

JOSEPH EMET este profesor de meditație, scriitor și muzician. Locuiește în Montréal, Canada, și oferă ședințe de formare individuale sau de grup în mindfulness, gestionarea stresului, dezvoltare personală și îmbunătățirea calității somnului.

Este discipol al maestrului zen Thich Nhat Hanh și, din 2003, succesor direct al acestuia în tradiția Dharma a budismului zen. În 1997 a înființat Mindfulness Meditation Centre în suburbia insulară Pointe-Claire din Montréal, Québec, din dorința de a împărtăși oamenilor practica mindfulness, care i-a fost de mare ajutor în viață.

A studiat muzica la New England Conservatory și la Boston University, unde și-a obținut doctoratul, cântecele mindfulness fiind o componentă principală în tipurile de meditație pe care le recomandă. A fost bursier Fulbright și deține un certificat de terapeut în modelul inițiat de psihiatrul William Glasser (a cărui carte *Cum să alegem fericirea* a fost publicată la Curtea Veche Publishing). A practicat vreme îndelungată T'ai Chi sub îndrumarea maestrului Lee Shiu Pak, care este unul dintre primii elevi ai școlii Yang.

A publicat o serie de titluri pe tema meditației inspirate din budismul zen, pe care o adaptează pentru a face față provocărilor vieții moderne: *Sleep Better with Mindfulness Meditation* (Cartea somnului, Curtea Veche Publishing, 2016, desemnată cea mai bună carte de *self-help* din 2013 și tradusă în 11 limbi), *Buddha's Book of Stress Reduction*, *A Basket of Plums*, *Buddha's Book of Meditation* și *Finding The Blue Sky* (Căutarea cerului albastru, Curtea Veche Publishing, 2019).

Lista completă a cursurilor și a atelierelor pe care le propune poate fi consultată pe site-ul Mindfulness Meditation Centre: www.mindfulnessmeditationcentre.org.

JOSEPH EMET

CĂUTAREA cerului albastru MINDFULNESS pentru fericire AICI ȘI ACUM

Traducere din engleză de
ANDREEA ROSEMARIE LUTIC

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale

EMET, JOSEPH

Căutarea cerului albastru : mindfulness pentru fericire aici și acum / Joseph Emet ;

trad.: de Andreea Rosemarie Lutic. - București :

Curtea Veche Publishing, 2019

ISBN 978-606-44-0185-4

I. Lutic, Andreea Rosemarie

159.9

Redactor: Anca-Maria Pănoiu

Corector: Elena Tătaru

Tehnoredactor: Chirachița Dogaru

CURTEA VECHE PUBLISHING

str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091

redacție: 0744 55 47 63

distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21

fax: 021 223 16 88

redactie@curteaveche.ro

comenzi@curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

JOSEPH EMET

FINDING THE BLUE SKY:

A Mindful Approach to Choosing Happiness Here and Now

Copyright © 2016 by Joseph Emet

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin

Group, a division of Penguin Random House LLC.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2019

pentru prezenta versiune în limba română

Cu toate că autorul a depus toate eforturile pentru a oferi adrese de internet valide la data publicării, nici el și nici editorul nu își asumă responsabilitatea pentru greșeli sau schimbări survenite ulterior datei publicării. În plus, editorul nu deține niciun control și, în consecință, nu își asumă nicio responsabilitate față de site-urile folosite de autor sau de terți și față de conținutul lor.



CUPRINS

<i>Notă către cititor</i>	9
<i>Introducere</i>	13
Capitolul 1	
Reglează-ți starea de spirit.....	19
Capitolul 2	
Fii conștient de propria poveste.....	39
Capitolul 3	
Culege mierea	51
Capitolul 4	
Cultivă grădina din inima ta	63
Capitolul 5	
Nu îți pune singur bețe în roate.....	79
Capitolul 6	
Devino conștient de propriile nevoi	99
Capitolul 7	
Îmbrățișează munca, îmbrățișează „lenea“	121
Capitolul 8	
Crește prin meditație	137

Capitolul 9	
Prețuiește ceea ce ai	159
Capitolul 10	
Ai grijă de tine	175
Capitolul 11	
Conectează-te cu compasiune	193
Capitolul 12	
Dezvoltă-ți „inteligenta relațională“	207
Mulțumiri.....	223

Dorința cea mai profundă a fiecăruia dintre noi este să fie fericit și să dăruiască fericire oamenilor și ființelor din jur.

