

JAY SHETTY

GÂNDEȘTE CA UN CĂLŪGĂR

ANTRENEAZĂ-ȚI MINEA PENTRU A-ȚI GĂSI LINIȘTEA
ȘI SCOPUL ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Traducere din limba engleză
CARMEN NEACȘU și ALEXANDRU CORMOȘ

LITERA

București
2020

Cuprins

Introducere ix

PARTEA I **RENUNȚĂ**

1. IDENTITATE 3
Sunt ceea ce cred că sunt
2. NEGATIVITATE 21
Regelui cel rău i se face foame
3. TEAMĂ 48
Bun venit pe Planeta Pământ
4. INTENȚIE 68
Orbit de aur

- MEDITAȚIE: Respiră* 88

PARTEA A II-A **DEZVOLTĂ-TE**

5. SCOP 97
Natura scorpionului

6. RUTINĂ	130
<i>Locul înseamnă energie; timpul înseamnă amintire</i>	
7. MINTE	154
<i>Dilema vizitiului</i>	
8. EGO	183
<i>Prinde-mă dacă poți</i>	
 <i>MEDITAȚIE: Vizualizează</i>	 209

PARTEA A III-A

OFERĂ

9. RECUNOȘȚINȚĂ	217
<i>Cel mai puternic drog din lume</i>	
10. RELAȚII	234
<i>Observă oamenii</i>	
11. OFERĂ AJUTOR	268
<i>Plantează copaci la umbra cărora nu plănuiești să stai</i>	
 <i>MEDITAȚIE: Incantația</i>	 286
 <i>Concluzie</i>	 291
<i>Anexă: Testul vedic de personalitate</i>	299
<i>Mulțumiri</i>	305
<i>Nota autorului</i>	307
<i>Note</i>	309
<i>Următorii pași</i>	325
<i>Indice</i>	327

CAPITOLUL 1

IDENTITATE

Sunt ceea ce cred că sunt

E mai bine să-ți trăiești propriul destin greșind, decât să trăiești o imitație perfectă a vieții altcuiva.

Bhagavad Gita 3.35

În 1902, sociologul Charles Horton Cooley scria: „Nu sunt ceea ce cred eu că sunt. Și nu sunt ceea ce crezi tu că sunt. Sunt ceea ce cred eu că tu crezi că sunt.”¹

Cugetă o clipă la vorbele de mai sus.

Identitatea noastră se bazează pe ceea ce cred alții despre noi – sau, mai precis, pe cum suntem *percepuți* de ceilalți. Pe lângă faptul că felul în care ne percepem este într-o legătură strânsă cu felul în care credem că ne văd ceilalți, prin majoritatea eforturilor depuse ca să ne perfecționăm nu facem decât să încercăm să atingem acel ideal imaginar. Dacă avem impresia că o persoană pe care o admirăm crede că succesul înseamnă bogăție, atunci vom alerga după averi ca să o impresionăm. Dacă avem impresia că un prieten ne judecă după felul în care arătăm, vom răspunde prin schimbarea înfățișării. În *Poveste din cartierul de vest*, Maria întâlnește un băiat care o place. Care e următorul cântec? „I Feel Pretty“ („Mă simt frumoasă“).

Până la data scrierii acestei cărți, singurul care a câștigat de trei ori Oscarul pentru cel mai bun actor în rol principal, Daniel Day-Lewis, a jucat doar în 6 filme din 1998.² Se pregătește intensiv pentru fiecare rol, intrând complet în pielea personajului pe care-l interpretează. Pentru rolul lui Bill Măcelarul din filmul lui Martin Scorsese, *Bandele din New York*, a învățat să fie măcelar, vorbea cu accent irlandez atât pe platourile de filmare, cât și în particular și a angajat cercari care să-l învețe cum să arunce cu cuțitul. Iar asta e o nimica toată. Nu a purtat decât îmbrăcăminte autentică din secolul al XIX-lea și s-a plimbat prin Roma interpretându-și personajul, luându-se la harță și la bătaie cu necunoscuți. Foarte probabil din cauza acelor haine a făcut pneumonie.

