

## MINDFULNESS

*„Aceasta este o carte inspiratoare. Ed Halliwell ne arată cum o înțelepciune străveche, testată cu atenție de cele mai bune metode ale științei moderne, poate deveni o resursă de încredere pentru secolul XXI.”*

MARK WILLIAMS, PROFESOR EMERIT DE PSIHOLOGIE CLINICĂ  
LA UNIVERSITATEA OXFORD, AUTOR AL VOLUMULUI *MINDFULNESS: A PRACTICAL GUIDE TO FINDING PEACE IN A FRANTIC WORLD* (*MINDFULNESS: UN GHID PRACTIC PENTRU A DESCOPERI PACEA ÎNTR-O LUME FRENETICĂ*)

*„Mindfulness implică o deschidere onestă și curajoasă spre experiența de a fi uman în momentul prezent. Ed Halliwell cunoaște la perfecție teoria și practica acestui teritoriu curios de nefamiliar. Rezultatul este un ghid practic și de mare ajutor, presărat minunat cu revelații psihologice luminate.”*

DR. JONATHAN ROWSON, DIRECTOR AL RSA SOCIAL BRAIN  
CENTRE

*„Vrei să descoperi cum să-ți găsești pacea lăuntrică? Ed ne-a oferit o îndrumare pragmatică, clară și plină de compasiune pe care o putem aplica în viața noastră de zi cu zi. Această îndrumare practică legată de mindfulness este împletită de-a lungul cărții prin intermediul referințelor privind fundamentul științific, și este adusă la viață urmărind experiențele a patru persoane care au întreprins călătoria prin acest program.”*

REBECCA CRANE, DIRECTORUL CENTRULUI PENTRU CERCETAREA ȘI PRACTICA MINDFULNESS-ULUI, UNIVERSITATEA BANGOR

*„Acest ghid extraordinar de accesibil pentru mindfulness este scris cu o claritate, cu o deschidere și o generozitate blândă care fac parte din caracteristicile practicii mindfulness în sine. Recurgând la multe dintre elementele-cheie ale cursului MBSR/MBCT, cartea oferă, de asemenea, o punte introductivă către fundațiile filozofice bogate ce susțin și completează abordările bazate pe mindfulness.”*

ROBERT MARX, CONSULTANT PSIHOLOGIE CLINICĂ, ÎNDRUMĂTOR PENTRU ANTRENAMENTUL ȘI STĂPÂNIREA MINDFULNESS-ULUI, SUSSEX PARTNERSHIP NHS FOUNDATION TRUST

*„Cheia pentru fericirea de durată este abilitatea de a trăi în înțeleaptă legătură cu gândurile tale, cu sentimentele și cu mediul înconjurător. Starea de mindfulness este o unealtă care ne ajută să ne schimbăm viața și care constituie, poate, abilitatea supremă pentru a trăi bine. Această carte este o introducere fabuloasă, revelatoare și accesibilă către mindfulness, din partea unuia dintre specialiștii de top din domeniu. O recomand cu căldură.”*

DR. MARK WILLIAMSON, DIRECTOR AL ACTION FOR HAPPINESS

*„Nu există îndoială că starea de mindfulness este unul dintre cele mai puternice remedii pentru stresul vieții din era noastră plină de distracții, hiperocupată și individualistă. Dar este surprinzător de greu să găsești sfaturi cu adevărat practice, susținute de cercetări, despre cum să o pui în aplicare. Volumul Mindfulness al lui Ed Halliwell este un ghid de o claritate fără precedent pe acest subiect, care-și croiește drum prin miturile și gândirea magică, ajungând la esența practicii străvechi, dar de o relevanță nespusă. Pentru a deprinde arta de a trăi bine și fericit dând dovadă de atenție, începe prin a acorda atenție acestei cărți.”*

OLIVER BURKEMAN, AUTOR AL VOLUMULUI *HELP, THE ANTIDOTE* (AJUTOR, ANTIDOTUL\*) ȘI AL RUBRICII „THIS COLUMN WILL CHANGE YOUR LIFE” („ACEASTĂ RUBRICĂ ÎȚI VA SCHIMBA VIAȚA”) DIN PUBLICAȚIA *THE GUARDIAN*

*„Scriindu-se atâtea despre mindfulness în ultima vreme, vi s-ar ierta dacă ați crede că nu există nimic nou de învățat. Această carte pune efectiv punct acestei presupunerii! Scriitura lui Ed este clară și lesne de înțeles, dar nu este doar pentru începători – vizează pe oricine care dorește să i se reamintească de ce continuă aceste practici străvechi să fie atât de relevante pentru viețile noastre astăzi. Împletind studii de caz cu o structură a capitolelor tip săptămână cu săptămână, Ed ne-a pus la dispoziție un ghid practic, accesibil, care este aplicabil în egală măsură nou-veniților sau acelorora dintre noi care încă ne străduim să încorporăm practica de mindfulness în viața noastră de zi cu zi.”*

DR. JONTY HEAVERSEDGE, CO-AUTOR AL VOLUMULUI *THE MINDFUL MANIFESTO* (MANIFESTUL MINDFUL) ȘI PREȘEDINTE AL NHS SOUTHWARK CLINICAL COMMISSIONING GROUP

---

\* Volum apărut în limba română la editura Publica, în 2014, cu titlul *Antidotul. Fericire pentru oamenii care nu suportă gândirea pozitivă.* (n.tr.)

*„Mindfulness este o practică veche de când lumea, care s-a dovedit – de-a lungul mileniilor și culturilor – a fi o unealtă eficientă pentru a face față stresului din viața de zi cu zi și pentru cultivarea unui sentiment mai puternic de prezență și stare de bine. Fiind un membru înzestrat și prețuit al catedrei noastre, cursurile de mindfulness ale lui Ed Halliwell sunt o componentă esențială a nucleului programei noastre. Cel mai nou ghid al său oferă informații și instrucțiuni clare, practice pentru toți cei interesați de dezvoltarea acestei abilități.”*

MORGWN RIMEL, DIRECTOR, THE SCHOOL OF LIFE, LONDRA

**ED HALLIWELL**

# **Mindfulness**

**Cum să trăiești bine  
dând dovadă de atenție**



Traducere din limba engleză:

Lavinia Vasile

 **ACT și Politon**

2016

„De cunoști punctul de echilibru,  
Poți stabili detaliile.  
De poți stabili detaliile,  
Poți să încetezi să mai alergi de colo-colo.  
Mintea-ți va deveni calmă,  
Poți gândi în fața unui tigru.  
De poți gândi în fața unui tigru,  
Vei izbuti cu siguranță.”

**MENCIUS**



## Cuprins

<i>Exerciții mindfulness</i>	10
<i>Introducere</i>	11
<i>Cum să folosim această carte</i>	15

### **PARTEA I: CUM PUNEM FUNDAȚIA**

Capitolul 1: Medicina mindfulness	19
Capitolul 2: Cum plantăm semințele	43

### **PARTEA A II-A: CONȘTIENTIZAREA**

Capitolul 3: Cum învățăm să privim	67
Capitolul 4: Cum să ne deschidem către spațiu	89

### **PARTEA A III-A: FIIND ALĂTURI DE...**

Capitolul 5: Cum să rămânem întrupați	109
Capitolul 6: Privind către interior	133
Capitolul 7: Cum dăm drumul strânsorii	151

### **PARTEA A IV-A : ALEGEREA**

Capitolul 8: Acțiunea specifică stării de mindfulness	183
Capitolul 9: Deplinătatea	213

<i>Lecturi recomandate</i>	233
<i>Materiale suplimentare</i>	236
<i>Mulțumiri</i>	240
<i>Referințe</i>	243



## **Exerciții mindfulness**

Cum să ne recăpătăm simțurile	33
Mindfulness asupra respirației	78
Un moment de respiro	100
Explorarea corpului	111
Mindfulness-ul corpului	121
Meditația muntelui	125
Să ne întoarcem spre greutate	138
Mindfulness-ul respirației, corpului, sunetelor, gândurilor și conștientizarea imperativă	158
Moment de respiro în trei pași, cu un pas de acțiune	196
Meditația bunăvoienței-iubitoare	201
Mișcarea în starea de mindfulness (Mersul)	219
STOP – un exercițiu de mindfulness de un minut	225





## Introducere

**P**e când aveam în jur de douăzeci și cinci de ani, am devenit foarte confuz. Munceam frenetic și duceam o viață hedonistă, încercând să reprim senzația supărătoare de îndoială că stilul de viață și cariera pe care le alesesem erau în dezacord cu valorile și aspirațiile mele. Căutam fericirea alergând după plăcere și poziție socială, dar cu cât mă străduiam mai mult să obțin mulțumirea sufletească, cu atât părea mai imposibil de atins. După încă o relație distrusă, am fost distrus la rândul-mi, afundându-mă într-o depresie adâncă și anxioasă.

