

Thich Nhat Hanh - Arta Puterii

Cartea „Arta puterii” de Thich Nhat Hanh, un renumit călugăr budist și activist pentru pace, explorează natura puterii, argumentând că noțiunile tradiționale despre putere, cum ar fi bogăția și influența politică, sunt în cele din urmă insuficiente pentru a aduce adevărata fericire. În schimb, Thich Nhat Hanh prezintă o perspectivă budistă asupra puterii, care pune accentul pe cultivarea a cinci puteri spirituale: credința, sânguinta, atenția conștientă, concentrarea și introspecția. Se spune că aceste puteri, atunci când sunt cultivate prin practici precum respirația conștientă, mersul pe jos și mâncatul, conduc la o înțelegere mai profundă a naturii realității și, în cele din urmă, la o pace și o fericire mai mari. Textul explorează, de asemenea, rolul iubirii în atingerea adevăratei puteri și a fericirii, pledând pentru o abordare plină de compasiune și nediscriminatorie față de toate ființele vii.

Tema centrală

1. Redefinirea puterii

Thich Nhat Hanh contestă înțelegerea occidentală convențională a puterii, care o echivalează cu controlul, dominația și bogăția materială. El susține că **adevărata putere își are originea în interior și este înrădăcinată în atenție, compasiune și înțelegere**. Această putere internă ne permite să fim liberi de suferință, să luăm decizii înțelepte și să avem un impact pozitiv asupra lumii.

Thich Nhat Hanh propune o abatere radicală de la viziunea tradițională occidentală asupra puterii, concentrându-se în schimb pe puterea minții și a spiritului de a atinge fericirea și schimbările pozitive. El susține că puterea autentică izvorăște din atenție, compasiune și înțelegere, mai degrabă decât din factori externi precum bogăția, faima sau controlul politic.

2. Conexiuni și sinteză

Atât Thich Nhat Hanh, cât și Yvon Chouinard pledează pentru o schimbare de perspectivă în ceea ce privește puterea și succesul. Aceștia subliniază importanța valorilor interne și a alegerilor conștiente față de indicatorii externi ai realizării. Ambele subliniază interconectarea dintre bunăstarea individuală, responsabilitatea socială și sustenabilitatea mediului.

În timp ce Thich Nhat Hanh abordează acest lucru prin învățături și practici spirituale, Yvon Chouinard demonstrează cum aceste principii pot fi aplicate într-un

context de afaceri. Ambele oferă exemple convingătoare despre cum alinierea acțiunilor individuale cu un scop mai amplu poate duce atât la împlinire personală, cât și la o schimbare pozitivă în lume.

Idei și fapte cheie

1. Iluzia puterii externe:

Thich Nhat Hanh folosește exemplul liderilor politici, precum președintele George W. Bush, pentru a ilustra iluzia puterii externe. În ciuda faptului că dețin o putere politică imensă, aceștia suferă adesea profund și se simt neputincioși din cauza complexității situațiilor în care se află.

„Este foarte clar că, dacă liderii politici nu au compasiunea și înțelegerea ca fundament, își vor folosi în mod abuziv puterea și își vor face propria țară să sufere, iar alte țări să sufere.”

El susține că urmărirea bogăției, a faimei, a sexului, a mâncării sofisticate și a somnului excesiv, care sunt văzute în mod tradițional ca surse de putere, sunt de fapt „pofte” care duc la suferință.

2. Cele cinci puteri spirituale:

Thich Nhat Hanh prezintă cinci surse autentice de putere care duc la fericire durabilă:

- **Credință:** Încredere și credință în capacitatea noastră interioară de transformare și vindecare.
- **Sârguință:** Practică continuă a atenției conștiente și cultivarea unor formațiuni mentale sănătoase.
- **Mindfulness:** A fi pe deplin prezent și conștient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent.
- **Concentrare:** Focalizarea minții și dezvoltarea unei înțelegeri profunde a naturii realității.
- **Perspectivă:** Înțelegerea interconexiunii tuturor lucrurilor (interființei) și a impermanenței tuturor fenomenelor.

3. Importanța conduitei etice:

Thich Nhat Hanh subliniază cele Cinci Antrenamente de Mindfulness ca ghiduri pentru o conduită etică, care cultivă responsabilitatea, compasiunea și conștientizarea în acțiunile noastre. Aceste antrenamente ne încurajează să protejăm bunăstarea indivizilor, a familiilor, a societății și a mediului înconjurător.

4. Puterea Voinței (Bodhicitta):

Intenția sau voința noastră cea mai profundă determină calitatea acțiunilor noastre și fericirea pe care o experimentăm. Thich Nhat Hanh descrie bodhicitta, „minte iubirii” și „minte înțelegerii”, ca fiind cea mai puternică energie care alimentează căutarea noastră a iluminării și a bunăstării tuturor ființelor.