Day-Lewis a folosit o tehnică de interpretare metodică, care presupunea să ducă o viață cât mai asemănătoare cu cea a personajului său ca să devină personajul pe care-l interpreta. E o abilitate artistică incredibilă, dar se întâmplă adesea ca actorii care aleg această tehnică metodică să fie atât de absorbiți de personaj, încât rolul prinde o viață proprie în afara scenei sau a platourilor de filmare. „Recunosc că am înnebunit, am înnebunit complet”³, mărturisea Day-Lewis câțiva ani mai târziu într-un interviu din *Independent*, recunoscând că rolul „nu a fost tocmai benefic pentru sănătatea mea fizică și mentală”.

Într-o oarecare măsură, fără să ne dăm seama, suntem cu toții actori meto-
dici. Avem personaje pe care le jucăm pe internet, la lucru, cu prietenii și acasă. Aceste măști diferite au beneficiile lor. Ne permit să câștigăm banii cu care ne plătim facturile, ne ajută să funcționăm la locul de muncă unde nu ne simțim mereu în apele noastre, ne îngăduie să păstrăm relații cu oameni pe care nu-i plăcem în mod deosebit, dar cu care trebuie să avem de-a face. Dar identitatea noastră are deseori atât de multe straturi, încât putem pierde din vedere cine suntem cu adevărat, asta în cazul în care știam măcar cine sau ce eram. Adu-
cem cu noi acasă rolul pe care-l interpretăm la lucru și luăm cu noi în viața personală rolul pe care-l jucăm în fața prietenilor fără să ne dorim și fără să putem controla asta. Indiferent cât de bine ne jucăm rolurile, sfârșim prin a ne simți nemulțumiți, deprimați, nevrednici și nefericiți. Propria identitate, care e de la bun început mărunță și vulnerabilă, este distorsionată.

Încercăm să ne ridicăm la înălțimea așteptărilor pe care credem că le au ceilalți de la noi, chiar și cu riscul de a ne compromite valorile.

Dacă se întâmplă vreodată să ne creăm în mod conștient, intenționat, propriile valori, asta nu are loc decât rareori. Alegerile pe care le facem în cursul vieții se bazează pe această imagine dublu reflectată a persoanei care s-ar putea să fim, fără să stăm prea mult pe gânduri. Cooley numește acest fenomen „Sinele Văzut Prin Sticlă”.

Trăim într-o percepție a percepției asupra noastră, iar rezultatul este că ne-am pierdut din vedere pe noi înșine. Cum putem să ne dăm seama cine suntem și ce ne face fericiți, când alergăm după reflexia distorsionată a visurilor altcuiva?

S-ar putea să credeți că pasul dificil care trebuie făcut pentru a te călugări e renunțarea la distracții: la petreceri, la sex, la televizor, la lucruri, la odihna într-un pat (recunosc, partea cu patul a fost destul de dură). Însă înainte de asta a trebuit să depășesc un obstacol și mai mare: să le mărturisesc părinților „cariera” pe care mi-o alesesem.

Când mă pregăteam să termin și ultimul an de facultate, alesesem deja calea pe care voiam să o apuc. Le-am spus părinților că voi refuza ofertele de muncă pe care le primisem. Glumesc întotdeauna pe seama faptului că, în ceea ce-i privește pe părinții mei, aveam trei opțiuni: să mă fac doctor, avocat sau ratat. Nu există cale mai bună de a le transmite părinților că toate eforturile pe care le-au făcut pentru voi s-au dus pe apa sâmbetei decât faptul că ai ales să te călugărești.

La fel ca toți părinții, și ai mei aveau planuri mari pentru mine, dar eu îi obișnuisem măcar cu gândul că existau șanse să mă călugăresc: de la 18 ani îmi petrecusem în fiecare an o parte din vară făcând stagii de practică la o companie din domeniul financiar din Londra și o parte din an pregătindu-mă la ashramul din Mumbai. În clipa în care m-am hotărât, prima grijă a mamei mele a fost aceea a tuturor mamelor: binele meu. Voi beneficia de asigurare de sănătate? „A căuta iluminarea” era un fel mai frumos de a spune că „voiam să stau degeaba toată ziua”?

O situație și mai greu de îndurat pentru mama mea a fost aceea că eram înconjurați de prieteni și de membri ai familiei care defneau succesul prin

trinomul doctor-avocat-ratat. Se răspândise vestea că aveam să iau această hotărâre radicală, iar prietenii ei au început să spună: „Dar ați investit atât de mult în educația lui“ și „A fost spălat pe creier“ și „Își va irosi viața“. Și prietenii mei credeau aceleași lucruri. Îmi spuneau: „N-ai să mai găsești niciodată un loc de muncă“, „Dai cu piciorul oricărei speranțe de a-ți câștiga existența“.

