

Respect pentru oameni și cărți

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KABAT-ZINN, JON / Mindfulness zi de zi / Jon Kabat-Zinn;
trad.: Marilena Constantinescu. - Ed. a 3-a. - București : Herald,
2020

ISBN 978-973-111-804-8

I. Constantinescu, Marilena (trad.)

29

Pentru noutăți și comenzi:

www.edituraherald.ro

office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Jon Kabat-Zinn

WHEREVER YOU GO, THERE YOU ARE

Mindfulness Meditation in Everyday Life

Copyright © 1994, Jon Kabat-Zinn

Romanian edition published by arrangement with

Patricia van der Leun Literary Agency

JON KABAT-ZINN

MINDFULNESS ZI DE ZI

ORIUNDE VREI SĂ MERGI,
ACOLO EȘTI DEJA

EDIȚIA A III-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 slabii	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 practicăi	103
Practica meditației	105
Așezarea în postură	107
Demnitatea	108

Postura	110
Ce să faceți cu palmele	113
Ieșirea din meditație	118
Cât timp să practicați?	122
Nu există calea dreaptă	127
Meditația „Care-este-calea-meă?”	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 bunătății iubitoare	160
Partea a III-a: În spiritul atenției conștiente	169
Stând în jurul focului	172
Armonia	174
Dimineața devreme	177
Contactul direct	183
Mai e ceva ce dorîti 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 ascultă Bobby McFerrin	202
Care este treaba mea pe aceasta planetă, treaba cu T mare?	204
Muntele analog	208
Interconectarea	211
Ahimsa – non-violență	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

Respect pentru oameni și cărți

Anumite capitole, din toate cele trei părți, se încheie cu sugestii explicite referitoare la încorporarea aspectelor practicii atenției conștiente, atât formale și cât și informale, în viața de zi cu zi. Acestea se regăsesc la rubrica „Exerciții”.

Acest volum conține suficiente instrucțiuni pentru a ne putea angaja în practica meditației pe cont propriu, fără să mai fie nevoie să folosim alte materiale sau suporturi ajutătoare. Cu toate acestea, mulți oameni consideră că este util ca la început să folosească materiale audio pentru a-și putea susține disciplina zilnică a unei practici formale de meditație, materiale care să-i ghidzeze prin instrucțiunile pe care le conțin până în momentul în care aceasta le devine familiară și doresc să practice pe cont propriu. Alții găsesc că, chiar și după ani de practică, este util uneori să facă uz de casete audio. În acest scop, o nouă serie – seria 2 – de materiale destinate practicii meditației *mindfulness* a fost elaborată în paralel cu această carte. Aceste materiale audio variază în lungime – de la zece minute până la o jumătate de oră; ele îi oferă cititorului (pentru care practica *mindfulness* este ceva nou) o serie de tehnici pentru a experimenta, precum și posibilitatea de a decide ce durată să aibă această practică formală, o durată care să se potrivească cu timpul și cu locul¹.

¹ Seria a doua a materialelor audio este prezentată în formula-
rul de comandă ce se găsește la sfârșitul cărții originale, împreună
cu materialele audio cu o durată de 45 de minute care aparțin Seriei
întâi, și care însoțesc volumul *Full Catastrophe Living*. (N.tr.)



Partea întâi

ÎNFLORIREA

MOMENTULUI PREZENT

Pentru noi mijește 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 converteire la budism, ci are o totală legătură cu a ne trezi și a trăi în armonie cu noi însine, 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 trezi 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 inconștiinței, 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, yoghini 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 contrabalașa orientarea noastră culturală

Respect pentru oameni și cărti

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 reducționiste și materialiste care domină în prezent gândirea și instițițiile occidentale. Dar, acest punct de vedere nu este, în mod particular, nici „oriental” și nici mistic. Thoreau a vizat aceeași problemă referitoare la starea noastră mențală 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.

