

LBRIS

We know
books

Shunmyo Masuno

**LASĂ
LUCRURILE
SĂ VINĂ
DE LA SINE**

99 de lecții pentru a te detașa,
a-ți elibera sinele și a descoperi
ceea ce contează cu adevărat

Traducere din limba engleză de
DIANA POPESCU-MARIN

LITERA
București

LBRIS

We know
books

How to Let Things Go
99 Tips from a Zen Buddhist Monk to Relinquish
Control and Free Yourself Up for What Matters
Shunmyo Masuno

Copyright © 2021 Shunmyo Masuno
Toate drepturile rezervate, inclusiv acela
de reproducere în întregime sau parțial în orice formă.
Ediție publicată prin înțelegere cu Penguin Books, un imprint
al Penguin Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC.
Ilustrații copertă © Zanna și Harry Goldhawk
Copyright traducere © Allison Markin Powell
pentru traducerea în limba engleză

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Lasă lucrurile să vină de la sine
99 de lecții pentru a te detașa, a-ți elibera sinele
și a descoperi ceea ce contează cu adevărat
Shunmyo Masuno

Copyright © 2024 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Carmen Vasile, Georgiana Harghel
Corector: Rodica Crețu
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Ana Vărtosu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MASUNO, SHUNMYO

Lasă lucrurile să vină de la sine: 99 de lecții pentru a te
detașa, a-ți elibera sinele și a descoperi ceea ce contează
cu adevărat / Shunmyo Masuno; trad. din lb. engleză de
Diana Popescu-Marin. – București: Litera, 2024

ISBN 978-630-342-468-2

I. Popescu-Marin, Diana (trad.)
159.9

CUPRINS

Cuvânt-înainte 11

PARTEA ÎNTÂI

Nu te implica prea mult

Fii mai detașat în relațiile tale

1. *Lasă lucrurile să se întâmple de la sine*
și viața se va îmbunătăți 18
2. *Lasă oamenii în pace* 20
3. *Este imposibil să îi schimbi pe ceilalți* 22
4. *Dacă oamenii cunosc numai jumătate*
din cine ești, nu e nici o problemă 24
5. *Chiar dacă îți sunt rude, sunt diferiți de tine* 26
6. *Când nu înțelegi, renunță* 28
7. *Este în regulă să fii detașat la locul de muncă* 30
8. *Nu te izola. Dar nu fi nici parte dintr-o gașcă* 32
9. *Nu studia fiecare gest al unei persoane* 34

10. Observă, nu interveni	36
11. Savurează momentele petrecute de unul singur	38
12. Nu poți face ceea ce nu poți face	40
13. Supune-te soartei	42
14. Rezistă tentației unei analize de profit și pierderi	44
15. Nu te lăsa manipulat de rețelele de socializare	46
16. „Fii modest, fii modest, fii modest“	48
17. Extinde aria de bună dispoziție	50
18. Lasă sentimentele deoparte	52
19. Nu-i urma pe cei care pleacă	54
20. Lasă trecutului victoriile care-au fost	56
21. Ferește-te de oameni negativiști	58

PARTEA A DOUA

Nu-ți face griji pentru orice nimic!

Cum să scapi de anxietate, nerăbdare și furie

22. Dacă nu ești sigur de un anumit lucru, nu te mai gândi la el	62
23. Învață arta uitării	64
24. Fii relaxat	66
25. Leapădă-te de masca de „persoană de treabă“	68
26. Nu te raporta la ceilalți	70
27. Nu-ți mai face griji pentru toată lumea	72
28. Apreciază ceea ce îi face pe oameni diferiți	74
29. Nu te lăsa surprins de trădări	76

30. „Se mai întâmplă“	78
31. Nu fi propriul curator	80
32. Dacă te judeci pe tine însuși, fă-o comparându-te cu tine „cel de ieri“	82
33. Uită imediat ce ai făcut pentru alții	84
34. Reflectează mereu asupra propriei persoane	86
35. Mulțumește-le celor care te-au susținut	88
36. Ignoră diferențele minore	90
37. Învață să transformi experiențele dificile în povești amuzante	92
38. Renunță la regrete, începe să reflectezi	94
39. Descotorosește-te de lucrurile pe care nu le folosești	96
40. Cedează în loc să arunci	98

