

CULTIVAREA RĂBDĂRII

**Tehnici budiste
pentru a depăși mânia și furia**

Traducere din engleză de Walter Fotescu

Carte bazată pe textul clasic budist
O călăuză pe calea bodhisattva-șilor (de Śāntideva), apărută la
Editura Herald cu titlul *Intrarea pe calea Iluminării*, 2006.

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	7
MULȚUMIRI	9
MULȚUMIRI DIN PARTEA EDITORULUI	11
INTRODUCEREA TRADUCĂTORULUI	13
PROVOCAREA RĂBDĂRII	13
ȘĂNTIDEVA ȘI CALEA BODHISATTVA-ȘILOR	15
DESPRE ABORDAREA MÂNIEI	24

ZIUA I

PRIMA PRELEGERE	29
Întrebări	42
A DOUA PRELEGERE	49
Întrebări	62

ZIUA A II-A

PRIMA PRELEGERE	73
Întrebări	86
A DOUA PRELEGERE	95
Întrebări	110

	ZIUA A III-A	
PRIMA PRELEGERE		121
Întrebări		131
A DOUA PRELEGERE		140
Întrebări		156
	ZIUA A IV-A	
PRIMA PRELEGERE		165
Întrebări		180
A DOUA PRELEGERE		189
Întrebări		189
12 VERIGI ALE ORIGINII DEPENDENTE		200
GLOSAR		215
INDEX		223

CUVÂNT-ÎNAINTE

Toate învățăturile budiste au la origine un profesor și un elev, iar prelegerile Sanctității Sale Dalai Lama, susținute în Phoenix și în Tucson, Arizona, în anul 1993, nu au făcut excepție.

Încă din anul 1986, Howard C. Cutler, MD, a solicitat ca Sanctitatea Sa să vină în Arizona. Invitația lui a fost acceptată în 1990, iar în luna septembrie a aceluiași an, el l-a invitat pe Lopön Claude d'Estrée să i se alăture în demersul solicitării unor date precise în acest sens. În sfârșit, în vara lui 1992, a fost confirmat faptul că Sanctitatea Sa a acceptat să ofere învățături în Arizona în toamna următorului an. La întrebarea Sanctității Sale privind obiectul prelegerilor, Howard și Claude au răspuns că se poate referi în prelegerile sale la orice va găsi de cuviință. Sanctitatea Sa a afirmat atunci că este responsabilitatea gazdei să stabilească ce anume ar veni cel mai bine în întâmpinarea nevoilor pe care le au elevii.

Howard s-a hotărât destul de repede și a propus învățăturile lui Șântideva despre răbdare. De ce despre răbdare? În primul rând, am vrut să solicităm o învățătură cu o perspectivă universală, care să fie atractivă deopotrivă pentru budiști și nebudiști. În al doilea rând, am avut în vedere un subiect foarte practic, care să poată fi aplicat în viața de zi cu zi. În al treilea rând, am considerat că lipsa de înțelegere a răbdării și modul cum se reflectă aceasta în dominația copleșitoare a mâniei sunt manifestări endemice pentru cultura noastră. Mânia este una dintre sursele care duc la atât de

multă nefericire, suferință, discordie și violență în lumea noastră. Mânia este exprimată de sute de ori pe zi în mass-media, mai ales la televizor. O vedem în modul cum soluționăm disputele în societatea noastră, extrem de litigioasă; în felul cum se poartă liderii noștri în sălile Congresului; în creșterea actelor de violență în familie și a abuzurilor împotriva copiilor și în sentimentul urii și repulsiei de sine care a împânzit cultura. Politețea, blândețea, răbdarea și compasiunea par, adesea, o parte din trecutul nostru de legendă.

