

JON KABAT-ZINN

MINDFULNESS ZI DE ZI

ORIUNDE VREI SĂ MERGI,
ACOLO EȘTI DEJA

EDIȚIA A 4-A

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

C U P R I N S

Mulțumiri	6
Introducere	7
Partea I: Înflorirea momentului prezent	17
Ce este mindfulness?	19
Simplu, dar nu ușor	23
Să ne oprim	26
Asta-i tot	28
Capturarea momentelor prezente	31
Păstrați-vă atenția asupra respirației	33
Practicați, practicați, practicați	35
Practica nu înseamnă repetiție	35
Nu trebuie să vă schimbați modul de viață pentru a practica	37
Trezirea	38
Cât mai simplu	40
Nu puteți opri valurile, dar puteți învăța să faceți surf	41
Poate medita oricine?	43

Elogiul non-acțiunii	45
Paradoxul non-acțiunii	48
Non-acțiunea în acțiune	49
Făcând non-acțiunea	52
Răbdarea	55
A lăsa să treacă	61
Non-judecarea	63
Încrederea	66
Generozitatea	68
Trebuie să fiți suficient de puternici pentru a fi slabi	71
Simplitatea voluntară	74
Concentrarea	77
Viziunea	80
Meditația dezvoltă complet ființa umană	86
Practica, o Cale	92
Meditația – A nu se confunda cu gândirea pozitivă	97
Introspecția	100
Partea a II-a: Esența practicii	103
Practica meditației	105
Așezarea în postură	107
Demnitatea	108

Postura	110
Ce să faceți cu palmele	113
Leșirea din meditație	118
Cât timp să practicați?	122
Nu există calea dreaptă	127
Meditația „Care-este-calea-mea?”	131
Meditația muntelui	134
Meditația lacului	141
Meditația în mers	145
Meditația în picioare	148
Meditația în poziția culcat	150
Așezați-vă corpul pe podea cel puțin o dată pe zi	156
A nu practica este de fapt o practică	158
Meditația bunătații iubitoare	160
 Partea a III-a: În spiritul atenției conștiente	 169
Stând în jurul focului	172
Armonia	174
Dimineăta devreme	177
Contactul direct	183
Mai e ceva ce doriți să-mi spuneți?	186
Autoritatea voastră personală	189
Oriunde vrei să mergi, acolo ești deja	193

Urcarea la etaj	199
Curățarea aragazului în timp ce ascult Bobby McFerrin	202
Care este treaba mea pe aceasta planetă, treaba cu T mare?	204
Muntele analog	208
Interconectarea	211
Ahimsa – non-volența	215
Karma	217
Integralitate și unitate	223
Individualitate și similaritate	226
Ce e asta?	228
Selfing	230
Furia	235
Lecțiile din mâncarea pisicii	237
Parentajul ca practică	241
Parentajul – Partea a doua	251
Capcane de-a lungul căii	255
Este mindfulness ceva spiritual?	257
Despre autor	266

I N T R O D U C E R E

Știți ceva? Dacă mă gândesc bine, oriunde vreți să mergeți, acolo sunteți deja. Orice ați ajuns să faceți, asta e ceea ce faceți. Indiferent ce gândiți acum, *asta* este ceea ce e în mintea voastră. Orice vi se întâmplă, s-a întâmplat deja. Întrebarea importantă este: cum o să vă descurcați? Cu alte cuvinte, „Și acum ce faceți?”

Indiferent dacă vă place sau nu, acesta este momentul cu care trebuie într-adevăr să lucrăm, pe care trebuie să-l abordăm. Cu toate acestea, cu toții ne trăim prea ușor viețile – , ca și cum am uita pentru o clipă că suntem *aici*, – unde suntem deja, și că suntem implicați în ceea ce suntem deja implicați, în acțiunile noastre pe care le întreprindem. În fiecare moment ne regăsim la răscrucea lui *aici și acum*. Dar atunci când norul uitării acoperă locul în care ne aflăm acum, în acel moment ne pierdem, devenim dezorientați. Și atunci, „Și acum ce facem?...” devine o problemă reală.

