

IBRIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNIEWSKI, LUKE

Somawise – eliberează-te de gânduri, reconectează-te cu corpul: ascultă-ți corpul pentru a învăța cum să obții starea holistică de bine, schimbarea autentică și relații hrănitoare în viața ta / dr. Luke Sniewski; cuv. înainte de Petronela Rotar, pref. de Sat Dharam Kaur; trad. din lb. engleză: Vifor Rotar. –

București: Herald, 2023

ISBN 978-630-6550-54-8

I. Kaur, Sat Dharam (pref.)

II. Rotar, Vifor (trad.)

159.9

DR. LUKE SNIEWSKI

SOMAWISE

ELIBEREAZĂ-TE DE GÂNDURI
RECONNECTEAZĂ-TE CU CORPUL

Ascultă-ți corpul pentru a învăța cum să obții starea holistică de bine, schimbarea autentică și relații hrănitoare în viața ta

Traducere din limba engleză:

VIFOR ROTAR

Cuvânt-înainte:

PETRONELA ROTAR

Prefață:

SAT DHARAM KAUR

SOMAWISE: *Get out of your head, get into your body*

by Dr. Luke Sniewski

Copyright © 2022 Luke Sniewski

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission from the author(s) and publisher.

EDITURA  HERALD
București

Redactor:

Luisa Neag

Corector:

Dușa Udrea-Boborel

Viziune grafică și DTP:

Ela Stoica

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2023

CUPRINS

CUVÂNT-ÎNAINTE	13
PREFAȚĂ	15
PREFAȚA AUTORULUI	17
CAPITOLUL 1 • INTRODUCERE: CORPUL ÎNȚELEPT	25
Corpul spune adevărul	28
O odă adusă corpului	32
Trăirea în minte	36
Cine deține controlul?	40
Deconectarea de la minte	43
Marea Separare	45
Somawise: un nou mod de a fi	51
CAPITOLUL 2 • MEDIUL SĂNĂTĂȚII ȘI AL VINDECĂRII	63
Principiile unui stil de viață sănătos	70
Inflamația: să completăm puzzle-ul	82
Ascultarea Corpului	87
Obișnuiți-vă cu o practică regulată	97
CAPITOLUL 3 • NEMIȘCAREA TĂCUTĂ	103
<i>Vipassana</i> : noi înțelegeri	107
Corpul meditează. Mintea îi ține hangul	112
Calitatea nemișcării tăcute	117
Practicarea nemișcării tăcute	121
Nemișcarea tăcută în viața de zi cu zi	126
CAPITOLUL 4 • SCHIMBAREA PRIN NEMIȘCARE TĂCUTĂ	133
În hora asta suntem prinși cu toții	139
Durerea ca învătător	142
Nemișcarea tăcută dezvăluie reactivitatea	147
Așternerea zăpezii în nemișcare tăcută	149
Neprețuite clipe mărunte	155

CAPITOLUL 5 • DISCONFORTUL CONȘTIENT	163
Haideți să ne simțim „Inconfortamuzant”	167
Expunerea la stres termic (TSE)	170
Yin Yoga	176
Postul	181
Tehnica respirației	191
Ayahuasca	196
Disconfort conștient compasional	209
Întâlnirea cu trauma reapărută la suprafață	216
CAPITOLUL 6 • ACCEPTAREA RADICALĂ DE SINE	223
Practicarea acceptării de sine	230
Fiziologia autocriticii	232
Puterea de a spune <i>Da</i>	234
Ciclul reactivității	239
Adevărata schimbare se petrece în corp	244
CAPITOLUL 7 • RELAȚIILE	251
Aducerea corpului în relație	256
Cum să fim prezenți cu ceilalți	261
Patru linii directoare pentru gestionarea conflictelor	265
Exprimarea vindecă trupul	273
Dansul relației	277
CAPITOLUL 8 • MIRACOLUL VINDECĂRII TRAUMEI	283
Cronologia consumului de pornografie	286
Sursa traumei mele	291
Inevitabilul traumei	296
A cui vină? A cui responsabilitate?	300
Vindecarea traumei este un miracol	302
CAPITOLUL 9 • UN NOU FEL DE A FI	305
MULȚUMIRI	320
REFERINȚE	322
DESPRE AUTOR	349

Per la mia regina. Sei la mia anima gemella.

Ti amo con tutto il mio cuore.

Pentru regina mea. Ești sufletul meu pereche.

