

GENEROZITATEA PE PRIMUL LOC

Thanissaro Bhikkhu

Martie 2003

Acum câțiva ani am fost interpretul lui Ajaan Suwat la o retragere (un curs intensiv de meditație). După două sau trei zile, s-a întors către mine și mi-a spus: „Am observat că oameniiăștia au o expresie atât de severă când meditează”. Dacă te-ai fi uitat atunci prin încăperea ai fi văzut că toți oamenii stăteau foarte serioși, țepeni, cu pleoapele strânse. Era aproape ca și cum ar fi avut scris pe frunte Nirvana sau moartea.

Ajaan Suwat a explicat aceste grimase prin faptul că occidentalii abordează meditația buddhistă fără o introducere corespunzătoare în învățăturile buddhiste. Nu știi ce înseamnă, potrivit învățăturii lui Buddha, să fii generos; nu au experiență în cultivarea virtuții conform preceptelor buddhiste. Au „venit” la învățăturile lui Buddha fără a le fi testat în viața de zi cu zi, așa că nu au acel sentiment de încredere de care este nevoie pentru a trece cu bine de părțile grele ale meditației. Ei cred însă, că trebuie să te bazezi doar pe voință.

Dacă privești la modul în care meditația, virtutea și generozitatea sunt predate în vest, o să vezi că aceasta se face exact în ordine inversă față de Asia. Aici, în vest, oamenii se înscriu întâi la un curs de meditație și doar atunci când ajung la centrul de meditație află că va trebui să respecte niște precepte pe perioada retragerii. Apoi, chiar la sfârșitul cursului află că înainte să fie lăsați să plece acasă, va trebui să fie generoși. Totul e pe dos.

În Thailanda, primul contact al copiilor cu buddhismul, imediat după ce au învățat cum să își arate respectul, este generozitatea. Poți vedea părinții luându-și copiii de mână în timp ce un călugăr trece colectând mâncare, ridicându-le mâna și ajutându-i să pună o lingură de orez în bolul călugărului. În timp, pe măsură ce copilul începe să o facă de unul singur, procesul devine din ce în ce mai puțin mecanic, iar după o vreme începe să guste din plăcerea de a dăru.

La început, această plăcere poate părea nefirească. Ideea că ai putea dobândi plăcere dăruind lucruri nu apare automat în mintea unui copil. Dar stăruind în practică, îți dai seama că e adevărat. Până la urmă, dacă dăruiești ești

bogat. Darul este dovada că ai mai mult decât suficient și, în același timp, îți consolidează valoarea ta ca persoană. Înseamnă că poți fi de folos altor oameni. Acțiunea de a dăruia crează în minte, de asemenea, o senzație de nemărginire, pentru că lumea în care trăim este creată de acțiunile noastre și actul dăruirii crează o lume spațioasă: o lume în care generozitatea este un principiu operațional, o lume unde oamenii au mai mult decât suficient, suficient pentru a împărți. Iar asta crează o senzație plăcută în minte.

De aici, copiii sunt expuși la virtute - la respectarea preceptelor. Din nou, din perspectiva unui copil apare cumva nefirească ideea că poți dobândi fericire abținându-te de la a face anumite lucruri care ți-ar plăcea să le faci – ca de pildă atunci când ai dori să iei ceva, sau atunci când ai dori să minți, ca să eviți rușinea sau să te protejezi de critici sau pedepse. În timp însă, începi să descoperi că da, există un sentiment de fericire, de bunăstare ce vine din respectarea principiilor, din inexistența nevoii de a acoperi minciuni, din evitarea acțiunilor nepotrivite, din sentimentul că ești deasupra acestui fel de acțiuni.

Astfel că, în momentul în care ai ajuns la meditație, cunoscând generozitatea și virtutea, deja ai descoperit că în lume există forme de fericire contrare intuiției obișnuite. Dacă ai fost antrenat prin expunere la învățăturile lui Buddha, cunoști fericirea profundă ce vine din dăruire, din abținerea de la acțiuni nepotrivite, indiferent de cât de mult le-ai dori. Astfel, în momentul în care ai venit să meditezi ai deja dezvoltată o oarecare încredere, în sensul că până acum Buddha a avut dreptate, așa că te gândești că ar putea să aibă dreptate și în privința meditației.