Când încerci să-ți trăiești cu adevărat viața, multe dintre relațiile tale vor fi în pericol. Merită să-ți asumi riscul de a le pierde, așa cum merită și să accepți provocarea de a găsi o cale prin care să nu renunți la ele.

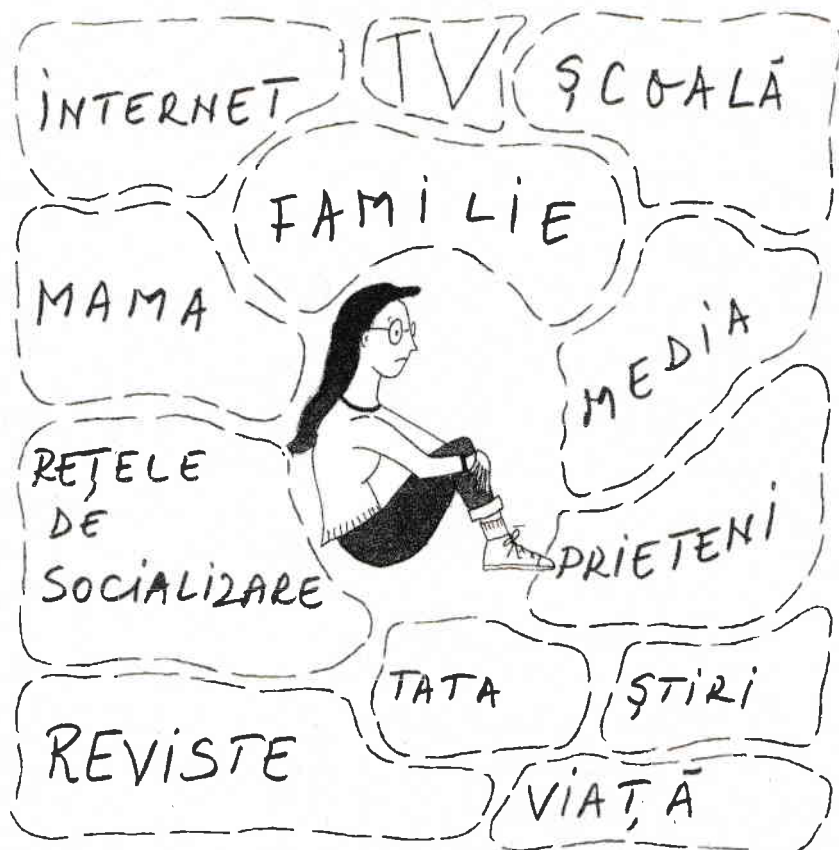
Din fericire pentru modul de gândire al călugărilor pe care începeam să-l dezvolt, reperatele cele mai importante de care m-am folosit când am luat hotărârea nu au fost vocile părinților mei și ale prietenilor. M-am bazat, în schimb, pe experiența proprie. După ce am împlinit 18 ani, am încercat în fiecare an ambele vieți. Când mă întorceam acasă de la slujbele pe timpul verii din domeniul financiar, parcă nici nu mai aveam poftă de mâncare. Însă de fiecare dată când părăseam ashramul, mă gândeam: A fost minunat. M-am simțit mai bine ca niciodată. Faptul că am încercat aceste experiențe, valori și sisteme de credințe atât de diferite m-a ajutat să le înțeleg pe-ale mele.

Reacțiile provocate de hotărârea mea de a mă călugări sunt exemple ale presiunilor exterioare cu care ne confruntăm cu toții de-a lungul vieții. Familiile, prietenii, societatea, mass-media – suntem înconjurați de imagini și de voci care ne spun cine ar trebui să fim și ce ar trebui să facem.

Își strigă în gura mare părerile, așteptările și pretențiile. Intră la cea mai bună facultate imediat ce-ai terminat liceul, găsește-ți o slujbă bine plătită, căsătorește-te, cumpără o casă, fă copii, fii promovat. Normele culturale au rostul lor – nu e nimic greșit la o societate care oferă modele de posibile vieți împlinite. Dar dacă acceptăm aceste țeluri fără să cugetăm înainte, nu vom înțelege niciodată de ce nu avem o casă, de ce nu suntem fericiți în locul unde locuim, de ce locul de muncă nu ne satisface și nu vom ști dacă ne dorim cu adevărat un partener de viață sau dacă ne identificăm cu țelurile pe care ne străduim să le atingem.

