Miracolul este să păşeşti pe Pământ

Allen spune că de când a început să considere că timpul acordat lui Joey şi Sue este propriul său timp, el are „timp nelimitat”. Dar poate că îl are doar în principiu. Pentru că sunt fără îndoială momente în care Allen uită să considere timpul acordat lui Joey ca fiind al său, în timp ce parcurge temele cu el, şi astfel Allen poate pierde acel timp. Allen ar putea spera ca timpul să treacă repede ori poate deveni nerăbdător, pentru că acel timp pare să fie irosit, fiindcă nu este timpul lui. Și astfel, dacă vrea într-adevăr „timp nelimitat”, va trebui să menţină vie conştientizarea că „este timpul meu”, tot timpul când face lecţiile cu Joey. Dar în astfel de momente, mintea omului este distrasă în mod inevitabil de alte gânduri şi dacă cineva vrea să-şi menţină conştiinţa vie (de acum încolo, voi folosi termenul de conştientizare (*mindfulness* în textul original, n. trad.), atunci trebuie să practice chiar acum în viaţa de zi cu zi, nu doar în timpul şedinţelor de meditaţie.

Când mergi pe o potecă ce duce spre un sat, poţi practica această conştientizare. Mergând pe o potecă de pământ, printre porţiuni cu iarbă, dacă practici conştientizarea, vi simţi acea potecă ce duce spre sat. Practică păstrând viu acest gând: „Merg de-a lungul potecii care duce spre sat”. Dacă vremea e însorită sau e ploaie, dacă poteca e uscată sau umedă, păstrează doar acel gând, însă nu doar repetându-l mecanic, asemenea unei maşini. Gândirea mecanică este opusul conştientizării. Dacă eşti într-adevăr angajat în conştientizare în timp ce mergi de-a lungul potecii către sat, atunci vei putea considera că fiecare pas făcut este o minune infinită şi bucuria îţi va deschide inima ca pe o floare, permiţându-ţi să pătrunzi în lumea realităţii.

Îmi place să merg singur pe potecile de la ţară, printre lanuri de orez şi ierburi înalte, să pun fiecare picior pe pământ în mod conştient, ştiind că păşesc pe pământul minunat. În astfel de momente, existenţa este o realitate miraculoasă şi misterioasă. Oamenii consideră de obicei că mersul pe apă sau prin aer este un miracol. Dar eu cred că adevăratul miracol este nu să

mergi pe apă sau prin văzduh, ci să păşeşti pe pământ. În fiecare zi, suntem angajaţi într-un miracol pe care nici măcar nu-l recunoaştem: cerul albastru, norii albi, frunzele verzi, ochii negri, curioşi, ai unui copil – propriii noştri ochi. Totul este un miracol.

Stând aşezaţi

Maestrul Zen Doc The spune că atunci când stăm în meditaţie, ar trebui să stăm drepţi, „în capul oaselor", gândind astfel: „Stau aici asemenea lui Buddha când a dobândit iluminarea". Dacă orice persoană poate deveni un Buddha, şi Buddha sunt toate acele persoane care au obţinut iluminarea, atunci mulţi au stat exact pe locul în care stau eu acum. Stând pe acelaşi loc cu Buddha dăm naştere fericirii şi stând în conştientizare înseamnă că devenim un Buddha. Poetul Nguyen Cong Tru a exprimat acelaşi lucru în timp ce stătea într-un anumit loc şi a văzut cum alţii stătuseră pe acelaşi loc de nenumărate ori în trecut, iar alţii vor sta tot acolo în vremurile viitoare:

Pe acelaşi loc în care stau eu astăzi,

Au venit să stea şi alţii în vremurile trecute.

Peste o mie de ani, alţii vor veni încă.

Cine este cântăreţul şi cine este ascultătorul?

Acel loc şi minutele pe care le-a petrecut acolo au devenit o legătură în realitatea eternă.

