

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

# MEDITAȚII , MINDFULNESS PENTRU REDUCEREA DURERII

EXERCIȚII PENTRU VINDECAREA CORPULUI  
ȘI A VIEȚII TALE

Traducere din limba engleză de  
Daniela Andronache

TREI

# Cuprins

Introducere	7
<b>1</b> Învață să trăiești cu durerea	15
Puterea concentrării atenției	20
Intri în horă	20
Ia-ți viața în propriile mâini	24
<b>2</b> Cufundarea în inima problemei	35
<b>3</b> Reducerea stresului prin mindfulness	47
Mindfulnessul este conștientizare pură	62
<b>4</b> Șapte principii ale lucrului cu durerea	73
<b>5</b> Cum cultivăm mindfulnessul	103
Câteva idei practice	109
Poziții pentru meditațiile formale	112
Cum folosim exercițiile audio ghidate	114
<b>6</b> Puterea exersării sistematice	
Textul meditațiilor ghidate	121
Meditații ghidate — textele extinse care completează ghidarea audio	133
Meditația nr. 1: Mindfulnessul respirației	133
Meditația nr. 2: Ce să faci cu durerea	142
Meditația nr. 3: Lucrul cu gândurile și emoțiile legate de durere	154
Meditația nr. 4: Rămâi în starea de conștientă	160
Meditația nr. 5: Scanarea rapidă a corpului	166

7	Mindfulnessul în viața de zi cu zi, adevăratul „plan“	181
	Șase recomandări finale	185
	Concluzie: Fiecare inspirație este un nou început	193
	Resurse	195
	Centre de meditație unde se predă mindfulness și care oferă programe intensive	196
	Centre universitare mindfulness	196
	Despre autor	199
	Aplicația JKZ Meditations	201
	Despre Sounds True	203

# Introducere

**U**niversul în care urmează să intri îndată ce deschizi această carte decorată cu culori, imagini și cuvinte frumoase este universul adevăratei tale naturi. Cartea descrie și cuprinde adevărul și completitudinea ta absolute ca ființă umană, inclusiv acele condiții și circumstanțe care ți-au modelat viața până acum, trecând însă cu mult dincolo de ele. Nu mulți sunt cei care se opresc la o carte despre durere, mai ales una despre cum să trăiești, și încă să trăiești bine, cu o afecțiune dureroasă cronică, dacă nu se numără printre cei care înțeleg din experiența proprie suferința și cât de greu este să trăiești cât mai împlinit și satisfăcut în circumstanțe atât de crunte și copleșitoare — și care își asumă această provocare atunci când li se oferă șansa, în clipa prezentă. Această carte, prin exercițiile pe care te invită să le practici, poate fi o poartă către universul posibilităților.

Să știi că nu ești singur în acest demers. Mii de oameni cu diferite dureri și diagnostice cronice, pentru care tratamentele medicale și chirurgicale fie nu sunt potrivite, fie nu au avut efect, urmează această explorare aventuroasă a reducerii stresului prin *mindfulness* sau MBSR<sup>1</sup>. Beneficiile generale pentru cei mai mulți oameni sunt și continuă să fie profund și vital reparatorii.

---

<sup>1</sup> Acronim pentru *Mindfulness-Based Stress Reduction* (engl.), metoda de reducere a stresului prin conștientizare deplină, concepută de autor (N. t.).

Mindfulness are un aspect inevitabil și esențial de solitudine, atât ca meditație, cât și ca mod de viață. Evident, nimeni nu poate medita în locul tău. Trebuie să faci tu însuși travaliul interior. Toate aspectele acestei cărți, alături de meditațiile ghidate în format audio, au menirea de a fi resurse accesibile și de suport, semnale și ghiduri de navigație pentru călătoria ta pe acest tărâm. Sper că acest dar te va ajuta și să continui atunci când te vei izbi de obstacole și circumstanțe dificile, care inevitabil continuă să apară în viața noastră a tuturor. Și mai sper că îți va aminti iar și iar ce este cel mai important, mai ales în acele clipe în care este atât de ușor să îți pierzi curajul.

