# ON COMPASSION IN THE TIBETAN BUDDHIST SPIRITUAL TRADITION

**Maria Rodica Iacobescu**
**Lecturer, PhD., "Ştefan cel Mare" University of Suceava**

*Abstract: The Tibetan Buddhist teachings promote the practice of compassion, as a spiritual state that stems from the wish that all beings should be freed from suffering and its causes, as a feeling of love, of responsibility and respect for everything that exists around us. Buddha had showed that existential suffering is birthed by our consciousness, which has no coherent vision of itself, nor of what takes place around itself, thus making us feel like limited beings, independent on whatever is around ourselves. In Buddhism, the main cause of our suffering is the ignorance that stems from the attachment to the notion of a personal identity, of an impermanent ego. In the Buddhist perspective, compassion is a form of liberation from attachment and a feeling of impartiality towards all the other conscious beings. The Bodhisattva ideal is an example of renouncement of self and the altruism of the one that seeks to free himself in order to save the others.*

*Keywords:buddhism, compassion, ignorance, attachment, bodhisattva*

## 1. Sensurile şi semnificaţiile compasiunii în învăţăturile buddhiste

Altruismul, empatia şi compasiunea sunt indisociabile şi au devenit, alături de toleranţă, prin persoana atât de mediatizată a lui Dalai Lama, imaginea emblematică a buddhismului tibetan. Învăţăturile buddhismului Marelui Vehicul, al salvării universale - Mahāyāna - răspândit din Tibet până în Extremul Orient, proslăvesc practicarea compasiunii nu doar faţă de semenii noştri, ci faţă de toate fiinţele, indiferent de forma lor exterioară - umană sau non-umană, pentru că toate au dreptul legitim de a se elibera de suferinţă şi de a se bucura de fericire. Scopul ultim care trebuie atins de practicanţii buddhismului este Trezirea, adică eliminarea tuturor imperfecţiunilor minţii şi făptuirea binelui pentru toate fiinţele. Practica compasiunii în buddhism este o stare de spirit izvorâtă din dorinţa ca toate fiinţele să fie eliberate de suferinţă şi de cauzele acesteia, e un e un sentiment de iubire, de responsabilitate şi respect faţă de tot ceea ce există în jurul nostru (Ricard, M., 2013). Cuvântul tibetan pentru compasiune - *tse wa*- se referă şi la acea stare de spirit care include dorinţa de a fi noi înşine izbăviţi de suferinţă, Pornind de la acest fapt, putem extinde acest sentiment firesc pentru a-i include, a-i primi în el şi pe ceilalţi (Dalai Lama, 2015, p.67).

Etica buddhistă are în centrul preocupărilor sale conceptul *ahimsa* – „lipsa oricărui rău, lipsa de violenţă, adică a nu face rău nimănui" (Rinpoche, G., 2012, p. 16). Este necesar, spun budhiştii, să nu rănim pe nimeni, nici cu corpul nostru, nici cu cuvintele sau mintea noastră. Pentru aceasta, trebuie să eliminăm egoismul, lucru deloc simplu, fiindcă egoismul se află la „niveluri diferite şi numeroase, de la cele mai elementare şi până la cele mai subtile" (*ibidem*, p. 17). Iată de ce budhismul recomandă practicarea meditaţiei, al cărei scop principal este disciplinarea minţii şi conştientizarea faptului că toate experienţele, bune sau rele, îşi au rădăcina în mintea noastră. Cauzele reale ale suferinţelor noastre sunt stări mentale precum ura sau mânia, iar la baza acestora se află ignoranţa şi egoismul. „Egoiştii sunt ca persoanele al căror corp este acoperit de răni: oriunde merg sau orice fac, tot ce ating le provoacă suferinţă" (*ibidem,* p.22). Dar şi cauzele fericirii sunt tot stări mentale, precum mulţumirea, bunăvoinţa, răbdarea, dragostea binevoitoare şi, bineînţeles, compasiunea.

