

Budism *pentru* oameni ocupați

„“
găsirea fericirii într-o lume grăbită

„“

DAVID MICHIE
autorul trilogiei *Pisica lui Dalai Lama*

MICHIE, DAVID

Budism pentru oameni ocupați : găsirea fericirii într-o lume grăbită / David Michie. - București : Atman, 2018

ISBN 978-606-8758-58-9

294.3

Titlu original: Buddhism for busy people.

© Mosaic Reputation Management, 2004

© 2018 Editura ATMAN, pentru prezenta traducere în limba română. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă prin niciun proces mecanic, fotografic, electronic sau fonografic fără acordul scris în prealabil al Editurii ATMAN.

Traducere: Cătălina Ștefan

Corecțură: Irina Magdalena Nuță

Redactor: Mariana Alexandru

DTP & Tehnoredactare: Mircea Negru

Tipărit la: ARTPRINT | office@artprint.ro

E-book disponibil aici:

www.editura-atman.rooffice@editura-atman.ro
0735.538.056

București, august 2018

CUPRINS

Dedicatie	ix
Mulțumiri	xi
1. De ce avem nevoie ca să fim fericiți?	1
2. Prima învățură a lui Buddha.....	9
3. Cum să medităm	33
4. Karma	65
5. Această viață prețioasă.....	87
6. Primul pas	115
7. Cultivarea compasiunii.....	131
8. Cum să găsim fericirea în viața de zi cu zi	151
9. Esența înțelepciunii lui Buddha	177
10. Să urmăm un învățător	213
Epilog	229
Dedicatie.....	235
Glosar	237
Despre autor	239
Alte cărți scrise de David Michie	241

Capitolul I

DE CE AVEM NEVOIE CA SĂ FIM FERICIȚI?

Un om sărman, pe nume Depa, a găsit odată o nestemată nespus de prețioasă. Nedorindu-și prea multe de la viață și mulțumindu-se cu micile lui câștiguri, Depa a chibzuit cui să-i ofere nestemata. S-a tot gândit cine era mai nevoiaș și, deodată, i-a trecut prin cap să i-o ofere Regelui Prasenajit.

Regele a fost uimit, căci erau mulți oameni sărmăni și nevoiași, dar Depa i-a spus: „O, Rege, dintre toți tu ești cel mai sărman, fiindcă îți lipsește mulțumirea!”

Nagarjuna, Scrisoare către un prieten

De ce avem nevoie ca să fim fericitori? Dintre toate întrebările din lume, aceasta este cel mai des întâlnită și ne pune pe picior de egalitate pe toți, căci fie că suntem înstăriți sau ne confruntăm cu dificultăți financiare, fie că suntem singuri sau implicați într-o relație, fie că avem kilograme în plus sau suntem elegant de supli, cu toții avem aceeași dorință de a atinge fericirea autentică. Nu fericirea care vine și pleacă în funcție de context, ci fericirea care durează indiferent de schimbări. O fericire pe care o resimțim în adâncul nostru.

După orice standard obiectiv, eforturile noastre de a atinge acest fel simplu s-au soldat cu rezultate categoric amestecate. Ca societate, ne bucurăm astăzi de un grad de bunăstare care altădată le-ar fi săiat răsuflarea bunicilor noștri – paradoxal însă, dulapurile noastre nu au fost niciodată mai pline de sedative, somnifere și antidepresive, care să ne ferească de noua noastră realitate „îmbunătățită”. Dispunem de o gamă nemaipomenită de device-uri menite să ne măreasă productivitatea muncii – dar niciodată n-a trebuit să muncim atât de mult ca acum. Am reușit să creăm noțiunea prietenoasă de „oraș planetar” – dar niciodată nu ne-am simțit mai amenințați de terorismul internațional, de bursele de valori instabile, de infecțiile virale și de multe alte pericole. Iar lista de paradoxuri continuă.

La nivel individual, aspirația noastră de a avea o viață fericită, plină de sens, n-are nici ea mai mulți sorți de izbândă. Banii, relațiile și satisfacția profesională sunt ingredientele-cheie în majoritatea rețetelor pentru fericire, însă, dacă ar fi să trimitem Auditul pentru Fericire ca să le verifice eficacitatea, ar trece ele oare de o evaluare minuțioasă?