—THICH NHAT HANH, *Under the Rose Apple Tree*

Toți oamenii doresc să fie fericiți; toți, fără excepție. Oricât de diferite ar fi mijloacele pe care le întrebunțează, ei năzuiesc către aceeași țintă. Ceea ce-l face pe unul să meargă la război, iar pe altul să nu meargă, este aceeași dorință a amândurora, însoțită de vederi diferite. Voința nu face niciodată nici cel mai mic gest decât cu acest scop (al fericirii). Acesta-i de când lumea motivul tuturor acțiunilor omenești, chiar al celor ce se spânzură.

—BLAISE PASCAL, *Cugetări**

* Blaise Pascal, *Cugetări*, traducere și note de George Iancu Ghidu, București, Editura Științifică, 1992, pp. 129-130. (N. red.)

mod de a mă mișca, potrivit căruia mișcarea era inițiată din centru – și renunțam la obiceiuri vechi, precum postura cu umerii aduși în față. Nu toate obiceiurile sunt negative; ne putem forma noi obiceiuri benefice. Într-un fel, fiecare capitol din această carte descrie câte o condiție necesară pentru ca în viața ta să înflorească fericirea.

După ce parcurgi cartea o dată, poți să deschizi o pagină la întâmplare și să vezi ce îți rezervă acea secțiune în ziua respectivă. Sau poți să răsfoiești cuprinsul și să alegi un exercițiu potrivit pentru ziua în curs. De la linkul MindfulnessMeditationCentre.org/finding-the-blue-sky/ poți să descarci exercițiul și să lucrezi cu el. Exercițiile practice constituie o parte integrantă a cărții. Vei observa că pe măsură ce le efectuezi, o să îți placă din ce în ce mai mult.

INTRODUCERE

Poveste de început

Nu uita să fii fericit!

Pregătindu-se să-și ia rămas bun de la maestrul său zen, tânărul ucenic își împreună mâinile și făcu o plecăciune.

„Nu uita să fii fericit“, spuse maestrul.

Tânărul aprecie aceste cuvinte ale învățătorului său.

„Îți mulțumesc foarte mult. Deși n-am petrecut mult timp aici, am apreciat această perioadă, cu toate că n-am făcut întotdeauna ce trebuia...”

Maestrul îl întrerupse: „Nu îți urez drum bun. Te învăț ceva.”

„Ah...“, spuse ucenicul.

Notă: Fiecare capitol din această carte are trei secțiuni: o poveste, un text menit să stimuleze reflecția și o secțiune cu exerciții practice. Textul care urmează după poveste nu constituie neapărat o interpretare a ei. Fiecare dintre cele trei secțiuni îți oferă o altă perspectivă asupra temei capitolului.

Reflectează

Cred că fericirea poate fi dobândită prin antrenament mintal.

— DALAI LAMA

Dintre cei doi bine-cunoscuți învățători budiști ai vremurilor noastre, Thich Nhat Hanh zâmbeste și Dalai Lama râde. Pe Dalai Lama, temperamentul voios și educația fericită l-au ajutat să devină un adevărat „specialist în răs“, după cum singur se descrie. El dezvoltă acest subiect în cartea sa *My Spiritual Journey*: „Voioșia mea vine și din familie. M-am născut într-un sătuc, nu într-un oraș mare, iar modul nostru de viață e mai jovial. Ne distrăm tot timpul, ne tachinăm, glumim. Ne stă în obicei.“

Pe de altă parte, Thich Nhat Hanh este un „specialist în zâmbete“. El spune: „Dacă simțim pace sufletească, dacă suntem fericiți, putem să zâmbim și să ne deschidem ca o floare, iar toți cei din familia noastră și întreaga societate vor beneficia de această pace.“ Spusele lui „Uneori, sursa zâmbetului tău este bucuria, dar alteori zâmbetul poate fi sursa bucuriei“ sunt valabile și în ceea ce privește răsul – corpul și mintea reprezintă unul și același lucru. Când unul dintre ele se îndreaptă într-o direcție, îl atrage după sine și pe celălalt. Nu are importanță care dintre ele face primul pas.

