

LBRIS

We know
books

JOSEPH NGUYEN

**NU CREDE
TOT CE
GÂNDEȘTI**

DE CE GÂNDIREA TA
ESTE ÎNCEPUTUL ȘI
SFÂRȘITUL SUFERINȚEI

Traducere din limba engleză
ELENA ARHIRE

LITERA
București

CUPRINS

<i>Prefață</i>	9
Introducere: Ce vei descoperi în această carte	13
Capitolul 1: Călătoria spre descoperirea cauzei principale a suferinței	21
Capitolul 2: Cauza principală a suferinței	27
Capitolul 3: De ce gândim?	37
Capitolul 4: Gânduri <i>versus</i> gândire	41
Capitolul 5: Dar nu trebuie să gândim pozitiv?	49
Capitolul 6: Cum ne oprim din gândit?	55
Capitolul 7: Pași practici pentru a opri gândirea	61
Capitolul 8: Cum să prosperăm în lume fără să gândim?	69
Capitolul 9: Ce facem cu scopurile, visurile și ambițiile noastre?	75
Capitolul 10: Nu există nimic bun sau rău în sine	87
Capitolul 11: Cum să-ți urmezi intuiția	91
Capitolul 12: Crearea spațiului pentru revelație	101
Capitolul 13: Posibile obstacole atunci când trăim în starea de non-gândire	107

Capitolul 14: Iubire necondiționată	115
Capitolul 15: Și acum...?	121
În practică	125
Muncă interioară	127
Muncă exterioară	137
<i>Jurnal zilnic</i>	145
<i>Resurse</i>	149
<i>Mulțumiri</i>	157

PREFAȚĂ

Am scris *Nu crede tot ce gândești* pentru a mă salva de propria minte. Pentru că, de când mă știu, nu am știut niciodată cum se simte o viață fără frică și fără anxietate cronice. Indiferent cât am încercat să-mi schimb modul de a gândi, m-am simțit mereu la fel – anxios, frustrat și stresat. Abia după ce am încetat să mă mai lupt cu mintea mea și am încercat să o înțeleg, lucrurile au început să se schimbe. Lucrurile pe care le-am descoperit au transformat pentru totdeauna relația mea cu mintea mea. Cel mai mare dușman pe care îl avusesem mi-a devenit cel mai bun prieten.

Când am lansat prima ediție a acestei cărți intenția mea a fost să împărtășesc cu lumea ceea ce descoperisem, cu speranța de a-i ajuta și pe alții să se elibereze de mințile lor anxioase. Pentru mine, ar fi fost un real succes dacă această carte ar fi reușit să ajute măcar o singură persoană.

Nu m-am așteptat nicio clipă ca, la doar doi ani de la lansare, cartea să ajungă la sute de mii de oameni din toată lumea, în zeci de țări diferite, și să fie tradusă în peste patruzeci de limbi. În fiecare zi, sunt copleșit de recunoștință pentru câtă dragoste a primit această carte și pentru cât de des au împărtășit-o cititorii mei cu prietenii și cu familia. Nu îi pot mulțumi îndeajuns fiecărui cititor pentru bunătatea și generozitatea sa.

Pe măsură ce tot mai mulți oameni descopereau cartea, am primit mii de mesaje de recunoștință de la cititori, precum și nenumărate întrebări. Am făcut tot posibilul să răspund la cât mai

CĂLĂTORIA SPRE DESCOPERIREA CAUZEI PRINCIPALE A SUFERINȚEI

*Oamenilor le este greu să renunțe la propria suferință.
De frica necunoscutului, preferă să trăiască într-o
suferință ce le este cunoscută.*

THICH NHAT HANH

Înainte de a înțelege cum punem capăt suferinței, trebuie mai întâi să înțelegem ce înseamnă suferința. *Suferința* nu este același lucru cu *durerea*, iar a înțelege deosebirea dintre cele două este cheia către conștientizarea faptului că, orice ni s-ar întâmpla în viață, nu suntem obligați să suferim emoțional sau psihic. O învățătură budistă ne explică acest concept în detaliu.

Se spune că, de fiecare dată când trecem printr-un eveniment negativ, spre noi zboară două săgeți. Prima lovitură de săgeată doare – această săgeată este durerea. A doua săgeată este reacția emoțională la prima săgeată și se întâmplă adesea ca lovitură ei să doară mai tare. Din această a doua săgeată se naște suferința.