„Înțelegerea este iubire și iubirea este înțelegere. Și dacă ai dorința de a atinge această înțelegere, ai mintea de începător, cel mai puternic tip de energie care există.”

5. Importanța înțelegerii de sine și a iubirii de sine:

Adevărata fericire și putere provin din înțelegerea, acceptarea și iubirea de sine. Numai atunci putem oferi în mod autentic iubire și compasiune celorlalți. Thich Nhat Hanh pune accentul pe practicarea atenției conștiente ca o modalitate de a cultiva conștiința de sine și compasiunea.

„Draga mea, sunt cu adevărat aici pentru tine” este cea mai semnificativă declarație de dragoste. Nu este o simplă afirmație; este o practică.

6. Practica Non-acțiunii și a Lipsei de Scop:

Thich Nhat Hanh ne încurajează să îmbrățișăm momentul prezent și să găsim bucurie în actele simple ale vieții, fără a ne strădui să atingem obiective viitoare. El pune accent pe „lipsa de scop”, pe eliberarea de atașamentul față de rezultate specifice și pe simpla prezență în fiecare moment.

„Fericirea este posibilă doar atunci când te oprești din alergat și prețuiești momentul prezent și cine ești. Cine ești este deja o minune; nu trebuie să fii altcineva. Ești o minune a vieții.”

Aplicații practice

Cartea oferă metode practice pentru cultivarea atenției conștiente și a compasiunii în viața de zi cu zi, inclusiv:

- **Respirație conștientă:** Concentrarea asupra respirației pentru a calma mintea și a deveni prezent.
- **Mers Conștient:** Implicarea tuturor simțurilor în timpul mersului și conectării cu pământul.
- **Zâmbetul conștient:** Relaxarea mușchilor faciali și cultivarea unui sentiment de pace și bucurie.
- **Meditație telefonică:** Folosirea telefonului care sună ca o reamintire pentru a face o pauză și a respira conștient.
- **Mâncat conștient:** Aprecierea mâncării și prezența în mediul înconjurător în timp ce mâncăm.
- **„Zile nelucrătoare”:** Crearea unui spațiu pentru reflecție și o viață conștientă prin luarea unei pauze de la muncă și de la rutinele zilnice.

Teme cheie:

Putere autentică vs. poftă: Thich Nhat Hanh face distincția între adevărata putere, care duce la fericire, și căutarea puterii alimentată de poftă. El identifică cinci pofte – bogăție, faimă, sex, mâncare sofisticată și somn – care adesea se maschează drept putere, dar în cele din urmă duc la suferință.

„De obicei, oamenii aleargă după puterea financiară și politică... Dar dacă privim în profunzime, vedem că oamenii care aleargă după putere suferă foarte mult.”

Cele cinci puteri spirituale: El propune cinci puteri spirituale ca fundament pentru putere și fericire autentice:

- **Credință:** Încredere în sine și capacitatea de transformare. „Trebuie să ai încredere că ai capacitatea de a deveni un Buddha, capacitatea de transformare și vindecare.”
- **Sârguință:** Practică conștientă continuă pentru a cultiva calități sănătoase și a calma emoțiile negative. „Oamenii cu energia sârguinței sunt extraordinar de puternici. Se pot transforma singuri; pot ajuta la transformarea comunității, a mediului și a lumii.”
- **Mindfulness:** A fi pe deplin prezent și conștient de ceea ce se întâmplă în momentul prezent. „Mindfulness este energia care ne permite să ne întoarcem la noi înșine, să fim vii și cu adevărat fericiți.”

- **Concentrare:** Focalizarea minții și dezvoltarea unei stări de atenție profunde și stabile.
- **Perspiciacitate:** A vedea adevărata natură a lucrurilor, inclusiv interconectarea tuturor ființelor (interființă) și impermanența tuturor fenomenelor. „Fără perspiciacitate, ne gândim la putere ca la ceva ce obținem pentru noi înșine și numai pentru noi înșine. Dar o altă perspiciacitate pe care o putem cultiva este perspiciacitatea non-sinelui... O mare parte din suferința noastră se naște din discriminarea dintre sine și ceilalți și din noțiunea noastră de sine separat.”

Acțiunea corectă și cele cinci antrenamente de mindfulness: Thich Nhat Hanh susține alinierea acțiunilor cu principiile mindfulness și compasiunii, așa cum sunt subliniate în cele cinci antrenamente de mindfulness. Aceste antrenamente îi îndrumă pe indivizi să se abțină de la acțiuni dăunătoare și să cultive o conduită etică în toate aspectele vieții. „Acțiunea corectă sau greșită poate fi determinată folosind criteriul unic de suferință sau lipsă de suferință.”

Conducerea prin renunțare: Adevărata conducere, conform lui Thich Nhat Hanh, apare din stăpânirea de sine, renunțând la afecțiuni precum furia, pofta și iluzia.