„Multă lume înțelege glumele, dar puțini sunt cei care înțeleg răsul din inimă“, a remarcat maestrul zen din secolul al XVIII-lea Hakuin Ekaku. Oare râdem doar pentru

că un lucru este amuzant? În acest caz, este posibil să nu ni se întâmple prea des! Asemenea zâmbetului, răsul exprimă voioșie și bucurie. A fi în viață este suficient pentru a simți și una, și alta. Cultivă aceste stări mentale și rămâi toată ziua în contact cu ele.

Înțelepciunea, umorul de calitate și lejeritatea spiritului sunt inseparabile și îi însoțesc întotdeauna pe acești maeștri budiști. Simțul umorului este indispensabil pentru supraviețuire. Poate vei spune: „Dar viața nu este întotdeauna roz.“ Thich Nhat Hanh va fi de acord cu tine, dar va adăuga: „Trebuie să-i zâmbesti amărăciunii tale, fiindcă ești mai mult decât ea.“ Ce este important pentru tine – faptul că, uneori, soarele iese dintre nori sau faptul că, uneori, norii acoperă soarele?

Pe măsură ce efectuezi exercițiile din această carte, perspectiva ta se va apropia treptat de a doua variantă, întrucât cerul reprezintă mai mult decât norii. Iar spațiul tău mental va deveni mai vast odată ce în interior își vor face loc starea de prezență conștientă și un simț profund al umorului.

Fiecare zi din viața ta cuprinde mai multă poezie decât toate cărțile de poezie din lume. Mintea și inima noastră sunt pline de dorințe. Viața noastră este cel mai prețios lucru din lume. Nu vrem doar s-o protejăm; vrem să o facem să prospere, să înflorească.

Prezența conștientă ne poate ajuta să ne împlinim această dorință. Ne poate ajuta să ne schimbăm în bine, întrucât ea reprezintă capacitatea de a ne observa pe noi înșine în mod obiectiv, ceea ce constituie un preambul necesar al schimbării. Este acea calitate a conștientizării și a observării de sine care le lipsește roboților. Acest lucru limitează

sever utilitatea roboților și face ca oamenii care se aseamănă cu niște roboți să fie periculoși atât pentru ceilalți, cât și pentru ei înșiși.



Eu sunt mai degrabă păstrătorul sinelui meu decât proprietarul lui. În calitate de păstrător, descopăr mereu noi metode mai bune de a-i împlini nevoile fizice și mintale, încă întrebându-mă dacă nu cumva aseară am mâncat prea mult la cină. Încă mai învăț să îi călăuzesc viața emoțională, asemenea căpitanului unei nave care călătorește pe ocean. Uneori, marea este extraordinar de calmă – o întruchipare a seninătății, cu soare auriu, valuri jucăușe și briză răcoroasă. În asemenea momente, nu este nevoie de prea mult efort sau de cine știe ce pricepere pentru a călăuzi nava sinelui. S-ar putea să avem impresia că nu este nevoie să fim atenți. Căpitanul poate să meargă la culcare – și să se scoale brusc atunci când nava se lovește de o stâncă. Gândește-te la o situație în care ai fost zguduit profund de o problemă iscată aparent din senin.

Alteori, marea este agitată – sunt valuri mari, vântul suflă cu putere și e frig. În asemenea situații, este nevoie de mai multă iscusință din partea căpitanului. Oamenii au creat pe pământ multe medii dificile, cum ar fi dictaturile pline de cruzime. Să fie un rezultat al faptului că nu ne-am reglat bine propriul termostat emoțional? Pe planetă există locuri sau chiar țări întregi marcate de turbulență, asemenea mării agitate. Oare am creat aceste condiții întrucât n-am știut cum să facem față propriilor turbulențe interioare? „Pace în suflet, pace în lume“, scria Thich Nhat Hanh. Aceasta este direcția păcii – din interior către exterior. În pofida a ceea ce crede multă lume, acest lucru este

valabil și în ceea ce privește fericirea: „Adevărata fericire trebuie să vină din interior.“ Aceste cuvinte care deschid cartea *Anger* a lui Thich Nhat Hanh mă determină să-mi pun întrebări chinuitoare: Oare noi am creat toată sărăcia, nedreptatea și războaiele din lume din cauza propriei noastre nefericiri? Din cauza incapacității noastre de a găsi fericirea în interior?



