

TREI

Mindfulness pentru
începători

JON KABAT-ZINN

Traducere din engleză de Cătălina Petria

Cuprins

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

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

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

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

Introducere

Bun venit în practica mindfulness. Poate nu știi, dar, dacă vii pentru prima dată la cultivarea sistematică a mindfulness-ului, se poate foarte bine să fii în pragul unei schimbări spectaculoase din viața ta, ceva subtil și, în același timp, potențial uriaș și important, care ar putea să îți transforme viața. Sau, altfel spus, ai putea descoperi că, prin cultivarea mindfulness-ului, îți vei recăpăta viața, după cum ne-au spus că li s-a întâmplat mulți dintre cei care s-au implicat în mindfulness prin intermediul tehnicilor de reducere a stresului bazate pe mindfulness. Dacă mindfulness ajunge să îți schimbe viața într-un mod profund, nu o va face din cauza cărții acesteia, deși ea ar putea să contribuie, iar eu sper că o va face. Însă orice schimbare petrecută în viață va avea la bază în primul rând eforturile tale — și, poate, în parte, impulsurile misterioase care ne atrag către ceva înainte să știm despre ce e vorba: sugestii despre ceva ce ar putea proveni dintr-o intuiție profundă despre care descoperim că e întru totul demnă de încredere.

Mindfulness înseamnă conștientizare, cultivată prin a fi atent în mod susținut și deosebit: dinadins, în momentul prezent și fără a judeca. Este una dintre numeroasele forme de meditație, dacă meditația poate fi considerată orice modalitate prin care ne angajăm în (1) reglarea sistematică a atenției și energiei, (2) influențând astfel și posibil transformând calitatea experienței noastre (3) cu scopul de a înțelege gama completă a firii omenesti și (4) a relațiilor noastre cu ceilalți și cu lumea.

În ultimă instanță, eu văd mindfulness-ul ca pe o poveste de dragoste — cu viața, cu realitatea și cu imaginația, cu frumusețea propriei ființe, cu inima și trupul și mintea și lumea. Dacă ți se pare că sunt multe de încorporat, așa și e. Și, din acest motiv, poate fi atât de important să experimentezi sistematic cultivarea mindfulness-ului în viața ta și, totodată, atât de sănătos ca intuiția ta să se angajeze într-o relație cu experiența ta.

În spiritul dezvăluirii complete, cartea aceasta a pornit ca un program audio pentru Sounds True — program pe care oamenii l-au găsit util de-a lungul anilor. Unul dintre CD-uri includea exerciții de meditație ghidate, acestea fiind meditațiile ghidate descrise în Partea a V-a. După cum vei afla, dacă nu știi deja, potențialul de transformare al meditației în general și mindfulness-ului în special rezidă în exersarea permanentă.

Există două modalități complementare de a o face: formal și informal. Formal presupune să îți faci timp în fiecare zi pentru a exersa — în cazul acesta, cu meditațiile ghidate. Informal înseamnă să permiți practicii să pătrundă toate aspectele vieții tale conștiente, într-un mod neplanificat și natural. Cele două moduri de practică înglobată merg mână în mână și se sprijină reciproc, devenind, în cele din urmă, un tot unitar, pe care l-am putea numi viață conștientă sau trezită. Sper că vei folosi meditațiile ghidate în mod regulat, ca pe o platformă de lansare pentru explorarea permanentă a practicilor meditației formale și informale deopotrivă și vei vedea ce se întâmplă pe parcursul zilelor, săptămânilor, lunilor și anilor care urmează.

După cum vom vedea, intenția în sine de a practica în mod consecvent și cu blândețe — indiferent dacă ai sau nu chef într-o anumită zi — este o disciplină puternică și vindecătoare. În lipsa unei astfel de motivații, mai ales la început, e dificil ca mindfulness-ul să prindă rădăcini și să devină mai mult decât un simplu concept sau scenariu, oricât de atrăgător ți s-ar părea din perspectivă filosofică.

Primul CD din programul audio original descria practica mindfulness și explica de ce ar putea fi important să ne angajăm în cultivarea sa de la bun început. Materialul respectiv a fost nucleul cărții acesteia, care depășește acum cu mult programul original și conținutul său, în termeni de subiect, detalii și profunzime. Totuși, am păstrat, mai mult sau mai puțin, ordinea originală a subiectelor. De asemenea, am menținut și adresarea mai ales la persoana întâi și a doua singular și la persoana întâi plural, în mod voit, în speranța că, astfel, se va păstra calitatea de conversație și interogare reciprocă.

Atât în cadrul textului, cât și al programului audio, vom explora împreună subiectul mindfulness ca și cum nu ai mai fi auzit despre el și nu ai habar ce este sau, că tot veni vorba, de ce merită integrat în viața ta. În primul rând, vom explora miezul practicii mindfulness și modul în care poate fi cultivată în viața ta de zi cu zi. De asemenea, vom aborda succint diferitele sale beneficii pentru sănătate, în ceea ce privește stresul, durerea și boala, precum și modul în care oamenii cu afecțiuni medicale folosesc practicile mindfulness în cadrul programelor de reducere a stresului bazate pe mindfulness (MBSR). Vom indica arii de cercetare științifică noi și incitante, care arată că exercițiile de mindfulness sub forma MBSR chiar par a schimba atât structura, cât și funcționarea creierului în moduri interesante și importante, și care ar putea fi unele dintre implicațiile acestui fapt asupra modului în care relaționăm cu gândurile și emoțiile noastre, mai ales cu cele mai reactive.