MINDFULNESS ZI DE ZI

O conștientizare insuficientă a momentului prezent ne creează, în mod inevitabil, și alte probleme, pe lângă acțiuni și comportamente inconștiente și automate, care de multe ori sunt induse de nesiguranță și de temeri adânc înrădăçinate. În cazul în care aceste probleme nu sunt remediate, atunci ele vor avea tendința de a se acumula în timp și, în cele din urmă, ne vor face să ne simțim blocăți și lipsiți de contactul cu realitatea. Cu timpul, s-ar putea să ne pierdem încrederea în capacitatea noastră de a ne redirecționa energiile în aşa fel încât să dobândim o mai mare satisfacție și o mai mare bucurie, poate chiar și o sănătate mai bună.

Conștientizarea ne oferă o modalitate simplă, dar foarte puternică, prin intermediul căreia vom reuși să ne deblocăm, să ne reconectăm cu propria noastră înțelepciune și vitalitate. Ea constituie o modalitate de a prelua conducerea în privința direcției și calității vieții noastre, inclusiv în privința relațiilor noastre din cadrul familiei, relației noastre cu munca pe care o desfășurăm, cu lumea și cu întreaga planetă în general și, mai presus de toate, în privința relației noastre cu noi însine, în calitate de persoană.

Cheia acestui drum, care stă la baza budismului, taoismului și a practicii *yoga* – și pe care o regăsim, de asemenea, în operele lui Emerson, Thoreau și Whitman, precum și în înțelepciunea indigenilor americanii –, rezidă în aprecierea momentului prezent și în cultivarea și dezvoltarea unei relații intime cu acesta, printr-o continuă stare de prezență plină de atenție și discernământ. Ea se află în opozitie directă cu faptul de a considera viața ca ceva de la sine înțeles.

Obiceul nostru de a ignora momentele prezente (în favoarea altora care încă nu au venit), conduce, în mod direct, la o totală lipsă de conștientizare a țesăturii vieții în care suntem prinși. Aceasta include o lipsă de conștientizare și de înțelegere a propriei noastre minți, și a modului în care aceasta ne influențează percepțiile și acțiunile. Ea ne limitează dramatic perspectiva pe care o avem în legătură cu ceea ce înseamnă să fii o ființă umană, și în legătură cu modul în care suntem conectați între noi și cu lumea din jurul nostru. În mod tradițional, religia a constituit domeniul unor astfel de anchete fundamentale conduse într-un context spiritual, însă *mindfulness* (atenția conștientă) are prea puțin de-a face cu religia, cu excepția sensului fundamental al termenului – ca o încercare de a rezolva misterul profund al vieții și de a recunoaște legătura indisolubilă cu tot ceea ce există.

În momentul în care ne angajăm să devinim prezenți și atenți într-un mod deschis și fără rezerve, fără să cădem pradă: proprietelor noastre condiționări referitoare la ce ne place și la ce nu ne place, opinioilor și prejudecăților, proiecțiilor și așteptărilor; ni se deschid noi posibilități, și avem șansa de a ne elibera din cămașa de forță a inconștienței.

Îmi place să mă gândesc la *mindfulness* ca fiind, pur și simplu, arta de a trăi conștient. Nu trebuie să fiți un budist sau un yoghin pentru a o practica. De fapt, dacă știți totuși ceva despre budism, veți ști și că principiul cel mai important al acestei doctrine este acela de a fi voi înșivă și de a nu încerca să deveniți ceva ce nu sunteți. În mod fundamental, budismul se referă la a fi în contact cu propria voastră natură profundă, și la a lăsa această

MINDFULNESS ZI DE ZI

natură să curgă liberă către exterior. El are de-a face cu trezirea și cu faptul de a vedea lucrurile aşa cum sunt. De fapt, cuvântul „Buddha” înseamnă pur și simplu o persoană care s-a trezit și a realizat natura sa reală.

