

*Carte câștigătoare a
Nautilus Book Awards 2016*

JOSEPH EMET



CĂUTAREA

cerului albastru

MINDFULNESS

pentru fericire

AICI ȘI ACUM



CUPRINS

<i>Notă către cititor</i>	9
<i>Introducere</i>	13
Capitolul 1	
Reglează-ți starea de spirit.....	19
Capitolul 2	
Fii conștient de propria poveste.....	39
Capitolul 3	
Culege mierea	51
Capitolul 4	
Cultivă grădina din inima ta.....	63
Capitolul 5	
Nu îți pune singur bețe în roate.....	79
Capitolul 6	
Devino conștient de propriile nevoi	99
Capitolul 7	
Îmbrățișează munca, îmbrățișează „lenea“	121
Capitolul 8	
Crește prin meditație	137

Capitolul 9	
Prețuiește ceea ce ai.....	159
Capitolul 10	
Ai grijă de tine	175
Capitolul 11	
Conectează-te cu compasiune	193
Capitolul 12	
Dezvoltă-ți „inteligența relațională“	207
<i>Mulțumiri</i>	223

CAPITOLUL 1

Reglează-ți starea de spirit

Să spunem o poveste

Spulberat de un vânticel

Un celebru poet din China antică s-a dus în vizită la un maestru zen pe care îl cunoștea de mult timp. Acesta era plecat. Poetul se hotărî să îl aștepte și fu condus în camera lui de studiu. Văzând pe masă un caiet de notițe, începu să scrie versuri. La final, semnă „Devotatul budist care nu poate fi clintit de puterea celor Opt Vânturi Lumești“. În tradiția budistă, acestea sunt câștigul și pierderea, tristețea și bucuria, lauda și ridiculizarea, insultele și complimentele. După o vreme, văzând că maestrul nu se întorcea, poetul plecă acasă.

Când maestrul reveni și văzu poemele, adăugă la sfârșitul acestora „Ce gunoaie! Chiar și un vânt este mai prețios decât versurile astea!“ și le trimise poetului.

Acesta se înfurie. Alergă înapoi la maestru și-și revărsă furia asupra lui: „Te credeam mai înțelept! Ce-ți dă dreptul să mă insulti într-un mod atât de josnic? Știi că sunt un budist devotat.“

„Hmmm“, spuse maestrul, zâmbind, „marele budist susține că nu poate fi clintit de toate vânturile pământului, dar un biet vânticel care i se pornește în inimă îl dă peste cap!“

Reflectează

Gândiți-vă că munții, râurile și marele Pământ sunt perna pe care vă așezați când meditați, iar universul, sala personală de meditație.

— HAKUIN EKAKU

Clipă de clipă, ne păstrăm echilibrul trupului astfel încât să nu cădem și să nu ne lovim. O facem în mod obișnuit și inconștient, dar asta nu înseamnă că este ușor: spre binele nostru, am uitat cât de mult timp ne-a luat să învățăm să mergem în copilărie. Nu ne mai amintim cât de încântați am fost când n-am mai avut nevoie de roțițe ajutătoare la bicicletă. Trecem cu vederea faptul că mersul este o provocare pentru mulți vârstnici, dintre care unii nu-și mai pot menține echilibrul și sunt nevoiți să recurgă la bastoane sau scaune cu rotile. Multe persoane care au o mână sau un picior în ghips și-au pierdut echilibrul pentru moment. Rezultatul a fost dureros. Dar și pierderea echilibrului emoțional poate avea consecințe dureroase.

Echilibrul este dinamic

Statuile lui Buddha îl înfățișează ca și cum s-ar afla întotdeauna într-un echilibru perfect. Unii consideră acest lucru un exemplu demn de urmat. Dar este un exemplu greșit – întrucât noi suntem vii și, spre deosebire de o statuie, ne pierdem adesea echilibrul: din punct de vedere fizic, când ni se face foame, sete sau somn, iar pe plan emoțional, în dansul relațiilor sau când facem piruete la serviciu. Echilibrul este un alt cuvânt pentru pace.

