

MINDFULNESS PE ÎNȚELESUL TUTUROR

EDIȚIA A III-A

Traducere din limba engleză:
MARILENA CONSTANTINESCU

EDITURA  HERALD

București

CUPRINS

Prefață	5
Introducere: Buddhismul american	7
Meditația - De ce ne-ar interesa?	14
Ce <i>nu</i> este meditația	29
Ce <i>este</i> meditația	46
Atitudine	61
Practica	68
Ce să faceți cu corpul	92
Ce trebuie să faceți cu mintea	99
Structurarea meditației	114
Organizarea practicii	126
Confruntarea cu problemele	139
Confruntarea cu distragerile - I	165
Confruntarea cu distragerile - II	173
Atenția conștientă (Sati)	196
Atenție conștientă versus concentrare	213
Meditația în viața de zi cu zi	225
Ce aveți de câștigat din asta	243
Despre autor	253

CAPITOLUL 1

MEDITAȚIA

De ce ne-ar interesa?

Meditația nu este ușoară. Ea necesită timp și energie. E nevoie de curaj, hotărâre și disciplină. E nevoie de o serie de însușiri personale pe care în mod normal le considerăm a fi neplăcute, și pe care dorim să le evităm ori de câte ori este posibil. Putem rezuma totul prin cuvântul „tupeu”. Meditația cere „tupeu”. Desigur, este mult mai ușor să lăsăm totul baltă și să ne așezăm în fața televizorului. Așadar, de ce să ne batem capul? De ce să ne pierdem tot acel timp și toată acea energie, când am putea merge undeva să ne distrăm? De ce să vă intereseze acest lucru? Simplu. Pentru că sunteți o ființă umană. Și pentru simplul fapt că sunteți om, înseamnă că sunteți moștenitorul unei insatisfacții inerente în viața voastră, care pur și simplu nu dispăre. Puteți să o suprimați pentru o perioadă de timp, să nu o mai conștientizați. În acest scop puteți să vă distrați de la ea ore în șir, dar ea va reapărea întotdeauna – cel mai adesea atunci când vă așteptați cel mai puțin. Pentru că dintr-o dată, aparent din senin, cădeți pe gânduri, faceți bilanțul și realizați situația voastră reală din această viață.

Deveniți conștienți și deodată realizați că vă trăiți toată viața trecând prin ea ca găscă prin apă. Afișați o față de persoană fericită. Reușiți într-un fel sau altul să vă atingeți scopurile și să arătați bine pe dinafară. Însă, acele perioade în care sunteți plini de disperare, acele momente în care simțiți cum totul se prăbușește în interiorul vostru, voi le țineți doar pentru voi. Vă simțiți groaznic. Și știți asta. Dar reușiți să o ascundeți de minune. În același timp, undeva în străfunduri, dincolo de tot ceea ce cunoașteți, știți că trebuie să existe o altă modalitate de a trăi, o manieră mai bună de a privi lumea, un mod de a vă integra în viață mai complet. Vă dați seama de asta doar din când în când. Aveți un loc de muncă bun. Vă îndrăgostiți. Ați tras lozul cel mare și, pentru un timp, lucrurile sunt diferite. Viața dobândește o bogăție și o claritate care face ca toate vremurile grele și monotonie să se estompeze. Întreaga textură a experienței voastre se schimbă și vă spuneți: „În regulă, acum am reușit; acum voi fi fericit.” Însă apoi și asta începe să dispară treptat, ca fumul în vânt. Ați rămas doar cu o amintire. Cu o simplă amintire și cu o vagă conștiință a faptului că ceva nu este cum trebuie.

Însă în viață există cu adevărat un întreg tărâm al profunzimii și sensibilității care este disponibil, dar pe care, dintr-un motiv sau altul, pur și simplu nu-l vedeți. Și sfârșiți prin a vă simți segregat. Vă simțiți izolat de dulceața experienței vieții printr-un fel de bumbac senzorial. Nu sunteți cu adevărat conectați la viață. Din nou nu reușiți s-o faceți. Iar apoi până și acea vagă conștientizare dis-

pare treptat și vă reîntoarceți la aceeași veche realitate. Lumea pare a fi același loc detestabil sau, în cel mai bun caz, plictisitor. Ea este un *roller-coaster* emoțional și voi vă petreceți o mulțime de timp în partea de jos a rampei, tânjind să vă aflați sus.

