

CHÖGYAM TRUNGPA

MINDFULNESS

ÎN ACȚIUNE

DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ
CU AJUTORUL MEDITAȚIEI
ȘI A PREZENȚEI CONȘTIENȚE

Text compilat și îngrijit de
CAROLYN ROSE GIMIAN

Traducere din limba engleză de
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

*Dedicată mării familii a tuturor celor
care practică și trăiesc conștient.*

CUPRINS

Prefața editorului american	9
Partea întâi	
A DEVENI PRIETEN CU TINE ÎNSUȚI	15
1. Meditația. O relație intimă cu noi înșine	17
2. Descoperirea capacității noastre de a iubi	24
3. Cum să meditezi	31
4. Ursulețul de pluș al respirației	46
5. Plictiseala răcoritoare	51
6. Blândețea	56
7. Rinocerul și papagalul	61
8. Momentul prezent	66
9. Puntea compasiunii	74
Partea a doua	
FUNDAMENTELE STĂRII DE MINDFULNESS	81
10. Primul gând	83
11. Aprecierea	93

12. Forța vieții	100
13. Disciplina spontană	109
14. Atingând suprafața minții	119
15. Reamintirea	127

Partea a treia

MINDFULNESS ÎN ACȚIUNE	135
------------------------	-----

16. Atinge și detașează-te	137
17. Meditația și cel de-al patrulea moment	148
18. Sabia din inimă	157
19. Galaxii de stele, fire de nisip	166
20. Granița emoțiilor noastre	177
21. Miezul emoțiilor	187
22. O lume conștientă	195

Postfața editorului american	207
Mulțumiri	226
Surse	230
Chögyam Trungpa. O scurtă biografie	235

PREFAȚA EDITORULUI AMERICAN

Tocmai când ne gândeam că viața nu ar putea fi mai incoerentă și mai agitată, o altă tehnologie sau o nouă schimbare în viziunea asupra lumii ne propulsează și mai repede în viitor. De multe ori avem senzația că nu putem ține pasul și nici nu putem încetini ritmul [vieții], dar suntem conștienți că trebuie să găsim o cale de a ne conecta cu lumea exterioară. În mod paradoxal, suntem în mod constant conectați unii cu alții prin intermediul dispozitivelor noastre și al rețelelor de socializare, dar, în ciuda acestei interacțiuni constante, mulți oameni se simt și mai singuri, mai înstrăinați unii de alții sau total lipsiți de sentimentul de [apartenență la] comunitate. Așa că avem nevoie de alte metode pentru a putea intra în legătură cu noi înșine și cu lumea exterioară. Avem nevoie de conexiuni care să ne ancoreze mai bine în realitate.

Oamenii au descoperit că practica *mindfulness*¹ le oferă o cale rațională și totuși directă de a se conecta cu ei înșiși. Este vorba doar despre acceptare, descrisă aici ca împrietenire cu propria persoană. Această practică este, de asemenea, un

¹ *Mindfulness* – starea de atenție deplină sau de prezență conștientă. (N. tr.)

mijloc de a ne debloca, așadar, creativitatea și compasiunea. Meditația este o tehnică puternică pentru dezvoltarea stării de *mindfulness*, cea care ne poate ajuta să descoperim o modalitate de a fi într-o manieră mai autentică, mai relaxată și mai amabilă. De asemenea, meditația ne oferă atât o modalitate de reexperimentare și de investigare a lumii în care trăim, precum și mijloacele de a dezvolta o conștientizare sporită și de a lucra cu emoțiile noastre.

Mindfulness în acțiune. Dezvoltarea armonioasă cu ajutorul meditației și a prezenței conștiente este, așa cum sugerează și titlul, o carte despre *mindfulness* și despre aplicarea acestei stări în contextul întregii noastre vieți. Cartea se concentrează asupra practicii meditației ca instrument pentru dezvoltarea stării de *mindfulness* (atenția deplină) și explorează modul în care starea de *mindfulness* și de conștientă ne influențează viața de zi cu zi. Este o carte dedicată celor care doresc să exploreze starea de *mindfulness* prin intermediul practicii meditației și care, de asemenea, doresc să aplice înțelepciunea provenită din meditație în viața cotidiană. Ea cuprinde instrucțiuni pentru practica meditației, precum și o privire aprofundată asupra principiilor de *mindfulness*.

În lumea occidentală, zeci de mii de oameni practică, în prezent, în mod regulat diverse forme de meditație și *mindfulness*, precum și alte discipline contemplative dedicate ansamblului minte-corp. Tehnicile de *mindfulness* sunt folosite în mod eficient în școli, în spitale, în armată și chiar și la locul de muncă. Această carte nu se referă la aplicarea specifică a stării de atenție deplină oricărei profesii, probleme sau sector al societății. Este vorba, mai degrabă, despre experiența fundamentală a stării de *mindfulness* și de conștientizare, care poate fi aplicată în toate aspectele vieții de zi cu zi.