Deci, conștientizarea nu va intra în conflict cu niciun fel de convingeri și tradiții – religioase, sau chiar științifice – și nici nu va încerca să vă inoculeze ceva, vreun nou sistem de credințe sau vreo nouă ideologie. Ea constituie un mod simplu și practic de a fi în contact cu deplinătatea ființei voastre prin intermediul unui proces sistematic de auto-observare, cercetare personală și acțiune conștientă. În tot acest proces nu există nimic rece, analitic, sau insensibil. La modul general, practica atenției conștiente este blândă, apreciativă și constructivă. Un alt mod de a o numi ar fi „inima conștientă.”

Un practicant a spus odată: „Când eram budist, părinții și prietenii mei își smulgeau părul din cap, dar de când sunt un Buddha, nimeni nu mai este deranjat absolut deloc.”

S I M P L U , D A R N U U Ş O R

Poate că *mindfulness* – starea de atenție conștientă, este simplu de practicat, însă nu este neapărat și ușor. Conștientizarea necesită efort și disciplină, pentru simplul motiv că forțele care conlucreză împotriva faptului de a fi pe deplin conștienți, și anume lipsa noastră obiș-

Respect pentru oameni și cărți

nuită de atenție și automatismul, sunt extrem de tenace. Ele sunt atât de puternice și atât de mult în afara conștiinței noastre încât este necesar un angajament interior și un anume tip de muncă pentru a ține pasul cu încercările noastre de a capta momentele, fiind complet prezenți, și de a ne susține atenția conștientă. Însă acesta este un lucru satisfăcător în mod intrinsec, datorită faptului că ne pune în legătură cu nenumărate aspecte ale vieții noastre, care sunt de obicei trecute cu vederea sau pe care le pierdem.

De asemenea, aceasta este o muncă ce ne iluminează și ne eliberează. Ea ne luminează prin faptul că ne permite literalmente să vedem mai clar și, prin urmare, ajungem să înțelegem mai profund zone din viața noastră cu care nu am mai fost în contact, sau pe care nu mai doream să le luăm în considerare. Aceasta ar putea include confruntarea cu unele emoții intense și profunde – ca durerea, tristețea, vulnerabilitatea, furia și teama – pe care s-ar putea că în mod obișnuit să nu ne permitem să le aducem la nivelul conștient sau să le exprimăm conștient. *Mindfulness* ne poate ajuta, de asemenea, să apreciem sentimente cum ar fi bucuria, pacea și fericirea, care de multe ori trec rapid și rămân necunoscute. Ea este eliberatoare prin faptul că ne călăuzește prin moduri de a ne confrunta cu noi însine și cu lumea exterioară, lucru ce ne poate elibera din rutina în care cădem atât de des. Ne conferă, de asemenea, forță – ca urmare a faptului că acordând o atenție de acest fel, noi deschidem canalele ce duc la rezervoarele adânci ale creativității, inteligenței, imaginației, clarității, determinării, alegerii și înțelepciunii, care se află în noi.

Noi avem tendința de a fi inconștienți de faptul că, practic, gândim tot timpul. Fluxul continuu de gânduri

MINDFULNESS ZI DE ZI

care curge prin mintea noastră ne lasă foarte puțin răgaz pentru o stare de liniste interioară. Pe de altă parte, ne acordăm extrem de puțin spațiu doar pentru a fi, doar pentru a exista, în care să nu fie necesar să facem neîncetat tot felul de lucruri. Mult prea adesea acțiunile noastre sunt executate automat –, în loc să fie întreprinse în mod conștient, fiind dictate și conduse de acele gânduri și impulsuri perfect obișnuite care ne trec prin minte ca un râu ce curge, dacă nu chiar ca o cascadă. Suntem prinși în torrentul minții și ajungem ca viațile să ne fie scufundate, pierdute, fiind conduși în locuri în care poate că nu vrem să ajungem, și spre care poate că nici nu realizăm că ne îndreptăm.