PARTEA A TREIA

Fii cu măsură în reacții

Practici care nu-ți vor uza spiritul

41. Nu tot ce zboară se mănâncă	102
42. Alege momentul oportun să blochezi anumite informații	104
43. Nu consuma informație cu nemiluita	106
44. Nu ceda ușor!	108
45. Recunoaște cu demnitate ceea ce nu știi	110
46. „Ia-o încet, ia-o încet, ia-o încet“	112
47. Atenție la risipă	114

48. Nu te amesteca în chestiuni care nu te privesc	116
49. Exprimă-te cu discernământ	118
50. Fă o pauză înainte de a răspunde	120
51. Ia-o mai domol	122
52. Nu lăsa tristețea să te apese	124
53. „Uau! Cât de îngust la minte pot fi!“	126
54. Trăiește-ți viața independent și din plin	128
55. Încearcă să vezi lucrurile dintr-o altă perspectivă . .	130
56. Reconsideră adagiul „puțin știi, puțin fac“	132
57. Tratează ca atare zicala: „Fiecare le are pe-ale lui“ . .	134
58. Să nu ai așteptări prea mari	136
59. Lasă-te absorbit de activitatea pe care o faci	138
60. Situația ta nu privește pe nimeni aproape niciodată	140
61. Nu te lăsa influențat de curente	142

PARTEA A PATRA

Nu îți irosi energia

Cum să eviți complicațiile

62. Privește partea bună a lucrurilor	146
63. Nu te lăsa prins în capcana unui cerc vicios	148
64. Ai încredere în propria abordare	150
65. Dedică-te propriului rol	152
66. Fă zilnic o mică schimbare	154
67. „Aici, acum, acesta ești tu“	156

68. „Schimbarea este legea firii. Iar cei care privesc doar în trecut sau în prezent vor rata cu siguranță viitorul“	158
69. Munca este fluidă și dinamică	160
70. Nu lăsa pe mâine ce poți face azi	162
71. Cultivă-ți calitățile	164
72. Nu forța lucrurile – nici în ceea ce te privește, nici în privința altora	166
73. Renunță la ideea că „așa-s bărbații“ sau „așa-s femeile“	168
74. Pregătire academică nu înseamnă și pregătire pentru locul de muncă	170
75. Evită să iei decizii la sfârșitul zilei	172
76. Nu renunța la tine, dar nici nu-ți acorda prea mult credit	174
77. Ferește-te de catastrofe	176
78. Abține-te de la a te face plăcut	178
79. Redu opțiunile	180
80. Protejează-te de epuizarea provocată de conflicte . .	182
81. Perfecționează-ți deprinderile organizatorice	184

PARTEA A CINCEA

Nimic nu este doar alb sau doar negru

Sfaturi pentru o viață confortabilă

82. Nu există noroc sau ghinion în viață	188
83. Lucrurile nu sunt inerent bune sau rele	190

84. Toate alegerile tale sunt cele corecte	192
85. Blochează vocile celorlalți	194
86. Regretul nu este altceva decât o iluzie	196
87. Un eșec este doar un hop	198
88. Cursa se câștigă încet și cu perseverență	200
89. Arborează-ți visurile, nu le ține doar pentru tine ...	202
90. Fă o pauză, mai ales când ești ocupat	204
91. Nimeni nu este „normal“	206
92. Nu îi privi pe ceilalți de sus, nici măcar când ai succes	208
93. Stinge scânteia conflictului	210
94. Nu vei câștiga pe nimeni de partea ta doar cu ajutorul logicii	212
95. Arată-te dispus să lași de la tine	214
96. „Totul vine din nimic“	216
97. Găsește în tine însuși rostul tău pe pământ	218
98. Trăiește liber și fără încrâncenare	220
99. Fă tot ce poți	222

CUVÂNT-ÎNAINTE

Aceia care au puterea de a se detașa nu depind de relațiile cu ceilalți

Ei nu se simt obligați să fie permanent conectați la rețelele de socializare, deci nu-și monitorizează prietenii trimițându-le mesaje 24 de ore din 24, șapte zile pe săptămână, nici nu se lasă angrenați în bârfe.