Te iubesc din toată inima.

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE: CORPUL ÎNȚELEPT

Acesta este corpul tău, cel mai mare dar pe care l-ai primit, impregnat cu înțelepciunea de care n-ai auzit, cu amărăciunea pe care ai crezut-o uitată și cu bucuria pe care n-ai cunoscut-o nicicând.

– Marion Woodman

În lăuntru corpului meu se găsesc toate locurile sfinte de pe pământ, iar cel mai profund pelerinaj pe care l-aș putea face vreodată este în adâncul propriului meu trup.

– Saraha

Numai circa 2% din 1% dintre gândurile noastre merită să fie luate în serios.

– Mokokoma Mokhonoana

Cocoțat pe acoperișul unui autobuz (da, pe acoperiș, deoarece nu mai sunt locuri înăuntru), mă uit către un filipinez care rânjește cu gura până la urechi. Arată în jos spre un mistreț masiv, învelit în pânză. „Cina”, spune, dând din cap în sus și în jos cu entuziasm. Bărbatul s-a oferit cu bunăvoință să ne găzduiască, pe mine și pe cameramanul și bunul meu prieten, Daniel, în casa lui umilă și îndepărtată din Filipine.

Autobuzul pe acoperișul căruia călătorim este, tehnic vorbind, un Jeepney, un vechi vehicul militar american reamenajat pentru transportul public. Eu și Daniel stăm pe saci dolofani de orez: bagajele unora dintre pasageri. Alături de noi, mistrețul foarte păros și cât se poate de mort. Deși mirosul pe care îl emană nu este deloc plăcut, aș minți dacă aș spune că nu simt același entuziasm pentru cină precum gazda noastră.

Jeepney-ul ne conduce prin munții bătuți de vânturi din Kalinga. Destinația: Buscalan, un mic sat în care Apo Whang-Od,

cea mai bătrână artistă tatuatoare tradițională din lume – în vârstă de 97 de ani la vremea aceea –, trăiește și își practică meșteșugul. Specialitatea ei, Mambabatok, este considerată una dintre cele mai dureroase tehnici de pe planetă. Presupune un bețișor de lemn folosit ca ciocan, un spin dintr-un lămâi pe post de ac și apă amestecată cu cenușă pe post de cerneală. În calitate de virgin într-ale tatuatului, ce modalitate mai bună de a-mi iniția corpul în lumea tatuajelor am decât printr-o Mambabatok? Minte mea este extrem de satisfăcută de povestea pe care o acumulează pe măsură ce experiența se desfășoară.

După o lungă drumeție prin satul ascuns Buscalan, ajungem la casa lui Whang-Od, locul în care femeia și lucrează. Încep să-mi instalez echipamentul pentru camera de filmat, când îmi dau seama că nici măcar nu m-am gândit la ceea ce vreau să-mi fie gravat permanent pe piele. Este o scăpare de înțeles, având în vedere că am fost ocupat să gestionez toate situațiile neprevăzute pe care le-a presupus găsirea lui Whang-Od.

Aventura pe care o istorisesc se dorește a fi episodul final al unui serial documentar web cu 56 de episoade, *Un milion de feluri de a trăi*. Deoarece nu știu în acest moment că episodul, cel care încheie serialul, nu va fi difuzat niciodată, mă străduiesc să îl planific ca și cum urmează să fie împărțit lumii. Inutil să mai spun că sunt și epuizat de călătoriile cu autobuzul, și de nopțile de somn iepuresc prin care am trecut pentru a ajunge aici.

În timp ce mă pregătesc, mă uit la Whang-Od practicându-și arta pe ceafa unei tinere. Când o întreb pe femeie despre tatuajul ei, îmi spune că este un crab. Cum și eu sunt născut în luna iulie (în zodia Racului – *n. red.*), detaliul îmi atrage imediat atenția. Tânăra îmi spune că, în cultura Kalinga, crabul este un simbol al *rătăcitorului* sau *rătăcirii*. Serendipitatea lovește din nou.

Filipine este cea de-a 38-a țară pe care am vizitat-o în cursul proiectului de călătorie planetară. Este cum nu se poate mai potrivit ca un crab Kalinga să fie modul în care să-mi întipăresc în memorie călătoria. Minte mea este inundată de un alt val de entuziasm,

* *A Million Ways to Live*, un documentar care poate fi urmărit pe canalul de YouTube al autorului. (*N. red.*)

pe măsură ce povestea care se creează în timp real devine și mai bogată în sens și amănunte. Apoi, ca și cum s-ar fi potrivit la țanc, realitatea se abate brusc de la așteptările minții mele.