Această încredere este cea care îți permite să depășești dificultățile de la început: distragerile de tot felul, durerea. În același timp, vastitatea creată de generozitate, îți oferă cadrul mental potrivit pentru practica concentrării, precum și pentru cea a cunoașterii intuitive. Atunci când te așezi să meditezi, ce fel de minte ai? Mintea pe care ai creat-o prin acțiuni generoase și virtuozitate. O minte spațioasă, nu una îngustă a unui om ce nu are suficient. O minte spațioasă a unui om ce are destul, astfel încât poate să dăruiască și altora, o minte a unui om care nu regretă și nici nu ascunde acțiunile trecute. Pe scurt, o minte a unei persoane ce realizează faptul că adevărata fericire nu presupune o dihotomie între propria bunăstare și bunăstarea celorlalți.

Ideea că fericirea trebuie să conste fie în a face lucruri doar pentru sine, animat de egoism, fie pentru ceilalți sacrificându-te pe sine – dihotomia dintre cele două – este o idee foarte „occidentală”, însă este în antiteză cu învățăturile lui Buddha. Potrivit acestora din urmă, adevărata fericire este

ceva ce, prin natura ei, se răspândește. Lucrând pentru propria, adevărata bunăstare, lucrezi pentru bunăstarea celorlalți și lucrând pentru bunăstarea celorlalți, lucrezi pentru propria-ți bunăstare. Generozitatea aduce recompense. Din respectarea preceptelor, a principiilor, din protejarea celorlalți de propriile tale acțiuni nepotrivite, obții de asemenea profit. Câștigi atenție, prețuire și respect de sine. Te protejezi pe tine însuși.

În acest mod, abordezi meditația pregătit să aplici aceleași principii în cultivarea păcii interioare și a cunoașterii intuitive. Realizezi că meditația nu este un demers egoist, ci prin asta încerci să îți înțelegi lăcomia, aversiunea și iluziile, pentru a le controla, ceea ce înseamnă că nu vei fi singura persoană ce va avea de câștigat din practica meditației. Pe măsură ce devii mai atent, mai alert, mai priceput în dezbănuirea obstrucțiilor mentale, oamenii din jurul tău sunt din ce în ce mai puțin expuși la acestea. Va fi mai puțină lăcomie, mânie, iluzie în acțiunile tale și astfel oamenii din jurul tău vor suferi mai puțin. Meditația ta este un dar oferit lor.

Calitatea generozității, *caga* în limba Pali, este inclusă în multe seturi de învățături Dhamma. Unul dintre aceste seturi este cel referitor la conduita ce conduce la o renaștere favorabilă. Această învățătură nu se aplică numai renașterii ce vine după moarte, ci de asemenea stărilor existenței, stărilor mentale pe care le crezi tu însuși în fiecare clipă, în care te stabilești în fiecare clipă. Tu crezi lumea în care trăiești prin acțiunile tale. Fiind generos – nu doar în privința lucrurilor materiale, ci și în ceea ce privește timpul tău, energia ta, iertarea, și dorința de a fi corect față de alții – crezi o lume bună. Dacă obiceiurile tale tind înspre a fi zgârcit, ele crează o lume îngustă, pentru că în această lume nu există niciodată destul. Întotdeauna lipsește puțin dintr-asta, puțin dintr-aia, ori există o temere că vei pierde ceva sau ceva îți va fi luat. Deci atunci când nu ești generos crezi o lume îngustă, plină de frică, opusă celei încrezătoare, cuprinzătoare, pe care o crezi prin dărnicie. Generozitatea este de asemenea una dintre bogățiile nobile, pentru că ce este de fapt bogăția, decât sentimentul că ai mai mult decât suficient? Mulți dintre oamenii care sunt din punct de vedere material săraci, sunt, în privința atitudinii, foarte bogați. Și mulți dintre oamenii care au foarte multă bogăție materială sunt extrem de săraci. Ei sunt aceia care nu au niciodată destul, care întotdeauna au nevoie de mai multă securitate, de mai multe provizii. Aceia sunt oamenii care trebuie să își construiască ziduri în jurul caselor, care trebuie să locuiască în comunități împrejmuite, de frică că alții ar putea să le ia ceea ce au. Acest mod de viață este unul extrem de sărac. Însă dacă practici generozitatea realizezi că te poți descurca și cu mai puțin și că poți găsi plăcere în a dăruia altora. Chiar acolo se regăsește sentimentul bogăției, în faptul că ai mai mult decât suficient.