Acum că privesc în urmă, îmi dau seama că principala mea problemă era că nu știam cum să trăiesc bine. Nu înțelegeam mai deloc cum se întâmplă fericirea – nu doar din punctul de vedere al activităților care duc la starea de bine, ci și al modului de a lucra cu pricepere cu experiența însăși. Conștientizam foarte puțin tiparele de gândire, de simțire, de relaționare și de acțiune în care eram prins și, prin urmare, chiar și atunci când mi-am dat seama că ceva era în neregulă, nu am știut cu adevărat ce anume era, sau ce să fac în privința asta. Disperat, am încercat multe soluții, dar niciuna nu a părut să ajute.

De fapt, încercarea de a scăpa de suferința mea nu a făcut decât să înrăutățească lucrurile. După anii petrecuți năzuind și alergând după plăcere, încercam acum să mă împotrivesc durerii, să fug de ea. Ca strategie pentru starea de bine, era la fel de nereușită. Alergam în cerc, din ce în ce mai repede, ca un câine care își fugărește coada.

După multe frământări, mi s-a sugerat să învăț să meditez. Acesta a fost un punct de cotitură. Învățând să stau liniștit și să privesc înăuntrul meu, am început să descopăr conștiința, să mă familiarizez cu acele tipare ale minții și corpului meu care îmi dictaseră în mod inconștient comportamentul. Exersând, am aflat că este posibil – treptat și încetul cu încetul – să încetez să mă las controlat de aceste tipare și să-mi dezvolt un alt mod de a fi. Am început să se întrezărească un pic de spațiu, alături de o oarecare alinare. Și, împreună cu asta, a apărut și posibilitatea de a face noi alegeri: unele dictate de chemarea inimii, căreia îi puteam da, în sfârșit, ascultare. Începușem să descopăr starea de mindfulness.

După circa doisprezece ani de la acest punct de cotitură, viața mea pare foarte diferită. A trecut mult de când mi-am părăsit vechea slujbă, iar acum le predau altora despre mindfulness. Am avut norocul să-mi găsesc o parteneră de viață, după ce învățasem câte ceva despre ce anume face o relație să funcționeze. Din acel stadiu de disperare, izolare și deconectare al vieții mele – în care nu știam ce să fac sau cum să fac – mi s-a oferit o oarecare pace interioară, care înainte păruse puțin probabilă.

Acest lucru pare să fi venit nu atât din goana după visuri, cât din faptul că mi-am îndreptat atenția spre realitate, că am ajuns să o cunosc intim, chiar și atunci când este dureroasă. A venit din cultivarea unei noi abordări asupra modului de a trăi. Nu am pornit la drum așteptându-mă ca această schimbare să se producă – a apărut ca un rezultat secundar al practicii în decursul anilor. Este o continuă muncă în desfășurare, un exercițiu în care am acum încredere și care-mi face plăcere, chiar și atunci când nu este ușor.

Ce înseamnă să trăiești bine? Răspunsurile le-am putea obține prin alte două întrebări: ce se întâmplă și cum putem învăța din asta? Dacă nu suntem conștienți de ceea ce se întâmplă – nu doar la suprafață, ci și la nivel profund – atunci ne este greu să știm ceea ce ne dirijează, și lucrurile sunt dificil de schimbat. Nu putem surprinde făcând o activitate anume dar, fără să cunoaștem procesele care ne îndrumă să acționăm, suntem condamnați să ne repetăm obiceiurile. Prinși pe neștiute în rutina noastră, trecem ca niște somnambuli (sau mai bine zis gonim) prin viață.

Când începem să acordăm atenție experienței, prin mindfulness, putem de asemenea începe să reflectăm asupra ei. Nu doar gândind, lucru care se întâmplă adesea pe pilot automat, dar dintr-o poziție de înțelegere întrupată, o conștientizare a lumii din noi și din jurul nostru. Această conștientizare poate simți mai profund și mai cuprinzător conținutul vieții noastre, și de asemenea modurile în care relaționăm cu ea.

Pe măsură ce ne antrenăm în a lucra cu această înțelegere mai profundă, în loc să fim constrânși în reacții automate, apare posibilitatea schimbării. Se pot ivi perspective noi și putem explora noi comportamente. Observând ce anume duce la o stare de bine, și ce nu, putem experimenta diferite alegeri. Acordându-ne după răspunsurile pe care le primim de la mintea și corpul nostru, creăm o legătură cu lumea care ne poate ghida prin ea cu mai multă înțelepciune.

Nu este ceva ezoteric. Ne putem antrena capacitatea de conștientizare întrupată, prin practici de mindfulness care ne ajută să descoperim cum să fim și ce să facem. Aceste metode sunt cunoscute, folosite și perfecționate de mii de ani, și fac subiectul interesului actual larg răspândit, pentru că cercetările științifice demonstrează multe dintre beneficiile lor și pentru că lumea are nevoie de metode practice de înțelepciune. Intenția acestei cărți este să îți prezinte unele dintre aceste practici, precum și să exploreze atitudini care le pot fi adăugate cu folos. Sper să le găsești la fel de benefice cum am făcut-o eu.



## Cum să folosim această carte

**C**arta este organizată ca un manual de antrenament, dus săptămână cu săptămână, fiecare dintre cele nouă capitole explorând aspecte ale stării de mindfulness. Sunt incluse aici exerciții-cheie, o prezentare generală a descoperirilor științifice care dovedesc beneficiile mindfulness-ului, și studii de caz urmărind experiențele a patru persoane care au învățat să practice starea de mindfulness în ultimii ani.

Poți încerca să citești un capitol pe săptămână, experimentând cu exercițiile descrise în fiecare dintre ele – dar poți la fel de bine să te afunzi când și când în lectură sau să rămâi la unul sau două exerciții până te simți pregătit să continui. Mindfulness-ul nu este un proces linear, și este bine să revii la principiile de bază și să lucrezi cu ele iar și iar.

Cel mai bine este să nu te grăbești să „obții” starea de mindfulness, căci aceasta nu poate fi obținută grăbindu-te, așa că ia-o încet. Așa cum vom vedea, acesta este un antrenament în care nu ești încurajat să te concentrezi pe obținerea rezultatelor.

## Un mic avertisment

Uneori, nu este momentul potrivit pentru a practica intens meditația. Când te încercă sentimente puternice, te poți simți copleșit explorând acele sentimente, mai ales dacă nu ești obișnuit cu asta.

Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, când suntem foarte deprimați, îndoliați în urma unui deces recent, când suferim de o dependență puternică sau trecem printr-o schimbare majoră în viețile noastre. În aceste cazuri, ar putea fi rezonabil să aștepti o vreme – să te asiguri că ai un sprijin potrivit și, înainte de toate, să te antrenezi mai puțin intens. Este ca și când ai vrea să alergi într-un maraton după ce îți rupi un picior: va trebui să-i permiți să se vindece înainte de-a începe un regim de exerciții.