Buddha a explicat: „În viață, nu putem controla întotdeauna prima săgeată. Dar a doua săgeată reprezintă reacția noastră la prima săgeată. A doua săgeată este o alegere“.

Cu alte cuvinte, durerea este inevitabilă, dar felul în care reacționăm la durere depinde de noi, iar această reacție decide dacă vom suferi sau nu. Nu spun că experiențele dificile prin care am trecut sunt doar o plăsmuire a minții. Dimpotrivă, lucruri

cumplite și nedrepte se petrec în fiecare zi. Ceea ce spun este că, deși durerea face parte din viață, *suferința* este o alegere. Și tocmai de această suferință putem învăța să ne eliberăm.

Am avut o revelație când am auzit pentru prima dată povestea celor două săgeți. Mi-a oferit o perspectivă nouă asupra propriei suferințe. Problema nu era durerea în sine, ci *reacția* mea la durere.

Dar entuziasmul acestei descoperiri a fost urmat curând de un nou val de confuzie: Cum puteam să aleg pur și simplu să nu mai sufăr? Dacă era atât de ușor să faci asta, ar fi însemnat că nimeni nu ar mai fi suferit.

În călătoria mea către găsirea liniștii, am descoperit nenumărate învățături, studii și metode care promiteau să elimine suferința. Am citit zeci, dacă nu sute de cărți, am studiat psihologia și filosofia, am vorbit cu terapeuți, am încercat să-mi schimb obiceiurile, de exemplu, trezindu-mă la 4 dimineața, urmând o dietă vegană, impunându-mi o anumită disciplină și o anumită structură. Am lucrat cu umbra mea și cu energia, am făcut exerciții de respirație conștientă și hipnoterapie, am studiat tipologii de personalitate, am meditat în fiecare zi, m-am dus în tabere spirituale, am urmat învățămintele unor învățători și maeștri spirituali, am cercetat religii străvechi.

Am încercat tot ce ți-ai putea închipui. Eram disperat să pun capăt propriei mele suferințe. Deși unele dintre aceste lucruri m-au ajutat – și, cel mai probabil, te-au ajutat și pe tine –, niciunul nu a putut să pună capăt cu adevărat suferinței mele. Continuam să mă simt neliniștit, temător, neimplinit, iritat, furios și frustrat în fiecare zi. Chiar și după ce am încercat totul, nu mă simțeam deloc mai aproape de găsirea unei soluții – ba, dacă ar fi să fiu sincer până la capăt, mă simțeam mai lipsit de speranță decât la începutul călătoriei mele. Nu mai știam ce să fac, unde să caut, cu cine să vorbesc. Abia când am ajuns în momentul cel mai întunecat al vieții mele, un licăr de speranță a început să mă călăuzească spre lumină.

Dintr-odată, după ani de căutare, am descoperit un concept care m-a făcut să revin la povestea celor două săgeți și la înțelegerea felului în care puteam să fac astfel încât a doua săgeată să nu mă lovească și să nu mai fiu nevoit să sufăr emoțional.

Răspunsul se afla în înțelegerea modului în care funcționează mintea și a felului în care se creează experiența umană.

LBRIS

We know
books

Cât timp ai de gând să te mai agăți de povestea
pe care nu vrei să o retrăiești?

CAUZA PRINCIPALĂ A SUFERINȚEI

*Cel care se uită în jurul lui este inteligent;
cel care se uită înăuntrul său este înțelept.*

MATSHONA DHLIWAYO

Trăim într-o lume a gândurilor, nu a realității. Filosoful Sydney Banks a spus cândva: „Gândul nu este realitate, totuși prin gând ne creăm realitățile“. Ce voia să spună este că fiecare dintre noi trăiește prin propria percepție a lumii, care diferă fundamental de percepția celor de lângă noi.

De exemplu, ai putea să te afli într-o cafenea, în plină criză existențială, copleșit, înnebunit de stres, pentru că nu ai nici cea mai vagă idee ce faci cu viața ta, în timp ce, chiar lângă tine, cineva își savurează liniștit cafeaua aburindă și se uită cu seninătate la oamenii din jur.