O statuie se află întotdeauna într-un echilibru perfect, dar ea nu merge nicăieri și nu face nimic, nu se mișcă. Scopul nostru este să ne dăm seama când ne pierdem echilibrul, ca să ne redresăm și să nu cădem. Mersul sau alergatul implică o atitudine jucăușă față de echilibru și o anumită doză de încredere. Similar, echilibrul unui biciclist nu este static, ci dinamic. Motivul pentru care biciclistul nu cade nu este acela că nu-și pierde niciodată echilibrul, ci faptul că este conștient de micile variațiuni ale acestuia și le compensează trăgând de ghidon – îndreptându-se spre starea de echilibru.

Viața este precum mersul pe bicicletă.

Într-o statuie a lui Buddha nu se vede procesul de echilibrare, ci doar rezultatul acestuia. Nu se văd sușurile și coborâșurile emoționale. Dacă am imita o asemenea statuie, n-am reuși decât să murim pe plan emoțional. Pe de altă parte, când imităm procesul de echilibrare, practicăm arta de a ne regla starea de spirit.

Dansul fericirii

S-ar zice că oamenii fericiți, asemenea unui biciclist, nu-și pierd niciodată echilibrul – însă aceasta este doar o iluzie: de fapt, biciclistul nu face altceva decât să răspundă cu iscusință la mici schimbări ale echilibrului. Dacă ai pune o statuie pe o bicicletă și i-ai face vânt, este ușor de imaginat ce s-ar întâmpla. Statuia s-ar face praf, fiindcă nu sesizează primul semn al schimbării echilibrului. Ea nu face nimic ca să își mențină echilibrul. Un om fericit nu este precum o statuie a lui Buddha, ci precum un Buddha real sau un biciclist. Este conștient de presiunile asupra stării

sale mentale și practică reglarea stării de spirit, asemenea unui biciclist care își menține în permanență echilibrul.

Echilibrul emoțional trebuie dobândit în mod dinamic, deoarece suntem trași și împinși continuu, în toate direcțiile, de copiii, partenerii, părinții și șefii noștri. Oamenii fericiți își păstrează o stare de spirit pozitivă tot așa cum un biciclist își păstrează echilibrul. Ei sunt atenți la presiunile exercitate asupra stării lor mentale și reacționează prin autoreglare.

Pe de altă parte, oamenii nefericiți își pierd echilibrul cu ușurință, întrucât nu sunt conectați la ei înșiși – nu-și dau seama când încep să-și piardă echilibrul. De obicei se concentrează pe exterior. Sunt preocupați de „greșelile“ celorlalți și echilibrul lor devine din ce în ce mai precar, până când se prăbușesc.

Oamenii fericiți se pricep foarte bine să recunoască presiunile interne și externe. Ei simt când sunt trași sau împinși și este posibil să se aplece puțin înainte să își piardă serios echilibrul – ei știu să își mențină starea de spirit. Revin la verticală în loc să continue să se aplece până când cad. Această abilitate a devenit pentru ei a doua natură, fie pentru că și-au însușit-o din fragedă copilărie, fie pentru că s-au născut cu un simț al atenției mai ascuțit. Dacă îi întrebi, unii dintre ei îți vor explica în ce constau aptitudinile lor de reglare a dispoziției – ei știu foarte bine ce fac. Alții își regăsesc echilibrul în mod inconștient, dar la fel de eficient. În tradiția budistă, prezența nu este considerată o stare mentală pe care trebuie să o învățăm de la zero. O avem cu toții, într-o măsură mai mică sau mai mare, dar în cazul unora dintre noi este posibil să fie îngropată profund în inconștient. La fel ca bunătatea sau mulțumirea,

ea se poate afla aproape de suprafață sau în adâncuri, dar semințele sale există în fiecare dintre noi.

Eu nu am învățat cum să fiu fericit de la părinții mei. Educația mea din copilărie a fost mai curând un curs despre nefericire. Părinții mei nu prea se pricepeau să își regleze starea de spirit. Tatăl meu își pierdea deseori echilibrul emoțional, virând periculos către furie la cel mai mic obstacol din drum, iar mama vira către tristețe. Se blocau în resentimentele lor și nu reglau direcția când se prăbușeau în ele – ca un puști care se văicărește neajutorat atunci când cade și se lovește. Părinții mei mi-au oferit darul vieții, dar n-au reușit să-mi ofere darul fericirii, întrucât nici ei înșiși nu-l aveau.

