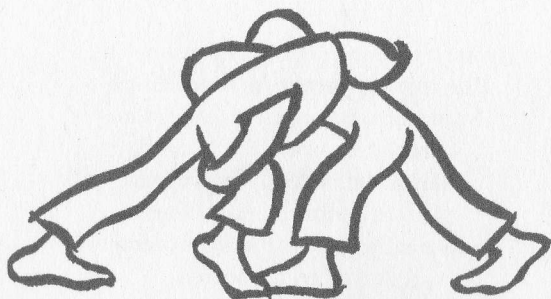


Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maestri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. A predat la Universitatea Columbia și la Sorbona. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King la Premiul Nobel pentru Pace. Din 1996, trăiește în exil în Franța, unde continuă să scrie, să predea, să se ocupe de grădinărit și să-i ajute pe refugiații de pretutindeni. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfulness sau budismul, volume ce s-au vândut în peste trei milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama”.



CUM SĂ LUPTĂ

THICH NHAT HANH

Traducere din limba engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

How to Fight

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2017 Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc.

Toate drepturile rezervate.

Ilustrații: Jason DeAntonis

Nici un fragment din această carte nu poate fi reprodus prin nici un mijloc, electronic sau mecanic, sau printr-un alt sistem de stocare și recuperare a informațiilor, fără permisiunea Plum Village Community of Engaged Buddhism, Inc., cunoscut anterior sub numele Unified Buddhist Church, Inc.

INTRODUCTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România

tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cum să lupți

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2019 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactor: Ramona Ciortescu

