

ARTA FERICIRII
Manual de viață

Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama, conducătorul spiritual al Tibetului, s-a născut la 6 iulie 1935, în Tibet, ca fiu al unei familii de agricultori. La doi ani a fost recunoscut drept reîncarnarea celui de-al XIII-lea Dalai Lama. Și-a început educația monastică la șase ani și a absolvit studiile la 23 de ani, cu cel mai înalt calificativ.

Sanctitatea Sa Dalai Lama este un om al păcii. În 1989, a primit, pentru lupta sa nonviolentă de eliberare a Tibetului, Premiul Nobel pentru pace. A fost, de asemenea, cel dintâi laureat al aceluiași premiu pentru grija manifestată față de problemele mondiale ale mediului.

Începând cu 1959, a primit peste optzeci de distincții importante, premii și doctorate onorifice, drept recunoaștere a mesajului său de pace, nonviolență și înțelegere interreligioasă. Este autorul a peste șaptezeci de cărți, printre care *Filozofia și practica buddhismului tibetan* (1995), *Universul într-un singur atom* (2005; trad. rom. Humanitas, 2011), *Mintea liniștită și senină* (2007).

Howard C. Cutler este psihiatru, scriitor și conferențiar. Este membru în colegiul de redacție al publicației *American Journal of Psychotherapy*. Este unul dintre experții în știința fericirii și un pionier în domeniul psihologiei pozitive. Locuiește în Phoenix, Arizona. Împreună cu Sanctitatea Sa Dalai Lama, a scris cărțile *Arta fericirii. Manual de viață* (1998; trad. rom. Humanitas, 2015), *The Art of Happiness at Work* (2003) și *Arta de a fi fericit într-o lume agitată* (2009; trad. rom. în curs de apariție la Editura Humanitas).

Sanctitatea Sa
DALAI LAMA
HOWARD C. CUTLER

Arta fericirii
Manual de viață

Traducere din engleză de
ANCA BĂRBULESCU

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

*Dedicată Cititorului:
Fie să găsești fericirea.*

Prefață la ediția aniversară
la 10 ani de la prima publicare
de Sanctitatea Sa Dalai Lama

Mă bucură mult să aflu că editura care a publicat *Arta fericirii* – scrisă împreună cu vechiul meu prieten Howard Cutler, psihiatru american – scoate o ediție aniversară la împlinirea a zece ani de la prima publicare. Cei care au citit cartea știu că a fost rodul a multe ore de discuții, în care Howard a prezentat perspectiva științifică actuală, iar eu – viziunea budistă asupra problemelor ce țin de sănătatea mintală și starea de bine a omului. Așadar, mi-a adus o mare mulțumire buna primire de care s-a bucurat cartea din partea publicului larg, fiindcă arăta că munca noastră contribuise într-o oarecare măsură la fericirea și bunăstarea altora. Deși fiecare din noi, cei doi autori, venea cu o altă perspectivă, ne-am străduit întotdeauna să aducem discuția la nivelul uman elementar, nivelul la care diferențele dintre oameni – sex, rasă, religie, cultură, limbă – se șterg. La nivelul acesta fundamental suntem cu toții la fel, fiecare dintre noi aspiră la fericire și nici unul nu vrea să sufere. Aceasta e realitatea noastră cea mai fundamentală. Iar pe acest plan, problemele cu care ne confruntăm fiecare, ca oameni, rămân aceleași. Având convingerea aceasta, ori de câte ori am ocazia de a lua contact cu publicul larg, încerc să le atrag atenția oamenilor asupra unității fundamentale a familiei și asupra naturii profund

interconectate a existenței și a bunăstării noastre. Le împărtășesc și convingerea mea că noi, ca specie, trebuie să ne bazăm interacțiunea cu semenii și cu lumea din jur pe recunoașterea acestor adevăruri profunde, și totuși atât de simple.

