

**IUBIRE PENTRU
LUCRURI
IMPERFECTE**

**CUM SĂ TE ACCEPȚI ÎNTR-O LUME
CARE CAUTĂ PERFECTIUNEA**

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Andreea Tudorică

DESIGN COPERTĂ:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Răzvan Nasea

CORECTURĂ:

Irina Botezatu
Dușa Udrea-Boborel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SUNIM, HAEMIN

Iubire pentru lucruri imperfecte / Haemin Sunim ;

trad. din engleză de Crina Doltu. - București :

Lifestyle Publishing, 2019

ISBN 978-606-789-177-5

I. Doltu, Crina (trad.)

821.134.2

Titlul original: LOVE FOR IMPERFECT THINGS: HOW TO ACCEPT YOURSELF IN A
WORLD STRIVING FOR PERFECTION

Autor: Haemin Sunim

Ilustrații de: Lisk Feng

Copyright © 2016 by Haemin Sunim

English translation copyright © 2018 by Deborah Smith and Haemin Sunim

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2019
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeu 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-177-5



Cuprins

INTRODUCERE 13

CAPITOLUL 1: Grija de sine

Nu fi prea bun 19

Existența ta este deja suficientă 33

CAPITOLUL 2: Familia

„Te rog, ai grijă de mămica“ 51

Cum să ne înțelegem tații 66

CAPITOLUL 3: Empatia

Puterea îmbrățișărilor 82

Ascultarea este un act de iubire 96

CAPITOLUL 4: Relațiile

- Într-un pelerinaj zen 111
Cum să facem față dezamăgirilor 129

CAPITOLUL 5: Curajul

- Dragilor mei tineri prieteni 147
Primul eșec 161

CAPITOLUL 6: Vindecarea

- Când ne vine greu să iertăm 177
„Haemin, sunt puțin deprimat“ 193

CAPITOLUL 7: Iluminarea spirituală

- Adevăratul cămin al minții 211
Călătoria mea spirituală 224

CAPITOLUL 8: Acceptarea

- Arta de a renunța 243
Lección din punctul critic al vieții 258

**IUBIRE PENTRU
LUCRURI IMPERFECTE**

Adevărata libertate înseamnă să nu te temi de
imperfecțiune.

— maestrul zen Sengchan, secolul al VI-lea





Introducere

EXISTĂ MOMENTE ÎN VIAȚĂ când descoperim un film care ne rămâne în suflet pentru o perioadă îndelungată. Pentru mine, *Cândva pe aici, trecea un râu** este un astfel de film. Acțiunea se petrece în prima jumătate a secolului XX, având ca fundal minunatul peisaj al statului Montana, iar filmul este povestea familiei Maclean, pentru care pescuitul este la fel de important ca și religia. Tatăl este un preot prezbiterian cu doi fiu. Fiul cel mare, Norman, duce o viață respectabilă și devine profesor la universitate. Fiul cel mic, Paul, ajunge să ducă o viață depravată în timp ce lucrează ca jurnalist pentru un ziar local; dependența de jocurile de noroc îl îngroapă în datorii și, în final, este ucis în bătaie pe o alee. Tatăl, măcinat de pierderea fiului, vorbește în fața congregației în cadrul slujbei de duminică, abia stăpânindu-și emoțiile și exprimându-și dragostea pentru el. „Putem iubi întru totul, chiar și fără a înțelege totul“, spune el.

* *A River Runs Through It*, în original. (N. red.)

Pentru tată era dificil să înțeleagă de ce Paul a trebuit să ducă o viață depravată. Și totuși, acest lucru nu l-a oprit să-și iubească fiul — pentru că, în viziunea lui, dragostea transcende înțelegerea umană. Altfel decât iubirea pentru cineva doar atunci când ai sentimentul că înțelegi ceea ce iubești, dragostea profundă, statornică a tatălui nu încetează nici atunci când persoana iubită se comportă într-un mod cu care acesta nu este de acord. În adâncul inimii sale, dragostea curge neîncetat, asemenea unui râu.

CÂND NE ANALIZĂM VIEȚILE, observăm multe lucruri imperfecte, așa cum observăm firele de praf de pe o oglindă veche. Există tot felul de lucruri care ne fac să ne simțim nemulțumiți sau nefericiți: cuvintele noastre deseori diferă de fapte, relațiile ne sunt tensionate din cauza greșelilor, chiar și planurile puse cel mai bine la punct o iau razna. În plus, pe parcursul vieții le provocăm celorlalți diverse răni, intenționat sau neintenționat, lucru care ne face să ne simțim vinovați și să regretăm.

Dar și dacă ne uităm la familiile noastre și la prietenii noștri, observăm același lucru. Copilul care nu își ascultă părinții; propriii tăi părinți care nu te înțeleg; soțul sau soția care nu se comportă în mod rezonabil. Prietenii apropiați care au obiceiuri ce le dăunează sănătății te fac să te îngrijorezi pentru starea lor. În fiecare dimineață, când urmărim știrile, observăm că lumea e plină de și mai multe lupte, și mai multe accidente, și mai multă discordie. Pare că nu se vor termina niciodată.

Și totuși, deși întâlnim multe astfel de lucruri imperfecte în lumea în care trăim, nu putem decât să le iubim. Pentru că viețile noastre sunt mult prea prețioase pentru a le petrece batjocorind și urând ceea ce nu ne atrage, ceea ce nu înțelegem. Pe măsură ce ne maturizăm spiritual, dezvoltăm în mod natural mai multă empatie și încercăm să privim lucrurile și din perspectiva celorlalți. La rândul său, acest lucru ne învață să acceptăm imperfecțiunile altora și pe ale noastre cu mai multă eleganță și compasiune, așa cum o mamă își iubește copilul, orice ar fi.