Când m-am hotărât să mă alătur ashramului, părerile și grijile din jurul meu s-au întetit, dar, spre norocul meu, experiența pe care o acumulasem acolo

îmi oferise instrumentele necesare ca să filtrez tot zgomotul. Cauza și soluția erau una și aceeași. Eram mai puțin vulnerabil față de zgomotul din jurul meu, care îmi spunea ce era normal, lipsit de riscuri, practic și potrivit. Nu am ignorat oamenii care mă iubeau – țineam la ei și nu voiam să-și facă griji – însă nici nu am permis ca felul în care defneau ei succesul și fericirea să-mi influențeze alegerile. În acel moment am luat cea mai grea decizie din viață, dar a fost cea potrivită. Vocile părinților, prietenilor, educației și mass-mediei năpădesc mințile tinerilor și plantează credințe și valori.



Felul în care societatea definește o viață fericită este atât de general, încât nu se aplică nimănui. Singurul mod prin care îți poți făuri o viață plină de însemnătate este să elimini tot acel zgomot și să privești în interiorul tău. Acesta e primul pas către însușirea modului de gândire al călugărilor.

Vom porni la drum, așa cum fac și călugării, dând la o parte toate lucrurile care ne distrag atenția. Ne vom uita, în primul rând, la forțele externe care ne formează și ne abat atenția de la propriile valori. Apoi vom face un inventar al valorilor după care ne ghidăm viețile în acest moment și ne vom gândi dacă sunt într-adevăr compatibile cu ceea ce ne dorim să fim și cu felul în care ne dorim să trăim.

ACESTA SUNT EU SAU E PRAFUL?

Gauranga Das s-a folosit de o metaforă superbă ca să-mi descrie influențele externe care pun într-un con de umbră identitatea noastră adevărată.

Ne aflăm într-o debara ticsită cu cărți nefolosite și cu cutii pline de artefacte. Spre deosebire de restul ashramului, care e mereu curat și bine măturat, acest loc e prăfuit și plin de pânze de păianjeni. Călugărul senior mă conduce către o oglindă și mă întreabă: „Ce vezi?”

Din cauza stratului gros de praf nu pot nici măcar să-mi văd reflexia. Îi spun asta, iar călugărul încuviințează. Apoi șterge sticla cu mâneca robei. Un nor de praf mă lovește direct în față, ochii încep să mă usture, iar gâtul mi se irită.

Îmi spune: „Identitatea ta e o oglindă acoperită cu praf. Când te uiți pentru prima oară la ea, nu poți distinge cu limpezime cine ești cu adevărat și ce prețuiești. Se prea poate să nu-ți facă plăcere să o cureți, dar nu-ți vei putea vedea adevărata reflexie decât atunci când praful va dispărea.”

Aceasta a fost o punere în practică a vorbelor lui Chaitanya⁴, un sfânt hindus bengalez din secolul al XVI-lea. El a numit asta *ceto-darpaṇa-mārjanam*, sau curățarea oglinzii impure a minții.

Baza tuturor tradițiilor monastice⁵ este îndepărtarea totalității lucrurilor care ne distrag atenția și care ne împiedică să ne concentrăm pe ceea ce contează cel mai mult – să găsim sensul în viață prin stăpânirea dorințelor de ordin fizic și mental. Unele tradiții renunță la vorbit, altele la sex, altele la posesiunile materiale, iar altele la toate trei. În ashram am trăit doar cu lucrurile de care aveam

nevoie, nimic mai mult. Am trăit nemijlocit revelația de a renunța. Când suntem îngropați în lucruri ne semnificative, pierdem din vedere ceea ce contează cu adevărat. Nu îți cer să renunți la cele de mai sus, dar vreau să te ajut să identifici și să blochezi zgomotul influențelor exterioare. Așa ștergem praful și așa vedem dacă acele valori ne reprezintă cu adevărat.

