



Cuprins

Introducere	9
PARTEA I: Intrarea	15
Mintea începătorului	17
Respirația	19
Cine respiră?	21
Cea mai grea muncă din lume	22
Cum să ai grijă de momentul acesta	24
Mindfulness înseamnă conștientizare	25
Modulul a face și modulul a fi	26
O fundamentare științifică	28
Mindfulness este universal	30
Atenția trează	32
Stabilizarea și calibrarea instrumentului tău	34
Stăpânirea conștientizării este esența practicii	36
Frumusețea disciplinei	38
Ajustarea configurației tale inițiale	40
Conștientizarea: singura noastră capacitate suficient de puternică pentru a ne echilibra gândirea	43
Atenția și conștientizarea sunt abilități ce pot fi antrenate	45
Nu e nimic în neregulă cu a gândi	47



Să ne împrietenim cu gândirea noastră	48
Imagini ale minții tale care ar putea fi foloșitoare	50
Să nu luăm gândurile personal	52
A te identifica	54
Povestea noastră de dragoste cu pronumele personale, mai ales <i>eu</i> , <i>mine</i> și <i>al meu</i>	55
Conștientizarea este un depozit mare	57
Obiectele atenției nu sunt la fel de importante ca a fi atent	59
PARTEA a II-a: Susținerea	61
Reducerea stresului bazată pe mindfulness	63
Un fenomen mondial	65
O atenție devotată	67
Mindfulness pentru toate simțurile	68
Propriocepția și interocepția	70
Unitatea conștientizării	72
Cunoașterea este conștientizare	74
Viața în sine devine o practică de meditație	76
Aparții deja	77
Chiar sub nasul nostru	78
Mindfulness nu este doar o idee bună	80
Să reiei legătura	81
Cine sunt eu? Chestionarea propriei povești	82
Ești mai mult decât orice poveste	84
Nu ești niciodată incomplet	87
A fi atent într-un mod diferit	89
A nu ști	90
Mintea pregătită	91
Ce poți vedea tu?	92

PARTEA a III-a: Aprofundarea	93
N-ai unde să mergi, n-ai nimic de făcut	95
A face care vine din a fi	97
Să acționezi adecvat	99
Dacă ești conștient de ce se întâmplă, acționezi cum trebuie	100
A nu judeca e un act de inteligență și blândețe	102
Nu poți fi decât tu însuși — slavă Domnului!	104
Cunoașterea încorporată	105
A ne bucura pentru alții	107
Cea mai mare catastrofă	109
Conștientizarea suferinței mele este suferință?	110
Ce înseamnă eliberarea de suferință?	112
Iadurile	114
Eliberarea se află în practica însăși	116
Frumusețea minții care se cunoaște pe sine	119
Cum să ai grijă de practica meditației	121
Conservarea energiei în practica meditației	122
O atitudine non-nocivă	124
Lăcomia: cascada de nemulțumiri	126
Aversiunea: reversul lăcomiei	128
Amăgirea și capcana profețiilor care se împlinesc singure	131
Acum e întotdeauna momentul potrivit	133
„Programa“ e „tocmai aceasta“	135
Cum să îți dai ție viața înapoi	137
Propagarea mindfulness-ului în lume	139
 PARTEA a IV-a: Pânguirea	 143
Fundamentele atitudinale ale practicării mindfulness-ului	145

1. Absența judecății	146
2. Răbdarea	146
3. Minteă începătorului	147
4. Încrederea	149
5. Lipsa efortului	150
6. Acceptarea	153
7. Renunțarea	155
 PARTEA a V-a: Exersarea	 157
Începerea exercițiului formal	159
Patru recomandări simple pentru practica formală	162
Mindfulness pentru mâncare	166
Mindfulness pentru respirație	168
Mindfulness pentru corp ca întreg	170
Mindfulness pentru sunete, gânduri și emoții	172
Mindfulness drept conștientizare pură	175
 Epilog	 178
Mulțumiri	180
Lecturi recomandate	181



Mintea începătorului

Tindem să tratăm ca pe o ocazie importantă situația în care încetăm orice activitate exterioară și, ca un simplu experiment, ne așezăm sau ne întindem și ne deschidem în fața unei liniști interioare, fără niciun alt scop în afara aceluia de a fi prezenți la curgerea momentelor — poate pentru prima dată în viața adultă.

Cunoscuții mei care au încorporat în viețile lor practica mindfulness își amintesc destul de limpede ce i-a atras de la bun început la ea, inclusiv nuanța sentimentelor și circumstanțele din viețile lor care au condus la acel moment de început. Eu, unul, îmi amintesc cu siguranță. Topologia emoțională a acelui moment de început — sau chiar momentul în care ți-ai dat seama că vrei să te conectezi astfel cu tine — este bogată și unică pentru fiecare dintre noi.