Studii succesive asupra celor care au câștigat la loterie, de exemplu, arată că, la câteva luni de la dobândirea câștigurilor de milioane de dolari, nivelul de fericire revine la starea inițială. Pentru că suntem ființe uimitor de adaptabile, ne acomodăm noilor condiții atât de rapid, încât ceea ce era odată fantastic devine curând obișnuit și astfel ne întoarcem de unde am plecat, în căutare de noi senzații. Chiar și când obținem mult dorita promovare la locul de muncă, o afacere profitabilă sau un succes răsunător, suntem adesea uimiți că nu reușim să avem acele trăiri minunate pe care credeam că le vom experimenta. Și ne trezim că ne întrebăm: „Oare asta e tot?” Iar în relațiile noastre, nu trebuie să căutăm prea departe ca să ne dăm seama

cât de rapid și cât de des se poate transforma acea primă efervescență amețitoare de intensitate amoroasă în ceva cu totul diferit.

Și totuși, reușim să ne convingem că nu rețeta este de vină, ci ingredientele pe care le folosim. Dacă am obținut acest loc de muncă sau contract, diferența ar fi ca de la cer la pământ. Acea persoană este atât de potrivită, încât viața cu ea ne-ar purta pe culmile fericirii. Faptul că nutream odată astfel de gânduri despre actualmente fostul nostru partener nu este un subiect la care ne place să ne gândim. Și dacă o facem, atunci avem o capacitate extraordinară de a ne convinge că de această dată totul va fi complet diferit!

O alternativă practică

Petrecându-mi viața de adult în domeniul relațiilor publice corporatiste, propria mea căutare a fericirii a fost una destul de intensă. Carierist fiind, lucram mai tot timpul, ca un robot, îndeplinind mai multe sarcini deodată, și experimentam toate emoțiile, de la triumful plin de adrenalină până la dorința disperată ca lumea să stea locului, aşa că îmi sunt mai mult decât familiare aspirația constantă de a avea succes și conștientizarea obosită că, oricât de departe ai ajunge, mai ai încă pe atât de mers.

Dar am fost și extrem de norocos să descopăr budismul tibetan, să găsesc o alternativă practică. Această carte ilustrează cum poate fi atinsă fericirea profundă și durabilă urmând principiile acestei tradiții antice. Ea este, de asemenea, o relatare personală sinceră despre felul în care învățările budiste m-au ajutat să dau mai mult sens vieții mele de zi cu zi și cum mi-au schimbat ele perceptia despre ceea ce contează cu adevărat.

Oricât ar fi de personală această relatare, ea este scrisă în deplină cunoștință de cauză că experiența mea nu este cătușu de puțin unică. Dacă ștergeți „relații publice corporatiste” și înlocuiți cu orice alt job de pe lumea asta, pentru cei mai mulți dintre noi povestea este o variațiune pe aceeași temă: prea multe de făcut, prea puțin timp la dispoziție și o recunoaștere implicită a faptului că, în pofida strădaniilor noastre, nu părem să ne trăim viața la capacitate maximă. Este, de asemenea, adevărat că, integrând diverse practici budiste în viața mea, m-am bucurat de rezultate care nu sunt nici ele unice – și continuu s-o fac în fiecare zi din viața mea.

Dacă aveți aceeași tendință ca mine de a vă lua prea în serios, de a vă învinovăți atunci când lucrurile nu merg conform planului, dacă simțiți că sănsele voastre de a fi fericiti sunt sabotate de situații pe care nu le puteți controla, dacă v-ar plăcea să fiți mai buni, mai generoși, dar inimile vi s-au închis din cauza suferinței și fricii, dacă v-ar plăcea, pur și simplu, să aveți senzația că aveți un rost dincolo de „a mai trecut o zi”, atunci puteți găsi în budism practici care sunt cu adevărat transformatoare.

Reorganizarea aspectelor interioare, și nu a celor exterioare

V-ați putea întreba: oare o tradiție dezvoltată în urmă cu 2.500 de ani, într-un feudalism oriental izolat, ar reuși să-i învețe pe occidentalii secolului al XXI-lea despre fericire?