Corector: Sabrina Florescu

Copertă: Affectif

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HANH, NHAT THICH

Cum să lupți / Thich Nhat Hanh; trad.: Andreea

Rosemarie Lutic. – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3571-6

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

159.9

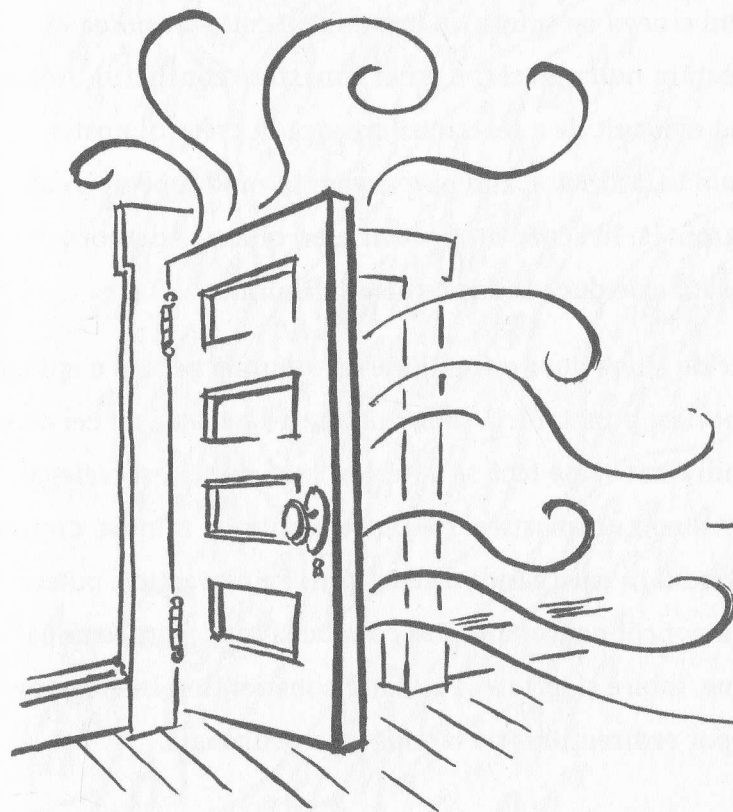
CUPRINS

Note despre conflicte 7

Practici pentru pace și reconciliere 89

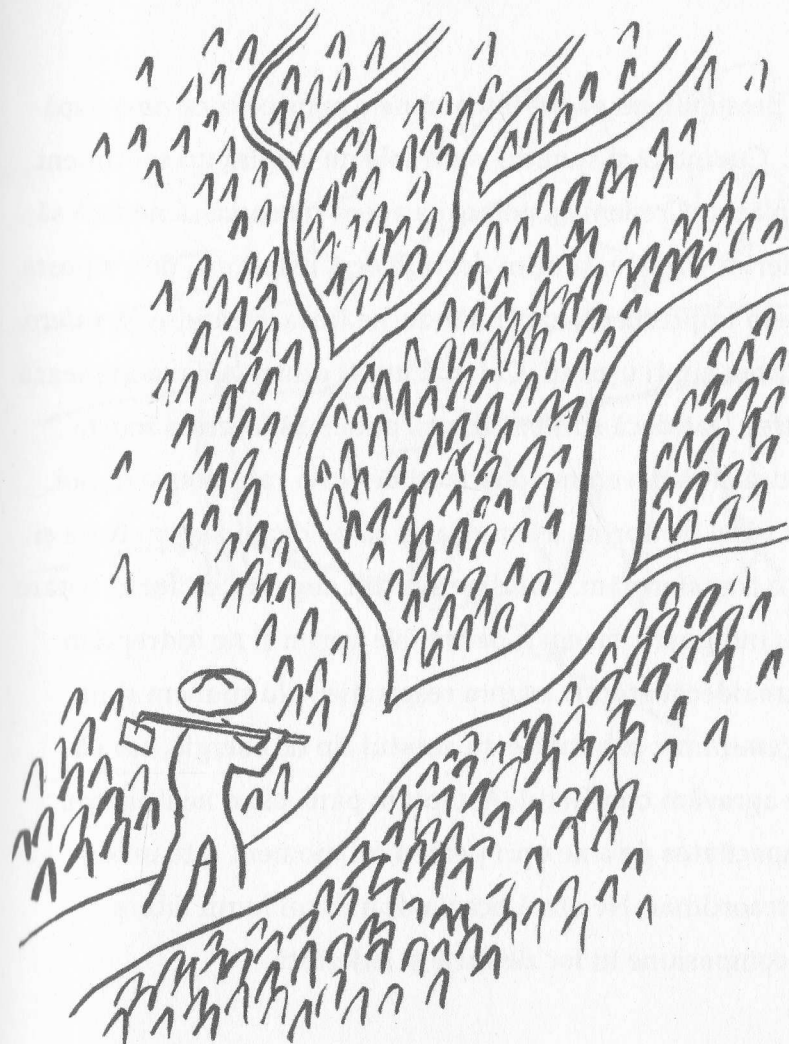


Niciodată în istoria omenirii n-am avut la îndemână atâtea mijloace de comunicare – televiziune, radio, telefon, fax, e-mail, internet –, cu toate acestea, rămânem izolați și rareori comunicăm cu adevărat. Atunci când nu putem comunica, suferim și ne revărsăm suferința asupra altora. Însă putem găsi moduri de a redeschide ușa comunicării.

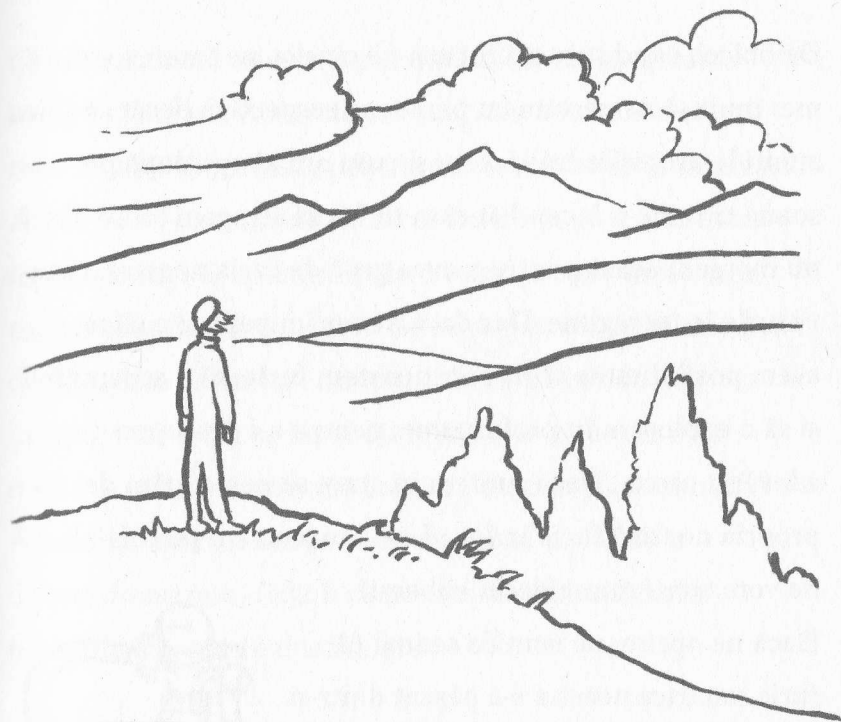


Când cineva ne spune un lucru neplăcut, s-ar putea să ripostăm numaidecât. Atunci ia naștere conflictul. Acest mod obișnuit de a reacționa creează în creierul nostru o cale bătătorită. Când parcurgem în mod repetat o cale neuronală, în scurt timp, devine un obicei. Adeseori, această cale duce la frică, furie și lăcomie.

