

LBRIS

We know
books

A Quiet Mind

Buddhist Ways to Calm the Noise in Your Head

Shoukei Matsumoto

Copyright text © Shoukei Matsumoto 2020

Design interior © Welbeck Non-Fiction Limited,
part of Welbeck Publishing Group Limited 2020

Toate drepturile rezervate



Editura Litera

tel.: 0374 82 66 35, 021 319 63 90; 031 425 16 19

mobil: 0770 408 924

e-mail: contact@litera.ro

www.litera.ro

Copyright © 2021 Grup Media Litera

pentru versiunea în limba română

Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Redactori: Mariana Petcu, Irinel Antoniu

Corector: Justina Bandol

Ilustrații copertă: Shutterstock Photo Inc:

Liia Chevnenko (față); fran_kies (spate)

Design copertă: Georgie Hewitt

Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

MATSUMOTO, SHOUKEI

O minte liniștită: învățături budiste pentru dobândirea
păcii interioare / Shoukei Matsumoto; trad. din lb. engleză
de Mihaela Pogonici. – București: Litera, 2021

ISBN 978-606-33-7987-1

I. Pogonici, Mihaela (trad.)

29

SHOUKEI MATSUMOTO

O MINTE LINIȘTITĂ

ÎNVĂȚĂTURI BUDISTE PENTRU
DOBÂNDIREA PĂCII INTERIOARE

Traducere din limba engleză de
MIHAELA POGONICI

LITERA
București

Introducere 7

1 O LUME ZGOMOTOASĂ 11

Zile pline de zgomot • Zgomotul din noi •
Atingerea stării de calm • Vezi lucrurile
așa cum sunt • Păstrează-ți calmul

2 MOMENTELE DE LINIȘTE 37

Găsirea liniștii • Respirația conștientă •
Fuga de agitație • Mersul pe jos • Scrisul •
Sutrele • Programul din zori • Curățenia

3 ANTRENAREA MINȚII 73

Hrana și recunoștința • Alege dintr-o
multitudine de opțiuni • Cum să gestionezi
problema internetului • Mintea rătăcitoare •
Învață din greșeli • Recunoaște-ți dorințele



4 RENUNȚAREA 95

Banii • Impulsul de a te compara • Lentile colorate •
Relații autentice • O viață surprinzătoare

5 „NU FACE NIMIC RĂU, FĂ CE E BINE” 117

„Nu face nimic rău, fă ce e bine” •
Câștig și pierdere • Minciună, duplicitate,
jigniri și vorbărie • Insulte • Lamentările

6 MERGI PE CALEA TA 141

Trăiește după propriile reguli • Fă un pas în spate •
Calea de mijloc • Gândirea pozitivă • Gândește
cu capul tău • Concentrează-te asupra sinelui •
Trăiește armonios • „Coproducerea condiționată”



Indice 174

Credite fotografice 174



În ziua de azi trăim într-o ambianță foarte zgomotoasă.

Ne dăm jos din pat când sună ceasul deșteptător, ascultăm muzică în căști în mijloacele de transport în comun și răspundem la telefoanele inteligente care ne sună în buzunare. Pe stradă se aud claxoanele vehiculelor și sirenele poliției, iar, în multe case, televizorul și radioul merg nonstop.

Pe deasupra, lumea în care trăim este foarte supărătoare și pentru ochi. Indiferent că ne aruncăm privirea la stânga ori la dreapta, informația ne apare brusc în cale și ne captează atenția. Când ieșim în oraș vedem magazine noi, când luăm trenul dăm cu ochii de afișe și bannere, iar când ajungem seara acasă ne așteaptă televizorul și internetul. Toate ne comunică informații noi fără ca noi să le fi cerut, oricum și oricând.

VĂLTOAREA DISTRAGERII

Nu ne trăim oare viața înconjurați de o cantitate uriașă de elemente disturbatoare? Să privim acest lucru dintr-o perspectivă diferită. Imaginează-ți că ai avea o oră la dispoziție pentru a te concentra asupra unei singure probleme – bunăoară, întocmirea unui raport. Poți să rămâi concentrat fără să lași nimic să te deranjeze în timp ce lucrezi?

Chiar și acasă sunt multe surse de distragere a atenției, cum ar fi apelurile telefonice, e-mailurile, SMS-urile și vizitele curierilor. Dacă ai nevoie să mergi în oraș pentru a rezolva o treabă rapidă, pe drum te vor ademini diverse lucruri și, dacă te oprești, ți se va părea că au trecut numai câteva secunde, când, de fapt, s-a scurs o oră întreagă.

Tuturor ni s-a întâmplat la un moment dat să avem impresia că nu ajungem nicăieri cu munca noastră pentru că facem ceva irelevant, ca apoi să ne dăm seama că nu mai avem timp. Fiindcă zgomotul lucrează împotriva noastră, nu putem să gândim lucrurile până la capăt.

