patru virtuți nemăsurate în tradiția Păli	30
Cele trei antrenamente superioare și cele patru nemăsurate	31
Introducere în cele patru stări divine	33
Meditație asupra iubirii	40
Contracararea urii și a furiei	44
Continuarea meditației asupra iubirii	52
Cultivarea iubirii e o binefacere pentru sine și pentru ceilalți	58
Meditația asupra compasiunii	64
Meditația asupra bucuriei solidare	66
Meditația asupra ecuanimității	67
Tipuri de ecuanimitate	70
Cele patru virtuți divine și cunoașterea	72

Dușmani apropiați și îndepărtați ai celor patru nemăsurate	75
Cele patru nemăsurate în tradiția Mahāyāna	78
Cele patru nemăsurate în tradiția Vajrayāna	88
Sentimentul de apropiere față de toate ființele	91
2. INTENȚIA ALTRUISTĂ A BODHICITTEI	93
Vehiculul Fundamental și Mahāyāna	95
Scopul suprem al practicii Dharma	97
Ce este bodhicitta?	100
Cauzele bodhicittei	106
Beneficiile aduse de bodhicitta	111
Bodhisattva ca modele care ne inspiră	118
Două tipuri de discipoli Mahāyāna	122
3. CUM SĂ CULTIVĂM BODHICITTA: CELE ȘAPTE INSTRUCȚIUNI CAUZĂ-EFECT	127
Cele șapte instrucțiuni cauză–efect	128
Antrenarea minții pentru a se concentra asupra stării de bine a altora	131
Dezvoltarea atitudinii ce urmărește binele celorlalți	150
Bodhicitta	179

4.	EGALIZAREA CU CEILALȚI ȘI PUNEREA ÎN LOCUL LOR	185
	Egalizarea dintre sine și ceilalți	186
	Dezavantajele egocentrismului	195
	Beneficiile prețuirii celorlalți	201
	Punerea în locul celorlalți	205
	Folosirea invidiei, a competiției și a aroganței în cadrul schimbului	211
	Cum să percepem corpul	214
	Luarea și oferirea	218
	Practicanți autentici	224
	Compararea și combinarea celor două metode	225
5.	CUM DEVII UN BODHISATTVA	229
	Atitudinea egoistă și ignoranța egocentrică	229
	Egoismul și încrederea în sine	233
	Întregirea perspectivei cu bodhicitta	235
	Cine poate genera bodhicitta?	239
	Linii de transmitere certe și incerte a învățăturilor budiste	240
	Bodhicitta poate să degenereze?	242
	Semne ale ireversibilității	243
	Clasificările bodhicittei	244

6.	OMAGIU COMPASIUNII INFINITE	259
	Compasiunea este la originea bunătății	261
	Cele trei cauze principale ale unui bodhisattva	265
	Compasiunea care observă ființele simțitoare	274
	Compasiunea care observă fenomenele	283
	Compasiunea care observă ceea ce e de neînțeles	288
	Combinarea înțelepciunii cu compasiunea	298
7.	BODHICITTA DE ASPIRAȚIE ȘI BODHICITTA ACTIVĂ	307
	Identificarea bodhicittei de aspirație și a celei active	307
	Ceremonia de generare a bodhicittei de aspirație	311
	Îndrumări pentru bodhicitta de aspirație	316
	Bodhicitta activă	319
	Legământul bodhisattva	322
	Codul etic bodhisattva în tradiția tibetană	329
	O inimă bună	348
8.	IUBIREA, COMPASIUNEA ȘI BODHICITTA ÎN BUDISMUL CHINEZESC	351
	Iubirea și compasiunea – condiții prealabile pentru bodhicitta	351
	Cauze și condiții pentru a genera bodhicitta	358