Dacă ai vreo îndoială sau te simți copleșit în timpul practicii, ar merita să consulți un profesor cu experiență în mindfulness sau un alt specialist în domeniul sănătății, pentru a discuta despre metoda cea mai bună pentru tine. Asta nu înseamnă că nu ești un candidat potrivit pentru antrenament – ci doar că, deocamdată, calea cea mai potrivită către mindfulness ar fi să aștepti, sau să te străduiești să-ți creezi condiții potrivite.

Partea întâi

# CUM PUNEM FUNDAȚIA

*„În lumea noastră, toată lumea se gândește să schimbe omenirea,  
dar nimeni nu se gândește să se schimbe pe sine.”*

LEV TOLSTOI



## Capitolul 1

# Medicina mindfulness

*„Să-ți trăiești viața este cel mai rar lucru din lume.  
Cei mai mulți oameni există, și-atât.”*

OSCAR WILDE

*Starea de mindfulness ne aduce cu picioarele pe pământ, permițându-ne să trăim în realitate și cu realitatea. Pe măsură ce practicăm deschiderea către simțurile noastre, un nou mod de a fi poate apărea în noi înșine. Dezvoltăm o conștientizare amicală asupra a ceea ce se petrece și din ea putem trage învățăminte.*

Mergând pe stradă, auzi sunetul unor copite de cal venind din urmă. Te întorci și-ți vezi un prieten călare pe un cal care trece în galop pe lângă tine, într-un ritm năvalnic. Strigi în urma prietenului: „Unde te duci?” Călărețul strigă: „Nu știu. Întreabă calul!”

Mulți dintre noi ne trăim viața precum prietenul din această scenă: trăind fiecare zi pe fugă, simțindu-ne



conduși în loc să ținem frâiele. Viața se întâmplă, dar ne alegem noi într-adevăr drumul? Și când *ne* facem alegerile, în ce măsură sunt ele alegeri înțelepte, care să ne exprime adevărata intenție?

## Prețul plătit când *faci neîncetat*

Sondajele sugerează că, în ciuda creșterii economice enorme, oamenii din Marea Britanie și din Statele Unite nu sunt în general mai fericiți decât erau în urmă cu 50 de ani.<sup>1</sup> Am putea fi chiar *mai puțin* fericiți decât generațiile trecute: Organizația Mondială a Sănătății avertizează că, până în 2030, depresia va crea cea mai mare povară dintre toate maladiile, depășind cancerul, bolile de inimă și diabetul.

Om fi noi mai bogați din punct de vedere financiar, dar cei mai mulți dintre noi sunt de acord că „ritmul vieții și numărul de lucruri pe care trebuie să le facem sau în privința cărora trebuie să ne îngrijorăm constituie o cauză majoră a stresului, nefericirii și bolilor.”<sup>3</sup> Presiunea pe care o simțim pentru a concura și a realiza ceva, muncind mai intens, mai repede și pentru mai multe ore nu pare să ducă la o stare de bine, chiar dacă produce câștiguri materiale. Cu toate acestea, precum călărețul de pe cal, continuăm să fim conduși, poate fără să ne gândim încotro ne îndreptăm sau de ce mergem în acea direcție.

Cu toate mijloacele noastre noi de comunicare, consumul de informații a crescut cu 350 la sută de-a lungul ultimelor trei decenii.<sup>4</sup> Multitaskingul este adesea încercat ca metodă de a face față situației – dacă reușim să facem mai multe lucruri în același timp, poate că așa vom reuși să terminăm cu ce avem de făcut? Dar cercetările sugerează că acest lucru nu ajută; de fapt, când încerci să faci mai multe lucruri simultan, productivitatea scade cu până la 40 la sută.<sup>5</sup> Irosim energie îndreptându-ne atenția când spre ceva, când spre altceva, într-o succesiune rapidă. După cum spunea T.S. Eliot, cu mult înainte de crearea Internetului, „distracțiile ne distrag atenția de la distracții”.

Pe măsură ce devenim mai stresați, capacitatea noastră mentală scade – ne simțim copleșiți și nu mai putem gândi clar. Suntem condamnați să ne „distribuiem în mod continuu atenția”<sup>6</sup> – un mod de viață fragmentat, frenetic, care nu face altceva decât să ne sleiască și mai mult.

Stresul pare să micșoreze părți ale creierului care ajută la reglarea funcțiilor minții și corpului, expunându-ne unui risc mai mare de boli mintale și fizice.<sup>7</sup> Încercând să ajungem peste tot mai repede, ne facem de fapt călătoria mai grea, și mai puțin plăcută.

Oamenii sunt ființe ale obișnuinței, și să faci neîncetat câte ceva (sau să te gândești la ce să faci) pare să fi devenit o tendință umană adânc înrădăcinată. Expertii în biologie evoluționară ne spun că acest obicei provine dintr-un obiectiv benefic – pentru a supraviețui și a

prospera, strămoșii noștri au învățat să anticipeze, să fie prevăzători și sensibili la posibilele amenințări, să reflecte asupra celor trăite și să învețe din greșelile lor.

Dar când scapă de sub control, sau este aplicată în situații în care nu prea avem control, această stare de „a face”, așa cum este denumită uneori, duce la anxietate și ruminatii. Putem să ajungem atât de concentrați pe soluționarea problemelor, încât să pierdem din vedere lucrurile bune pe care le avem acum. Nemulțumirea devine starea noastră implicită.

## **Cauzele fundamentale ale stresului**

Cu circa 2500 de ani în urmă, un mare psiholog nu numai că a identificat această problemă, dar i-a descoperit și cauzele și a elaborat un remediu. Observând tiparele minții, corpului și comportamentului, și-a dat seama că la rădăcina nefericirii umane se află tendința de a ne agăța și a râvni la ceva și de a opune rezistență. De fiecare dată când ne agățăm de ceva, disconfortul este inevitabil. Suferim de asemenea când ne respingem experiența, dorindu-ne altceva decât ceea ce se întâmplă cu adevărat. Când încercăm să prevenim ceea ce se întâmplă deja, sau să menținem ceea ce se schimbă, ne lansăm într-o bătălie sortită eșecului.

Din fericire, spunea psihologul, cădem în capcana acestor tendințe doar din lipsa conștientizării. Ne lăsăm

tiparele să se desfășoare într-o stare de semiadormire, împinși înainte prin viață de obiceiuri care s-au acumulat de-a lungul timpului. Vestea bună este că putem începe să ne eliberăm de obiceiurile acestea – devenind dispuși și capabili să reflectăm asupra situației noastre dificile, învățând încet să ne debarasăm de vechile noastre deprinderi nefolositoare și începând să interacționăm cu lumea într-un mod mai conștient, mai curajos și mai plin de compasiune.

O astfel de transformare poate avea loc prin practica de mindfulness. Asta presupune să deprindem o serie de competențe care să ne aducă cu picioarele pe pământ, permițându-ne să trăim într-o mai mare armonie cu realitatea prezentului. Ghidându-se după propria experiență, psihologul a raportat că starea de mindfulness l-a ajutat „pe deplin”, ducând la fericirea adevărată.

Calea conștientă spre o stare de bine, a spus el, ne ajută să ne trezim din somn. Prin această observație și-a câștigat reputația psihologul. A devenit cunoscut ca „Buddha” – care înseamnă „cel treaz”.

## **Mindfulness ca remediu**

Budismul poate părea o religie, dar ne-ar ajuta mai mult să-i percepem mesajul fundamental ca pe un remediu. Putem încerca și testa și singuri prezența conștientă. Dacă suntem capabili și dispuși să o practicăm, *putem*

descoperi o mai mare mulțumire sufletească. Drumul care ni se arată este un antrenament aplicat în arta de a trăi bine.

De-a lungul secolelor, mulți oameni au încercat-o în parte, sau complet, fie practicând tradiția budistă, urmând alte practici contemplative sau descoperind perspective și metode similare prin prisma propriei ingeniozități și explorări. Adesea ei raportează că, în timp, această abordare le transformă viața. Nu necesită credință – intrigati de strălucirea sa, se spune că contemporanii lui Buddha l-au întrebat dacă era un dumnezeu: „Nu”, se spune că a răspuns el, „sunt treaz”.

