

*Poetic și generos, Thich Nhat Hanh caută  
profunzimea în lucrurile banale.*

**Publishers Weekly**

**THICH NHAT HANH**

**Studiu  
despre  
iubire**



CAPITOLUL UNU

CELE PATRU STĂRI  
MINTALE INFINITE

Buddha transmitea în predicile sale ideea că este posibil să trăiești douăzeci și patru de ore pe zi într-o stare de iubire. Fiecare mișcare a corpului, fiecare privire, gând și cuvânt pot fi îmbibate de iubire.

În timpul vieții lui Buddha, cei care împărtășeau credința brahmanică se rugau ca, după moarte, să ajungă în ceruri pentru a-și găsi sălașul pe veci alături de Brahma, zeul universal. Într-o zi, un brahman i-a adresat lui Buddha următoarea întrebare: „Ce

pot face să mă asigur că voi fi împreună cu Brahma după ce voi muri?”

Buddha i-a răspuns: „Deoarece Brahma este sursa Iubirii, ca să sălășluiști în același loc cu el trebuie să practici cele patru *brahmavihara*: iubirea, compasiunea, bucuria și calmul.“ *Vihara* înseamnă a sălășlui sau a trăi într-un loc, astfel încât *brahmavihara* înseamnă „acolo unde locuiește Brahma“. Cele patru *brahmavihara* mai sunt numite cele „patru stări infinite“ ale minții, deoarece, dacă le vei practica, ele se vor extinde în ființa ta în fiecare zi, până când vor cuprinde lumea întregă. Astfel, tu și cei din jur veți fi mai fericiți.

Cele patru stări infinite ale minții reprezintă cele patru aspecte ale iubirii adevărate: *maitri* – iubirea binevoitoare (doriința de a dăruia fericire); *karuna* – compasiunea (doriința de a îndepărta suferința trăită de o altă persoană); *mudita* – bucuria (doriința de a aduce bucurie oamenilor din jur și de a

permite ca fericirea lor să se întoarcă la tine); și *upeksha* (echilibrul, dorința de a accepta orice și de a fi imparțial). Când iubești pe cineva pentru că are nevoie de iubirea ta, și nu pentru că face parte din familia, nașterea sau grupul tău religios, atunci iubești fără părtinire și practici iubirea adevărată.

Când sălășluiești în elemente, trăiești pe tărâmul cel mai fascinant, mai încărcat de pace și mai plin de bucurie din Univers. Dacă te întreabă cineva care este adresa ta, răspunde-i că locuiești în cele patru *brahmavihara*, căminele lui Brahma, care mai sunt cunoscute drept cele patru stări mintale infinite: a iubirii, compasiunii, bucuriei și calmului.

Există hoteluri de cinci stele, unde o cameră costă peste două mii de dolari pe noapte. Însă, lăcașul lui Brahma oferă mai multă fericire în comparație cu acestea. El este un hotel de cinci mii de stele, un loc în care putem învăța să iubim și să fim iubiți.

Buddha respecta dorința oamenilor de a-și manifesta credința, astfel încât a răspuns la întrebarea brahmanului într-un mod care l-a impulsionat să-și practice credința. Dacă îți face plăcere să practici meditația stând așezat, atunci practic-o. Dacă îți place să practici meditația în mers, atunci fă-o în timp ce mergi pe jos. Dar păstrează-ți rădăcinile evreiești, creștine sau musulmane. Aceasta este modalitatea în care duci mai departe spiritul lui Buddha. Dacă îți sunt retezate rădăcinile, nu poți fi fericit.

Conform lui Nagarjuna, filozoful budist din secolul al II-lea:

Practicarea stării mintale infinite de iubire stinge mânia din inimile celorlalți. Practicarea stării de compasiune stinge toate supărările și neliniștile. Starea care presupune bucuria alungă tristețea și neliniștile. Calmul stinge ura, dușmănia și atașamentul din inimile ființelor vii.<sup>1</sup>

Dacă învățăm moduri în care să medităm astfel încât să cultivăm iubirea, compasiunea, bucuria și calmul, vom ști cum să ne vindecăm de boli precum mânia, nefericirea, nesiguranța, tristețea, ura, singurătatea și atașamentele nesănătoase. În *Anguttara Nikaya*<sup>\*</sup>, Buddha ne învață: „Dacă se naște starea de mânie, *bhikkhu* (călugărul) poate practica meditația pentru trezirea iubirii, compasiunii sau calmului în persoana care i-a provocat mânia.“<sup>2</sup>

Pot meditația și cultivarea celor patru *brahmavihara* să pună capăt suferinței și bolilor? Adepții lui Buddha credeau că este posibil. Cu o anumită ocazie, Buddha i-a spus îndrăgitului său ucenic Ananda: „Învață-i pe tinerii călugări aceste patru stări mintale infinite, și ei se vor simți în siguranță, puternici și bucuroși, fără să cunoască nicio

---

\* Cea de-a patra dintre cele cinci *nikaya*, sau colecții de texte atribuite lui Buddha și discipolilor săi, care datează din timpul celei mai vechi școli budiste, Theravada. (*N. trad.*)

boală a corpului sau minții. Căci pe parcursul întregii lor vieți, vor fi bine înarmați pentru a urma calea pură a unui călugăr.<sup>3</sup> Cu o altă ocazie, un grup de discipoli ai lui Buddha au vizitat mănăstirea din vecinătatea unei comunități religioase, iar călugării de acolo le-au adresat următoarea întrebare:

„Am auzit că maestrul tău, Gautama, vă învață despre cele patru stări mintale infinite: a iubirii, compasiunii, bucuriei și calmului. Și maestrul nostru ne învață toate acestea. Care este diferența dintre ele?”