Suzuki Roshi, maestrul Zen japonez care a fondat Centrul Zen din San Francisco și a marcat inimile multora, este celebru pentru afirmația sa: „În mintea începătorului, există numeroase posibilități, dar în cea a expertului sunt puține“. Începătorii ajung la noi experiențe fără a ști prea multe, astfel că sunt deschiși. Deschiderea aceasta este una foarte creativă. E o caracteristică innăscută a minții. Șmecheria e să nu o pierzi niciodată. Pentru asta, ar trebui să rămâi în starea de urgență permanentă a momentului prezent, stare care e întotdeauna proaspătă. Sigur



că vei pierde mintea de începător, într-un fel, atunci când nu vei mai fi începător. Dar dacă poți să îți amintești din când în când că fiecare moment e proaspăt și nou, poate, doar poate, ceea ce știi nu te va împiedica să fii deschis la ceea ce nu știi, acesta fiind întotdeauna un câmp mai vast. Atunci vei avea la dispoziție mintea începătorului în orice clipă când ești deschis către ea.



Respirația

Să luăm, de exemplu, respirația. O luăm de bună atât de des. În afara cazului în care, desigur, ai o răceală gravă sau nu poți respira ușor din cauza unui motiv oarecare. Atunci, dintr-o dată, respirația se poate transforma în singurul lucru din lumea asta care te interesează.

Și totuși, respirația îți intră și îți iese tot mereu din corp. Realitatea e că suntem respirație. Bem aerul cu fiecare inspirație și îl dăm înapoi lumii cu fiecare expirație. Viața noastră depinde de el. Suzuki Roshii a numit intrarea și ieșirea lui repetate „o ușă rotativă”. Și, cum nu putem pleca de acasă fără această „ușă rotativă”, respirația ne poate servi drept un prim obiect convenabil al atenției pentru a ne aduce înapoi în momentul prezent, pentru că nu respirăm decât acum — ultima respirație a trecut, următoarea încă nu a venit — întotdeauna e vorba de cea actuală. Astfel, ea reprezintă o ancoră ideală pentru atenția noastră nesupusă. Ne ține în prezent.

Acesta e unul dintre numeroasele motive pentru care atenția acordată senzațiilor de respirație din corp este primul obiect al atenției pentru elevii aflați la început de drum în numeroase tradiții de meditație. Însă a fi atent la senzația respirației în corp nu este doar o practică a începătorului. Poate că e simplă, dar Buddha însuși ne-a învățat că respirația conține tot ce îți trebuie



pentru a-ți cultiva umanitatea întru totul, mai ales capacitatea de înțelepciune și compasiune.

Motivul, după cum vom vedea în scurt timp, este că a fi atent la respirație nu ține în primul rând de respirație, la fel cum să fim atenți la orice alt obiect pe care l-am putea alege ca obiect al atenției nu are legătură cu obiectul respectiv, în primul rând. Obiectele atenției ne ajută să fim mai stabili. Treptat, putem ajunge să simțim ce înseamnă în sine să luăm parte. Se referă la relația dintre ceea ce pare a fi cel care percepe (tu) și ceea ce este perceput (obiectul de care te preocupi, oricare ar fi el). Aceste două elemente se unesc într-un întreg fără cusur, dinamic, prin conștientizare, pentru că nu au fost niciodată separate fundamental de la bun început.

Conștientizarea este primară.



Cine respiră?

Să crezi că *tu* respiri este o dovadă de vanitate, chiar dacă spunem mereu: „Eu respir“.

Sigur că tu respiri.

Dar hai să fim sinceri. Dacă ar depinde într-adevăr de tine să continui să respiri, ai fi murit de multă vreme. Te-ai fi lăsat distras de una sau de alta, mai devreme sau mai târziu... Astfel, într-un sens, „tu“, indiferent cine ai fi, nu ai permisiunea să te apropii de orice ar fi responsabil de respirația corpului tău. Trunchiul cerebral are grijă de asta foarte bine. La fel stau lucrurile și cu bătăile inimii și cu numeroase alte aspecte esențiale ale biologiei noastre. Poate că avem o oarecare influență asupra exprimării lor, mai ales asupra respirației, dar nu e corect să spunem că noi respirăm, de fapt. E mult mai misterios și mai miraculos de atât.

După cum vei vedea, aducem astfel în discuție cine *este* responsabil pentru respirație, cine începe să mediteze și să cultive meditația, cine citește chiar cuvintele acestea? Vom trata întrebările acestea fundamentale cu mintea începătorului, pentru a înțelege ce implică, de fapt, cultivarea mindfulness-ului.



Cea mai grea muncă din lume

E corect din partea mea să spun, de la bun început, din nou, în spiritul dezvăluirii complete, că a cultiva mindfulness-ul ar putea fi cel mai greu lucru din lume.

În mod ironic, a ajunge la deplinătatea ființei care suntem deja reprezintă provocarea vieții pentru fiecare dintre noi, ca ființe umane. Nimeni nu poate face în locul nostru acest lucru. Nu poate fi decât întreprinderea noastră, ca răspuns la propria chemare — și doar dacă ținem cu toată ființa să trăim viața care ne este dată autentic pentru a o trăi, în ciuda tuturor lucrurilor care ne sunt impuse, oameni fiind.

În același timp, *munca* de a cultiva mindfulness-ul este și o joacă. E mult prea serioasă pentru a fi luată prea în serios — și o spun în modul cel mai serios! — dacă nu din alt motiv, pentru că are realmente legătură cu întreaga noastră viață. Este normal ca ușurătatea de a fi și ludicul să fie elemente-cheie ale practicării mindfulness-ului, pentru că acestea sunt elemente-cheie ale bunăstării psihice.

În final, mindfulness poate deveni un element ușor, lin, al vieții noastre, o modalitate prin care însăși ființa noastră să se