Ei știu că prietenia înseamnă calitate, nu cantitate. Știu să ignore părerile și acțiunile persoanelor din jur.

Aceia care au puterea de a se detașa sunt capabili să elimine sursele de distragere a atenției la locul de muncă

Ei nu sunt ușor de influențat, deci nu fac o obsesie din părerile colegilor de serviciu. Nici nu permit informațiilor inutile să îi influențeze.

Aceștia iau în considerare modul în care lucrurile se raportează la ei și abia apoi iau o decizie și trec la acțiune. Se pricep să blocheze informațiile de prisos și influențele externe, cum ar fi ceea ce spun sau ce fac alții.

Aceia care au puterea de a se detașa își petrec viața relaxați

Ei nu se lasă copleșiți de regrete, nici nu-și pierd vremea făcându-și griji referitoare la ceea ce se va întâmpla. Nu se autotorturează. Știu să se debaraseze de lucrurile pe care nu le pot controla, de lucrurile inevitabile, de lucrurile din trecut.

Ei știu la ce anume trebuie să renunțe

Făcând asta, se asigură că au o minte limpede, putându-se astfel concentra asupra a ceea ce este important. Reducând complicațiile, sunt liberi să trăiască bine, sănătoși, în confort. Există o mulțime de lucruri pe lumea asta pe care nu le putem controla: alți oameni, trecutul, viitorul... Detașează-te de toate acestea! În loc să le permiți să-ți consume mintea și energia, mai bine concentrează-ți eforturile asupra a ceea ce poți obține în prezent.

Există o expresie Zen, *hogejaku*, care înseamnă „Eliberează-te de tot“. După cum arată această zicală, o viață în care ești capabil să te detașezi este o viață Zen.

Sigur că, atât în profesie, cât și în relațiile personale – ca în mai toate domeniile care alcătuiesc viața –, vor exista și lucruri la care nu poți renunța. Cum faci deosebirea dintre lucrurile la care trebuie să renunți și cele la care nu trebuie să renunți? Voi aborda toate acestea în paginile care urmează.

Sper din tot sufletul că această carte te va ajuta să înveți cum să renunți – cum să ai o viață de calitate, o viață sănătoasă și confortabilă.

Gassho¹

SHYNYO MASUNO

¹ Gest ritualic, de origine orientală, cu palmele împreunate peste piept, folosit în rugăciune sau pentru a exprima un salut, respect sau scuze (n.tr.)

LBRIS

We know
books

LASĂ
LUCRURILE
SĂ VINĂ
DE LA SINE

LBRIS

We know
books

Partea întâi

NU TE IMPLICA
PREA MULT

*Fii mai detașat
în relațiile tale*

1

**LASĂ LUCRURILE
SĂ SE ÎNTÂMPLE
DE LA SINE ȘI VIAȚA
SE VA ÎMBUNĂȚĂȚI**

O abilitate indispensabilă

Acum e momentul să decizi la ce anume să renunți

Poate crezi că „a renunța la anumite lucruri“ este o expresie cu conotații negative.

A renunța la ceva la mijloc de drum, a lăsa lucrurile neterminate, a ignora o nedreptate, a nu avea reacții... nu sunt toate acestea asociate cu acțiunea de a renunța, de a te detașa? Toate par a presupune o doză de iresponsabilitate.

Există, cu siguranță, o parte de adevăr în cele de mai sus. Legat de aceste exemple, trebuie să recunosc că expresia „a renunța la anumite lucruri“ pare nefericită.

Însă, în lumea de azi, sunt multe lucruri fără de care ți-ar fi mult mai bine. În special acum, când suntem mai tot timpul inundați de informații, iar rețelele de socializare au făcut din relațiile noastre personale niște probleme permanente, este imposibil să răspunzi la absolut tot.

Tocmai de aceea este vital să înveți să te detașezi. Ar trebui să reținem asta ca pe o tehnică de supraviețuire.

Acum, mai mult decât oricând, este imperios necesar să poți face diferența între ce merită păstrat și ce trebuie lepădat pentru a-ți putea trăi viața din plin.