Unii oameni s-au născut în familii bogate. Alții s-au îmbogățit prin muncă grea, fiindcă au vrut acest lucru. Nivelul nostru de fericire vine din împletirea acestor două căi. Iar de vreme ce nu ne putem alege părinții sau genele, mă voi concentra pe practicile de conștientizare, întrucât chiar dacă nu te-ai născut fericit sau într-o familie fericită, poți deveni mai fericit cu ajutorul lor.

Pentru multe persoane, fericirea este ceva care se întâmplă pur și simplu. Ele nu își dau seama de nenumăratele alegeri pe care le fac oamenii fericiți în fiecare zi, uneori în mod inconștient – de rutina care constituie echivalentul mintal al spălatului pe dinți. Este adevărat că un temperament voios, la fel ca o dantură bună, este determinat într-o oarecare măsură și de factori genetici. Dar factorii genetici nu sunt hotărâtori în niciunul dintre aceste cazuri.



Te-ai avânta în mijlocul traficului, pe o șosea aglomerată?

Faci duș în mod regulat și folosești deodorant?

Îți hrănești corpul luând mese regulate?

Toate acestea și multe altele constituie modalități firești prin care avem grijă de corpul nostru.

Mintea noastră, la rândul ei, are nevoie de atenție – trebuie să o îngrijim și să o hrănim în mod regulat. În adâncul inimii noastre stau la pândă accidente și ciocniri pe care le putem preveni cu bunăvoință și atenție. Dacă nu avem grijă de mintea noastră la fel cum ne îngrijim corpul, este posibil să avem de suferit.

Buddha a spus: „Am împărtășit oamenilor numai și numai un lucru – cum ne creăm fericirea și cum renunțăm la a o mai crea.“ Când suntem nefericiți, avem obiceiul să dăm vina pe condițiile exterioare. Buddha vorbește aici despre nefericirea autoindusă – despre viața noastră interioară, despre atitudinea noastră, obiceiurile noastre și explicațiile pe care ni le oferim nouă înșine cu privire la ceea ce ni se întâmplă. Haide să explorăm împreună aceste lucruri, fiindcă atunci când se risipesc norii întunecați, cerul senin se dezvăluie dintr-odată – nu este nevoie să-l căutăm. Pășește pe urmele mele, capitol cu capitol, în timp ce îți prezint toate modurile în care putem folosi starea de prezență pentru a fi mai fericiți.

Secțiunile dedicate practicii constituie miezul acestei cărți – ele sunt agenții schimbării care îți permit să îți modifice perspectiva. Fiecare capitol conține două exerciții, ceea ce înseamnă că în total sunt 24 de exerciții. Cunoșc prea bine, din proprie experiență, toate capcanele pe care le descriu în cele 12 capitole ale cărții. Am căzut și am ieșit din ele de numeroase ori până când am învățat să le evit. Fă exercițiile de mai multe ori. Ele sunt treptele care te ajută să ieși din capcana obiceiurilor nesănătoase. De fapt, pot fi chiar punți construite deasupra respectivelor capcane. Această carte ar trebui să îți țină tovărășie timp de o lună. Permite-i să te călăuzească și să te inspire în practica meditației.