Așadar, ce este în neregulă cu voi? Sunteți oare niște monștri? Nu. Sunteți doar oameni. Și suferiți de aceeași boală de care este infectată fiecare ființă umană. Această boală este ca un monstru existent în noi toți și care are multe brațe: tensiune cronică, lipsă de compasiune autentică pentru alții, inclusiv față de persoanele apropiate, sentimente blocate și apatie emoțională. Are multe, multe brațe cu care ne ține strâns. Niciunul dintre noi nu este în întregime liber de el. Putem să îi negăm prezența. Putem încerca să-l suprimăm. Construim o întregă cultură în jurul nostru pentru a ne ascunde de el, pretinzând că nu există, abătându-ne atenția de la el prin obiective, proiecte și statut. Însă el nu dispăre niciodată. Este ca un constant curent subteran ce există în fiecare gând și în fiecare percepție a noastră; este o voce șoptită, fără cuvinte, în partea din spate a capului, care ne spune: „Încă nu e suficient de bine. Trebuie să ai mai mult. Trebuie să faci mai bine. Trebuie să fie și mai bine.” Este un monstru, un monstru care se manifestă peste tot prin niște forme subtile.

Mergeți la o petrecere. Ascultați râsetele, ascultați acea voce stridentă care la suprafață pare că este veselă, dar care în profunzime arată teama. Simțiți tensiunea, simțiți presiunea. Nimeni nu se relaxează cu adevărat.

Toți se prefac. Mergeți la un meci de fotbal. Uitați-vă la supporterul din tribună. Urmăriți starea irațională de furie a acestuia. Uitați-vă la frustrarea necontrolată care clocește în oameni, frustrare ce este acoperită sub masca entuziasmului, sau a spiritului de echipă. Huiduieli, fluierături și egoism neînfrânat în numele loialității față de echipă. Beție, bătăi în tribune. Aceștia sunt oamenii care încearcă cu disperare să-și elibereze tensiunea care există în interiorul lor. Aceștia nu sunt oameni care se află în pace cu ei înșiși. Uitați-vă la știrile de la TV. Ascultați versurile cântecelor populare. Veți găsi aceeași temă repetată, iar și iar, în diferite variante. Gelozie, suferință, nemulțumire și stres.

Viața pare a fi o luptă perpetuă, un efort enorm ce trebuie făcut împotriva unei sorți copleșitoare. Și care este soluția noastră pentru toată această nemulțumire? Noi ne-am blocat în sindromul lui „dacă ar fi”. Dacă aș avea mai mulți bani, atunci aș fi fericit. Dacă aș putea găsi pe cineva care să mă iubească cu adevărat, dacă aș slăbi 10 kilograme, dacă aș avea un televizor color, jacuzzi și părul creț, și așa mai departe, la nesfârșit.

Așadar, de unde provine tot gunoiul ăsta și, mai important decât atât, ce putem face în privința lui? El vine din condiția minții noastre. El este constituit dintr-un set de obiceiuri mintale, profunde, subtile și omniprezente. Este un nod gordian pe care l-am construit puțin câte puțin, și pe care îl putem desface exact în același mod în care l-am făcut, piesă cu piesă. Putem să ne ridicăm gradul de conștiență, putem să ne curățăm fiecare piesă

și să o scoatem la lumină. Putem face ca inconștientul să ajungă la nivelul conștientului, încetul cu încetul, puțin câte puțin.

Esența experienței noastre este schimbarea. Schimbarea are loc fără încetare. Clipă de clipă viața curge și nu este niciodată aceeași. Transformarea perpetuă constituie natura universului perceptual. În capul vostru apare dintr-o dată un gând, dar o jumătate de secundă mai târziu acesta a dispărut. Apare iarăși un altul, dar și acesta dispare. Un sunet ajunge la urechile voastre, însă apoi se lasă tăcerea. Deschideți ochii, și lumea se va revărsa în ei; clipiți, și lumea va dispărea.

Oamenii vin în viața voastră și pleacă. Prietenii pleacă, rudele mor. Norocul și bogăția cresc și descresc. Uneori veți câștiga, dar tot de-atâtea ori veți pierde. Totul este perpetuu: este schimbare, schimbare, schimbare. Nu există două clipe la fel.

