

Dr. Thupten Jinpa

## O inimă neînfricăată

Cum ne poate transforma viețile  
curajul de a manifesta compasiune



Traducere din limba engleză de  
Vlad T. Popescu

INTRODUCȚIV

## CUPRINS

---

<i>Introducere</i> .....	9
--------------------------	---

### Partea I.

#### De ce contează compasiunea

1. Secretul bine păstrat al fericirii. Compasiunea .....	29
2. Cheia acceptării de sine. A nutri compasiune față de tine însuși .....	53
3. De la teamă la curaj. Trecerea peste atitudinea noastră de opoziție .....	73

### Partea a II-a.

#### Antrenarea minții și a sufletului

4. De la compasiune la acțiune. Transformarea intenției în motivație .....	95
5. Să facem loc compasiunii. Cum ne menține conștiința focalizată pe calea cea bună .....	114
6. Desprinderea. Evadarea din închisoarea implicării excesive .....	136
7. „Fie ca eu să fiu fericit.“ Grija pentru noi înșine .....	155
8. „Exact ca mine.“ Lărgirea cercului preocupării noastre .....	175

## Partea a III-a. Un nou mod de a fi

9. O mai mare bunăstare. Cum ne face compasiunea mai sănătoși și mai puternici .....	201
10. Mai mult curaj, mai puțin stres, o mai mare libertate. Să facem din compasiune atitudinea fundamentală .....	217
11. Puterea întregului. Calea către o lume mai plină de compasiune .....	234
<i>Mulțumiri</i> .....	255
<i>Note</i> .....	259

## Secretul bine păstrat al fericirii Compasiunea

*Care este lucrul prin care, odată ce-l ai,  
posezi toate celelalte virtuți? Este compasiunea.*

ATRIBUIT LUI BUDDHA

*Ce înțelepciune poți găsi mai mare decât bunătatea?*

JEAN-JACQUES ROUSSEAU (1712–1778)

Mama mea a murit când aveam nouă ani. Eram pe atunci un refugiat tibetan care urma școala din Shimla. Părinții mei făceau parte dintre numeroșii refugiați – peste optzeci de mii – care au fugit din Tibet în momentul în care Dalai Lama a fugit în India, în 1959. Numeroși tibetani, inclusiv părinții mei, au ajuns în taberele constructorilor de drumuri din nordul Indiei. Cu Tibetul anexat Republicii Populare Chineze, India a fost nevoită brusc să așeze o graniță de peste trei mii de kilometri lungime. De aici necesitatea unor drumuri noi. Refugiații sosiți din Tibet erau mâna de lucru perfectă pentru dificila sarcină de a construi la altitudine. Părinții mei au lucrat la drumul de la gara din Shimla, amplasată într-un superb peisaj deluros, la altitudinea de aproape două mii de metri, până la granița din munți cu Tibetul. În ciuda

Resp încercărilor fizice, a mutării la fiecare câteva luni a taberei, pe măsură ce drumul avansa, și a despărțirii mai tot timpul de copii, părinții mei au reușit să-mi creeze amintiri plăcute din primii ani ai copilăriei. Îmi amintesc acei ani cu căldură și recunoștință.

Mai târziu am descoperit că mama murise dintr-o cauză ce ar fi putut fi prevenită. Născând-o pe sora mea în timp ce se afla pe șantier, apăruse o hemoragie care a dus la complicații din cauza prafului de pe drum și a lipsei îngrijirilor medicale. Pe urmă își asumase riscul unei călătorii de șase ore cu autobuzul de la Shimla la Dharamsala pentru a-l vizita pe tatăl meu, care era grav bolnav și se afla în spitalul tibetan de acolo. La câteva zile după sosirea în Dharamsala, mama s-a stins. Pe atunci, fratele meu mai mic se afla deja în căminul pentru copiii tibetani din Dharamsala. Cum nu avea cine să aibă grijă de ea, sora mea nou-născută a fost lăsată și ea acolo. Îmi amintesc de vizita la „salonul bebelușilor“, un bungalow cu un acoperiș verde, subțire, cu un rând de paturi pentru copii, unde sora mea se afla printre alți copii mici, mulți dintre ei orfani. O așteptam în capătul verandei cu niște dulciuri pe care voiam să i le dau, iar una din îngrijitoare mi-a adus-o.

La scurt timp după aceea, atunci când și-a revenit, tatăl meu a devenit călugăr și a intrat într-o mănăstire.