Din perspectiva buddhismului, comportamentul altruist aduce numeroase beneficii în experienţa umană de zi cu zi. Ca fiinţă socială, omul nu poate trăi izolat de ceilalţi, supravieţuirea lui fiind legată strâns de cooperarea, ajutorul şi bunăvoinţa semenilor săi. Satisfacerea nevoilor umane, începând de la cele mai simple, cum ar fi hrana şi adăpostul, până la cele mai complexe,



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)

precum respectul și recunoașterea propriei valori, depind de alții. „Toate evenimentele și incidentele vieții sunt atât de strâns legate de soarta altora, încât o persoană nu poate nici măcar să acționeze. Multe activități umane obișnuite, atât pozitive, cât și negative, nu pot fi nici măcar concepute separat de existența altor oameni" (Dalai Lama; Cutler, H. C. 2015, p. 79-80). Cel care crede că este independent trăiește o iluzie, pentru că avem nevoie de o conexiune reală cu ceilalți pentru a fi ființe umane împlinite. Dat fiind faptul că diferitele trăsături și aspecte ale vieții fiecărui om, cum ar fi, de exemplu, sănătatea fizică și emoțională, depind de relațiile cu ceilalți, este clar că fără cultivarea altruismului, empatiei și compasiunii, calitatea vieții noastre are de suferit. „Altruismul nu este doar un ideal religios, este o cerință indispensabilă pentru omenire" (*ibidem*, p.84), pentru că aceasta nu va putea evolua dacă sentimente precum ura, mânia și invidia se intensifică peste măsură.

În buddhism, compasiunea nu se reduce la mila față de ceilalți; ea implică „o deschidere completă a inimii", fiind o formă „de iubire care nu presupune atașamentul sau speranța de a primi ceva în schimb". În termeni tibetani, compasiunea „e un sentiment spontan de relaționare cu toate ființele vii. Ceea ce simți tu, simt și eu, ceea ce simt eu, simți și tu. Nu e nicio diferență între noi" (Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p. 133).

Așa cum arată Mathieu Richard, (Andre, C.; Jollien, A.; Ricard, M., 2017) împotriva tendinței existente la nivelul simțului comun de a nu distinge între altruism, empatie și compasiune, buddhismul afirmă că în spatele acestor noțiuni se află stări mentale diferite, care au diverse repercusiuni asupra comportamentelor noastre și ale celorlalți. În esență, altruismul este intenția de a face bine celorlalți, fără a urmări vreun interes sau vreun câștig. Atunci când altruismul se confruntă cu suferința cuiva, el se transformă în compasiune. La rândul ei, empatia prezintă două aspecte, unul afectiv și altul cognitiv. Empatia afectivă presupune identificarea cu sentimentele celuilalt, simțirea suferinței sau a bucuriei pe care el le trăiește. Cea cognitivă înseamnă a te pune în locul celuilalt, sau a-ți imagina ce simte acesta fără a simți neapărat aidoma lui. Empatia ne ajută să cunoaștem situația celuilalt și să fim preocupați de soarta sa. Dar, dacă ne oprim la a simți empatie fără să trecem la altruism și compasiune, suntem pândiți de a cădea în deznădejde empatică și epuizare emoțională. Nefericirea empatică este rezultatul supraaprecierii capacității noastre de a-i ajuta pe alții și poate compromite sănătatea fizică și mentală a celor care devin copleșiți de efectele suferinței resimțită de ceilalți Este necesară deschiderea spre altruism, care duce la dorința de a-l ajuta pe cel aflat în suferință, dar și înțelegerea faptului că altruismul și compasiunea au o dimensiune cognitivă, care ne permite să înțelegem suferința celorlalți.

Potrivit lui Dalai Lama „compasiunea se poate defini, în linii mari, drept starea de spirit nonviolentă, nevătămătoare și neagresivă. E o atitudine mintală bazată pe dorința ca ceilalți să fie izbăviți de suferință și e asociată cu angajamentul, răspunderea și respectul față de ceilalți" (Dalai Lama; Cutler, H. C., 2015, p.67). Este necesar să cultivăm acea compasiune care nu se rezumă la simțirea unei empatii față de o anumită persoană, ci cuprinde și un sentiment de responsabilitate, în sensul că vrei să contribui la ușurarea suferinței acelei persoane. Compasiunea este mai intensă și mai fermă atunci când se bazează pe un raționament puternic, când este susținută de o convingere la care s-a ajuns prin reflecție și investigație. Spre deosebire de o compasiune excesiv afectivă și instinctuală, compasiunea rațională nu se poate modifica în funcție de condiții și circumstanțe (Dalai Lama, 2015, p.91-93).