Deși tehnica de meditație oferită în această carte este unică, ea are o foarte strânsă legătură și cu alte abordări ale meditației *mindfulness*. Este o formă de meditație care subliniază importanța deschiderii și necesitatea interacțiunii cu lumea în care trăim. Această tehnică de meditație *mindfulness* este compatibilă cu alte abordări, în sensul că, asemenea lor, pune un accent deosebit pe starea de prezență, pe simplitate și pe dobândirea stării de pace interioară. În același timp, are în vedere dezvoltarea înțelepciunii și a viziunii clare, atât în ceea ce privește practica meditației, cât și în viața de zi cu zi. Cu toate că autorul îi invită pe cititori să testeze abordarea sa, ideile profunde care le sunt oferite în această carte se pot aplica oricărui tip de abordare a meditației de tipul *mindfulness*.

Prima parte a cărții prezintă unele detalii legate de practica meditației, asociind-o cu trăirea inimii, cu blândețea, cu claritatea, cu experiența pozitivă a solitudinii, precum și cu descoperirea sentimentului de compasiune. În partea a doua, autorul ne oferă perspective suplimentare cu privire la fundamentele stării de *mindfulness*, care sunt prezentate drept strategii atât pentru aprofundarea și stimularea practicii meditației, cât și pentru crearea unei conexiuni între practica meditației și viața cotidiană. În partea a treia, sunt oferite instrucțiuni suplimentare de meditație, care abordează lucrul cu emoțiile, precum și o prezentare a tehnicii meditației în mers și a modalităților de abordare a practicii *mindfulness* în grup. Tot aici veți găsi o analiză a modului în care meditația ne face să fim mai puțin centrați asupra propriei persoane, ceea ce ne permite, într-un final, să fim mai deschiși și mai disponibili. Ultimele capitole ale cărții se concentrează pe lucrul cu emoțiile – în practică și în viața de zi cu zi – și abordează un subiect foarte neobișnuit, dar fascinant: posibilitatea existenței unei societăți conștiente.

Autorul, Chögyam Trungpa, a fost un profesor de meditație, originar din Tibet, care în anii '60, '70 și '80 a predat intensiv în limba engleză, în Marea Britanie, în Statele Unite ale Americii și în Canada, într-o perioadă în care profesorii de meditație din Asia nu obișnuiau să facă acest lucru. El a predat meditația pentru zeci de mii de oameni. M-am ocupat de elaborarea și editarea materialului din această carte datorită unei idei extraordinare pe care el a împărtășit-o acestor mii de persoane, inclusiv mie: faptul că starea de *mindfulness* și meditația sunt mijloacele prin care ne putem împrieteni cu noi înșine într-o manieră profundă și transformatoare, și că ele pot avea ca rezultat „*mindfulness*-ul în acțiune” pe durata întregii noastre vieți. De asemenea, ne pot ajuta la aprofundarea înțelegerii propriei persoane, ne pot spori abilitatea de a face față dificultăților din viața de zi cu zi și ne oferă posibilitatea de a fi buni cu cei din jurul nostru.

Chögyam Trungpa a predat într-o manieră profundă și cordială, adecvată situației noastre actuale. El ne ajută [astfel] să înțelegem că meditația este o disciplină puternică și inspiratoare, dar, în același timp, simplă, eficientă și banală. Ne demonstrează că starea de *mindfulness* și meditația sunt discipline extrem de valoroase și că ele funcționează. Practica meditației lucrează cu noi și asupra noastră, făcându-ne să fim mai disponibili atât față de noi înșine, cât și față de alții. Practica este solicitantă, poate fi provocatoare, ne arată cine suntem cu adevărat, însă toate acestea fac parte din frumusețea vieții umane.

În zilele noastre, există sute de cărți despre starea de *mindfulness* și despre meditație. Semințele pe care le-au plantat Chögyam Trungpa și ceilalți pionieri [ai meditației în Occident] au înflorit în această eră în care trăim. *Mindfulness în acțiune. Dezvoltarea armonioasă cu ajutorul meditației și a prezenței conștiente* se alătură acestor volume, venind ca o mână întinsă

pentru a ne ajuta să găsim o cale autentică și plină de bucurie în mijlocul vâltorii, al durerii sufletești și al confuziei vieții.

Sper că cititorii vor găsi aceste pagini ca fiind foarte speciale și că această carte se va dovedi utilă și plină de inspirație. Știu [sigur] că autorul ar dori ca această prezentare, această abordare integrală a meditației și practicii *mindfulness* să îi ajute și să-i inspire pe oameni, acum mai mult decât oricând.

