

A portrait of the Dalai Lama, wearing his traditional maroon and yellow robes and glasses, set against a blue background with faint Tibetan patterns. The text is overlaid on the lower portion of the image.

# FORȚA BINELUI

Viziunea lui Dalai Lama pentru lumea de azi

Daniel Goleman

Seria Daniel Goleman



# CUPRINS

Mulțumiri .....	9
Introducere, de Dalai Lama .....	13

## **PARTEA I UN CETĂȚEAN AL LUMII**

Capitolul 1 Reinventarea viitorului .....	17
--	----

## **PARTEA A II-A O PRIVIRE ÎN INTERIOR**

Capitolul 2 Igiena emoțională .....	39
Capitolul 3 Revoluția bunătații .....	59
Capitolul 4 Asocierea cu știința .....	76

## **PARTEA A III-A O PRIVIRE ÎN EXTERIOR**

Capitolul 5 O compasiune solidă .....	97
Capitolul 6 Economie cu chip uman .....	113

Capitolul 7	
Îngrijiți-vă de nevoiași .....	132
Capitolul 8	
Vindecați Pământul .....	151
Capitolul 9	
Secolul dialogului .....	168
Capitolul 10	
Educați-vă inima .....	191

**PARTEA A IV-A**  
**PRIVIND ÎN TRECUT, PRIVIND ÎN VIITOR**

Capitolul 11	
O perspectivă largă .....	207
Capitolul 12	
Acționați acum .....	223
Note .....	235

# CAPITOLUL 1

## Reinventarea viitorului

BRITISH BROADCASTING CORPORATION (BBC) își transmite buletinele de știri internaționale în întreaga lume, unele sale ajungând chiar și în regiunea îndepărtată Dharamsala, din Munții Himalaya, pe crestele orașelului McLeod Ganj, unde locuiește Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama.

El se numără printre cei mai fideli ascultători ai postului BBC, începând încă din tinerețea lui în Tibet. Dalai Lama pune mare preț pe credibilitatea postului BBC ca sursă de știri, ascultându-l ori de câte ori este acasă, la ora 5.30, când ia micul dejun.

„Ascult BBC-ul în fiecare zi“, îmi spunea Dalai Lama, „și aud știri despre crime, corupție, abuzuri, oameni violenți.“

Litania zilnică a BBC-ului despre nedreptățile și suferințele umane l-a dus la observația faptului că majoritatea tragediilor sunt rezultatul unei singure carențe: o lipsă de responsabilitate morală și plină de compasiune. El spune că morala ar trebui să ne arate obligațiile pe care le avem față de ceilalți, și nu ce ne dorim pentru noi înșine.

Gândiți-vă pentru o clipă la orice buletin matinal de știri ca la un barometru ce arată că omenirii îi lipsește această busolă morală. Știrile se revarsă ca un ocean de negativitate ce ne inundă: copiii bombardați în casele lor, guverne care îi înlătură brutal pe disidenți, distrugerea a încă unui colț de natură. Sunt prezentate execuții sângeroase, invazii, iaduri

pe pământ, sclavie, nenumărați refugiați, muncitori prost plătiți ce nu pot să își asigure hrana și un acoperiș deasupra capului. Litania neajunsurilor umane pare fără sfârșit.

E un sentiment straniu de déjà-vu în toate acestea. Știrile de azi sunt ecoul celor de anul trecut, din deceniul trecut, din secolul trecut. Aceste povești pline de suferință și tragism nu sunt decât versiuni actuale ale unor povești foarte vechi — cei mai recentți pași greșiți din mersul istoriei.

Deși în același timp ne putem mândri cu progresul făcut în cursul acestui drum lung, nu putem decât să fim tulburați de persistența distrugerii și nedreptății, de corupție și de dureroasa inegalitate.

Unde sunt contraforțele care pot construi lumea pe care ne-o dorim?