În epoca modernă, cercetarea condiției umane a fost sumbră. Descriind noua sa știință a psihoanalizei, Sigmund Freud a spus că scopul ei era să transforme suferința nevrotică în nefericire comună, în vreme ce tendința în medicina occidentală a fost de a se concentra pe a vindeca părțile bolnave ale corpului, până ce nu mai era posibilă nicio remediere. Așa-numitele probleme de sănătate mintală, deloc ușor de tratat prin aceste metode, au fost adesea trecute cu vederea, sau lăsate să ne roadă mai departe. Posibilitatea de a transforma numulțumirea în bucurie este o idee care a primit suficientă atenție.

Dar lucrurile se schimbă. Cercetările științifice și tehnologia au devenit mai sofisticate, iar acum știm că creierul se poate transforma în feluri pe care înainte nu le-am fi crezut posibile. Așa cum mușchii corpului pot fi întăriți prin exercițiu, regiuni ale creierului pot fi activate, conectate și dezvoltate prin antrenarea anumitor competențe.

Se știe de mult timp că exercițiul fizic este benefic sănătății. Știința demonstrează acum că și starea de mindfulness – cultivată în mod tradițional prin practicarea meditației – este bună pentru noi. Se pare că aceste practici au efecte puternice asupra creierului și corpului, care conduc la liniștea sufletească.

În domeniul stării de bine, rezultatele cercetării despre mindfulness s-ar putea afla printre cele mai interesante descoperiri de la descoperirea beneficiilor exercițiului fizic asupra sănătății. Antrenamentele în mindfulness-ul non-religios au devenit mai accesibile, și mulți dintre cei care practică o viață sănătoasă le-au adoptat cu interes.

Se pare că, până la urmă, mulțumirea sufletească nu este o cauză pierdută. Știm acest lucru în mod intuitiv: când au fost întrebate, 86% dintre persoane au fost de acord că „oamenii ar fi mult mai fericiți și mai sănătoși dacă ar ști cum să ia lucrurile mai ușor și să trăiască clipa”.<sup>9</sup>

## **Mindfulness: știința**

Sute de studii în domeniul mindfulness-ului sunt publicate în fiecare an. Conform cercetărilor, nu numai că oamenii conștienți sunt mai înclinați spre o stare de bine, dar și antrenamentul pentru mindfulness ajută la cultivarea acestuia. Mai jos găsiți un rezumat al celor descoperite.

### **Sănătatea per ansamblu**

O analiză din 2012 a cercetat 31 de studii clinice de calitate făcute pe un curs de mindfulness de opt săptămâni

## Mindfulness

(reducerea stresului pe baza mindfulness-ului), și l-a găsit eficient în tratarea anxietății, depresiei, stresului și suferinței, cât și ale unor aspecte de dezvoltare personală precum capacitatea de a empatiza și a face față provocărilor vieții. S-a descoperit de asemenea că starea de mindfulness a fost benefică pentru sănătatea fizică.<sup>1</sup>

În 2013, o analiză cu o sferă de acoperire chiar mai mare a cercetat 209 studii ale cursurilor de mindfulness, care însumau peste 12 000 de pacienți, și a conchis că mindfulness-ul este „un tratament eficient pentru o varietate de probleme psihologice, fiind eficient în mod deosebit în reducerea anxietății, depresiei și stresului.”<sup>2</sup>

### Stresul

Studiile indică faptul că oamenii care practică mindfulness-ul au parte de mai puțin stres și au de asemenea niveluri mai scăzute de cortizol, hormonul stresului.<sup>3</sup>

### Depresia

Datele combinate, strânse din șase studii de caz de înaltă calitate pe alte cursuri de mindfulness de opt săptămâni (terapie cognitivă pe bază de mindfulness), au descoperit că starea de mindfulness duce la o scădere medie de 44% a ratei de recidivă în rândul persoanelor predispuse la depresie. Oamenii care iau parte la curs devin, de asemenea, mai buni cu ei înșiși.<sup>4</sup>

### Durerea

După ce au practicat meditația pentru mindfulness douăzeci de minute pe zi timp de trei zile, persoanele care au primit un stimul de căldură dureros au raportat o durere

cu 40% mai puțin intensă și cu 57% mai puțin neplăcută decât înaintea antrenamentului. Au manifestat, de asemenea, o activitate mai scăzută în cortexul somatosenzorial, o regiune a creierului asociată cu procesarea durerii, și o activitate crescută în regiunile creierului implicate în controlul cognitiv și emoțional.<sup>5</sup> Alte studii au arătat de asemenea efecte semnificative ale stării de mindfulness asupra intensității durerii.<sup>6</sup>

### **Sistemul imunitar**

Participanții la un program de opt săptămâni de mindfulness au fost comparați cu un alt grup care a urmat un regim de exerciții de opt săptămâni, și cu o a treia serie de subiecți care nu au făcut nici exerciții fizice și nici nu au meditat. Au fost cu toții monitorizați pentru a vedea care dintre ei avea să se îmbolnăvească de răceală și gripă în următorul sezon. Grupul de mindfulness a avut de două ori mai puține zile de concediu medical, a fost bolnav mai puțin timp și a raportat mai puține simptome severe. Grupului care nu a făcut nimic i-a mers cel mai rău.<sup>7</sup> Alte studii au arătat beneficiile stării de mindfulness asupra ratei de vindecare și a abilității de a face față unei game largi de maladii, inclusiv asupra cancerului, bolilor de inimă și diabetului.<sup>8</sup>

### **Capacitatea cognitivă**

Starea de mindfulness pare să fie benefică pentru concentrare și memorie.<sup>9</sup> Unele studii sugerează că ar putea ajuta la rezolvarea creativă și flexibilă a problemelor, și s-a demonstrat că oamenii care practică meditația iau decizii mai raționale.<sup>11</sup>



## Reglarea comportamentului

Starea de mindfulness pare să-i ajute pe oameni să-și stăpânească tipare de dependență pentru mâncare, țigări și alcool, precum și, mai general, pentru emoții și impulsuri puternice.<sup>12</sup> Oamenii care practică mindfulness-ul tind să doarmă mai bine<sup>13</sup>, și iau parte la activități mai prosoziale și mai benefice mediului înconjurător.<sup>14</sup>

## Relațiile

Starea de mindfulness ne ajută să relaționăm cu cei din jur într-o manieră mai competentă. Pe lângă cultivarea empatiei, care poate duce la înțelegere reciprocă, oamenii cu mindfulness se simt mai conectați cu cei din jur, au mai multe șanse să se bucure de relații satisfăcătoare și sunt mai capabili să facă față conflictelor dintr-o relație.<sup>15,16</sup>

## Alte studii

S-a demonstrat că participarea la cursuri de mindfulness a redus accesele de furie, ruminații și simptomele medicale, și a îmbunătățit sentimentul de coeziune internă al oamenilor. Aceia care au mai mult mindfulness tind să fie mai onești, mai independenți, mai competenți, mai rezistenți și optimiști, și mai puțin nevrotici, distrați, reactivi și defensivi.<sup>17</sup>

## **Cum se produce starea de mindfulness?**

*Este posibil să te îndrepti către o stare de bine, dar aceasta nu apare așa cum ne-am aștepta – căznindu-ne și*

chinuindu-ne în căutare de răspunsuri. În realitate, beneficiile par să vină chiar fără să facem prea multe, cel puțin la început. Starea de mindfulness înseamnă mai degrabă să observăm și să simțim ceea ce se întâmplă cu adevărat în momentul prezent.

Ca să revenim la povestea călărețului, practicarea mindfulness-ului înseamnă că, în loc să-și înfigă în mod inconștient pintenii și să sperie calul pentru a-l face să meargă mai repede, prietenul nostru călăreț ar putea începe să observe cum i se încordează picioarele de frică – agățându-se cu toate forțele ca să scape cu viață. Ar putea să devină conștient de o slăbire a frâielor care strâng grumazul calului.