Prin a ne pierde, eu înțeleg faptul că ne pierdem momentan legătura cu noi înșine și cu toată gama de posibilități pe care le avem la dispoziție. În schimb cădem într-un mod robotic de a vedea, de a gândi și de a face. În acele momente, rupem contactul cu ceea ce este mai profund în noi înșine, cu ceea ce ne oferă, poate, cele mai bune oportunități pentru creativitate, învățare și creștere. Dacă nu suntem atenți, acele întunecate momente

se pot extinde, putând deveni partea dominantă a vieții noastre.

Pentru a ne permite nouă înșine să fim cu adevărat în contact cu locul în care ne aflăm deja și cu situația în care ne aflăm deja, indiferent care sunt acestea, trebuie să „punem pe pauză” experiența noastră un timp îndeajuns de lung pentru a-i permite momentului prezent să ne pătrundă, suficient de lungă încât să putem *simți* cu adevărat momentul prezent, să-l *vedem* în deplinătatea sa, să fim conștienți de el și, prin urmare, să ajungem să-l cunoaștem și să-l înțelegem mai bine. Numai atunci vom putea accepta adevărul acestui moment al vieții noastre, vom putea învăța din el și vom continua să mergem mai departe. În schimb, de multe ori se pare că suntem preocupați de trecut, de ceea ce s-a întâmplat deja, sau de un viitor care nu a sosit încă. Căutăm un alt loc unde să fim, unde sperăm că lucrurile vor fi mai bune, unde vom fi mai fericiți, sau unde lucrurile vor fi mai aproape de cum vrem noi să fie, sau mai aproape de modul în care obișnuiau să fie.

De cele mai multe ori noi suntem doar în parte conștienți de această tensiune interioară – asta în cazul în care suntem totuși conștienți de ea și nu o ignorăm cu totul. Mai mult decât atât, în cel mai bun caz noi nu suntem decât parțial conștienți de ceea ce facem în viața noastră și cu viețile noastre, și de efectele pe care le au acțiunile noastre și, la un nivel mai subtil, la efectele pe care le au gândurile noastre asupra a ceea ce vedem și a ceea ce nu vedem, asupra a ceea ce facem și a ceea ce nu facem.

De exemplu, de obicei, aproape fără să ne dăm seama, presupunem că ceea ce gândim – ideile și opiniile pe care

le avem la un moment dat – constituie „adevărul” despre ceea ce este „acolo”, în lume și „aici”, în mințile noastre. De cele mai multe ori, pur și simplu nu este așa.

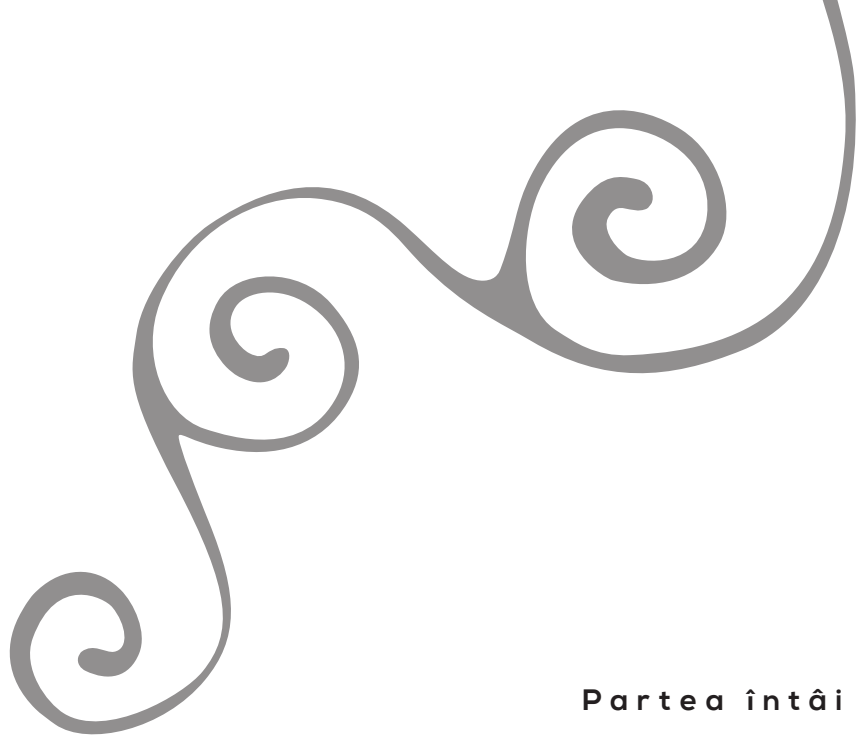
Plătim un preț foarte mare pentru această presupunere greșită și insuficient examinată, pentru ignorarea, aproape intenționată, a bogăției momentelor noastre prezente. Consecințele acestor fapte se acumulează în tăcere, condiționându-ne viața, fără ca măcar s-o știm, sau fără ca să fim capabili de a face ceva în legătură cu asta, pentru a remedia lucrurile. S-ar putea ca niciodată să nu putem fi acolo unde suntem de fapt, să nu putem atinge vreodată deplinătatea posibilităților noastre. În schimb, ne blocăm pe noi înșine într-o ficțiune personală, în care credem că știm deja cine suntem, în care știm unde suntem și unde mergem, în care știm ce se întâmplă – toate acestea în timp ce rămânem învăluiți în: gânduri, fantezii și impulsuri, în cea mai mare parte referitoare la trecut și la viitor, despre ceea ce vrem și ceea ce ne place, și despre ceea ce ne temem și nu ne place, pe care le depănam în mod continuu, și care ne obscurează și ne compromit direcția și stabilitatea.