Pentru că sunt preocupat mental să filmez, mă concentrez exclusiv pe obținerea unor imagini suficiente și corecte. Trebuie să-l coordonez pe Daniel pe cea de-a doua cameră, pe Whang-Od, pe mine însumi, trepiedul, precum și pe traducător. Toate aceste părți trebuie să fie orientate într-un mod care să permită ca episodul să fie filmat în timp ce sunt tatuat. Asta înseamnă că nu va exista un al doilea set de cadre decât dacă, desigur, aș vrea un al doilea desen tatuat pe o altă parte a corpului, ceea ce mă încântă din cale-afară.

Orientarea cadrului de filmare este o adevărată provocare, deoarece trebuie să mă asigur că microfonul meu înregistrează clar. În timp pe Whang-Od îmi bate spatele cu ciocanul, ar trebui să fac simultan un interviu cu ea. Când, în cele din urmă, mă așez pe scaun și simt înțepătura spinului la baza cefei, încep să o întreb pe Whang-Od despre secretele longevității ei. Draga noastră gazdă, pasionatul de mistreți, face pe traducătorul, fiind situat lângă noi și în afara razei camerei. Încerc din răspuțeri să gestionez numeroasele părți în mișcare ale acestei producții, în timp ce îmi supun partea superioară a spatelui celui mai dureros tatuaj din lume. Jonglarea cu prea multe lucruri deodată a fost întotdeauna modul meu de operare.

În timpul interviului, trebuie să-mi întorc capul într-o parte pentru a-i adresa lui Whang-Od întrebările, astfel încât traducătorul să mă audă limpede. Sincer să fiu, cu toată energia mentală îndreptată către a vizualiza și a facilita filmarea, nu simt nimic în timpul ședinței de tatuare. Cu mintea atent concentrată pe realizarea interviului, nu iau în considerare consecințele întoarcerii repetate a capului, care aveau să devină evidente mai târziu în acea seară.

Când ajungem înapoi la casa gazdei noastre, după o după-amiază de filmare și impregnare cu cerneală (Daniel și-a făcut și el un tatuaj), soția gazdei își face de lucru cu ciopârțirea mistrețului, pregătind cina pentru echipaj. Eu și Daniel avem în sfârșit un moment pentru a ne admira tatuajele.

Al lui este cu adevărat o operă de artă, un desen circular mare, perfect simetric, pe gamba piciorului. Îmi dau seama de ce a existat

o campanie națională pentru a o celebra pe Whang-Od în calitate de artist național filipinez. Stau și admir detaliile complicate de pe gamba lui Daniel. Mă întorc pentru a-i arăta lui Daniel opera lui Whang-Od de pe partea de sus a spatelui meu. Are doar două cuvinte ca să o descrie: *E strâmb*.

Aceste două cuvinte îmi declanșează în corp o rușine intensă și un nod în stomac. Simt cum un val de neliniște și teamă îmi cuprinde trupul. Palmele încep să-mi transpire. *Nu poate fi adevărat*. Nimic nu este mai ofensator pentru un perfecționist vanitos cum sunt decât un tatuaj atât de evident imperfect. Daniel râde în hohote. Eu aproape că izbucnesc în lacrimi.

Toate întoarcerile capului din timpul interviului au făcut ca pielea din partea de sus a spatelui să se deplaseze ușor într-o direcție pe tot parcursul ședinței de tatuaj. Pielea s-a mișcat suficient pentru ca produsul final să semene cu un crab care *chiar* umblă razna pe linia spinării mele. Cât de potrivit, din păcate.

Îmi strofoc mintea în căutare de soluții, fie ele reale sau imaginare, de la trezirea din ceea ce sper să fie un vis la îndepărtarea tatuajelor cu laser și până la călătoria în timp. Panica se potolește în cele din urmă și sunt constrâns, fără tragere de inimă, să accept realitatea situației. La urma urmei, viața mi-a dat o lecție valoroasă (și permanentă) despre vanitate și perfecționism. Imperfectul meu crab rătăcitor nu a atras niciodată un compliment. Pot să trăiesc cu asta.

