

ISBN 978-973-111-714-0

I. Gimian, Carolyn Rose (ed.)

II. Constantinescu, Marilena (trad.)

2

Chögyam Trungpa

Mindfulness in Action: Making Friends with Yourself through

Meditation and Everyday Awareness

Shambala, 2016 ©2015 by Diana J. Mukpo

Postfață ©2015 by Carolyn Rose Gimian

CHÖGYAM TRUNGPA

MINDFULNESS

ÎN ACȚIUNE

DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ CU AJUTORUL MEDITAȚIEI ȘI A PREZENȚEI CONȘTIENTE

Text compilat și îngrijit de
CAROLYN ROSE GIMIAN

Traducere din limba engleză de
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD
București, 2018

CUPRINS

Prefața editorului american	9	12. Forța vieții	100
Partea întâi		13. Disciplina spontană	109
A DEVENI PRIETEN CU TINE ÎNSUȚI	15	14. Atingând suprafața minții	119
1. Meditația. O relație intimă cu noi înșine	17	15. Reamintirea	127
2. Descoperirea capacității noastre de a iubi	24	Partea a treia	
3. Cum să meditezi	31	MINDFULNESS ÎN ACȚIUNE	135
4. Ursulețul de pluș al respirației	46	16. Atinge și detașează-te	137
5. Plictiseala răcoritoare	51	17. Meditația și cel de-al patrulea moment	148
6. Blândețea	56	18. Sabia din inimă	157
7. Rinocerul și papagalul	61	19. Galaxii de stele, fire de nisip	166
8. Momentul prezent	66	20. Granița emoțiilor noastre	177
9. Puntea compasiunii	74	21. Miezul emoțiilor	187
Partea a doua		22. O lume conștientă	195
FUNDAMENTELE STĂRII DE MINDFULNESS	81	Postfața editorului american	207
10. Primul gând	83	Mulțumiri	226
11. Aprecierea	93	Surse	230
		Chögyam Trungpa. O scurtă biografie	235

MEDITAȚIA O RELAȚIE INTIMĂ CU NOI ÎNȘINE

Meditația constituie unul dintre principalele instrumente pe care le avem la dispoziție pentru a dezvolta și practica *mindfulness*-ul. Ea este un mod de a ne privi pe noi înșine într-o manieră științifică, astfel încât să putem vedea cu exactitate situația psihologică în care ne aflăm. Practica meditației nu este o abordare exotica sau inaccesibilă. Este nemijlocită și personală și implică o relație intimă cu propria persoană. Înseamnă cunoașterea de sine prin examinarea procesului psihologic [din interiorul nostru], fără să ne fie rușine de acesta. Destul de frecvent suntem atât de autocritici față de noi înșine încât putem deveni propriii noștri dușmani. Meditația este o modalitate de a pune capăt acestui conflict împrietenindu-ne cu noi înșine. În cele din urmă, am putea constata că nu suntem chiar atât de răi precum am crezut sau cum ni s-a spus că suntem. Înainte de a aborda alte aspecte ale practicii *mindfulness*, aș vrea să vă ofer câteva exemple de beneficii ale meditației, întrucât acestea au strânsă legătură atât cu noi înșine, cât și cu viața noastră de zi cu zi.

Dacă ne etichetăm ca niște cazuri fără speranță sau ne vedem ca pe niște personaje negative, nu există nicio posibilitate de a ne folosi de propria experiență ca de un prim pas [pe drumul evoluției]. Dacă adoptăm atitudinea că este ceva în neregulă cu propria persoană, atunci trebuie să căutăm constant în afara noastră ceva mai bun decât suntem noi. Această căutare poate continua la nesfârșit.

Spre deosebire de această abordare, meditația presupune să intrăm în contact cu situația noastră actuală, cu starea neprelucrată și brută a minții și a ființei noastre. Indiferent de ce vom descoperi acolo, va trebui să observăm [cu detașare]. Acest lucru este similar cu construirea unei prietenii de durată cu altcineva. Ca parte a procesului de a te împrieteni cu cineva, vei ajunge să descoperi la acea persoană [și] lucruri care nu îți plac la ea și te vei confrunța cu aspecte ale relației care pot fi foarte neplăcute. De cele mai multe ori, conștientizarea problemelor și acceptarea lor constituie fundamentul unei prietenii de durată. Acceptând aceste lucruri chiar de la început, nu vei mai fi șocat de ele mai târziu. Din moment ce știi toate aspectele negative, nu va mai trebui să te prefaci că acea parte a relației nu există. Poți cultiva apoi și celălalt aspect: latura pozitivă. Aceasta este, de asemenea, o modalitate foarte bună de a începe să te împrietenești cu tine însuși. În caz contrar, s-ar putea să rămâi surprins și să te simți păcălit mai târziu, când vei descoperi lucrurile pe care le-ai ținut ascunse față de tine.