Cartea pe care o aveți în mână are drept obiect trezirea din astfel de vise, din coșmarurile în care de foarte multe ori acestea se transformă. A nu ști că vă aflați într-un astfel de vis este ceea ce budiștii numesc „ignoranță”, sau inconștientă. Contactul cu această ne-cunoaștere, realizarea acesteia poartă numele de *mindfulness*, „starea de atenție conștientă”. Modalitatea de a ne trezi din aceste vise este reprezentată de practica meditației, de cultivarea sistematică a atenției treze, a conștientizării momentului prezent. Această trezire merge mână în

mână cu ceea ce am putea numi „înțelepciune”, adică o viziune mai profundă asupra cauzei și a efectului, asupra interconectării tuturor lucrurilor, astfel încât să nu mai fim prizonierii unei realități dictate de visul care este propria noastră creație. Pentru a ne găsi drumul, va trebui să acordăm o mai mare atenție acestui moment prezent. Acesta este singura clipă pe care o avem, clipă în care putem să trăim, să creștem, să simțim și să ne schimbăm. Trebuie să devenim mai conștienți și să luăm măsuri de precauție împotriva atracției incredibile pe care o exercită acele Scylla și Caribda ale trecutului și ale viitorului, precum și a lumilor de vis pe care acestea ni le oferă în loc de viețile noastre adevărate.

Atunci când vorbim despre meditație, este important să știți că acest lucru nu e vreo activitate criptică și misterioasă, așa cum cultura noastră populară ar putea să creadă. Meditația nu implică faptul de a deveni un fel de zombie, o legumă, un narcisist egocentric, unul care se concentrează asupra ombilicului, „un navigator în spațiu”, un sectant, un adorator, un mistic, sau un filosof oriental.

Meditația înseamnă pur și simplu a fi tu însuți și a afla câte ceva despre cine este acest *tu*. Este vorba despre a reuși să realizați faptul că vă aflați pe un drum, fie că acest lucru vă place sau nu, și anume, că vă aflați pe calea care este chiar viața voastră. Meditația ne poate ajuta să vedem: că această cale, pe care noi o numim viața noastră, are o direcție; că ea se află clipă de clipă într-o continuă desfășurare și evoluție; și că ceea ce se întâmplă acum, în acest moment, influențează ceea ce se va întâmpla în continuare.



Partea întâi

ÎNFLORIREA MOMENTULUI PREZENT

Pentru noi mijeste doar acea zi
care ne găsește treji.

Henry David Thoreau, *Walden*

CE ESTE MINDFULNESS?

Mindfulness, starea de atenție conștientă, este o veche practică budistă, dar cu o profundă relevanță pentru viața noastră de astăzi. Această relevanță nu are nimic de-a face cu budismul în sine sau cu o eventuală conversiune la budism, ci are o totală legătură cu a ne trezi și a trăi în armonie cu noi înșine, și cu lumea care ne înconjoară. Ea are de-a face cu examinarea propriei persoane, a cine suntem noi, cu analizarea viziunii noastre asupra lumii și a locului pe care îl ocupăm în cadrul ei, și cu acțiunea de a cultiva o anumită apreciere față de plinătatea fiecărui moment pe care îl trăim. Dar, mai mult decât orice, ea are de-a face cu a păstra contactul cu realitatea.

