

Prefață ... ix
Introducere ... 1

Partea întâi: Fă-ți prieteni în interiorul tău

1. Pași în direcția descoperirii simțului corporal ... 15

Exercițiul 1.1: GAP: Prezența conștientă cu picioarele pe pământ ... 16
Exercițiul 1.2: Așteptarea prietenoasă ... 19
Exercițiul 1.3: Observă „ceva” ... 22

2. Porți către simțul corporal ... 25

Exercițiul 2.1: De la senzațiile fizice la simțurile corporale ... 26
Exercițiul 2.2: Renunțarea la monologul interior descriptiv ... 29

3. Emoția de dincolo de emoție ... 32

Exercițiul 3.3: Emoția de dincolo de emoție ... 34

4. Cultivarea simțurilor înăscute ... 38

Exercițiul 4.1: „Cum merge?” ... 38
Exercițiul 4.2: Observă ce senzații îți oferă deja corpul tău ... 40
Exercițiul 4.3: „Ce anume îmi solicită atenția în acest moment?” ... 42

5. Lucrul cu situațiile ... 44

Exercițiul 5.1: Să începem cu o situație ... 46

6. Unirea simțului corporal cu Focalizarea ... 49

Exercițiul 6.1: Descrierea simțului corporal ... 51

7. Solicitarea unei perspective din partea simțului corporal ... 53

Exercițiul 7.1: Interogarea empatică ... 54

8. Pași mici, schimbări percepute și aprecierea rezultatelor produse ... 58

Protocolul focalizării lucide ... 65

9. Cultivarea autoempatiei și dizolvarea criticului interior ... 67

Exercițiul 9.1: Autoempatia ... 68
Exercițiul 9.2: Împrietenirea cu Criticul Interior ... 74
Exercițiul 9.3: Reexperimentarea senzațiilor dureroase ... 76

Interludiu ... 78

10. Luciditatea, conștientizarea și Sinele Suveran ... 80

11. Natura profundă a procesului vieții ... 87

Partea a doua: Mergi înainte

12. De la viziuni la pași de acțiune ... 99

Exercițiul 12.1: Găsirea pasului următor corect ... 103

13. Ascultarea profundă ... 106

Exercițiul 13.1: Simpla ascultare ... 110
Protocolul ascultării profunde ... 112

14. Conflictul ... 114

Exercițiul 14.1: Simțul corporal prin procură ... 116
Exercițiul 14.2: Vorbitul pe rând ... 120

15. Luarea deciziilor grele ... 126

Exercițiul 15.1: Deciziile luate de pe nivelul simțului corporal ... 133

Protocolul deciziilor luate de pe nivelul simțului corporal ... 134

16. Înțelegerea ... 138

Exercițiul 16.1: Citirea pe nivelul simțului corporal ... 140

17. „Primul gând este cel mai bun”: simțul corporal în procesul creator ... 143

Exercițiul 17.1: Compunerea unui Haiku ... 149

18. Lărgirea spațiului ... 151

Exercițiul 18.1: Lărgirea spațiului ... 153

Exercițiul 18.2: Minunata minunare ... 155

19. Contemplarea: Căutarea unei realități mai profunde ... 157

Exercițiul 19.1: Căutarea unei realități mai profunde ... 160

Anexă: Protocolul Focalizării Lucide ... 163

Note ... 165

Capitolul I

Pași în direcția descoperirii simțului corporal

Într-o scrisoare foarte lungă adresată în anul 1817 fraților săi din America, poetul englez John Keats descrie o revelație subită pe care a avut-o pe când se îndrepta către casă venind de la teatru cu un prieten: ...prin minte mi-au trecut mai multe gânduri – și am înțeles subit de ce calitate ai nevoie pentru a deveni un Om Realizat, îndeosebi în literatură – calitate pe care Shakespeare o posedă din plin. Mă refer la Capacitatea Negativă de a rămâne ancorat în incertitudine, în mister, în îndoială, fără dorința iritantă de a reveni la realitatea cunoscută și la rațiune.