Zece factori pentru a stimula generarea de bodhicitta	362
Vasubandhu despre cultivarea bodhicittei și despre jurământul bodhisattva	378
Îndemn asupra hotărârii de a atinge starea de buddha	382
Cultivarea celor trei tipuri de minte și a celor cinci legăminte	386
Cele patru mari jurăminte	397
Codul etic bodhisattva în budismul chinezesc	399
Codul etic bodhisattva în budismul japonez	410
Bodhicitta, adevărata natură și natura de buddha	411
Cele cinci etape ale cultivării bodhicittei	412
9. BODHICITTA ȘI BODHISATTVA ÎN TRADIȚIA PĂLI	415
Compasiunea	416
Compasiunea discipolilor arhat și śrāvaka	418
Compasiunea în viața cotidiană	420
Niveluri de iubire și compasiune	428
Calea bodhisattva	429
Bodhisattva în literatura Păli	433
Pentru succesul bodhicittei	440

10. ANTRENAMENTUL MINȚII	445
Integrarea adversității în cale	448
Sfaturi detaliate pentru situațiile dificile	455
O practică de o viață	461
Angajamentele și preceptele antrenamentului minții	464
Găthă pentru antrenarea minții	479
<i>Note</i>	493
<i>Glosar</i>	505
<i>Lecturi recomandate</i>	529
<i>Indice</i>	533

# 1 | Cele patru nemăsurate

Adepții tradiției Pāli cultivă cele patru brahmavihāras (virtuți nobile, nemăsurate) – ecuanimitatea, iubirea, compasiunea și bucuria solidară – față de ceilalți. În tradiția Mahāyāna, aceste patru virtuți sunt extinse și reprezintă fundamentul pe care se construiește intenția altruistă bodhicitta, care urmărește atingerea „stării de Buddha”<sup>\*</sup> pentru a fi în slujba tuturor ființelor. Practicanții sunt motivați de această intenție altruistă atunci când se angajează în practicarea Perfecțiunii și a Vehiculelor Vajra.

Vom începe prin a explora cele patru virtuți nemăsurate, așa cum sunt explicate în textul Pāli, *Calea purificării*<sup>\*\*</sup> (*Visuddhimagga*), de către înțeleptul indian din secolul al V-lea, Buddhaghosa. Explicațiile lui nu numai că sunt în acord cu învățăturile Mahāyāna, dar le și oferă practicanților Mahāyāna noi perspective de abordare a iubirii (*maitrī*, *mettā*), a compasiunii (*karuṇā*), a bucuriei solidare (*muḍitā*) și a ecuanimității (*upekṣā*, *upekkhā*). Urmează o explicare a celor patru nemăsurabile în Vehiculul Perfecțiunii

\* Cea mai înaltă stare spirituală. (*N. trad.*)

\*\* *The Path of Purification*, în engleză, în original. (*N. red.*)

(*Pāramitāyāna*) și în Vehiculul Vajra (*Vajrayāna*). Toate aceste explicații sunt instrucțiuni pentru meditație.

## Cele patru virtuți nemăsurate în tradiția Pāli

Buddhaghosa dedică un întreg capitol din cartea sa *Calea purificării* dezvoltării celor patru virtuți nemăsurate, care sunt predate și practicate pe scară largă atât în tradiția Pāli, cât și în cea sanscrită. Sunt numite „nemăsurate” sau „nemărginite” (*apramāṇa*, *appamañña*) din mai multe motive. În primul rând, sunt direcționate cu o minte lipsită de prejudecăți și de părtinire către un număr imens de ființe vii. În plus, este ideal să fie practicate în stări de *dhyāna*, în care intențiile limitate ale minții stăpânite de dorințe au fost schimbate. Chiar dacă cei care meditează s-au născut pe tărâmul dorinței, mintea lor devine conștientizare în formă de sferă când intră în starea de *dhyāna* ce are ca obiect una dintre cele patru virtuți nemăsurate. O conștientizare din tărâmul formei nu este limitată de cele cinci obstacole (*āvaraṇa*) care împiedică cultivarea concentrării: dorința trupească (*kāmacchanda*), răutatea (*vyāpāda*, *byāpāda*), lertargia și somnolența (*styāna-middha*, *thīna-middha*), agitația și regretul (*auddhatya-kaukrtya*, *uddhacca-kukkucca*) și îndoiala (*vicikitsā*, *vicikicchā*). Stările de *dhyāna* sunt impregnate de cei cinci factori: investigarea (*vitarka*, *vitakka*), analiza (*vicāra*), bucuria (*prīti*, *pīti*), fericirea deplină (*asukha*) și atenția concentrată într-un singur punct (*ekāgratā*, *ekaggatā*) care le fac infinite.<sup>4</sup>

