

## LINIȘTEA ESTE CHEIA – Aprecieri

„Unii autori dau sfaturi. Ryan Holiday iradiază înțelepciune. Această carte este o lectură obligatorie.“

– CAL NEWPORT, autorul cărții „Digital Minimalism“, bestseller  
*New York Times*

„Nu te lăsa păcălit. În paginile acestei cărți aparent modeste, se regăsește o idee care îți va schimba viața: aceea că, pentru a progresa, trebuie să înveți să fii liniștit. Ryan Holiday a dat din nou lovitura.“

– SOPHIA AMORUSO, cofondator și director general, autoarea cărții „#Girlboss“\*\*\*

„În lumea de astăzi, pericolele sunt numeroase – în special distragerile permanente și conflictele meschine, care ne fac să acționăm fără rost și fără direcție. În această carte, printr-o magistrală sinteză a filosofiei orientale și occidentale, Ryan Holiday ne învață cum să ne păstrăm atenția și prezența de spirit în fața conflictelor și problemelor, uneori copleșitoare, ale vieții în secolul 21.“

– ROBERT GREENE, autorul cărții „The 48 Laws of Power“\*\*\*\*, bestseller *New York Times*

---

\* Carte apărută la Editura Publica în anul 2019, cu titlul *Minimalism digital*. (n. red.)

\*\* Carte apărută la Editura Publica în anul 2015, cu titlul *#Girlboss*. (n. red.)

\*\*\* Carte apărută la Editura Teora în anul 2000, cu titlul *Succes și putere. 48 de legi pentru a reuși în viață*. (n. trad.)

„Ryan Holiday este unul dintre cei mai străluciți autori și gânditori ai zilelor noastre. În *Liniștea este cheia*, ne învață cum să ne limpezim mintea, să ne încercăm sufletește și să ne recăpătăm puterile.“

– JON GORDON, autorul bestsellerului „Autobuzul energiei”

„Ryan Holiday este o comoară națională și un maestru al artei stăpânirii de sine. În cea mai convingătoare carte a sa de până acum, a valorificat atât literatura clasică a lumii antice cât și reperele culturale, de la Mister Rogers la Tiger Woods, oferindu-ne învățăturile sale într-o formă pe care frenetica, distrată și agitata minte modernă să o poată înțelege și pune în practică. Recomand din tot sufletul această lectură.“

– STEVEN PRESSFIELD, autorul bestsellerurilor „The War of Art” („Războiul artei”) și „The Artist’s Journey” („Periplul artistului”)

„[Ryan este un] expert în self-help, care a devenit un guru foarte apreciat în rândul antrenorilor din liga profesionistă de fotbal american, a sportivilor olimpici, vedetelor hip-hop și antreprenorilor din Silicon Valley... [el] traduce stoicismul, adoptat în Antichitate de împărați și conducători, în sloganuri și anecdote inteligibile pentru entuziaștii ambițioși ai secolului 21.“

– ALEXANDRA ALTER, *New York Times*

---

\* Carte și audiobook apărute la Editura Act și Politon în anul 2017. (n. trad.)

„Holiday este un gânditor neconvențional care adoră să-și asume riscuri.“

– *New York Times Book Review*

„Nu am prea multe reguli în viață, dar iată una pe care nu o încalc niciodată: când apare o nouă carte scrisă de Ryan Holiday, o citesc imediat cum reușesc să pun mâna pe ea.“

– BRIAN KOPPELMAN, scenaristul și regizorul filmelor *Rounders (Quintă Royală)*, *Ocean's Thirteen (Acum sunt 13)* și *Billions (Miliarde)*

„Ryan Holiday este unul dintre cei mai promițători tineri autori ai generației lui.“

– GEORGE RAVELING, antrenor de baschet inclus în Hall of Fame, director Nike al Internaționalei de baschet

RYAN HOLIDAY

LINIȘTEA  
ESTE CHEIA



Traducere din limba engleză de  
Bogdan Ghiurco

 ACT și Politon

2021

*Lupta este nemaipomenită, sarcina divină – pentru  
a ajunge la măiestrie, libertate, fericire și serenitate.*

– EPICTET

## CUPRINS

|                    |    |
|--------------------|----|
| <i>Prefață</i>     | 11 |
| <i>Introducere</i> | 17 |

### **PARTEA I**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| DOMENIUL MINTII                           | 27 |
| SĂ FII PREZENT                            | 40 |
| LIMITEAZĂ-ȚI STIMULII                     | 47 |
| GOLEȘTE-ȚI MINTEA                         | 54 |
| IA-O MAI UȘOR, GÂNDEȘTE PROFUND           | 62 |
| SCRIE ÎNTR-UN JURNAL                      | 69 |
| CULTIVĂ LINIȘTEA                          | 75 |
| CAUTĂ ÎNȚELEPCIUNEA                       | 80 |
| REGĂSEȘTE ÎNCREDEREA, LASĂ DEOPARTE EGOUL | 85 |
| DETAȘEAZĂ-TE                              | 92 |
| DESPRE CE URMEAȘĂ...                      | 97 |

### **PARTEA A II-A**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| DOMENIUL SUFLETULUI                      | 103 |
| ALEGE SĂ FII VIRTUOS                     | 117 |
| VINDECĂ COPILUL DIN TINE                 | 123 |
| CONTROLEAZĂ-ȚI DORINȚELE                 | 130 |
| DESTUL                                   | 137 |
| SCALDĂ-TE ÎN FRUMUSEȚE                   | 145 |
| ACCEPTĂ EXISTENȚA UNEI PUTERI SUPERIOARE | 152 |
| CONSTRUIEȘTE RELAȚII                     | 160 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| STĂPÂNEȘTE-ȚI FURIA  | 168 |
| TOTUL ESTE UNA       | 176 |
| DESPRE CE URMEAZĂ... | 182 |

### PARTEA A III-A

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| DOMENIUL CORPULUI                   | 187 |
| SPUNE „NU“                          | 203 |
| FĂ O PLIMBARE                       | 210 |
| FĂ-ȚI O RUTINĂ                      | 217 |
| DESCOTOROSEȘTE-TE DE LUCRURILE TALE | 224 |
| CAUTĂ SINGURĂTATEA                  | 231 |
| FII O FIINȚĂ UMANĂ                  | 238 |
| DORMI                               | 245 |
| GĂSEȘTE-ȚI UN HOBBY                 | 252 |
| NU FUGI DE REALITATE                | 260 |
| FII CURAJOS                         | 265 |
| DESPRE ACTUL FINAL                  | 271 |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| <i>Epilog</i>                            | 277 |
| <i>Ce urmează?</i>                       | 281 |
| <i>Mulțumiri</i>                         | 283 |
| <i>Surse și bibliografie</i>             | 285 |
| <i>Alte cărți scrise de Ryan Holiday</i> | 286 |

---

---

## PREFAȚĂ

---

**E**ra în a doua jumătate a primului veac după Hristos, iar Lucius Annaeus Seneca, cel mai influent agent al puterii, cel mai mare dramaturg în viață și cel mai înțelept filosof al Romei, se chinuia să lucreze.