Acest scurt pasaj a devenit faimos, întrucât definește conceptul de capacitate negativă. Deși a numit-o „negativă”, Keats nu descrie aici o capacitate indezirabilă. Dimpotrivă, el vorbește de o capacitate profund pozitivă pentru cei care o posedă. Conceptul de „negativ” nu descrie aici decât senzația de a fi golit de un conținut specific, de a trăi în incertitudine și în neclaritate. Keats descrie o stare mentală creativă a *necunoașterii și a păstrării stării de calm și de deschidere „fără dorința iritantă de a reveni la realitatea cunoscută și la rațiune”*. Capacitatea negativă este absolut crucială pentru procesul creativ al artiștilor, dar și pentru practicile contemplative precum meditația și găsirea simțului corporal. Spre deosebire de gândirea discursivă și reflectarea, adevărata contemplație presupune ceea ce biologul și neurologul cognitiv Francisco Varela numește „*inversarea atenției*”. Omul își suspendă fluxul obișnuit de gânduri și sentimente, făcând astfel loc pentru o modalitate perceptivă diferită.

Pentru a ne exprima mai simplu, Focalizarea Lucidă începe prin a crea un hiat între tiparele obișnuite ale activității noastre fizice, psihologice și mentale. Acest spațiu este golit de un conținut anumit, dar nu și de conștiință. De fapt, el reprezintă însăși conștiința – deschiderea și receptivitatea fără a avea nevoie de un obiect de care să fii conștient. Cu alte cuvinte, este o stare de prezență conștientă, cu picioarele pe pământ.

Am numit primul exercițiu GAP tocmai pentru că se referă la crearea acestui tip particular de hiat

în conștiința noastră, dar și pentru că acronimul GAP* descrie prezența conștientă cu picioarele pe pământ.

Exercițiul 1.1

GAP: Prezența conștientă cu picioarele pe pământ

Începe prin a-ți întinde membrele, prin a-ți mișca degetele de la picioare și prin a-ți scutura întregul corp, pentru a-l detensiona. Găsește-ți apoi o poziție șezând confortabilă și devino pur și simplu conștient de corpul tău. Simte-i poziția, greutatea și spațiul interior.

După o vreme, centrează-ți atenția asupra bazei corpului, mai exact asupra scaunului sau locului care îți sprijină corpul. Percepe greutatea acestuia și maniera în care este susținut el de sol. Având încredere în soliditatea pământului, lasă-ți corpul să se sprijine mai bine de acesta, simțindu-se confortabil. Apreciază pur și simplu faptul că ești integrat în corpul tău în momentul prezent, aici și acum. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt integrat în dimensiunea fizică.*”

În continuare, focalizează-ți atenția asupra regiunii capului. Închide ochii sau coboară-ți privirea. Concentrează-ți atenția asupra simțului auzului. Fii deschis și sensibil la orice sunet din mediul înconjurător, îndeosebi la zgomotele de fundal pe care de regulă nu le bagi în seamă. Poți pune etichete mentale sunetelor – de gen: *ciripit de păsărele, zgomotul traficului, bâzâitul frigiderului* – dar încearcă să nu începi un întreg proces mental discursiv. Simultan, încearcă să observi calitatea superioară a tăcerii care înconjoară ceea ce auzi. Percepe spațiul din jur, care se întinde dincolo de ziduri și de ceea ce poți vedea din locul în care stai. Experimentează calitatea vastă și panoramică a lucidității. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt conștient.*”

În continuare, mută-ți atenția asupra centrului pieptului. Plasează-ți ușor mâna pe inimă și experimentează calitatea prezenței. Pur și simplu ești aici, viu, respiri, simți și îți experimentezi existența. Toate acestea se petrec chiar acum, în acest moment. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt prezent.*”

În sfârșit, lasă-ți atenția să se orienteze asupra corpului tău în ansamblul lui și repetă-ți în șoaptă: „*Sunt prezent, sunt conștient, sunt integrat în această dimensiune fizică.*” Rămâi astfel timp de câteva secunde, apoi deschide ușor ochii, ridică-ți privirea și lasă această prezență conștientă integrată în planul fizic să includă întregul mediu din jurul tău.