Orice există în noi este ceva natural. Este vorba doar despre o altă dimensiune a frumuseții naturale. Câteodată, oamenii parcurg distanțe mari pentru a se bucura de natură, cutreierând munții, mergând într-un safari pentru a vedea girafele și lei din Africa sau făcând o croazieră în Antarctica. Este mult mai simplu și mai la îndemână să apreciem frumusețea naturală a

propriei noastre persoane. Aceasta este, de fapt, mult mai frumoasă decât oricare floră sau faună exotică, mult mai fabuloasă, mai dureroasă, [dar și] mai plină de culoare și mai încântătoare.

Meditația înseamnă să pătrundem în această situație naturală, organică a ceea ce suntem. Pentru a putea realiza acest lucru, însă, este nevoie de muncă fizică și efort individual. Nu putem închiria un elicopter care să ne poarte până în miezul problemei, fără nicio dificultate. Trebuie să mergem pe propriile picioare. Trebuie să pătrundem în regiunile mai puțin cunoscute ale acestei intime frumuseți naturale. Acesta este primul pas în dezvoltarea practicii *mindfulness*: să pătrundem direct în situația noastră psihologică naturală, fără a recurge la închirierea vreunui „vehicul de lux” pentru a ajunge acolo. Nu putem folosi un vehicul de teren sau un elicopter. Mai înainte de toate, trebuie să mergem [pe picioarele noastre], lucru care se dovedește a fi extrem de util.

Pentru a dezvolta starea de *mindfulness*, practica meditației ne pune la dispoziție tehnici simple, adecvate situației noastre psihologice reale. Pentru aceasta vom folosi resursele pe care le avem deja. Situația noastră actuală, ceea ce suntem, este punctul de la care pornim. Vom începe cu tehnici simple, cum ar fi meditația șezând, meditația în mers și [observarea] respirației. Acestea sunt lucruri firești pentru noi. Cu toții trebuie să respirăm, cu toții trebuie să stăm așezați, și cei mai mulți dintre noi pot merge. Aceste lucruri pe care le facem în mod natural constituie punctul de plecare în dezvoltarea stării de *mindfulness* prin practica meditației.

Trebuie să începem cu pași foarte mici, într-o manieră comună, simplă. În acest sens, meditația seamănă mai mult cu a culege legumele din propria grădină decât cu a merge la supermarket pentru a le cumpăra. Pur și simplu mergem în grădină,

culegem legume proaspete și le gătim. Aceasta este o analogie pentru a evidenția aspectul direct, personal și imediat al meditației. Ea presupune simplificarea psihologiei de bază și a problemelor noastre fundamentale. În acest caz, a simplifica înseamnă a nu avea așteptări în privința a ceea ce poți dobândi în urma meditației. Pur și simplu începi.

Cel mai bine ar fi să ne gândim la dezvoltarea stării de *mindfulness* prin meditație mai degrabă ca un la mod de viață decât ca la un exercițiu pe care îl faci o singură dată și gata. Pentru a beneficia de toate foloasele meditației este nevoie de mult mai mult, nu doar să guști puțin din ea. Este nevoie să practici o perioadă mai îndelungată. Altfel, vei avea de-a face cu multă confuzie, cu totul inutilă. Ca atare, este important să continui să practici cu perseverență și să urmezi instrucțiunile pe care le primești.

Practica, așa cum va fi prezentată în această carte, nu este neapărat mai edificatoare sau mai promițătoare decât alte tehnici. Cu toate acestea, în cazul în care vei păstra această abordare și vei investi efort și răbdare, indiferent de contextul din care provii sau de convingerile pe care le ai, vei avea șansa de a te înțelege mai bine. Ar trebui să te avertizez totuși că o astfel de înțelegere ar putea fi extrem de plictisitoare. De asemenea, o astfel de înțelegere ar putea include și constatarea unor lucruri pe care nu ai dori să le vezi. Cu toate acestea, nu ne putem respinge pe noi înșine înainte de a ști cine sau ce suntem cu adevărat. Așa că te sfătuiesc să fii curajos. Te rog să nu abandonezi. Nu te va ajuta cu nimic nici să te respingi și nici să te felițiți. Mai degrabă încearcă să practici tehnica exact așa cum îți este prezentată în capitolele următoare.