Azi, la un deceniu după publicarea *Artei fericirii*, mă simt încurajat când văd că subiectul fericirii se bucură de tot mai mult interes și au loc tot mai multe studii serioase, chiar și din partea comunității științifice. Și societatea în sens larg este mai conștientă de subiect, iar dovezile științifice care confirmă legătura strânsă dintre starea de spirit și fericirea omului sunt tot mai numeroase. Cu mulți ani în urmă, am scris: „Dacă vrei să fie fericiți ceilalți, arată compasiune; iar dacă vrei să fii fericit tu însuși, arată compasiune“. Tradiția budistă, ca multe dintre marile tradiții spirituale ale lumii, ne îndeamnă să ne trăim viața cu compasiune. Astfel de tradiții spirituale ne învață să ne simțim legați de semenii noștri și de lumea în care trăim și laudă slujirea celorlalți drept una dintre cele mai înalte virtuți. În ziua de azi tot mai multe date științifice confirmă această perspectivă. Cercetătorii fericirii identifică sprijinul adus semenilor și compasiunea față de ei drept unele dintre caracteristicile principale pe care le au în comun mulți dintre cei mai fericiți oameni din lume. Pentru mine, concluzia lor este absolut firească. Atunci când îi ajutăm pe ceilalți, mintea noastră își lărgește orizontul, astfel încât ne vedem propriile probleme mărunte dintr-o perspectivă mai apropiată de realitate. Ceea ce până atunci ne părușe intimidant și de nesuportat – trăsături care, de multe ori, fac ca problemele noastre să pară copleșitoare – tinde să-și piardă din intensitate.

Întrebarea e: ne putem cultiva compasiunea? Dacă da, cum? Aici, din nou, cred că recunoașterea profundă a unității fundamentale a familiei și a naturii adânc interconectate a bunăstării noastre sunt extrem de importante. Când te simți legat de ceilalți, îți poți deschide inima, „ușa lăuntrică“, așa cum îi spun eu de multe ori, și îi poți ajuta pe ceilalți. Prin aceasta, ajungi la o stare profundă de siguranță și încredere și la un sentiment adevărat de libertate. Un element esențial al acestui proces presupune cultivarea unei conștientizări mai intense a propriilor stări mintale, în special a emoțiilor și a stărilor de spirit. Cu ajutorul acestor practici poți clădi în tine o temelie puternică, un fel de ancoră care te păstrează într-un liman interior real. Aceasta e baza adevăratei fericiri interioare, un autentic izvor de bucurie. Cercetătorii se miră de multe ori de legătura causală dintre compasiune și fericire. Oare oamenii care arată compasiune sunt mai fericiți, sau oamenii fericiți sunt mai predispuși la compasiune? se întreabă ei. La nivel practic, presupun că nu prea contează care este cauza și care efectul. Important e să le cultivăm pe amândouă. Tradiția mea budistă oferă multe tehnici de antrenament mintal pentru cultivarea sistematică a compasiunii și a stării de bine. În prezent, mulțumită noilor descoperiri din domeniul neurologiei, în special a celei care vizează plasticitatea creierului, știm că acest organ e foarte susceptibil la schimbare și adaptare, chiar și la vârste înaintate, de exemplu la șaptezeci și ceva de ani, cât am eu acum. Sakya Pandita, venerabilul maestru tibetan din secolul al XIII-lea, spunea: „Caută învățătura chiar dacă ar fi să mori mâine“.

În *Arta fericirii* am încercat să îi prezentăm cititorului o abordare sistematică pentru a dobândi fericirea și a înfrânge inevitabilele piedici și suferințe ale vieții. Abordarea noastră combină și integrează cele mai bune concepte ale Orientului și Occidentului – pe de o parte, știința și psihologia occidentale, iar pe de alta, principiile și practicile budiste. Scopul nostru a fost să le împărtășim și altora convingerea că oricare dintre noi poate face multe pentru a fi mai fericit în viață și, lucru și mai important, să le atragem atenția asupra resurselor enorme pe care le avem la dispoziție fiecare. Având în vedere aceste scopuri centrale, principala direcție a cărții a fost explorarea unor căi și moduri de a ajunge, fiecare, la o viață mai fericită și mai mulțumită.