Acest hiat sau această prezență conștientă integrată în dimensiunea fizică reprezintă pasul pregătitor pentru descoperirea simțului corporal și un loc în care te poți întoarce oricând dorești. Gândește-te la ea ca la un cămin neutru în care te simți în siguranță și în care te poți întoarce ori de câte ori te simți dezechilibrat, preocupat sau confuz. Poți face exercițiul GAP inclusiv în picioare: începe prin a-ți focaliza atenția asupra tălpilor, nu asupra scaunului, apoi orientează-o către cap și către inimă (pe rând), reamintindu-ți cuvintele „*integrat*”, „*conștient*” și „*prezent*”.

Implicarea prietenoasă

Prin generarea unei stări de prezență conștientă integrată, noi ne creăm un spațiu deschis, un fel de

vid pozitiv în care putem integra noi experiențe. Este ca și cum ne-am elibera biroul de vrafurile de hârtii și de nenumăratele obiecte pentru a putea lucra la un proiect nou. Odată încheiat acest proces de pregătire, putem trece la descoperirea simțului corporal propriu-zis.

Pasul următor constă în a ne focaliza *intenția* și *atenția* într-un anumit mod particular. Este ca și cum am ajusta rezoluția unui microscop astfel încât să putem explora o anumită zonă particulară. *Intenția* trebuie ajustată și transformată într-o atitudine de empatie sinceră, un angajament de a accepta într-o manieră prietenoasă și curioasă orice ne poate aduce experiența. La rândul ei, *atenția* trebuie ajustată astfel încât să rămânem prezenți, deschiși și nereactivi, indiferent dacă ceea ce percepem este plăcut, neplăcut sau neutru. Împreună, aceste două atitudini reprezintă așteptarea prietenoasă, pe care o vom cultiva în următorul exercițiu.

Exercițiul 1.2:

Așteptarea prietenoasă

Începe cu o scurtă repetiție a exercițiului GAP. Focalizează-ți atenția asupra scaunului, percepe-ți greutatea corpului și spune-ți în șoaptă: „*Sunt integrat.*” Focalizează-ți apoi atenția asupra capului, percepe spațiul din jurul și de deasupra ta, și ascultă zgomotele din jur. Spune-ți în șoaptă: „*Sunt conștient.*” În sfârșit, focalizează-ți atenția asupra pieptului și spune-ți în șoaptă: „*Sunt prezent.*” Imaginează-ți că inima ta se înmoaie. Simultan, plasează-ți mâna pe piept, cu baza degetului mare în centrul pieptului.

Mai departe, imaginează-ți că te plimbi singur printr-o pădure. Subit, simți că cineva se uită la tine de după niște copaci. Îți dai seama că este un cerb. Are corpul ascuns după tufișuri, dar îi vezi ochii umezi și urechile ciulite. Ești conștient că dacă vei face chiar și cea mai mică mișcare, animalul se va speria și va dispărea pe loc. De aceea, rămâi liniștit acolo unde te afli și îți relaxezi privirea, iar apoi întregul corp. În acest fel, inviți practic cerbul să rămână prezent. Poate chiar va ieși de după tufișuri și îl vei putea vedea integral. Ești conștient că nu îl poți determina să facă ceva anume, dar prin această relaxare cultivată îi transmiți că intențiile tale sunt prietenoase. Rămâi prezent în fața animalului, fără a te aștepta ca ceva anume să se petreacă. Aceasta este starea de așteptare prietenoasă.

Poți practica acest exercițiu vizualizând inclusiv alte animale, cum ar fi un iepure, un câine sau o pisică, ori chiar un copil mic. Cu prima ocazie în care întâlnești un animal sau un copil timid în viața reală, încearcă acest exercițiu.