Meditația este extrem de pragmatică, enervant de pragmatică. Poate fi, de asemenea, solicitantă. Dacă perseverezi, vei înțelege o mulțime de lucruri despre tine și despre alții și vei do-

bândi claritate. Dacă vei continua să practici în mod regulat și vei urma această disciplină, experiențele pe care le vei avea nu vor fi neapărat spectaculoase, dar te vei putea descoperi pe tine însuși. Prin practica pragmatică a meditației, vei putea înțelege textura propriei existențe. Ca să zic așa, mai degrabă pământul va începe să-ți vorbească decât să-ți trimită cerul mesaje.

Eu, personal, am învățat ceva din această practică. Nu vreau să sune ca o confesiune, vreau doar să-ți împărtășesc modul în care am beneficiat de pe urma practicării meditației. În capitolul 3 îți voi oferi instrucțiuni despre tehnica meditației așa cum am învățat-o eu însumi.

Meditația, așa cum învățat-o eu, are mai multe etape. Prima etapă – dezvoltarea stării de *mindfulness* la un nivel de bază – o poți practica individual sau în grup. La început, această practică te va ajuta să-ți dezvolți starea de *mindfulness*, învățându-te să-ți concentrezi atenția asupra respirației, asupra modului în care respiri natural. Atunci când alergi, îți pierzi suflul. Apoi, când te oprești și te așezi, primul lucru pe care îl faci este să încerci să ți-l recapeți. În acel moment, tu îți concentrezi atenția asupra respirației. Sau, dacă dorești să te relaxezi, te așezi într-un scaun confortabil și expiri profund. Deci, noi asociem respirația atât cu efortul, cât și cu starea de relaxare. În capitolul 3 vom discuta în mod specific despre cum să lucrezi cu respirația în practica meditației.

Tehnica meditației *mindfulness* este asociată cu amplificarea păcii [interioare]. De fapt, am putea s-o numim „meditația trăirii liniștite”. Dar pacea despre care vorbim nu înseamnă „o stare lipsită de război”. Nu are nimic de-a face cu politica. Aici vorbim despre pace ca nonacțiune. Să presupunem că trecem printr-o situație tensionată, cum ar fi în relația cu un prieten, cu părinții noștri sau la serviciu. Când facem un pas înapoi din „fo-

cul” acelei situații, putem să ne așezăm în fotoliu și să respirăm ușurați. Pacea este genul acela de prăbușire în fotoliu. Dar te rog să nu înțelegi greșit ceea ce spun. În practica meditației nu poți obține acest tip de pace fără să dai dovadă de disciplină și de efort constante.

Starea de *mindfulness* este o aplicare specifică și aproape excentrică a efortului personal. Este asemănătoare construirii unei scări. Construirea unei scări necesită măsurarea precisă a bucăților de material, astfel încât treptele să fie realizate în mod corespunzător. Toate unghiurile trebuie măsurate cu grijă și tăiate cu acuratețe, iar cuiele trebuie să fie potrivite și bătute în mod corect. Scara trebuie să suporte greutatea oamenilor care o urcă. Ne-am putea întreba: Unde duce această scară? Pentru moment, destinația nu contează prea mult. Trebuie doar să ne ocupăm de construirea scării și atât, fără să ne facem speranțe și fără să ne acuzăm de nimic. Hai să simplificăm situația. Hai să construim această scară cât mai simplu și mai direct. Aceasta este esența practicii *mindfulness*.

Meditația poate fi un proces destul de solicitant, însă generează multă bucurie, întrucât avem convingerea că ne vom [putea] ajuta singuri, bazându-ne pe efortul și pe abilitățile proprii. În acest fel, celebrarea este aspectul esențial al practicii meditației.

Este posibil să-ți pui o mulțime de întrebări în momentul în care vei începe să practici meditația. Poate te vei întreba: „Oare o să mergă?”, „Oare o să dea rezultate?”, „Oare fac tehnica asta în mod corect? Nu cumva fac greșeli?” Pe măsură ce continuăm să practicăm, ne vom putea relaxa mai mult și lucrurile vor începe să mergă mai bine. Multe dintre aceste griji încep să fie din ce în ce mai puțin relevante. Practica ne va edifica prin ea însăși.