Cele patru nemăsurate mai sunt numite și „brahmavihāras” sau „stări divine”, după Brahmā, zeul care stăpânește peste unul dintre tărâmurile *dhyānice*, în care mintea ființelor este pură, flexibilă și blândă. În termenul „brahmavihāra”, „brahma” sugerează puritatea, pentru că aceste

patru virtuți sunt lipsite de atașament, furie și apatie. Sunt, de asemenea, cele mai bune – un alt sens sugerat de termenul „brahma” – pentru că sunt atitudini benefice pe care să le adoptăm față de ființele vii. Cele patru sunt numite „stări” sau „moduri de viață” pentru că sunt popasuri liniștite pentru minte, în sensul că sunt stări mintale virtuozose care ne ajută să trăim în moduri constructive, benefice atât pe noi, cât și pe ceilalți.

Practicate în viața de zi cu zi, iubirea, compasiunea, bucuria solidară și ecuanimitatea vor face ca mintea noastră și relațiile cu ceilalți să fie mai calde și mai pașnice. Practicate în meditație, pot fi folosite pentru a cultiva concentrarea și a atinge stările de dhyāna (stabilizări meditative). Bineînțeles că efectele maxime se obțin dacă le practicăm atât în viața de zi cu zi, cât și în meditație, deoarece menținerea unei stări de spirit calme prin practicarea celor patru nemăsurate între reprizele de meditație propriu-zisă sporește puterea acestora în timpul meditației. La fel, dacă în timpul sesiunilor de meditație ne concentrăm asupra uneia dintre cele patru, aceasta va pătrunde în mintea noastră și după meditație.

## **Cele trei antrenamente superioare și cele patru nemăsurate**

Cele trei antrenamente superioare sunt cuprinse în cele patru nemăsurate, așa cum ilustrează *Mettā Sutta*. La începutul acestei sūtre, Buddha a vorbit despre tipul de persoană care practică iubirea. Această practică presupune antrenamentul superior în conduita etică, deoarece pentru a dezvolta iubirea pentru alții trebuie mai întâi să ne abținem să le facem rău. A doua parte a sūtrei enumeră toate ființele către care să ne extindem iubirea și explică în ce fel să medităm asupra iubirii astfel încât să ajungem la stări de transă meditativă,

care țin de antrenamentul superior în concentrare. Finalul sūtrei vorbește despre modul în care această practică poate duce la cultivarea cunoașterii interioare și prin aceasta la nirvāna, care necesită antrenamentul superior al înțelepciunii.

Când este practică de cineva care nu a cultivat înțelepciunea, meditația asupra celor patru nemăsurate are potențialul de a conduce la renașterea în oricare dintre tărâmurile divine ale lumii Brahmā care corespunde cu stările de dhyāna.<sup>5</sup> În orice caz, scopul suprem al meditației asupra celor patru brahmavihāra este să obținem o minte flexibilă, concentrată, care poate pătrunde cele trei caracteristici – impermanența, caracterul nesatisfăcător și lipsa de conținut a tuturor lucrurilor – și servește drept bază pentru cunoaștere.

În multe sūtre, Buddha a vorbit despre practicanții care trăiesc cu inima impregnată de iubirea care se răspândește în toate direcțiile. Astfel de practicanți au atins o transă meditativă care este numită „eliberarea minții prin iubire“ (*P. mettā-cetovimutti*). Această stare mintală, care dorește cu sinceritate ca toate ființele să fie fericite, a abandonat temporar cele cinci obstacole, mai ales furia și răutatea, prin forța concentrării într-un singur punct. Buddha laudă această samādhi datorită capacității ei de a preveni stârnirea furiei și de a îndepărta furia iscată. Când practicanții au atins calea ārya cu opt brațe și aplică această stare mintală de dhyāna, avansează parcurgând etapele succesive și ating starea de arhat.<sup>6</sup>

Este posibil ca învățătorii să prezinte cele patru nemăsurate în moduri ușor diferite – de exemplu, ca pe o practică pentru a ne îmbunătăți relațiile cu ceilalți, ca pe o practică pentru vindecarea emoțiilor distructive sau ca pe o practică prin care să cultivăm seninătatea.