Slavă Domnului că exista unchiul meu Penpa. Fratele mamei mele era un bărbat înalt, slab, cu pomeții proeminenți și care șchiopăta ușor din cauza unui genunchi slăbit. Spre deosebire de tata, care-și purta părul în stil tradițional, cu două cozi roșcate prinse în jurul capului, unchiul Penpa purta părul scurt, „modern“, completat de o mustață subțire. Fost călugăr fiind, știa carte și învățase singur destulă engleză pentru a citi inscripțiile de pe autobuze și trenuri. Într-o vreme în care eu mă simțeam ca un orfan, unchiul Penpa m-a tratat ca și cum aș fi fost copilul lui. Două dintre fiicele lui erau colege cu mine la școală, iar când unchiul Penpa venea să le viziteze sau le lua

în vacanță în tabăra constructorilor de drumuri, mă lua și pe mine. La sfârșitul sejururilor acestora de o săptămână, ne dădea exact aceiași bani de buzunar: două rupii indiene, adică aproape cinci cenți. Pe măsură ce am crescut și am înțeles mai bine greutățile pe care unchiul și părinții mei le-au înfruntat în acei ani de la începuturile refugiului în India, am început să-i apreciez și mai mult compasiunea și bunătatea. Erau străini într-o altă țară, trăiau în corturi pe marginea drumului, sub permanenta ploaie musonică. Bani erau puțini, dar unchiul împărțea cu mine puținul pe care-l avea. Unchiul Penpa a devenit unul dintre cei mai importanți oameni din viața mea și am rămas apropiați până la moartea lui, în ciuda schimbărilor care m-au dus atât de departe de lumea familiară lui.

## Născuți pentru a crea legături cu ceilalți

Așa cum prezentatorii știrilor ne aminteau în timpul reportajelor de la atentatul cu bombă ce a avut loc la maratonul din 2013 de la Boston, profesorul și omul de televiziune Fred Rogers a spus odată: „Pe când eram copil și vedeam lucruri înspăimântătoare la știri, mama îmi spunea: «Să te uiți după salvatori. Mereu vei descoperi oameni care ajută»“. I-am văzut la Boston: privitori care s-au repezit imediat să ajute victimele în acel decor înspăimântător. Dacă ne uităm în jur, vom descoperi mereu oameni care ajută, cu gesturi mai mari sau mai mici, pentru că noi, oamenii, suntem născuți să ajutăm.

Unchiul Penpa nu era un sfânt. Era un om născut, așa cum suntem cu toții, cu capacitatea de a simți durerea altuia și de a-i păsa de soarta lui. Oamenii cu extraordinar de multă compasiune, precum Maica Tereza sau Dalai Lama, par să aparțină unei alte specii, dar și ei sunt oameni. Instinctul compasiunii este, totuși, mai degrabă precum capacitatea de a învăța o limbă străină decât,

să spunem, precum culoarea ochilor. Nu toți vom atinge măiestria lui Shakespeare în mânuirea cuvintelor, dar, prin exercițiu și practică, vom deveni în felul nostru, experți ai limbii. Maica Tereza și Dalai Lama și-au dezvoltat atât de mult compasiunea pentru că au muncit la asta. Semințele compasiunii se află în noi toți.

În plus, așa cum vom vedea, mici dovezi de compasiune pot avea un efect mai mare decât am crede.

\*

În Occident, cel puțin de la Iluminism încoace și, mai ales, după apariția teoriei evoluționiste a lui Darwin, punctul de vedere dominant referitor la cine suntem noi ca specie descrie natura noastră ca fiind egoistă, iar competiția e considerată a fi resortul fundamental care ne face să acționăm. Thomas Huxley, adeseori descris drept „buldogul” lui Darwin pentru tenacitatea cu care i-a propagat ideile, folosea celebrele cuvinte ale lui Tennyson<sup>1</sup>: „Natura, cu colți și gheare-nsângerate”. Huxley vedea existența umană ca pe o întrecere între gladiatori<sup>2</sup>, în care „cel mai puternic, cel mai iute și cel mai vicelan trăiește să mai lupte și a doua zi”. Pornind de la o astfel de presupunere referitoare la natura noastră egoistă, oamenii de știință și filosofii au mers foarte departe în demersul de a reduce motivația din spatele oricărui gest uman la interesul individual egoist. Dacă încă nu fusese identificat interesul egoist din spatele unui anumit comportament, explicația, mai ales pentru cei cu o pregătire științifică, era considerată a fi incompletă. Ideea că în spatele oricărui comportament uman s-ar afla de fapt altruismul era respinsă ca fiind naivă. În cel mai bun caz, comportamentul altruist trebuie să fie irațional și posibil în defavoarea persoanei care îl manifestă. În cel mai rău caz, altruismul este numai ipocrizie și amăgire de sine.