Însă oamenii activi, preocupaţi, nu au timp să petreacă în voie, să meargă de-a lungul potecilor mărginite de iarbă şi să stea sub un copac. Ei trebuie să pregătească proiecte, să se consulte cu vecinii, să încerce să rezolve un milion de greutăţi; sunt multe lucruri dificile de făcut. Trebuie să facem faţă fiecărei greutăţi, păstrându-ne în fiecare clipă atenţia focalizată pe ceea ce facem, gata să rezolvăm situaţia cu abilitate şi inteligenţă.

S-ar putea să întrebaţi: „Atunci cum să mai practicăm conştientizarea?

Răspunsul meu este: păstraţi-vă atenţia focalizată asupra muncii, fiţi alerţi şi pregătiţi să rezolvaţi cu abilitate şi inteligenţă orice situaţie care ar putea să apară – asta înseamnă conştientizare. Nu există nici un motiv pentru care conştientizarea ar trebui să fie diferită de focalizarea întregii atenţii asupra a ceea ce facem, fiind alerţi şi folosind cea mai bună judecată. În clipa în care analizăm şi rezolvăm orice situaţie ar apărea, pentru a obţine rezultate bune, avem nevoie de o inima calmă şi de autocontrol. Oricine poate vedea asta. Dacă nu deţinem controlul şi ne lăsăm influenţaţi de nerăbdare sau de mânie, atunci munca noastră nu mai are nici o valoare.

Conştientizarea este miracolul prin care ne stăpânim şi ne restabilim. De exemplu: un magician care îşi taie corpul în mai multe părţi şi pune fiecare parte într-un loc diferit – mâinile la sud, braţele la răsărit, picioarele la nord, şi apoi, printr-o putere miraculoasă, scoate un sunet care reasamblează întregul corp. Conştientizarea este la fel – este miracolul care poate readuce în corp mintea noastră împrăştiată şi poate restabili integralitatea, astfel încât să putem trăi conştient fiecare clipă a vieţii noastre.

Conştientizarea respiraţiei

Aşadar conştientizarea este în acelaşi timp un mijloc şi un scop, sămânţa şi fructul. Când practicăm conştientizarea pentru edificarea concentrării, conştientizarea este sămânţa. Dar conştientizarea însăşi este esenţa trezirii: prezenţa conştientizării înseamnă prezenţa vieţii. Conştientizarea ne eliberează de uitare şi de împrăştiere şi ne permite să trăim deplin fiecare clipă a vieţii noastre. Conştientizarea ne permite să trăim.

Ar trebui să ştim cum să respirăm pentru a ne menţine conştientizarea, pentru că respiraţia este un instrument natural şi extrem de eficient pentru prevenirea dispersiei. Respiraţia este puntea care leagă viaţa de conştiinţă, care ne uneşte corpul cu gândurile. De câte ori mintea ne rătăceşte, folosim respiraţia ca un instrument pentru a restabili comunicarea dintre corp şi minte.

Inspiră uşor, lung şi profund conştientizând fiecare aspect al respiraţiei. Acum expiră tot aerul din plămâni, rămânând tot timpul conştient de expiraţie. Sutra Conştientizării ne învaţă să ne controlăm respiraţia în felul următor: „Conştientizează-ţi permanent respiraţia, în timp ce inspiri şi expiri. În timp ce inspiri lung, ştii: «Inspir lung». În timp ce expiri lung, ştii: «Expir lung».

În timp ce inspiri scurt, ştii: «Inspir scurt». În timp ce expiri scurt, ştii: «Expir scurt»”.

„Simţind cum respiră întregul corp, voi inspira”, „Simţind că respiră întregul corp, voi expira, astfel te poţi antrena. Acelaşi procedeu poate fi folosit pentru calmarea activităţii corpului şi a minţii.

Într-o mănăstire budistă, fiecare om învaţă să folosească respiraţia ca instrument pentru a opri împrăştierea minţii şi pentru edificarea puterii de concentrare. Puterea de concentrare este tăria care vine din practicarea conştientizării. Concentrarea este cea care ne poate ajuta să obţinem Marea Trezire. Când un lucrător îşi stăpâneşte respiraţia înseamnă că deja s-a trezit,

a conştientizat. Pentru a ne menţine conştientizarea o perioadă mai îndelungată, trebuie să continuăm să ne urmărim respiraţia.