**2. Ignoranța, atașamentul și aversiunea**

Buddha a arătat că suferința existențială este născută de conștiința noastră care nu are o viziune coerentă nici asupra ei înșiși, nici asupra a ceea ce este în jurul său. Conștiința noastră limitată ne face să ne simțim ca ființe limitate și independente de ceea ce ne înconjoară. Ne simțim ca entități solitare, printre alte entități solitare. Or, noi suntem legați, în întregime, cu tot ceea ce ne înconjoară, pentru că noi facem parte din tot ceea ce ne înconjoară. Pentru că suntem incapabili de a avea conștiința apartenenței la tot ceea ce există, avem convingerea că suntem, fiecare dintre noi, un



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)

*ego* în sine și suntem convinși că dacă ne satisfacem *ego*-ul, bunăstarea și fericirea ne sunt asigurate (Marlens, E., 2007, p. 20-21).

În buddhism, cauza principală a suferinței este ignoranța, confuzia mentală care ne face să percepem realitatea într-un fel deformat și să generăm o multitudine de evenimente mentale perturbatoare, mergând de la dorința compulsivă de a urî și trecând prin gelozie, aroganță și toate celelalte emoții negative. Această ignoranță provine din necunoașterea adevăratei noastre naturi și este principala cauză a durerii și nefericirii umane. Confuzia mentală este ca un văl care ne obturează vederea clară a realității și înțelegerea adevăratei naturi a lucrurilor. Consecința principală, pe plan practic, este incapacitatea de a discerne comportamentele care ne permit găsirea fericirii și evitarea suferinței.

Așa cum se arată în tradiția buddhistă, căutând soluția la problema suferinței umane în interiorul minții sale, deci printr-o cercetare introspectivă, Buddha a devenit conștient de întregul potențial al propriei sale naturi, „care până atunci fusese limitată la ceea ce în mod obișnuit se numește dualism – ideea unui *sine* natural real separat de un *celălalt,* aparent distinct și în mod firesc real" (Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p. 28). De fapt, totul există pe o bază de desemnare interdependentă. „Fără îndoială, noi existăm și ceilalți există, obiectele există, dar numai prin dependență, în relație cu altceva. Or, atunci când le sesizăm, o facem ca și când ar exista de o manieră independentă, inerentă" (Rinpoche, G., 2012, p. 24). Dar acest mod de percepție nu corespunde realității, pentru că tot ceea ce există, ființele și lucrurile, se află în interdependență cu cauzele lor și cu gândirea care le concepe, le clasifică, le denumește.

Sursa ignoranței este atașarea la noțiunea unei identități personale, la *ego*. Acest sine conceptual format prin forța obișnuinței, căruia noi îi atribuim o sumedenie de calități, pare a fi independent, singular, autonom, durabil. El este prins între atracție și repulsie, între frica de viață și angoasa legată de moarte. Acest *ego* ne procură o încredere instabilă, întemeiată pe ceea ce nu are permanență: forță fizică, succes, frumusețe, inteligență, altfel zis, tot ceea ce constituie identitatea noastră, atât din perspectiva noastră, cât și a celorlalți. Dar toate acestea sunt supuse schimbării și când între dorințele *ego*-ului și realitate există discrepanțe, *ego*-ul devine frustrat și încrederea în sine se prăbușește, făcând loc suferinței. Pentru buddhism, adevărata încredere în sine este dată de calitatea naturală a absenței *ego*-ului, nu din fragilele sale calități creatoare de iluzie. În experiențele de zi cu zi, eul pare real și solid, pentru că noi ne construim identitatea pornind de la corpul nostru, care este, în esență, un ansamblu de oase și carne, de la conștiința noastră, care e o succesiune de gânduri care vin și pleacă, de la istoria noastră personală, pe care ne-o construim apelând la o memorie înșelătoare. Ne mai identificăm cu statutul social la care am acces, cu profesia pe care o practicăm, cu filiația, cu reputația etc. Dacă explorăm temeinic toate acestea, putem constata că ceea ce numim *eu* este o etichetă, o convenție, o denumire. (Richard, M., 2013). Dar, toate aceste aspecte nu implică faptul că nu posedăm o identitate și că nu existăm deloc. Această idee ar duce la nihilism. „Cum existăm în realitate? Buddha a spus: Totul există în mod interdependent" (Rinpoche, G., 2012, p.87). Lipsa unui *eu* separat nu presupune inexistența lui totală. La nivelul realității relative există un *eu* convențional, în timp ce la nivelul suprem, absolut al realității, acesta nu există.