Starea de mindfulness înseamnă o conștientizare cu inima deschisă a ceea ce se întâmplă și învățarea din ceea ce descoperi. Acest lucru vine în primul rând din atenția acordată simțurilor. În loc să ne lăsăm pradă ideilor, ne acodăm la lumea noastră prin conștientizarea văzului, sunetului, sentimentelor, gustului și mirosului.

Pe măsură ce experimentăm mai deplin această uimitoare paletă senzorială, observăm cum iau naștere gândurile, precum și senzațiile, și observăm cum ne conduce adesea acest strat conceptual suplimentar, chiar dacă nu este întotdeauna o reflectare precisă a evenimentelor. Începem să realizăm că, deși rareori îi punem sub semnul întrebării corectitudinea, modul nostru de gândire este adesea greșit, păcălindu-ne să ne abatem de la adevăr.

Observăm cum creează stres interpretările noastre greșite – o tensiune între felul în care sunt lucrurile și cum le precepem noi în mod greșit, sau cum am vrea să fie ele. Acest stres produce gânduri involuntare care se învârt de jur-împrejur, reaprinzând senzații neplăcute și ducând la chiar mai multe gânduri – un cerc vicios care continuă să ne atragă în reacții și distracții.

Urmărindu-ne propria minte și propriul corp precum prietenul nostru călare, vedem cum calul o ia la goană și simțim cum călărețul se panichează. Observând acest lucru, în loc să ne lăsăm pradă situației sau să-i opunem rezistență, deja slăbim legăturile care ne leagă. Cu blândețe, ne întoarcem atenția spre experiența directă din momentul prezent. Stăm calmi și slăbim strânsoarea. În timp, pe măsură ce exersăm cum să fim și să redevenim receptivi la conștiința senzorială – să ne recăpătăm atenția în timp ce ne zboară gândurile – un mod diferit de a fi (o adevărată *stare de bine*) se poate dezvălui înăuntrul nostru. Schimbându-ne în mod repetat felul în care percepem experiențele, ne întărim mușchii mindfulness-ului.

### **Starea de mindfulness și neuroplasticitatea**

Neuroștiința a demonstrat că creierul se transformă odată cu experiențele. Spre exemplu, șoferii de taxi care au transportat pasageri prin Londra ani de zile au hipocampusul, o regiune a creierului importantă pentru conștientizarea spațialului și pentru memorie, mai mare în comparație cu

șoferii de taxi începători. Se pare că practicarea taximetrice mărește în timp această parte a creierului.<sup>1</sup>

În mod similar, muzicienii cu experiență prezintă un volum mai mare de materie cenușie în regiunile motorie, auditivă și vizual-spațială<sup>2</sup>, sugerând că orele de practică zilnică le-au modificat creierul. Atunci când creierul este vătămat – așa cum se întâmplă în timpul unui atac cerebral – este posibilă recuperarea capacității pierdute prin terapia de reabilitare. Alte zone ale creierului preiau funcțiile celor vătămate în urma atacului cerebral.<sup>3</sup>

Capacitatea creierului de a se schimba și adapta ca răspuns la experiență poartă numele de neuroplasticitate. Așa cum felul în care facem exerciții fizice ne afectează greutatea, sănătatea, flexibilitatea și puterea corpului, același lucru este valabil și pentru creier. Acest proces poate avea loc destul de rapid: dacă învățăm să jonglăm sau să cântăm la pian de-a lungul a doar câteva zile, densitatea creierului se modifică.<sup>4</sup> În mod remarcabil, chiar și exercițiul mental al cântatului la pian are ca rezultat modificări similare ale creierului, aproape ca și când ai cânta cu adevărat.

Este o veste încurajatoare pentru că sugerează că nu suntem blocați în vechea noastră gândire și în vechile noastre obiceiuri. Putem ara brazde noi, cultivând libertatea care să modeleze viitorul, pe baza acțiunilor noastre din prezent, sau a felului în care ne antrenăm mintea.

Cercetătorii au explorat schimbările de ordin neuroplastic ce au loc în timpul antrenamentului pentru mindfulness și

## Mindfulness

au descoperit că creierii practicanților par să le reflecte expertiza.

Activitatea, structura și volumul sunt diferite în unele părți ale cortexului prefrontal, cea mai recent evoluată zonă a creierului, care este puternic asociată cu capacitatea de a raționa și de a lua decizii. Meditatorii cu experiență prezintă, de asemenea, niveluri ridicate de activitate a oscilațiilor gamma, care sunt considerate a fi asociate cu un nivel crescut de conștientizare.<sup>6</sup>

Schimbările încep să se vadă la nivelul creierului în cazul celor care încep să mediteze după câteva zile sau săptămâni de antrenament. Pe măsură ce exersează mindfulness-ul, regiuni ale creierului asociate cu învățarea, memoria, conștientizarea minte-corp, controlul cognitiv, reactivitatea emoțională, un simț al sinelui și alți indicatori ai stării de bine sunt cu toții afectați.<sup>7</sup>

Se pare ca modificarea tiparelor de activitate și de conectivitate din creier se face cu ușurință. Pe măsură ce noi faze iau formă în modul nostru de a vedea, relaționa și a ne comporta, acestea sunt reflectate în modificările neuronale și consolidate.

## Blândețe și angajament

Ca orice competență, starea de mindfulness presupune un anumit efort. Învățăm un alt mod de a trăi cu mintea, corpul și mediul nostru înconjurător și asta poate stârni sentimente de stânjeneală, disconfort, dezamăgire și

iritare. E posibil să mai cădem uneori de pe cal și să avem senzația că nu ne vom mai urca înapoi. S-ar putea să credem uneori că starea de mindfulness nu este pentru noi sau că suntem sortiți eșecului.

Unele descrieri ale antrenamentului pentru mindfulness sugerează că seamănă mai curând cu a fi călare pe un elefant decât pe un cal, ceea ce ne oferă un indiciu despre ce provocare (și distracție) ne-ar putea aștepta. Dar prin îndrumare și cu puțin angajament, putem să lucrăm cu reacțiile impulsive care ne stăpânesc, poate chiar descoperind că, precum un animal sălbatic îmblânzit, și ele ar putea deveni în cele din urmă prietenii și ajutoarele noastre.

### **Exercițiu: Recapătă-ți simțurile**

Starea de mindfulness începe când trecem de la un mod de a face și de a gândi la un mod de a fi, când simțirea ajunge în prim-plan. Pentru că cei mai mulți dintre noi nu sunt obișnuiți să lucreze cu simțurile noastre în sensul acesta, ajută să exersăm. Pentru acest exercițiu al celor cinci simțuri, singurele materiale de care vei avea nevoie sunt un scaun, un pahar cu apă și de tine însuși. Îngăduie-ți trei minute pentru fiecare etapă (15 minute în total). Odată ce ai citit îndrumarea, lasă cartea jos în timp ce exersezi câte un simț pe rând. Pentru versiunea audio a exercițiului și a tuturor celorlalte exerciții din această carte, te rog să vizitezi [www.edhalliwell.com](http://www.edhalliwell.com). De asemenea, varianta audio în limba română a volumului de față este în curs de apariție la editura Act și Politon.

## Simțirea

Dacă este posibil, stai drept (dar nu țepăn) pe scaun, cu spatele drept, nesrijinit și picioarele pe podea. Lasă-ți mâinile să se odihnească pe coapse și, dacă vrei, închide ochii.

Ce senzații observi? Cum îți simți picioarele: poate că există un contact între tălpile picioarelor tale și șosete, pantofi sau podea? Poți simți greutatea oaselor șezutului pe scaun? Dar la spate – ce senzații simți acolo? Simți aerul pe față? Cum este temperatura în momentul acesta – mai caldă sau mai rece?