CORPUL SPUNE ADEVĂRUL

Am împărtășit experiența tatuajului meu din Filipine pentru că demonstrează într-un fel amuzant modul în care interpretările minții diferă foarte adesea de realitatea a ceea ce se întâmplă în corp. Până acum, am oferit o amintire a ceea ce s-a întâmplat din punctul de vedere al minții, împreună cu posibilele semnificații și interpretări ale evenimentelor. Cu alte cuvinte, am împărtășit o poveste.

În plus, în funcție de modul în care este spusă acea poveste, de ce detalii sunt omise sau evidențiate și chiar și în funcție de starea mea mentală sau de dispoziția din momentul istorisirii, povestea unui tatuaj făcut de mântuială de către o tatuatoare

tradițională în vârstă de 97 de ani poate să se schimbe subtil – și, într-adevăr, o face – pentru a se adecva intenției care se potrivește cel mai bine momentului. Dacă însă pătrundem în corp, ne alegem o poveste complet diferită. De fapt, nu primim nicio poveste. Primim adevărul. Corpul meu își va petrece restul vieții încercând să îndepărteze tatuajul, deoarece cerneala a declanșat un răspuns inflamator permanent, de grad scăzut. *Mintea spune povești, corpul rostește adevărul*. Corpul – *corpul tău* – este locul în care găsești Adevărul cu A mare.

Indiferent de ceea ce mintea mea stabilește că este „lecția zilei” izvorâtă din experiența tatuajului făcut, corpul, în conformitate cu funcția sa principală și programarea pentru supraviețuire, se va strădui neîncetat să-l îndepărteze pe intrus din sistemul său pentru a reveni el însuși la starea sa naturală, homeostatică. Indiferent de câte ori mintea mea încearcă să afirme că nu este nimic rău într-un strop de cerneală, indiferent dacă îmi place sau nu aspectul tatuajului și indiferent cum reîncadrez povestea sau natura simbolică a lecțiilor pe care le-am învățat, nu există cale de scăpare de la *faptul cert* că o parte din răspunsul imun al corpului meu va fi dedicată debarasării trupului de cerneala imprimată pe piele. Corpul va continua să facă acest lucru în fiecare clipă, până când va muri. Într-adevăr, decolorarea treptată a unui tatuaj în timp este o dovadă a succesului continuu, însă doar parțial al corpului.

Când ieșim din capetele noastre și intrăm în corpuri, ne conectăm cu ceea ce este *real* – cu *ceea ce se întâmplă de fapt* – mai degrabă decât cu o interpretare a realității oferite de minte. Ne dăm putere să renunțăm la poveste și să începem să observăm adevărul experienței noastre. De pildă, atunci când este stresată, mintea poate crea o listă nesfârșită de lucruri pentru care să fie anxioasă, îngrijorată sau supărată. Cele mai multe dintre aceste lucruri nu se vor întâmpla niciodată.

Cu toate acestea, adevărul incontestabil al corpului în această situație este că experiențele fiziologice de anxietate sau furie sunt prezente. Și unele, și celelalte vin însoțite de răspunsuri fiziologice specifice, printre care se numără eliberarea cortizolului – hormonul stresului – și activarea sistemului nervos simpatic. Când încercăm să liniștim disconfortul intern al corpului, interferând cu interpretările

oferite de minte, ne trezim că jucăm un joc de-a *unde dai și unde crapă*, rezolvând o variabilă externă doar pentru a vedea că alte două răsar în locul ei. În schimb, atunci când răspundem nevoii de alinare a corpului, de gestionare și reducere a nivelului cortizolului sau de calmare a unui sistem nervos activat concentrându-ne asupra nevoilor corpului în momentul cu pricina, contracaram adevărata sursă a disconfortului nostru.

Un alt exemplu des întâlnit de povești depănate de minte este agățarea cu obstinație de ideologia nutrițională pentru mult-lăudatele sale beneficii pentru sănătate. Aceasta este o poveste, deoarece adevărul răspunsului la întrebarea dacă alegerile alimentare – și orice alegere a stilului de viață, așa cum vom explora în capitolul următor – vindecă sau dăunează este mai bine evaluat ascultând răspunsul *real* al corpului la ceea ce mâncăm și bem. Este posibil să fi fost influențați de către cei mai credibili experți, studii și mărturii, dar convingerea minții că o anumită dietă este sănătoasă nu va valora mare lucru dacă experiența din corp dezvăluie o realitate contrastantă. Nu putem să contrazicem sau să punem la îndoială experiența fiziologică obiectivă a corpului. *Mintea spune povești, corpul rostește adevărul*. Punctul crucial al acestei cărți este acela că a ști ce este real este cel mai bun punct de plecare pentru a hălădui pe terenurile adesea provocatoare și dificile ale vieții.