Cu toate acestea, pe măsură ce timpul va trece, vom descoperi un nou nivel al întrebărilor pe care ni le punem. În timp ce

medităm, ne putem surprinde punându-ne despre noi întrebări de natură intelectuală, psihologică, emoțională sau sociologică. Putem să ne surprindem cercetând, punând sub semnul întrebării, analizând și încercăm să fim siguri de ceea ce facem. Vom analiza multe dintre aceste răspunsuri și modul în care acestea pot fi abordate. Cu toate acestea, te încurajez să sistezi aceste întrebări, mai ales când înveți pentru prima dată practica meditației. Atunci când renunți la aceste griji, practica poate deveni [ca] un enunț simplu, direct și cu intenție clară.

Punctul esențial al practicii *mindfulness* este acest caracter deliberat. Atunci când practici, de fapt tu *faci* ceva. Ești angajat într-un proces, fără a fi nevoit să te convingi că ceea ce faci este în regulă. Ulterior, vom discuta și aspectele filosofice și metafizice ale acestei practici. Deocamdată, pur și simplu să începem să ne împrietenim cu noi înșine.

DESCOPERIREA CAPACITĂȚII NOASTRE DE A IUBI

Înainte de a prezenta detaliile tehnicii meditației și de a explica modul în care aceasta duce la dobândirea stării de *mindfulness* – mai înainte chiar de a începe să medităm –, aș dori să aruncăm o privire asupra mentalității noastre. De cele mai multe ori, abordăm viața ca și cum ne-am apăra de un eventual atac. Atunci când eram copii, cei mai mulți dintre noi au fost deseori muștrați în moduri care i-au determinat să aibă o părere proastă despre propria persoană. Indiferent dacă acea critică a venit de la părinții lor, de la un profesor de la școală sau de la altcineva, ea a avut puterea de a le consolida sentimentul că ceva este în neregulă cu ei. Critica a dus de multe ori la apariția unui sentiment de izolare, la ideea de separare – *noi și ceilalți* – care s-a adâncit de-a lungul timpului. Încă de la o vârstă fragedă, ne-am dezvoltat diferite mecanisme de apărare, considerând că o apărare bună reprezintă cea mai eficientă protecție împotriva unor viitoare reproșuri. Am continuat să avem această abordare și după ce am devenit adulți. Fie că este vorba despre o confruntare cu un străin pe stradă sau despre o discuție aprinsă cu

partenerul nostru în propriul dormitor, credem că avem nevoie de argumente bune pentru a ne justifica poziția și de o logică de fier pentru a ne apăra. Aproape că ne comportăm ca și cum am fi negociatori profesioniști, proprii noștri mici avocați.

În psihologia occidentală, unele abordări subliniază importanța consolidării ego-ului¹, pentru a spori stima de sine. Am putea însă interpreta greșit acest lucru, crezând că înseamnă că ar trebui să ne autopromovăm în detrimentul altora. O persoană poate deveni extrem de egocentrică prin această atitudine. Este ca și cum ar spune întregii lumi: „Nu știi cine sunt eu? Sunt ceea ce sunt. Dacă sunt atacat pentru asta, foarte rău pentru cel care mă atacă. Întrucât eu sunt cel care are dreptate”. Această persoană va avea impresia că acțiunile sale sunt justificate, ca și cum l-ar avea pe Dumnezeu de partea sa ori cel puțin legea și ordinea.

La început, când învățăm aceste tehnici de autoapărare, logica noastră poate fi oarecum slabă, dar, în cele din urmă, devenim negociatori influenți și convingători cu noi înșine. Întregul proces este bazat pe o atitudine de superioritate. Acest tip de autoîndreptățire poate avea un succes destul de mare, dar este foarte agresiv.

Învățăm să folosim această abordare și în cazul altor aspecte ale vieții cotidiene. Încercăm să le fim superiori tuturor, de la secretarele universității până la șeful pe care îl avem la serviciu. Dacă ne alăturăm unei organizații care colectează taxele, este posibil să încercăm să negociem ca, în ceea ce ne privește, să fim exonerati de plata acestora. Poate unele lucruri nu sunt ne-

¹ Deși neacceptat (încă) de DEX, am folosit peste tot denumirea de „ego” pentru falsul eu, „masca” (lat. *persona*), construită din suma condițiilor impuse de mediu și ca un efect al adaptării „eficiente” la el, aspect al ființei care ascunde natura proprie cea adevărată, eternă și indestructibilă, despre care vorbesc majoritatea căilor spirituale orientale. De altfel și autorul folosește acest termen, explicându-l la pag. 89 (*N. red.*)

gociable, cum ar fi prețul unui bilet la film; cu toate acestea, dacă nu ne place filmul, vom încerca să ne luăm banii înapoi. Pentru a obține cele mai mari beneficii pentru noi înșine, vom încerca să negociem totul. Această negociere poate deveni baza relațiilor noastre, chiar și a celor mai intime: creșterea copiilor și relația cu partenerul de viață, cu rudele și prietenii.