Unul din cele mai uimitoare paradoxuri este că abordarea budismului tibetan ar fi putut să fie dezvoltată având în vedere tocmai lumea occidentală ocupată din prezent. În cea mai exactă formă empirică, el prezintă o abordare a condiției umane bazată pe o analiză fermă a faptelor. Budismul oferă practici probate, structurate în pași clar definiți, care să ne

poarte de la starea noastră mentală actuală la o fericire mai mare și, în final, la iluminare.

Din perspectivă budistă, încercările noastre de a ne reorganiza aspectele exterioare ale vieții – bani, relații, carieră – nu pot duce decât la satisfacții temporare, motivul fiind că toate aceste încercări nu iau în considerație singura constantă a vieții, și anume schimbarea. Chiar dacă facem, pentru o vreme, lucrurile după cum ne dorim, inevitabil va apărea ceva care să ne dea planurile peste cap.

Asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm la ideea de fericire, ci că trebuie să adoptăm o strategie mai eficace pentru a ajunge la acea stare. Înțeleptul budist Shantideva a oferit cândva o analogie grăitoare:

*Unde aş putea găsi destulă piele
Ca să acopăr tot Pământul cu ea?
Dar dacă folosesc piele doar pe tălpile încălțărilor mele,
Asta înseamnă că pot acoperi Pământul cu ea.*

Cu alte cuvinte, în loc să ne lansăm în sarcina imposibilă de a încerca să controlăm tot mediul nostru înconjurător, filosofia budistă presupune să preluăm controlul asupra felului în care experimentăm mediul înconjurător – în mintea noastră. Obiectivul nostru nu este să rearanjăm aspectele exterioare, ci pe cele interioare, să ne identificăm tiparele destructive de gândire și să le înlocuim cu alternative constructive, să schimbăm nu lumea, ci felul în care o resimțim.

„Ceea ce e grozav”, poate că vă gândiți, „dar dacă ar trebui să trăiești / lucrezi / dormi cu copiii / șeful / soțul meu, niciun fel de echilibristică mentală nu ar putea să schimbe lucrurile.”

Așa poate părea. Dar chiar și în cele mai dificile situații, schimbarea este posibilă. Tocmai de aceea unul dintre cele

mai cunoscute simboluri ale budismului este lotusul, o plantă care, deși își are rădăcinile în mâlul din mlaștini, transcende mediul său pentru a se ridica la suprafață sub forma unei flori de o frumusețe rară.

O psihologie bazată pe practică

Cum se ajunge la o astfel de transcendență? Nu prin speranță și dorință, ci prin adoptarea unor practici consacrate care au dovedit de mii de ani că dau rezultate de succes.

„În ce cred budiștii?” este o întrebare frecvent întâlnită. Deoarece credința stă la baza tradiției iudeo-creștine, se presupune că și budismul se bazează pe credință și că Shakyamuni Buddha este echivalentul budist al lui Isus sau Mahomed.

În realitate, budismul funcționează după un model total diferit. Budiștii nu îl venerează pe Buddha, ci îl consideră mai degrabă un exemplu pentru ceea ce putem obține cu toții dacă ne concentrăm atenția asupra acestui lucru. Budismul nu face referire la vreo divinitate supremă care să îndrepte situația, ci ne oferă sistemul mental necesar ca noi să îndreptăm situația pentru noi însine și, bineînțeles, pentru ceilalți.

Subtitlul acestei cărți: „Cum să găsim fericirea într-o lume grăbită” se referă la un proces deliberat. Dacă ne dorim să cântăm la pian sau să ne îmbunătățim performanța la golf, știm că nu este suficient să avem doar echipamentul necesar, ci că trebuie să învățăm să-l folosim, pas cu pas, exersând tehnicele de bază, până când îl putem stăpâni. La fel se petrece și cu mințile noastre, în care efectele practicilor budiste sunt sesizabile, repetabile și măsurabile.

O cale a fericirii

De unde începem să ne informăm despre această cale deopotrivă străveche și avansată, practică și transcendentală, radicală și profund reconfortantă? Se spune că Shakyamuni Buddha a oferit 84.000 de învățături pe durata vieții sale, însă, spre norocul nostru, esența lor a fost surprinsă de Atisha, unul dintre cei mai importanți învățători ai budismului, care a dus budismul din India în Tibet. Învățările lui Atisha sunt cunoscute ca *Lam Rim*, care se traduce aproximativ prin „Calea spre iluminare”. Există mai multe școli în cadrul budismului tibetan, fiecare cu propria expresivitate și propria terminologie. În timp ce unele pun mai mult accent pe *Lam Rim* ca text decât altele, toate școlile recunosc valoarea învățăturilor conținute de acesta.