Nu e nimic în neregulă cu acest lucru. Așa este natura universului. Însă cultura umană ne-a educat să răspundem ciudat la această curgere neîntreruptă. Noi facem o clasificare a experiențelor. Noi încercăm să încadrăm fiecare percepție, fiecare schimbare mintală din cadrul acestui flux nesfârșit într-una din cele trei „găuri de porumbel”, cotloane mintale: este bine, este rău, este neutru. Apoi, în funcție de eticheta pe care i-am pus-o, percepem acel lucru pe baza unui set de răspunsuri mintale fixe cu care suntem obișnuiți. În cazul în care o anumită percepție a fost etichetată ca fiind „bună”, vom încerca

să o menținem neschimbată. Ne agățăm de acel gând particular, îl dezmierdăm, îl ținem strâns, încercăm să-l împiedicăm să ne scape. În cazul în care nu reușim acest lucru, ne aruncăm cu totul într-o încercare de a repeta experiența ce a provocat acel gând. Haideti să numim acest obicei mintal „apucare”, atașare.

De cealaltă parte a minții se află caseta cu eticheta „rău”. Când percepem ceva ca fiind „rău”, vom încerca să-l respingem. Încercăm să-l negăm, să-l alungăm, să scăpăm de el prin orice mijloc putem. Luptăm împotriva propriei noastre experiențe. Fugim de bucăți de noi înșine. Haideti să numim acest obicei mintal „respingere”.

Între aceste două reacții se află caseta neutră. Aici încadrăm experiențele care nu sunt nici bune, nici rele. Ele sunt călduțe, neutre, neinteresante și plictisitoare. Așezăm bine acea experiență în caseta neutră, astfel încât s-o putem ignora, reîntorcându-ne astfel atenția către locul în care se află acțiunea, și anume în nesfârșitul ciclului dorinței și aversiunii. Această categorie de experiență este deposedată de partea de noastră de atenție care i s-ar cuveni. Haideti să numim acest obicei mintal „ignorare”.

Rezultatul direct al acestei nebunii este o cursă pe o pistă de alergare care nu se oprește niciodată și nu duce nicăieri, căutând la nesfârșit plăcerea, fugind la nesfârșit de durere, ignorând la nesfârșit nouăzeci la sută din experiența noastră. Și apoi ne întrebăm de ce viața are un gust atât de insipid. La o analiză finală, rezultă că acesta este un sistem care nu funcționează, nu dă rezultate.

Nu contează cât de intens urmăriți să obțineți plăcerea și succesul, pentru că există momente în care nu reușiți să le obțineți. Nu contează cât de repede fugiți, există momente în care durerea vă prinde din urmă. Și între aceste momente, viața este atât de plictisitoare încât vă vine să urlați. Mințile noastre sunt pline de opinii și de critici. Am construit ziduri în jurul nostru și suntem prinși în închisoarea construită de propriile noastre minciuni și aversiuni. Suferim.

În gândirea buddhistă suferința este un cuvânt foarte important. Este un termen cheie și de aceea trebuie să fie înțeles pe deplin. Cuvântul în limba pali este *dukkha*, și el nu desemnează doar agonia corpului. Înseamnă sensul profund, subtil al lipsei de satisfacție, care este parte componentă a oricărei piste mintale de alergat. Buddha a spus că esența vieții este suferința. La prima vedere acest lucru pare extrem de morbid și de pesimist. Pare chiar neadevărat. Pentru că, la urma urmei, există o mulțime de dați în care suntem fericiți. Nu-i așa? Nu, nu e așa. Doar pare așa. Luați orice moment în care vă simțiți cu adevărat împliniți și examinați-l îndeaproape. Sub acea bucurie veți descoperi o subtilă și omniprezentă tensiune relativă la faptul că, indiferent de cât de minunat este acel moment, la un moment dat se va sfârși. Indiferent de cât de mult ați câștigat la un moment dat, fie că urmează să pierdeți o parte din acel lucru, fie vă veți petrece restul zilelor păzind ceea ce tocmai ați câștigat, și veți face planuri cum să obțineți mai mult. Și, în cele din urmă, veți muri. În cele din urmă veți pierde totul. Totul este tranzitoriu.

Sună destul de sumbru, nu-i așa? Din fericire, nu este, nu este absolut deloc așa. Pare sumbru doar atunci când vedeți lucrurile din perspectiva mintală obișnuită, care este exact nivelul la care operează mecanismul pistei de alergat. Sub acest nivel se află o cu totul altă perspectivă, un mod complet diferit de a privi universul. Este un nivel de funcționare în care mintea nu încearcă să înghețe timpul, în care nu ne agățăm de experiența noastră atunci când aceasta are loc, în care nu încercăm să oprim lucrurile să ni se întâmple, și nu încercăm să le ignorăm. Este un nivel al experienței aflat dincolo de bine și rău, dincolo de plăcere și durere. Este un mod minunat de a percepe lumea și aceasta este o abilitate care se poate dobândi. Nu este ușor, dar se poate învăța.