Problema era zgomotul strident, infernal care venea din stradă.

Roma a fost dintotdeauna un oraș gălăgios – ca New Yorkul aflat în plină construcție –, dar cartierul în care locuia Seneca era un haos asurzitor de cacofonii. În sala de gimnastică de sub apartamentul lui, sportivii se antrenau trântind greutateți enorme. Un maseur tăbăcea spatele unor bătrâni grași. Înotătorii împrășcau apa în toate părțile. La intrarea în clădire, un pungaș tocmai fusese arestat și făcea scandal. Căruțele treceau huruind pe străzile pavate, în vreme ce, în depărtare, tâmplarii ciocăneau în atelierile lor, iar negustorii își strigau marfa. Copiii râdeau și se jucau. Câinii hămăiau.

Dar mai mult decât zgomotul de sub fereastră, pe Seneca îl tulbura faptul că viața i se năruia. Trecea dintr-o criză în alta. Freamătul politic de peste hotare îi amenința siguranța financiară. Îmbătrânea și resimțea acest lucru în toate încheieturile. Dușmanii îl înlăturaseră de pe scena politică, iar acum, după ce își stricase relațiile cu Nero, putea oricând – la ordinul împăratului – să-și piardă capul.



După cum ne putem da seama și singuri, privind lucrurile din perspectiva vieții noastre ocupate, mediul lui de lucru era ostil. Potrivnic gândirii, creației, scrisului sau luării unor decizii chibzuite. Zgomotul și distragerile imperiului „m-au făcut să-mi urăsc abilitatea de a auzi”, îi spunea Seneca unui prieten.

Totuși, și pe bună dreptate, această scenă i-a bătuit pe admiratori secole întregi. Cum reușește un om, înconjurat de adversități și necazuri, nu *doar* să nu își iasă din minți, dar să își și găsească calmul necesar pentru a gândi limpede și a scrie eseuri pătrunzătoare, de primă mână, unele dintre ele chiar în acea încăpere, care au ajuns la milioane și milioane de oameni și care au reflectat niște adevăruri pe care puțini le-au descoperit înaintea lui?

„Mi-am antrenat nervii împotriva acestor lucruri”, îi spunea Seneca aceluiași prieten. „Îmi impun să îmi încordez mintea și să nu mă las atras de cele din jur. În afară, fie oricât de mult zgomot. Numai înăuntrul meu să nu fie zarvă, să nu fie gâlceavă.”\*

Ah, oare nu după asta tânjim toți? Câtă disciplină! Câtă concentrare! Să reușim să ignorăm hărmălaia din jur, să fim la potențialul maxim în orice moment, în orice loc, în ciuda tuturor dificultăților? Ce bine ar fi! Câte am putea realiza! Ce fericiți am fi!

Pentru Seneca și pentru ceilalți adepți ai filosofiei stoice, dacă reușeau să ajungă la o pace interioară – dacă reușeau să atingă *apatheia*, așa cum o numeau ei – atunci nu mai conta că întreaga lume era în război, căci ei puteau gândi și lucra la fel de bine în continuare. „Poți fi sigur că ești

---

\* Lucius Annaeus Seneca, *Scrisori către Luciliu*, trad. Gheorghe Guțu, Editura Științifică, București, 1967, pag. 137. (n. trad.)

împăcat cu tine însuși”, scria Seneca, „când niciun zgomot nu te atinge, când niciun cuvânt nu te zdruncină, fie lingușeală sau amenințare, fie un banal sunet lipsit de importanță.” În această stare, nimic nu-i deranja (nici măcar un împărat nebun), nicio emoție nu-i afecta, nicio amenințare nu-i întrerupea și trăiau fiecare clipă din plin.

Este o idee măreață, care capătă și mai multă transcendență dacă ne gândim că aproape toate filosofii antice – oricât de diferite ar fi și în orice moment ar fi apărut – au ajuns la aceeași concluzie.

Fie că erai un discipol al lui Confucius în anul 500 î.Hr., fie un învățăcel al filosofului grec Democrit o sută de ani mai târziu, fie că te aflai în grădina lui Epicur o generație după aceea, ai fi avut parte de aceleași îndemnuri emfatiche în favoarea unei stări de imperturbabilitate, de calm, de serenitate.

Pentru a reprezenta această stare, budiștii folosesc cuvântul *upekkha*. Musulmanii o numesc *aslama*. Evreii, *hishtavut*. În a doua carte a manuscrisului *Bhagavad Gita*\*, poemul epic al războinicului Arjuna, se vorbește despre *samatvam*, o „uniformitate a minții – o pace care este mereu aceeași.” Grecii vorbeau despre *euthymia* și *hesychia*. Epicurienii, despre *ataraxia*. Creștinii, despre *aequanimitas*.

În română: *liniște sufletească*.

Adică, să rămâi ferm pe poziții atunci când lumea se învârte în jurul tău. Să acționezi chibzuit. Să auzi doar ce trebuie. Să fii liniștit – atât în interior, cât și în exterior – la comandă.

---

\* Carte apărută la Editura Herald în anul 2015, cu același titlu. (n. red.)

Să ai cunoștințe despre *dao* și despre *logos*. Despre Cuvânt. Despre Cale.

Budism. Stoicism. Epicurism. Creștinism. Hinduism. Este pur și simplu imposibil să găsești o școală filosofică sau o religie care să nu venereze această pace interioară – această *liniște* – și să n-o considere binele suprem și secretul pentru a avea performanțe de elită și o viață fericită.