O mare parte a acestui lucru se datorează creșterii și educației de care am avut parte. Ne este încă teamă că vom fi criticați sau că vom eșua dacă nu ne exprimăm părerile. La un nivel mai profund, ne este teamă că, dacă nu suntem asertivi, nu vom fi funcționali; s-ar putea să nu fim capabili să ne spălăm pe dinți sau să ne pieptănăm părul în mod corespunzător; s-ar putea să nu mai ieșim niciodată din casă dacă nu ne declarăm superiori celorlalți.

Poate că ar trebui să reexaminăm aceste afirmații, pentru a vedea care dintre ele sunt cu adevărat funcționale. Trebuie să analizăm dacă este benefic să ne poziționăm pe o treaptă superioară, mai ales atunci când facem acest lucru desconsiderându-i pe ceilalți. Este nevoie să ne punem serios întrebarea ce este dăunător și ce este benefic. Eu am constatat – pe baza experienței din trecut – că atât folosirea unei abordări centrate pe sine, cât și a uneia constant defensive nu ne sunt de niciun ajutor.

În loc să ne consolidăm egocentrismul¹ și să ne justificăm în mod constant acțiunile, ar trebui să ne fundamentăm viața pe ceva mai important și mai demn de încredere. Atunci când vom reuși să ne dezvoltăm o reală încredere în noi înșine, autoapărarea constantă nu va mai fi necesară.

Toate acestea pot suna foarte bine, dar *în ce anume* din noi vom avea încredere? Pentru început, trebuie să reexaminăm lucrurile. Trebuie să privim în lăuntrul nostru. Ce vedem atunci când

¹ Autorul folosește o sintagmă intraductibilă în limba română, anume *me-ness* (N. red.)

privim în interior? Ne putem pune întrebarea: Există ceva valoros și de încredere în mine însumi? Desigur că există! Dar este un lucru atât de simplu încât avem tendința să-l ratăm cu totul ori să-l trecem cu vederea. Atunci când privim în interiorul nostru, avem tendința de a ne concentra asupra nevrozelor, neliniștilor și ostilității noastre. Sau avem tendința de a ne concentra atenția pe cât de minunați, de realizați și de invulnerabili suntem. Dar acele sentimente sunt de obicei superficiale, ascunzând nesiguranțele pe care le avem. Totuși, să privim cu atenție.

Dincolo de toate acestea există altceva, ceva mult mai important. Acest lucru important este disponibilitatea pe care o avem. Suntem dispuși să așteptăm, suntem dispuși să zâmbim, suntem dispuși să fim amabili. Nu ar trebui să trecem cu vederea acest potențial, această sămânță a blândeții. Chiar și cele mai violente animale posedă o afecțiune naturală și manifestă blândețe față de puii lor. Această sămânță a blândeții există în fiecare ființă. Nu trebuie să ne simțim jenați că o avem sau să încercăm să o ascundem. Nu este nevoie să ne punem eticheta de băieți răi și de fete rele sau cea de eroine sau tipi duri. Ne putem permite să [ne] acceptăm și să [ne] cultivăm blândețea și, mai ales, ne putem permite să ne tratăm *pe noi înșine* mai bine. Dacă nu ne prețuim propria persoană, nu avem niciun temei să lucrăm cu noi înșine.

Alternativa este extinderea agresivității, a aroganței și a resentimentelor – către părinții noștri, profesorii noștri, rudele noastre, colegii noștri, angajații noștri, prietenii noștri și iubii sau iubitele noastre. Întreaga lume pare plină de spini, care par că acoperă pământul din jurul nostru, și peste tot sunt gaze nocive. Agresivitatea este oarbă. Ori de câte ori devenim orbi din cauza agresivității, nu mai putem vedea nimic. În consecință, aprecierea și prietenia nu sunt posibile.