Asta ne cheamă Dalai Lama să creăm. Perspectiva lui unică îi oferă o înțelegere clară a aspectelor la care familia umană nu stă bine și la ceea ce putem face pentru a ne îmbunătăți povestea — o poveste care să nu mai repete la nesfârșit tragediile trecutului, ci una care să înfrunte provocările timpului nostru, bazându-se pe resursele ei interioare, spre a modifica firul narațiunii.

Dalai Lama își imaginează un antidot atât de necesar: o forță pentru bine.

Mai mult decât orice om pe care l-am cunoscut vreodată, Dalai Lama întruchipează și reprezintă această forță a mai-binelui. Ne-am întâlnit prima dată în anii 1980, iar de-a lungul deceniilor l-am văzut de zeci de ori cum acționează, exprimând de fiecare dată aspecte ale acestui mesaj. Pentru această carte, el a petrecut ore întregi descriind în amănunt forța în slujba binelui pe care și-o imaginează.

Această forță se naște prin combaterea energiilor din interiorul minții umane care guvernează negativitatea. Dalai Lama ne spune că, pentru a reinnoi viitorul, în ciuda proastei alcătuirii a trecutului, trebuie să ne transformăm mintea — să slăbim forța emoțiilor distructive și, în consecință, să ne consolidăm natura mai bună.

Fără această schimbare interioară, rămânem vulnerabili în fața reacțiilor inconștiente de tipul furiei, frustrării și disperării. Acestea nu fac decât să ne ducă înapoi, pe aceleași căi vechi ale deznădejzii.

Iar prin această schimbare interioară, pozitivă, putem empatiza mai ușor cu ceilalți și, în consecință, putem acționa cu compasiune, care este nucleul responsabilității morale. Acest lucru, spune Dalai Lama, ne pregătește să îmbrățișăm o misiune mai importantă cu seninătate, calm și grijă. Putem aborda probleme dificile, precum: factorii de decizie corupți, indiferența celor puternici față de cei slabi și elitele care au pierdut contactul cu realitatea și care au adoptat lăcomia și egoismul ca principii călăuzitoare.

Prin începerea acestei revoluții sociale în interiorul minții noastre, viziunea lui Dalai Lama are ca scop evitarea situațiilor fără ieșire ale vechilor acțiuni întreprinse pentru mai bine. Gândiți-vă, de exemplu, la mesajul-avertisment al parabolei lui George Orwell, *Ferma animalelor*: cum lăcomia și pofta de putere au corupt „utopiile“ care trebuiau să-i înlăture pe despoți și să-l ajute pe fiecare în mod egal, dar, în cele din urmă, au creat, din nou, dezechilibrele de putere și nedreptățile trecutului — tocmai ale aceluși trecut pe care trebuiau să-l șteargă.

Dalai Lama vede dilemele noastre prin prisma interdependenței. Așa cum spunea Martin Luther King Jr.: „Suntem prinși într-o inevitabilă rețea de reciprocitate, înfășurați în aceeași pânză a destinului. Când un singur individ este afectat în mod direct, indirect suntem afectați cu toții.“

Din moment ce toți suntem prinși în plasa problemelor, unele dintre soluțiile de care avem nevoie sunt la îndemâna noastră — și, în consecință, această forță a binelui este alcătuită, potențial, din fiecare dintre noi. Să pornim acum în direcția cea bună, ne spune el, atâta cât putem și prin orice mijloace avem la dispoziție. Toți, împreună, putem genera o mișcare, o forță mai puternică în istorie, care să creeze un viitor eliberat din lanțurile trecutului.

Dalai Lama crede că semințele pe care le plantăm astăzi pot schimba viitorul tuturor. Unele pot aduce rod chiar acum, altele pot fi recoltate

numai de generațiile viitoare. Însă eforturile noastre unite, dacă sunt întemeiate pe această schimbare interioară, pot face o uriașă diferență.

Călătoria vieții, care l-a condus pe Dalai Lama la această viziune, a avut un traseu complicat. Putem însă învăța despre ultima parte a traseului până la această carte, din momentul în care a ajuns să fie fără întrerupere în lumina reflectoarelor.

## Un premiu pentru pace

Locul e Newport Beach, California; data e 5 octombrie 1989.