Iar atunci când *toți* înțelepții lumii antice au căzut de acord într-o anumită privință, doar un neghiob ar putea să refuze să-i asculte.

LINIȘTEA  
ESTE CHEIA

---

---

## Introducere

---

**C**hemarea liniștii este tăcută. Lumea modernă, nu. Pe lângă zarva, sporovăiala, intrigile și conflictele interne care le-ar fi familiare contemporanilor lui Seneca, noi mai avem și claxoanele mașinilor, radiourile, alarmele telefoanelor mobile, notificările rețelelor sociale, drujbele, avioanele.

Atât problemele noastre personale, cât și cele profesionale sunt copleșitoare. În afaceri, este totul sau nimic. Birourile gem de hârtii, iar mesajele din inbox-uri sunt nesfârșite. Putem fi întotdeauna contactați, ceea ce înseamnă că discuțiile în contradictoriu și informațiile de ultimă oră sunt mereu la un pas de noi. Știrile ne bombardează cu tot felul de crize de pe fiecare ecran pe care îl avem – și avem multe. Rutina muncii ne epuizează și pare că nu se mai oprește. Mâncăm în exces, dar suntem subnutriți. Suprastimulați, suprasolicitați și singuri.

Cine are puterea să se oprească? Cine are timp să se gândească? Există cineva care să nu fie afectat de vacarmul și disfuncționalitățile vremurilor noastre?

Deși amploarea și presiunea frământărilor noastre sunt moderne, ele își au rădăcinile într-o problemă atemporală. De fapt, istoria ne arată că abilitatea de a ne cultiva liniștea, de a ne potoli zburciunile interioare, de a ne liniști mintea, de

a ne înțelege emoțiile și de a ne stăpâni trupul a fost întotdeauna una extrem de dificil de dobândit. „Toate problemele umanității“, spunea Blaise Pascal în 1654, „provin din incapacitatea omului de a sta liniștit, de unul singur, într-o încăpere.“

În cadrul procesului de evoluție, unele specii – de exemplu, păsările și liliiecii – și-au dezvoltat aptitudini similare ca să poată supraviețui. Același lucru este valabil și pentru școlile filosofice diferite, despărțite de mări și țări. Fiecare și-a dezvoltat o cale unică către aceeași destinație crucială: liniștea de care orice om are nevoie pentru a fi stăpân pe viața sa. Pentru a supraviețui și a prospera în orice mediu, indiferent cât de zgomotos sau agitat ar fi.

Acesta este motivul pentru care conceptul liniștii sufletești nu este o aberație de sorginte New Age sau un domeniu rezervat exclusiv călugărilor și înțelepților, fiindu-ne, în schimb, extrem de necesar nouă tuturor, fie că administram un fond hedge, jucăm într-o finală Super Bowl, facem cercetare într-un domeniu nou sau ne întreținem familia. Este o cale realizabilă spre iluminare și excelență, spre măreție și fericire, spre performanță și, totodată, spre implicare, accesibilă *oricui*.

Liniștea sufletească este ținta spre care se îndreaptă săgeata arcașului. Ne insuflă idei noi. Ne lărgeste perspectiva și ne luminează mintea. Încetinește mingea în aer, ca s-o putem lovi. Dă naștere viziunii, ne ajută să rezistăm patimii mulțimilor, face loc recunoștinței și curiozității. Liniștea sufletească ne ajută să perseverăm. Să reușim. Este cheia care eliberează ideile de geniu și care ne permite nouă, oamenilor obișnuiți, să le înțelegem.

Promisiunea cărții de față este să te aducă în fața acestei chei... care nu îți va oferi doar un îndemn spre dobândirea liniștii sufletești, ci unul care să te ajute s-o iradiezi precum o stea – așa cum face Soarele – pentru o lume care are nevoie de lumină mai mult ca oricând.

### *Cheia tuturor lucrurilor*

În primele zile ale Războiului Civil American, existau 100 de planuri concurente care promiteau victoria și numeroase propuneri în privința persoanei care ar putea să ducă sarcina până la capăt. Cu fiecare general și cu fiecare bătălie, se stârneau tot mai multe critici și patimi periculoase – paranoia și frică, orgoliu și aroganță, și prea puțină speranță.

O scenă minunată a avut loc în unul dintre acele prime momente tensionate, când Abraham Lincoln s-a adresat unui grup de generali și politicieni în biroul lui de la Casa Albă. Pe atunci, majoritatea oamenilor credeau că războiul putea fi câștigat doar în urma unor bătălii grele, decisive și sângeroase, purtate în cele mai mari orașe ale țării, cum ar fi Richmond sau New Orleans și chiar și în Washington, D.C.

În schimb, Lincoln, care învățase despre strategia militară din cărțile de la Biblioteca Congresului, a întins pe masă o hartă și a indicat spre Vicksburg, Mississippi, un mic orașel din sudul țării. Era o așezare fortificată de pe malul fluviului Mississippi, aflată sub stăpânirea celor mai de temut rebeli. Nu doar că deținea controlul navigației pe acel canal important, dar orașul reprezenta și un punct de legătură al mai multor afluenți importanți și un nod de cale ferată pentru trenurile care aprovizionau armata confederată și enormele plantații cu sclavi din Sud.

„Vicksburg este cheia“, le-a spus el cu siguranța cuiva care studiasse o chestiune într-atât de mult încât era capabil să o prezinte în termenii cei mai simpli. „Războiul nu se va încheia decât atunci când acea cheie va ajunge în buzunarul nostru.“

După cum avea să se dovedească, Lincoln a avut dreptate. A durat ani de zile și a fost nevoie de o stăpânire de sine incredibilă și de răbdare, precum și de un angajament feroce față de cauză, dar, în cele din urmă, strategia stabilită în acea încăpere a dus la câștigarea războiului și a pus capăt sclaviei în America o dată pentru totdeauna. Toate victoriile importante din timpul Războiului Civil – de la Gettysburg până la marșul lui Sherman spre mare și capitularea lui Lee – au fost posibile datorită faptului că, urmând instrucțiunile lui Lincoln, Ulysses S. Grant a asediat Vicksburgul în 1863 și, cucerind orașul, a împărțit Sudul în două, câștigând controlul asupra aceluși canal navigabil important. În felul lui meditativ, intuitiv, fără să se pripească sau să se lase distras, Lincoln a înțeles (fără nicio urmă de îndoială) ceea ce le scăpase din vedere propriilor consilieri și chiar inamicilor. Și asta pentru că deținea cheia drumului către victorie, punând capăt ranchiunei și nehibzuinței ce dominau planurile concurente din etapele incipiente ale războiului.