Re

Întotdeauna am considerat perspectiva ca fiind cel puțin nemiloasă față de noi înșine. În anii mei de pregătire ca tânăr călugăr am învățat punctul de vedere budist, care consideră compasiunea (precum și alte calități pozitive) ca fiind înnăscută, iar exprimarea ei sub forma bunătății drept un lucru pe deplin firesc. Este o chestiune de cultivare a părților noastre mai bune, în timp ce ne strunim tendințele distructive precum furia, agresivitatea, gelozia și lăcomia.

Oh, câte discuții am avut despre altruism cu colegii de la Cambridge! Dădeam exemplul Maicii Tereza și al eforturilor făcute de ea pentru năpăstuiții din mahalalele Calcuttei, dar mereu cineva spunea: „Probabil că însemna ceva pentru ea, altfel n-ar fi făcut asta“. Așa că am căutat în întreaga mea carieră să găsesc persoane care nu cred în paradigma egoismului. Numărul lor este tot mai mare în Occident și am plăcerea să-i prezint în carte pe mai mulți dintre ei. Filosoful american Thomas Nagel<sup>3</sup>, de exemplu, a demonstrat că altruismul nu este incoerent, cel puțin privit ca un concept. Psihologul Daniel Batson<sup>4</sup> și-a petrecut o bună parte a carierei de cercetător demonstrând că la om există un comportament altruist veritabil. Se pare că noi, oamenii, nu ne-am acordat suficientă încredere – și că suferim de profetia egoismului care ajunge să se împlinească prin ea însăși.

## Eu sunt celălalt

În prezent se admite din ce în ce mai mult<sup>5</sup>, chiar și în cercurile științifice, că este simplistă perspectiva egoistă asupra naturii umane. Pe lângă interesul propriu, tabloul pe care îl zugrăvește știința trebuie să includă și rolul fundamental pe care instinctul grijii și al protecției îl are în comportamentul uman. Pe lângă competiție, recunoaștem și rolul cooperării în evoluția omului. Un element important al noului curent științific a apărut din



Respectarea drepturilor omului

studiul empatiei. În domeniul mergând de la studiul primatelor la psihologia dezvoltării copilului, precum și în neuroștiințe și neuroeconomie (o ramură a economiei ce folosește metodele neuroștiințifice pentru a studia comportamentul economic), noile cercetări arată că suntem motivați de empatie.

Ce este empatia? Este capacitatea noastră naturală de a înțelege<sup>6</sup> sentimentele altor persoane și de a le împărtăși experiențele. Ea constă din două componente-cheie: un răspuns *emoțional* la sentimentele cuiva și o înțelegere *cognitivă* a situației acestuia. Răspunsul emoțional poate lua forma rezonanței, în cadrul căreia trăim o emoție similară celei trăite de cealaltă persoană, un fel de a simți *împreună*, sau poate fi un sentiment *față de* persoana cealaltă, de pildă sentiment de tristețe pentru nefericirea celuilalt, fără a simți, de fapt, ce simte celălalt.

Cuvântul englezesc *empathy* a fost inventat în 1909 de psihologul Edward B. Titchener pentru a traduce cuvântul *ein-  
fühlungsvermögen*, apărut în limba germană cândva în secolul al XIX-lea. Însemnând ad litteram „a fi capabil să simți împreună cu“, termenul german sublinia sensibilitatea față de sentimentele altcuiva. În ciuda apariției recente a cuvântului, oamenii au recunoscut de mult timp fenomenul pe care îl denumește el. Ideea empatiei stă la baza Regulii de Aur (fă altora doar ceea ce ți-ar plăcea să ți se facă ție) ce apare în învățăturile etice ale tuturor marilor tradiții spirituale. O formulare a acestei reguli în sursele budiste este: „Ia ca exemplu corpul tău/ Și nu face rău altora“<sup>7</sup>, legătura cu empatia fiind chiar mai explicită.