Șântideva afirmă, chiar la începutul capitolului său despre răbdare, că un singur moment de mânie poate nimici o viață întreagă, trăită cum se cuvine. La prima vedere, poate părea o afirmație dură, dar, reflectând asupra ei, vedem că are o semnificație profundă. Când ne mâniem pe cineva, deseori nu suntem conștienți de efectul mâniei asupra acelei persoane, ca să nu mai vorbim despre reverberațiile manifestate. Cu toate acestea, reverberațiile există: acea persoană nu păstrează mânia doar pentru sine, ci o transmite mai departe, posibil în mod repetat. Antidotul mâniei este răbdarea, astfel încât diseminarea înțelepciunii lui Șântideva despre răbdare devine o necesitate esențială în vremurile acestea.

Pe durata elaborării acestei serii de învățături a fost întemeiată Arizona Teachings, Inc., avându-i ca directori fondatori pe Dr. Cutler, Lopön d'Estrée și Ken Bacher. Am decis să abordăm într-o manieră nouă felul în care Sanctitatea Sa își prezintă învățăturile. În trecut, Sanctitatea Sa locuia într-un hotel confortabil, se închiria o sală mare [de conferințe], iar studenții își găseau locuri prin diferite hoteluri și moteluri din zonă. Viziunea noastră a fost să avem un loc unde Sanctitatea Sa să poată locui și care, totodată, să găzduiască sala de conferințe și pe studenți. În esență, am vrut să creăm un „campus” pentru cinci zile, unde toți participanții la conferințe să se poată relaxa și bucura de compania celorlalți. Am pus accent pe un cadru frumos și liniștit, un loc unde Sanctitatea Sa și anturajul său, studenții laici și familiile lor, să se simtă inspirați de cadrul natural. Am ales complexul Sheraton El Conquistador Resort, înconjurat

de deșertul Sonora și având ca fundal Munții Catalina, în Valea Oro, puțin mai la nord de Tucson.

Dimineața sosirii Sanctității Sale în Tucson a fost marcată de cerul albastru-închis al deșertului și de un curcubeu dublu care se putea zări pe măsură ce ne apropiam de Valea Oro. La vederea frumuseții naturale a cadrului ales pentru prelegerile sale, Sanctitatea Sa a exclamat că îi amintea foarte mult de Lhasa.

Și astfel, cu aceste semne de bun augur, pe 11 septembrie 1993, în Anul Păsării de Apă, la Pusch Ridge în statul Arizona, nenumărați zei și semizei, 1 600 de oameni și de bodhisattva, *asura* și *gandharva* s-au adunat să-l asculte pe Sanctitatea Sa Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama al Tibetului și încarnarea vie a lui Bodhisattva Avalokiteśvara, prezentând și comentând învățăturile lui Acharya Śāntideva despre răbdare și despre modul de viață al unui bodhisattva. Ne rugăm ca aceste învățături să fie de folos tuturor ființelor simțitoare.

MULȚUMIRI

Fondurile și sprijinul acordate de *Arizona Friends of Tibet* și, în special, de președintele acesteia, Peggy Hitchcock, au permis ca recent-înființata noastră organizație să anunțe publicului conferințele și să înceapă nenumăratele aranjamente necesare pentru vizită. Aproximativ treizeci de voluntari s-au ocupat de majoritatea detaliilor legate de această vizită, fiind coordonați de Bonnie Cheney. Sistemele de înregistrare computerizată au fost create de Dan Crowell, G. Greg Bender și Richard Laue.

Voluntarii au transcris învățăturile prezentate în această carte după cele 16 ore de prelegeri rostite de Sanctitatea Sa; mulțumirile se îndreaptă mai ales către: Julie Jones, Karen Garland, Amy Zehra Conner și Julie Montgomery. Transcrierea a fost apoi editată de Ken Bacher și adusă la forma finală de Kate Bloodgood și Susan Kyser, de la Snow Lion Publications, cu un ajutor esențial din partea

lui Geshe Thupten Jinpa. Unele mici libertăți au fost asumate în ceea ce privește aranjarea materialului transcris, în vederea unei prezentări mai eficiente specificului unei cărți; editorii însă s-au străduit să păstreze întocmai, pe cât posibil, vocea lui Dalai Lama.