Atunci când practicăm căutarea simțului corporal, mai devreme sau mai târziu ajungem să ne confruntăm inclusiv cu un animal sălbatic interior a cărui prezență nu este la fel de plăcută precum cea a cerbului. Unele „animale” ni se vor părea urâte sau amenințătoare. Vor exista senzații, gânduri și sentimente pe care am prefera să le respingem, sau cel puțin să le trimitem înapoi în tufișuri. Aceste „animale urâte” sunt însă creaturile de la care putem învăța cele mai multe lucruri. Ele fac parte integrantă din ființa noastră, dar până acum le-am ascuns. De aceea, ele nu își doresc

nimic altceva decât să fie recunoscute și acceptate de noi. Prin practicarea Așteptării Prietenoase, noi le permitem să devină manifeste în conștiința noastră. Aceasta ar putea fi singura modalitate de a ne debloca anumite domenii de viață în care ne-am complăcut foarte multă vreme fără a putea avansa.

Consider că merită să repet în acest moment dictonul lui Carl Rogers: „Un paradox curios face ca atunci când mă accept pe mine însumi așa cum sunt, să mă pot schimba.” Putem adăuga la acesta și un corolar: „Un paradox curios face ca atunci când accept *realitatea exact așa cum este, să descopăr modalități de a o schimba în bine.*”

Observă „ceva”

Acum că ne-am familiarizat cu prezența conștiință integrată și cu așteptarea prietenoasă, suntem în sfârșit pregătiți să abordăm simțul corporal propriu-zis. Este important de remarcat că această expresie poate fi folosită în numeroase contexte diferite, fără semnificația precisă pe care i-a dat-o Eugene Gendlin atunci când a creat-o. Procesul poate genera confuzie. Pe de o parte, *simțul corporal* denotă o experiență personală vagă, subtilă, neclară, iar pe de altă parte el nu se referă la orice senzație vagă pe care o putem avea, ci la un *tip* particular de experiență neclară pe care o trăim atunci când ne orientăm o anumită *calitate* particulară a atenției asupra unei *zone* particulare a experienței noastre corporale.

Prezența conștiință integrată și așteptarea prietenoasă sunt exact atributele interioare care ne oferă accesul la această zonă specială, dar odată ajunși aici, ce anume trebuie să căutăm de fapt? Dat fiind că simțul corporal este prin definiție neclar și practic invizibil pentru marea majoritate a oamenilor, cel mai bun răspuns la această întrebare este că ne aflăm în căutarea a „ceva”.

Te-ai uitat vreodată la o stereogramă? (La ora actuală sunt ușor de găsit pe Internet.) La început nu vezi nimic decât niște tipare și culori haotice generate de calculator, dar dacă te uiți mai mult timp la ele într-un anumit fel, special, pe care nu îl poți descoperi decât prin experimentare, din ele începe să se formeze o anumită imagine, aproape ca prin magie. O vreme nu poți identifica imaginea, dar îți dai seama că se ascunde ceva acolo. Alteori ea dispare înainte de a o putea identifica. Este însă posibil ca din acele linii haotice să îți apară o imagine tridimensională perfectă a unui obiect. Acum o poți observa cu atenție: nu mai este un talmeș-balmeș de linii și culori, ci un tren, un cangur sau un covrigel.

Găsirea simțului corporal urmează aceeași progresie: la început te uiți cu răbdare în maniera specială a așteptării prietenoase, după care simți că începe să se formeze „ceva” neclar, care se poate transforma pe neașteptate într-o imagine clară și neașteptată.

De bună seamă, ceea ce îți va apărea nu va fi un cangur sau un covrigel, dar va avea totuși o formă sau o textură specifică, poate chiar o culoare și o temperatură, pe care le vei putea observa și simți. Cu alte cuvinte, vei percepe ceva concret în interiorul corpului tău, și chiar dacă nu vei înțelege de la bun început de ce se află acolo și ce vrea să însemne, vei fi conștient că are o

semnificație precisă.

Exercițiul 1.3:
Observă „ceva”

Începe prin a-ți pune întrebarea: „Cum mă simt?” Răspunde orice îți trece prin minte: „Bine, ok, obosit, fericit, trist, plin de entuziasm...”