Căci nu este nici prea puțin, nici prea mult să spunem că este chiar cea mai grea muncă din lume, să *te întorci și să te deschizi către* ceea ce-ți dorești cel mai mult să dispară, pur și simplu. Dacă faci acest lucru și accepți, într-o intimitate uneori inconfortabilă, nedoritul și adversitatea în toate formele sale, descoperi că se găsește aproape întotdeauna loc pentru creștere și vindecare și transformare a vieții, indiferent de obstacolele pe care le întâmpini. Așa cum vei vedea, la baza exercițiilor mindfulness, atât a celor formale, cât și a celor informale, se află deschiderea ta către toate experiențele și păstrarea în conștiința clipei prezente a ceea ce apare, fie plăcut, fie neplăcut, fie relativ neutru.

Însă, pe lângă dimensiunea de solitudine a mindfulnessului ca practică riguroasă și continuă, dar și ca mod de a fi, apare, asociat cu aceasta, și elementul foarte real și extrem de necesar al *comunității*. Suntem ființe sociale și avem nevoie de comunitate aproape la fel de mult ca de aer, dacă ne dorim să trăim cu sens și cu satisfacție pe tot parcursul, indiferent de ce ne aruncă în față viața uneori. În programele MBSR din spitale, această comunitate se alcătuiește spontan pe durata celor opt săptămâni de lecții la

care participă pacienții. Vin cu o gamă largă de diagnostice medicale, inclusiv afecțiuni cronice majore dureroase, care nu răspund complet la tratamentele medicale standard, uneori chiar deloc. Atunci când simțim că facem parte dintr-o comunitate de oameni care, la fel ca noi, au afecțiuni foarte dificile, ne dăm seama că nu suntem singuri. Mai mult, ne putem simți încurajați când vedem cu ce greutate trebuie să trăiască alții și cu ce trebuie să se împace în viața lor și când ascultăm poveștile victoriilor lor mari și mici în cultivarea continuă a mindfulnessului.

Un profesor universitar pe care l-am cunoscut personal pe vremea când eram student la MIT, cu zeci de ani în urmă, a venit la MBSR înainte de un transplant de măduvă osoasă, ca să se pregătească pentru această încercare și pentru izolarea prelungită din spital pe care o necesită această intervenție. Într-o zi, în timpul orei, și-a exprimat sentimentul puternic că toată lumea din sală face parte din ceea ce a numit el „comunitatea suferinzilor“. De asemenea, a zis că s-a simțit mult mai acasă în sala aceea alături de toți acei pacienți bolnavi decât se simțea înainte cu colegii lui la întâlnirile profesorilor. Într-o zi, pe la jumătatea programului de opt săptămâni de MBSR, privind în jurul lui în metrou la o oră de vârf în Boston, a avut realizarea neașteptată și intensă, pe care mai târziu ne-a împărtășit-o la clasă, că facem cu toții parte din comunitatea suferinzilor.

Este demonstrat că în ultimii patruzeci și cinci de ani comunitatea practicanților de mindfulness a crescut exponențial și a devenit o rețea globală. Astfel, acum, când deschizi filele acestei cărți și începi meditațiile ghidate în mod regulat, cu o anume intenție și disciplină, căci așa sunt ele menite a fi folosite, pentru a avea impactul maxim asupra durerii și vieții tale, să știi că nu ești singur. Și trebuie să mai știi și că aceste exerciții nu promovează și

nu privilegiază „experiențe speciale“ sau „stări mentale“ speciale. Te invită, în schimb, să recunoști că fiecare moment și fiecare stare a minții tale și a corpului tău este specială în această clipă atemporală și că te poți simți acasă în tine însuși recunoscând că ești deja întreg (rădăcina cuvintelor „sănătos“, „vindecat“ și „sfânt“<sup>2</sup>). Provocarea nu este să devii cineva cine nu ești sau să transcenzi sau să obliterezi durerea. Dimpotrivă, te provoc să recunoști deplinătatea a ceea ce deja ești și să recunoști cât de bine este să te simți acasă în propria ta piele și în propria ta ființă și să simți că *aparții* atât în familie, cu cei pe care îi iubești și cărora le pasă de tine, cât și în lumea mai largă.