Dacă ne identificăm pe noi înșine în calitate de *sine* individual, care are o existență independentă, „începem inevitabil să considerăm că *altul* reprezintă tot ceea ce nu este *sinele.* Tot ceea ce trăim ne devine, într-un fel, străin" (Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p. 148). Ne blocăm astfel într-un mod de percepție dualist și privim tot ceea ce este altul sau altceva ca fiind surse ale fericirii sau nefericirii noastre. Viața se transformă într-o luptă pentru a fi fericiți, luptă cunoscută în sanscrită sub numele de *samsara,* care se referă la „roata sau cercul nefericirii, la obiceiul de a alerga în cerc după aceeași experiență, așteptând de fiecare dată un rezultat diferit" (*idem*). Opusul *samsarei* este *nirvana*, termen destul de dificil de înțeles, interpretată adesea ca „o stare de extaz total sau fericire, ivită din stingerea sau suflarea *ego*-ului sau a ideii de *sine*" (*idem*).



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)

Buddha a arătat de nenumărate ori că existența noastră se caracterizează prin nepermanență și prin suferință, dar și că tot ceea ce este compus este nepermanent. „Corpul și mintea noastră sunt nepermanente, ca și suferințele, fericirea și tot ceea ce viețuiește" (Rinpoche, G., 2012, p. 59). Termenul buddhist pentru nepermanență este *amita-* tot ceea ce se înfățișează dispare imediat, nu durează mai mult de-o clipă. Pentru că această nepermanență subtilă se produce rapid, conștiința noastră nu o poate surprinde. Putem, totuși observa o „nepermanență grosieră" (*idem),* cum ar fi faptul că o persoană îmbătrânește, dar această nepermanență este continuă și constă în a lua ființă și apoi a dispărea. Ceea a ce rămâne în realitate este ceea ce buddhismul numește „continuitate similară sau o similaritate a continuității" (*idem*). Spre exemplu, corpul nostru este supus schimbării pe parcursul vieții, nu rămâne la fel, ceea ce înseamnă că are o continuitate similară, „el continuă să existe, dar cu toate acestea nu este același" (*idem*). Astfel, noi avem o iluzie a permanenței, credem că totul rămâne identic și percepem totul în acest mod.

Termenul buddhist *dukkha* înglobează suferințele primare, fizice și materiale, dar el vizează, îndeosebi, suferințele noastre esențiale, metafizice. Buddha a vrut să atace suferința născută din faptul că suntem *homo sapiens*, ființe dotate cu o conștiință a timpului care trece. Suferința pe care o vizează învățăturile sale este cea legată de degenerescență, bătrânețe, moarte. Conștiința morții este generatoarea principalei noastre frici existențiale și, pentru a ne proteja de ea, noi construim *ego*-ul nostru, așa cum un copil construiește un castel din cuburi lego. Eliberarea se situează dincolo de dualitățile care constituie lumea noastră fenomenală, dincolo de contradicțiile din care este format tot ceea ce are ființă și care sunt surse de suferință și conflict (Marlens, E., 2007, p. 15-16).