Si cum rămâne cu senzațiile interne? Observi vreo durere, vreo mâncărime sau vreun murmur? Sau poate că nu resimți cine știe ce senzație pentru moment – poate o amortire? Conștientizează unde este localizată orice senzație (sau lipsă de senzație) sau dacă își schimbă intensitatea. Nu trebuie să încerci să menții senzațiile sau să scapi de ele, sau chiar să le dai un nume. Vezi dacă poți pur și simplu să-ți îngădui să le experimentezi.

## Auzul

Acum, în timp ce lași senzațiile resimțite de corpul tău să se piardă pe fundal, permite sunetelor să fie observate. Ce auzi? Nu trebuie să alergi în căutarea sunetelor: așteaptă să vină ele la tine, de parcă urechile tale ar fi microfoane, primind și înregistrând vibrațiile. Sunete mai puternice, mai ușoare, mai apropiate, mai îndepărtate, mai scurte sau mai lungi?

Sau sunete bruște, repetitive sau continue? Sunt sunete înalte sau joase? Poate că e liniște sau sunt pauze între sunete – le observi și pe acestea? Deschide-ți microfoanele din urechi și lasă sunetele să pătrundă, fie că sunt plăcute sau neplăcute. Orice simfonie ar cânta acum, o poți lăsa să se audă?

## Văzul

Acum deschide ochii spre a vedea. În loc să te concentrezi asupra a ceea ce vezi ca „lucruri” (masă, scaun, carte, covor etc) lasă-ți câmpul vizual să fie format numai din culori, forme, umbre sau linii. Permite-le ochilor tăi să zăbovească în loc să sară de culoare. Fii interesat de profunzime, înălțime și umbră.

Dacă te surprinzi gândindu-te la ceea ce vezi – atras spre o amintire sau grijă, sau conferind involuntar obiectelor nume pe măsură ce devin vizibile – nu-i nimic, acceptă pur și simplu că mintea a rătăcit spre gânduri și revino ușor asupra văzului.

## Mirosul

Poate închizând ochii, îngăduie-ți să miroși. Indiferent dacă ceea ce miroși pare plăcut sau nu, permite o conexiune cu mirosurile. Există mai multe miresme, și, dacă da, cum se contopesc ele? Dacă nu există niciun miros, cum miroase „niciun miros”? Nu trebuie să inspire adânc – vezi dacă poți lăsa respirația să aibă loc în mod natural și tratează cu curiozitate apariția și dispariția senzației de miros. Nu este fantastic să ai nas?

## Gustul

Ridică paharul cu apă și soarbe puțin. Observă apariția senzației pe limbă în timp ce lichidul ia contact cu ea. Ce gust are? Lîmpede, rece, răcoritor? Lasă cuvintele care o descriu să se piardă în zăre, lăsând să se facă cunoscută însăși senzația de gust. Învârte ușor apa în gură, și observă dacă se schimbă aroma – poate pe măsură ce este amestecată cu saliva. Devine mai caldă, mai estompată, mai densă? Lasă senzațiile să fie resimțite. Hotărăște-te când ești pregătit să înghiți apa: observă



## Mindfulness

dizolvarea gustului –mai rămâne vreo urmă și, dacă da, pentru cât timp? Acum mai ia o sorbitură, poate una mai mare, și repetă – senzațiile sunt aceleași sau par diferite? Ce s-a schimbat, în cazul în care s-a schimbat ceva?

Odată ce ai exersat cum să lucrezi cu fiecare simț în parte, ai putea reflecta asupra diferențelor dintre acest mod de a simți și felul în care relaționezi în mod normal cu mediul tău înconjurător. Dacă pare diferit, în ce sens este diferit? Ce anume din ceea ce făceai îl făcea să fie astfel? Fii interesat de răspunsurile care apar. Îi schimbă felul în care urmărești experiența calitatea?

## Săptămâna 1: exerciții de explorat

- ◆ Lucrează cu exercițiul *Recapătă-ți simțurile* o dată pe zi. Dacă vrei, explorează diverse locații pentru exerciții, observând ce se întâmplă de fiecare dată. Pentru degustare, poți folosi orice mâncare sau băutură.
- ◆ Alege o activitate zilnică pe care o faci în mod normal automat (să te speli pe dinți, să plimbi câinele, să speli vasele etc.) și încearcă să-i induci mindfulness în fiecare zi din săptămâna aceasta, experimentând-o cu ajutorul simțurilor. Observă ce se întâmplă.
- ◆ Indu conștientizare simțurilor și cu alte ocazii, de câte ori îți aduci aminte. Când descoperi că te macină ceva sau ești distrat, revino cu blândețe înapoi către simțuri. Ce efect are lucrul acesta, dacă are vreun efect?

- ◆ Întreabă-te: care sunt intențiile mele în privința explorării stării de mindfulness? Ce aș vrea să aflu? Dacă vrei, notează-le, observând cum te simți când le așterni pe hârtie și ce sentimente ai când le vezi scrise dinaintea ta.
- ◆ Odată ce ți-ai consemnat intențiile, vezi dacă poți abandona orice încercare explicită de a le da curs. Poți permite intențiilor să-ți inspire explorarea, dar fără să faci din ele un obiectiv cu care să te măsoari? Poți să-ți îngădui pur și simplu să te lași în voia antrenamentului pentru mindfulness – acordându-i toată energia ta în timp ce te concentrezi asupra a ceea ce se petrece acum?

### *Experiența lui Simon*

*Tocmai împlinisem 50 de ani și credeam că la un moment dat voi ajunge să fiu fericit dacă mă străduiesc suficient de mult. Era luna august, când lucrurile se potolesc întotdeauna la muncă, și îmi imaginasem ca de obicei că era momentul în care viața avea să fie minunată. Și nu era.*

*În luna aceea august mama nu era prea fericită și eu îmi zgâriasem mașina. Erau o grămadă de belele care se întâmplau în luna mea perfectă! Nu erau serioase cine știe ce, dar nu-și aveau locul în imaginea pe care mi-o plăsmuisem. Făceam ce făcusem întotdeauna – încercam să-mi găsec mulțumirea sufletească muncind foarte greu cea mai mare parte a anului și apoi creându-mi așteptări*

*enorme despre un concediu minunat. Când așteptările acestea nu se potriveau cu realitatea, frustrarea era enormă. Am ajuns într-un punct limită în care am realizat că aspirațiile mele și ceea ce făceam pentru a le îndeplini nu convergeau – una nu ducea la cealaltă. Aproape că a fost nevoie de o mini cădere nervoasă ca să mă facă să caut ceva diferit. Mi-am dat seama că dacă aveam să continui astfel, calea asta nu avea să ducă la Sfântul Graal al fericirii mele.*

*La scurt timp după ziua mea de naștere, am început să citec o carte pe care mi-o recomandase un prieten – era bazată pe cursul de Reducere a stresului pe bază de mindfulness. Am găsit-o foarte utilă pentru a explora noi perspective asupra lucrurilor. Chiar în perioada aceea, partenera mea mi-a spus că se duce la un curs de mindfulness și ne-am dat seama că era cursul din cartea pe care o citeam. Am urmat și eu cursul și a fost ca și când aș fi exercitat exact ce citeam. Cartea a deschis ușa, iar cursul mi-a permis să-i trec pragul.*

### **Experiența lui Ann**

*Plecarea fiului meu de acasă m-a făcut să-mi dau seama că viața de familie nu avea să mai fie niciodată la fel, și a dus la o depresie destul de severă. Mă simțeam pur și simplu dezechilibrată, și a fost de asemenea și începutul unei menopauze dificile. Odată ce m-am simțit un pic mai bine, medicul meu de familie mi-a spus că îmi trebuiau niște strategii care să mă ajute să fac față anxietăților ascunse,*

*așa că am avut parte de consiliere și m-am înscris și la un curs de mindfulness.*

