

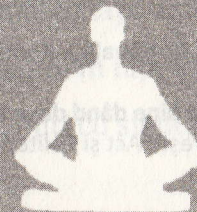
„Mindfulness este o practică veche de când lumea, care s-a dovedit – de-a lungul mileniilor și culturilor – a fi o unealtă eficace pentru a face față stresului din viața de zi cu zi și pentru cultivarea unui sentiment mai puternic de prezență și stare de bine. Fiind un membru înzestrat și prețuit al catedrei noastre, cursurile de mindfulness ale lui Ed Halliwell sunt o componentă esențială a nucleului programei noastre. Cel mai nou ghid al său oferă informații și instrucțiuni clare, practice pentru toți cei interesați de dezvoltarea acestei abilități.”

MORGWN RIMEL, DIRECTOR, THE SCHOOL OF LIFE, LONDRA

ED HALLIWELL

Mindfulness

**Cum să trăiești bine
dând dovadă de atenție**

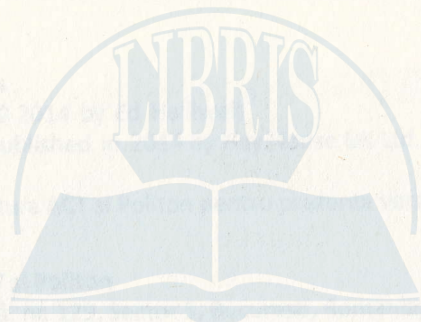


Traducere din limba engleză:

Lavinia Vasile

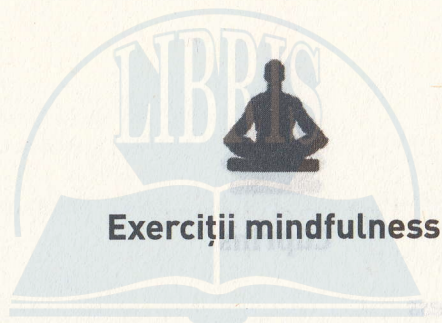
ACT și Politon

2016



Cuprins

<i>Exerciții mindfulness</i>	10
<i>Introducere</i>	11
<i>Cum să folosim această carte</i>	15
PARTEA I: CUM PUNEM FUNDAȚIA	
Capitolul 1: Medicina mindfulness	19
Capitolul 2: Cum plantăm semințele	43
PARTEA A II-A: CONȘTIENTIZAREA	
Capitolul 3: Cum învățăm să privim	67
Capitolul 4: Cum să ne deschidem către spațiu	89
PARTEA A III-A: FIIND ALĂTURI DE...	
Capitolul 5: Cum să rămânem întrupați	109
Capitolul 6: Privind către interior	133
Capitolul 7: Cum dăm drumul strânsorii	151
PARTEA A IV-A : ALEGEREA	
Capitolul 8: Acțiunea specifică stării de mindfulness	183
Capitolul 9: Deplinăteata	213
<i>Lecturi recomandate</i>	233
<i>Materiale suplimentare</i>	236
<i>Mulțumiri</i>	240
<i>Referințe</i>	243



Exerciții mindfulness

Cum să ne recăpătăm simțurile	33
Mindfulness asupra respirației	78
Un moment de respiro	100
Explorarea corpului	111
Mindfulness-ul corpului	121
Meditația muntelui	125
Să ne întoarcem spre greutate	138
Mindfulness-ul respirației, corpului, sunetelor, gândurilor și conștientizarea imperativă	158
Moment de respiro în trei pași, cu un pas de acțiune	196
Meditația bunăvoinței-iubitoare	201
Mișcarea în starea de mindfulness (Mersul)	219
STOP – un exercițiu de mindfulness de un minut	225



Introducere

Pe când aveam în jur de douăzeci și cinci de ani, am devenit foarte confuz. Munceam frenetic și duceam o viață hedonistă, încercând să reprim senzația supărătoare de îndoială că stilul de viață și cariera pe care le alesesem erau în dezacord cu valorile și aspirațiile mele. Căutam fericirea alergând după plăcere și poziție socială, dar cu cât mă străduiam mai mult să obțin mulțumirea sufletească, cu atât părea mai imposibil de atins. După încă o relație distrusă, am fost distrus la rândul-mi, afundându-mă într-o depresie adâncă și anxioasă.

Acum că privesc în urmă, îmi dau seama că principala mea problemă era că nu știam cum să trăiesc bine. Nu înțelegeam mai deloc cum se întâmplă fericirea – nu doar din punctul de vedere al activităților care duc la starea de bine, ci și al modului de a lucra cu pricepere cu experiența însăși. Conștientizam foarte puțin tiparele de gândire, de simțire, de relaționare și de acțiune în care eram prins și, prin urmare, chiar și atunci când mi-am dat seama că ceva era în neregulă, nu am știut cu adevărat ce anume era, sau ce să fac în privința asta. Disperat, am încercat multe soluții, dar niciuna nu a părut să ajute.

De fapt, încercarea de a scăpa de suferința mea nu a făcut decât să înrăutățească lucrurile. După anii petrecuți năzuind și alergând după plăcere, încercam acum să mă împotrivesc durerii, să fug de ea. Ca strategie pentru starea de bine, era la fel de nereușită. Alergam în cerc, din ce în ce mai repede, ca un câine care își fugărește coada.