Valorile după care ne orientăm sunt principiile care contează cel mai mult pentru noi și despre care simțim că ar trebui să ne îndrumem: ce ne dorim să fim, cum ne tratăm pe noi înșine și cum îi tratăm pe ceilalți. Valorile tind să fie concepte exprimate printr-un singur cuvânt, precum libertate, egalitate, compasiune, sinceritate. S-ar putea să sune puțin abstract și idealist, dar sunt lucruri foarte practice. Sunt un fel de sistem de navigație moral pe care îl putem folosi ca să ne găsim drumul în viață. Dacă îți cunoști valorile, ai direcții care te îndrumă către oamenii, acțiunile și obiceiurile cele mai potrivite pentru tine. În lipsa lor, rătăcim și băjbăim, ca atunci când conducem printr-o zonă necunoscută; greșim drumul, ne pierdem, suntem prinși în capcana nehotărârilor. Valorile te ajută să te înconjori de oameni potriviți, să iei decizii dificile în carieră, să-ți folosești timpul cu mai multă înțelepciune și să-ți concentrezi atenția pe lucrurile care contează. În lipsa lor, suntem luați de valul lucrurilor ce ne distrag atenția.

DE UNDE VIN VALORILE

Valorile noastre nu vin la noi, pur și simplu. Nu le gândim conștient. Ba mai mult, nu le punem în cuvinte decât rareori. Însă ele există oricum. Cu toții ne naștem într-un cumul de circumstanțe, iar valorile ne sunt definite de situațiile pe care le trăim. Ne-am născut în sărăcie sau în lux? De cine am fost lăudați? Părinții și cei care au grijă de noi sunt, de obicei, cei mai vehemenți fani și critici. Deși s-ar putea să ne răzvrătim în adolescență, suntem de regulă constrânși să mulțumim și să imităm acele figuri autoritare. Privește în urmă și gândește-te la cum ți-ai petrecut timpul alături de părinți. Te-ai jucat, ați purtat discuții plăcute, ați lucrat împreună la proiecte? Care sunt lucrurile cele mai importante despre care ți-au povestit și în ce măsură se potriveau cu ceea ce conta cel mai

mult pentru ei? Cine și-au dorit să devii? Ce și-au dorit să realizezi? Cum se așteptau să te porți? Ai acceptat aceste idealuri și au funcționat pentru tine?

Din capul locului, educația pe care am primit-o este o altă influență puternică. Materiile predate. Perspectiva culturală din care ne-au fost predate. Felul în care se presupune că ar trebui să învățăm. O programă axată pe fapte nu încurajează creativitatea, o perspectivă culturală îngustă nu sădește toleranța pentru oamenii care provin din alte medii și din alte locuri, și nu există decât puține ocazii de a ne dedica pasiunilor noastre, chiar dacă le cunoaștem de la o vârstă fragedă. Asta nu înseamnă că școala nu ne pregătește pentru viață – și sunt o mulțime de modele educaționale, unele dintre ele fiind mai puțin restrictive – însă merită să faci un pas în spate ca să te gândești dacă valorile pe care le-ai învățat la școală sunt potrivite pentru tine.

JOCUL MENTAL MEDIATIC

În calitate de călugăr, am învățat devreme că valorile noastre sunt influențate de orice asimilează creierul. Chiar dacă mintea nu ne reprezintă întru totul, ea este mijlocul prin care decidem ce contează pentru noi cu adevărat. Filmele la care ne uităm, muzica pe care o ascultăm, cărțile pe care le citim, serialele la care ne uităm cu nesaț, oamenii pe care îi urmărim pe internet și în viața reală. Știrile hrănesc mintea. Cu cât suntem mai atrași de bârfele despre vedete, de imaginile succesului, de jocurile video violente și de știrile neliniștitoare, cu atât valorile noastre sunt pătate de invidie, de impulsul de a-i judeca pe ceilalți, de competitivitate și de nemulțumire.

Ca să ajungi să gândești ca un călugăr, este esențial să observi și să evaluezi, iar ca să faci asta e nevoie de spațiu și liniște. Primul pas pe care îl fac călugării ca să oprească zgomotul influențelor exterioare este acela de a renunța la lucrurile materiale. Am vizitat ashramul cu prilejul a trei stagii diferite, am absolvit facultatea și apoi am devenit oficial călugăr.

După două luni de pregătire la Bhaktivedanta Manor, un templu dintr-o zonă rurală din nordul Londrei, m-am dus în India, la ashramul dintr-un sat la începutul lunii septembrie 2010. Mi-am dat la schimb hainele relativ elegante

pe două robe (una pe care să o port și una pe care să o spăl). Am renunțat la tunsoarea aranșată în favoarea... cheliei; am fost rași în cap. Și nu aveam nici o posibilitate de a vedea cum îmi stă – ashramul nu avea decât o oglindă, cea din debara, care mi-a fost arătată ulterior. Așa că noi, călugării, am fost împiedicați să ne preocupăm obsesiv de felul în care arătam, am avut un meniu simplu care nu a variat decât rareori, am dormit pe covoare subțiri întinse pe podea, iar singura muzică pe care am ascultat-o au fost cântările și clopotele ce se auzeau în mod regulat în timpul meditațiilor și al ritualurilor. Nu ne uitam la filme sau la televizor și aveam acces limitat la știri și e-mailuri pe niște calculatoare pe care le împărțeam cu toții, aflate într-o încăpere comună.

