

Thich Nhat Hanh este unul dintre cei mai cunoscuți și respectați maeștri Zen din lumea contemporană, poet și activist pentru pace și drepturile omului. În anul 1967 a fost nominalizat de către Martin Luther King la Premiul Nobel pentru Pace. Este autorul a peste 100 de cărți care abordează tematici precum meditația, conceptul de mindfulness sau budismul, volume care s-au vândut în peste 3 milioane de exemplare doar în Statele Unite ale Americii. Ca o formă de recunoaștere a impactului spiritual pe care-l are asupra umanității, este supranumit „celălalt Dalai Lama”.

Thich Nhat Hanh

Cum să mergi



Traducere din limba engleză de
Crina Boitor

INTRODUCTIV

How to Walk

Thich Nhat Hanh

Ilustrații: Jason DeAntonis

Copyright © 2015 Unified Buddhist Church

Toate drepturile rezervate. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă prin nici un mijloc, electronic sau mecanic sau prin orice alt sistem de stocare a informației, fără permisiunea scrisă din partea Unified Buddhist Church, Inc.

INTROSPECTIV®

Introspectiv este o divizie a Grupului Editorial Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel. 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372

Cum să mergi

Thich Nhat Hanh

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Editor: Vidrașcu și fiii

Coordonator editorial: Doru Someșan

Redactor: Carmen Ștefania Neacșu

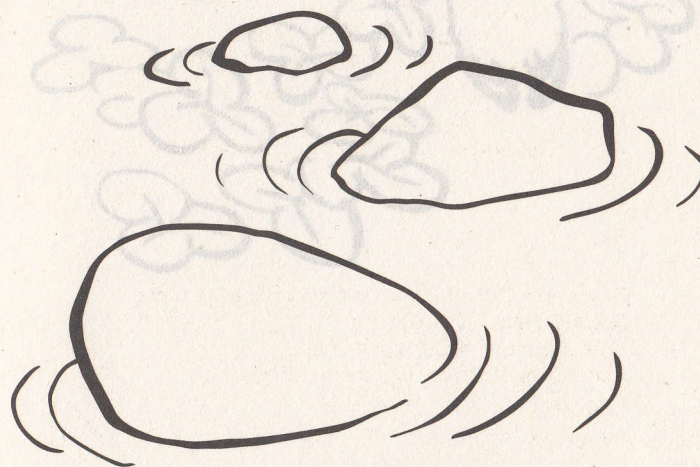
Copertă: Claudia Pascu

Tehnoredactare și prepress: Anca Suciu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HANH, NHAT THICH
Cum să mergi / Thich Nhat Hanh;
trad.: Crina Boitor. – București: Litera, 2016
ISBN 978-606-33-0734-8
I. Boitor, Crina (trad.)

CUPRINS

Note despre mers	11
Contemplații pentru mers	99





Primul lucru pe care trebuie să-l faci este să ridici piciorul.
Inspiră. Pune piciorul jos în fața ta, mai întâi călcâiul,
apoi vârful. Expiră. Simte-ți picioarele solide, pe pământ.
Ai ajuns deja.

The logo for LIBRIS, featuring the word "LIBRIS" in a serif font, with a stylized open book and a circular arc above it.

LIBRIS

Adesea mergem cu unicul scop de a ajunge dintr-un
loc în altul. Dar unde ne găsim oare între cele două?
Cu fiecare pas, simțim miracolul mersului pe pământ solid.
Cu fiecare pas, putem ajunge în momentul prezent.

Când am învățat pentru prima oară să mergem,
mergeam pentru simpla plăcere a mersului. Mergeam
și descopeream fiecare moment pe rând. Putem învăța
să mergem din nou astfel.

REDOBÂNDEȘTE-ȚI SUVERANITATEA

Atunci când suntem trași și împinși în multe direcții diferite, ne pierdem suveranitatea. Nu mai suntem liberi. Acest gen de libertate nu este unul politic. Este vorba despre eliberarea de trecut, de viitor, de grijile și temerile noastre. Fii liber, și fiecare pas de felul acesta te poate ajuta și elibera. Opune rezistență. Nu te mai lăsa dus în toate direcțiile. Fără libertate, fericirea și pacea nu sunt posibile.

MERGI ȘI ATÂT

Atunci când mergi, doar mergi. Nu te gândești. Nu vorbești. Dacă vrei să vorbești cu ceilalți sau să mănânci ceva, te poți opri. Astfel, vei fi în totalitate prezent în timpul mersului și, de asemenea, în totalitate prezent atunci când vorbești cu persoana respectivă. Te poți așeza undeva ca să vorbești la telefon în liniște, să mănânci sau să îți bei sucul într-o stare de conștiență deplină.

MERSUL ESTE UN MIRACOL

Adevărata noastră casă este în momentul prezent. A trăi în momentul prezent este un miracol. Atunci când inspir și devin pe deplin viu, mă văd pe mine însumi drept un miracol. Atunci când privesc în mod deplin conștient o portocală, văd că este un miracol. Atunci când curăț în mod deplin conștient o portocală, îmi dau seama că mâncatul acestei portocale este de asemenea un miracol. Faptul că ești încă în viață este un miracol. Miracolele sunt lucrurile pe care le faci de mai multe ori, zilnic, prin puterea conștienței depline. Miracol nu este să mergi pe apă. Miracol este să pășești pe Pământul cel verde în momentul prezent, să apreciezi pacea și frumusețea care ți se oferă acum. Eu realizez acest miracol de fiecare dată când merg. Și tu poți să participi la miracolul actului de a merge oricând dorești.

MAMA PĂMÂNT

Atunci când mergem, atingem Pământul. Ce fericire să putem atinge Pământul, mama tuturor ființelor de pe planetă! În timp ce practicăm meditația mersului, trebuie să fim conștienți că pășim pe o ființă vie care nu ne susține doar pe noi, ci și întreaga viață. Pământul a avut mult de suferit din cauza noastră, iar acum a sosit momentul să îmbrățișăm cu iubirea noastră solul, să îl sărutăm cu tălpile noastre. În timp ce mergi, zâmbește – fii aici și acum. Procedând astfel, transformi locul în care mergi într-un paradis.

LASĂ-ȚI AMPRENTA PE PĂMÂNT

Mergem permanent, însă de obicei o facem numai pentru că este necesar, ca să ajungem dintr-un loc în altul. Atunci când mergem în felul acesta, imprimăm neliniște și tristețe planetei. Putem însă să pășim într-un mod în care să oferim Pământului doar pace și seninătate. Cu toții putem face asta. Orice copil o poate face. Dacă putem face un pas astfel, îl vom putea face și pe al doilea, al treilea, al patrulea și al cincilea. Când suntem capabili să facem un pas într-o stare de pace și fericire, creăm un pas în plus către pace și fericire pentru întreaga umanitate.