În ultimii zece ani, Howard și cu mine ne-am continuat conversațiile ducând discuția mai departe, la nivelul societății în general și al felului în care mediul exterior ne afectează fericirea. Am explorat împreună unele dintre principiile și practicile esențiale care pot juca un rol important în căutarea personală a fericirii. Ba mai mult, am analizat câteva dintre întrebările dificile privitoare la cel mai bun mod de a aplica aceste principii și practici în contextul societății ca întreg. Cum ne putem păstra fericirea în lumea tulburată și plină de provocări din ziua de azi? Cum putem aplica principiile din *Arta fericirii* la problemele și suferința din lume? În ce își are rădăcina violența, fie ea la nivel individual sau de societate? Cum putem învăța să punem capăt acestor surse de violență? Cum ne putem păstra speranța în omenire când vedem atâta violență și durere între oameni? Iată câteva dintre întrebările pe care ne străduim să le abordăm în discuțiile

noastre. De-a lungul acestui deceniu, mi-am continuat și dialogurile cu oameni de știință, în special cu cei din domeniile neurologiei cognitive și afective, dar și cu cei din domeniul psihologiei, cu scopul de a împlini mai bine învățăturile milenare ale tradiției mele budiste cu știința modernă. Sper ca roadele explorărilor noastre și conversațiile mele continue cu Howard să se cristalizeze sub forma unei noi cărți, pentru a pune la dispoziția altora aceste discuții, pe care eu le-am găsit foarte valoroase.

ÎNȚELEPCIUNEA BUDISTĂ
 ȘI ȘTIINȚA MODERNĂ:
 O PUNTE ÎNTRE ORIENT ȘI OCCIDENT

Se prea poate ca pătrunderea budismului în Occident să se dovedească a fi cel mai important eveniment al secolului XX.
 – Influential istoric britanic Arnold J. Toynbee

Unul dintre scopurile *Artei fericirii* este prezentarea unei căi de a atinge fericirea care să îmbine ce e mai bun în Orient și Occident, împletind înțelepciunea budistă tradițională cu știința occidentală modernă. Recent, în urma unei conferințe în care am abordat subiectul acesta, cineva din public m-a întrebat:

— Dacă oamenii de știință au efectuat studii asupra fericirii, studii care au demonstrat deja cum putem ajunge fericiți, pentru ce mai avem nevoie de teoriile budiste sau de opiniile lui Dalai Lama? N-ar trebui să fie suficiente dovezile științifice?

Bune întrebări. Iar în calitate de mare admirator al abordării științifice asupra fericirii, sunt de părere că avem toate motivele să spunem că rezultatele echilibrate ale metodei științifice duc în general la informații foarte sigure și utile. Dar, în același timp, nu toate descoperirile științifice sunt vreun Adevăr Absolut sau vreo Lege Eternă. Cunoașterea științifică e ceva dinamic, viu – iar teoriile științifice se rafinează, se modifică sau se revizuiesc încontinuu, pe măsură ce obținem date noi. În plus, când se evaluează validitatea unui studiu, întotdeauna există posibilitatea strecurării unor erori metodologice, a unor greșeli în modelul experimental, în analiza statistică și așa mai departe. Mai trebuie să ținem cont și de

câți subiecți au participat la studiu și să vedem dacă studiul a mai fost reprodus și de alții. Așadar, e important să recunoaștem că știința fericirii e încă în fașă. Deși am aflat multe, încă ne mai rămân o mulțime de lucruri necunoscute.

Întrebarea esențială e: poate budismul contribui cu ceva la cercetarea științifică asupra fericirii?