Din punctul de vedere budist, starea conștiinței pe care noi o avem de obicei în momentul în care suntem treji este văzută ca fiind extrem de limitată și limitativă, fiind în multe privințe mai degrabă asemănătoare unui vis prelungit, decât unei stări de trezie. Meditația ne ajută să ne trezim din acest somn al automatismului și al inconștienței, dându-ne astfel posibilitatea de a ne trăi viața având acces la întregul spectru al posibilităților noastre conștiente și inconștiente. Timp de mii de ani înțelepții, yoghinii și maeștrii Zen au explorat sistematic acest teritoriu; ca urmare a acestui proces ei au descoperit ceva ce poate fi extrem de benefic Occidentului zilelor noastre, ce ar putea contrabalansa orientarea noastră culturală

către controlarea și supunerea naturii – în loc de a onora faptul că suntem o parte intimă a acesteia. Experiența lor colectivă sugerează faptul că prin investigarea propriei noastre naturi interioare de ființe umane și, în special, prin investigarea asupra naturii minții noastre – printr-o auto-observare atentă și sistematică, am putea fi în măsură să trăim o viață mai plină de satisfacție, de armonie și de înțelepciune. Ea oferă, de asemenea, o viziune asupra lumii care este complementară celei predominant reduționiste și materialiste care domină în prezent gândirea și instituțiile occidentale. Dar, acest punct de vedere nu este, în mod particular, nici „oriental” și nici mistic. Thoreau a văzut aceeași problemă referitoare la starea noastră mentală obișnuită în New England, în 1846, și a scris cu o mare pasiune despre consecințele nefericite ale acesteia.

Atenția conștientă a fost definită ca fiind esența meditației budiste. Fundamental, *mindfulness* (atenție conștientă) este un concept foarte simplu. Puterea sa stă în practică și în aplicațiile acesteia. Atenția conștientă înseamnă să fii atent într-un mod special: să fii atent asupra scopului, asupra momentului de față, dar fără să-l judeci. Acest tip de atenție constituie baza unor mai mari conștientizări, clarități și acceptări a realității momentului prezent. Ea ne face să fim conștienți de faptul că viața noastră se desfășoară doar în momente care se succed. Dacă nu vom fi pe deplin prezenți în multe dintre aceste momente, nu numai că vom pierde tot ce este prețios în viața noastră, ci, de asemenea, nu vom fi nici capabili să realizăm profunzimea și bogăția posibilităților pe care le avem – cele de a crește și de a ne transforma.

PRACTICAȚI, PRACTICAȚI, PRACTICAȚI

Vă ajută foarte mult dacă o să continuați să faceți acest lucru. Pe măsură ce începeți să deveniți mai intimi cu respirația, veți vedea imediat că lipsa atenției, a conștientizării este prezentă pretutindeni. Respirația voastră vă învață nu numai că lipsa atenției merge mână în mână cu circumstanțele, ea este circumstanțele. Și face acest lucru prin faptul că vă arată, din nou și din nou, că nu este atât de ușor să rămâneți atenți asupra respirației, chiar dacă doriți foarte mult să faceți acest lucru. Intervin o mulțime de lucruri, ne poartă cu ele, împiedicându-ne să ne concentrăm. Vedem că de-a lungul anilor mintea noastră a devenit foarte aglomerată, ca un pod plin cu saci și vechituri acumulate. Dacă ne dăm seama de acest lucru înseamnă că am făcut un mare pas în direcția cea bună.

PRACTICA NU ÎNSEAMNĂ REPETIȚIE

Noi folosim cuvântul „practică” pentru a descrie cultivarea stării de atenție conștientă, dar prin asta nu se înțelege sensul obișnuit al unei repetiții care se face iar și iar, pentru a fi din ce în ce mai buni, pentru ca o reprezentare sau un concurs să meargă cât mai bine posibil.

EXERCITIU

Observați nerăbdarea și furia atunci când apar. Vedeti dacă puteți adopta o perspectivă diferită, una care vede lucrurile desfășurându-se în propriul lor ritm. Acest lucru este deosebit de util, mai ales când vă simțiți sub presiune și blocați sau afectați în ceva ce doriți sau trebuie să faceți.