Fericire și pace. Acestea sunt cu adevărat lucrurile cele mai importante ale existenței omenești. Acestea sunt lucrurile pe care toți le căutăm. Însă acest lucru este adesea un pic cam greu de văzut din cauza faptului că am acoperit aceste obiective fundamentale cu niște straturi formate din obiective de suprafață. Vrem mâncare, vrem bani, vrem sex, posesiuni și respect. Ne spunem chiar că ideea de „fericire” este prea abstractă: „Uite, eu sunt o persoană pragmatică. Dă-mi destui bani și voi cumpăra toată fericirea de care am nevoie”. Din păcate, aceasta este o atitudine care nu funcționează. Dacă examinați oricare dintre aceste obiective veți descoperi că sunt superficiale. Vreți mâncare. De ce? Pentru că vă este foame. Deci, vă e foame; și ce-i cu asta? Ei bine, răspundeți voi, dacă mâncăm nu ne va mai fi foame și apoi ne vom simți bine.

Aha! Vă simțiți bine! Acum avem de-a face cu un element real. Ceea ce căutăm într-adevăr nu este reprezentat de obiectivele din zona superficială. Ele sunt doar mijloacele pentru îndeplinirea aceluși scop. Ceea ce căutăm cu adevărat este sentimentul de ușurare ce se ivește atunci când dorința ne este îndeplinită. Stare de bine, de relaxare, sfârșitul tensiunii. Pace, fericire, fără dorințe.

Deci, ce este această fericire? Pentru majoritatea dintre noi, fericirea perfectă ar însemna obținerea a tot ceea ce ne-am dorit, având controlul asupra a tot ceea ce există, să fim un Cezar, toată lumea să danseze după cum le cântăm noi, după toate capriciile noastre. Dar, încă o dată, nu merge așa. Uitați-vă la personajele din istorie care au deținut de fapt această putere supremă. Aceștia nu au fost niște oameni fericiți. Mai mult ca sigur că nu au fost niște oameni care erau împăcați cu ei înșiși. De ce? Pentru că erau mânați de dorința de a controla lumea în totalitate și în mod absolut, și nu au putut. Ei au vrut să-i controleze pe toți oamenii, dar au mai existat și oameni care au refuzat să fie controlați. Ei nu au putut controla stelele. Chiar și ei s-au îmbolnăvit. Chiar și ei au fost nevoiți să moară.

Nu puteți obține niciodată tot ceea ce vreți. Este imposibil. Din fericire, există o altă opțiune. Puteți să vă controlați mintea, să ieșiți din acest ciclu nesfârșit al dorinței și aversiunii. Puteți învăța să nu vreți ceea ce vreți, să vă recunoașteți dorințele, dar să nu fiți controlați de ele. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să vă întindeți pe drum și să invitați pe toată lumea să pășească peste

voi. Aceasta înseamnă că veți continua să trăiți o viață cu un aspect foarte obișnuit, dar o trăiți plecând de la un punct de vedere cu totul nou. Faceți lucrurile pe care o persoană trebuie să le facă, dar sunteți liberi de acea obsesivitate și compulsivitate a propriilor voastre dorințe. Vreți ceva, însă nu mai aveți nevoie să alergați după acel lucru. Vă temeți de ceva, dar nu aveți nevoie să stați tremurând în papuci. Acest tip de educație mintală este foarte dificil. Este nevoie de ani de zile. Dar a încerca să controlezi totul este imposibil, însă dificultatea este preferabilă imposibilului.

Dar, stați puțin! Pace și fericire! Nu este vorba despre ceea ce civilizația înseamnă efectiv? Noi construim zgârie-nori și autostrăzi. Am plătit vacanțe, televizoare. Oferim spitale gratuite și concedii medicale, bunăstare și securitate socială. Toate acestea sunt menite să ofere un anumit grad de pace și fericire. În ciuda acestui lucru, numărul bolilor psihice urcă în mod constant, iar rata criminalității crește accelerat. Străzile sunt pline de delincvenți și de persoane instabile psihic. Întindeți-vă brațul dincolo de siguranța propriei uși și este foarte probabil ca cineva să vă fure ceasul! Ceva nu funcționează cum trebuie. Un om fericit nu simte impulsul de a ucide. Nouă ne place să credem că societatea noastră exploatează fiecare domeniu al cunoașterii umane în scopul de a obține pace și fericire.

De-abia acum începem să înțelegem că am supra-dezvoltat partea materială a existenței în detrimentul aspectului profund emoțional și spiritual, și că plătim