„Prima virtute de care ai nevoie pentru a-ți folosi puterea cu pricepere este virtutea de a te separa... Îți renunți la furie, la poftă și la ignoranță... De aceea, separarea aduce putere. Când întâlnești pe cineva care are virtutea de a se separa, care este liberă de suferințele sale, ai respect pentru ea și o ascuți.”

Puterea prezenței: Thich Nhat Hanh subliniază puterea transformatoare a faptului de a fi pe deplin prezent pentru sine și pentru ceilalți. El încurajează practici precum respirația conștientă, mersul pe jos conștient, mâncatul conștient și chiar conversațiile telefonice conștiente ca modalități de a cultiva această prezență.

„«Draga mea, sunt cu adevărat aici pentru tine» este cea mai semnificativă declarație de dragoste. Nu este o simplă afirmație; este o practică.”

Îmbrățișând adevărata noastră natură: El ne amintește că toate ființele posedă o bunătate, o frumusețe și un adevăr fundamentale, încurajându-ne să nu mai căutăm validare externă și, în schimb, să cultivăm acceptarea de sine și încrederea în sine.

„Toți cei care trăiesc în această lume... toți au această bază de bunătate, frumusețe și adevăr. Nu mai căuta în afara ta, pentru că lucrul pe care îl cauți este deja acolo, în tine.”

Calea lipsei de țintă: Adevărata fericire, conform lui Thich Nhat Hanh, constă în îmbrățișarea momentului prezent și renunțarea la urmărirea constantă a obiectivelor viitoare.

„Nu ne punem un obiectiv în față și alergăm după el încontinuu. Dacă o facem, vom alerga toată viața și nu vom fi niciodată fericiți. Fericirea este posibilă doar atunci când te oprești din alergat și prețuiești momentul prezent și cine ești.”

Fapte importante

- Thich Nhat Hanh subliniază interconectarea dintre bunăstarea individuală și armonia socială. El consideră că cultivarea păcii interioare și a atenției conștiente contribuie direct la o lume mai pașnică și mai dreaptă.
- El pledează pentru aplicații practice ale mindfulness-ului în viața de zi cu zi, oferind exerciții și tehnici specifice pentru a integra aceste principii în sfera personală și profesională.
- El subliniază importanța acțiunii comunitare și colective în promovarea schimbărilor pozitive, bazându-se pe exemple precum „Un procent pentru planetă” și practica „zilelor fără mașini” pentru a ilustra acest punct.

Concluzie

Perspectiva lui Thich Nhat Hanh asupra puterii oferă o provocare profundă noțiunilor convenționale de putere și succes. Prin prioritizarea transformării interioare și a vieții conștiente, el prezintă o cale convingătoare către o exprimare mai autentică și mai împlinitoare a puterii, atât individual, cât și colectiv. Ne invită să ne gândim: > „De ce fel de putere avem nevoie cu adevărat pentru a fi cu adevărat fericiți?” Învățăturile sale oferă perspective valoroase și instrumente practice pentru cultivarea acestei puteri autentice și contribuția la o lume mai pașnică și mai plină de compasiune.

Glosar de termeni cheie

Bodhicitta: Inima sau mintea trezită a iubirii și compasiunii; dorința de a atinge iluminarea pentru beneficiul tuturor ființelor.

Sârguință: Una dintre cele cinci puteri spirituale, referindu-se la efortul susținut și implicarea conștientă în practici sănătoase.

Cinci pofte: Dorințele de bogăție, faimă, sex, mâncare sofisticată și mult somn, considerate a fi puteri false care duc la suferință.

Cinci antrenamente de Mindfulness: Linii directoare etice pentru o viață conștientă, concentrându-se pe cultivarea compasiunii, responsabilității și conștientizării în diverse aspecte ale vieții.

Cinci puteri spirituale: credința, sârguința, atenția conștientă, concentrarea și perspicacitatea, considerate a fi adevăratele surse de putere și fericire.

Interființă: Interconectarea tuturor lucrurilor; înțelegerea faptului că nimic nu există independent și că toate fenomenele apar dintr-o rețea de relații.

Consum conștient: Conștientizarea impactului alegerilor noastre asupra bunăstării noastre fizice și mentale, precum și asupra bunăstării celorlalți și a mediului înconjurător.

Mindfulness: Energia de a fi pe deplin prezent în momentul prezent, conștient de gândurile, sentimentele și senzațiile noastre, fără a ne judeca.

Non-sine: Conștiința că simțul nostru de sine ca entitate separată, independentă este o iluzie și că suntem fundamental interconectați cu toate lucrurile.

Udarea selectivă: Practica cultivării stărilor mentale pozitive prin alegerea conștientă a mediilor și activităților care hrănesc semințe sănătoase în minte.