Și noi întâlnim un număr aproape la fel de mare de probleme în viață și suntem trași în toate direcțiile de priorități și convingeri care mai de care mai pregnante. Când ne îndreptăm spre lucrurile pe care sperăm să le realizăm, atât pe plan personal, cât și pe plan profesional, ne ies în cale obstacole și dușmani. Martin Luther King Jr. observa că în fiecare dintre noi se dă un război civil violent: între pornirile noastre bune și rele, între ambițiile și principiile



noastre, între ceea ce putem fi și dificultatea drumului pe care îl avem de parcurs până acolo.

În aceste bătălii, în acest război, liniștea sufletească este fluviul și nodul de cale ferată de care depind atât de multe. *Este cheia...*

*Pentru a gândi limpede.*

*Pentru a vedea imaginea de ansamblu.*

*Pentru a lua decizii greu de luat.*

*Pentru a-ți gestiona emoțiile.*

*Pentru a identifica obiectivele corecte.*

*Pentru a face față situațiilor extrem de stresante.*

*Pentru a-ți întreține relațiile.*

*Pentru a-ți forma obiceiuri bune.*

*Pentru a fi productiv.*

*Pentru a avea o condiție fizică excelentă.*

*Pentru a te simți împlinit.*

*Pentru a trăi din plin momentele de veselie, de bucurie.*

Liniștea sufletească este cheia pentru, ei bine, cam tot.

Pentru a fi un părinte mai bun, un artist mai bun, un investitor mai bun, un sportiv mai bun, un om de știință mai bun, un om mai bun. Pentru a ne fructifica potențialul maxim de care dispunem în această viață.

### *Poți avea și tu această liniște sufletească*

Orice om care s-a concentrat măcar o dată atât de puternic încât să aibă brusc un moment de inspirație sau o nouă perspectivă știe ce înseamnă liniștea sufletească. Orice om care s-a dedicat din tot sufletul unei cauze și a simțit mândria lucrului bine făcut, știind că nu a lăsat nimic în urmă – aceasta este liniștea sufletească. Orice om care a făcut un pas în față sub ochii mulțimii și s-a folosit de toată pregătirea sa pentru un singur moment de performanță – aceasta este liniștea sufletească, chiar dacă implică activitate fizică. Orice om care a petrecut timp cu o persoană specială și înțeleaptă și a văzut-o cum rezolvă în două secunde o problemă care l-a tulburat luni de zile – aceasta este liniștea sufletească. Orice om care a ieșit singur pe o stradă pustie, noaptea, după ce s-a așternut zăpada, și a văzut cum cade lumina peste ea, lăsându-se încălzit de satisfacția faptului că este în viață – și aceasta este tot liniște sufletească.

Să stai în fața unei coli de hârtie și să vezi cum se așază cuvintele în fraze perfecte, fără să știi de unde vin; să stai pe nisipul fin alb, privind în largul oceanului sau înspre oricare alt peisaj și să simți că ești parte din ceva mult mai mare decât tine; să petreci o seară liniștită cu cineva drag; să simți satisfacția de a fi întors binele pe care ți l-a făcut cineva; să stai singur cu gândurile tale și să reușești pentru prima dată să le înțelegi în forma lor cea mai pură. *Liniștea sufletească.*

Desigur, există ceva inefabil în discuția noastră, în definiția liniștii sufletești pe care poetul Rainer Maria Rilke a descris-o ca fiind „deplină, completă“, o stare în care „tot hazardul și toate aproximațiile au amuțit“.

„Deși vorbim despre atingerea *dao*-ului“, a spus odată Lao Tzu, „în realitate, nu există nimic de obținut.“ Sau, împrumutând răspunsul unui maestru către discipolul care îl întrebase despre Zen: „Cauți un bivol în timp ce ești călare pe el“.

Ai trăit deja liniștea sufletească. Ai simțit-o în inima ta. Și vrei mai mult.

Ai *nevoie* de mai mult.

De aceea, scopul acestei cărți este foarte simplu, și anume să ne arate cum să descoperim și să ne inspirăm din liniștea pe care deja o avem. Este vorba despre cultivarea și conectarea la o forță înnăscută, care s-a atrofiat în timpul vieții noastre moderne, ocupate. Cartea de față este o tentativă de a răspunde la o întrebare presantă a vremurilor noastre: Dacă momentele de liniște sunt cele mai bune și dacă atât de mulți oameni înțelepți și virtuoși le-au ridicat în slăvi, cum se face că sunt atât de rare?

Ei bine, răspunsul este că, deși liniștea sufletească este un dat natural, nu este ușor să ajungem la ea. Trebuie să ascultăm cu mare atenție dacă vrem să o auzim. Iar pentru a răspunde chemării ei, avem nevoie de vigoare și măiestrie. „Să-ți păstrezi mintea limpede este o disciplină extrem de grea“, își nota regretatul comediant Garry Shandling în jurnal, în timp ce se străduia să-și gestioneze faima, averea și problemele de sănătate, „una care trebuie să facă față celui mai mare angajament din viața ta.“

În paginile ce urmează vei găsi poveștile și strategiile unor oameni care au fost cândva ca tine, care s-au împiedicat de aceleași obstacole, în mijlocul zgomotului și responsabilităților vieții, dar care au reușit cumva să-și găsească liniștea sufletească și să profite de această stare. Vei citi

despre strădaniile și succesele lui John F. Kennedy și ale lui Fred Rogers, ale Annei Frank și ale reginei Victoria. Vei găsi povești despre Iisus și Tiger Woods, despre Socrate, Napoleon, compozitorul John Cage, despre Sadaharu Oh, Rosanne Cash, Dorothy Day, Buddha, Leonardo da Vinci și Marcus Aurelius.