Budismul pentru oameni ocupați oferă o introducere în învățările esențiale ale budismului. Nu pretinde a fi o descriere cuprinzătoare, pe care o regăsiți de altfel în nenumărate alte opere, inclusiv în remarcabila *Path to Enlightenment* („Calea spre iluminare”), scrisă de învățătorul meu, Geshe Acharya Thubten Loden. În acest moment este de asemenea important să precizez că nu mă consider sub nicio formă „profesionist” – adică învățător, *lama* sau călugăr. Tocmai de aceea sper ca această carte să le fie utilă oamenilor ocupați cărora le este adresată – iar eu nu fac excepție.

Spunându-mi povestea din perspectiva unui om ocupat ca oricare altul, conturând învățările din *Lam Rim* și scoțând în evidență felul în care m-au ajutat ele, îmi doresc din inimă să găsiți în această carte ceva cu care să puteți rezona, ceva de valoare. Poate că unele concepte sau tehnici vi se vor părea utile, iar altele mai puțin. Acest lucru este perfect în regulă, căci budismul este mai mult un meniu „à la carte” decât un meniu „cu preț fix”. Alegeți acele

practici care vi se potrivesc *vouă* în această etapă a vieții și să lasați-le pe celelalte deoparte.

Fiind o relatare personală, apar în ea și oameni din viața reală, așa că, pentru a nu le compromite intimitatea, am schimbat câteva nume. Dar cu siguranță că nu am inventat părțile din *Lam Rim*.

Explicarea învățăturilor budiste sau *Dharma*, așa cum sunt ele cunoscute, înseamnă, mai degrabă, să încerci să descrii o tapiserie bogat brodată ținând cont de diversele fire din care este țesută. Interdependențele sunt de așa natură, încât este dificil să descurci un fir fără să te raportezi la celelalte. Speranța mea este că, și dacă sunteți începători într-ale budismului, și dacă sunteți deja familiarizați cu *Lam Rim*, veți găsi în învățăturile pe care le citez noi surse de iluminare.

Iluminarea poate părea un lucru la care ajungem cu greu – cei mai mulți dintre noi doar bănuiesc ce presupune ea. Dar *Lam Rim* înseamnă și calea spre fericire, și asta e ceva ce putem înțelege mai bine. Nu fericirea scurtă, lumească, pe care am trăit-o și pierdut-o cu toții de atâtea ori în viața noastră, ci o seninătate sinceră și de durată, senzația de a avea un rost, care depășește interesul personal mărginit pentru a include bunăstarea tuturor celor din jurul nostru, o trăire a naturii noastre fundamentale care e pură, nemărginită și dincolo de moarte.

Buddha ne făgăduiește că, precum o floare de lotus, destinul nostru este o strălucire în viitor, dincolo de ce am putea crede în momentul de față, pentru că ne ridicăm deasupra mlaștinii pentru a atinge beatitudinea supremă a transcendenței.

Capitolul 2

PRIMA ÎNVĂȚĂTURĂ A LUI BUDDHA

*Buddhașii nu spală păcatele cu apă,
Nu iau suferința cu mâna
Și nu transmit înțelegere altor minți.
Ei inițiază ființele în eliberare,
Arătându-le prin asta realitatea.*

Matercheta

Potrivit înțelepciunii tradiționale, marile tragedii ale vieții ne forțează să căutăm un sens mai profund. Suferință în dragoste, speranțe spulberate, cariera amenințată să fie ruinată – conform teoriei, când astfel de umbre întunecate cad asupra vieților noastre, căutăm ceva mai mult, prin care să explicăm ce se petrece cu noi sau măcar ceva care să ne ofere alinare. Dar la fel ca multe afirmații general acceptate, aceasta este doar o parte din adevăr.