După multe frământări, mi s-a sugerat să învăț să meditez. Acesta a fost un punct de cotitură. Învățând să stau liniștit și să privesc înăuntrul meu, am început să descopăr conștiința, să mă familiarizez cu acele tipare ale minții și corpului meu care îmi dictaseră în mod inconștient comportamentul. Exersând, am aflat că este posibil – treptat și încetul cu încetul – să încetez să mă las controlat de aceste tipare și să-mi dezvolt un alt mod de a fi. A început să se întrezărească un pic de spațiu, alături de o oarecare alinare. Și, împreună cu asta, a apărut și posibilitatea de a face noi alegeri: unele dictate de chemarea inimii, căreia îi puteam da, în sfârșit, ascultare. Începeam să descopăr starea de mindfulness.

După circa doisprezece ani de la acest punct de cotitură, viața mea pare foarte diferită. A trecut mult de când mi-am părăsit vechea slujbă, iar acum le predau altora despre mindfulness. Am avut norocul să-mi găsesc o parteneră de viață, după ce învățasem câte ceva despre ce anume face o relație să funcționeze. Din acel stadiu de disperare, izolare și deconectare al vieții mele – în care nu știam ce să fac sau cum să fac – mi s-a oferit o oarecare pace interioară, care înainte păruse puțin probabilă.

Acest lucru pare să fi venit nu atât din goana după visuri, cât din faptul că mi-am îndreptat atenția spre realitate, că am ajuns să o cunosc intim, chiar și atunci când este dureroasă. A venit din cultivarea unei noi abordări asupra modului de a trăi. Nu am pornit la drum așteptându-mă ca această schimbare să se producă – a apărut ca un rezultat secundar al practicii în decursul anilor. Este o continuă muncă în desfășurare, un exercițiu în care am acum încredere și care-mi face plăcere, chiar și atunci când nu este ușor.

Ce înseamnă să trăiești bine? Răspunsurile le-am putea obține prin alte două întrebări: ce se întâmplă și cum putem învăța din asta? Dacă nu suntem conștienți de ceea ce se întâmplă – nu doar la suprafață, ci și la nivel profund – atunci ne este greu să știm ceea ce ne dirijează, și lucrurile sunt dificil de schimbat. Nu putem surprinde făcând o activitate anume dar, fără să cunoaștem procesele care ne îndrumă să acționăm, suntem condamnați să ne repetăm obiceiurile. Prinși pe neștiute în rutina noastră, trecem ca niște somnambuli (sau mai bine zis gonim) prin viață.

Când începem să acordăm atenție experienței, prin mindfulness, putem de asemenea începe să reflectăm asupra ei. Nu doar gândind, lucru care se întâmplă adesea pe pilot automat, dar dintr-o poziție de înțelegere întrupată, o conștientizare a lumii din noi și din jurul nostru. Această conștientizare poate simți mai profund și mai cuprinzător conținutul vieții noastre, și de asemenea modurile în care relaționăm cu ea.

Pe măsură ce ne antrenăm în a lucra cu această înțelegere mai profundă, în loc să fim constrânși în reacții automate, apare posibilitatea schimbării. Se pot ivi perspective noi și putem explora noi comportamente. Observând ce anume duce la o stare de bine, și ce nu, putem experimenta diferite alegeri. Acordându-ne după răspunsurile pe care le primim de la mintea și corpul nostru, creăm o legătură cu lumea care ne poate ghida prin ea cu mai multă înțelepciune.

Nu este ceva ezoteric. Ne putem antrena capacitatea de conștientizare întrupată, prin practici de mindfulness care ne ajută să descoperim cum să fim și ce să facem. Aceste metode sunt cunoscute, folosite și perfecționate de mii de ani, și fac subiectul interesului actual larg răspândit, pentru că cercetările științifice demonstrează multe dintre beneficiile lor și pentru că lumea are nevoie de metode practice de înțelepciune. Intenția acestei cărți este să îți prezinte unele dintre aceste practici, precum și să exploreze atitudini care le pot fi adăugate cu folos. Sper să le găsești la fel de benefice cum am făcut-o eu.



Cum să folosim această carte

Carta este organizată ca un manual de antrenament, dus săptămână cu săptămână, fiecare dintre cele nouă capitole explorând aspecte ale stării de mindfulness. Sunt incluse aici exerciții-cheie, o prezentare generală a descoperirilor științifice care dovedesc beneficiile mindfulness-ului, și studii de caz urmărind experiențele a patru persoane care au învățat să practice starea de mindfulness în ultimii ani.

Poți încerca să citești un capitol pe săptămână, experimentând cu exercițiile descrise în fiecare dintre ele – dar poți la fel de bine să te afunzi când și când în lectură sau să rămâi la unul sau două exerciții până te simți pregătit să continui. Mindfulness-ul nu este un proces linear, și este bine să revii la principiile de bază și să lucrezi cu ele iar și iar.

Cel mai bine este să nu te grăbești să „obții” starea de mindfulness, căci aceasta nu poate fi obținută grăbindu-te, așa că ia-o încet. Așa cum vom vedea, acesta este un antrenament în care nu ești încurajat să te concentrezi pe obținerea rezultatelor.