Un mod de a le practica în relațiile cu ceilalți în viața de zi cu zi este următorul: iubirea ia forma prieteniei față de

ființele simțitoare și le dorește să aibă parte de fericire și de cauzele acesteia. Aceasta ar trebui să fie atitudinea noastră elementară față de orice ființă simțitoare pe care o întâlnim. Când vedem suferința ființelor simțitoare, răspundem cu compasiune, abandonând orice frică sau dezgust, și facem tot ce putem ca să le fim de ajutor. Când suntem martorii fericirii, succesului și virtuților lor, răspunsul nostru este bucuria solidară – opusul invidiei care ne macină atât de des. După aceea rămânem echilibrați, deoarece scopurile noastre în privința ființelor simțitoare au fost atinse. Uneori însă, vedem duhkha celorlalți și încercăm să le fim de ajutor, dar ei nu sunt deschiși pentru a înlătura cauzele suferinței lor. În acel moment, în loc să cădem pradă frustrării și disperării, cel mai bine este să practicăm ecuanimitatea. În acest fel, ușile rămân deschise astfel încât să îi putem ajuta dacă mai târziu se ivește din nou ocazia.

## Introducere în cele patru stări divine

*Calea purificării* spune: **iubirea** „ia forma și trăsăturile prieteniei. Rolul ei este să promoveze prietenia. Se manifestă prin dispariția răutății și a supărării. Cauza ei imediată este perceperea celorlalți ca fiind demni de iubire. Când reușește, elimină răutatea. Când eșuează, degenerază în dorință egoistă de afecțiune.“

Iubirea percepe ființele ca fiind demne de iubire și le dorește binele. Putem începe să o practicăm cu un om sau poate cu câțiva oameni. Sporindu-ne treptat capacitatea de a iubi, vom putea să ne extindem iubirea către tot mai multe ființe simțitoare, până când aceasta se va răspândi către toate ființele, fără excepție. Se va extinde atât către cei care se poartă bine cu noi, cât și către cei care ne disprețuiesc sau ne fac rău, către cei care cred în valori și către cei care

nu cred, către cei pe care îi aprobăm și către aceia pe care nu-i aprobăm, către cei care sunt agreeți de toți și către cei care sunt disprețuiți. Această iubire nu urmărește obținerea niciunui câștig; plăcerea stă în iubire. O astfel de iubire este trainică, nu oscilează în funcție de capriciile noastre sau de modul în care suntem tratați de ceilalți. Este oricând gata să sară în ajutor, dar fără să urmărească ceva în schimb, și nici nu-i obligă pe ceilalți să le îndeplinească dorințele.

Multe filme, romane și alte forme de artă au ca subiect „iubirea” romantică și senzuală. Din perspectivă budistă, denumirea mai exactă a acestei emoții ar trebui să fie „atașament”, deoarece se bazează în general pe exagerarea calităților unei persoane sau pe proiectarea unor însușiri extraordinare asupra acelei persoane, pe care ea nu le are de fapt. Atașamentul dă naștere dependenței emoționale și posesivității, care ne fac să cerem prea mult sau să avem așteptări prea mari de la ceilalți. Iubirea nemăsurată nu presupune astfel de complicații.

Combinăția dintre înțelegerea absenței sinelui și iubire face să se năruie orice sentiment de posesiune. Iubirea pătrunsă de sentimentul lipsei unui sine știe că în definitiv nu există nici persoane care posedă, nici persoane care sunt posedate. Nu există un suflet sau o esență independentă într-o persoană care să iubească sau să fie iubită. Iubirea supremă dorește ca ființele să aibă parte de fericirea supremă și le va arăta celorlalți calea către sfârșitul suferinței, calea pe care a parcurs-o Buddha și a predat-o.

