

CUPRINS

Prefață / 5

Partea a I-a • Posibilități de vindecare

Simțirea / 19

Nimic personal, dar, mă scuzați... suntem cine credem că suntem? / 26

Chiar și moleculele ni se ating / 38

Fără fragmentare / 44

Nu există separare / 47

Orientarea în timp și spațiu. Omagiu tatălui meu / 50

Realitatea alternativă – conștiința rotativă / 58

Instituții ortogonale / 65

Studiu asupra vindecării și minții / 74

Studiul despre fericire. Meditația, creierul și sistemul imunitar / 88

Homunculus / 98

Propriocepția. Senzația de corp / 115

Neuroplasticitatea și limitele necunoscute ale posibilului / 119

Partea a II-a • Sosind în fața propriei uși

„Nu-mi aud gândurile!“ / 137

„N-am avut o clipă să-mi trag sufletul“ / 139

Infidelitatea omului ocupat / 143

Ne întrerupem singuri / 148

Umple toate clipele / 154

Găsește loc / 160

Nu poți ajunge acolo de aici / 164

Copleșirea / 183

Dialoguri și discuții / 187

A sta la pupitru / 191

Ești nebun! / 198

Schimbări de fază / 200

Tu faci, tu ai / 205

Orice ideal de practică e doar o altă fabricație / 211

„Ai ceva de zis?“ / 213

Cine a câștigat finala? / 217

Aroganță și îndreptățire / 225

Moartea / 231

Să mori înainte de a muri / 236

Să mori înainte de a muri – continuarea / 243

Nu știi / 247

Mulțumiri / 251

Referințe / 256

Despre autor / 269

PREFAȚĂ

Mindfulness este o modalitate înțeleaptă și vindecătoare de a ne afla în relație cu întâmplările din viața noastră. Și, oricât de improbabil ar suna, include orice și tot ceea ce tu sau oricare altul dintre noi are de înfruntat. Cultivarea mindfulnessului aduce cu sine o promisiune profundă, chiar și când circumstanțele de viață cu care te confrunți sau efectele lor sunt extrem de dificile. Vei fi surprins să afli cât de variate sunt sau pot fi efectele sale dacă ai deschiderea măcar să atingi apa cu degetul în practica meditației formale și informale, doar ca să vezi ce-ai putea să descoperi.

Așa cum află majoritatea participanților la programul de reducere a stresului prin mindfulness, precum și cei care vin către mindfulness pe alte căi, programul nu conține nimic altceva decât viața ca atare: confruntarea și acceptarea vieții așa cum e ea, inclusiv orice lucru cu care te confrunți, în orice clipă. Și subliniez: *orice*. Provocarea, cum e întotdeauna cazul în mindfulness, privit atât ca exercițiu, cât și ca fel de a fi, e aceasta: *cum să fi într-o relație înțeleaptă cu*

clipa prezentă așa cum e ea, oricum este ea, inclusiv cu toate elementele enervante, nedorite și cumplite care apar uneori și care trebuie înfruntate. Poți să fii deschis în fața lecțiilor pe care le poți învăța din confruntarea ta cu viața – și în toate clipele vieții tale – într-un mod radical nou?

În vocabularul meu, cuvântul „vindecare“ e cel mai bine descris ca o împăcare cu lucrurile așa cum sunt ele. Nu înseamnă să reparați și să te vindeci în sensul de a reveni complet la o stare originală sau de a face să dispară pur și simplu lucrul acela problematic, oricare ar fi el.

Procesul și practica împăcării cu lucrurile așa cum sunt ele înseamnă foarte mult să cercetezi în tine dacă tu chiar știi cu adevărat cum sunt lucrurile sau dacă doar crezi că știi și, ca urmare, chiar prin felul în care alegi să te gândești la situația în care te afli, dacă nu cumva confunzi realitatea lucrurilor cu povestea ta despre ele. Împăcarea cu lucrurile așa cum sunt ele presupune să ai experiența modului în care tu și noi toți ne redefinim și, ca urmare, ne transformăm în relația pe care o avem cu ceea ce este cu adevărat, inclusiv evidenta noastră necunoaștere a modului în care se vor desfășura lucrurile chiar în clipa imediat următoare.

Această stare internă deschide posibilități nemărginite, pe care nici nu ni le-am imaginat vreodată. De ce? Pentru că tiparele noastre de gândire ne limitează atât de mult, apăsate de uimitor de puțin cercetatele obișnuințe ale minții noastre. În această carte vom sparge în bucăți tot mai mici aceste obișnuințe, dobândind astfel contact cu deschiderile și oportunitățile ce apar când facem acest lucru – când, așa cum spunea Derek Walcott, „te saluți când ajungi chiar la ușa ta“.

*

În călătoriile mele, întâlnesc frecvent oameni care îmi spun, fără să-i întrebe nimeni, că mindfulnessul le-a redat

viața. Adesea, îmi împărtășesc povestea de viață despre circumstanțe, evenimente sau diagnostice incredibil de groaznice, pe care nu le-ar dori nimeni vreodată cuiva. De obicei, formulează cam așa: „Mindfulness/practica mi-a dat înapoi viața“ sau „Mi-a salvat viața“. Frecvent, formularea e însoțită de o revărsare de recunoștință. Când îmi e comunicat acest sentiment, fie față în față, fie în câte o scrisoare sau pe e-mail, invariabil sună atât de autentic și de unic, încât am senzația clară că nu e nimic exagerat.

Interesant, absolut fiecare persoană care adoptă practica mindfulness sistematic în timp urmează o traiectorie proprie, unică, deși folosim același set invariabil de exerciții de meditație formală în Reducerea Stresului prin Mindfulness (scanarea corpului, meditația în poziție așezat, mindful yoga și mersul mindful), așa cum e descris în cartea *Falling Awake*, precum și, desigur, folosind mindfulness în confruntările de zi cu zi cu viața, în orice mod reușește fiecare să o facă, un mod întotdeauna unic.

Iată un exemplu de exprimare a acestei recunoștințe pe care l-am primit recent într-un e-mail, primit de la editorul meu din Marea Britanie, pe care cea care l-a scris l-a intitulat „Un cuvânt de apreciere“:

Domnule profesor Kabat-Zinn,

După ce v-am citit toate cărțile (pe unele de mai multe ori) și am supraviețuit unui cancer esofagian în fază terminală, vă scriu pentru a vă aduce la cunoștință cât de important e rolul pe care l-au avut ele în vindecarea mea. Au trecut cinci ani din ziua de iulie când mi s-a spus (destul de sec): „Poate apuci Crăciunul. Unii trăiesc mai mult. Dacă ai nevoie de ceva, sună la casa de îngrijire paliativă.“