*Una dintre problemele mele cele mai mari era faptul că nu dețineam controlul asupra propriei vieți. Îi lăsam pe alții să mă controleze într-atât, încât ajunsesem să-mi pierd identitatea. Simțeam că trebuia întotdeauna să le fac pe plac altora, făcând lucruri pe care nu voiam să le fac, și mi-am dat seama că asta era una dintre sursele anxietății mele. Când luam decizii, nu o făceam într-un mod informat – eram ca un hamster pedalând pe roțița lui, trecând de la un lucru la altul, fără să am timp să respir.*

### **Experiența lui Andy**

*Un prieten care era interesat de Budism mi-a făcut cunoștință cu meditația la începutul anilor 1990. Călătoream împreună cu rucsacul în spate prin India, iar el a plecat într-o tabără de retragere spirituală. Se despărțise de partenera lui și trecea printr-o perioadă foarte dificilă, dar când a ieșit de acolo, avea o profunzime diferită. Eram interesat, dar eram de asemenea și ușor cinic.*

*În jurul vârstei de treizeci de ani, am suferit o „cădere”, după cum o numesc eu, beam prea mult și călătoream în toată lumea cu serviciul. O viață dusă în ritmul acela era imposibil de menținut, și am ajuns într-o stare destul de proastă. Am stat în spital o perioadă de timp pentru că pierdusem contactul cu realitatea.*

*Mi-am revenit de pe urma experienței, dar încă purtam în mine multă anxietate.*

*Deveneam foarte anxios în locuri publice. Pe deasupra, îmi faceam sânge rău pentru lucruri din trecut – în fiecare zi aveam zeci de „atacuri de rușine”, așa cum le numeam eu. Gândurile despre trecut îmi înfrâneau capacitatea de a fi prezent.*

*Oportunitatea de a participa la un curs de mindfulness a apărut la muncă. O mulțime de persoane mi-au spus că mi-ar face bine să o iau mai încet și să-mi țin mintea mai puțin ocupată.*

### **Experiența lui Catherine**

*Știam că am o viață bună, dar nu păream capabilă să o apreciez. Ca mamă, trăiam constant în viitor, cu câteva minute, ore, zile înainte, străduindu-mă din răspuțeri să fac lucrurile cum trebuie. Viața trecea pe lângă mine, iar eu eram setată pe „modul management”.*

*Cu copiii mei, aveam tendința să cred că trebuia să rezolv fiecare problemă imediat sau nu aveau să reușească pe viitor. Faptul că voiam să dețin controlul și voiam ca totul să fie perfect a făcut să se adune o mulțime de așteptări. Aveam sentimentul că dacă nu mă ocupam de creșterea copiilor cum trebuie, aveau să fie consecințe mai târziu, ceea ce însemna că mă simțeam amenințată și sub presiune.*

*Știam de existența mindfulness-ului și a meditației, dar nu credeam că erau pentru mine fiindcă eu aveam prea multe lucruri de făcut. Credeam că nu aș fi fost în stare să stau jos mai multă vreme. Mai credeam și că s-ar putea să fie un pic superficiale, mai mult ca o tehnică de relaxare de pe urma căreia aș fi beneficiat pe termen scurt – poate*

*ca exercițiile fizice și eliberarea de endorfine. Nu înțelegem atunci că era un antrenament și că îți poți antrena creierul să gândească diferit. Dar mindfulness-ul tot apărea în lecturile mele, și în discuțiile pe care le purtam cu oamenii, așa că m-am gândit: Trebuie să încerc, cu mintea deschisă, să văd dacă funcționează.*

## SUMAR

- ◆ Mindfulness-ul este o practică puternică pentru minte și trup care ne poate purta înspre liniștea sufletească.
- ◆ Pentru asta trebuie să fim atenți la simțurile noastre, care ne conectează cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent.
- ◆ Oamenii cu mai mult mindfulness sunt înclinați spre o stare de bine optimă, iar antrenamentul pentru mindfulness ajută oamenii să-și cultive o fericire mai mare, în minte, corp și comportament.
- ◆ Neuroștiința a demonstrat că, odată cu experiența, ni se modifică și creierul. Practicarea mindfulness-ului modifică creierul în moduri care sunt asociate cu starea de bine.
- ◆ Starea de mindfulness începe atunci când trecem de la un mod de a fi dominat de ceea ce facem și gândim la un mod de a fi în care simțurile sunt în prim-plan. Putem folosi practica *Recapătă-ți simțurile* pentru a cultiva acest lucru.



## Capitolul 2

# Cum plantăm semințele

*„Nimeni nu te poate ajuta mai mult ca propria-ți minte antrenată,  
nici măcar cea mai iubitoare mamă sau cel mai iubitor tată.”*

BUDDHA

*Starea de bine pare să vină în egală măsură din felul în care abordăm experiențele – din felul în care alegem să le vedem și să le tratăm – cât și din ceea ce se petrece cu adevărat și ceea ce decidem să facem. Dacă putem cultiva abordări sănătoase ale experienței, probabil ne vom simți mai bine, indiferent de ceea ce se petrece.*

## Zece atitudini pentru mindfulness

Anumite atitudini sunt utile atunci când ne începem antrenamentul pentru mindfulness. Acest capitol prezintă 10 modalități de a aborda viața pe care ai putea să le cultivi ca parte din antrenamentul tău. Unele dintre aceste atitudini ar putea părea nimic mai mult decât simple

semințe sădite acum înăuntrul ființei tale, dar așa cum semințele pot da rod când sunt îngrijite, tot așa și atitudinile se pot dezvolta dacă avem grijă de ele.

## Angajamentul

Există o bandă desenată care înfățișează un meditator începător, cu o bulă deasupra capului, care îi reprezintă grijile. În ea scrie: „Știi că o practic de doar două minute, dar meditația nu-mi aduce liniștea sufletească ce mi-a fost promisă.”

Este important să înțelegem că mindfulness-ul nu este o soluție rapidă – ca orice competență, este nevoie de timp pentru a învăța, iar recompensele ei nu apar întotdeauna imediat. Când încetăm și ne uităm la mintea și corpul nostru, s-ar putea să nu ne placă tot ce descoperim. S-ar putea să observăm durere, anxietate sau gânduri desperate. Am putea găsi nerăbdare, furie, îndoială sau tristețe.

Poate că va apărea dorința de a renunța sau ideea că ar trebui să ne simțim mai bine, mai fericiți, mai liniștiți. Am putea decide că nu suntem potriviți pentru mindfulness. În timp, învățăm că orice ar apărea poate fi rezolvat, dar dacă nu ne luăm un angajament serios, riscăm să ne descurajăm încă din primele stadii, înainte ca antrenamentul să aibă timp să dea roade. Dezvățarea vechilor obiceiuri și dezvoltarea altora noi cer efort și răbdare. Ajută să meditezi în fiecare zi, fie că vremea minții noastre este senină sau mohorâtă.



**Sugestie** Verifică-ți programul – ai vreun pic de spațiu și timp pe care să le poți dedica exercițiilor pentru mindfulness? Poți desemna un loc din casa ta unde să nu fii întrerupt două, cinci, zece sau mai multe minute pe zi? Poți pregăti spațiul acesta și-l poți proteja de solicitările oamenilor, de telefoane și computere, doar pentru răstimpul acesta?

## Compasiunea

Când vine vorba să învățăm să facem schimbări, multora dintre noi li s-a spus – sau poate ne spunem singuri – că „trebuie să ne străduim mai mult”, că „nu suntem potriviți pentru asta” sau că „ar trebui să ne descurcăm mai bine”. Tiranul nostru intern ne dă ordine, iar noi reacționăm adesea străduindu-ne mai mult să obținem perfecțiunea sau refuzând să ne implicăm vreun pic. E cât se poate de ușor să folosim faptul că „nu avem mindfulness” drept un alt pretext pentru nemulțumire și să încercăm să compensăm chinându-ne să avem succes, muștrându-ne sau simțindu-ne vinovați.