În același timp dobori barierele create de tranzacțiile monetare. Cineva îți dă ceva, iar tu trebuie să dai bani în schimb – chiar aici este bariera, Altfel, dacă nu ai plăti, obiectul respectiv nu ar veni la tine peste această barieră. Dar dacă dăruiești ceva, dobori această barieră. Devii parte din familia extinsă a acelei persoane. În Thailanda, formula de adresare pe care laicii o folosesc față de călugări este aceeași pe care o folosesc față de rude. Darul întreținerii crează un sentiment de rudenie.

Mănăstirea în care am stat – și aici mă refer atât la călugări cât și la susținătorii laici – era o mare familie. Și asta este la fel în privința multor mănăstiri din Thailanda. Exista un sentiment de rudenie, o absență a barierelor.

Se vorbește atât de mult în prezent despre „interconexiune”. De multe ori aceasta este explicată prin învățătura despre apariția condiționată, care însă e un mod nepotrivit de a folosi această învățătură. Apariția condiționată ne învață relațiile de dependență dintre ignoranță și suferință, dintre dorință și suferință. Această conexiune se află în interiorul minții și pe aceasta trebuie să o tăiem deoarece aceasta perpetuează suferința în nenumărate cicluri. Dar mai există încă un fel de conexiune, una intenționată, ce rezultă din acțiunile noastre. Aceasta este conexiunea *kammei*. Acum, aici în occident, adesea avem o problemă cu învățătura *kammei* și poate din această cauză vrem o învățătură despre interconexiune fără *kamma*. Așa că încercăm să găsim în altă parte din învățăturile lui Buddha o bază rațională pentru interconexiune, însă baza reală pentru sentimentul conexiunii apare prin *kamma*. Când interacționezi cu o altă persoană se face o conexiune.

Această conexiune poate fi una pozitivă ori una negativă, în funcție de intenția care ne animă. Acționând animat de generozitate, creezi o conexiune pozitivă, una utilă, o conexiune cu privire la care te bucuri că nu are bariere, o conexiune datorită căreia lucrurile bune pot curge nestingerite dintr-o parte într-alta. În situația *kammei* nepotrivite, creezi o conexiune, deschizi o poartă, pe care mai devreme sau mai târziu vei regreta că ai deschis-o. Există o zicală în Dhammapada, potrivit căreia o mână fără nici o rană poate să țină otrava fără a se răni. Cu alte cuvinte, dacă nu ai *kamma* rea, rezultatele *kammei* rele nu pot să vină la tine. Dar dacă ai o rană la mână, atunci dacă îți otrava, aceasta se va strecura prin rană și te va ucide. *Kamma* negativă este exact la fel. Este o poartă prin care lucrurile otrăvitoare pot intra.

Principiul opus de asemenea funcționează. Dacă este o conexiune bazată pe comportament potrivit, moral, va fi o conexiune bună. Acest fel de conexiune pozitivă începe cu generozitatea și crește odată cu darul virtuții. Așa cum a

spus Buddha, atunci când respecti preceptele cu orice preț, fără excepție, aceasta este un dar al siguranței către toate ființele. Oferi securitate nelimitată tuturor și astfel vei avea și tu partea ta din aceasta securitate. Cu darul meditației îi protejezi pe ceilalți de efectele lăcomiei, aversiunii și iluziilor tale, și la rândul tău vei fi protejat.

Deci asta face generozitatea: îți face mintea mai spațioasă și creează conexiuni bune cu oamenii din jurul tău. Dizolvă barierele care altminteri ar opri răspândirea bucuriei.