Dalai Lama intră în sala unde se ținea conferința de presă cu ocazia anunțării câștigării Premiului Nobel pentru Pace, fiind întâmpinat de corul clicurilor aparatelor de fotografiat și de luciri de bliț în ritm de staccato.

Dalai Lama a aflat că a câștigat premiul doar cu câteva ore mai devreme și încă nu-i vine să creadă. Un reporter îl întreabă ce va face cu banii — la acea vreme, în jur de un sfert de milion de dolari.

Surprins să afle că premiul vine cu bani, a răspuns: „E minunat. E o leprozie în India căreia am vrut să-i dau niște bani.“ Gândul lui imediat, îmi spunea el a doua zi, a fost cum să doneze banii — probabil și celor care suferă de foame.

Așa cum le amintește adesea oamenilor, el nu se consideră a fi Sfinția Sa Dalai Lama, ci, mai degrabă, un simplu călugăr. Ca atare, lui nu îi trebuiau banii care au venit cu Premiul Nobel. Ori de câte ori primește un cadou în bani, Dalai Lama îl donează.

Îmi amintesc, spre exemplu, că la o conferință cu activiștii sociali din San Francisco<sup>1</sup>, la sfârșitul sesiunilor, au fost anunțați banii strânși (gest care, în sine, era unul neașteptat la un astfel de eveniment). După acoperirea cheltuielilor, mai rămăneau în jur de 15 000 de dolari din vânzarea biletelor și, imediat, Dalai Lama a anunțat — spre plăcuta surprindere a tuturor — că îi va dona unui grup de participanți, angajat în sprijinirea tinerilor defavorizați din Oakland, care fusese inspirat de participarea la acea conferință să organizeze evenimente similare pe plan local. Asta s-a

întâmpilat cu mulți ani în urmă și de-atunci l-am văzut repetând acest gest generos de donație pe loc (așa cum face și cu venitul ce-i revine din vânzarea acestei cărți).<sup>2</sup>

Mesajul din Norvegia, care spunea că ambasadorul norvegian era pe drum pentru a-i înmâna personal Premiul Nobel pentru Pace, venise cu o noapte înainte, la orele 22, cu mult după orele 19, când Dalai Lama se culcă.

În dimineața următoare, Dalai Lama își efectua practicile spirituale, care încep în jur de 3 dimineața și se termină în jur de 7 (cu o pauză pentru mic dejun și BBC)<sup>3</sup>. Nimeni nu a îndrăznit să-l deranjeze pentru a-l informa despre premiu, așa că anunțul public a fost făcut înainte ca oricine să-i fi putut spune vestea.

În acest timp, secretarul lui particular refuza o avalanșă de cereri de interviuri, venite de la cele mai importante instituții de presă din lume — un contrast izbitor față de ceilalți ani, când reporterii nu fuseseră interesați să relateze despre el<sup>4</sup>. Dintr-odată, presa mondială se înghesuia să-l intervieveze. Părea că toate televiziunile importante și principalele ziare din lume îi cereau un interviu.

Cu toate că telefoanele sunau întruna, încă de dimineață Dalai Lama și-a instruit calm secretarul să continue cu evenimentul stabilit pentru acea zi — o întâlnire cu specialiști în neuroștiințe. Pentru că nu a vrut să anuleze întâlnirea respectivă, cererile de interviuri au fost refuzate ori amânate. O conferință de presă a putut fi adăugată în orar la finalul după-amiezei.

La acea oră, aproape o sută de reporteri și fotografi ajunseseră în sala de bal a unui hotel local, pentru conferința de presă improvizată. Pe măsură ce se strâneau, fotografiile se îmbulzeau ca la grămezile de rugby, ca să aibă cele mai bune unghiuri de fotografiat.

Mulți reporteri fuseseră recrutați la repezeală dintre cei din jurul Hollywoodului, cei care relatau despre industria filmului și care erau obișnuiți cu un cu totul alt tip de celebritate. Acum ei întâlneau pe cineva care nu era nici entuziasmat de faimă și de bani, nici avid după atenția presei mondiale.