

*Effortless Living. Wu-Wei and the Spontaneous State of Natural Harmony*  
Copyright © 2018 by Jason Gregory

Copyright © 2018 Editura For You  
Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.  
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Tehnoredactare: Anca Șerbu  
Design copertă: Despina Iorga

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**GREGORY, JASON**

**Viața fără efort: Wu-wei și starea spontană de armonie naturală/**

Jason Gregory; pref. de Damo Mitchell; trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București: For You, 2019

ISBN 978-606-639-313-3

I. Damo, Mitchell (pref.)

II. Andronache, Daniela (trad.)

299:513

Jason Gregory

VIAȚA  
FĂRĂ EFORT

無為

*Wu-Wei și starea spontană  
de armonie naturală*

Prefață de Damo Mitchell

Traducere din limba engleză de  
Daniela Andronache

Editura For You  
București



## DESPRE AUTOR

Jason Gregory este maestru și conferențiar internațional specializat în domeniile filosofie orientală și occidentală, religie comparată, metafizică și culturi antice.

Autor al volumelor *Fasting the Mind, Enlightenment Now* și *The Science and Practice of Humility*, el trăiește și studiază în Asia și Australia.

Aducând la un loc filosofia taoistă, principiile hindu-se, confucianismul și descoperirile științifice, Jason Gregory descrie practica Wu-wei ca vehicul pentru atingerea libertății interioare, arătând că, atunci când renunțăm la ego și îi permitem vieții să se desfășoare după propria voiață, ne racordăm mai îndeaproape la scopurile noastre și, totodată, ne cultivăm talentele și măiestria.

## Cuprins

Prefață / <b>Leapădă-te de piele pentru a-ți elibera mintea</b>	7
Introducere / <b>Gândirea fără efort</b>	15

### PARTEA I / ORIGINEA GÂNDIRII FĂRĂ EFORT ÎN ORIENT

Capitolul 1 / <b>Calea Naturii nu este ideologie sau teologie</b>	43
Capitolul 2 / <b>Calea naturii nu este nici religie, nici dogmă</b>	59
Capitolul 3 / <b>Calea lui Tao este armonia</b>	77

### PARTEA A II-A / ȘTIINȚA ȘI PRACTICA GÂNDIRII FĂRĂ EFORT

Capitolul 4 / <b>Virtutea celui lipsit de virtute</b>	91
Capitolul 5 / <b>Tiparele parazitare ale lumii nenaturale</b>	109
Capitolul 6 / <b>Guvernarea naturală născută din Tao</b>	119
Capitolul 7 / <b>Încrederea înseamnă uniune</b>	129
Capitolul 8 / <b>Cultivarea lui yin și arta meșterului talentat</b>	143

### PARTEA A III-A / ARTA DE A TRĂI FĂRĂ EFORT

Capitolul 9 / <b>Sincronicitatea e limbajul gândirii fără efort</b>	165
Capitolul 10 / <b>Nimic nu e mai inutil decât Wu-wei</b>	181
Capitolul 11 / <b>Cum trăiești Wu-wei pe Calea lui Tao în lumea de azi</b>	193
Bibliografie	215
Mulțumiri	219
Despre autor	222



## Introducere

### GÂNDIREA FĂRĂ EFORT

**D**e obicei, se consideră că sportivii, artiștii, scriitorii, poeții și filosofii trăiesc experiența unei minți limpezi, lipsite de efort. Această stare a conștiinței nu este condiționată de limitările minții, ci își găsește infinite modalități de a se exprima și reușește să se concentreze cu precizie între granițele capacităților mentale și cele ale vieții de zi cu zi.

Când ne gândim la această stare mentală, o asociem, în general, cu un fel de transă, de concentrare, ca atunci când spunem că cineva se simte „în elementul său“. Observăm această stare când urmărim un sportiv de performanță realizând imposibilul sau când un grup de muzicieni încep să improvizeze, hrănindu-se fiecare cu energia celorlalți pentru a crea o sinergie ritmică ce ne încântă urechile și ne inspiră inima.

„În elementul tău“ ești și când te afli în starea de concentrare susținută necesară pentru a scrie o carte, cum fac eu acum. Totuși, expresia „a fi în elementul său“ sau „în

zonă“ include un paradox implicit: pentru a fi cu ușurință în propriul element, oricare ți-ar fi meșteșugul, ai nevoie de concentrare și efort susținut, fără ca scopul să fie acela de a obține limpezirea minții. Efortul iscusit al meșterului invocă limpezimea minții *fără* intenția de a atinge acest obiectiv. E ca și cum meșterul și meșteșugul lui ar fi în esență unul și același lucru. Efortul e făcut, de fapt, fără efort, deoarece lipsește entitatea care să „il săvârșească“; totul se întâmplă spontan, de la sine și în armonie cu toate lucrurile.