CAROLYN ROSE GIMIAN

Noiembrie 2013

PARTEA ÎNTÂI

A DEVENI PRIETEN
CU TINE ÎNSUȚI

MEDITAȚIA O RELAȚIE INTIMĂ CU NOI ÎNȘINE

Meditația constituie unul dintre principalele instrumente pe care le avem la dispoziție pentru a dezvolta și practica *mindfulness*-ul. Ea este un mod de a ne privi pe noi înșine într-o manieră științifică, astfel încât să putem vedea cu exactitate situația psihologică în care ne aflăm. Practica meditației nu este o abordare exotică sau inaccesibilă. Este nemijlocită și personală și implică o relație intimă cu propria persoană. Înseamnă cunoașterea de sine prin examinarea procesului psihologic [din interiorul nostru], fără să ne fie rușine de acesta. Destul de frecvent suntem atât de autocritici față de noi înșine încât putem deveni propriii noștri dușmani. Meditația este o modalitate de a pune capăt acestui conflict împrietenindu-ne cu noi înșine. În cele din urmă, am putea constata că nu suntem chiar atât de răi precum am crezut sau cum ni s-a spus că suntem. Înainte de a aborda alte aspecte ale practicii *mindfulness*, aș vrea să vă ofer câteva exemple de beneficii ale meditației, întrucât acestea au strânsă legătură atât cu noi înșine, cât și cu viața noastră de zi cu zi.

Dacă ne etichetăm ca niște cazuri fără speranță sau ne vedem ca pe niște personaje negative, nu există nicio posibilitate de a ne folosi de propria experiență ca de un prim pas [pe drumul evoluției]. Dacă adoptăm atitudinea că este ceva în neregulă cu propria persoană, atunci trebuie să căutăm constant în afara noastră ceva mai bun decât suntem noi. Această căutare poate continua la nesfârșit.

Spre deosebire de această abordare, meditația presupune să intrăm în contact cu situația noastră actuală, cu starea neprelucrată și brută a minții și a ființei noastre. Indiferent de ce vom descoperi acolo, va trebui să observăm [cu detașare]. Acest lucru este similar cu construirea unei prietenii de durată cu altcineva. Ca parte a procesului de a te împrieteni cu cineva, vei ajunge să descoperi la acea persoană [și] lucruri care nu îți plac la ea și te vei confrunta cu aspecte ale relației care pot fi foarte neplăcute. De cele mai multe ori, conștientizarea problemelor și acceptarea lor constituie fundamentul unei prietenii de durată. Acceptând aceste lucruri chiar de la început, nu vei mai fi șocat de ele mai târziu. Din moment ce știi toate aspectele negative, nu va mai trebui să te prefaci că acea parte a relației nu există. Poți cultiva apoi și celălalt aspect: latura pozitivă. Aceasta este, de asemenea, o modalitate foarte bună de a începe să te împrietenești cu tine însuși. În caz contrar, s-ar putea să rămâi surprins și să te simți păcălit mai târziu, când vei descoperi lucrurile pe care le-ai ținut ascunse față de tine.

Orice există în noi este ceva natural. Este vorba doar despre o altă dimensiune a frumuseții naturale. Câteodată, oamenii parcurg distanțe mari pentru a se bucura de natură, cutreierând munții, mergând într-un safari pentru a vedea girafele și leiul din Africa sau făcând o croazieră în Antarctica. Este mult mai simplu și mai la îndemână să apreciem frumusețea naturală a

propriei noastre persoane. Aceasta este, de fapt, mult mai frumoasă decât oricare floră sau faună exotică, mult mai fabuloasă, mai dureroasă, [dar și] mai plină de culoare și mai încântătoare.

Meditația înseamnă să pătrundem în această situație naturală, organică a ceea ce suntem. Pentru a putea realiza acest lucru, însă, este nevoie de muncă fizică și efort individual. Nu putem închiria un elicopter care să ne poarte până în miezul problemei, fără nicio dificultate. Trebuie să mergem pe propriile picioare. Trebuie să pătrundem în regiunile mai puțin cunoscute ale acestei intime frumuseți naturale. Acesta este primul pas în dezvoltarea practicii *mindfulness*: să pătrundem direct în situația noastră psihologică naturală, fără a recurge la închirierea vreunui „vehicul de lux” pentru a ajunge acolo. Nu putem folosi un vehicul de teren sau un elicopter. Mai înainte de toate, trebuie să mergem [pe picioarele noastre], lucru care se dovedește a fi extrem de util.