Pentru a răspunde la această întrebare e important să înțelegem că budismul nu e un sistem bazat pe credință, în sensul tradițional. De fapt, când a început să-și împărtășească înțelepciunea, Buddha și-a sfătuit discipolii să nu-i accepte orbește învățămintele, din credință, ci să pună la încercare validitatea teoriilor lui și să-i testeze ei înșiși metodele. Punerea accentului pe cercetarea empirică, devotamentul fără compromis față de adevăr și hotărârea deplină de a descoperi natura realității sunt puncte comune ale budismului și științei. De fapt, Dalai Lama și-a demonstrat dăruirea totală față de aceste principii, declarând: „Dacă știința ar demonstra în mod concludent că anumite părți din textele sau convingerile fundamentale budiste nu sunt adevărate, acele texte sau convingeri budiste ar trebui schimbate“. Ar fi aproape imposibil de imaginat o declarație atât de șocantă din partea oricărui alt lider religios sau spiritual din lume!

De 2 500 de ani, budiștii practică anumite tehnici de „antrenare a minții“ și își dezvoltă resursele interioare. E de presupus că, după mai bine de două milenii, tehnicile și metodele ineficiente ar fi fost, treptat, abandonate și n-ar fi supraviețuit decât cele mai eficiente și cele mai de încredere. Avem deci motive să presupunem că budismul ar putea avea o contribuție semnificativă la

efortul nostru de a înțelege fericirea și de a afla cum s-o obținem, iar unele descoperiri recente remarcabile sugerează clar că așa și este. Când a apărut *Arta fericirii*, nu erau disponibile prea multe studii științifice care să aibă legătură cu vederile fundamentale ale lui Dalai Lama asupra fericirii. A fost o mare mulțumire pentru mine să văd că, de atunci, a avut loc o explozie de studii asupra fericirii și a fost o mulțumire și mai mare să află că masa tot mai amplă de dovezi științifice a susținut întru totul consistent vederile exprimate de Dalai Lama în carte. Un exemplu ar fi cercetările asupra fericirii și compasiunii pe care le vom discuta în continuare.

O altă sursă de dovezi fascinantă vine din studiile de ultimă oră efectuate de dr. Richard Davidson, neurolog de mare prestigiu de la Universitatea Wisconsin din Madison. Cu ajutorul celor mai noi tehnologii, dr. Davidson și colegii lui au identificat o anumită zonă, în cortexul prefrontal stâng, asociată cu starea de fericire. Apoi au măsurat nivelul mediu de activitate în această „zonă a fericirii“ la un grup numeros de americani obișnuiți. Mai târziu, au invitat în laborator câțiva călugări budiști de rit tibetan și le-au aplicat aceleași studii. Au fost surprinși să descopere că nivelul de activitate în partea din creier asociată cu fericirea era, la acești subiecți, cel mai ridicat din câte văzuseră, ba chiar *cu mult* – atât de mult, încât nici nu încăpea în grafic! Firește, se poate ca asta să nu constituie o *dovadă*, dar asemenea descoperiri extreme aduc argumente puternice în favoarea valorii potențiale a practicilor budiste în efortul de a găsi metode eficiente de potențare a fericirii individului.

BUNĂTATEA, COMPASIUNEA ȘI CĂUTAREA FERICIRII

Dacă există în *Arta fericirii* un singur principiu fundamental cu cele mai mari șanse de a aduce o contribuție importantă la noua știință a fericirii este acesta:

Fericirea personală este legată inseparabil de bunătate, de compasiune și de grija față de ceilalți. Relația funcționează în ambele sensuri: prin mai multă fericire ajungem la mai multă compasiune, iar prin mai multă compasiune ajungem la mai multă fericire.

Cu alte cuvinte, studiile au arătat nu doar că oamenii fericiți tind să fie mai amabili și mai dispuși să-i ajute pe cei din jur, ci și că, prin cultivarea intenționată a bunătății și compasiunii, ne simțim mai fericiți.