În continuare, întreabă-te: „Cum mă simt *în realitate*?” De această dată ignoră cuvintele care îți trec instantaneu prin minte. Continuă să te focalizezi asupra acestei întrebări, dar cultivă o stare de vid mental și așteaptă răspunsul corpului tău, într-o stare de așteptare prietenoasă.

Cu alte cuvinte, nu răspunde la această întrebare cu mintea ta, căci cunoști deja ce are de spus aceasta. Caută răspunsul în interiorul corpului tău. Încearcă să simți... ceva. Este posibil să percepi ceva particular, sau poate nu, dar în ambele cazuri vei sesiza „ceva” neclar.

Nu te grăbi. Avansează lent și amintește-ți că tot ce poți face este să rămâi prezent și să fii martorul prietenos al senzațiilor pe care ți le oferă corpul tău, indiferent în ce constau acestea (chiar dacă nu apare nicio senzație). Îndeosebi la început, simțul corporal tinde să fie foarte timid. La fel ca cerbul din pădure, el nu este obișnuit să fie privit și are nevoie de timp pentru a se arăta simțindu-se în siguranță. Dacă observi o senzație corporală sau ceva care ar putea fi o astfel de senzație, contempl-o cu aceeași atitudine prietenoasă, fără a te aștepta să se întâmple altceva. După o vreme, întreabă-te din nou: „Cum mă simt în realitate?” Observă dacă senzația se modifică, dacă devine mai clară sau dacă dispare.

În orice moment de-a lungul acestui proces, este posibil să experimentezi o perspectivă inedită, ceva neașteptat sau pe un nivel mai profund decât anterior. Aceste revelații aduc cu sine o stare de minunare, un fel de „Aha! Acum înțeleg!”

Este posibil să articulezi această revelație în cuvinte. De această dată, nu trebuie să respingi aceste cuvinte, ci le poți reține. Încearcă însă să nu complici mesajul. Nu cădea în capcana unui lung șir de gânduri legate de relevanța trăită, oricât de tentant ar fi acest lucru.

Încearcă din nou acest exercițiu, dar pune-ți alte întrebări. Spre exemplu, în loc să te întrebi: „Cum mă simt?”, întreabă-te: „Ce simt în acest moment?”, sau „Ce înseamnă să fiu [spune-ți numele] în acest moment?” O întrebare ușor diferită, dar foarte eficientă, este: „Care este cel mai important lucru pentru mine acum?” Exercițiul devine mai complicat dacă îți pui această întrebare, căci mintea ta se va grăbi să îți ofere un răspuns familiar, dar dacă vei putea rămâne la nivelul senzațiilor corporale neconceptuale, vei primi informații noi.

Indiferent dacă ai avut sau nu o revelație, ceea ce contează în momentul de față este că ai început să intri în contact cu simțul tău corporal. Este foarte important să îți aduci aminte că noi suntem diferiți. Unii oameni își vor descoperi imediat simțul corporal și îl vor recunoaște ca pe ceva familiar, în timp ce alții vor avea nevoie de timp și de încercări repetate. O vreme este posibil să nu fii foarte

sigur dacă ceea ce observi în interiorul corpului tău este un simț corporal sau doar o simplă senzație fizică, ori chiar un fenomen imaginar. Nu-ți face probleme. Continuă să practici interiorizarea și așteptarea prietenoasă. În timp, lucrurile se vor lămurii de la sine.

În următoarele două capitole vom practica trei abordări diferite ale simțului corporal.

Simțul corporal este un paradox. Într-un fel, el este întotdeauna prezent, dar dat fiind că nu îl observăm aproape nicio-dată, putem spune că *nu* există. Atunci când ne focalizăm atenția asupra corpului fizic, căutând să simțim „ceva”, este foarte posibil să nu sesizăm nimic. Alternativ, putem simți o senzație corporală, dar extrem de vagă și de subtilă. Atunci când învățăm să ne descoperim simțul corporal, noi trebuie să învățăm să îl diferențiem de celelalte tipuri de experiențe, mai comune, cum ar fi senzațiile fizice obișnuite, gândurile și emoțiile. Vestea bună este că fiecare din aceste experiențe poate fi o poartă ce conduce către simțul corporal. În capitolul de față și în următorul, vom practica abordarea simțului corporal din perspectiva celor trei porți: corpul, mintea și emoțiile, începând cu primul.

