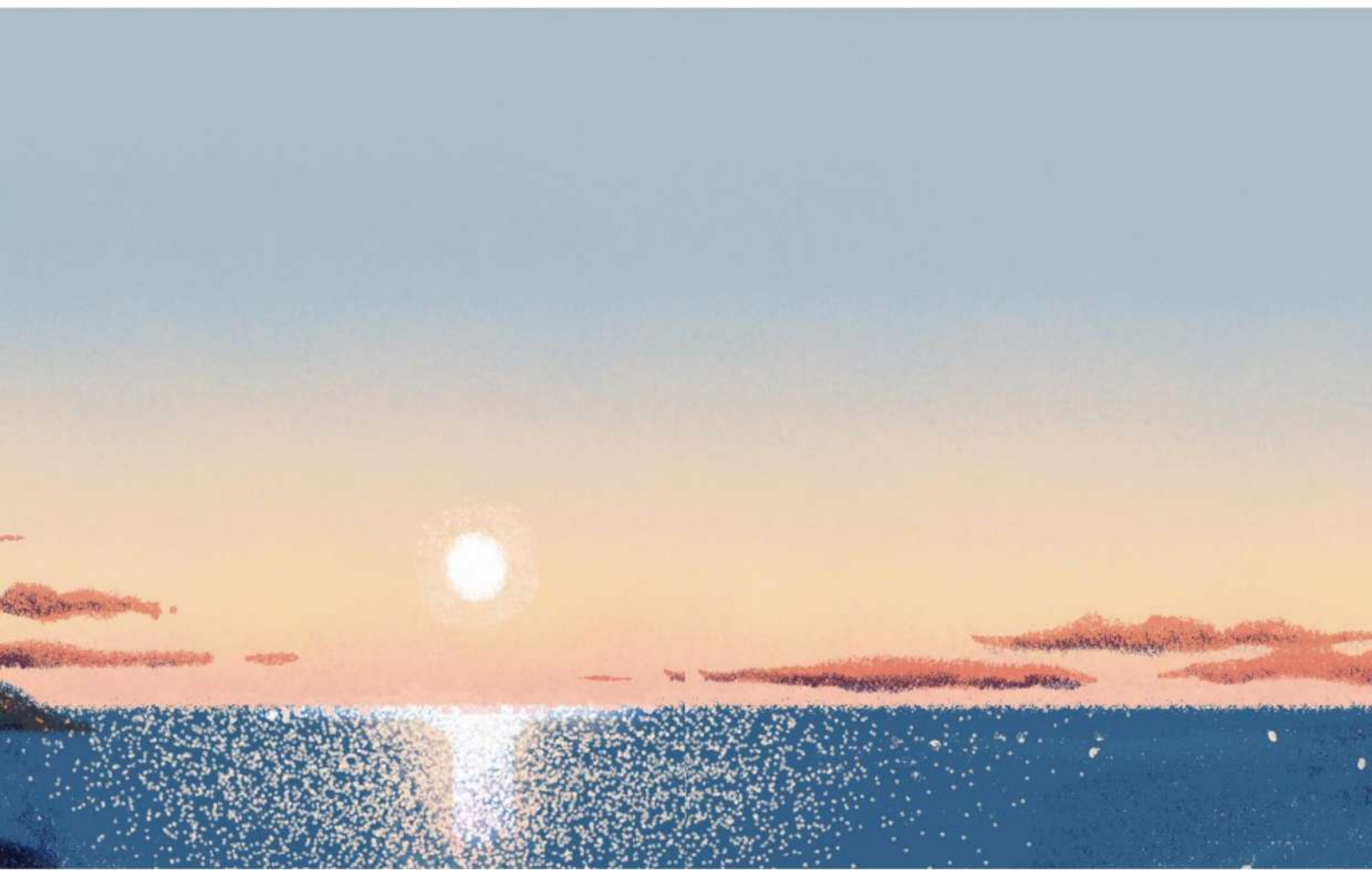


IUBIRE PENTRU  
LUCRURI IMPERFECTE



Haemin Sunim

Ilustrații de  
Lisk Feng

Traducere din engleză de  
Crina Doltu



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



# 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  
Lecții 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 fii. 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





## Nu fi prea bun

AI FOST CUMVA UNUL DINTRE ACEI COPII lăudați pentru că sunt cumiți? Ai încercat apoi să fi cuminte, 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 neazuri, 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 spuselor lui. Până în acel moment îmi făcusem griji numai legat de ce gândeam 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 anumit 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 „cuminiți“.

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?“