Mindfulness-ul este un antrenament în care să fii prea critic sau să încerci prea mult nu produce rezultate – mindfulness-ul nu e mindfulness fără blândețe. Așadar, compasiunea este esențială. De câte ori auzim vocea tiranului spunându-ne că nu facem lucrurile cum trebuie, sau că nu suntem buni de nimic ca meditatori, putem să ne folosim de asta pentru a ne aminti să fim deschiși la

bunătate. Această muncă este o cultivare a inimii, și nu poți crește o floare țipând la ea.

Putem observa când suntem duri cu noi înșine (și cu alții), recunoscând cu blândețe judecățile aspre drept ceea ce sunt. În felul acesta, creăm un spațiu de studiu iubitor. Poate că putem induce compasiunea în tiranul din noi, chiar pe când decidem să nu mai urmăm ordinele.

**Sugestie** Ascultă-ți vocea interioară – există un mesaj care ți se repetă neîntrerupt în minte? Cum îți vorbește vocea aceasta? Te amăgește și te critică sau este blândă și grijulie? Este vocea ta sau vine de la altcineva sau din altă parte – poate de la un părinte, de la un profesor sau de la televizor? Cum relaționezi în mod normal cu vocea aceasta – o crezi, o respingi sau nici măcar nu știi că e acolo?

Încearcă mai întâi doar să observi vocea – ca și când ai observa la radio sporovăiala de pe fundal. Dacă este ca un tiran, observă cum te simți să fii constant făcut de rușine, să te înfurii sau să fii subapreciat. Încearcă să-i oferi vocii loc de compasiune. Ai putea spune: „Trebuie să fie greu să fii întotdeauna în ofensivă. Nu am de gând să cred ce-mi spui, dar poate ți-ar plăcea o îmbrățișare?”

## Curiozitatea

Un elev studios a mers la un ceai, acasă la profesorul său. Un cititor avid, elevul își făcuse multe păreri despre ceea ce era de învățat. În timp ce elevul vorbea, profesorul și-a

umplut ceașca cu ceai până la buză și a continuat să toarne până a dat pe dinafară. Elevul a protestat, iar profesorul i-a explicat: „Ceașca asta e ca mintea ta – nu mai are loc. Dacă vrei să studiezi cu mine, mai întâi trebuie să golești ceașca.”

Precum elevul, ne putem îndesa mintea cu idei. Cunoștințele intelectuale pot fi bune, dar când ajungem îndopați cu concepte, acest lucru ne poate sta în drum. Curiozitatea înseamnă că suntem pregătiți să rămânem în necunoștință de cauză. În loc să întâmpinăm lumea cu așteptări, ne apropiem de ea în spiritul curiozității, cu mintea și inima deschise.

Ne debarasăm de încercările reconfortante de a ne confirma ceea ce știm deja, oferind în schimb un angajament prietenos față de ceea ce este deja aici. Putem privi, asculta, mirosi, gusta și simți, fără să ne limităm raza vizuală întinzându-ne dinaintea hărți vechi pe un teritoriu nou. Ne permitem nouă înșine să explorăm lumea, redescoperind în fiecare clipă dacă se potrivește cu preconcepțiile noastre.

**Sugestie** Deschide-te spre ceea ce numim uneori „mintea începătorului”: o disponibilitate de a renunța temporar la lucrurile învățate și la experiență pentru o privire proaspătă asupra lumii. Nu trebuie să renunțăm la inteligență – adevărata înțelepciune ne oferă loc pentru noi perspective.

## Curajul

Drumul spre mindfulness poate fi anevoios. Este o dovadă de curaj să rămâi în momentul prezent, mai ales când nu ne place ceea ce se petrece. Acest curaj este cunoscut drept concepția „adordării”. Persoanele cu o minte orientată spre abordare se apropie de provocări cu interes. Nu se dau pur și simplu înapoi și fug de dificultăți. Când conduci pe zăpadă și derapează mașina, e mai bine să tragi de volan în aceeași direcție, deși instinctul îți dictează contrariul. Câteodată, la fel se întâmplă și cu derapajele din viață.

Opusul abordării este evitarea, care este un semn de slabă sănătate psihică. Evitarea înseamnă să fugi în mod obișnuit de temeri: să tragi de volan în direcția cealaltă. Sigur, e bine să stăm departe de pericole atunci când putem – nu are sens să bagi mâna în foc – dar când evitarea devine o stare de fapt, o reacție automată la orice neplăcere, ne limităm aria de reacții.

Când suntem setați pe evitare, s-ar putea să nu mergem niciodată în locuri neobișnuite, să nu încercăm lucruri noi sau să explorăm posibilități care nu se încadrează în tiparul nostru prezent. Viața s-ar putea să pară mai sigură, dar și mai mică și mai limitată. Când fugim și ne ascundem de tot ce este dureros, nu practicăm abordarea înțeleaptă a provocărilor. Când dăm peste lucruri care ne tulbură, așa cum se întâmplă de obicei, este puțin probabil să fim pregătiți. Suntem copleșiți cu ușurință.

Când un eveniment, o senzație sau un gând este prezent, oricât ne-am strădui, nu vom reuși să-l facem să *nu* fie aici, în acest moment. Ar putea exista lucruri pe care să le facem pentru a schimba viitorul, dar doar întâmpinând și lucrând cu ceea ce se întâmplă acum. Oricât de curios ar putea părea la început, acceptând ușor durerea, tristețea, furia, frica sau orice ne deranjează, ne putem forma o rezistență care ne ajută să trăim viața pe deplin.

**Sugestie** Felul în care ne ținem corpul ne afectează experiența.<sup>1</sup> Pentru a cultiva curajul, putem adopta o postură demnă. Câteodată, oamenii cred că a fi curajos înseamnă să devii încordat și să te pregătești de luptă, dar nu la asta ne referim aici. Adevăratul curaj este atunci când ești dispus să lași viața să te afecteze – să relaționezi și să cooperezi cu lucrurile așa cum sunt ele.

Când stai jos, în picioare sau când te miști, simte cum picioarele tale iau contact cu pământul – aceasta este o întrupare a legăturii cu pământul. Simte cum corpul ți se ridică spre cer. Simte cum ți se deschide pieptul, mișcările lui în armonie cu ritmul respirației tale. Lasă-ți umerii să cadă, iar capul și gâtul să fie echilibrate. Simte-ți inima care bate în centrul ființei tale. Nu trebuie să te forțezi – experimentează cu blândețe cu acest mod de a fi, și observă ce se întâmplă.

## Echilibrul dintre minte și corp

Unde se află mintea ta? Întreabă-i pe cei mai mulți occidentali și cel mai probabil vor arăta cu degetul spre cap. Multora dintre noi, mindfulness-ul ne sugerează o calitate cognitivă, ceva care are legătură cu gânditul și cu creierul. Dar asta este doar o parte a povestirii. Nu existăm doar de la gât în sus; suntem de asemenea și corpuri și, recunoscând și acordând atenție senzațiilor fizice, putem să intrăm în legătură cu câmpuri de intuiție.

În povestea cu călărețul și calul, cu cine te identifici mai mult, cu călărețul sau cu calul? Mulți oameni cred că ei sunt călărețul, care încearcă să controleze un animal îndărătnic. În realitate, însă, suntem călăreț și cal, care reprezintă calități ale minții și corpului. Iar calul nu este îndărătnic, ci pur și simplu nu este mânat cu grijă. În realitate, calul este cel mai bun prieten al călărețului – capabil să ducă poveri grele și să se descurce pe teren anevoios cu agilitate și îndemânare. Când se apropie pericolul, calul este adesea cel care îl simte primul.

Deschizându-ne percepția spre și dinspre corp, putem să fim conștienți de minunea formei fizice. Putem aprecia respirația și sângele și organele care ne țin în viață – precum și să auzim, și să răspundem la mesajele care vin din senzațiile corpului. Corpul este casa simțurilor, care ne oferă o fereastră către experiența directă. Găsind echilibrul dintre minte și corp, ne aflăm în șaua vieții.