Poarta corpului

Atunci când ne lovim la deget sau atingem o sobă fierbinte, experimentăm o senzație acută de durere. Prin comparație cu simțul corporal, aceasta este o senzație fizică pură, care descrie situația în care ne aflăm: lovitura la deget sau arsura. Alte exemple mai puțin dramatice pot fi o mâncărime, un cârnel sau o durere de stomac. De bună seamă, senzațiile corporale pot fi inclusiv plăcute, de pildă senzația de sațietate a unui stomac satisfăcut sau atingerea unui prieten ori a unei iubite. De asemenea, pot fi neutre.

Toate acestea sunt reacții la anumiți stimuli sau la anumite evenimente. De cele mai multe ori, noi știm exact ce anume ne-a provocat o anumită senzație.

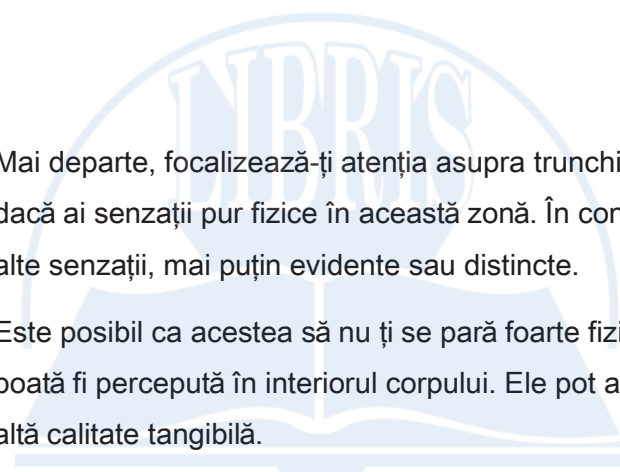
Simțul corporal este altceva. El nu reprezintă o reacție la anumiți stimuli fizici. Nu pare să aibă o cauză fizică, ci este conectat cu diferite situații, activități și relații. Din acest punct de vedere, el seamănă mai degrabă cu o emoție, dar diferită de cele obișnuite. În exercițiul care urmează vei învăța să faci diferența între senzațiile fizice și simțurile corporale.

Exercițiul 2.1:

De la senzațiile fizice la simțurile corporale

Focalizează-ți atenția asupra corpului. Începe prin a observa senzațiile fizice provocate de contactul cu solul sau cu realitatea fizică: contactul feselor și spatelui cu scaunul, contactul tălpilor cu solul sau contactul mâinii cu biroul. Observă timp de câteva momente toate senzațiile fizice pe care le experimentezi, inclusiv cele cauzate de atingerea diferitelor tale părți corporale.

Continuă să îți focalizezi atenția asupra corpului și observă toate senzațiile fizice pe care le ai: dureri și mâncărimi, zone contractate, încheieturi rigide. Include de asemenea senzațiile plăcute și pe cele neutre. Fă-ți timp pentru a le experimenta pe fiecare în parte.



Mai departe, focalizează-ți atenția asupra trunchiului, a zonei de la gât la fese. La început, verifică dacă ai senzații pur fizice în această zonă. În continuare, încearcă să sesizezi dacă mai există și alte senzații, mai puțin evidente sau distincte.

Este posibil ca acestea să nu ți se pară foarte fizice, și totuși să fie prezente într-o manieră care să poată fi percepută în interiorul corpului. Ele pot avea o locație, o formă, o textură, o mișcare sau o altă calitate tangibilă.

Un punct contractat în zona pieptului, o vibrație în zona abdomenului sau o senzație de topire în zona inimii sunt astfel de exemple. Nu trebuie să uiți însă că simțurile corporale sunt uluitor de variate și uneori de-a dreptul imposibil de descris în cuvinte.