Când e vorba despre durere (și fizică, și emoțională), corpul chiar ține scorul, așa cum spune o carte importantă, cu un titlu dintre acelea despre cum să te vindeci de traumele de orice fel. Avem tendința de a ne duce durerea și suferința în corp, chiar dacă atât de des ignorăm cât de mult putem această dimensiune a trăirii noastre și ne pierdem complet în gânduri și emoții — cu alte cuvinte, în mintea noastră. Tocmai din acest motiv, corpul este un loc foarte bun de unde să începi mindfulness. Dar, într-adevăr, presupune să întâmpini și să primești *orice* este prezent, indiferent dacă este plăcut, neplăcut sau în niciun fel și să îl menții conștient destul de mult timp pentru a descoperi că durerea și suferința și rana, oricât de semnificative și dificile ar fi, sunt mult mai mici decât dimensiunea deplină a ființei tale. Și, ca să navighezi în acest teritoriu, probabil că ai nevoie uneori de suportul continuu și de iubirea unei comunități de practicanți de mindfulness, pe lângă cea a familiei și prietenilor. Vestea bună este că nu a existat niciodată

---

<sup>2</sup> Autorul observă rădăcina comună a cuvintelor *whole* (întreg), *healthy* (sănătos), *healing* (vindecare) și *holy* (sfânt) din limba engleză. Și în limba română, deși cele patru cuvinte nu derivă dintr-o rădăcină comună, putem vedea rezonanța lor semantică cu „deplin“, „reîntregit“ (*N.t.*).

pe planetă vreo epocă în care să beneficiem de ceva măcar asemănător cu magnitudinea și profunzimea resurselor disponibile astăzi care susțin practicarea continuă a meditației mindfulness. Acestea sunt larg răspândite, accesibile și variate în toate sensurile cuvântului. Și, în acord cu sensul profund al mindfulnessului, sunt angajate să recunoască și așadar să numească cauzele originare ale suferinței, oricare ar fi acestea, și să susțină o eliberare foarte reală de suferință, în multiplele ei aspecte și forme.

În ce privește durerea asociată cu traumele de orice fel, este esențială susținerea unei comunități care recunoaște aspectele de om rănit și prejudiciat, care adesea trec neobservate de alții și, foarte trist, chiar de instituții și societate ca întreg. Internetul ne permite astăzi să găsim asemenea comunități doar la o apăsare de buton distanță și să beneficiem de resursele pe care ni le oferă ca suport pentru practicarea meditației. Dacă te simți vreodată izolat și singur cu ceea ce apare în tine, când practici meditațiile ghidate pe care le oferim aici, te încurajez să cauți grupuri în care să poți interacționa cu alții care, ca și tine, suferă atât de tare, încât au nevoie de conexiune umană și compasiune. Poate fi un program MBSR online sau într-un spital sau poți lua legătura cu un centru sau un grup de meditație — orice te ajută să găsești alți oameni împreună cu care să faci această călătorie excepțională. Am inclus o listă cu mai multe resurse de suport la sfârșitul acestei cărți.





# 1

Învată să trăiești  
cu durerea

# Învățã să trăiești cu durerea



**D**acă această carte a ajuns în mâinile tale, există șansa ca viața ta să fie influențată într-un fel sau altul de durere... și de suferința fizică și emoțională care o însoțește. Dacă așa este, atunci două lucruri te pot ajuta să-ți păstrezi forța mentală chiar de la începutul călătoriei noastre împreună.

Primul, nu ești singur.

Al doilea, este posibil să înveți să trăiești cu durerea care nu se reduce cu ușurință sau care nu trece.

Zeci dacă nu sute de mii de oameni au descoperit că a trăi cu durerea este un proces, e ca un fel de menuet. Poate că nu este genul de muzică pe care l-ai fi ales tu, dacă ai fi fost singurul responsabil de felul în care decurg lucrurile în viața ta. Probabil că îți vei da seama că totuși situația ta este gestionabilă în moduri minunate și potențial profund eliberatoare, mai ales dacă ești dispus să experimentezi ludic și exploratoriu și să depui o muncă interioară continuă, pe care numai tu o poți face, aceea a reconfigurării relației tale cu experiența reală a ceea ce este neplăcut și nedorit.