Nimic din toate acestea nu ar fi fost posibile fără cooperarea și sprijinul lui Kazur Tenzin Geyche Tethong, secretarul particular al Sanctității Sale, și a personalului său; Rinchen Dharlo, de la *Office of Tibet* din New York, și Geshe Thupten Jinpa, care a fost interpretul Sanctității Sale pe durata prelegerilor.

În fine, mulțumirile noastre se îndreaptă în mod deosebit către Sanctitatea Sa, Tenzin Gyatso, al XIV-lea Dalai Lama al Tibetului, profesorul și exemplul nostru, pentru bunătatea de a ne fi oferit aceste învățături nouă, tuturor celor din Arizona, și întregii lumi. Practica personală a Sanctității Sale legată de răbdare este o sursă de inspirație pentru noi toți. Fie ca el să aibă o viață lungă pentru a învăța Roata *dharmă*-ei pentru poporul său și pentru oamenii din întreaga lume care îl privesc ca pe un exemplu de compasiune și bunătate iluminată, într-o lume plină de neîncredere, conflicte și mânie.

Fie ca toate ființele simțitoare să beneficieze.

Lopön Claude d'Estrée
Ken Bacher
Arizona Teachings, Inc.

PROVOCAREA RĂBDĂRII

Introducerea traducătorului

O poveste larg răspândită, pe care profesorii tibetani o spun cu plăcere elevilor lor, relatează întâlnirea dintre un sihastru și un păstor:

„Un sihastru trăia singur în munți. Într-o zi s-a întâmplat ca un păstor să treacă pe lângă peștera lui. Intrigat, păstorul a strigat la sihastru și l-a întrebat:

– Ce faci singur în pustietatea asta?

Sihastrul răspunse:

– Meditez.

– La ce meditezi? a întrebat păstorul.

– La răbdare, spuse sihastrul.

A urmat un moment de tăcere. După o vreme, păstorul a decis să-și vadă de drum. Când se pregătea să plece, s-a uitat înapoi la sihastru și a strigat:

– Oricum, du-te dracu'!

– Ce-ai zis? *Tu* să te duci dracu'! veni prompt răspunsul.

Păstorul râse și îi reaminti sihastrului că el se presupunea că meditează asupra răbdării!”

Povestea aceasta simplă ilustrează minunat principala provocare ivită în fața celui care dorește să practice răbdarea: cum ne putem menține spontaneitatea și, în același timp, să reacționăm cu calm într-o situație care în mod obișnuit ar duce la o izbucnire de

mânie? Problema aceasta nu-i privește doar pe practicantii vreunei religii. Este o provocare cu care se confruntă fiecare dintre noi, în încercarea de a ne trăi viața cu un anume grad de demnitate umană și decență. La aproape fiecare pas, ne confruntăm cu situații care ne pun la încercare limitele răbdării și ale toleranței. În mediul familial, la locul de muncă sau pur și simplu în interacțiunile cu ceilalți, deseori prejudecățile noastre ies la iveală, credințele noastre sunt puse la încercare, iar imaginea de sine e amenințată. Tocmai în astfel de momente se face intens apel la resursele noastre interioare. Toate acestea, ar spune Sântideva, ne pun la încercare caracterul, măsura în care ne-am dezvoltat capacitatea de răbdare și toleranță.

Povestea de mai sus ne spune, de asemenea, că răbdarea este un lucru care nu poate fi cultivat fiind izolat de alți oameni. De fapt, este o calitate ce poate să apară numai în contextul interacțiunii cu ceilalți, mai ales cu semenii umani. Reacția spontană a sihastrului arată că dezvoltarea sa interioară a fost la fel de instabilă precum castelul de nisip construit de un copil. Una este să te afunzi în gândurile calde de toleranță și compasiune față de alții în mediul lipsit de provocări al solitudinii și cu totul altceva înseamnă să trăiești aceste idealuri în interacțiunile zilnice cu oameni reali. Evident acest lucru nu minimalizează importanța meditației în tăcere. Astfel de practici solitare interiorizează intuiții care altfel ar rămâne doar la nivelul cunoașterii intelectuale. Și, la fel ca majoritatea vechilor tradiții religioase indiene, budismul susține practica meditativă ca fiind un element esențial al căii spirituale. Cu toate acestea, rămâne în picioare faptul că adevăratul test al răbdării are loc numai în contextul interacțiunii cu alții.