În *Calea purificării*, Buddhaghosa spune: **compasiunea** „ia forma alinării suferinței și trăsăturile acesteia. Rolul ei este să considere suferința celorlalți de nesuportat. Se manifestă sub forma absenței cruzimii și a nonviolentei. Cauza ei imediată este înțelegerea sentimentului de neajutorare al celor copleșiți de suferință. Când reușește, duce la diminuarea

cruzimii. Când eșuează, produce nefericire.“ Compasiunea ne permite să privim suferința sub toate formele ei, fără să cădem pradă disperării. De la iritarea produsă de cel mai mic inconvenient și până la durerea fizică extremă, toate ființele înlănțuite în saṃsāra sunt predispușe la duḥkha. În loc să reacționăm tratând cu medicamente durerea pe care o resimțim când vedem propria suferință sau a celorlalți, compasiunea ne deschide inima către această experiență și le întinde o mână de ajutor celorlalți, direct sau indirect. Această compasiune nu se limitează la cei a căror suferință este evidentă, ci se extinde către cei care par fericiți pe moment, dar care totuși trăiesc dominați de ignoranță, emoții negative și karma toxică.

Compasiunea nemăsurată, la fel ca iubirea nemăsurată, nu îi favorizează pe unii pentru a-i exclude pe alții. Nu învinovățește pe nimeni pentru suferința pe care o simte, ci înțelege că aceasta a fost cauzată de o minte dominată de ignoranță. Mai mult decât atât, compasiunea nu învinovățește o persoană pentru suferința altei persoane, ci înțelege că ambele ființe sunt controlate de karma și de aceea ambele sunt demne de compasiune, indiferent că este vorba despre autorul răului sau despre victimă.

**Bucuria solidară** este starea de desfătare la vederea fericirii și norocului celorlalți. Buddhaghosa spune că bucuria solidară „este caracterizată prin faptul că aduce bucurie. Rolul său este acela de a se opune invidiei și se manifestă prin abandonarea invidiei și apatiei. Când reușește, are ca efect atenuarea invidiei și a apatiei. Când eșuează, produce surescitare.“ În opoziție cu nefericirea produsă de invidie – gândul că noi, și nu alții, ar trebui să fim fericiți și să ne bucurăm de oportunități –, bucuria solidară este bucuria pe care o simțim în suflet când aflăm de fericirea altora. Atunci când cultivăm în mod conștient bucuria solidară,

lumea pare plină de bunătațe. În loc ca lumea să ni se pară un loc cenușiu, cu oameni înguști la minte și guverne corupte, perspectiva noastră va căpăta amploare și astfel vom fi capabili să vedem bunătața celorlalți și nenumăratele modalități prin care oamenii se pot ajuta unii pe alții în fiecare zi. La momentul actual, e posibil ca bucuria solidară pe care o simțim să se limiteze la câștigul nostru personal și la cel al oamenilor apropiați. Pe măsură ce bucuria solidară ia amploare, vom fi capabili să ne bucurăm și de reușitele altora.

Buddhaghosa descrie **ecuanimitatea** ca „fiind caracterizată de promovarea unei atitudini echilibrate față de toate ființele. Rolul său este acela de a vedea egalitatea dintre ființe. Se manifestă prin dominarea furiei și a atașamentului. Cauza imediată este asumarea karmei, astfel: «Ființele sunt stăpânii karmei lor. A cui (dacă nu a lor) este alegerea care îi va duce la fericire, la eliberarea de suferințe sau la păstrarea succesului pe care l-au atins?» Când reușește, ecuanimitatea face ca furia și atașamentul să se diminueze. Când eșuează, produce o ecuanimitate inconștientă, care este îndreptată exclusiv către propria familie [indiferență și apatie față de lume].“

Viața noastră are atât de multe extreme – bogăție și sărăcie, singurătate și apartenență, urcușuri și coborâșuri în ierarhia socială, laudă și critică –, iar emoțiile noastre oscilează cu fiecare obiect, persoană sau situație cu care ne întâlnim. Ecuanimitatea este statornicia minții, starea de calm netulburată de conjunctura în care ne aflăm și de modul în care suntem tratați. Nu este vorba despre starea de indiferență sau apatie prin care construim un zid în jurul nostru pentru a ne proteja de durerea emoțională. Ecuanimitatea este starea de relaxare, de receptivitate eliberată de teamă și atașament. Permite ca practica noastră spirituală să progreseze fără să fie zdruncinată de idei noi și interesante sau de

emoții intense. Fără să se atașeze de nimic, ecuanimitatea creează spațiu pentru a aprecia totul.