Discipolii lui Buddha nu au știut ce să le răspundă. Când s-au întors în mănăstirea lor, Buddha li s-a adresat astfel: „Oricine practică cele patru stări mintale infinite împreună cu cei șapte pași spre iluminare, cele patru adevăruri nobile și calea cu opt brațe va ajunge la iluminare.”<sup>4</sup> Iubirea, compasiunea, bucuria și calmul reprezintă natura însăși a unei persoane iluminate. Ele sunt cele patru fețe ale iubirii adevărate din

noi înșine, din fiecare ființă sensibilă și din toate lucrurile.

## IUBIREA (*maitri*)

Prima față a iubirii adevărate se numește *maitri* în sanscrită. *Maitri* poate fi tradus prin „iubire“ sau „iubire binevoitoare“. Unii învățători budiști preferă sintagma „iubire binevoitoare“, deoarece ei consideră că termenul „iubire“ s-a demonetizat prin folosirea exagerată, dar eu prefer cuvântul „iubire“. Uneori, cuvintele se îmbolnăvesc, iar noi suntem nevoiți să le vindecăm. Am folosit cuvântul „iubire“ să desemnăm sensul de poftă sau dorință, cum este cazul în enunțul: „Iubesc hamburgerii.“ Trebuie să folosim limbajul cu mai multă grijă. „Iubire“ este un cuvânt minunat, iar noi trebuie să îi redăm sensul. Cuvântul „*maitri*“ are rădăcini în cuvântul *mitra*, care înseamnă prieten. În budism, sensul fundamental al iubirii este cel de prietenie.



*Maitri* reprezintă intenția și capacitatea de dăruire a bucuriei. Ca să dezvoltăm această capacitate, trebuie să privim în profunzime și să ascultăm cu atenție, astfel încât să știm ce să facem și ce nu pentru fericirea celorlalți. Dacă îi oferi ființei iubite ceva de care nu are nevoie, aceasta nu este *maitri*. Trebuie să înțelegi situația sa reală sau, altfel, ce îi dăruiești ar putea să îi aducă nefericire.

În Asia de Sud-Est, sunt multe persoane cărora le place nespun un fruct de dimensiuni mari, cu coaja acoperită de țepi, care se numește durian. Aș zice chiar că sunt dependente de consumul său. Fructul are un miros extrem de puternic și sunt oameni care, după ce termină de mâncat acest fruct, așază coaja sub pat, astfel încât să îl poată mirosi în continuare. Mie mi se pare groaznic mirosul de durian. Într-o zi, când îmi spuneam psalmii în templul meu din Vietnam, un fruct de durian care îi fusese adus ofrandă lui Buddha era așezat în fața altarului. Mă

străduiam să recit sutra lotusului, acompa-  
niindu-mă de o tobă din lemn și un clopot  
tibetan mare (care arată ca un bol), dar nu  
reușeam deloc să mă concentrez. În cele din  
urmă, am dus clopotul la altar și l-am întors  
cu fundul în sus peste fructul de durian și,  
astfel, am putut rosti sutra. După ce am ter-  
minat, m-am înclinat în fața lui Buddha  
și am eliberat fructul de durian. Dacă ar fi  
să-mi spui: „Thây, țin foarte mult la tine și  
mi-ar face plăcere să guști din acest fruct de  
durian“, aș suferi. Îți sunt drag, îți dorești să  
fiu fericit, dar mă obligi să mănânc durian.  
Acesta este un exemplu de iubire lipsită de  
înțelegere. Intenția ta este bună, dar nu înțe-  
legi ce am eu nevoie.

Fără înțelegere, nu poate exista iubire ade-  
vărată. Trebuie să privim în profunzime ca  
să înțelegem nevoile, aspirațiile și suferința  
celor pe care îi iubim. Toți avem nevoie  
de iubire. Iubirea ne dăruiește bucurie și o  
stare de bine. E ceva firesc, ca aerul pe care  
îl respirăm. Suntem iubiți de aerul pe care îl

respirăm; avem nevoie de aer curat pentru a fi fericiți și a ne simți bine. Suntem iubiți de copaci. Avem nevoie de copaci pentru a fi sănătoși. Ca să fim iubiți, trebuie să iubim, ceea ce înseamnă că trebuie să înțelegem. Dacă vrem ca iubirea noastră să se mențină, trebuie să acționăm adecvat sau să apelăm la non-acțiune să protejăm calitatea aerului, copacii și pe cei dragi.

Toți adăpostim semințele iubirii. Dacă sporim acest izvor minunat de energie, avem grijă de iubirea necondiționată. Când înțelegem profund pe cineva, chiar dacă este o persoană care ne-a făcut rău, nu putem să nu o îndrăgim. Shakyamuni Buddha susținea că Buddha următorului eon se va numi Maitreya, „Buddha iubirii“.

## COMPASIUNEA (*karuna*)

Cea de-a doua față a iubirii adevărate este *karuna*, intenția și potențialul de a ușura și transforma suferința, de a alina tristețea.