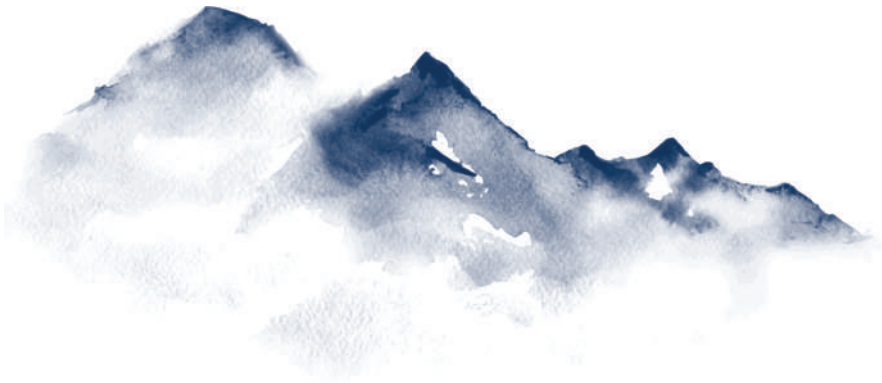
Vestea bună este că nu există o singură cale corectă de a porni în această aventură. Nu există o carte cu rețete sau o rețetă unică, nici vreo metodă bună la toate sau universală. Fiecare om este unic și fiecare trebuie să-și găsească în cele din urmă propriul mod de a trăi, și de a trăi bine, în fața dificultăților, provocărilor și evenimentelor nedorite care apar, mai devreme sau mai târziu, în viața oricui.

Ca urmare, experiența ta unică, inclusiv dificultățile particulare cu care te confrunți și pe care le ai, deci, la dispoziție pentru a lucra cu ele, toate devin mai degrabă elemente esențiale ale practicii mindfulness înseși, și nu obstacole în calea stării de conștientizare deplină sau impedimente în calea eliberării de durere la care poate conduce o practică continuă a mindfulnessului.

Cu această atitudine, nu există posibilitatea de a eșua în acest demers în care te angajezi, pentru că nu încercăm să forțăm nimic să fie altceva decât este, ci doar învățăm cum să fim conștienți de diferite lucruri într-un mod diferit. Chiar și doar din această atitudine, experiența durerii și relația noastră cu ea se pot schimba profund.



**Fiecare om este unic  
și fiecare trebuie,  
în cele din urmă, să-și găsească  
propriul său mod de a trăi  
și de a trăi bine în fața greutăților,  
provocărilor și a necazurilor  
care, mai devreme sau mai târziu,  
apar în viața tuturor.**



## Puterea concentrării atenției

Studiile arată că, cu cât senzația de suferință este mai intensă, cu atât sunt mai benefice strategiile de conștientizare (mindfulness) și cu atât sunt mai puțin eficiente strategiile de distragere pentru a aduce ușurarea. Racordarea la ceea ce simțim este mult mai eficace decât detașarea.

Sportivii cu rezistență de clasă mondială știu foarte bine acest lucru. Ei își monitorizează experiența senzorială clipă de clipă, atât pe parcursul antrenamentelor, cât și în timpul concursurilor. Studiile clinice sugerează că același lucru este valabil și pentru pacienții cu afecțiuni dureroase cronice care parcurg antrenamentele MBRS. Din fericire, racordarea este o abilitate care poate fi învățată.

## Intri în horă

Chiar faptul că ai cumpărat această carte sugerează că deja ești motivat să explorezi acest travaliu interior, poate pentru că alte opțiuni pe care deja le-ai încercat au funcționat cel mult parțial. Dacă durerea continuă să erodeze prea grav calitatea vieții tale și capacitatea de a trăi cât mai deplin posibil viața pe care vrei să o trăiești, înseamnă că ai o motivație suficientă.

Folosesc termenul de „travaliu interior“ cu referire la practica disciplinată a meditației mindfulness, așa cum este ea realizată în MBSR. Dar, în realitate, mindfulnessul înseamnă la fel de mult să fii jucăuș și să abordezi exercițiile cu lejeritate, precum și să muncești din greu și să fii consecvent. Poate deveni aventura vieții tale dacă îl abordezi în acest mod, atât experimental, cât și experiențial.

**Racordarea este  
mult mai eficientă  
decât detașarea.**



Te invit să te arunci în horă, fie că tu ești cel care alege muzica sau nu, ca și cum ar fi și un experiment, dar și o aventură. În fapt, ar putea fi aventura recuperării vieții tale în cel mai mare grad posibil, cât timp ai această șansă.

Nu ai cum să știi ce este posibil, dacă nu te angajezi cât mai mult în proces, cu inima cât mai deschisă, clipă de clipă și pe o perioadă îndelungată. Cu alte cuvinte, avem nevoie să ne acordăm — meditației și nouă înșine — o șansă onestă, apoi să vedem ce se întâmplă, fără a fi atașați sau fără a ne forța să obținem vreun rezultat dorit sau idealizat. Pentru cei care parcurg antrenamentul MBSR în spital, orizontul de timp este de opt săptămâni, pentru lansarea lor în ceea ce sperăm să devină o practică mindfulness pentru toată durata vieții. Astfel, având măcar acest cadru temporal în minte încă de la început, poți să-ți faci o idee despre cât poți cere în mod rezonabil de la tine însuși imersându-te în această carte și în meditațiile ghidate care o însoțesc.