Soma este termenul latinesc pentru „corp”. *Wise* (înțelept, chibzuit, rațional – *n. tr.*) este legat de a fi învățat, experimentat și de a avea puterea de a judeca și de a discerne cu dreaptă măsură. Cu ajutorul practicilor oferite și explorate în această carte, a deveni *Somawise* înseamnă a obține acces la înțelepciunea corpului și a întrebuița apoi această înțelepciune în viața de zi cu zi.

Am născocit termenul *Somawise* pentru a pleda în favoarea trăirii unei vieți centrate în jurul corpului, o explorare pe tot parcursul vieții la îndemâna oricui va avea suficientă îndrăzneală cât să pătrundă în lăuntru său pe un teritoriu experimental necunoscut și, uneori, inevitabil de inconfortabil. *Somawise* este alegerea conștientă de a ne trăi viața în conexiune cu experiența noastră corporală resimțită clipă de clipă. Înțelepciunea care decurge din

acest mod de a fi ne poate ajuta să cultivăm starea de bine holistică, să realizăm schimbări autentice și să aducem un sentiment de pace și armonie în relațiile noastre. Răspunsurile pe care le căutăm se află în corp. Pentru tine, în corpul *tău*.

Cercetătorii continuă să exploreze și să scoată la lumină descoperiri despre importanța conexiunii conștiente cu corpul. De exemplu, unele studii au demonstrat că autoreglarea eficientă presupune abilitatea de a detecta, aprecia și evalua cu acuratețe indicii somatice interne legate de evenimente, situații și relații din mediul nostru exterior¹. Cultivarea unei conștientizări a informațiilor senzoriale din corp sau a *conștientizării interoceptive* facilitează autoreglarea și contribuie la dobândirea sănătății și a stării de bine². *Somawise* oferă o abordare care încurajează conștientizarea interoceptivă prin practici (discutate în capitolele care urmează) care ne ajută să ne conectăm cu experiența clipei de față, așa cum o trăiește corpul nostru.

Intenția mea prin această carte este aceea de a-i deschide ochii cititorului asupra măreției uimitoare a corpului uman. Mai exact, a *corpului său*. Corpul este un rezervor adânc de înțelepciune la care se poate găsi acces. Răspunsurile la marile întrebări, provocări și intenții pe care mulți le-au căutat, poate vreme de ani sau decenii întregi, se găsesc în interiorul corpului.

Starea de bine holistică poate fi atinsă atunci când stabilim o legătură intimă cu corpul nostru și ne cufundăm într-un mediu care susține sănătatea și vindecarea. Corpul ne dă de veste atunci când alegerile stilului nostru de viață ne întăresc sau ne afectează sănătatea. Corpul este locul în care putem descoperi și dezvălui sursa tiparelor autodistructive care împiedică apariția schimbării autentice în viețile noastre. Conectați la corp, putem trăi adevărata libertate și putem crea noi posibilități pentru viață în loc să rămânem blocați pe pilot automat într-un ciclu nesfârșit de autosabotare. Conectați la corp, putem infuza mai multă prezență și liniște în relațiile pe care le avem, atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți.

Tot în interiorul corpului dezvăluim, procesăm și integram traumele și rănilor emoționale profunde care au fost ignorate, ascunse, reprimite, amortite sau evitate de când ne știm pe lume. Sfârșitul comportamentelor noastre autodistructive, al dependen-

țelor și obiceiurilor proaste devine o posibilitate reală atunci când suntem capabili să mergem la sursă și să oferim ceea ce corpul are nevoie pentru a se vindeca. Când ne trăim viața cu atenția ancorată în corp, cultivăm un mod diferit de a fi care ne permite să resimțim un sentiment mai mare de pace pătrunzând în diferitele contexte ale vieții de zi cu zi.

Când lăsăm mintea deoparte și întrupăm experiența trăită, putem aprecia momentul și îl putem savura fără intruziunile constante ale șoferului pisălog de pe bancheta din spate care trăiește în capul nostru. În schimb, prin ascultarea și înțelegerea limbajului corpului ne dezvoltăm capacitatea de a avea încredere în capacitatea noastră de a răspunde momentului prezent și de a alege în mod conștient unde să mergem mai departe. Corpul ne poate fi învățător, călăuză și busolă în călătoria prin viață. Acesta este procesul la capătul căruia devenim *Somawise*, procesul de conectare la înțelepciunea corpului.

