

OPREŞTE-TE PŪȚIN ȘI PRIVEŞTE ÎN JUR



Cum să fii calm și atent
într-o lume grăbită

Înțelegere și comunicare

Cuprins

PROLOG

13

CAPITOLUL 1

Odihna

19

De ce sunt atât de ocupat?

21

Când viața te dezamăgește,
odihnește-te câteva clipe

38

CAPITOLUL 2

Atenția

51

Împrietenește-te cu propriile emoții
53

Când te simți abătut

70

CAPITOLUL 3

Pasiunea

85

Temperează-ți inflăcărarea!

87

Nu e important să avem dreptate,
ci să fim fericiti împreună

101

CAPITOLUL 4

Relațiile

113

Arta de a păstra o relație bună

115

Drumul iertării

136

CAPITOLUL 5

Dragostea

151

Prima dragoste

153

Îți iubesc banalitatea

169

CAPITOLUL 6

Viață
181

Ştii kung-fu?
183

Trei adevăruri eliberatoare
197

CAPITOLUL 7

Viitorul

211

Un cuvânt de încurajare poate schimba viitorul
213

Când îți cauți chemarea
230

CAPITOLUL 8
Spiritualitatea
245

Veri de mult pierduți
247

Două căi spirituale într-o singură familie
263

EPILOG
Chipul tău primordial
275

PROLOG

În calitate de călugăr Zen și fost profesor la o mică facultate de arte liberale din Massachusetts, mi se cer deseori sfaturi despre cum pot fi înfrunțate provocările vieții. Pe lângă povetalele pe care le ofer în persoană sau prin e-mail, acum câțiva ani am început să răspund întrebărilor adresate prin intermediul rețelelor sociale, bucurându-mă de legăturile stabilite cu oamenii. Mesajele mele erau în general simple, directe și scurte. Uneori scriam ca răspuns la o întrebare legată de o problemă din lumea reală, alteori făceam scurte însemnări pentru mine însuși, atunci când descopeream modele de gândire interesante în practicarea unui stil de viață atent ori în interacțiunea cu ceilalți. Mai puneam în discuție importanța de a încetini ritmul trepidant al vieții noastre, precum și arta de a rămâne în relații bune și de a cultiva compasiunea față de sine.



Nu anticipasem avalanșa de răspunsuri pe care aveam să-o primesc la postările mele pe Twitter și Facebook. Mulți oameni au început să-mi trimită mesaje nu doar pentru a-mi cere sfatul, ci și pentru a-și exprima aprecierea și recunoștința. Îmi amintesc și acum de o Tânără mamă care își pierduse soțul într-un accident de mașină și care mi-a mulțumit din inimă pentru că o salvasem de la sinucidere, spunându-mi că nu se gândise niciodată să se iubească pe sine deoarece, pentru ea, dragostea fusese întotdeauna un sentiment îndreptat către altcineva. Un director cu programul foarte aglomerat, în vîrstă de vreo patruzeci de ani, mi-a spus cât de grozav era pentru el să-și înceapă ziua cu mesajele mele. Ele îi oferea un moment de meditație liniștită și de odihnă departe de

programul său prea încărcat. Un Tânăr absolvent, descurajat pentru că nu-și putea găsi o slujbă, mi-a citit cuvintele de încurajare și a mai făcut o încercare, reușind în cele din urmă să obțină un loc de muncă. După ce i-am citit mesajul, vreme de două zile am fost peste măsură de bucuros, de parcă eu însuși aş fi primit primul job.

M-am simțit profund fericit că mesajele mele simple puteau să-i inspire pe oameni și să-i ajute în clipele grele. Pe măsură ce postările erau împărtășite de tot mai multă lume, iar numărul celor care mă urmăreau pe Twitter și pe Facebook creștea, oamenii au început să mă numească „mentor al vindecării“, acesta ajungând să fie supranumele meu în Coreea. Atunci am fost contactat de către edituri care se ofereau să-mi transforme scrierile într-o carte. În 2012, a fost publicat în Coreea volumul *Oprește-te puțin și privește în jur*. Spre uimirea tuturor, el a rămas în topul celor mai bine vândute cărți vreme de patruzeci și una de săptămâni și, de-a lungul a trei ani, a fost distribuit în peste trei milioane de exemplare. Au urmat traduceri în chineză, japoneză, thailandeză, franceză și engleză. Sunt copleșit de atenția pe care a primit-o cartea mea și sper că ea să le fie de folos cititorilor de limbă engleză, tot așa cum le-a fost utilă celor din Asia și Franța.