Capacitatea de a ne concentra atenția pentru o perioadă îndelungată de timp evocă starea de „a fi în element“, care ne permite să realizăm imposibilul. Putem face acest lucru pentru că mintea conștientă intră în hibernare, permițându-i înțelepciunii inconștiente a minții și trupului să preia conducerea. Controlul e preluat de memoria musculară, în timp ce scade senzația că tu ești cel care îndeplinește sarcina.

Conform științelor cognitive, mintea analitică conștientă, *persona* egoului, acel ceva căruia îi spui „sine“ se află în cortexul cerebral, care acoperă partea din față a lobilor frontali. Această parte a creierului e cunoscută sub denumirea de cortex prefrontal și s-a dezvoltat mai târziu față de celelalte zone, în încercarea de a naviga printre obstacolele sporite pe care sistemul planetar ni le-a pus sistematic în cale. Științele cognitive fac referire la funcția analitică a cortexului prefrontal cunoscută drept „cunoaștere la rece“ sau „al doilea sistem“, adică funcția de control cognitiv a minții, care ne oferă capacitatea de a depune efort și de a discerne între „acesta“ și „acela“. Tot ea este cea care, pe baza experiențelor proprii, ne ajută să ne formăm opiniile despre ce este „corect“, „greșit“, „bine“ sau „rău“.

În lumea modernă, aspectul cunoașterii la rece al minții este în permanență suprasolicitat prin educație, încă din copilărie, apoi de-a lungul vieții de persoană activă, din convingerea că, dacă ne concentrăm eforturile încontinuu și susținut, atunci vom obține rezultatele dorite. Însă, așa cum bine știm cu toții, acest lucru este greu de atins vreodată, deoarece puterea noastră de concentrare e mereu întreruptă prin bombardarea cu stimuli exteriori.

Această parte analitică și activă a minții, din cortexul prefrontal, e costisitoare din punct de vedere fiziologic – dacă nu primește susținerea necesară de la părțile mai primitive ale creierului, pe care le asociem cu inconștientul. Funcția regiunilor din creier atribuită inconștientului e cunoscută în științele cognitive drept „cunoaștere la cald“ sau „primul sistem“. Cunoașterea la cald se referă la acea funcție a minții și a trupului care e automată, spontană, rapidă, lipsită de efort, în mare parte inconștientă și despre care se spune că e ghidată de emoții.

Cunoașterea la cald e localizată în regiunile primare ale creierului, care s-au dezvoltat de timpuriu, și e asociată cu inconștientul. Funcționarea sa spontană și lipsită de efort este ceea ce ne face să ne întoarcem capul inconștient atunci când vedem ceva frumos în jur, poate un bărbat frumos sau o femeie răvășitoare. Iar uneori este un impediment, ca atunci când ne îndreptăm inconștient spre felia de tort de ciocolată – obicei dezvoltat ca urmare a faptului că ne-am învățat să mâncăm alimente cu zahăr ca să câștigăm o clipă în plus de energie.

Pe de o parte, cunoașterea la cald produce miracolele ce apar spontan din minte și din Univers; pe de altă parte, ne determină să adoptăm obiceiuri nesănătoase (ca acel

surplus de zahăr ce ne tentează de fiecare dată). În acest caz, discernământul cu care ne vine în ajutor cunoașterea la rece este benefic pentru starea noastră de bine.

Aspectul pozitiv al cunoașterii la cald constă și în imboldul care îi determină pe mulți dintre iubitorii de sport să obțină rezultate miraculoase, spontane și inconștiente. Este și ceea ce îl determină pe muzician să cânte fără să se gândească la ce face. Este acel ceva care îi permite pictorului, scriitorului, muzicianului, grădinarului sau sportivului să exprime acea înțelepciune inconștientă a Universului ce se găsește în stare latentă în cunoașterea la cald.

În toate aceste exemple, cunoașterea la rece generată de cortexul prefrontal – care generează și conștientizarea eu/el la nivelul personalității – e nevoită să-și înceteze activitatea pentru a-i permite curgerii firești a Universului să prindă viață. Drept rezultat, niciunul dintre creatori nu trebuie să „gândească” pentru a obține miraculosul – iată semnul distinctiv și lipsit de efort că sunt în elementul lor.