Dacă nu descoperi nimic de genul acesta sau nu prea îți dai seama ce anume observi, nu-ți face probleme. Ceea ce contează deocamdată este dorința ta de a-ți observa cu delicatețe interiorul corpului, adică atitudinea de așteptare prietenoasă. Dacă te simți confuz, frustrat sau nerăbdător, verifică dacă există vreun simț corporal asociat cu aceste sentimente.

Scopul acestui exercițiu nu este acela de a face o distincție foarte exactă între senzațiile fizice și simțurile corporale. Uneori, acestea se întrepătrund atât de bine încât este greu să faci deosebirea între ele. Ceea ce ne propunem noi este să ne schimbăm focalizarea atenției de la senzațiile fizice la senzațiile mai intangibile și mai vagi ale simțurilor corporale.

Poarta minții

În timpul orelor de veghe, cei mai mulți dintre noi suntem implicați într-un proces de gândire. Indiferent dacă ne exprimăm gândurile prin cuvinte rostite sau le ținem pentru noi, în mintea noastră se derulează un flux continuu de cuvinte, idei și imagini. Dacă ai îndoieli, fă o scurtă pauză, închide ochii și stai pur și simplu în tăcere, încercând să nu gândești deloc. Este puțin probabil că poți rămâne astfel timp de mai mult de câteva secunde înainte ca un gând, o amintire sau o imagine să îți pătrundă în conștiință. Aceasta este natura minții conceptuale: ea funcționează încontinuu, la fel ca un radio care nu poate fi oprit.

Atunci când ne propunem să lucrăm cu simțul corporal, noi trebuie să contracarăm maniera în care mintea gânditoare conceptuală ne domină de regulă conștiința de veghe. În acest scop, trebuie să învățăm cum să renunțăm la gândirea discursivă pentru a putea pătrunde în spațiul neconceptual al simțurilor corporale și al experienței directe. Mintea noastră este angrenată într-un monolog continuu *despre* experiențele prin care am trecut. Ea încearcă să ne ajute astfel să le înțelegem mai bine și să le împărtășim cu ceilalți. Ambele aspecte sunt importante, dar nu reprezintă experiențele propriu-zise, ci doar o interpretare a lor. Această precizare este subtilă: de cele mai multe ori, noi nu reușim să facem diferența între experiențele noastre și interpretările noastre legate de acestea. Diferența nu este deloc neînsemnată. Dimpotrivă, este absolut crucială. La fel ca proverbiul deget care arată către Lună, interpretarea noastră arată *către* experiență, dar dacă o confundăm cu adevărul, pierdem conexiunea cu experiența reală și putem sfârși cu ușurință în

amăgire. Pentru a contacta direct experiența, noi trebuie să renunțăm la monologul interior, percepând ce simte corpul nostru care trăiește efectiv experiențele noastre de viață. În exercițiul care urmează vei practica în mod deliberat renunțarea la monologul interior descriptiv.

Exercițiul 2.2:

Renunțarea la monologul interior descriptiv

Focalizează-ți întreaga atenție asupra corpului fizic. Observă orice senzație neclară ce este eventual prezentă, încercând să nu o descrii mental. După câteva momente, alege un subiect și gândește-te la el (de data aceasta în mod deliberat). Poate fi vorba de un eveniment recent, de o problemă relațională, de una la locul de muncă sau de o proiecție în viitor.

În continuare, gândește-te la acest subiect în maniera obișnuită a minții tale discursive: amintește-ți ce s-a întâmplat, reflectează, gândește-te la viitor și așa mai departe (chiar aceasta este semnificația literală a cuvântului *discursiv*: „a reflecta încontinuu la ceva”). După circa două minute, renunță la procesul mental și focalizează-ți atenția asupra trunchiului. Renunță la monologul mental, la cuvintele descriptive și la imaginile asociate cu subiectul la care te gândești, și focalizează-ți atenția asupra lucrurilor pe care le simți în interiorul corpului tău chiar acum.