Lucrarea are opt capitole, ce tratează diverse aspecte ale vieții (de la dragoste și prietenie până la muncă și aspirații), precum și felul în care atenția ne poate ajuta în fiecare dintre ele. De exemplu, vorbesc despre cum pot fi înfruntate cu grijă emoțiile negative, cum sunt furia și gelozia, dar și dezamăgirile vieții, scormonind adânc în trecutul meu pentru a vă împărtăși eșecul pe care l-am trăit ca profesor începător. Dacă sunteți peste măsură de timizi, cele „trei adevăruri eliberatoare“ din capitolul al șaselea v-ar putea fi de mare ajutor. Dacă sunteți neliniștiți în privința viitorului sau nesiguri cu privire la adevărata voastră chemare, vă ofer povetă despre cum să vă descoperiți și să vă cunoașteți mai bine.

Toate capitolele încep cu câte un eseу, urmat de câteva mesaje scurte. Acestea din urmă sunt sfaturi și cuvinte de înțelepciune care vi se adresează direct, spre a fi studiate rând pe rând, apoi restudiate și reținute, astfel încât să vă poată însobi în clipele de frământare ori deznădejde, amintindu-vă că nu sunteți singuri. Fiecare capitol continuă cu un alt eseу, mai scurt, urmat de o nouă serie de mici îndemnuri la meditație. Pe parcursul cărții veți întâlni ilustrații colorate, realizate de Youngcheol Lee. Acestea sunt gândite ca niște răgazuri liniștitoare,

menite să se zăbovească asupra lor, la fel ca și asupra îndemnurilor la meditație.

Unii oameni parcurg cartea în viteză, ca pe un roman. Totuși, eu vă recomand să nu vă grăbiți și, înainte de a trece la un nou capitol, să reflectați asupra a ceea ce tocmai ați citit. Astfel, vă veți bucura mai mult de ea și veți găsi înțelesuri mai profunde pe măsură ce veți lectura încet fiecare pasaj. Ar trebui să vă simțiți liberi să faceți însemnări pe marginile paginilor ori să subliniați părțile care v-au impresionat.

Sper ca, în cursul vieților voastre agitate, timpul petrecut cu această carte să devină o ocazie de a reflecta. Sper să vă inspire să intrați în contact cu o latură mai bună și mai înțeleaptă a finței voastre. Vă doresc să fiți fericiți, sănătoși, împăcați și mereu ocrotiți de rele!

CAPITOLUL 1

Odihna



De ce sunt atât de ocupat?

Când totul în jurul meu se mișcă foarte repede, mă opresc și mă întreb: „Oare lumea e agitată, ori mintea mea?“

De obicei ne gândim la „minte“ și „lume“ ca existând independent una de celalaltă. Dacă cineva ne întreabă unde se află mintea noastră, cei mai mulți arătăm spre cap ori spre inimă, nu către un copac ori către cer. Percepem o graniță clară între ceea ce se petrece în gândul nostru și ceea ce se întâmplă în afară. În comparație cu vasta lume exterioară, mintea cuibărită în interiorul trupului poate părea măruntă, vulnerabilă și uneori neputincioasă. Totuși, conform învățăturilor lui Buddha, granița dintre minte și lume e de fapt subțire, poroasă și, până la urmă, iluzorie. Nu lumea este în mod obiectiv veselă ori tristă, trezind în noi un sentiment similar. Ci mai curând sentimentele porneșc din mintea noastră, proiectând asupra lumii

trăirile subiective ale acesteia. Lumea nu e inherent veselă sau tristă. Ea doar există.

