

Cuprins

Introducere / 5

CONȘTIENTIZAREA

Săptămâna 1 • Să punem bazele
prin exerciții de respirație / 15

Săptămâna 2 • Explorarea Roții / 53

Săptămâna 3 • Varianta completă
a Roții Conștientizării / 83

Resurse / 133

Despre autor / 135



Introducere

Te invit, în acest ghid practic de exerciții de mindfulness intitulate „Roata Conștientizării“, să-ți cercetezi arhitectura propriei minți. Așa cum vei vedea, procesul de conștientizare presupune mai mult decât doar să-ți concentrezi atenția: înseamnă să fii atent chiar la propria-ți minte. Mindfulness, în sensul cel mai general, înseamnă să ne trezim din viața setată pe „pilot automat“, înseamnă să devenim mai conștienți și mai sensibili la noutatea experiențelor cotidiene. Ieșirea din modulul automat ne permite să fim mai prezenți în viața noastră și mai prezenți cu oamenii pe care îi iubim.

Parcurgând paginile acestei cărți, vom aprofunda trei abilități ce pot fi învățate și despre care, prin studii științifice realizate cu acuritate, s-a demonstrat că susțin cultivarea stării de bine:

- atenția concentrată
- deschiderea conștienței
- intenția iubitoare

Cercetările au arătat că, atunci când ne dezvoltăm atenția concentrată, ne deschidem câmpul conștiinței și intrăm în starea de intenție iubitoare, devenim mai bine echipați pentru a face față furtunilor vieții, cu un sentiment general mai puternic de calm și fericire. Cercetările mai arată și că procesul are un impact asupra sănătății corpului în moduri foarte reale și măsurabile, inclusiv prin:

1. Îmbunătățirea funcției imunitare, ajutând în lupta cu infecțiile.
2. Optimizarea nivelului enzimei telomerază, care repară și conservă terminațiile cromozomilor, menținându-ți celulele – și, deci, pe tine – tinere, în bună stare de funcționare și sănătoase.
3. Întărirea reglării „epigenetice“ a genelor pentru prevenirea inflamației ce pune viața în pericol.
4. Reducerea stresului și îmbunătățirea funcției cardiovasculare.
5. Susținerea creierului pentru a forma mai multe legături între diferite regiuni – proces denumit „integrare“, baza neurală a rezilienței și stării de bine!

Parcurgând programul de 21 de zile prezentat în această carte, îți vei dezvolta propriul ritual personalizat de practicare a Roții Conștientizării. Speranța mea este că, pe măsură ce exersezi, vei descoperi, la fel ca mine și ca mulți alții care lucrăm cu Roata, că îți trăiești experiențele cu mai multă claritate și pace, cu un sentiment mai profund de stabilitate și chiar vitalitate, nu doar în timpul exercițiului propriu-zis, ci pe toată durata zilei.

Un instrument practic

Roata este o metaforă foarte utilă pentru felul în care funcționează mintea noastră. Ideea mi-a venit într-o zi privind o masă rotundă din biroul meu. Blatul mesei era făcut dintr-un geam transparent înconjurat de o ramă de lemn. Mi-a trecut prin minte că poate câmpul conștienței noastre este centrul unui cerc – ca butucul unei roți, dacă vrei – de la care, în fiecare clipă, ne putem îndrepta atenția către o mare varietate de gânduri, imagini, sentimente și senzații care ne dau târcoale de jur împrejur. Cu alte cuvinte, lucrurile de care ne putem da seama pot fi reprezentate ca pe o roată cu jantă de lemn, iar experiența conștienței poate fi plasată în butucul roții.

Centrul al acestei mese, a ceea ce acum numim Roata Conștientizării, reprezintă experiența de a fi conștient, de a cunoaște, este zona în care localizăm ceea ce cunoaștem despre viață. Marginea roții reprezintă ceea ce este de cunoscut; de pildă, în acest moment, tu ești conștient de cuvintele pe care le citești pe această pagină și acum probabil că ți-ai dat seama de asocierile pe care le faci cu ceea ce citești – imaginile sau amintirile care îți vin în minte.

Starea de conștiență implică simțul nostru subiectiv al cunoașterii – așa cum îți dai acum seama de faptul că eu scriu cuvântul „salut“. În această carte, vom fi ghidați de perspectiva că starea de conștiență include atât cunoașterea, cât și ceea ce este de cunoscut. Știi că am scris adineauri „salut“. Faptul că știi este conștientizare; „salut“