De asemenea, vom apela la poezie și romane, la texte filosofice și cercetări științifice. Vom aborda toate școlile de gândire și epocile posibile, pentru a găsi strategii care să ne ajute să ne punem ordine în gânduri, să ne gestionăm emoțiile și să ne cunoaștem trupul. Astfel încât să acționăm mai puțin... și totodată mai mult. Să realizăm mai multe, dar să avem nevoie de mai puțin. Să ne simțim mai bine și, în același timp, *să fim* mai buni.

Pentru a ajunge la liniștea sufletească, va trebui să ne concentrăm pe trei domenii, pe trinitatea atemporală a minții, a corpului și a sufletului: capul, inima, trupul.

În cadrul fiecărui domeniu, vom încerca să reducem distragerile și perturbările care se așază în calea liniștii sufletești. Să renunțăm la războiul cu lumea înconjurătoare și cu noi înșine și, în schimb, să punem bazele unei păci interioare și exterioare statornice.

Știi că îți dorești asta – și că o meriți. Acesta este motivul pentru care ai deschis cartea de față.

Așadar, hai să răspundem împreună chemării. Hai să găsim – și să păstrăm în sufletul nostru – liniștea pe care o căutăm.

## PARTEA I



# MINTE • SPIRIT • CORP

*Mintea, într-adevăr, nepotolită este, o, Krishna. Ea este furtunoasă, îndărătnică, greu de stăpânit. S-o ții în frâu este la fel de greu ca și cum vântul ai dori să domolești.\**

– BHAGAVAD GITA

---

\* *Bhagavad Gita, cu comentarii*, trad. Violeta Dorobăț, disponibilă pe site-ul web [https://swami-center.org/ro/text/bhagavad\\_gita.pdf](https://swami-center.org/ro/text/bhagavad_gita.pdf), pag. 37-38. (n. trad.)

---

---

## DOMENIUL MINȚII

---

Întreaga lume s-a schimbat în scurtul interval dintre momentul în care John F. Kennedy s-a dus la culcare în seara zilei de 15 octombrie 1962 și dimineața celei de-a doua zile, când s-a trezit.

Pentru că, în timp ce președintele dormea, CIA a descoperit că sovieticii construiau în Cuba baze militare pentru rachete nucleare balistice cu rază medie și lungă de acțiune, la doar 150 de kilometri depărtare de țărmul Statelor Unite. La câteva zile, Kennedy avea să declare următoarele în fața unui public american încrămențit: „Oricare dintre aceste rachete poate lovi Washingtonul, Canalul Panama, Cape Canaveral, Mexico City sau oricare alt oraș din sud-estul Statelor Unite, din America Centrală sau din Caraibe“.

Când a primit raportul cu primele informații referitoare la ceea ce noi numim astăzi Criza Rachetelor din Cuba – sau, pe scurt, cele Treisprezece Zile –, președintele Kennedy a luat în calcul doar cel mai înspăimântător scenariu. În cazul unor atacuri între Statele Unite și Rusia, se preconiza că aproximativ 70 de milioane de oameni aveau să-și piardă viața. Dar aceasta era doar o ipoteză – nimeni nu știa realmente cât de cumplit ar fi un eventual război nuclear.

Singura informație certă pe care o avea Kennedy era că se afla în fața unei escaladări fără precedent a îndelungatului Război Rece dintre Statele Unite și URSS. Și oricare ar fi

fost factorii care contribuiseră la crearea acelei situații, oricât de inevitabil ar fi părut războiul, era de datoria lui ca măcar să încerce să *nu înrăutățească lucrurile*. În caz contrar, s-ar fi putut ajunge la sfârșitul vieții pe Pământ.

Kennedy era un președinte tânăr, care provenea dintr-un mediu extrem de privilegiat, fiind crescut de un tată agresiv căruia nu-i plăcea să piardă, într-o familie a cărei filosofie de viață era, așa cum le plăcea să glumească, următoarea: „Nu te enerva, răzbună-te“. Lipsit aproape complet de experiență în conducerea executivului, nu este de mirare că primul an și jumătate al administrației Kennedy nu a mers prea bine.

În aprilie 1961, Kennedy încercase și eșuase – în mod rușinos – să invadeze Cuba prin Golful Porcilor și să-l înlăture de la putere pe Fidel Castro. La doar câteva luni, a fost dominat din punct de vedere diplomatic de premierul sovietic Nikita Hrușciov într-o serie de întâlniri care au avut loc la Viena. (Kennedy avea să numească acel moment drept „cel mai dur“ din viața lui.) Simțind slăbiciunea politică a adversarului său și fiind, probabil, informat cu privire la afecțiunea cronică de care suferea Kennedy, boala Addison, și de rănila pe care le avea la spate din timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Hrușciov l-a mințit în mod repetat cu privire la armele amplasate în Cuba, insistând că acestea urmau să aibă un scop exclusiv defensiv.

Cu alte cuvinte, în timpul Crizei Rachetelor, Kennedy s-a confruntat, așa cum o fac toți liderii la un moment dat în timpul mandatului lor, cu un test dificil pe fondul unui context personal și politic nefavorabil. Se ridicaseră multe semne de întrebare: De ce ar face Hrușciov așa ceva? Ce urmărea prin acest joc? Ce ar fi putut să încerce să obțină?

Exista o cale de rezolvare? Ce credeau consilierii lui Kennedy? Care erau opțiunile lui Kennedy? Avea să se ridice la înălțimea acestei sarcini? Avea calitățile necesare?

De răspunsurile lui depindea soarta a milioane de oameni. Sfaturile consilierilor lui Kennedy au fost imediate și categorice: rampele de lansare ale rachetelor trebuiau distruse folosind toată forța arsenalului militar american. Orice secundă irosită era un risc pentru siguranța și reputația Statelor Unite. După atacul surpriză asupra rachetelor, era prevăzută o invazie de proporții în Cuba a trupelor americane. După cum au susținut consilierii, acestea nu doar că erau niște măsuri mai mult decât juste împotriva URSS-ului și a Cubei, ci și *singura* opțiune a lui Kennedy.

Logica lor era primitivă și satisfăcătoare: agresiunii trebuie să i se răspundă cu agresiune. Ochi pentru ochi și dinte pentru dinte.

Singura problemă era că, în cazul în care această logică se dovedea greșită, n-ar mai fi avut cine să dea socoteală pentru eroarea lor. Pentru că ar fi murit toată lumea.