Conceptul impermanenței are un rol major în gândirea buddhistă, iar contemplarea precarității vieții, este una dintre metodele fundamentale ale practicantului buddhist. Acestei contemplări i se suprapune credința în posibilitatea atingerii unei stări de eliberare spirituală, de despărțire de suferință și de ciclurile nesfârșite ale reîncarnării. Astfel, practicantul face un pas important către înțelegerea adevăratei naturi a realității și către eliminarea ignoranței, care e sursa fundamentală a suferinței noastre (Dalai Lama, Cutler, H. C., 2015, p. 90).

Percepția unui *sine* ca fiind separat de *alții* este un mecanism biologic care ne asigură supraviețuirea primară, pentru că trăim într-un corp care are nevoi fizice și emoționale, care se cer a fi satisfăcute. Problemele vin odată cu apariția și dezvoltarea atașamentului care este „o dependență coercitivă de obiecte sau de experiențe exterioare care produc iluzia de întreg" (Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p.150). Atașamentul are tendința de a deveni mai puternic odată cu trecerea timpului și oricât de mult am obține din ceea ce ne dorim, nu suntem niciodată mulțumiți cu adevărat, orice satisfacție fiind trecătoare. Avem tendința de confunda „simpla trăire a fericirii și obiectele care ne fac fericiți temporar" (*idem*), ceea ce ne determină să căutăm în exteriorul nostru fericirea și sursele ei. Orice atașament generează o frică intensă că fie nu vom putea menține sau vom pierde ceea ce avem, fie că nu vom dobândi ceea ce ne dorim. În buddhism, această teamă e cunoscută sub numele de aversiune: „o rezistență la schimbările inevitabile ce au loc ca urmare a naturii nepermanente a realității relative" (*ibidem*, p.153).

Credința într-un sine durabil, având o existență independentă, ne determină să ne opunem schimbărilor inevitabile și să încercăm să conservăm acest sine iluzoriu în siguranță și la adăpost. Dacă ne simțim împliniți, dorim să rămânem permanent în această stare, iar dacă situația noastră se schimbă, durerea pe care o simțim ne poate destabiliza și manifestăm aversiune. Aceasta întărește acele „patternuri neuronale care generează o construcție mentală despre propria persoană, potrivit căreia suntem limitați, slabi și incompleți" (*ibidem,* p.154).

Din perspectiva învățăturilor buddhiste, compasiunea presupune o anumită eliberare de atașament, un sentiment de imparțialitate față de toate ființele conștiente. În mod obișnuit, compasiunea noastră este foarte părtinitoare, fiindcă este amestecată cu atașamentul pe care îl manifestăm pentru acele persoane pe care le iubim și le apreciem, pentru că ne sunt rude sau prieteni și cu distanțarea față de cei pe care îi considerăm neprietenoși sau dușmani. Reacția noastră



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)

emoțională față de ceilalți este fluctuantă, pentru că ea se bazează pe proiecția unor calități pozitive asupra obiectului compasiunii. Dacă reacțiile acestuia față de noi nu mai corespund așteptărilor noastre, atunci compasiunea noastră față de el se va diminua și se poate transforma în aversiune. Adevărata compasiune presupune depășirea prejudecăților față de ceilalți și recunoașterea experienței suferinței la toate ființele. Orice ființă este demnă de compasiune, indiferent de comportamentul ei și o astfel de compasiune, bazată nu doar pe sentiment, ci pe înțelegerea faptului că toate ființele sunt supuse suferinței și își doresc să se elibereze de aceasta și să fie fericite, poate fi extinsă și la dușmani, la cei ce care ne fac rău și ne rănesc (Dalai Lama, 2015).

Cultivarea imparțialității înseamnă a oferi iubirea și compasiunea și bunăvoința atât celor dragi, cât și străinilor și dușmanilor noștri, pentru că atât bucuria, cât și suferința noastră sunt în legătură directă cu bucuria și suferința celor din jur. Cei care sunt preocupați doar de propria persoană, sunt mereu stingheriți și nemulțumiți, nu au relații sincere, calde și armonioase cu ceilalți și nici nu obțin simpatia și ajutorul celor din jur. În schimb, cei care au spiritul deschis și sunt receptivi la nevoile celorlalți, au o mai bună dispoziție fizică și emoțională și primesc atenția și ajutorul de care au nevoie (Ricard, M., Revel, J., Fr., 2015).