Poate că vom înțelege mai bine toate acestea prin prisma unei discuții pe care am avut-o cu o dragă prietenă a mea, o călugăriță budistă capabilă și conștiincioasă. Cu puțină vreme în urmă, ea a supravegheat construcția unei noi săli de meditație în templul ei. După ce mi-a povestit chinurile prin care a trecut pentru a obține diversele autorizații necesare și pentru a găsi firma de construcții potrivită, printre altele, mi-a descris evoluția lucrărilor după cum urmează:

— Când a venit rândul așezării țiglelor pe acoperiș, oriunde mergeam, vedeam numai țigle. Le observam grosimea, forma, materialul din care erau făcute. Apoi, când a sosit timpul să montăm dușumeaua, numai asta vedeam. Mă concentrام în mod firesc asupra culorii, originii, modelului și durabilității unei podele din lemn. Brusc mi-am dat seama: atunci când privim lumea din afară, ne uităm doar la acea mică parte care ne interesează. Lumea pe care o vedem nu este universul întreg, ci unul limitat, important în ochii noștri. Totuși, *pentru mintile noastre, acea particică de lume este universul întreg*. Realitatea noastră nu este Cosmosul care se întinde la nesfârșit, ci colțisorul asupra căruia alegem să

ne concentrăm. Realitatea există pentru că mintile noastre există. Fără minte, n-ar fi nici Univers.

Cu cât reflectam mai mult asupra acestor cuvinte, cu atât mai logic mi se părea raționamentul prietenei mele. Lumea ajunge să existe pentru că noi suntem conștienți de ea. Nu putem trăi într-o realitate pe care n-o percepem. Lumea depinde de mintile noastre pentru a exista, întocmai cum și mintile noastre depind de lume ca obiect al lucidității lor. Cu alte cuvinte, se poate spune că lumea e însuflețită de conștiința noastră. Lucrurile asupra căror se concentreză mintea devin universul nostru. Privind astfel, mintea nu mai pare atât de puțin semnificativă în raport cu lumea din afară, nu-i aşa?

Nu putem, și nici nu vrem, să cunoaștem absolut tot ce se petrece în Univers. În caz că s-ar întâmpla una ca asta, am înnebuni din pricina preaplinului de informații. Dar dacă vom privi lumea din perspectiva mintii noastre, aşa cum a procedat prietena mea, vom găsi numai decât ceea ce căutăm, deoarece mintea se va concentra asupra acelor amănunte. Dat fiind că lumea pe care o vedem cu ochii mintii este una limitată, dacă reușim să ne antrenăm gândurile și să alegem cu înțelepciune direcția în care să le focalizăm, atunci vom putea să percepem universul care corespunde stării noastre de spirit.

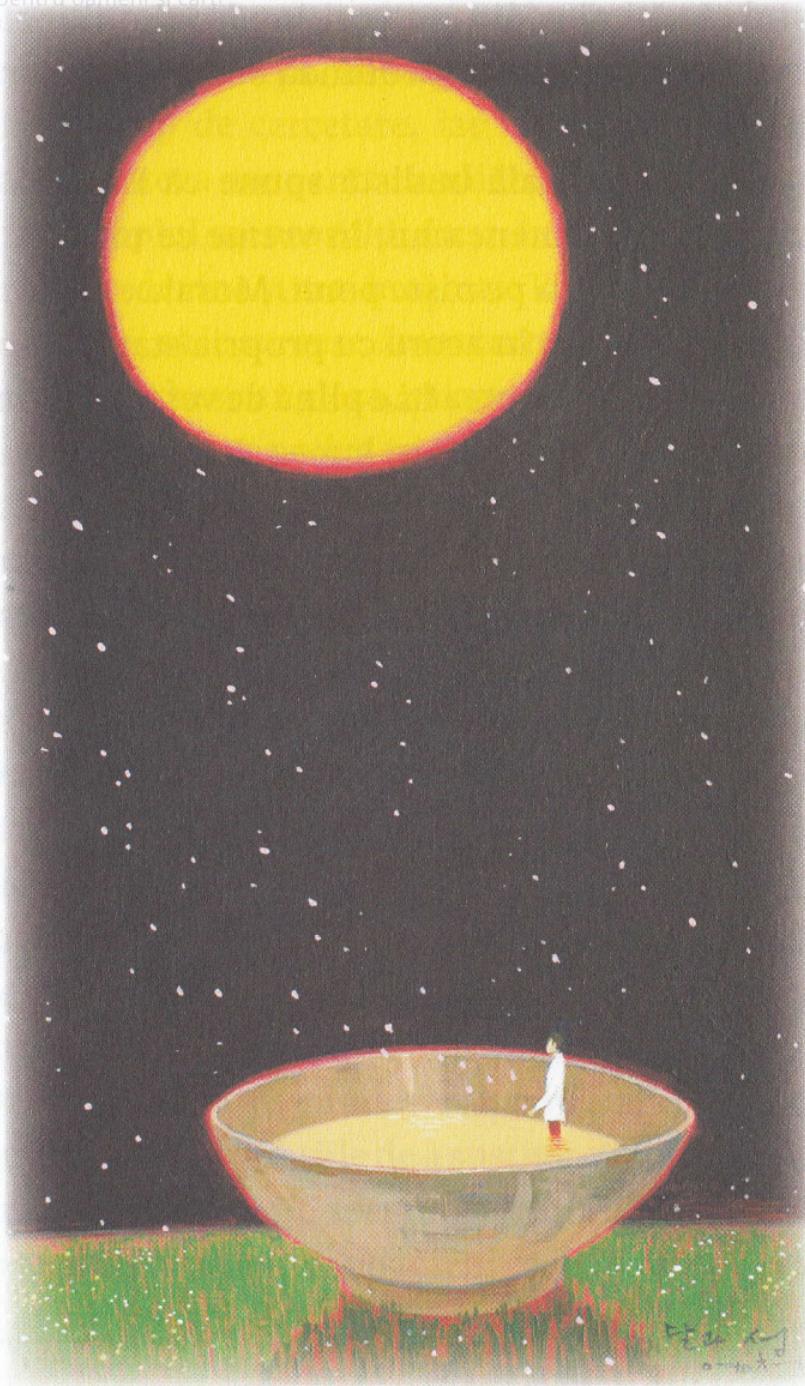
Ca profesor universitar și călugăr, sunt atras în numeroase direcții. În timpul săptămânii predau și mă ocup de cercetare, iar în weekend conduc cale de câteva ore pentru a-mi îndeplini îndatoriri-le în templul mentorului meu. În vacanțe, programul meu devine și mai încărcat. Trebuie să-i vizitez pe stareți, să le servesc drept translator călugărilor care nu vorbesc engleza, să merg în diferite temple pentru a susține prelegeri Dharma* și să-mi găsesc timp pentru propriile exerciții de meditație. Pe deasupra, îmi continu cercetările și scriu lucrări academice.