Conceptul de empatie este prezent și în surse nonreligioase.<sup>8</sup> În romanul filosofic *Émile*, Jean-Jacques Rousseau pune întrebarea: „Cum să simțim mila dacă nu ieșind din pielea noastră și identificându-ne cu cel care suferă, părăsind, deci, ființa noastră ca să intrăm în ființa sa?“ Filosoful scoțian David Hume compară sentimentele noastre naturale pentru alte ființe,

contemporane desfășurate în ritm rapid – găsirea unui echilibru între muncă, familie și relații, plățirea facturilor –, încercând să-mi păstrez echilibrul mental, simțul măsurii și optimismul fundamental. Este remarcabil faptul că în învățăturile tradiției tibetane budiste am descoperit resursele care mă ajută să trec peste încercările vieții de zi cu zi ale lumii contemporane. Sper să reușesc să vă împărtășesc unele dintre ele în această carte.

Ce este compasiunea? Cei mai mulți dintre noi prețuiesc compasiunea și sunt de acord că este importantă atât în viața noastră, cât și pentru societate, în general. Fără nici o îndoială, compasiunea face parte din experiența noastră zilnică ca ființe umane. Ne iubim copiii și ne pasă de ei; confrunțați cu suferința cuiva, ne doare instinctiv sufletul pentru el; când cineva se apropie de noi în momente dificile, suntem mișcați. Cei mai mulți dintre noi ar fi de acord că printre lucrurile care ne fac viața mai bună se numără și compasiunea. Așa că nu este o coincidență faptul că ea se dovedește a fi locul în care se întâlnesc învățăturile etice ale marilor tradiții, religioase și umane. Chiar și în contestata arenă politică, compasiunea este o valoare pe care ambele extreme afirmă că o susțin.

În ciuda experienței noastre atât de răspândite legate de compasiune și a credinței în această valoare umană, nu reușim totuși să-i dăm un rol central în viața noastră și în societate. În cultura contemporană avem o atitudine mai degrabă confuză față de valori precum bunătatea și compasiunea. În Occidentul secularizat ne lipsește cadrul cultural coerent pentru definirea și modul de funcționare al compasiunii. Pentru unii, compasiunea este o problemă religioasă și morală, o preocupare individuală fără importanță pentru societate. Alții pun sub semnul întrebării însăși existența altruismului în ființa umană și sunt suspicioși față de sentimente precum compasiunea, care presupun

preocuparea esențială pentru binele altora. Un cunoscut om de știință remarca odată: „Răcăie un altruist<sup>2</sup> și o să vezi cum sângerează un ipocrit”. La cealaltă extremă, unii au ridicat aceste calități la așa un nivel că sunt dincolo de posibilitățile noastre, fiind posibile numai pentru indivizi excepționali precum Maica Tereza, Nelson Mandela și Dalai Lama. Compasiunea devine atunci ceva ce poate fi admirat de la distanță la ființele mărețe, fiind astfel irelevantă pentru viața noastră de zi cu zi.

Definită în termeni generali, compasiunea este *preocuparea noastră ivită atunci când suntem confrunțați cu suferința altora și ne dorim ca acea suferință să fie alinată*. Cuvântul *compasiune*, de sorginte latină, înseamnă literalmente „să suferi împreună cu”. Conform specialiștii în istoria religiilor<sup>3</sup> Karen Armstrong, cuvântul *compasiune* în limbile semitice – *raha-manut* în ebraică, *rahman* în arabă – este etimologic legat de cuvântul care semnifică pântecul mamei, evocând iubirea față de copil a mamei ca expresie arhetipală a compasiunii noastre. În esență, compasiunea este un răspuns la inevitabila realitate a condiției umane – experiența durerii și a întristării.

Compasiunea ne oferă posibilitatea de a răspunde la suferință cu înțelegere, răbdare și bunătate în loc de, să spunem, teamă și repulsie. În acest mod, compasiunea ne permite să ne deschidem către realitatea suferinței și să căutăm alinarea acesteia. Compasiunea este aceea care unește empatia cu bunătatea, generozitatea și alte forme de expresie a tendințelor altruiste.

Când se trezește în noi compasiunea în fața suferinței, se potrec aproape instantaneu trei lucruri: percepem suferința sau nevoia celuiilalt; ne conectăm emoțional la acea nevoie sau suferință; și răspundem instinctiv dorind să vedem cum situația se rezolvă. Compasiunea poate duce la acțiune, este disponibilitatea de a ajuta sau de a dori să facem ceva referitor la situația celuiilalt. Astăzi, oamenii de știință au început să stabilească<sup>4</sup>