O ODĂ ADUSĂ CORPULUI

Îmi iubesc corpul. Tot ceea ce scriu aici poate fi considerat o odă, un omagiu și o scrisoare de dragoste pentru corp... deghizată în carte. Aceste cuvinte sunt o recunoaștere îndelung așteptată și un gest de apreciere pentru vasul care mi-a permis să experimentez conștiința în interiorul punctului de referință subiectiv „Eu”. Pasajele care urmează sunt o recunoaștere a complicatelor capacități, procese și funcții care au fost șlefuite de-a lungul a milioane de ani, pentru a crea un corp de o complexitate fiziologică de neimaginat. Corpul este, fără îndoială, demn de venerație, cel puțin pe măsura celei rezervate fenomenelor de cultură pop care sunt populare într-un moment sau altul.

Corpul ne permite să trăim toate lucrurile uimitoare pe care le are de oferit viața. Avem nevoie de un corp pentru a savura înghețata preferată, pentru a ne scărda în splendoarea unui frumos apus de soare sau pentru a simți mângâierea și căldura îmbrățișării persoanei iubite. Această carte explorează ceea ce unii ar putea considera ideea radicală că mintea – și fluxul constant de gânduri

pe care știm că îl produce – nu deține răspunsurile pe care le căutăm. Răspunsurile pe care le cauți se află în corp. În corpul tău.

Dacă n-am avea un corp, nu am experimenta absolut nimic. Asta pentru că lumea nu este ceva ce *ni* se întâmplă. Lumea se întâmplă *prin* noi, prin corp și simțurile acestuia. Realitatea absolută este ceva ce nu vom trăi niciodată, deoarece ceea ce trăim este pur și simplu interpretarea dată de corpul nostru realității obiective. Simțurile corpului nostru intră în contact cu, procesează, filtrează și integrează informații din mediile fiecăruia dintre noi. Produsul final este totalitatea magnifică a experienței noastre percepute clipă de clipă.

În ciuda acestui fapt, experiența noastră interioară este foarte puțin investigată, asta dacă se sinchisește cineva să o scruteze. Cei mai mulți dintre noi sunt ocupați să se concentreze asupra a ceea ce se întâmplă „în afară” în loc să caute să înțeleagă ce anume face posibil ca acest „în afară” să fie resimțit. Ironia este că, cu cât ne înțelegem mai mult corpul și felul în care vorbește acesta prin intuiție și senzație, cu atât mai mult înțelegem haosul și confuzia lumii exterioare. Viața începe să curgă cu mai multă ușurință atunci când ne îndreptăm atenția spre interior și ne întoarcem la simțurile corpului nostru. Ne stresăm mai puțin și savurăm mai mult atunci când ne simțim confortabil în propria noastră piele.

În timp ce multe învățături și abordări proclamă că stăpânirea minții este cea mai înaltă virtute cu putință, această carte oferă o cale diferită. Stăpânirea este pentru minte. *Slujirea este pentru corp*. *Somawise* va arăta că, atunci când respectăm, ascultăm și avem grijă de nevoile corpului, stăpânirea minții nu este altceva decât o consecință naturală a unui corp lipsit de tensiune, stres și constrângere. Potențialul minții este realizat atunci când nu reacționează la fluxul constant de semnale de suferință primite de la un corp stresat cronic, încărcat cu tensiune și copleșit. Când devenim slujitorii și cercetătorii umilii ai corpului, mintea se înclină în reverență.

Realitățile și cerințele unei lumi moderne care a pus mintea în centrul preocupărilor sale presupune ca oamenii să facă în continuare ceea ce mintea le spune să facă. Deciziile sunt adesea luate ca răspuns la gânduri despre ceea ce se întâmplă, mai degrabă decât să fie înrădăcinate în interiorul corpului sau cel puțin să ia

în considerare ceea ce se află cu adevărat în mod obiectiv acolo. Acest mod de a trăi se face în detrimentul corpului și al sănătății acestuia. Corpul suferă pentru ca o dogmă sau o ideologie să poată trăi mai departe.