Pentru a dezvolta starea de *mindfulness*, practica meditației ne pune la dispoziție tehnici simple, adecvate situației noastre psihologice reale. Pentru aceasta vom folosi resursele pe care le avem deja. Situația noastră actuală, ceea ce suntem, este punctul de la care pornim. Vom începe cu tehnici simple, cum ar fi meditația șezând, meditația în mers și [observarea] respirației. Acestea sunt lucruri firești pentru noi. Cu toții trebuie să respirăm, cu toții trebuie să stăm așezați, și cei mai mulți dintre noi pot merge. Aceste lucruri pe care le facem în mod natural constituie punctul de plecare în dezvoltarea stării de *mindfulness* prin practica meditației.

Trebuie să începem cu pași foarte mici, într-o manieră comună, simplă. În acest sens, meditația seamănă mai mult cu a culege legumele din propria grădină decât cu a merge la supermarket pentru a le cumpăra. Pur și simplu mergem în grădină,

culegem legume proaspete și le gătim. Aceasta este o analogie pentru a evidenția aspectul direct, personal și imediat al meditației. Ea presupune simplificarea psihologiei de bază și a problemelor noastre fundamentale. În acest caz, a simplifica înseamnă a nu avea așteptări în privința a ceea ce poți dobândi în urma meditației. Pur și simplu începi.

Cel mai bine ar fi să ne gândim la dezvoltarea stării de *mindfulness* prin meditație mai degrabă ca un la mod de viață decât ca la un exercițiu pe care îl faci o singură dată și gata. Pentru a beneficia de toate foloasele meditației este nevoie de mult mai mult, nu doar să guști puțin din ea. Este nevoie să practici o perioadă mai îndelungată. Altfel, vei avea de-a face cu multă confuzie, cu totul inutilă. Ca atare, este important să continui să practici cu perseverență și să urmezi instrucțiunile pe care le primești.

Practica, așa cum va fi prezentată în această carte, nu este neapărat mai edificatoare sau mai promițătoare decât alte tehnici. Cu toate acestea, în cazul în care vei păstra această abordare și vei investi efort și răbdare, indiferent de contextul din care provii sau de convingerile pe care le ai, vei avea șansa de a te înțelege mai bine. Ar trebui să te avertizez totuși că o astfel de înțelegere ar putea fi extrem de plictisitoare. De asemenea, o astfel de înțelegere ar putea include și constatarea unor lucruri pe care nu ai dori să le vezi. Cu toate acestea, nu ne putem respinge pe noi înșine înainte de a ști cine sau ce suntem cu adevărat. Așa că te sfătuiesc să fii curajos. Te rog să nu abandonezi. Nu te va ajuta cu nimic nici să te respingi și nici să te feliciți. Mai degrabă încearcă să practici tehnica exact așa cum îți este prezentată în capitolele următoare.

Meditația este extrem de pragmatică, enervant de pragmatică. Poate fi, de asemenea, solicitantă. Dacă perseverezi, vei înțelege o mulțime de lucruri despre tine și despre alții și vei do-

bândi claritate. Dacă vei continua să practici în mod regulat și vei urma această disciplină, experiențele pe care le vei avea nu vor fi neapărat spectaculoase, dar te vei putea descoperi pe tine însuși. Prin practica pragmatică a meditației, vei putea înțelege textura propriei existențe. Ca să zic așa, mai degrabă pământul va începe să-ți vorbească decât să-ți trimită cerul mesaje.

Eu, personal, am învățat ceva din această practică. Nu vreau să sune ca o confesiune, vreau doar să-ți împărtășesc modul în care am beneficiat de pe urma practicării meditației. În capitolul 3 îți voi oferi instrucțiuni despre tehnica meditației așa cum am învățat-o eu însumi.

Meditația, așa cum învățat-o eu, are mai multe etape. Prima etapă – dezvoltarea stării de *mindfulness* la un nivel de bază – o poți practica individual sau în grup. La început, această practică te va ajuta să-ți dezvolti starea de *mindfulness*, învățându-te să-ți concentrezi atenția asupra respirației, asupra modului în care respiri natural. Atunci când alergi, îți pierzi suflul. Apoi, când te oprești și te așezi, primul lucru pe care îl faci este să încerci să ți-l recapeți. În acel moment, tu îți concentrezi atenția asupra respirației. Sau, dacă dorești să te relaxezi, te așezi într-un scaun confortabil și expiri profund. Deci, noi asociem respirația atât cu efortul, cât și cu starea de relaxare. În capitolul 3 vom discuta în mod specific despre cum să lucrezi cu respirația în practica meditației.

Tehnica meditației *mindfulness* este asociată cu amplificarea păcii [interioare]. De fapt, am putea s-o numim „meditația trăirii liniștite”. Dar pacea despre care vorbim nu înseamnă „o stare lipsită de război”. Nu are nimic de-a face cu politica. Aici vorbim despre pace ca nonacțiune. Să presupunem că trecem printr-o situație tensionată, cum ar fi în relația cu un prieten, cu părinții noștri sau la serviciu.