CAPITOLUL 1

Reglează-ți starea de spirit

Să spunem o poveste

Spulberat de un vânticel

Un celebru poet din China antică s-a dus în vizită la un maestru zen pe care îl cunoștea de mult timp. Acesta era plecat. Poetul se hotărî să îl aștepte și fu condus în camera lui de studiu. Văzând pe masă un caiet de notițe, începu să scrie versuri. La final, semnă „Devotatul budist care nu poate fi clintit de puterea celor Opt Vânturi Lumești“. În tradiția budistă, acestea sunt câștigul și pierderea, tristețea și bucuria, lauda și ridiculizarea, insultele și complimentele. După o vreme, văzând că maestrul nu se întorcea, poetul plecă acasă.

Când maestrul reveni și văzu poemele, adăugă la sfârșitul acestora „Ce gunoaie! Chiar și un vânt este mai prețios decât versurile astea!“ și le trimise poetului.

Acesta se înfurie. Alergă înapoi la maestru și-și revărsă furia asupra lui: „Te credeam mai înțelept! Ce-ți dă dreptul să mă insulti într-un mod atât de josnic? Știi că sunt un budist devotat.“

„Hmmm“, spuse maestrul, zâmbind, „marele budist susține că nu poate fi clintit de toate vânturile pământului, dar un biet vânticel care i se pornește în inimă îl dă peste cap!“

Reflectează

Gândiți-vă că munții, râurile și marele Pământ sunt perna pe care vă așezați când meditați, iar universul, sala personală de meditație.

— HAKUIN EKAKU

Clipă de clipă, ne păstrăm echilibrul trupului astfel încât să nu cădem și să nu ne lovim. O facem în mod obișnuit și inconștient, dar asta nu înseamnă că este ușor: spre binele nostru, am uitat cât de mult timp ne-a luat să învățăm să mergem în copilărie. Nu ne mai amintim cât de încântați am fost când n-am mai avut nevoie de roțițe ajutătoare la bicicletă. Trecem cu vederea faptul că mersul este o provocare pentru mulți vârstnici, dintre care unii nu-și mai pot menține echilibrul și sunt nevoiți să recurgă la bastoane sau scaune cu roțile. Multe persoane care au o mână sau un picior în ghips și-au pierdut echilibrul pentru moment. Rezultatul a fost dureros. Dar și pierderea echilibrului emoțional poate avea consecințe dureroase.

Echilibrul este dinamic

Statuile lui Buddha îl înfățișează ca și cum s-ar afla întotdeauna într-un echilibru perfect. Unii consideră acest lucru un exemplu demn de urmat. Dar este un exemplu greșit – întrucât noi suntem vii și, spre deosebire de o statuie, ne pierdem adesea echilibrul: din punct de vedere fizic, când ni se face foame, sete sau somn, iar pe plan emoțional, în dansul relațiilor sau când facem piruete la serviciu. Echilibrul este un alt cuvânt pentru pace.

O statuie se află întotdeauna într-un echilibru perfect, dar ea nu merge nicăieri și nu face nimic, nu se mișcă. Scopul nostru este să ne dăm seama când ne pierdem echilibrul, ca să ne redresăm și să nu cădem. Mersul sau alergatul implică o atitudine jucăușă față de echilibru și o anumită doză de încredere. Similar, echilibrul unui biciclist nu este static, ci dinamic. Motivul pentru care biciclistul nu cade nu este acela că nu-și pierde niciodată echilibrul, ci faptul că este conștient de micile variațiuni ale acestuia și le compensează trăgând de ghidon – îndreptându-se spre starea de echilibru.

Viața este precum mersul pe bicicletă.

Într-o statuie a lui Buddha nu se vede procesul de echilibrare, ci doar rezultatul acestuia. Nu se văd sușurile și coborâșurile emoționale. Dacă am imita o asemenea statuie, n-am reuși decât să murim pe plan emoțional. Pe de altă parte, când imităm procesul de echilibrare, practicăm arta de a ne regla starea de spirit.

Dansul fericirii

S-ar zice că oamenii fericiți, asemenea unui biciclist, nu-și pierd niciodată echilibrul – însă aceasta este doar o iluzie: de fapt, biciclistul nu face altceva decât să răspundă cu iscusință la mici schimbări ale echilibrului. Dacă ai pune o statuie pe o bicicletă și i-ai face vânt, este ușor de imaginat ce s-ar întâmpla. Statuia s-ar face praf, fiindcă nu sesizează primul semn al schimbării echilibrului. Ea nu face nimic ca să își mențină echilibrul. Un om fericit nu este precum o statuie a lui Buddha, ci precum un Buddha real sau un biciclist. Este conștient de presiunile asupra stării

sale mentale și practică reglarea stării de spirit, asemenea unui biciclist care își menține în permanență echilibrul.