Când ne oprim gândirea analitică, putem atinge măreția. În India, acestei stări i se spune „grație”, iar în gândirea orientală antică se spunea că ea este rezultatul capacității de a-ți da seama că toate lucrurile se rezolvă când sunt lăsate în voia lor. Oamenii erau însă confuzi când auzeau că această stare de limpezire prin lipsa efortului mental poate fi atinsă prin efort. Desigur, lipsa de efort nu implică niciun efort. Așa cum se întreba și Edward Slingerland, profesor american de studii asiatice la Universitatea British Columbia, cum putem încerca să nu încercăm?

În Orientul Antic, ca și în prezent, majoritatea oamenilor nu erau meșteșugari, așa că au început să se întrebe cum să obțină acea dibăcie înăscută și fără efort pe care o

trăiește meșterul ca stare a conștiinței sale de zi cu zi și să o transforme în starea lor obișnuită de conștiință. Oamenii s-au întrebat și dacă nu cumva le este de folos să fie în elementul lor tot timpul în viața de zi cu zi, dacă e posibil.

Înțelepții din Orientul Antic au analizat mintea maștrilor. Le-au studiat capacitatea de a-și opri activitatea cortexului prefrontal responsabil de gândirea la rece și, într-adevăr, li s-a părut că efortul lor nu necesită niciun efort, de parcă mintea le-ar fi una cu manifestarea Universului. Munca maștrilor nu pare să fie muncă; ai spune mai degrabă că mintea și corpul li se sincronizează cu ritmul și dansul de pe un tărâm invizibil, care le aduce o adevărată bucurie în viață și îi inspiră pe ceilalți.

Maștrii au această capacitate de a deveni una cu munca lor, fără să lase impresia că ea ar fi făcută de un om. Acesta e lucrul care le-a stârnit curiozitatea înțelepților din Orientul Antic. Ca urmare, nașterea artelor marțiale s-a bazat pe studierea minții lipsite de efort a maestrului. Maestrul în arte marțiale s-a concentrat pe încercarea de a-și cultiva o minte fără efort, astfel încât starea sa mentală obișnuită să fie *tot timpul* cea de „a fi în elementul” său.

Primele semne ale unor arte marțiale de orientare spirituală axate pe sănătate, longevitate și nemurire trupească îi pot fi atribuite filosofului Yang Zhu (440–360 î.Hr.; Yang Chu în Wade-Giles, Yang Zhu în Pinyin), cunoscut pentru „descoperirea trupului”. Filosofia lui e cunoscută sub numele de yangism. Conform unor speculații, cele mai vechi forme de arte marțiale din China ar data de pe vremea dinastiei Xia, de acum peste 4000 de ani, dar nu există prea multe dovezi care să susțină această teorie și se presupune că aceste forme de arte marțiale ar fi constat doar în tehnici de luptă.

Oricum, fundamentul artelor marțiale asiatice de orientare spirituală, în forma lor originală, se bazează pe încercarea de a cultiva o minte lipsită permanent de efort. Acesta este și în zilele noastre obiectivul principal al artelor marțiale de orientare spirituală: se consideră că „a fi în element“ este o stare de conștiință pe care o putem menține constant. Problema pe care și-au pus-o Yang Zhu și alți maeștri în arte marțiale e că trebuie în permanență să depui un efort excesiv chiar și numai pentru a te apropia măcar de starea de conștiință fără efort. În permanență se simte prezența unui cineva care „săvârșește“ acele arte marțiale, iar acest lucru practic eclipsează obiectivul principal al artei, respectiv acela de a ne transforma caracterul.

În Orient, principala preocupare o reprezintă acest sens al lui „eu“, al personalității dobândite, deoarece nu putem avea parte de experiența propriei naturi și realități decât atunci când acest „eu“ dispăre. Nu putem încerca să obținem această limpezime a minții specifice stării de „a fi în element“, pentru că ar presupune un efort. „A fi în element“ este o abilitate evocată practic prin nemișcare. Din această perspectivă, până și efortul este absolvit de încercare și strădanie, pentru că dispăre sensul lui „eu“.

Această artă plină de înțelepciune e mai veche decât primii maeștrii în arte marțiale și primii lor adepți. Cartea de față se axează pe descoperirea originilor și istoriei minții fără efort, dar și pe integrarea acestor arte și științe în viața de zi cu zi. Voi evalua bazele gândirii în starea de a fi „în element/zonă“ pentru a dezvălui arta de a avea tot timpul o minte fără efort, cartea mea fiind ea însăși o încercare de a demonstra că această stare de concentrare naturală de care avem parte de obicei în doze mici este, de

fapt, adevărata noastră minte naturală. Aceste învățături datează de acum 2 500 de ani, de pe vremea unui înțelept din Orient și a textului clasic care i-a fost atribuit.