EXERCITIUL: DE UNDE VIN VALORILE TALE?

Poate fi dificil să percepi efectul pe care aceste influențe banale le au asupra noastră. Valorile sunt abstracte, evazive, iar lumea în care trăim ne bombardează mereu cu sugestii ostentative și subliminale cu privire la ce ar trebui să ne dorim, cum ar trebui să trăim și la cum ne formăm ideile despre cine suntem.

Pune pe hârtie câteva dintre valorile după care trăiești. Scrie lângă fiecare originea ei. Bifează-le pe cele cu care te identificezi cu adevărat.

Exemplu:

VALOARE	ORIGINE	MĂ REPREZINTĂ CU ADEVĂRAT?
Bunătate	Părinte	<input checked="" type="checkbox"/>
Înfățișare	Mass-media	Nu în același fel
Avere	Părinte	Nu
Note bune	Școală	Au stat în calea lecțiilor adevărate
Cunoștințe	Școală	<input checked="" type="checkbox"/>
Familie	Tradiție	Familie: da, dar nu tradițională

Aceste activități care ne-ar fi putut distra atenția nu au fost înlocuite decât cu spațiu, cu o stare de calm și cu liniște. În momentul în care nu mai

băgăm în seamă părerile, așteptările și obligațiile pe care ni le impun cei din jurul nostru, începem să ne auzim pe noi înșine. În liniștea aceea am început să recunosc diferența dintre zgomotul exterior și propria-mi voce. Am putut să șterg praful altora ca să-mi văd credințele lăuntrice.

Îți promit că n-am să-ți cer să te razi în cap și să porți robe, dar cum altcumva putem să ne oferim spațiul, liniștea și calmul necesare pentru conștientizare în lumea de azi? Majoritatea nu ne oprim să ne gândim la valorile noastre. Nu ne place să rămânem singuri cu gândurile noastre. Avem impulsul de a evita liniștea⁶, de a încerca să ne umplem mintea, de a ne mișca încontinuu. Într-o serie de studii, cercetătorii de la Universitățile Virginia și Harvard le-au cerut participanților să petreacă doar 15 minute singuri într-o încăpere, fără telefon, fără instrumente de scris și fără să aibă ceva de citit. Pe urmă, cercetătorii i-au lăsat să asculte muzică sau să-și folosească telefoanele. Participanții nu doar că au preferat telefoanele și muzica, ci mulți dintre ei au ales chiar să sufere un șoc electric mai degrabă decât să fie singuri cu gândurile lor. Dacă mergi zilnic la evenimente de socializare și e nevoie să spui oamenilor care e slujba ta, este greu să nu te identifici apoi cu acea imagine limitată pe care le-o prezenți. Dacă te uiți în fiecare seară la „Real Housewives“, începi să crezi că aruncatul paharelor cu vin în prietenii tăi face parte din rutina zilnică. Când ne umplem viețile și nu ne mai îngăduim deloc să reflectăm, acele distracții devin, din inerție, valorile noastre.

Nu putem să acordăm gândurilor noastre atenție și să ne analizăm mintea când suntem preocupați. Nici simplul stat acasă nu ne va învăța ceva. Îți propun trei moduri prin care să crezi în mod activ spațiu pentru reflecție. În primul rând, îți recomand să îți îngădui zilnic un răgaz în care să te gândești la cum ți-a mers ziua și la ce simți. În al doilea rând, poți să recreezi într-o oarecare măsură schimbarea pe care eu am găsit-o la ashram dacă mergi lunar într-un loc unde n-ai mai fost niciodată ca să te analizezi pe tine însuși într-un mediu diferit. Poți fie să vizitezi un parc sau o bibliotecă unde n-ai mai fost, fie să pleci într-o călătorie – tu alegi. În al treilea rând, implică-te într-o activitate care are însemnătate pentru tine – un hobby, o organizație caritabilă, o cauză politică.