

IBDIS

We know

books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KABAT-ZINN, JON / Mindfulness zi de zi / Jon Kabat-Zinn;

trad.: Marilena Constantinescu. - Ed. a 4-a. - București : Herald,
2024

ISBN 978-630-336-113-0

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 4-A

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

Mulțumiri	6	Elogiul non-acțiunii	45
Introducere	7	Paradoxul non-acțiunii	48
Partea I: Înflorirea momentului prezent	17	Non-acțiunea în acțiune	49
Ce este mindfulness?	19	Făcând non-acțiunea	52
Simplu, dar nu ușor	23	Răbdarea	55
Să ne oprim	26	A lăsa să treacă	61
Asta-i tot	28	Non-judecarea	63
Capturarea momentelor prezente	31	Încrederea	66
Păstrați-vă atenția asupra respirației	33	Generozitatea	68
Practicați, practicați, practicați	35	Trebuie să fiți suficient de puternici pentru a fi slabi	71
Practica nu înseamnă repetiție	35	Simplitatea voluntară	74
Nu trebuie să vă schimbați modul de viață pentru a practica	37	Concentrarea	77
Trezirea	38	Viziunea	80
Cât mai simplu	40	Meditația dezvoltă complet ființa umană	86
Nu puteți opri valurile, dar puteți învăța să faceți surf	41	Practica, o Cale	92
Poate medita oricine?	43	Meditația – A nu se confunda cu gândirea pozitivă	97
		Introspecția	100
		Partea a II-a: Esența practicii	103
		Practica meditației	105
		Așezarea în postură	107
		Demnitatea	108

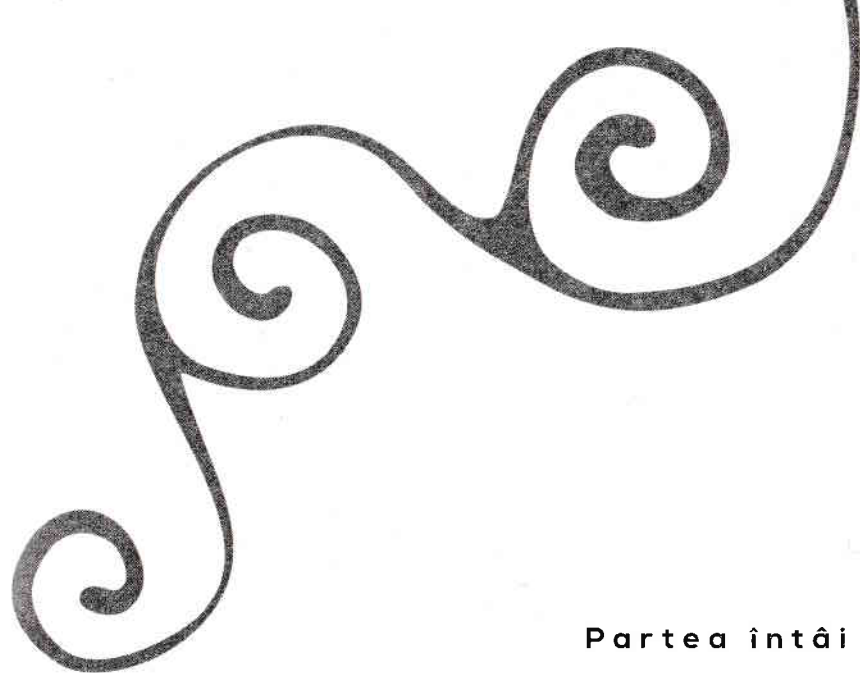
Postura	110
Ce să faceți cu palmele	113
Ieșirea din meditație	118
Cât timp să practicați?	122
Nu există calea dreaptă	127
Meditația „Care-este-calea-mea?”	131
Meditația muntelui	134
Meditația lacului	141
Meditația în mers	145
Meditația în picioare	148
Meditația în poziția culcat	150
Așezați-vă corpul pe podea cel puțin o dată pe zi	156
A nu practica este de fapt o practică	158
Meditația bunătații 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 doriți 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 ascult Bobby McFerrin	202
Care este treaba mea pe aceasta planetă, treaba cu T mare?	204
Muntele analog	208
Interconectarea	211
Ahimsa – non-violența	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

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 ghideze 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 locul.

* Seria a doua a materialelor audio este prezentată în formularul 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 mijeste 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 conversiune la budism, ci are o totală legătură cu a ne trezi și a trăi în armonie cu noi înșine, 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 treji 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 inconștienței, 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, yoghinii 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 contrabalansa orientarea noastră culturală

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

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 înrădăcinate. 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 blocați și lipsiți de contactul cu realitatea. Cu timpul, s-ar putea să ne pierdem încrederea în capacitatea noastră de a ne redirecționa energiile în așa 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 înșine, 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 americani –, 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 opoziție directă cu faptul de a considera viața ca ceva de la sine înțeles.

Obiceiul 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 fi 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 devenim prezenți și atenți într-un mod deschis și fără rezerve, fără să cădem pradă: propriilor noastre condiționări referitoare la ce ne place și la ce nu ne place, opiniilor și prejudecăților, proiecțiilor și așteptărilor; ni se deschid noi posibilități, și avem șansa de a ne elibera din cămașa de forță a inconștientului.

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

natură să curgă liberă către exterior. El are de-a face cu trezirea și cu faptul de a vedea lucrurile așa 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.”

SIMPLU, DAR NU UȘOR

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 conlucrează împotriva faptului de a fi pe deplin conștienți, și anume lipsa noastră obiș-