Dacă ți se pare dificil să treci instantaneu de la gândirea discursivă la senzațiile corporale, încearcă să îți muți atenția de la dialogul mental la respirație, observând senzațiile fizice generate de aceasta la nivelul pieptului și abdomenului tău. Dacă ai reușit să treci de la gândirea discursivă la experiența senzorială a respirației trăită în momentul prezent, continuă să îți focalizezi atenția asupra restului spațiului intern al corpului. Îți reamintesc că ceea ce trebuie să cauți sunt acele senzații non-verbale pe care le experimentezi în momentul prezent. Dacă remarci „ceva”, conștientizează o vreme senzația respectivă fără a emite noi gânduri referitoare la ea.

Dacă totuși aceste gânduri apar, recunoaște-le ca atare și lasă-le să treacă, revenind la simțurile corporale. Dacă ai petrecut mai mult timp cu un anumit simț corporal, încearcă să descoperi dacă nu mai există și altele, în diferite zone ale corpului, cu texturi, forme și energii diferite.

Atunci când renunți la discursul mental și descoperi un simț corporal, este posibil să stabilești în mod intuitiv o legătură între cele două. Alteori, este posibil să nu sesizezi nicio conexiune aparentă. În capitolul 5 vom explora detaliat cum poți găsi un simț corporal *legat de* o chestiune particulară. Până atunci, nu contează dacă ceea ce descoperi are sau nu vreo legătură cu subiectul la care se gândește mintea ta.

Renunțarea la discursul mental și trecerea de la logică la simțul corporal sunt extrem de importante. Într-o altă epocă mai simplă, când ar fi trebuit să îți petreci întreaga zi sădind o grădină sau cultivând un câmp, la sfârșitul zilei nu ți-ar fi rămas foarte multe lucruri la care să te gândești, așa că te-ai fi putut bucura fără probleme de albastrul cerului senin.

În epoca noastră, aproape totul presupune un proces de *gândire*: planificarea evenimentelor viitoare, sarcinile multiple, comunicarea cu ceilalți, gestionarea noianului de informații, ba chiar și

reveriile diurne. Una dintre cele mai importante capacități pe care merită să le cultivăm este aceea de a face o pauză în monologul nostru mental și a experimenta lumea în care ne aflăm – deopotrivă interioară și exterioară – direct prin simțurile noastre.

Dat fiind că viața noastră este atât de puternic centrată în jurul gândirii, nu este deloc ușor să oprim monologul continuu al minții noastre. Este aproape ca și cum am încerca să trecem de la folosirea mâinii drepte (dacă suntem dreptaci) la aceea a mâinii stângi. Mai întâi de toate ar trebui să ne inhibăm impulsul de a ne folosi mâna dominantă, după care ar trebui să ne determinăm mâna nedominantă să execute o acțiune precum spălatul pe dinți sau scrisul, care nu i se pare deloc naturală acesteia. Cu siguranță vom avea nevoie de foarte multă practică pentru a deveni eficienți în renunțarea la monologul mental, iar în anumite momente acest lucru nu ni se va părea deloc confortabil. De aceea, fii blând cu tine, căci nu are niciun sens să adaugi la acest disconfort și frustrarea sau descurajarea.

Meditația lucidă, care nu este altceva decât un antrenament de bază în detașarea de monologul discursiv al minții, te poate ajuta enorm să îți descoperi simțul corporal. Renunțarea la monologul mental, crearea unui vid în interiorul minții discursive, oprirea torentului continuu al procesului de gândire – oricum numim acest proces – este un exercițiu de autocultivare, o disciplină a familiarizării cu spațiul deschis și neconceptual din interiorul nostru, care ne stă întotdeauna la dispoziție dacă știm cum să îl găsim și cum să ne ancorăm în el. Maestrul meu budist, Chögyam Trungpa Rinpoche, obișnuia să ne vorbească frecvent despre „întoarcerea la kilometrul zero”, adică la acel spațiu interior golit de orice conținut specific, dar totuși plin cu posibilități inedite, sau la acel „vid plin” care reprezintă căminul nostru, în care ne putem întoarce ori de câte ori ne simțim epuizați, în care ne putem odihni o vreme, după care o putem lua de la început.