Echilibrul emoțional trebuie dobândit în mod dinamic, deoarece suntem trași și împinși continuu, în toate direcțiile, de copiii, partenerii, părinții și șefii noștri. Oamenii fericiți își păstrează o stare de spirit pozitivă tot așa cum un biciclist își păstrează echilibrul. Ei sunt atenți la presiunile exercitate asupra stării lor mentale și reacționează prin autoreglare.

Pe de altă parte, oamenii nefericiți își pierd echilibrul cu ușurință, întrucât nu sunt conectați la ei înșiși – nu-și dau seama când încep să-și piardă echilibrul. De obicei se concentrează pe exterior. Sunt preocupați de „greșelile” celorlalți și echilibrul lor devine din ce în ce mai precar, până când se prăbușesc.

Oamenii fericiți se pricep foarte bine să recunoască presiunile interne și externe. Ei simt când sunt trași sau împinși și este posibil să se aplece puțin înainte să își piardă serios echilibrul – ei știu să își mențină starea de spirit. Revin la verticală în loc să continue să se aplece până când cad. Această abilitate a devenit pentru ei a doua natură, fie pentru că și-au însușit-o din fragedă copilărie, fie pentru că s-au născut cu un simț al atenției mai ascuțit. Dacă îi întrebi, unii dintre ei îți vor explica în ce constau aptitudinile lor de reglare a dispoziției – ei știu foarte bine ce fac. Alții își regăsesc echilibrul în mod inconștient, dar la fel de eficient. În tradiția budistă, prezența nu este considerată o stare mentală pe care trebuie să o învățăm de la zero. O avem cu toții, într-o măsură mai mică sau mai mare, dar în cazul unora dintre noi este posibil să fie îngropată profund în inconștient. La fel ca bunătatea sau mulțumirea,

ea se poate afla aproape de suprafață sau în adâncuri, dar semințele sale există în fiecare dintre noi.

Eu nu am învățat cum să fiu fericit de la părinții mei. Educația mea din copilărie a fost mai curând un curs despre nefericire. Părinții mei nu prea se pricepeau să își regleze starea de spirit. Tatăl meu își pierdea deseori echilibrul emoțional, virând periculos către furie la cel mai mic obstacol din drum, iar mama vira către tristețe. Se blocau în resentimentele lor și nu reglau direcția când se prăbușeau în ele – ca un puști care se văicărește neajutorat atunci când cade și se lovește. Părinții mei mi-au oferit darul vieții, dar n-au reușit să-mi ofere darul fericirii, întrucât nici ei înșiși nu-l aveau.

În copilărie, singurele scipiri de fericire pe care le-am văzut au fost cele surprinse la prietenul meu cel mai bun și la familia lui. Eram fascinat de căldura și de optimismul care domneau în casa lui și petreceam acolo cât mai mult timp. Era ca o adopție, doar că eu adoptasem familia lui, și nu ea pe mine. Diferența dintre stările de spirit din cele două cămine era remarcabilă – la fel ca diferența dintre un câmp părăsit, plin de mărăcini, și o pajiște primăvărată acoperită cu flori viu colorate. Mai târziu, m-am surprins gravitând în mod firesc în jurul altor oameni fericiți, privindu-i cu un amestec de tandrețe și uimire. Fericirea a rămas pentru mine un miracol fascinant timp de mulți ani, până când am început să o practic cu Thich Nhat Hanh. Ceea ce m-a atras la el inițial a fost fericirea lui – l-am perceput ca pe unul dintre acei oameni care trăiesc într-o stare de fericire miraculoasă.

Însă Thich Nhat Hanh mi-a oferit și mijloacele necesare pentru a dobândi fericirea în propria mea viață – m-a învățat mindfulness sau practica prezenței conștiente.