Sincer să fiu, uneori mă întreb dacă s-ar cuveni ca un călugăr Zen să aibă un program atât de plin. Dar apoi îmi dau seama că nu lumea din afară e un vârtej, ci doar mintea mea. *Universul nu s-a plâns niciodată de cât de ocupat este.* Pe măsură ce privesc mai adânc înăuntrul meu, pentru a înțelege de ce duc o viață atât de agitată, realizez că, de fapt, într-o anumită măsură, îmi place să fiu ocupat. Dacă mi-aș fi dorit cu adevărat să mă odihnesc, aş fi putut refuza invitațiile de a susține cursuri. Însă eu primesc cu bucurie asemenea cereri deoarece îmi face placere să cunosc oameni care vor să-mi ceară

* Concept central al filosofiei și religiei budiste, ce reunește o multitudine de sensuri și interpretări. În budism, Dharma cuprinde învățăturile și doctrinele lui Buddha. (N.t.)

sfatul și să-i ajut din puținul înțelepciunii mele. Fericirea altora este o profundă sursă de bucurie în viața mea.

O celebră zicală budistă spune că Buddha îi vede pe toți asemenea lui, în vreme ce un porc îi privește pe toți ca pe niște porci. Morala e că fiecare percep lumea în acord cu propria stare de spirit. Atunci când mintea îți e plină de veselie și compasiune, la fel și se pare și lumea. Iar când mintea îți e încărcată cu gânduri negative, și universul se arată într-o lumină urâtă. În momentele în care te simți copleșit și împovărat, amintește-ți că nu ești neputincios. *Când mintea ta își ia un răgaz, lumea se odihnește și ea.*



Cunoaștem lumea doar prin fereastra
minții noastre.

Atunci când mintea noastră e zgomotoasă,
lumea pare la fel.

Iar atunci când mintea ne e liniștită,
lumea se potolește și ea.

Așadar, cunoașterea propriei minți e la fel
de importantă ca încercarea de a schimba lumea.

*

Mă înghesui în vagonul de metrou.
Oamenii se îmbulzesc în jurul meu.
Pot ori să mă enervez, ori să mă amuz
pe seama faptului că nu trebuie
să mă prind de o bară.

Oamenii reacționează diferit față de
aceeași situație.

Dacă privim mai atent,
observăm că nu situația în sine ne deranjează,
ci perspectiva pe care o avem asupra ei.