### 3. Calea bodhisattva

Din perspectiva buddhismului tibetan, bunăvoința iubitoare și compasiunea nu se confundă cu ceea ce înțelegem noi prin dragoste. Aceasta este legată de reacții fizice, emoționale și mentale asociate dorinței, ceea ce întărește iluzia dualității despre sine și celălalt. „Există un sentiment de atașament sau de dependență față de obiectul iubit și un fel de ușurare personală sau avantaj care însoțește iubirea pentru cineva sau ceva de care ești atașat" (Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p. 214). Învățăturile Mahāyāna subliniază în mod constant că orice acțiune personală trebuie să fie motivată de intenția de a aduce foloase și altora, de a fi interesată de bunăstarea altor ființe. Cel care este receptiv la suferințele celorlalți și încearcă să atingă iluminarea pentru binele celorlalți, spre a-i conduce spre eliberare, urmează calea *bodhisattva*.

Idealul de *bodhisattva* este un exemplu de renunțare la sine și de altruism a celui care urmărește să se elibereze pentru a-i salva pe ceilalți. Iată definiția dată acestui ideal într-un text din *Prajnaparamita,* una dintre culegerile de scripturi buddhiste cunoscută ca *Sutrele perfecțiunii înțelepciunii*: „ Făptuitorii a ceea ce este anevoios sunt *bodhisattva*, marile ființe pornite pe drumul Supremei Iluminări. Ei nu vor să obțină propria lor Nirvana, ci au parcurs prea dureroasa lume a existenței, având ca Țel Iluminarea Supremă. De aceea ei nu tremură în fața nașterii și a morții, ci s-au pus în mișcare pentru folosul lumii. Ei au făcut acest legământ: vrem să devenim un adăpost pentru lume, un refugiu pentru lume, un loc de repaus pentru lume, mijloace de mântuire ale lumii" (în Tudorancea, T., coord., 1993, p. 158).

*Bodhisattva* este o persoană curajoasă, are înțelegere intuitivă, este blând, grijuliu, afectuos, altruist. El nu caută recunoaștere pentru faptele lui bune, lucrează asupra propriilor greșeli și slăbiciuni, înfruntă provocările. Privește gândurile și emoțiile tuturor ființelor ca fiind legitime și îi acceptă pe toți așa cum sunt, fără să-i judece și să-i acuze (Rinpoche, S.T., 2015).

Scopul celor care urmează această cale este de a-i elibera pe oameni de ignoranță, patimi și rău. Dată fiind marea lor compasiune, dublată de înțelepciune, *bodhisattva* au luat decizia de a se ilumina exclusiv pentru beneficiul altora. Calea lor nu este una de renunțare și abandonare a lumii, ci una de afirmare și transformare a lumii. Ei s-au angrenat cu dăruire pe calea ființei iluminate, pentru a atinge înțelepciunea care stă la baza stării de buddha, altfel zis, cunoașterea tuturor formelor și a căilor oricărei ființe.

Potrivit lui Dalai Lama (2015), idealurile lui *bodhisattva* includ anumite aspecte necesare pentru propria dezvoltare, dar și pentru dezvoltarea celorlalți. Cele șase *paramita* sau *perfecțiun*i pentru autodezvoltare sunt: generozitatea, moralitatea, răbdarea, efortul entuziast, concentrarea, înțelepciunea. Cele patru mijloace sunt: să oferi ceea ce este urgent necesar, să vorbești totdeauna cu blândețe, să oferi îndrumare etică altora, să demonstrezi aceste principii prin propriul tău exemplu.