În copilărie, singurele sclipiri de fericire pe care le-am văzut au fost cele surprinse la prietenul meu cel mai bun și la familia lui. Eram fascinat de căldura și de optimismul care domneau în casa lui și petreceam acolo cât mai mult timp. Era ca o adopție, doar că eu adoptasem familia lui, și nu ea pe mine. Diferența dintre stările de spirit din cele două cămine era remarcabilă – la fel ca diferența dintre un câmp părăsit, plin de mărăcini, și o pajiște primăvărată acoperită cu flori viu colorate. Mai târziu, m-am surprins gravitând în mod firesc în jurul altor oameni fericiți, privindu-i cu un amestec de tandrețe și uimire. Fericirea a rămas pentru mine un miracol fascinant timp de mulți ani, până când am început să o practic cu Thich Nhat Hanh. Ceea ce m-a atras la el inițial a fost fericirea lui – l-am perceput ca pe unul dintre acei oameni care trăiesc într-o stare de fericire miraculoasă.

Însă Thich Nhat Hanh mi-a oferit și mijloacele necesare pentru a dobândi fericirea în propria mea viață – m-a învățat mindfulness sau practica prezenței conștiente.

Starea de prezență și fericirea sunt legate. Deseori, simplul fapt de a oferi sfaturi – precum liste cu ce este de făcut într-o situație sau alta – nu funcționează, întrucât este foarte dificil să ni le amintim atunci când suntem stresați. În condiții de stres, câmpul vizual ni se îngustează și revenim la vechile obiceiuri. Diversitatea situațiilor stresante cu care ne confruntăm în viață nu are limite. Iată doar câteva exemple:

Rămânem blocați în trafic. Nu obținem mărirea de salariu dorită. Ne îmbolnăvim pe neașteptate. Nu găsim ceea ce căutăm când mergem la cumpărături. Primim o amendă în trafic sau la locul de parcare. Ne pierdem pisica. Se ia curentul tocmai când începem să pregătim cina. Nu putem dormi într-o noapte. Avem ceva de lucru în plus sau ni se cere să rămânem la lucru peste program. Se anulează o întâlnire. Vremea ne obligă să ne schimbăm planurile. Partenera spune „Nu în seara asta, dragul meu“. Copiii iau o notă proastă sau dau de bucluc. Adolescenții nu se poartă cum ar trebui. Ceașca de cafea preferată cade pe jos și se sparge. Nu putem urca în avion din cauza supraaglomerării. La serviciu, lucrurile nu merg așa cum ne-am dori. Avem probleme cu prietenul sau prietena.

Viața este un teren accidentat. Dacă un biciclist ar cădea la fiecare neregularitate a drumului, ar fi mereu plin de sânge – sau chiar mai rău.

Așteptări și dezamăgiri

Schimbările și dezamăgirile sunt obstacole în calea menținerii echilibrului emoțional. Depășirea lor și adaptarea la împrejurări neprevăzute, cu ușurință și chiar cu grație, constituie o parte din secretul fericirii. Buddha s-a concentrat asupra schimbărilor inerente. Părul superb,

pielea catifelată și mușchii fermi sunt lucruri trecătoare. O casă plină de râsete de copii este ceva trecător, întrucât copiii cresc și pleacă fiecare pe drumul lui. Mai devreme sau mai târziu, mulți dintre noi încep să aibă probleme de sănătate. Thich Nhat Hanh rezumă cu eleganță învățăturile budiste despre efemeritate și suferință, punând accent pe așteptări: „Nu nepermanența ne face să suferim, ci dorința noastră ca lucrurile să dureze veșnic, deși asta nu este posibil.“ Așteptările și dezamăgirile sunt precum ziua și noaptea – contrarii care se întâlnesc.