Ce se petrece atunci când carierele noastre și viața de familie sunt cum trebuie să fie, dar tot ne simțим nemulțumiți? Când ne bucurăm la maximum de lucrurile frumoase ale vieții, dar tot ne confruntăm în momentele de reflecție cu o frământare săcâitoare? Într-o lume în care ne sunt amenințate atâtea certitudini obișnuite, mulți dintre noi trăim cu o senzație lăuntrică de înstrăinare și zădănicie.

În ceea ce mă privește, am recurs la budism nu fiindcă respeream la pământ, ci, paradoxal, fiindcă în termeni lumești începusem să o duc chiar bine. Trăind la Londra, avansam în cariera aleasă. Birourile somptuoase ale firmei de consultanță în relații publice unde lucram aveau o vedere impresionantă spre Trafalgar Square, aşa că mă simțeam chiar în inima capitalei. Aveam o căsnicie fericită și locuiau într-un apartament din zona tot mai căutată dintre cartierele Wandsworth și Clapham Common. Deși nu aduceam niciodată acasă bonusurile de șase cifre acordate din belșug contemporanilor mei din capitală, nu mă simțeam nicicum sărac. Restaurante elegante, călătorii în străinătate și mașini nemțești de lux, toate faceau parte din stilul meu de viață.

Chiar și când scriu aceste rânduri, nu pot să nu recunosc că viața pe care o descriu acum pare mult mai fascinantă decât simțeam eu că era atunci. Și tocmai aici era problema. În loc să fiu copleșit de satisfacție la împlinirea visurilor mult prețuite, departe de a fi încântat de perspectiva avansării în carieră, eu resimțeam pe atunci, mai mult decât orice, o stare de oboseală profundă. Căci acele realizări ale mele aveau un preț.

Prețul succesului

Orele solicitante lucrate peste program, deadline-urile neîndurătoare și nevoie de a gestiona o serie neîncetată de solicitări contradictorii din partea clienților mă faceau să-mi fie greu să mă bucur cu adevărat de plăcerile trecătoare ale vieții. Priveam luxul mai mult ca pe o compensație pentru diversele încercări la care eram supus zi de zi.

Pe măsură ce timpul trecea, acest stil de viață chinuitor mă împiedica tot mai mult să mă bucur de relaxare sau de simplele plăceri ale vieții. Fiind extenuat, desensibilizat,

simțeam cum orice experiență îmi este umbrită de povara muncii. Restaurante selecte „Terence Conran”, excursii la Praga – și ce dacă? Cui îi păsa? Cu trei noi prezentări de afaceri în următoarele două săptămâni, ca să nu mai pomeneșc de grămadă de clienți nemiloși cu pretențiile lor, nu mai aveam cum să scap vreodată de la birou. Undeva între tinerețea mea luminoasă și vârsta de mijloc, la un nivel pe care nu-l puteam defini, părea că încetasem să mai trăiesc.

Mai rău era că recunoșteam faptul că, deși făcusem progrese înspre ambiiile mele, răsplata era mai puțin spectaculoasă decât mă așteptasem. Salariul meu arăta destul de bine pe hârtie, dar de ce nu mă simțeam oare bogat? Părea că era nevoie de un venit și mai mare. Dar în acel moment, spre deosebire de atitudinea pe care am avut-o în primii ani în meserie, mi-am dat seama că mai mulți bani însemnau mai multe presiuni. Și oare asta îmi doream? Precum un hamster care aleargă pe o roată, trebuia să alerg din ce în ce mai repede.

Nu prea fusese printre cele mai importante aspirații ale mele să dau din coate spre vârful piramidei în relații publice. De fapt, de la vârsta de 18 ani până pe la 32 de ani am urmărit fără încetare o carieră de scriitor. În loc să-mi petrec adolescența ca majoritatea tinerilor – petrecând, umblând după femei și, în general, făcând prostii –, mă izolasem nopti și weekenduri și scriam roman după roman, abordând editor după editor, într-o încercare febrilă de a fi publicat. Am încercat toată gama de genuri literare, de la romane de aventuri pentru adolescenți până la romane comerciale de dragoste, până când, după zece manuscrise nepublicate, am decis în cele din urmă să mă dau bătut. Cariera mea în relații publice devenise atât de solicitantă, încât efectiv nu mai aveam energie și pentru altceva.