În cele din urmă, viața însăși va deveni maestrul tău de mindfulness. Și unul dintre lucrurile pe care le poți explora și la care poți încerca să rămâi deschis este chiar durerea ca atare, pe care o resimți uneori poate ca pe cel mai rău dușman al tău, dar care are potențialul de a deveni în cele din urmă maestrul tău și chiar aliatul și prietenul tău, dacă înveți să o asculți cu mare atenție.

**Durerea propriu-zisă,  
pe care o simți uneori probabil  
ca pe cel mai mare dușman al tău,  
are potențialul de a deveni  
în cele din urmă maestrul tău  
și aliatul și prietenul tău,  
dacă înveți să o asculți  
cu mare atenție.**



## Ia-ți viața în propriile mâini

Poți începe experimentul cu puțină deschidere față de ceea ce trăiești în fiecare clipă din zi sau noapte, prin simpla concentrare a atenției și susținerea ei în timp. Această capacitate, și mai ales conștientizarea care rezultă din ea, este un dar natural, o sursă interioară pe care o ai dintotdeauna și pe care o poți accesa și din care te poți alimenta în fiecare moment.

Dacă vrei cu toată inima să te angajezi în cultivarea ei pentru o perioadă mai lungă, cum ar fi, de exemplu, cel puțin opt săptămâni de program MBSR, practicarea mindfulnessului poate fi o bună cale de a reintra în propria ta viață, chiar și când te confrunți cu un disconfort și o descurajare semnificative. Chiar și disconfortul, în loc să-l vezi ca pe un obstacol, poate deveni o sursă reînnoită de energie și motivație pentru practică.

În spiritul deschiderii totale, este important să spunem răspicat, chiar de la început, că această aventură necesită un anumit grad de disciplină și regularitate din partea ta, ca și din a mea. De fapt, aș spune că necesită să fim disciplinați în fiecare clipă din fiecare zi a vieții noastre. În același timp, sunt gata să pun pariu că acest tip de disciplină nu este ceva nou pentru tine. Atât de multe lucruri din viața noastră necesită angajament susținut și disciplină. Doar și faptul că ai tot ce-ți trebuie zi de zi în familie și la serviciu este dovada capacității tale de disciplină și consecvență. Și, când vine vorba despre a avea grijă de tine însuși și de a te implica în sfera propriului tău potențial de a învăța să trăiești bine cu ceea ce nu vrei, cu acele lucruri de care putem sau nu să scăpăm în întregime, sunt sigur că toate ingredientele naturale pentru a te angaja în această aventură interioară fac deja parte din repertoriul tău de ființă umană.

Dacă stai să te gândești puțin, orice lucru cu adevărat valoros necesită un anumit grad de efort, consecvență și hotărâre, adesea în ciuda propriilor îndoieli și propriului scepticism și în ciuda tuturor modalităților prin care ne subminăm uneori propriul potențial sau prin care ne spunem că nu avem puterea sau opțiunile sau controlul. Adevărul este că avem o putere mentală și emoțională incomensurabile, chiar dacă nu prea știm să recunoaștem acest lucru. Mai mult chiar, nimic nu se compară cu durerea neremisă sau episodică pentru care medicina nu deține remedii eficiente, care să ne motiveze măcar să încercăm să facem ceva pentru noi înșine, atunci când nimeni altcineva, inclusiv echipa ta de medici, nu a putut să-ți ușureze cu adevărat durerea.

Deci, la fel ca alte mii de oameni care suferă de durere cronică și care au trecut printr-un program MBSR în spital și au descoperit de zeci de ani încoace că *întoarcerea către ea și racordarea* la durerea ta prin practica mindfulness, chiar și pentru perioade scurte — cuplate cu scepticismul unei minți deschise și cu voința de a experimenta ceea ce ar putea fi în propria ta minte, în propriu-ți corp și în propria-ți viață —, ai putea descoperi și tu că sunt o strategie binevenită, esențial importantă și eficace atunci când pornești pe acest drum și îți asumi acest demers interior.