

Thich Nhat Hanh

Cum să stai așezat



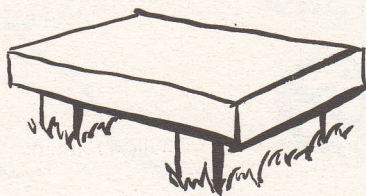
Traducere din limba engleză de
Carmen Ștefania Neacșu

INTRODUCȚIV

CUPRINS

Note despre a sta așezat 11

Meditații ghidate 101



NOTE DESPRE A STA AȘEZAT

Muți dintre noi petrec foarte mult timp stând așezați – prea mult timp. Stăm așezați la serviciu, stăm așezați la computer, stăm așezați în mașină. A *sta așezat*, în cartea aceasta, înseamnă a sta în așa fel încât să te bucuri de faptul că stai așezat, a sta într-un mod relaxat, cu mintea trează, calmă și limpede. Asta numim noi *a sta așezat*, și e nevoie de puțină instruire și de puțină practică pentru a sta.

CORP, MINTE ȘI RESPIRAȚIE

În viața noastră de zi cu zi, atenția ne e dispersată. Corpul nostru e într-un loc, respirația e ignorată, iar mintea hoinărește. De îndată ce acordăm atenție respirației, în timp ce inspirăm, aceste trei lucruri – corp, respirație și minte – se unesc. Aceasta se poate întâmpla în numai una sau două secunde. Te întorci la tine însuși. Conștiența ta aduce laolaltă aceste trei elemente, iar tu devii pe deplin prezent în aici și acum. Ai grijă de corpul tău, ai grijă de respirația ta și ai grijă de mintea ta.

Când faci o supă, trebuie să adaugi laolaltă toate ingredientele potrivite și să le lași să fiarbă la foc mic. Respirația noastră este supa care aduce laolaltă diferitele elemente. Ne îmbăiem spiritul și mintea în respirația noastră, iar acestea ajung să fie integrate, devenind astfel un singur lucru. Suntem un singur tot.

Nu e nevoie să ne controlăm corpul, mintea și respirația.
Putem să fim pur și simplu prezenți pentru ele. Le
permitem să fie ele însele. Aceasta este nonviolență.

Energia atenției depline te poate ajuta să-ți îmbunătățești întreaga ființă. Tot ce ai de făcut este să fii atent la inspirație. Permite-i să fie așa cum este și vei vedea că felul tău firesc de a respira devine de la sine mai calm, mai profund și mai armonios. Aceasta este puterea simplei recunoașteri. Când respirația ta e mai profundă și mai plină de pace, ea va avea o influență imediată asupra corpului și minții tale. Pacea și calmul sunt contagioase.

Imaginează-ți o barcă plină de oameni care traversează oceanul. Deodată începe o furtună. Dacă oricare dintre ei se panichează și acționează nesăbuit, va pune în pericol barca. Dar dacă există chiar și o singură persoană care e calmă, persoana aceea le poate inspira și celorlalți calmul. O astfel de persoană poate salva întreaga barcă. Aceasta este puterea non-acțiunii. Calitatea ființei noastre este terenul oricărei acțiuni adecvate. Atunci când privim îndeaproape acțiunile noastre și acțiunile celor din jurul nostru, vedem calitatea ființei din spatele acestor acțiuni.