Desigur, zgomotul din societate nu a apărut abia în epoca noastră.

Fără îndoială, orașele erau pline de distrageri și cu sute de ani în urmă. Totuși, nu cred să fi existat vreodată o perioadă mai zgomotoasă decât cea de azi.

TOȚI AVEM NEVOIE DE LINIȘTE

Bine sau rău, întâmplarea face să trăim într-o epocă în care viața omului e foarte agitată.

Odată cu dezvoltarea, prin intermediul internetului, a diverselor canale de informare și a rețelelor de socializare, gama de relații personale și știri care ne solicită atenția s-a extins în mod alarmant. Există atât de multe informații noi și atât de puțin timp pentru a le organiza, încât, zi de zi, suntem ocupați până peste cap.



E o călătorie dureroasă –
dar superba floare
de lotus înflorește
până și-n noroi.

Cred că e o situație foarte periculoasă. Trecând prin diverse experiențe, omul ar trebui să poată înțelege lumea și, astfel, să evolueze continuu calmându-și mintea și reflectând cu atenție asupra lucrurilor. Însă, dacă nu putem găsi o oază de liniște, la adăpost de zgomot, atunci nu vom avea suficient spațiu pentru a crește.

Chiar dacă, de-a lungul vieții, oricât de lungă sau de scurtă ar fi ea, procesăm o cantitate mare de informații, totul va fi în van dacă nu putem să le digerăm și să învățăm din ele.

Trebuie să ne privim pe noi înșine și lumea din jur cu o minte calmă și senină, mai ales în aceste vremuri zgomotoase. E mai cu seamă important să devenim tot mai „conștienți“ de realitatea lumii și a noastră.

PRIVEȘTE ÎN AFARĂ CA SĂ POȚI PRIVI ÎNĂUNTRU

Distrași mereu de zgomot, atunci când încercăm să privim în noi înșine, dăm oarecum greș. Nici nu-i de mirare, dat fiind că ochiul uman e orientat spre exterior.

Din acest motiv avem nevoie de o oglindă, iar budismul e pentru mine această oglindă, care-mi permite să privesc concomitent atât în afara, cât și înăuntrul meu.

Nu contează ce folosești drept oglindă atâta timp cât își îndeplinește rolul cum trebuie. Iar, din experiența mea, budismul face minuni în acest sens, sporind conștiența în moduri logice și inteligente.

Această conștiință este esențială pentru dezvoltarea minții umane, iar budismul oferă tocmai acea hrană naturală, însă extrem de eficientă de care depinde creșterea noastră.

Îmi vine în minte un comentariu făcut de un prieten călugăr care a practicat asceza: „Ascetismul poate fi sever, dar nu e chiar atât de sever, căci ceea ce trebuie să faci e deja stabilit. Partea cu adevărat grea vine abia după încheierea practicii ascetice, când trebuie să te reîntorci în această lume“.

Într-adevăr, se prea poate să fie așa. Regimul de antrenament pe care trebuie să-l urmărim în acest mediu impregnat de zgomot este, într-un fel, mult mai neîndurător decât ascetismul. E o călătorie dureroasă – dar superba floare de lotus înflorește până și-n noroi.

Lasă budismul să te călăuzească prin greutățile de zi cu zi și de-a lungul căii spre conștiința senină.



Viata modernă
ne asurzește și ne distrage,
însă avem nevoie de momente
de liniște pentru a absorbi experiențele trăite și a învăța din ele.
Budismul ne poate fi de ajutor
de-a lungul acestui proces
de creștere.

ZGOMOTUL DIN NOI

Trăim înconjurați de un vălmășag de zgomote. Dar aceste zgomote nu vin doar din afară. Pacea interioară ne este amenințată și de zgomotul din noi, produs de gelozie și dorință, furie și ură. De fapt, acest zgomot e cel care ne zdruncină cel mai violent mintea.

Întocmai reclamelor publicitare care întrerup derularea filmelor, diverși stimuli externi ne perturbă fără ca măcar să ne dăm seama, dar, dacă ne venim în fire, putem să ne recăpătăm concentrarea. Atunci când zgomotul izvorăște însă din noi, nu e la fel de ușor.

De pildă, când aflăm că ne-a vorbit cineva de rău, ceea ce auzim vine din exterior și doar ne trece pentru o clipă pe la ureche. Dar, când mintea noastră reacționează prin: „Nu pot să-l iert pentru ce a spus“, atunci zgomotul din interior răsună încontinuu.

Nu e vorba doar de reacția la insulte. Uneori resimțim o gelozie egoistă chiar și față de oameni care nu sunt nici malițioși, nici vinovați în vreun fel. Bunăoară, spunem: „Nu-mi place că iese în evidență mai mult decât mine“ sau: „Nu-mi place că e mai norocos decât mine“. Acest tip de zgomot nu vine din exterior, ci este mai degrabă adânc înrădăcinat în emoțiile distrugătoare care sălășluiesc în noi.