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)

Parcurgerea acestei căi presupune renunțarea la plăcerile trecătoare și la fericirea proprie, la aversiune față de greutățile cotidiene și la orice atașament, „dar nicidecum la ființe sau la adevăratul efort propriu, acela de a aduce bunăstarea tuturor" (Rinpoche, G., 2012, p. 124). De îndată ce o persoană a dezvoltat renunțarea, constată că toate ființele suferă datorită perturbărilor mentale și se simte mai responsabilă de suferința acestora, decât de propria suferință. Ea nu va dezvolta renunțarea doar pentru sine, ci și pentru ceilalți. Spre deosebire de practicanții Micului Vehicul, care se preocupă de eliberarea individuală, cei ai Marelui Vehicul, se simt responsabili de situația celorlalte ființe, iar adoptarea unei astfel de atitudini nu e deloc simplă. Calea unui *bodhisattva* „este mai mare și mai curajoasă" (ibidem, p.125). El ajunge să simtă o profundă simpatie și o compasiune nemărginită, numită în sanscrită *Mahakaruna*, ceea ce înseamnă *Marea Compasiune*. La această stare se ajunge „printr-un antrenament calm și progresiv al minții și o consolidare a micii compasiuni pe care o posedăm lăuntric" (*ibidem*, p.128).

Un *bodisattva* are o viziune vastă asupra naturii și condiției umane, el fiind capabil să vadă nu doar situația prezentă, ci toate viețile trecute și viitoare din ciclul existențelor, constatând că la nivel ultim nu există nicio diferență între ființe. El își ia angajamentul de a conduce toate ființele spre o fericire durabilă, dar știe că o astfel de sarcină implică o responsabilitate imensă. Când ajunge să gândească astfel, în el se ivește *bodhicitta*, mintea iluminată. Acest termen este compus din cuvântul sanscrit *bodhi*, care se traduce drept „a se trezi, a deveni conștient, a observa sau a înțelege" și cuvântul *citta*, care se traduce, de regulă prin minte ((Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2013, p.237). Există două aspecte ale *bodhicittei:* absolută și relativă. *Bodhicitta* absolută „este pătrunderea directă în natura minții (...), nu există nicio distincție între subiect și obiect, între propriul sine și altul; toate ființele sunt recunoscute spontan ca manifestări perfecte ale naturii de Buddha" (Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p. 230-231). Practica *bodhicittei* relative, în care se lucrează în cadrul relației dintre propriul sine și altul, implică aspirația și aplicația. *Bodhicitta* aspirației „înseamnă cultivarea dorinței sincere de a ridica toate ființele însuflețite la nivelul la care își pot recunoaște natura de Buddha" (*idem*). Cea a aplicației se concentrează asupra drumului de atingere a scopului *bodhicittei* aspirației, „eliberarea tuturor ființelor însuflețite de toate formele și cauzele suferinței prin recunoașterea naturii lor de Buddha (*ibidem*, p.232).

**4. Rodul compasiunii**

Majoritatea disputelor dintre oameni provin dintr-o neînțelegere a motivelor pentru care ceilalți acționează într-un mod sau altul. Cu cât suntem ghidați mai mult de compasiune, cu atât e mai puțin probabil să ne implicăm într-un conflict sau reușim să-l administrăm mai bine.

O rugăciune buddhistă foarte veche, cunoscută sub numele de *Cei patru nemărginiți*, începe cu versurile următoare:

*„Fie ca toate ființele însuflețite să aibă parte de fericire și de motive de fericire.*
*Fie ca toate ființele însuflețite să fie ferite de suferință și motive de suferință*."
(Rinpoche, Y. M., Swanson, E., 2009, p. 136)

Potrivit lui Dalai Lama, compasiunea este o stare naturală a vieții umane și cultivarea ei este necesară indiferent dacă oamenii au sau nu convingeri religioase. Compasiunea și afecțiunea umană nu fac parte doar din religie, fie ea buddhistă sau nu, ci din natura umană. Ea trebuie inclusă în pregătirea etică a copiilor, care trebuie familiarizați cu valorile compasiunii, bunăvoinței iubitoare și altruismului încă de la o vârstă fragedă, pentru ca ei, ca viitori adulți, „să aducă beneficii societății și întregii umanități" (Goleman, D., 2008, p. 272). Toți indivizii, indiferent de apartenența lor religioasă, de statutul socioprofesional, sunt membri ai comunității umane și „fiecare are responsabilitatea de a se preocupa de întreaga comunitate (...). Nu facem asta nici pentru Dumnezeu, nici pentru Buddha, nici pentru vreo altă planetă, ci pentru planeta pe care trăim. " (*ibidem*, p.278). Natura umană nu este în esența ei agresivă, egoistă, crudă și calculată. Un procedeu clasic de cultivare a compasiunii în buddhism este „acela de a vedea toate celelalte ființe vii așa cum o vezi pe propria mamă". Astfel, am putea să-i privim pe ceilalți „cu un sentiment de căldură, dragoste, bunătate, afecțiune și recunoștință" (Dalai Lama, Goleman, D., 2005, p .437).



