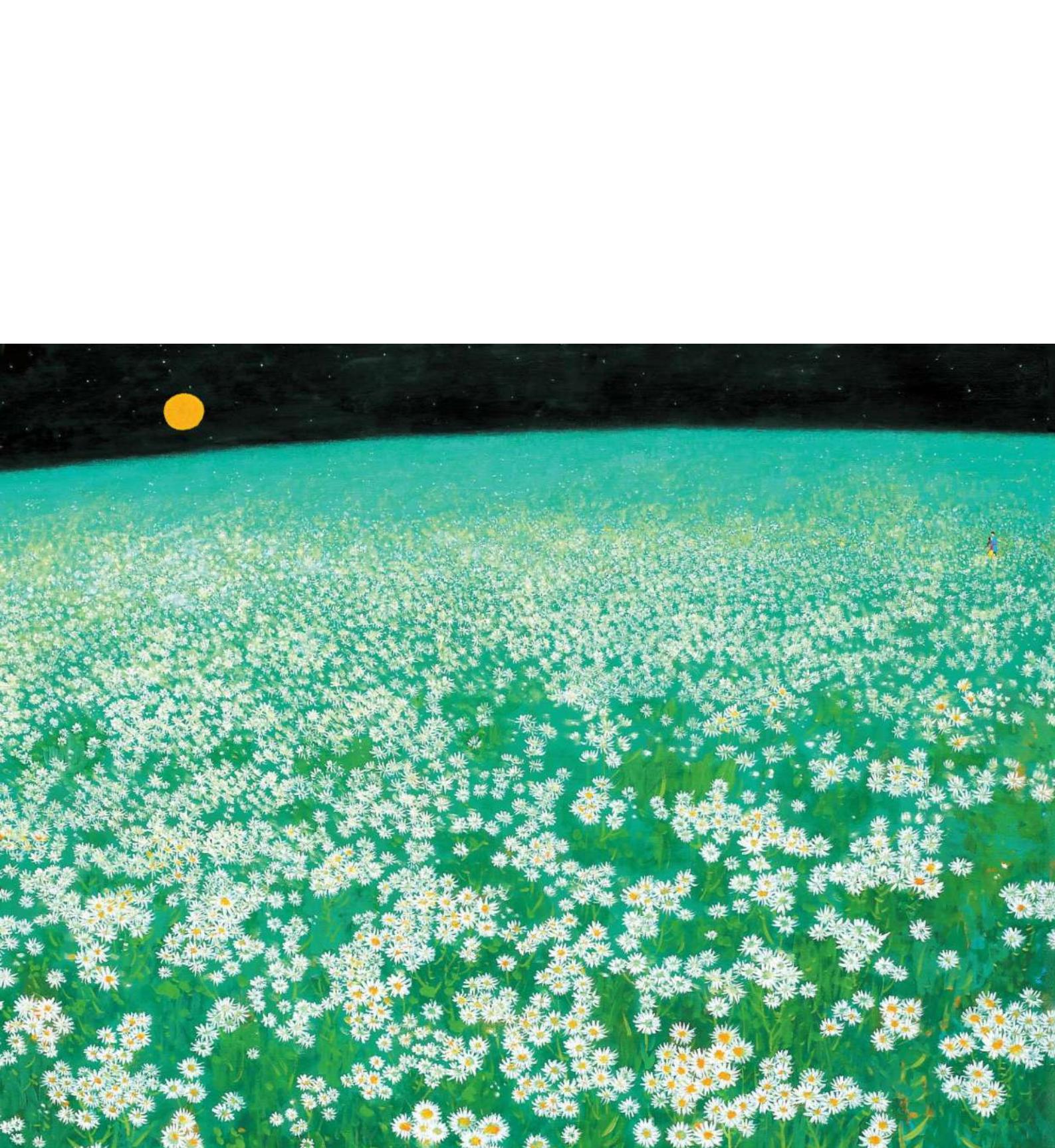


Oprește-te puțin  
și privește în jur



**Haemin Sunim**

Ilustrații de  
**Youngcheol Lee**

Traducere din engleză de  
**Ana Dragomirescu**

**OPREȘTE-TE  
PUȚIN  
ȘI PRIVEȘTE  
ÎN JUR**



**Cum să fii calm și atent  
într-o lume grăbită**

# 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

<b>CAPITOLUL 3</b>	<b>CAPITOLUL 6</b>
Păsiunea	Viața
85	181
Temperează-ți inflacărarea!	Știi kung-fu?
87	183
Nu e important să avem dreptate, ci să fim fericiti împreună	Trei adevăruri eliberatoare
101	197
<b>CAPITOLUL 4</b>	<b>CAPITOLUL 7</b>
Relațiile	Vîitorul
113	211
Arta de a păstra o relație bună	Un cuvânt de încurajare poate schimba viitorul
115	213
Drumul iertării	Când îți cauți chemarea
136	230
<b>CAPITOLUL 5</b>	<b>CAPITOLUL 8</b>
Dragostea	Spiritualitatea
151	245
Prima dragoste	Veri de mult pierduți
153	247
Îți iubesc banalitatea	Două căi spirituale într-o singură familie
169	263
	<b>EPILOG</b>
	Chipul tău primordial
	275

Oprește-te puțin  
și privește în jur



## 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 poveștele 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 salvase 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 ofereau 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 grija 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 eseu, urmat de câteva mesaje scurte. Acestea din urmă sunt sfaturi și cuvinte de înțelepciune care vă 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 eseu, mai scurt, urmat de o nouă serie de mici indemnuri 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 indemnurilor 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 învățurilor 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