Când nu ne place ceva sau când lucrurile nu merg așa cum ne dorim, în afară de suferință, în noi se adună și furie. Simțim cum stresul se acumulează în mintea noastră ca un gaz care, atunci când nu mai are loc, explodează – un lucru teribil care se poate întâmpla. De aceea e bine să eliberăm din când în când puțin din tensiunea acumulată. Cu alte cuvinte, să încercăm să reducem zgomotul din interior.

Un concediu sau practicarea unui sport sunt modalități bune de a ne reîmprospăta mintea, însă unii oameni încearcă să scape de stres într-un mod care îi afectează pe cei din jur. De exemplu, copiii stresați din cauza examenelor își gestionează anxietatea prin intimidarea colegilor de clasă. Pot să-i vizeze, din gelozie, pe cei care au note bune sau pot să-și bată joc de elevii care au note mai mici decât ei. Falsa impresie că ei sunt singurii care suferă îi face să-și dorească să le provoace suferință celorlalți.

Situații similare există și în lumea adulților. Putem să credem despre cineva că e bun, dar în spatele ușilor închise el să aibă un comportament violent sau să folosească un limbaj abuziv față de anumiți colegi și subordonați ori să-i persecute pe alții, excluzându-i din grup.

Dar, dacă stăm să ne gândim bine, ne dăm seama că asemenea reacții, în loc să reducă zgomotul din mintea noastră, îl sporesc, amenințându-ne pacea interioară.

Dacă vrei să elimini zgomotul din interior, trebuie să fii atent la cauzele lui.



Simțim
cum stresul
se acumulează
în mintea
noastră
ca un gaz care,
atunci când
nu mai are loc,
explodează.

În învățăturile budiste se spune că emoțiile distructive *raga*, *dvesha* și *moha*, cunoscute drept „cele trei otrăvuri“, sunt cauza suferinței omenești.

- **Raga** este mintea lacomă, atașată de obiectele materiale.
- **Dvesha** este mintea furioasă, care se enervează repede.
- **Moha** este mintea amăgirii și a pierderii sinelui prin instinct și dorință.

Se spune că numai controlând aceste trei emoții vom învinge relele și suferința umanității.

Din perspectivă budistă, stresul se acumulează când suntem influențați de *raga*, *dvesha* și *moha*. Apoi ne enervăm din cauză că lucrurile nu merg așa cum ne așteptam, iar când furia atinge punctul de fierbere, ne pierdem controlul și ne luăm instinctiv de ceilalți, înrăutățind situația.

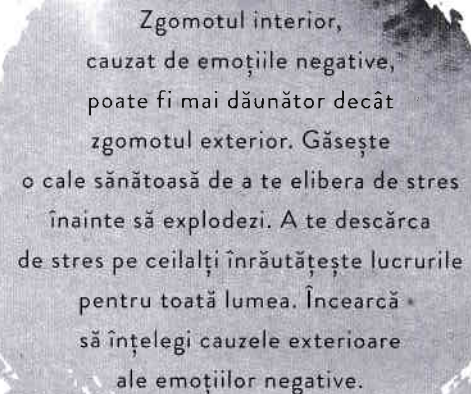
În loc să rezolve problema, faptul că ne lăsăm pradă furiei care ne umple inima și acționăm violent față de ceilalți amplifică efectul celor trei otrăvuri, și nu facem altceva decât să ne afundăm în adâncurile confuziei.

Agresiunea și alte acțiuni similare nu au cum să ne limpezească și să ne reîmprospăteze mintea. Cu cât întreprindem mai multe astfel de acțiuni, cu atât mintea noastră stagnează mai mult și cu atât mai apăsătoare devin sentimentele negative.

Deși se pare că suntem conștienți de acest lucru, emoțiile distructive sunt foarte puternice și ne pot induce în eroare.

Stimulii exteriori pot și ei să trezească zgomotul interior al geloziei și al furiei. Dacă nu suntem conștienți de circumstanțele în care apar astfel de emoții negative, atunci s-ar putea să constatăm că nu suntem în stare să le potolim, ceea ce continuă să amplifice zgomotul și ne sporește îngrijorările.

Dacă vrei să duci o viață senină, încearcă să fii atent nu doar la zgomotul exterior, ci și la zgomotul care izvorăște din tine.



Zgomotul interior, cauzat de emoțiile negative, poate fi mai dăunător decât zgomotul exterior. Găsește o cale sănătoasă de a te elibera de stres înainte să explodezi. A te descărca de stres pe ceilalți înrăutățește lucrurile pentru toată lumea. Încearcă să înțelegi cauzele exterioare ale emoțiilor negative.