Al treilea aspect pe care îl putem observa în scurta întâlnire dintre sihastrul nostru și păstor este că răbdarea autentică se dezvoltă numai după ce ai dobândit un anumit grad de control asupra mâniei. Bineînțeles, a răspunde cu o izbucnire emoțională puternică la un abuz verbal neprovocat este o reacție omenească naturală. Dar o persoană autentic spirituală trebuie să fie capabilă să depășească astfel de reacții omenești previzibile. Asta ne învață

Śāntideva în Capitolul VI „Perfecțiunea răbdării” din *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor*¹. Iar în comentariul lucid al Sanctității Sale Dalai Lama avem o expunere clară a idealurilor și a practicilor menite a cultiva și desăvârși calitatea spirituală vitală a răbdării.

Învățăturile despre răbdare prezentate în acest volum sunt componente esențiale a ceea ce, în budismul Mahāyāna, se numește idealul bodhisattva, și anume năzuințele altruiste ale aspirantului spiritual, care-și dedică întreaga viață pentru binele altora. Oare idealul de bodhisattva înalță resemnarea și supunerea la rangul unor principii spirituale? Un astfel de ideal susține toleranța în fața răului? Cum rămâne cu mânia și ura în cazuri justificate? Oare idealul bodhisattva nu ne cere imposibilul, întrucât contravine naturii umane fundamentale? Acestea sunt o parte dintre întrebările care apar imediat în mintea cititorilor actuali ai lui Śāntideva.

ŚĀNTIDEVA ȘI CALEA BODHISATTVA-ȘILOR

Înainte de a continua discuția despre răbdare, se cuvine să spunem câteva cuvinte despre cartea lui Śāntideva, *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor*, o lucrare al cărei Capitol VI formează nucleul învățăturilor lui Dalai Lama din această carte. Scrisă în secolul al VIII-lea d.Hr., lucrarea lui Śāntideva a devenit rapid un text clasic important al budismului Mahāyāna. Legenda spune că Śāntideva a recitat întregul text în mod spontan când i s-a cerut să țină o cuvântare în fața unei adunări de călugări, la faimoasa universitate monastică indiană de la Nālandā. Se spune că solicitarea de a preda învățătura a avut drept scop inițial dorința de a-l umili pe Śāntideva, pe care ceilalți călugări îl vedeau că nu face decât „să mănânce, să

¹ În original, *Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. Cartea a fost tradusă de Ed. Herald în limba română cu titlul *Intrarea pe calea Iluminării*, dar pentru o lectură mai ușoară ne vom referi de acum la acest text cu titlul *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor* sau *Călăuza*, așa cum se referă Sanctitatea Sa la această carte. Extrasele din *Călăuza (Intrarea pe calea Iluminării)* sunt traduse în limba română de Radu-Claudiu Canahai. (N. red.)

doarmă și să defechez”. Călugării nu își dădeau seama că, deși Śāntideva părea să ducă o viață de lenevie, el era, de fapt, bogat în experiență interioară și învățatură profundă. Conform versiunilor tibetane ale povestirii, când Śāntideva a ajuns la dificilul Capitolul IX, capitolul despre înțelepciune, el a început să se ridice în aer și a dispărut treptat, iar vocea i se auzea în continuare.