Chiar dacă pare dificil, nu încercați în acel moment să forțați râul să curgă, ci mai degrabă ascultați-l cu atenție. Ce vă spune? Ce vă spune să faceți? Dacă nu vă spune nimic, atunci trebuie doar să respirați, să lăsați lucrurile să fie așa cum sunt, să vă abandonați în brațele răbdării, să continuați să ascultați. Dacă râul vă spune ceva, atunci faceți acel lucru, dar faceți-l cu atenție, fiind prezenți. Apoi faceți pauză, așteptați cu răbdare, ascultați din nou.

În timpul perioadelor de practică formală a meditației, pe măsură ce vă urmăriți fluxul blând al propriei voastre respirații, observați tendința ocazională a minții de a ajunge la altceva, de a vrea să umple timpul, sau de a vrea să schimbe ceea ce se întâmplă. În loc de a vă pierde pe voi înșivă în acele momente, încercați să rămâneți așezați, observându-vă cu răbdare respirația, fiind pe deplin conștienți de ceea ce se desfășoară în fiecare clipă, permițând acelui lucru să se desfășoare așa cum trebuie să se desfășoare, fără a-l influența cu nimic... doar observând, doar respirând... întruchipând liniștea, devenind răbdarea.

I N T R O S P E C Ț I A

Este ușor să ajungeți la impresia că meditația se referă la a merge în interiorul vostru, sau a „locui” în interiorul vostru. Dar „interior” și „exterior” sunt doar niște distincții limitate. Într-adevăr, în starea de nemișcare și de liniște din timpul practicii formale noi ne întoarcem energiile către interior, dar facem aceasta doar pentru a descoperi că noi conținem întreaga lume în ansamblul constituit de mintea și de corpul nostru.

Atunci când rămânem înlăuntrul nostru pentru perioade lungi de timp, ajungem să cunoaștem cât de lipsită de valoare este continua căutare (în afara noastră) a fericirii, a înțelegerii și a înțelepciunii. Nu este vorba despre faptul că Dumnezeu, sau tot ceea ce se află în jurul nostru, inclusiv celelalte persoane, nu pot să ne ajute să fim fericiți, sau să găsim satisfacția. Este vorba doar despre faptul că fericirea noastră, satisfacția și înțelegerea noastră, chiar referitoare la Dumnezeu, nu vor fi mai profunde decât capacitatea noastră de a ne cunoaște lăuntric, de a aborda lumea exterioară prin prisma confortului profund care vine din faptul că ne simțim în largul nostru în pielea noastră proprie, și dintr-o familiaritate foarte profundă cu felul propriei noastre minți și al propriului nostru corp.

Atunci când, pentru anumite perioade ale zilei, suntem așezați în liniște și nemișcare, cercetându-ne lăun-

trul, atingem ceea ce este cel mai real și mai de încredere lucru în noi înșine, și care este cel mai ușor trecut cu vederea și care rămâne nedevelopat. Când putem rămâne concentrați în noi înșine, chiar și pentru perioade scurte de timp, în ciuda ademenirilor lumii exterioare, nemaicăutând în altă parte după ceva care să ne umple golul interior sau care să ne facă fericiți, putem fi, clipă de clipă, în largul nostru indiferent unde ne aflăm, în pace cu lucrurile care sunt așa cum sunt clipă de clipă.

Nu merge în afara casei pentru a vedea florile
Prietene, nu te mai obosi să faci acea călătorie.
În lăuntrul trupului tău există flori.
O floare are o mie de petale.
Care face cât un loc unde să te așezi.
Șezând acolo, vei da o otheadă frumuseții
Aflate în lăuntrul corpului și în afara lui –
grădini în față și grădini în spate.

Kabir

Ceea ce este greu este rădăcina a ceea ce este ușor.
Ceea ce este nemișcat este sursa întregii mișcări.

Astfel, Maestrul călătorește întreaga zi
fără a-și părăsi căminul.
Oricât de minunată ar fi priveliștea,
ea rămâne senină în ea însăși.
De ce ar trebui stăpânul țării
Să hoinărească aiurea ca un nătăfleț?
Dacă te lași zburat încoace și încolo,
pierzi legătura cu rădăcina.
Dacă lași neliniștea să te tulbure,
pierzi legătura cu cine ești cu adevărat.

Lao Zî, *Dao De Jing*