Meditația înseamnă să învățăm să ieșim din acest torrent, ne învață cum să stăm pe malul său și să-l ascultăm, să învățăm de la această curgere, și mai degrabă să-i folosim energiile pentru a fi ghidați, în loc de a fi dominați de el. Acest proces nu are loc de la sine, prin magie. Este nevoie de energie. Noi numim efortul de a ne cultiva capacitatea de a fi, de a exista în momentul prezent, „practică” sau „practica meditației.”

Întrebare: Cum pot descălcă ceva care se află în întregime sub nivelul meu de conștiință?

Nisargadatta: Fiind tu însuți, fiind prezent... privindu-te și observându-te cu un interes treaz în viața de zi cu zi, având mai degrabă intenția de a înțelege decât aceea de a judeca, acceptând pe deplin ceea ce ar putea să apară, pentru că este deja acolo, pentru că în acest mod tu încurajezi ceea ce există în adâncuri să ajungă la suprafață, și astfel tu îți

Respect pentru oameni și cărti

îmbogătești viața și conștiința cu energiile sale reprimate și captive. Aceasta este marea lucrare a conștientizării; prin înțelegerea naturii vieții și a mintii ea elimină obstacolele și eliberează energiile. Inteligența, cunoașterea, constituie ușa către eliberare, iar atenția trează este cea care dă naștere inteligenței.

Nisargadatta Maharaj, *I Am That*

SĂ NE OPRIM

În general oamenii consideră meditația ca fiind un fel de activitate specială, dar acest lucru nu este tocmai corect. Meditația este simplitatea în sine. Ca o glumă, uneori spunem: „Nu este necesar să faceți ceva, așezați-vă și gata”. Dar meditația nu se limitează doar la a sta așezat într-o postură.

Este vorba de a ne opri și de a fi prezenți. Asta e tot. În cea mai mare parte a timpului noi facem ceva. Sunteți capabili să vă opriți, chiar și pentru o clipă, în viața voastră? V-ați putea opri chiar în acest moment? Ce s-ar întâmpla dacă v-ați opri?

O bună modalitate de a opri toate acțiunile pe care le facem este aceea de a apăsa pentru o clipă pe butonul pe care scrie „a fi”. Gândiți-vă la voi însivă ca la un martor etern, atemporal. Trebuie doar să observați acest

* Vezi Nisargadatta Maharaj, *Eu sunt Acela*, trad. rom. de Gabriel Matei, Ed. Herald, București, 2012. (N.tr.)

moment, fără a încerca să-l schimbați în vreun fel. Ce se întâmplă? Ce simțiți? Ce vedeți? Ce auziți?

Lucrul curios în legătură cu oprirea este că, de îndată ce o faceți, deveniți voi însivă. Lucrurile devin mai simple. În unele privințe, e ca și cum ați fi murit dar lumea a continuat să existe. Dacă ați muri cu adevărat, atunci toate responsabilitățile și obligațiile voastre s-ar evapora imediat. Consecințele lor ar continua, într-un fel sau altul, să aibă loc și fără voi. Nimici altcineva nu poate prelua agenda voastră de lucru. Ea va dispărea odată cu voi, la fel cum s-a întâmplat cu oricine altcineva care a murit vreodată. Ca atare, nu trebuie să vă faceți absolut niciun fel de griji în legătură cu asta.