Oricare ar fi meritele acestei legende, importanța textului *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor*ⁱ în ambientul cultural și temporal al literaturii indiene nu poate fi subestimată. Textul lui Śāntideva a devenit una dintre renumitele scrieri budiste. Pentru practicantul religios, această operă a devenit o scriptură importantă, conturând practicile esențiale ale căii către iluminare a budismului Mahāyāna. Se poate spune că, dintre toate scrierile religioase ale tradiției budismului Mahāyāna, *Călăuza* lui Śāntideva împreună cu *Precious Garland*ⁱⁱ a lui Nāgārjuna rămân textele fondatoare, care conturează calea nobilă și altruistă a unui bodhisattva. Pentru erudiți și filosofi, Capitolul IX reprezintă o contribuție importantă la dezvoltarea filosofiei budiste a „Căii de mijloc”. Iar pentru budiștii obișnuiți, textul a devenit o sursă profundă de inspirație în credința lor personală. Până în ziua de azi, capitolul despre dedicare, Cap. X, ultimul, rămâne una dintre expresiile cele mai ardente ale sentimentului profund religios din literatura budismului Mahāyāna.

ⁱ Textul *Guide to the Bodhisattva's Way of Life*, cunoscut și cu titlul *Entering the Path of Enlightenment*, a fost publicat la Editura Herald cu titlul *Intrarea pe calea Iluminării (Bodhicaryāvatāra)*, în traducerea lui Radu-Claudiu Canahai. Acesta este unul dintre textele cele mai respectate ale budismului Mahāyāna. Organzată în X capitole, lucrarea oferă învățături pentru eliberarea omului din ciclul dureros al existenței prin practicarea celor 6 perfecțiuni – generozitatea, disciplina etică, răbdarea, perseverența, meditația și înțelepciunea – ce jalonează calea spre iluminare a unui bodhisattva. Pentru că Dalai Lama face referire la acest text cu titlul mai cunoscut, ne vom referi în continuare la acest text cu titlul de *O călăuză pe calea bodhisattva-șilor* sau *Călăuza*. (N. red.)

ⁱⁱ În română, *Ghirlanda/Cununa Prețioasă*, textul lui Nāgārjuna. Textul nu a fost tradus până acum în limba română. Editura Herald a publicat *Tratatul despre Calea de mijloc (Madhyamakasastra)* de Nāgārjuna, cea mai veche sinteză a *sūtra*-elor din „Perfecțiunea înțelepciunii” (*Prajnaparamita*) și *Epistolă către un prieten*, sfaturi oferite de Nāgārjuna prietenului și discipolului său Gautamiputra. (N. red.)

Impactul *Călăuzei* lui Śāntideva în Tibet a fost, poate, de neegalat. Încă de la traducerea sa în tibetană, în secolul al XI-lea, lucrarea a exercitat o influență puternică asupra vieții religioase a poporului tibetan. Influența sa atotpătrunzătoare poate fi găsită în învățăturile tuturor celor patru școli principale ale budismului tibetan: Nyingma, Sakya, Kagyu și Gelug. Pe lângă faptul că a generat un studiu extins al idealurilor și practicilor Mahāyāna, care sunt tratate pe larg în lucrare, textul a dus, de asemenea, la dezvoltarea unui nou gen de literatură, devenit cunoscut în mod colectiv ca *lo-jong* sau „antrenamentul minții”. Genul literar respectiv cuprinde o categorie de scrieri religioase care abordează în special două dintre temele centrale ale lucrării lui Śāntideva, și anume cultivarea minții altruiste a iluminării și generarea unei înțelegeri profunde a naturii realității. Ca o dovadă a mării puteri inspiratoare a textului, cei care au asistat la oricare dintre prelegerile lui Dalai Lama, își vor reaminti ușurința cu care el citează din *Călăuza* lui Śāntideva. Următoarea strofă a devenit una memorabilă, datorită afirmațiilor repetate ale lui Dalai Lama despre faptul că aceasta este cea mai importantă sursă de inspirație pentru el:

Câtă vreme spațiul va dura
 Și câtă vreme vor mai fi ființe care transmigrează,
 Fie ca eu să le rămân alături,
 Risipindu-le suferințele.
 (*Călăuza*, X:55)

A devenit o obișnuință în Tibet ca tinerii novici aspiranți să memoreze întregul text al *Călăuzei* lui Śāntideva, astfel încât strofele să poată fi cântat-recitate în grup. Traducerea tibetană a lucrării este în întregime versificată, fiecare strofă conținând patru versuri, cu o metrică perfectă. Până în ziua de azi îmi aduc aminte cu bucurie de nopțile petrecute în recitări de grup, minunându-mă de frumusețea poetică și profunzimea versurilor lui Śāntideva, la Mănăstirea Ganden din sudul Indiei, unde mi-am primit educația monastică.

Mai înainte, am menționat câteva dintre întrebările pe care le-ar putea ridica un cititor modern al lui Śāntideva. Voi lăsa versurile lui Śāntideva și comentariul limpede al lui Dalai Lama să vorbească de la sine. Totuși, fiind traducător al învățăturilor lui Dalai Lama, mă voi strădui să ofer o explicație în câteva cuvinte, care poate constitui un cadru util deopotrivă pentru intuițiile lui Śāntideva și ale lui Dalai Lama. Procedând astfel, sper, de asemenea, să plasez învățăturile conținute în acest volum într-un context mai larg.

Cuvântul tibetan *soe-pa*, tradus aici prin cuvântul „răbdare”, are diverse conotații. Literal, *soe-pa* înseamnă „stăpânire de sine”, iar în formă verbală înseamnă „a rezista” sau „a suporta ceva”, ca de exemplu „a îndura greutățile”. Totuși, când *soe-pa* e folosit pentru a descrie o calitate, spre exemplu caracterul unei persoane, semnificația sa e cel mai bine redată prin „toleranță”. În tibetană, despre o persoană care posedă un caracter tolerant pronunțat, se spune că e „mare în *soe-pa*”. Totuși, doar termenul „toleranță” nu poate să capteze semnificația completă a lui *soe-pa*, fiindcă e posibil ca un om să aibă un temperament tolerant și cu toate acestea să fie foarte lipsit de răbdare. Iar despre o persoană care este „mare în *soe-pa*” se spune că are și un temperament răbdător. Firește, nu sugerez că termenul tibetan trebuie tradus prin [seria de cuvinte] „răbdare/toleranță/stăpânire de sine”, fiindcă aceasta ar contraveni tuturor canoanelor stabilite ale scrisului. Ce doresc să fac aici este să atrag atenția asupra semnificațiilor multiple ale cuvântului tibetan, astfel încât cititorul să fie cel puțin conștient de complexitatea conceptelor implicate.

Pledând pentru practica răbdării, Śāntideva nu sugerează că trebuie să ne supunem, pur și simplu, abuzurilor și exploatării din partea altora, nici nu recomandă o politică de acceptare necondiționată a suferinței și durerii. El pledează pentru înfruntarea cu fermitate a adversităților. În comentariul său, Dalai Lama face distincție între resemnare și toleranță. El sugerează că adevărata toleranță poate să apară numai dacă s-a adoptat în mod conștient

atitudinea de a nu răspunde cu aceeași monedă la un rău real sau doar perceput. Aspectul esențial aici este „atitudine adoptată în mod conștient”. Deși nici Śāntideva, nici Dalai Lama nu oferă o definiție explicită a răbdării, putem lua următoarea afirmație ca pe o definiție de lucru: „Răbdarea (*soe-pa*), potrivit înțelegerii budiste a principiului, este o poziționare fermă împotriva adversităților, provenită dintr-un temperament stabil, neperturbat de frământări exterioare sau interioare”. Cu siguranță că aceasta nu poate fi considerată o supunere pasivă; este mai curând o abordare activă a adversităților. Discuția lui Śāntideva despre răbdare are loc în baza a ceea ce putem numi cele trei caracteristici ale răbdării. Acestea sunt: (1) toleranța bazată pe acceptarea conștientă a suferinței și dificultăților, (2) toleranța rezultată din reflectarea asupra naturii realității și (3) toleranța față de ofensele aduse de alții.

