

Cuprins

| | |
|---|----|
| Prefață / Leapădă-te de piele pentru a-ți elibera mintea | 7 |
| Introducere / Gândirea fără efort | 15 |

PARTEA I / ORIGINEA GÂNDIRII FĂRĂ EFORT ÎN ORIENT

| | |
|---|----|
| Capitolul 1 / Calea Naturii nu este ideologie sau teologie | 43 |
| Capitolul 2 / Calea naturii nu este nici religie, nici dogmă | 59 |
| Capitolul 3 / Calea lui Tao este armonia | 77 |

PARTEA A II-A / ȘTIINȚA ȘI PRACTICA GÂNDIRII FĂRĂ EFORT

| | |
|--|-----|
| Capitolul 4 / Virtutea celui lipsit de virtute | 91 |
| Capitolul 5 / Tiparele parazitare ale lumii nenaturale | 109 |
| Capitolul 6 / Guvernarea naturală născută din Tao | 119 |
| Capitolul 7 / Încrederea înseamnă uniune | 129 |
| Capitolul 8 / Cultivarea lui <i>yin</i> și arta meșterului talentat | 143 |

PARTEA A III-A / ARTA DE A TRĂI FĂRĂ EFORT

| | |
|--|-----|
| Capitolul 9 / Sincronicitatea e limbajul gândirii fără efort | 165 |
| Capitolul 10 / Nimic nu e mai inutil decât Wu-wei | 181 |
| Capitolul 11 / Cum trăiești Wu-wei pe Calea lui Tao în lumea de azi | 193 |
| Bibliografie | 215 |
| Mulțumiri | 219 |
| Despre autor | 222 |



Introducere

GÂNDIREA FĂRĂ EFORT

De obicei, se consideră că sportivii, artiștii, scriitorii, poeții și filosofilor trăiesc experiența unei minți limpezi, lipsite de efort. Această stare a conștiinței nu este condiționată de limitările minții, ci își găsește infinite modalități de a se exprima și reușește să se concentreze cu precizie între granițele capacităților mentale și cele ale vieții de zi cu zi.

Când ne gândim la această stare mentală, o asociem, în general, cu un fel de transă, de concentrare, ca atunci când spunem că cineva se simte „în elementul său“. Observăm această stare când urmărim un sportiv de performanță realizând imposibilul sau când un grup de muzicieni încep să improvizeze, hrănindu-se fiecare cu energia celorlalți pentru a crea o sinergie ritmică ce ne încântă urechile și ne inspiră inima.

„În elementul tău“ ești și când te afli în starea de concentrare susținută necesară pentru a scrie o carte, cum fac eu acum. Totuși, expresia „a fi în elementul său“ sau „în

zonă“ include un paradox implicit: pentru a fi cu ușurință în propriul element, oricare ți-ar fi meșteșugul, ai nevoie de concentrare și efort susținut, fără ca scopul să fie acela de a obține limpezirea minții. Efortul iscusit al meșterului invocă limpezimea minții *fără* intenția de a atinge acest obiectiv. E ca și cum meșterul și meșteșugul lui ar fi în esență unul și același lucru. Efortul e făcut, de fapt, fără efort, deoarece lipsește entitatea care să „îl săvârșească“; totul se întâmplă spontan, de la sine și în armonie cu toate lucrurile.

Capacitatea de a ne concentra atenția pentru o perioadă îndelungată de timp evocă starea de „a fi în element“, care ne permite să realizăm imposibilul. Putem face acest lucru pentru că mintea conștientă intră în hibernare, permițându-i înțelepciunii inconștiente a minții și trupului să preia conducerea. Controlul e preluat de memoria musculară, în timp ce scade senzația că tu ești cel care îndeplinește sarcina.

Conform științelor cognitive, mintea analitică conștientă, *persona* egoului, acel ceva căruia îi spui „sine“ se află în cortexul cerebral, care acoperă partea din față a lobilor frontali. Această parte a creierului e cunoscută sub denumirea de cortex prefrontal și s-a dezvoltat mai târziu față de celelalte zone, în încercarea de a naviga printre obstacolele sporite pe care sistemul planetar ni le-a pus sistematic în cale. Științele cognitive fac referire la funcția analitică a cortexului prefrontal cunoscută drept „cunoaștere la rece“ sau „al doilea sistem“, adică funcția de control cognitiv a minții, care ne oferă capacitatea de a depune efort și de a discerne între „acesta“ și „acela“. Tot ea este cea care, pe baza experiențelor proprii, ne ajută să ne formăm opiniile despre ce este „corect“, „greșit“, „bine“ sau „rău“.

În lumea modernă, aspectul cunoașterii la rece al minții este în permanență suprasolicitat prin educație, încă din copilărie, apoi de-a lungul vieții de persoană activă, din convingerea că, dacă ne concentrăm eforturile încontinuu și susținut, atunci vom obține rezultatele dorite. Însă, așa cum bine știm cu toții, acest lucru este greu de atins vreodată, deoarece puterea noastră de concentrare e mereu întreruptă prin bombardarea cu stimuli exteriori.

Această parte analitică și activă a minții, din cortexul prefrontal, e costisitoare din punct de vedere fiziologic – dacă nu primește susținerea necesară de la părțile mai primitive ale creierului, pe care le asociem cu inconștientul. Funcția regiunilor din creier atribuită inconștientului e cunoscută în științele cognitive drept „cunoaștere la cald” sau „primul sistem”. Cunoașterea la cald se referă la acea funcție a minții și a trupului care e automată, spontană, rapidă, lipsită de efort, în mare parte inconștientă și despre care se spune că e ghidată de emoții.

Cunoașterea la cald e localizată în regiunile primare ale creierului, care s-au dezvoltat de timpuriu, și e asociată cu inconștientul. Funcționarea sa spontană și lipsită de efort este ceea ce ne face să ne întoarcem capul inconștient atunci când vedem ceva frumos în jur, poate un bărbat frumos sau o femeie răvășitoare. Iar uneori este un impediment, ca atunci când ne îndreptăm inconștient spre felia de tort de ciocolată – obicei dezvoltat ca urmare a faptului că ne-am învățat să mâncăm alimente cu zahăr ca să câștigăm o clipă în plus de energie.

Pe de o parte, cunoașterea la cald produce miracolele ce apar spontan din minte și din Univers; pe de altă parte, ne determină să adoptăm obiceiuri nesănătoase (ca acel