Dacă acest lucru este adevărat, atunci poate că nu mai trebuie să mai dați niciun telefon în acest moment, chiar dacă credeți că ar trebui. Poate că nu mai trebuie să citiți ceva în acest moment, sau să mai rezolvați vreo treabă. Atunci când, pentru câteva momente, vă hotărăți să „muriți intenționat” față de presiunea timpului, fiind încă în viață eliberați o parte din voi și o punete la dispoziția momentului prezent. Prin faptul că „muriți” acum, veți deveni de fapt mult mai vii decât sunteți acum. Aceasta este avantajul opririi. În oprire nu există nimic pasiv. Și pentru că v-ați oprit, atunci când vă decideți să mergeți înainte va fi un alt fel de mers. Oprirea face de fapt ca mersul să fie mult mai viu, mai bogat, mai articulat, mai texturat. Oprirea ne ajută să încadrăm într-o perspectivă corectă toate lucrurile despre care ne facem griji și față de care ne simțim nesiguri. Ea ne oferă îndrumare, servindu-ne drept ghid.

Respect pentru oameni și cărți

EXERCITIU

Din când în când, pe parcursul zilei, opriti-vă, aşezați-vă și deveniți conștienți de propria respirație. Acest lucru poate dura doar cinci minute, sau chiar doar cinci secunde. Acceptați fără niciun fel de rezerve momentul prezent, acceptați inclusiv modul în care vă simțiți, acceptați tot ceea ce percepți că se întâmplă. În aceste momente nu încercați să schimbați ceva, trebuie doar să respirați și să vă destindeți. Respirați și lăsați lucrurile să fie. Abțineți-vă să vreți ca lucrurile să fie diferite în acest moment; în mintea voastră și în inima voastră dați-vă permisiunea ca acest moment să fie exact așa cum este, și permiteți-vă să fiți exact așa cum sunteți. Apoi, când sunteți pregătiți, mergeți în direcția în care inima voastră vă spune să mergeți, cu atenția trează și cu hotărâre.

A S T A - I T O T

Un desen din revista *New Yorker*: doi călugări Zen, în robe și rași în cap, unul Tânăr, celălalt mai în vîrstă, stând unul lângă altul cu picioarele încrucișate pe podea. Cel mai Tânăr se uită oarecum întrebător la cel mai în vîrstă, care se întoarce spre el și zice: „Nu se mai întâmplă nimic în continuare. Asta-i tot.”

Este adevarat. În mod obișnuit, atunci când întreprindem ceva, e firesc să ne așteptăm la un anumit rezultat în urma eforturilor noastre. Vrem să vedem

MINDFULNESS ZI DE ZI

rezultatele, chiar dacă acestea se rezumă doar la o senzație plăcută. Singura excepție la care mă pot gândi este meditația. Meditația este singura activitate umană intenționată, sistematică, ale cărei fundamente au ca finalitate *nu* încercarea de a deveni mai buni sau de a obține vreun rezultat, ci pur și simplu de a deveni conștienți de locul în care ne aflăm deja, de situația în care ne aflăm deja. Poate că valoarea ei rezidă tocmai în acest lucru. Poate că noi toți simțim nevoia să facem un lucru în viața noastră, pur și simplu de dragul acestuia, doar pentru a-l face.

Dar nu ar fi foarte exact dacă am spune că meditația „face” ceva, că este o „acțiune”. Ea se poate descrie mai degrabă ca „a ființă”, ca o modalitate de „a fi”. Când înțelegem că „Asta e tot”, această înțelegere ne permite să ne eliberăm de trecut și de viitor, ne dă posibilitatea să ne trezim și să realizăm ceea ce suntem acum, în acest moment.

De obicei, oamenii nu înțeleg imediat acest lucru. Ei doresc să mediteze în scopul de a se relaxa, de a experimenta o stare mentală specială, de a deveni o persoană mai bună, de a reduce stresul sau durerea, de a ieși din vechile obiceiuri și tipare, de a deveni liberi sau iluminati. Toate aceste motive sunt intemeiate și bune pentru a începe practica meditației, dar toate reprezintă o sursă de probleme dacă vă așteptați ca aceste lucruri să se întâpte doar pentru că meditați. Veți deveni prizonierii dorinței de a avea o „experiență deosebită” sau de a căuta semnele progresului și, dacă nu veți simți destul de repede ceva special, atunci s-ar putea să începeți să vă