Śāntideva discută primul aspect al răbdării în strofele 12-21. El începe prin a observa că durerea și suferința sunt fapte naturale ale existenței și că negarea acestui adevăr nu poate decât să aducă și mai multă nefericire. Continuă prin a argumenta că, dacă am putea să interiorizăm acest adevăr fundamental al existenței noastre, am trage foloase enorme în viața noastră de zi cu zi. Pe de o parte, am vedea suferința ca pe un catalizator pentru evoluția spirituală. Śāntideva dă de înțeles că o persoană capabilă să reacționeze la suferință în felul acesta poate să accepte de bunăvoie durerea și greutatea implicate în încercarea de a atinge un țel mai înalt. În teorie, toți suntem conștienți de acest principiu. Pentru a ne proteja de bolile tropicale, acceptăm adesea de bunăvoie durerea vaccinărilor. Argumentând că e posibil să ne antrenăm pentru a suporta o durere mai mare decât suntem capabili acum, Śāntideva scrie următoarele versuri memorabile:

Nu e nimic ce să nu devină ușor
 După ce te obișnuiești cu el;
 Odată [ce te-ai] învățat cu dureri mărunte,
 Marile dureri pot fi îndurate.
 (*Călăuza*, VI:14)

El încheie discuția despre prima caracteristică a răbdării, atrăgând atenția asupra aspectelor pozitive ale suferinței, dacă poate fi descris ca fiind „pozitiv” ceva în legătură cu durerea și suferința. Sântideva afirmă că experiența suferinței ne trezește din letargia spirituală. Tot suferința ne îngăduie să ne identificăm cu durerea altora, permițându-ne să generăm compasiune autentică față de aceștia. Mai mult, suferința este cea care ne însuflă frica de rău, esențială pentru o persoană religioasă. În sfârșit, înțelegerea suferinței ne consolidează aspirația spre libertate spirituală. Bineînțeles, despre multe dintre aceste afirmații se poate spune că sunt religioase, iar un cititor modern ar putea argumenta că ele sunt relevante numai pentru un practicant religios. Dar ideea de bază a lui Sântideva rămâne valabilă. Altfel spus, dacă sunt abordate cu o atitudine adecvată, chiar și durerea și suferința pot fi percepute în termenii efectelor lor pozitive.

Strofele 22-34 pun în discuție al doilea aspect al răbdării: toleranța bazată pe înțelegerea naturii realității. Argumentul lui Sântideva se concentrează aici pe demonstrarea modului cum acțiunile oamenilor și evenimentele sunt determinate de o rețea alcătuită din mulți factori. Este scos în evidență faptul esențial că multe dintre condițiile care-i determină pe alții să acționeze în moduri dăunătoare pentru noi, în realitate, nu sunt sub controlul lor. În exprimarea lui Sântideva, devenim răi fără să vrem să fim astfel. În mod similar, nu avem intenția să ne mâniem, dar suntem adesea cuprinși de mânie. S-ar putea, așadar, argumenta că, într-un anumit sens, nu e logic să izolăm, într-un context de condiții complexe, doar persoana și s-o facem singura răspunzătoare pentru actul dăunător. Pentru a ilustra acest argument, Sântideva prezintă o analiză neobișnuită a actului simplu, prin care cineva ne lovește cu un băț. El arată cum atât bățul, cât și persoana care-l mânuiește au aceeași răspundere în provocarea durerii. La un nivel mai profund, argumentează el, simplul fapt că posedăm o existență corporală este un factor cu o contribuție importantă în generarea durerii. O condiție suplimentară, care, de fapt, se dovedește a fi cauza esențială, este, în primul rând, emoția negativă care a motivat persoana să facă rău.