E ușor de imaginat ce impact profund pot avea astfel de principii asupra oricărei societăți dacă membrii ei le adoptă la scară largă. Dar, de vreme ce e foarte improbabil ca majoritatea occidentalilor să se „convertească“, să aleagă budismul drept cale spirituală de căpătâi, pentru a fi adoptate pe scară largă în societatea occidentală, aceste principii trebuie prezentate într-un context secular, ceea ce înseamnă, de obicei, că trebuie investigate dintr-un punct de vedere științific. Așadar, în paginile următoare veți găsi dovezi bazate pe experimente care arată că oamenii fericiți tind să fie mai buni și mai plini de compasiune. Dar, pe când scriam cartea, n-am găsit nici un studiu care să demonstreze reciproca: anume, că oamenii devin mai fericiți cultivându-și compasiunea – una dintre cele mai dragi convingeri ale lui Dalai Lama. Dar astăzi avem și astfel de dovezi, care arată că practicarea bunătății și a compasiunii e o strategie puternică pentru potențarea fericirii personale.

Într-unul dintre experimentele mele preferate, dr. Davidson a adus în laborator un călugăr budist de rit tibetan din Franța, pentru a studia efectele compasiunii. Călugărul era un discipol foarte bine antrenat, care petrecuse mulți ani în regiunea Himalayei, meditănd asupra compasiunii (și care o practica și în actele proprii, dedicându-și viața activităților caritabile din regiune). Pentru început, Davidson i-a monitorizat funcțiile cerebrale în stare de repaus, pentru a măsura nivelul de referință al activității cerebrale; apoi i-a cerut călugărului să efectueze o meditație budistă intensă asupra compasiunii. Rezultatele au arătat că, în timpul meditației asupra compasiunii, funcția prefrontală prezenta o orientare semnificativă către stânga, activând intens „zona fericirii” din creier. Davidson a conchis: „Însăși grija față de binele celorlalți îi dă individului o stare de bine mai intensă”. Ce dovadă mai concludentă am putea găsi în favoarea legăturii dintre fericirea personală și compasiune?

În cadrul unui alt studiu, efectuat în „lumea reală” din afara laboratoarelor, dr. Sonja Lyubomirsky de la Universitatea California din Riverside, a cerut unui grup de subiecți să aleagă o zi din săptămână în care să facă cinci „fapte bune la întâmplare”. După șase săptămâni, subiecții studiului prezentau o creștere semnificativă a nivelului general de fericire și de satisfacție personală.

VIITORUL ARTEI FERICIRII

Pentru mine, unul dintre cele mai îmbucurătoare aspecte ale succesului cărții a fost numărul mare de scriitori minunate, emoționante, primite de la cititori, care descriau cum i-au ajutat cuvintele lui Dalai Lama și ce

Cuprins

<i>Prefață la ediția aniversară la 10 ani</i>	
<i>de la prima publicare de Sanctitatea Sa Dalai Lama . . .</i>	7
<i>Introducere la ediția aniversară la 10 ani</i>	
<i>de la prima publicare de dr. Howard C. Cutler</i>	13
<i>Nota autorului</i>	31
<i>Introducere</i>	35

Partea I SCOPUL VIEȚII

1. Dreptul la fericire	47
2. Sursa fericirii	52
3. Antrenamentul mintal pentru fericire	70
4. Restabilirea stării înnăscute de fericire	84

Partea a II-a BUNĂTATEA ȘI COMPASIUNEA

5. Un nou model de intimitate	99
6. Întărirea legăturilor cu cei din jur	117
7. Însemnătatea și avantajele compasiunii	144

Partea a III-a TRANSFORMAREA SUFERINȚEI

8. Cum ținem piept suferinței	163
9. Suferința pe care ne-o creăm singuri	179
10. Schimbări de perspectivă	201
11. Cum găsim un sens în durere și în suferință	227

Partea a IV-a
DEPĂȘIREA OBSTACOLELOR

12. Producerea schimbării	247
13. Cum ținem piept furiei și urii	272
14. Cum ținem piept anxietății și ne consolidăm respectul față de propria persoană	287

Partea a V-a
REFLECȚII FINALE ASUPRA
UNUI STIL DE VIAȚĂ SPIRITUAL

15. Valori spirituale esențiale	315
<i>Mulțumiri</i>	337