Toți ne confruntăm cu dezamăgiri din când în când, oricât am fi de fericiți sau de optimiști. Ceea ce contează este cât de puternic reacționăm și cât timp ne ia ca să ne revenim de pe urma lor. Pe parcursul unei zile obișnuite ne confruntăm cu tot felul de obstacole. Încearcă să parcurgi mental ultimele câteva zile – iar dacă ești la fel ca mine, vei descoperi că nicio zi nu este scutită de probleme. Vehemența cu care reacționăm la ele determină dacă ne simțim extrem de nefericiți din cauza lor sau nu. Durata reacției noastre determină durata nefericirii. Ești în stare să îți reglezi starea de spirit și să revii la un nivel de funcționare agreabil?

Buddha a subliniat că schimbarea, indiferent sub ce formă se prezintă, constituie regula, și nu excepția. Contemporanul lui Heraclit a exprimat această învățătură într-o manieră de neuitat: „Nimeni nu se scaldă de două ori în același râu, fiindcă nici râul, nici omul nu rămân aceiași.“ Dar la o privire mai atentă, observăm că învățăturile lui Buddha despre nepermanență nu sunt doar pură filozofie. Ele se focalizează pe un anumit scop: diminuarea suferinței umane. Iată un exemplu: „Tot ceea ce este condiționat este trecător. Când privim lucrurile din această perspectivă, ne îndepărtăm de suferință.“ Buddha nu subliniază doar că schimbarea

și nepermanența constituie o realitate. El spune totodată că dacă nu acceptăm asta, atunci vom suferi. Și, în același timp, ne arată cum să scăpăm de suferință.

Cu toate acestea, așteptările constituie o parte a vieții, la fel ca schimbarea. Este important să le acceptăm și pe ele. Toți avem așteptări. Un dansator nu ignoră și nu neagă gravitația, ci dansează cu ea. Scopul nu este să încercăm să trăim fără așteptări, fiindcă așteptările dau un sens vieții. Când mănânc, mă aștept ca mâncarea să-mi potolească foamea. Altminteri este posibil să nu mai mănânc deloc și să joc cărți până când mor de foame. Când mă urc în mașină, mă aștept ca aceasta să pornească. Ideea este să nu devenim prizonieri ai așteptărilor noastre. Să acceptăm că lumea nu se supune așteptărilor noastre. Ele constituie o parte din noi, dar în lume există numeroase cauze și condiții care determină mersul lucrurilor. Aceste cauze și condiții sunt la rândul lor supuse schimbării.

Tendința de a ne ascunde

Crabii fug și se ascund atunci când le este frică. Iepurii se cuibăresc în vizuinile lor.

Mulți dintre noi reacționează în același fel la energia negativă. Unii au tendința să se izoleze fizic și emoțional atunci când lucrurile nu merg bine. Fii atent la spiritul tău în asemenea perioade de izolare autoimpusă. Odihna ne vindecă – odihnește-ți mintea practicând meditația seninătății. Ai grijă să nu îți petreci perioada de singurătate învinovățindu-te pe tine sau pe alții în minte, ci în înțelegere și în compasiunea care îi urmează în mod natural. De asemenea, poți să asculți un cântec dintre cele prezentate în secțiunea de practică pentru a-ți regăsi atitudinea pozitivă.

Ce ai face dacă te-ai trezi atârnat deasupra unei prăpăstii, amenințat de pe margine de un tigru fioros și agățat doar de o viță a cărei rădăcină o rod de zor doi șoricei lacomi? Oricât de neverosimilă ar părea această povestioară zen, felul în care ne încolțesc provocările de zi cu zi ale vieții moderne nu este prea diferit. Iar ieșirile din cele mai crâncene situații par de negăsit. JOSEPH EMET ne arată, cu blândețe și jovialitate, că scăparea se află chiar înăuntrul nostru. El ne propune o carte-traseu în care fiecare pas este reprezentat de un capitol cu o structură simplă, alcătuit dintr-o anecdotă, o temă de meditație, o discuție asupra temei și un set de exerciții de tip mindfulness. La capătul ei, vei ști să prețuiești savoarea frăguței care atârână de peretele prăpastiei la numai un braț distanță. Și vei înțelege că un măr nu este altceva decât o floare care a cunoscut iubirea...

Joseph Emet a construit cu măiestrie o carte care explorează întâlnirea dintre o zonă fierbinte a studiilor actuale din domeniul dezvoltării personale – psihologia pozitivă – și înțelepciunea străveche izvorâtă din budismul zen.

— **Goodreads**