Siliți de context, vom aborda doar în trecere multe dintre aceste subiecte. Dezvoltarea și înflorirea lor este o aventură perpetuă — și o muncă de-o viață. Poți privi volumul acesta ca pe ușa de intrare într-un edificiu magnific, cum ar fi, să spunem, Muzeul Luvru. Numai că edificiul ești chiar tu și viața ta și potențialul tău ca ființă umană. Invitația pe care o lansez este să intri și apoi să explorezi, în felul tău și în ritmul tău, bogăția și profunzimea celor disponibile în tine — în cazul de față, conștientizarea, cu toate manifestările sale concrete și specifice.

Eu sper că această carte îți va pune la dispoziție cadrul conceptual adecvat pentru a înțelege de ce are sens să te angajezi din toată inima și în mod regulat în ceva care seamănă atât de mult cu nimic. Deși se poate ca mindfulness și nivelurile actuale ale interesului public și științific față de acesta să pară într-adevăr unora mult zgomot pentru nimic, eu sunt de părere că o descriere mai potrivită ar fi *mult zgomot pentru ceva care poate părea nimic și care se dovedește a fi cam tot*. Vom experimenta pe propria piele acel „aproape nimic“. Conține un întreg univers al posibilităților de intensificare a vieții.

Mindfulness ca practică oferă nenumărate oportunități de cultivare a unei mai mari intimități cu propria minte și de accesare și dezvoltare a resurselor interioare profunde pentru învățare, creștere, vindecare și, posibil, transformare a modului în care înțelegi cine ești și cum ai putea trăi mai înțelept și cu un nivel sporit de bunăstare, semnificație și fericire, în lumea aceasta.

Odată ce ai creat o platformă robustă a practicii, folosind cartea aceasta și meditațiile ghidate, ai, practic, la dispoziție, resurse inepuizabile dacă vrei să explorezi mai departe mindfulness-ul. Conectarea cu scrierile unor învățători extraordinari, din trecut și prezent, poate fi neprețuită într-un moment sau altul, pe măsură ce practica mindfulness ți se maturizează și aprofundează. Și dacă faci efortul de a te retrage alături de unul dintre marii învățători ai zilelor noastre, acest fapt poate fi la rândul lui un catalizator esențial pentru întărirea și aprofundarea practicii. Eu o recomand cu căldură.

O mare parte din cele prezentate în continuare este cartografiată mult mai detaliat în alte cărți pe care le-am scris, mai ales în *Full Catastrophe Living; Wherever You Go, There You Are* și *Coming to Our Senses*. *Mindfulness pentru începători* își propune să ofere o cale de acces directă și la îndemână către elementele de bază ale practicării mindfulness, printre care cultivarea sa formală și

esența aplicării sale în viața cotidiană. Ambele vor ajunge o parte a activității tale permanente dacă hotărăști să spui „da“ invitației.

Capitolele de aici au fost create astfel încât să fie mai degrabă succinte decât cuprinzătoare. Au ca scop să stimuleze reflecția și să te încurajeze să exersezi. În timp, pe măsură ce practica prinde rădăcini și se aprofundează, lucru care se va întâmpla dacă perseverezi, cuvintele acestea pot căpăta alte sensuri pentru tine. La fel cum nu există două momente la fel sau două respirații identice, de fiecare dată când reflectezi asupra unui capitol și duci cele indicate acolo în propriul tău laborator al meditației și în viața ta, probabil le vei percepe diferit. După cum vei ajunge să afli prin experiența directă, există o anumită traiectorie de aprofundare a practicii, care te va purta precum un râu. Dus fiind de impulsul practicii, ai putea ajunge să descoperi, cu timpul, o legătură interesantă între propria experiență și cele sugerate de cuvintele de aici.

Odată lansat în practică, ai putea dori să experimentezi alegând o anumită meditație ghidată, cu care să te joci câteva zile, ca să vezi cum o simți și ce trezește în tine. Nu e doar o chestiune de ascultare. Invitația este una de participare, de a te dedica practicării cu toată ființa, clipă de clipă, cât poți tu de bine. Poți folosi apoi textul pentru a completa experiența, investigând și chestionând măsura în care înțelegi ceea ce ceri tu de fapt de la tine, făcând eforturi să acorzi o atenție sporită unor aspecte ale vieții pe care, adesea, le ignorăm complet sau le lăsăm deoparte, considerându-le triviale și lipsite de importanță.

Într-un mod pronunțat real, pornești în ceea ce sper eu că va fi o aventură permanentă a chestionării și descoperirii naturii minții și inimii tale și a felului cum ai putea trăi mai prezent, mai deschis și autentic — nu doar pentru tine, ci pentru conjugarea ta interconectată cu cei dragi, cu toate ființele și cu lumea însăși. Lumea, în toate aspectele sale, ar putea fi cel mai mare beneficiar al grijii și atenției tale, în privința aceasta.

Ascultarea profundă este esența mindfulness-ului — cultivarea unei intimități cu propria viață în derulare, ca și cum ar conta cu adevărat. Și contează. Mai mult decât îți imaginezi. Și mai mult decât ai putea crede.

Astfel, când pornești în aventura aceasta a vieții, fie ca practica mindfulness să crească și să înflorească și să îți hrănească viața clipă de clipă și zi de zi.

Partea I

Intrarea

Mintea începătorului

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

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

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

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

Respirația

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

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

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

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

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

Conștientizarea este primară.

Cine respiră?

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

Sigur că tu respiri.

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

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