Înțelegerea karmei stimulează ecuanimitatea. Oamenii se confruntă cu rezultatele cauzelor pe care le-au creat. De exemplu, când ne confruntăm cu o adversitate, nu avem niciun motiv să ne descurajăm. Situația respectivă este rezultatul acțiunilor pe care chiar noi le-am săvârșit și, la fel cum se întâmplă în toate cazurile, și aceasta va trece. Când ne întâlnim cu succesul, nu avem niciun motiv să simțim o bucurie exagerată, pentru că și acesta este un rezultat trecător al acțiunilor noastre. În loc să dăm vina pe alții, acceptăm rezultatele acțiunilor noastre, știind că dacă ne dorim un alt viitor, trebuie să acționăm acum pentru a crea cauzele acestuia.

Practicarea ecuanimității este utilă atunci când avem de-a face cu oameni care ne insultă sau care nu sunt receptivi la ajutorul nostru. În primul caz, rămânem echilibrați în fața insultelor celorlalți, știind că nu trebuie să luăm personal cuvintele lor și că ceea ce spun ei e mai degrabă o reflexie a nefericirii lor decât a ceea ce am făcut noi. În al doilea caz, cineva poate să răspundă la intenția noastră de a ajuta, spunându-ne să ne vedem de treabă. În loc să ne simțim frustrați sau să ne înfuriem, putem alege să rămânem echilibrați și să lăsăm în pace persoana respectivă, știind că nu o putem controla nici pe ea și nici situația în cauză. După cum este relatat în *Upakkilesa Sutta* (MN 128), călugării de la Kosambī se implicau în dispute violente care uneori degenerau în bătăi. Buddha i-a sfătuit să înceteze, dar călugării nu au vrut să-l asculte și i-au răspuns că îi privește ce fac, e cearta lor. Văzând că mințile acestor discipoli erau dominate de furie, resentimente și agresiune, Buddha a plecat mai departe în alt sat, unde discipolii erau mai receptivi la învățăturile lui.

Înțelegerea naturii realității este utilă pentru cultivarea ecuanimității. Suferința apare din cauza atașamentului de „eu” și „al meu”. Gândim: „Eu am fost criticat”, „Mașina mea cea nouă a fost zgâriată”, „Minciunile lui mi-au distrus reputația”. Atașamentul de „eu” și „al meu” ne tulbură în mod clar mintea, îndepărtând-o de ecuanimitate și trimițând-o spre agitația pe care o produc atașamentul, ura și resentimentul. Înțelegerea faptului că nu există „eu” sau „al meu” ne eliberează de dorință sau de alte emoții negative, permițând ecuanimității să apară.

Comentariul *Illuminatorul sensului suprem\** (*Paramatthajotikā*), atribuit lui Buddhaghosa, definește succint cele patru nemăsurate (2.128):

Iubirea este starea în care dorești să oferi fericire și o stare de bine, gândind: „Fie ca toate ființele să fie fericite” și așa mai departe. Compasiunea este starea în care dorești să înlături suferința și nefericirea, gândind: „Fie ca ființele să fie eliberate de aceste suferințe” și așa mai departe. Bucuria solidară este starea în care dorești ca fericirea celorlalți să continue, gândind: „Voi, ființelor, vă bucurați; e bine că vă bucurați; este foarte bine” și așa mai departe. Ecuanimitatea este starea în care observăm suferința sau fericirea altora și gândim: „Acestea apar ca urmare a acțiunilor trecute ale persoanei respective.”

Cele patru brahmavihāra sunt generate în ordinea de mai sus. Niciuna dintre ele nu este mai importantă decât cealaltă; toate se întrepătrund și se completează reciproc.

---

\* *The Illuminator of the Supreme Meaning*, în engleză, în original. (N. red.)