Spre deosebire de perioada de început a mandatului său, când a cedat presiunii exercitate de CIA și a organizat fiasco-ul din Golful Porcilor, de data aceasta, Kennedy i-a surprins pe toți făcând un pas în spate. Citise recent *The Guns of August*<sup>\*</sup>, de Barbara Tuchman, o carte despre începutul Primului Război Mondial, și i se întipărise în minte imaginea unor lideri mondiali excesiv de încrezători, care s-au grăbit să intre într-un conflict pe care, odată început, nu l-au mai putut opri. Kennedy își dorea să nu se mai

---

<sup>\*</sup> Carte apărută la Editura Politica în anul 1970, cu titlul *Tunurile din august*. (n. trad.)



precipite nimeni, astfel încât să se poată gândi cât se poate de serios la problema cu care se confruntau.

Aceasta este, de fapt, cea dintâi obligație a unui lider, a unui actor cu putere de decizie. Sarcina noastră nu este să ne „bazăm pe instinct” sau să rămânem la prima impresie pe care ne-o formăm despre o anumită chestiune. Nicidecum, trebuie să fim suficient de puternici încât să ne opunem gândirii prea simple, prea plauzibile și, prin urmare, aproape întotdeauna greșite. Pentru că, la urma urmei, dacă un lider nu-și găsește timp să înțeleagă imaginea de ansamblu, cine altcineva s-o facă? Dacă un lider nu întoarce lucrurile pe toate părțile, cine altcineva s-o facă?

Însemnările lui Kennedy din timpul crizei reprezintă un fel de proces meditativ prin care se poate vedea că a încercat să facă tocmai acest lucru. El a notat pe nenumărate pagini: „Rachetă. Rachetă. Rachetă”. Sau „Veto. Veto. Veto. Veto”. Sau „Lideri. Lideri. Lideri”. De pe una dintre pagini reiese dorința lui de a nu acționa singur sau într-o manieră egoistă: „Consens. Consens. Consens. Consens. Consens. Consens”. În cadrul unei întâlniri, Kennedy a desenat pe un carnețel galben două bărci cu pânze, căutând să se liniștească prin evocarea mult iubitului lui ocean. În sfârșit, pe hârtiile oficiale de la Casa Albă, a scris o singură frază scurtă, ca și cum ar fi vrut să-și clarifice în sinea lui singurul lucru care conta: „*Solicităm retragerea rachetelor*”.

Poate că acesta a fost momentul, în timp ce stătea cu consilierii săi și mâzgălea, în care Kennedy și-a amintit un fragment dintr-o altă carte pe care o citise, cea a strategului B.H. Liddell Hart, despre strategia nucleară. În recenzia cărții lui Hart, pe care Kennedy o făcuse pentru revista

*Saturday Review of Literature* cu câțiva ani înainte, el cita următorul pasaj:

Fii puternic, pe cât posibil. Păstrează-ți calmul în orice situație. Ai întotdeauna răbdare. Nu-ți încolți niciodată adversarul, ajută-l, în schimb, să scape cu obrazul curat. Pune-te în pielea lui, ca să vezi lucrurile prin ochii lui. Ferește-te de sentimentul de superioritate ca de diavol – nimic nu te orbește mai tare.

Aceasta a devenit deviza lui Kennedy în timpul Crizei Rachetelor. „Cred că ar trebui să ne gândim de ce au făcut rușii asta“, le-a spus el consilierilor lui. *Ce avantaj încearcă să obțină?* a întrebat el, cu adevărat preocupat. „Sovieticii trebuie să fi avut un motiv important ca să organizeze așa ceva.“ După cum scria Arthur Schlesinger Jr., consilierul și biograful lui Kennedy: „Având capacitatea de a înțelege problemele altora, președintele și-a dat seama cât de amenințătoare părea lumea de la Kremlin“.

Această abilitate avea să-l ajute să răspundă eficient provocării neașteptate și periculoase din fața sa, oferindu-i totodată o idee despre cum vor reacționa sovieticii la răspunsul lui.

Kennedy a înțeles că Hrușciiov amplasase rachetele în Cuba fiindcă îl crezuse prea slab. Dar asta nu însemna că rușii considerau că se aflau într-o poziție deosebit de puternică. Kennedy și-a dat seama că doar o națiune disperată și-ar asuma un asemenea risc. Pornind de la această idee, elaborată în urma lungilor discuții cu echipa sa – denumită ExComm –, a început să creeze un plan de acțiune.

În mod clar, un atac militar era o variantă irevocabilă (o variantă care, potrivit consilierilor săi, nu avea șanse mari să fie 100% eficientă). Ce se va întâmpla după asta, s-a întrebat Kennedy? Câți soldați aveau să moară în timpul invaziei? Ce vor crede oamenii despre faptul că o țară mare va invada una mai mică, chiar dacă scopul ar fi fost să împiedice un atac nuclear? Ce vor face rușii pentru a-și salva obrazul sau pentru a-și proteja soldații de pe insulă?

Aceste întrebări l-au îndreptat pe Kennedy spre o blocadă a Cubei. Aproape jumătate dintre consilierii lui s-au opus acestei mutări mai puțin agresive, dar el a preferat-o tocmai pentru că îi oferea și alte variante.

Blocada reflecta, de asemenea, înțelepciunea uneia dintre expresiile preferate ale lui Kennedy: *Folosea timpul ca pe un instrument*. Acorda ambelor părți șansa să analizeze miza și îi oferea lui Hrușciiov posibilitatea să se mai gândească puțin la presupusa slăbiciune a lui Kennedy.

Ulterior, au fost voci care l-au atacat pe Kennedy pentru această decizie. De ce să-i provocăm noi pe sovietici? De ce erau rachetele acelea atât de importante? Că doar și Statele Unite aveau o mulțime îndreptate către Rusia! Aceste critici nu l-au lăsat indiferent pe Kennedy, însă, după cum avea să explice publicului american în cadrul unui discurs ținut în data de 22 octombrie, îi era imposibil să dea înapoi:

Anii 1930 ne-au dat o lecție clară: atunci când este incontrollabil și necontestat, comportamentul agresiv duce în cele din urmă la război. Noi, ca națiune, suntem împotriva războiului. De asemenea, ne respectăm cuvântul dat. Prin urmare, obiectivul nostru suprem trebuie să fie acela de a preveni utilizarea acestor rachete împotriva

țării noastre sau a oricărei alte națiuni și de a asigura retragerea sau eliminarea lor din emisfera vestică... Nu ne vom asuma prematur sau inutil costurile unui război nuclear mondial în care chiar și roadele victoriei ar avea gust de cenușă, dar nici nu vom întoarce spatele acestui risc în cazul în care va trebui să-l înfruntăm.