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)

„Toate nefericitele mele mame
Au fost mistuite de-al suferinței foc;
Nemaiputând îndura aceasta, binecuvântează-mă
Ca din străfundul inimii mele să țâșnească compasiunea”
(*în* Rinpoche, G., 2017, p.143).

Alegerea imaginii mamei aflate în suferință ca motiv în meditația care urmărește dezvoltarea compasiunii nu este întâmplătoare, fiindcă afecțiunea și grija mamei pentru copil, spiritul ei de sacrificiu sunt modelul suprem al bunătății, care nu se limitează doar la specia umană. Acționând ca și cum toate ființele ne-au fost mame, plecând de la ideea „că nu există nicio deosebire între cei pe care-i numim prieteni, dușmani sau care ne sunt indiferenți” (Rinpoche, G., 2017, p.161) trebuie să le fim recunoscători pentru bunătatea lor. În esență, această recunoștință se rezumă la a le ajuta să obțină fericirea și a le elibera de suferință.

**BIBLIOGRAPHY**

Andre, Cristophe; Jollien, Alexandre; Ricard, Matthieu (2017), *Trei prieteni în căutarea înțelepciunii. Un călugăr, un filosof și un psihiatru ne vorbesc despre lucrurile esențiale*, Editura Trei, București

Dalai Lama; Cutler, Howard C. (2015), *Arta fericirii. Manual de viață*, Editura Humanitas, București

Dalai Lama (2015), *Despre bunătatea inimii*. *O perspectivă budistă asupra învățăturilor lui Iisus Hristos*, Editura Life Style, București

Dalai Lama (2015), *Filosofia și practica buddhismului tibetan*, Editura Herald, București

Dalai Lama (2018), *O minte profundă. Cultivarea înțelepciunii în viața de zi cu zi*, Editura Herald, București

Dalai Lama; Goleman Daniel (2005), *Emoțiile distructive*, Editura Curtea Veche, București

Goleman, Daniel, editor (2008), *Emoții vindecătoare. Dialoguri cu Dalai Lama despre rațiune, emoții și sănătate*, Editura Curtea Veche, București

Marlene, Elisabeth (2007), *Histoire du Bouddhisme tibetain. La Compassion des Puissants*, Edition L Harmattan, Paris

Ricard, Mathieu (2013), *Plaidoyer pour le bonheur*, NiL editions, Paris

Ricard, Mathieu; Revel, Jean Francois (2015), *Călugărul și filosoful. Budismul astăzi*, Editura Humanitas

Rinpoche, Gonsar (2012), *Buddhismul și viața,* Editura Herald, București

Rinpoche, Gonsar, (2017), *Esența doctrinei budiste. Calea spre trezie*, Editura Herald, București

Rinpoche, Shyalpa Tenzin (2015), *Trăind pe deplin. Regăsind fericirea cu fiecare respirație*, Editura Atman, București

Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric (2009), *Bucuria de a trăi. Descifrarea secretului și a științei fericirii,* Editura Curtea Veche, București

Rinpoche, Yongey Mingyur; Swanson, Eric, colab. (2013), *Bucuriile înțelepciunii. Cum să întâmpini schimbarea și să-ți găsești libertatea*, Editura Curtea veche, București

Tudorancea, Titi, coord. (1993), *Nirvana. Tehnici de meditație*, Editor Societatea Informația, București



BDD-A29499 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.217.142 (2026-11-14 08:59:16 UTC)