Vă aflați amândoi în aceeași cafenea, simțiți aceleași arome, sunteți înconjurați de aceiași străini, dar felul în care vedeți lumea nici nu ar putea să fie mai diferit. Mulți dintre noi trecem prin aceleași evenimente, în aceleași locuri și în același timp, însă experiența subiectivă a lumii este radical diferită. Acest lucru îl înțeleg eu când spun că trăim într-o lume a gândurilor, nu a realității.

Realitatea este ceea ce se întâmplă acum. Este contextul obiectiv care există fără să i se atașeze vreo semnificație sau vreo judecată de valoare. Astfel, ceea ce experimentăm nu este realitatea în sine, ci percepția noastră asupra realității.

Fiecare semnificație sau fiecare gând pe care îl concentrăm pe un lucru este creat de noi și depinde de alegerea noastră.

Îți propun un alt exemplu: dacă ai discuta cu o sută de oameni și l-ai întreba pe fiecare în parte ce înseamnă banii pentru el, câte răspunsuri diferite crezi că vei primi?

Banii au o definiție tehnică, dar pentru fiecare dintre noi înseamnă ceva diferit. În funcție de cine ești, banii pot însemna timp, libertate, oportunitate, siguranță sau liniște sufletească – sau, dimpotrivă, un lucru rău, lăcomie și fundament pentru comiterea unor infracțiuni. Nu există răspunsuri corecte sau greșite, dar semnificația pe care o atribuim unui lucru este filtrul prin care privim viața.

Închipeu-ți câte răspunsuri ai primi dacă ai întreba o sută de oameni despre președintele actualmente în funcție. Chiar dacă vorbim despre aceeași persoană, vei primi o mulțime de păreri diferite pentru că fiecare își proiectează propriile credințe asupra lucrurilor pe care le observă.

Aici trebuie să ne întoarcem la ideea celor două săgeți: durerea și suferința. Nu evenimentele din viețile noastre sunt cele care ne fac să ne simțim bine sau rău, ci felul în care le *interpretăm*. De aceea, oamenii din țările în curs de dezvoltare pot fi mai fericiți decât cei din țările dezvoltate, iar cei din țările dezvoltate pot fi mai nefericiți decât cei din țările în curs de dezvoltare.

Trăirile noastre nu izvorăsc din evenimente exterioare, ci din gândurile noastre despre evenimente.

Să presupunem că îți urăști slujba și că slujba îți provoacă un nivel uriaș de stres. Ți se pare o corvoadă până și să pui piciorul în clădirea unde lucrezi, iar gândul la serviciu trezește un sentiment chinuitor de anxietate înăuntrul tău. Chiar și atunci când ești acasă, stând pe canapea și urmărind alături de familie o emisiune la televizor, ești consumat de nefericirea pe care ți-o provoacă gândurile la slujba ta. Toată lumea din jur se bucură de clipă, mai puțin tu.

În acel moment, restul familiei trăiește o experiență a vieții diferită de a ta, chiar dacă toți participă la același eveniment – vizionarea unui program TV. Simplul gând la serviciu îți creează o percepție complet diferită asupra realității, chiar dacă, fizic, nu ești la muncă.

Dacă ar fi adevărat că evenimentele exterioare sunt singurele care se fac responsabile pentru stările noastre interioare, atunci ai fi fericit în sufrageria ta, bucurându-te de moment de fiecare dată când te uiți la o emisiune amuzantă alături de cei dragi. Dar nu este așa.

Poate vei spune că te simți nefericit doar pentru că un context exterior negativ, în cazul de față slujba ta, îți provoacă stres. Și eu aș dori să te întreb: o slujbă poate fi solicitantă, dar asta înseamnă oare că trebuie neapărat să ducă la suferință?

Sau, altfel spus, toți oamenii care au o slujbă solicitantă simt exact același lucru în legătură cu slujba lor?

Gândește-te la medicii de pe ambulanțe sau la pompieri. Chiar dacă meseriile lor pot fi extrem de solicitante, cei care le practică nu au aceeași experiență în ce privește serviciul lor. Unii pot simți anxietate, teamă și epuizare, în timp ce alții simt liniște, împlinire și chiar entuziasm.