Cel mai remarcabil aspect este calmul cu care Kennedy a ajuns la această concluzie. În ciuda stresului enorm generat de acea situație, putem auzi în înregistrări și observa în transcrierile și fotografiile făcute la acea vreme cât de cooperantă și de receptivă a fost toată lumea. Fără certuri, fără voci ridicate. Fără să arate nimeni cu degetul (iar când situația devenea încordată, Kennedy o detensiona râzând). Kennedy nu a îngăduit ca discuțiile să fie dominate de orgolii, nici de al lui, nici de al altora. Când simțea că prezența lui îngrădea libera exprimare a consilierilor, părăsea sala și îi lăsa să dezbată liber și să facă schimb de idei. Trecând peste politicile partidelor și peste rivalitățile din trecut, s-a consultat deschis cu cei trei foști președinți aflați încă în viață și l-a invitat la reuniunile ultrasecrete pe secretarul de stat anterior, Dean Acheson, tratându-l ca pe un egal.

În cele mai tensionate momente, Kennedy se retrăgea în Grădina Trandafirilor de la Casa Albă (mai târziu, îi va mulțumi grădinarului pentru importanta lui contribuție din timpul crizei). Înota mult, atât pentru a-și limpezi mintea, cât și pentru a putea gândi mai bine. Stătea în balansoarul din Biroul Oval făcut special pentru el, scăldat în lumina ferestrelor enorme, alinându-și durerea de spate, încercând să iasă din ceața groasă a războiului (rece) care se lăsase peste Washington și Moscova.

Există o fotografie a lui Kennedy, aflat cu spatele la restul încăperii, aplecat, sprijinindu-și ambii pumni de biroul imens pe care fusese desemnat să-l ocupe de milioane de alegători. Un om pe umerii căruia stătea soarta întregii lumi. Fusese provocat de o superputere nucleară printr-un act surprinzător de rea-credință. Criticii îi puneau la îndoială dârzenia. Existau unele implicații politice și personale, precum și o serie de alți factori, pe care oamenii ar trebui să le poată cântări pe rând.

Însă nu s-a lăsat zorit de nimic din toate acestea. Nimic nu i-ar fi putut întuneca judecata, nimic nu l-ar fi putut abate de la drumul cel bun. Era cel mai liniștit om din încăpere.

Având în vedere că *decizia* asupra blocadei a fost doar un prim pas, Kennedy a trebuit să-și mențină această stare. Au urmat anunțarea și impunerea unei zone interzise de 800 de kilometri în jurul Cubei (pe care a numit-o în mod inspirat „carantină”, pentru a atenua conotațiile mai agresive ale termenului „blocadă”). S-a confruntat apoi cu și mai multe acuzații beligerante din partea rușilor și conflicte în cadrul ONU. Liderii Congresului SUA și-au exprimat îndoiala. O sută de mii de soldați din Florida așteptau să fie pregătiți de luptă pentru eventualitatea unei intervenții.

Au urmat apoi incităările propriu-zise. Un petrolier rusesc s-a apropiat de linia carantinei. Submarinele sovieticilor au ieșit la suprafață. Un avion de spionaj american U-2 care zbura deasupra Cubei a fost doborât, iar pilotul a fost ucis.

Cele mai mari și mai puternice țări din lume se aflau „față în față”. În realitate, situația era mult mai înspăimântătoare și mai cumplită decât se știa – unele rachete sovietice, despre care se credea că fuseseră doar parțial asamblate,

erau armate și gata de atac. Chiar dacă acest aspect nu era cunoscut, un pericol cumplit se *simțea* în atmosferă.

Oare Kennedy avea să se lase dominat de emoții? Avea să-și piardă concentrarea? Să cedeze?

Nu. Nici pomeneală.

„Nu primul pas este cel care mă îngrijorează“, le-a spus el consilierilor și totodată lui însuși, „ci situația în care ambele părți vor ajunge la al patrulea și la al cincilea pas – și faptul că nu vom mai apuca să-l facem pe al șaselea pentru că nu va mai fi nimeni în viață. Trebuie să nu pierdem nicio clipă din vedere faptul că pornim pe un drum foarte anevoios.“

Timpul de gândire și de respiro pe care i l-a acordat Kennedy lui Hrușciov a dat roade chiar la țanc. În 26 octombrie, după 11 zile de criză, premierul sovietic i-a trimis lui Kennedy o scrisoare prin care îi spunea că înțelesese că trăgeau amândoi de o frânghie înnodată la mijloc – un nod de război. Cu cât trăgea fiecare mai tare, cu atât probabilitatea de a dezlega nodul scădea și, astfel, singura variantă rămasă era tăierea frânghiei cu o sabie. Acela a fost momentul când Hrușciov a oferit o analogie și mai vie, valabilă în egală măsură în geopolitică și în viața de zi cu zi: „Dacă oamenii nu au înțelepciunea unui om de stat“, spunea el, „vor ajunge în cele din urmă în punctul în care se vor ciocni ca niște molii fără vedere, iar apoi va începe anihilarea reciprocă“.

Din acel moment, criza s-a încheiat la fel de repede cum a început. Rușii, înțelegând că le era imposibil să se apere din poziția lor și că testul la care îi supuseseră pe americani eșuase, au dat semne că vor să negocieze, că sunt dispuși să-și retragă rachetele. Navele au încremenit pe poziții. Și

Kennedy era pregătit. Și-a dat cuvântul că Statele Unite nu vor invada Cuba, oferindu-le rușilor și aliaților lor o victorie. În plus, i-a anunțat pe ruși în secret că este dispus să retragă rachetele americane din Turcia, dar că o va face în decursul câtorva luni pentru a nu lăsa impresia că fusese presat să abandoneze un stat aliat.

Grație gândirii clare, înțelepciunii, răbdării și a înțelegerii cauzei unui conflict complex, de proporții, Kennedy a salvat lumea de la un holocaust nuclear.