Este de ajuns doar o fracțiune de secundă pentru a ajunge în același punct: furia și dorința de a-l pedepsi pe cel care a îndrăznit să ne facă să suferim. Însă mintea și creierul sunt structuri plastice. Ne putem schimba mintea, creierul și modul în care gândim și simțim. Prin practică, putem crea noi căi neuronale care conduc la înțelegere, compasiune, iubire și iertare. Prezența conștientă și înțelegerea ne pot redirecționa pe o nouă cale neuronală.

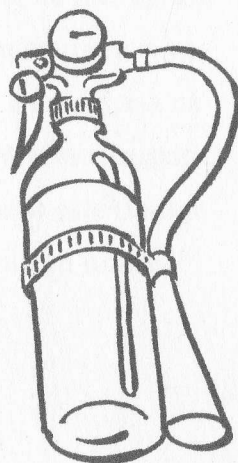


Să presupunem că o persoană ne-a spus ceva ce ne-a supărat. Cuvintele și sunetul vocii sale ne inspiră un sentiment neplăcut. Credem că persoana aceea încearcă să ne facă să suferim. Firește, simțim dorința de a reacționa, de a riposta. Avem impresia că, exprimându-ne furia, făcând-o să sufere, ne vom simți ușurați. Cei mai mulți dintre noi reacționează astfel. Dar dacă suntem atenți, putem să facem o scurtă pauză și să devenim conștienți de furia care crește în noi. Iar când ne oprim, avem ocazia să ne recunoaștem furia și să o transformăm. Când ne simțim cuprinși de furie, iritare sau indignare, facem o pauză. Ne oprim și ne îndreptăm numaidecât atenția asupra respirației. Nu spunem și nu facem nimic sub influența acestui tip de energie, așa că nu agravăm conflictul. Așteptăm până când ne liniștim. Capacitatea de a ne opri pentru un moment este un dar extraordinar. Ne oferă ocazia de a dăruii lumii iubire și compasiune în loc de furie și suferință.



De obicei, când suntem furioși pe cineva, ne interesează mai mult să ne certăm cu persoana respectivă decât să fim atenți la propriile trăiri. E ca și cum am alerga după persoana care ne-a incendiat casa în loc să stingem focul. Dacă nu mergem acasă pentru a avea grijă de furia noastră, casa va arde în întregime. Dar dacă ne oprim pentru o clipă, avem posibilitatea să ne recunoaștem furia, să o acceptăm și să o explorăm în profunzime, pentru a-i descoperi cu adevărat cauza. Dacă suntem în stare să ne ocupăm de propria noastră furie în loc să ne concentrăm pe celălalt, ne vom simți numaidecât eliberați.

Dacă ne oprim, ne vom da seama că furia sau frica noastră s-a născut dintr-o percepție greșită sau își are originea în semințele furiei sau fricii existente deja în interiorul nostru. Acceptă-ți furia și privește în profunzime pentru a-i descoperi sursa. Când o vei conștientiza, te vei simți eliberat.



AERUL CALD NU SE LUPTĂ CU AERUL RECE

Când în cameră este frig, pornești căldura, iar aceasta începe să emane valuri de aer cald. Nu e nevoie ca aerul rece să iasă din cameră pentru ca aceasta să se încălzească. Aerul rece este cuprins de aerul fierbinte și devine cald; nu există nici o luptă între ele. Prezența conștientă este capacitatea de a fi conștient de ce se petrece în momentul de față. Este asemenea aerului cald ce pătrunde într-o încăpăre rece. Nu se luptă cu furia, ci o recunoaște și o salută. „Când inspir, mă calmez; când expir, zâmbesc.“ Acesta nu este un act de suprimare sau de luptă, ci de conștientizare. Odată ce ne-am recunoscut furia, o putem accepta cu deschidere.

Bodhisattva sunt ființe deosebite, care și-au dedicat întreaga viață cultivării compasiunii și eliberării celorlalți de suferință. Oare un bodhisattva se poate înfuria? Firește. Dacă ești un bodhisattva, nu înseamnă că ești perfect. Oricine este conștient de ceea ce se petrece în interiorul său și încearcă să-i trezească pe ceilalți este un bodhisattva. Toți suntem bodhisattva atunci când facem tot ce ne stă în putință. Pe parcurs, s-ar putea să ne confruntăm cu furia sau frustrarea. Se spune că atunci când un bodhisattva se supără pe un alt bodhisattva, pretutindeni în univers apar nenumărate obstacole. Când în sufletul nostru se află ură și furie, acestea reverberează în toate direcțiile. Când sufletul nostru e plin de pace și bucurie, pacea și bucuria noastră radiază în tot cosmosul.