Când vii la meditație cu o astfel de stare mentală, felul în care abordezi meditația se schimbă în totalitate. Mulți oameni vin să mediteze cu întrebarea „Cu ce mă aleg din timpul pe care îl petrec meditănd?”, mai ales în zilele noastre, în care la capitolul timp suntem foarte săraci. Deci întrebarea aceasta subzistă undeva în fundal. Suntem sfătuiți să ne ștergem idea de *a obține*, cu toate acestea nu o poți șterge dacă ai cultivat-o ca pe o obișnuință a minții. Dacă însă vii la meditație cu experiența generozității, întrebarea se transformă în „Ce ofer eu meditației?” Îți oferi atenție totală, efort și ești bucuros să depui efortul necesar, pentru că ai învățat din experiență că efortul corect depus în practica Dhammei produce rezultate bune. Astfel acea sărăcie interioară care întreabă „Cu ce mă aleg eu din meditație?” este ștearsă și vii la meditație cu un sentiment de bogăție: „Ce pot eu să ofer acestei practici?”

Vei descoperi bineînțeles că în cele din urmă te alegi cu mult mai mult dacă pornești cu o atitudine darnică. Mintea e mai potrivită să înfrunte provocările: „Ce ar fi să ofer mai mult timp? Ce ar fi să meditez până mai târziu în seara asta decât de obicei? Ce ar fi să mă trezesc mai devreme mâine dimineață? Ce ar fi să acord atenție constantă lucrurilor pe care le fac? Ce ar fi să rezist mai mult durerii?”. Așa meditația devine un proces al dăruirii și bineînțeles că vei vedea rezultatele. Când nu ești atât de zgârcit cu efortul și cu timpul tău, pui din ce în ce mai puține limitări procesului de meditație, iar rezultatele de asemenea vor fi mai puțin zgârcite și mai puțin îngrădite de limite. Deci este important să cultivăm Bogăția Nobilă a generozității și să o aducem în meditație. Textele buddhiste menționează ca atunci când devii descurajat în meditație, când meditația își pierde savoarea, ar trebui să te uiți înapoi la actele generoase din trecut. Asta îți crește respectul de sine și te încurajează. Însă la ce acte generoase o să te uiți dacă nu a fost niciunul? De aceea este important să abordezi meditația după ce ai practicat cu conștiinciozitate generozitatea.

De multe ori întrebăm: „Cum iau meditația cu mine în viața de zi cu zi?”. Dar de asemenea este important să aducem calitățile bune din viața de zi cu zi, pe

care le cultivăm regulat, în meditație. Amintirea actelor generoase pe care le-ai făcut își pierde însă eficacitatea dacă a fost doar un singur astfel de act, cu mult timp în urmă. Generozitatea trebuie împropătată dacă vrei să te încurajeze.

Deci din aceste motive, când Buddha a vorbit despre formele de merit, a spus: „Nu vă fie frică de merit, pentru că meritul nu este decât un alt cuvânt pentru fericire”. Primele dintre cele trei forme principale de merit este *dana* - dăruirea, care este o expresie a generozității. Darul virtuozității se construiește pe simplul act al dăruirii, iar darul meditației se construiește pe ambele.

Bineînțeles, o mare parte din meditație constă în abandonare: abandonarea distracțiilor, a gândurilor nepotrivite. Dacă ești obișnuit să renunți la lucruri materiale, îți va fi mult mai ușor să începi să experimentezi abandonarea atitudinilor mentale nepotrivite – lucruri de care te-ai agățat de atât de mult timp, încât ai început să crezi că ai nevoie de ele, însă atunci când te uiți cu adevărat la ele vezi că de fapt nu este așa. Vezi că de fapt sunt o povară nenecesară ce crează suferință. Când vezi suferința și faptul că nu este necesară, poți să o abandonezi. În acest mod, impulsul dăruirii te poartă pe tot parcursul practicii și realizezi că generozitatea nu te privează de nimic. E ca un troc. Renunți la un obiect material și crești în calitățile mentale generoase. Renunți la impurități și dobândești libertate.