S-ar putea spune despre el că, până și în această scurtă perioadă, puțin până în două săptămâni, a reușit să ajungă la claritatea despre care se vorbește în vechiul text chinezesc *Dao De Jing*\*. Contemplând pericolul anihilării nucleare, el a fost:

*Prudent ca cel ce trece iarna un fluviu peste un pod de gheață.*

*Prevăzător ca un războinic în teritoriul inamic.*

*Rezervat ca un oaspete.*

*Fluid precum apa care se topește.*

*Modelabil ca un bloc de lemn.*

*Primitiv ca o vale.*

*Limpede ca un pahar cu apă.\*\**

Daoiștii ar spune despre el că și-a limpezit apele turburi ale minții până când a ajuns să vadă clar prin ele. Sau,

---

\* Carte apărută la Editura Herald în anul 2021, cu titlul *Dao De Jing. Cartea despre Dao și Virtute*. (n. red.)

\*\* Adaptare după *Tao Te King. Tao Te Ching. Dao De Jing. Cartea căii spre cer și putere*, trad. Florin Brătîla și Dan Mirahorian, Editura Ioana, București, 1992, pag. 44. (n. trad.)

împrumutând imaginea împăratului Marcus Aurelius, filosoful stoic care s-a confruntat la rândul lui cu numeroase crize și obstacole, Kennedy a fost „o stâncă de care se sparg fără încetare valurile. El stă drept și împrejurii-i se potolește înspumatul clocot al apelor“.\*

Cu toții vom trece în viață prin situații de criză. Poate că miza nu va fi atât de mare, dar pentru noi va conta. O afacere ajunsă în pragul falimentului. Un divorț aprig disputat. O decizie legată de carieră. Un moment în care totul va depinde de noi. Aceste situații ne vor solicita toate resursele mintale. Un răspuns emoțional și rapid – un răspuns nechibzuit, care nu a fost bine cumpănit – nu va fi suficient. Nu și dacă vrem să o scoatem la capăt. Nu și dacă vrem să dăm tot ce avem mai bun din noi.

În acest caz, vom avea nevoie de aceeași liniște sufletească de care s-a folosit și Kennedy. De calmul lui. De o minte la fel de receptivă ca a lui. De empatia lui. De limpezimea cu care a văzut ceea ce a contat cu adevărat.

În aceste situații, trebuie:

- Să fim pe deplin prezenți.
- Să ne scoatem orice preconcepție din minte.
- Să nu ne grăbim.
- Să stăm în liniște și să reflectăm.
- Să respingem distragerile.
- Să punem în balanță sfaturile primite și convingerile noastre.
- Să fim deschiși la variantele pe care le avem.

---

\* Marcus Aurelius, *Gânduri către sine însuși*, trad. Cristian Bejan, Editura Humanitas, București, 2013, pag. 141 (n. trad.)



Trebuie să ne cultivăm o liniște mintală pentru a reuși în viață și pentru a face față nenumăratelor crize prin care vom trece.

Nu va fi ușor. Dar este esențial.

În puținele zile care i-au mai rămas de trăit după evenimentele amintite, Kennedy s-a temut că oamenii vor deprinde învățăturile greșite în urma acțiunilor sale din timpul Crizei Rachetelor. Nu faptul că i-a înfruntat pe sovietici și că i-a amenințat cu arme superioare, forțându-i să se retragă, a fost factorul decisiv. Ci modul lui calm și rațional de a conduce, prin care a dominat vocile mai dure, mai nesăbuite. Criza a fost rezolvată pentru că a fost capabil să-și țină în frâu impulsurile și să stăpânească, totodată, gândurile celor din subordinea lui – și tocmai astfel de însușiri a trebuit America să caute în nenumărate rânduri pe parcursul anilor următori. Lecția nu a fost una de *forță*, ci una despre puterea răbdării, despre alternanța dintre încredere în sine și modestie, dintre prudență și prezență de spirit, empatie și convingere nestrămutată, cumpătare și fermitate, tăcerea solitudinii și sfaturile înțelepte.

Cât bine s-ar revărsa în lume dacă am avea mai des parte de un astfel de comportament? Cât de mult ți s-ar îmbunătăți viața?

În cazul lui Kennedy, ca și în cazul lui Lincoln, această liniște sufletească nu a fost înnăscută. În liceu, fusese un zurbagiu obraznic, un diletant în majoritatea anilor petrecuți la facultate și chiar și după ce a preluat funcția de senator. Dar, cu multă muncă – muncă de care și tu ești capabil – a depășit aceste carențe și și-a dezvoltat calmul care i-a prins atât de bine în acele 13 zile înspăimântătoare.

---

A depus eforturi în unele privințe pe care aproape toată lumea le neglijează.

Aceasta este direcția spre care ne vom îndrepta acum atenția – spre stăpânirea a ceea ce vom numi în această secțiune a cărții „domeniul minții” – pentru că tot ceea ce facem depinde de reușita acestui lucru.

---

---

## SĂ FII PREZENT

---

*Nu te încrede în viitor, oricât de plăcut ar fi!  
Lasă trecutul mort pe morți să-ngroape!  
Acționează, implică-te în prezentul celor vii!  
Cu inima-n piept și cu Dumnezeu aproape!*

– HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

**D**ecizia luată la New York, în 2010, de a intitula retrospectiva de patru decenii a operei Marinei Abramović, *The Artist Is Present*<sup>\*</sup>, la MoMA<sup>\*\*</sup>, a prefigurat reprezentarea monumentală care a urmat. Firește, Marina ar fi fost oricum prezentă, într-un fel sau altul.

Dar nimeni nu a crezut că ea va fi realmente acolo... de la început până la final.

Cine s-ar fi gândit că un om poate sta tăcut pe un scaun, complet nemișcat, timp de 750 de ore, pe parcursul a 79 de zile, în fața a 1.545 de străini, fără ajutor, fără să se lase distras, fără ca măcar să poată merge la baie? Cine și-ar fi imaginat că Marina și-ar fi putut dori așa ceva? Sau că va reuși să o facă.

---

\* În traducere, „Artista este prezentă“. (n. trad.)

\*\* Abreviere de la Museum of Modern Art (Muzeul de Artă Modernă din New York). (n. red.)