## MIEZUL VIETII

Deși textele spirituale și comentariile despre toate religiile și tradițiile înțelepciunii sunt imense ca volum, majoritatea par să trateze superficial învățăturile fundamentale după care s-a ghidat fiecare maestru și evită să spună cum anume să punem și noi în practică asemenea învățături. Acest lucru este îndeosebi valabil în cazul lui Lao Tzu.

Din perioada în care se presupune că a trăit Lao Tzu (secolul al VI-lea î.Hr.) până în zilele noastre, cunoaștem doar câțiva oameni care au reușit să dezvăluie profunzimea misterioasă a învățăturilor sale. Unul dintre aceștia a fost marele înțelept Chuang Tzu (369–286 î.Hr.; Chuang Tzu în Wade-Giles, Zhuangzi în Pinyin). Mulți dintre practicantii de arte marțiale, mentorii spirituali sau cei interesați de purificarea spirituală sunt mai preocupați de o expunere teoretică a practicilor decât de practica în sine, ca și cum s-ar strânge la cină și, în loc să mănânce, s-ar ține numai de vorbă și dans, evitând să pătrundă în inima lucrurilor.

Preocuparea principală a lui Chuang Tzu a fost tocmai această pătrundere în miezul problemei. El credea că miezul e misteriosul „Tao al Absolutului“, cu o poziție centrală pe linia ce duce la sursa și substanța Universului aflat în continuă mișcare, nu acel „Tao al lucrurilor“, axat pe fluctuațiile temporare ale schimbării pe care încercăm să o aducem în viața noastră în funcție de propriile interese.

Tao (道; *Tao* în Wade-Giles, *Dao* în Pinyin) al Absolutului este analog cu Brahman (la hinduși), Tathata (la budiști) sau Dumnezeu (în religiile monoteiste). Însă nici Lao Tzu, nici Chuang Tzu nu susțin că adevăratul Tao nu poate fi cunoscut prin Tao al lucrurilor. Dimpotrivă, amândoi au înțeles că prezența eternă a lui Tao curge prin venele întregii lumi fenomenale și generează o cale metafizică ce ne oferă în viața de zi cu zi sentimentul de îndrumare și ordine în raport cu Universul. Noi suntem atrași doar de felul în care circulă energia prin lume, nu și de sursa energiei noastre, de această imobilitate de nedescris care zace în inima ființei umane și a Universului.

Drept urmare, au fost dezvoltate numeroase metode și practici prin care poți explora această mișcare energetică din trupul tău: Qigong și Tai Chi (China), Hatha Yoga (India) sau cultura modernă de promovare a mișcării, care s-a răspândit pe tot Globul. Problema cu aceste practici ale mișcării este că, dacă practicarea lor devine doar o cârjă habituală, ne încetinesc din drumul către o minte eliberată (iluminare).

O metodă de mișcare devine o cârjă habituală când alternează cu un timp petrecut în liniște/nemișcare. Minte nu trece prin transformări majore dacă nu e limpezită în mod constant. Acest lucru devine evident în cazul practicanților de arte marțiale, Hatha Yoga și alte tipuri de mișcare care consideră, în mod eronat, că au control și asupra minții doar pentru că au control asupra trupului.

Descoperirile arată că, deși au un foarte bun control asupra corpului, mintea lor încă rătăcește și nu a trecut prin transformări esențiale, deși principiul fundamental din asemenea practici spune că trebuie să ne transformăm caracterul și să devenim mai modești și mai respectuoși,

ceea ce ne îndreaptă atenția către sine și ne scapă, astfel, de o percepție greșită despre sine, ceilalți și lume.

Țelul acestor practici este de a te face conștient de propria lume interioară și de a te propulsa în sfera spirituală. Însă fără experimentarea nemișcării (Tao al Absolutului), sfera spirituală devine un miraj, deoarece practicanții sunt intoxicați de lumea exterioară a materialității și de rezultatele fizice pe care le obține trupul.

Lao Tzu nu precizează nicăieri în frumoasele versuri ale textului său clasic, *Tao Te Ching*, că eliberarea ar presupune aventura fizică a practicii și disciplinei, nu libertatea psihologică. De fapt, în puținele versuri rămase din textul său, Lao Tzu nu menționează niciun model de exercițiu fizic sau mental. Ele sunt menționate prima oară abia în interpretarea lui Yang Zhu asupra filosofiei lui Lao Tzu.