Am adunat în acest volum cugetările mele despre cum am învățat să privesc lumea și pe mine însumi cu mai multă compasiune. Am fost inspirat de oameni care mi-au împărtășit poveștile vieților lor, care mi-au pus întrebări în cadrul discursurilor mele publice sau pe rețelele sociale; ei sunt cei care mi-au deschis inima și mi-au adâncit înțelepciunea. Mă rog ca această carte să te călăuzească în momentele de disperare și să îți aducă pace în clipele grele.

— HAEMIN SUNIM
Școala inimilor frânte, Seul

CAPITOLUL 1

Grija de sine





Când devenim mai buni cu noi înșine,
putem deveni mai buni cu lumea.



Nu fi prea bun

AI FOST CUMVA UNUL DINTRE ACEI COPII lăudați pentru că sunt cuminți? Ai încercat apoi să fii cumin-te, fiind mereu de acord cu părinții, profesorii sau rudele mai în vârstă? Chiar dacă uneori a fost greu, ai învățat să nu te plângi și ai suportat în tăcere? Iar acum, adult fiind, continui să simți responsabilitatea de a-i mulțumi pe alții? Faci mereu un efort să nu deranjezi sau să nu fii o povară pentru alții? Dar atunci când cineva îți face zile fripte, încerci să te împaci cu situația sau să o ignori, pentru că nu îți stă în fire să spui sau să faci ceva ce ar putea eventual să rănească altă persoană sau să facă pe altcineva să nu se simtă bine?

AM ÎNTÂLNIT MULȚI OAMENI buni care suferă de depresie, atacuri de panică și alte tulburări emoționale din cauza relațiilor interumane dificile. Astfel de oameni au tendința de a fi blânzi, manierați și grijulii cu ceilalți. Sunt genul de persoane devotate care în mod obișnuit pun dorințele altora înaintea celor proprii. Oare de ce se întâmplă, m-am întrebat,

ca astfel de oameni să cadă pradă suferinței mentale și emoționale?

Și eu eram introvertit și docil când eram copil, și de aceea eram deseori lăudat că sunt cuminte. Un fiu bun, care nu le cauza părinților niciun fel de necazuri, un elev silitor care își asculta profesorii — tot ce am învățat astfel a fost că e bine să fii bun. Dar când am ajuns la facultate, am simțit că a fi doar cuminte ar putea deveni o problemă. Când lucram în echipe cu studenți mai inteligenți decât mine, cu personalități mai puternice, am observat că sarcinile pe care toți voiau să le evite îmi reveneau mereu mie. Continuam să îmi spun că era bine să fiu de treabă, dar, pe măsură ce trecea timpul, acest lucru a început să îmi pricinuiască destul de mult stres. Când mi-am deschis sufletul și am stat de vorbă sincer cu un vechi prieten, care urma aceleași studii, acesta mi-a dat următorul sfat:

— Fii mai întâi bun cu tine, abia apoi cu ceilalți.

M-au străfulgerat spusele lui. Până în acel moment îmi făcusem griji numai legat de ce gândeau alții despre mine. Nici nu îmi trecuse serios prin cap să-mi port mie însumi de grijă, să mă iubesc pe mine însumi.

ATUNCI CÂND SPUNEM CĂ cineva este „de treabă”, ne referim, în realitate, la faptul că acea persoană respectă voința altora și nu are tendința să iasă în evidență. Cu alte cuvinte, persoanele care sunt frecvent numite „de treabă” sunt cele care reușesc să își înfrâneze propriile dorințe în favoarea celorlalți. Dacă o persoană mă ascultă mereu și îmi urmează

sfaturile, sigur că am s-o plac și o voi considera de treabă. Se pare că a fi „de treabă“ se referă uneori și la cineva care se gândește atât de mult la alții, încât nu își poate exprima propria voință.

Deși nu este întotdeauna cazul, există un anume tipar care poate fi observat în relația cu persoana care ne-a crescut. Mulți dintre cei care sunt așa modești au crescut cu un tată dominant sau cu o mamă cu voință puternică. Sau este un copil mijlociu care nu a primit multă atenție din partea părinților, acest lucru trezind în el o dorință puternică de a obține recunoașterea părinților supunându-se acestora în toate privințele. În anumite cazuri, când relația dintre părinți nu funcționează chiar bine sau însăși dinamica familiei este dificilă într-un fel sau altul, există aceia care preiau răspunderea de a-și face părinții fericiți, fiind „cumini“.

Problema este însă că, atunci când trăim după cum ne cer alții, neglijăm involuntar propriile dorințe și nevoi. Dacă în copilărie ai fost indiferent față de propriile sentimente, minimalizându-le valoarea sau chiar considerându-le neimportante, ca adult nu vei putea spune cu certitudine ce îți dorești să faci sau cine ești ca persoană. Apoi, când întâlnești o persoană care te tratează nedrept sau îți îngreunează situația, furia care ar trebui direcționată spre instigatorul acesteia se blochează în tine și ajunge să te atace. Și asta pentru că nu știi cum să-ți exprimi sentimentele corespunzător. „De ce sunt așa un idiot și nu pot nici măcar să îmi exprim sentimentele cum se cuvine? De ce nu pot să vorbesc sincer?“