Două persoane pot avea aceeași slujbă, dar trăiesc experiențe complet diferite. Pentru una, poate fi slujba visurilor, iar pentru cealaltă, cel mai groaznic coșmar. Întrebarea pe care trebuie să ne-o punem este: ce anume determină tipul de experiență pe care îl percepem?

Să facem un mic experiment de gândire.

Să reluăm exemplul slujbei tale stresante, pe care o urăști.
Cum te-ai simți dacă nu te-ai mai gândi că îți urăști munca?

Acordă-ți câteva momente pentru a vedea ce răspuns apare în tine.

Dacă nu analizezi prea mult și lași răspunsul să se manifeste firesc înăuntrul tău, probabil vei ajunge la concluzia că, fără

această *gândire* chinuitoare – formată din ruminăție, judecăți de valoare și gânduri scăpate de sub control –, cel mai probabil te-ai simți împăcat, liber și ușurat. Chiar dacă nu ai schimba nimic concret în slujba pe care o ai.

Ceea ce înseamnă că, fără gândirea aceasta obișnuită despre un anumit eveniment, experiența aceluși eveniment se schimbă cu totul.

Această înțelegere ne permite să ajungem la adevărul pe care l-am descoperit după toți anii mei de căutări: **cauza principală a suferinței se află chiar în gândirea noastră.**

Înainte să azvârli cartea mea cât colo, am rugămintea să înțelegi că nu spun în niciun moment că ceea ce trăim nu este real. *Percepția noastră asupra realității* este foarte reală. Simțim ceea ce gândim, iar emoțiile noastre sunt reale. Este un lucru de netăgăduit. Totuși, ceea ce spun este că tot ce simțim ni se va părea o realitate inevitabilă și de neclintit până când înțelegem rolul pe care îl joacă gândirea în crearea acesteia. Prin schimbarea modului nostru de a gândi, puteam să schimbăm realitatea. Iar dacă acest lucru este adevărat, atunci suntem la doar un gând distanță de a ne transforma viața și de a ne elibera de suferință.

Simplu spus, momentul în care încetăm să gândim este momentul în care începe fericirea noastră.

ECUAȚIA EXPERIENȚEI UMANE

Experiența noastră în privința realității se naște din combinația dintre evenimentele prin care trecem și gândurile pe care le avem despre acestea. Ca să repetăm ce am spus mai înainte, emoțiile nu izvorăsc din evenimentele exterioare, ci din gândurile noastre despre ele.

Îți propun o reprezentare mai vizuală, folosind o ecuație simplă, pentru a înțelege felul în care gândirea poate să schimbe modul în care trăim un eveniment:

Eveniment + Aceeași gândire = Aceeași experiență

Eveniment + Gândire nouă = Experiență nouă

Această ecuație explică faptul că, atunci când trecem printr-un eveniment și ne gândim la el în același mod ca întotdeauna, vom trăi mereu aceeași experiență și, prin urmare, aceeași emoție. Însă dacă schimbăm modul de a gândi despre acel eveniment, putem modifica experiența pe care o avem și putem crea un nou răspuns emoțional.

Când îți schimbi gândirea, îți schimbi experiența vieții, *fără* a fi nevoie să schimbi evenimentul în sine.

Totuși, chiar dacă ne putem schimba gândirea, calea ideală către seninătate este să renunțăm cu totul la gândire. Fără propria gândire despre un eveniment, găsim liniștea, pentru că trăim realitatea așa cum este ea – fără judecățile de valoare, poveștile sau așteptările noastre față de aceasta. Dacă simplificăm ecuația, vedem limpede acest lucru:

Eveniment + Gândire = Percepție a realității

Eveniment fără gândire = Realitate

Eveniment fără gândire = Liniște

UN TÂNĂR CĂLUGĂR ȘI BARCA GOALĂ: O POVESTE ZEN DESPRE CUM GÂNDIREA NOASTRĂ ESTE CAUZA SUFERINȚEI

Odinioară, demult, trăia într-o mică mănăstire aflată într-o pădure, lângă un lac, un tânăr călugăr Zen. Acolo mai locuiau câțiva călugări bătrâni, iar restul erau discipoli care mai aveau multe de învățat. Călugării aveau nenumărate îndatoriri, dar una dintre