Motivul pentru care au apărut atât de multe de interpretări ale sensului ascuns stă chiar în natura misterioasă a lucidei înțelepciuni a lui Lao Tzu. În fond, geniul filosofiei lui Lao Tzu constă tocmai în faptul că *Tao Te Ching* nu are o singură interpretare canonică. Ca urmare, Tao despre care se vorbește în text poate fi adaptat și aplicat în artele marțiale, în alte practici spirituale, ba chiar și în afaceri și războaie.

Nu doresc să înțelegi că i-aș critica pe practicanții de arte marțiale, Hatha Yoga sau alte metode de mișcare și exerciții spirituale. Și eu practic constant diferite forme de cultivare spirituală și sunt un admirator sincer al acelor care stăpânesc asemenea arte. Ceea ce încerc să explic oglindește învățătura lui Lao Tzu despre faptul că orice formă de practică marțială sau spirituală este mai curând

un mijloc, nu un scop. Scopul, care uneori este eclipsat de practicile spirituale, constă în *eliberarea psihologică prin iluminare*.

În cartea *Zen and the Psychology of Transformation [Zen și psihologia transformării]*, psihoterapeutul francez Hubert Benoit explică această confuzie între încercările noastre de a ajunge la împlinire („iluminare“; *satori* în japoneză, *moksha* în sanscrită) și experiența reală:

A crede că împlinirea e dată de un antrenament terminat cu succes este o eroare ce decurge din credința multor oameni în metodele sistematice: conceperea unui cutare sau cutare „ideal“, un fel sau altul de practici yoga, „sisteme morale“ proclamând că anumite automatisme trebuie adoptate, eliminându-le pe altele etc. – pe scurt, orice disciplină căreia îi este atribuită o eficacitate intrinsecă în atingerea stării de împlinire. *Eroarea nu este să urmezi și să testezi cerințele acestor metode, nu constă în practicarea acestor metode, ci în a crede că pot duce ele singure la satori, ca și cum drumul ar fi suficient pentru împlinirea unei călătorii.*

Acest sfat e greu de înțeles într-o manieră corectă. Ar fi o greșeală să înțeleg de aici că antrenamentul trebuie condamnat, căci această condamnare nu m-ar scăpa de evaluări; nu ar duce decât la o invertire a antrenamentului. Această interpretare greșită m-ar face să mă antrenez ca să reușesc să nu mă mai antrenez, ceea ce ar fi același lucru; așa crede, fără să scap de eroarea mea, în eficacitatea adoptării unui contra-antrenament, însă ar presupune în sine tot un antrenament.

Calea Zen spune că nu trebuie să te atingi de viață nici cu un deget: „Lasă lucrurile așa cum sunt.“ Nu e

treaba mea să îmi schimb direct obiceiurile de a mă antrena. Doar indirect pot ajunge la dizolvarea obiceiurilor mele, înțelegând tot mai profund că intervențiile asupra antrenamentului pe care eu continui să îl fac nu sunt deloc eficiente pentru a atinge împlinirea. Este vorba, pe scurt, despre a ajunge la devalorizarea compensațiilor pe care mi le dau încercările mele de a mă antrena; acest lucru implică înfrângerea încercărilor și interpretarea corectă a acestei înfrângerii. Nu am datorită să mă preocup de înfrângere, căci ea va decurge din însăși natura lucrurilor; ci am datorită să interpretez corect această înfrângere. Când cred în eficacitatea intrinsecă a unei discipline, voi pune eșecul ei pe seama a tot felul de lucruri, dar nu a disciplinei în sine; și, în felul acesta, ea nu se devalorizează. Dacă, dimpotrivă, am înțeles că disciplina respectivă are o ineficacitate intrinsecă, fără ca această înțelegere să mă oprească în vreun fel să o practic când simt nevoia, atunci se va dezvolta în mine, încetul cu încetul, o lentoare profundă, care mă va scoate din această disciplină și mă va plasa în adevărata *transcendență*.

*Satori*, așa cum o înțelegem noi, nu înseamnă celebrarea reușitei absolute, ci a înfrângerii absolute. Se coagulează în noi conștientizarea faptului că mereu am fost liberi atunci când ne-am epuizat toate încercările, toate antrenamentele despre care credeam că pot să ne elibereze. Dacă o disciplină nu se termină cu *satori*, nu înseamnă că nu trebuie urmată; deși duce la fundături, toate aceste căi duc la o ultimă și unică fundătură, deci trebuie urmate tocmai pentru că *satori* nu poate fi