În consecință, mult prea mulți umblă încolo și-ncoace încărcăți de tensiune acumulată cronic, cu burți umflate și proeminente, spinări cocoșate, înțepeniri și o varietate de dureri, suferințe și disconfort. În timp ce unii înfruntă aceste realități solicitante sub forma unui produs secundar al bolilor, diferențelor genetice, îmbătrânirii, infecției sau a altor afecțiuni, cei mai mulți suferă din pricina consecințelor dăunătoare ale alegerilor stilului lor de viață, ale mediului în care trăiesc și ale comportamentelor lor de adaptare (coping). De obicei, corpul suportă sarcina stresului pe care îl acumulăm, deoarece strigătele sale de ajutor sunt deopotrivă ignorate, suprimate sau neuzite.

Bineînțeles, lucrurile nu trebuie să se prezinte așa, dacă măcar am asculta ceea ce corpul nostru încearcă să ne spună. Corpul nu minte. Nu poate să mintă. El este chiar aici, chiar acum. Tot ceea ce provine din interiorul corpului este *adevărat*. Nu este nevoie de nicio credință oarbă ca să dăm atenție semnalelor și indicțiilor corpului. Iar dacă plecăm urechea la ele, corpul ne oferă în mod constant feedback. Stresul nu are voie să se acumuleze la niveluri cronice atunci când ascultăm nevoile corpului nostru, pe măsură ce ele apar.

Înainte de a merge mai departe, este util să abordăm două dintre posibilele obiecții care pot apărea în mintea cititorilor care cântăresc posibilitatea incomodă de a preda corpului ștabela luării deciziilor și de a renunța în acest fel la o parte din controlul asupra acestuia. Pierderea controlului, în orice procent, este ceea ce sperie cel mai mult mintea.

În primul rând, după cum vom afla, a asculta corpul nu înseamnă a răspunde tuturor poftelor, îndemnurilor și ispitelor care ar putea reprezenta chiar motivul pentru care citim această carte, cum ar fi intenția de a ne elibera de pornografie, alcool, droguri sau orice alt obicei care și-a făcut de cap cu noi. *Somawise* nu este o autorizație

sau un permis de liberă trecere pentru a căuta stimulare și plăcere. În multe privințe, este chiar opusul.

A fi *Somawise* înseamnă a privi sub poșghita pornirilor și impulsurilor puternice, pentru a ajunge la adevăratul mesaj al corpului. Plonjăm în emoțiile noastre, în senzațiile și triggerii corpului cu încredințarea că trupul ne va oferi perspective asupra noastră înșine care au fost dintotdeauna inaccesibile minții. Aceste intuiții ne ajută să înțelegem sursa și cauza principală a poftelor noastre și de ce încercările anterioare de a potoli aceste poftes nesățioase au dat greș.

Adoptarea *Somawise* ca mod de viață nu este, de asemenea, o celebrare hedonistă lipsită de spiritualitate. Din contră, nimic nu este mai spiritual decât întruparea plinătății și bogăției clipei de față. A fi aici-și-acum reprezintă esența oricărei practici spirituale. *Acum* nu este un moment în timp, comprimat între trecut și viitor. *Acum* este tot ceea ce există și locul în care viața noastră a fost și se va petrece întotdeauna. O viață centrată pe corp ne ancorază atenția în singurul spațiu în care spiritualitatea poate exista vreodată – în prezent – mai degrabă decât iluzoria lume critică a gândirii.

Numai mintea este cea care etichetează experiențele sau stările specifice ca fiind unele mai „spirituale” decât altele. Fiecare moment poate fi venerat și apreciat atunci când rămânem în corpul nostru și lăsăm deoparte judecățile neconținute ale minții cu privire la ceea ce ni se înfățișează ochilor în trăirea momentului prezent. Când ne conectăm cu corpul, ne întoarcem la simțuri și cunoaștem în mod intim subtilitățile, nuanțele și unicitatea corpului nostru. Ca o consecință directă, fiecare moment se dezvăluie ca fiind uluitor și spiritual.

A trăi în corp înseamnă dizolvare, nu rezolvare; deprogramare, nu reprogramare; înseamnă a fi, nu a face. O viață plină de sens și profunzime necesită mai mult decât ceea ce logica, raționalitatea și gândirea analitică pot oferi prin ele însele. Mintea nu poate face asta de una singură. Ceea ce se impune este o călătorie înapoi în corp, un proces de reconectare care este frumos, provocator, uneori foarte inconfortabil și, cu toate acestea, absolut necesar.