

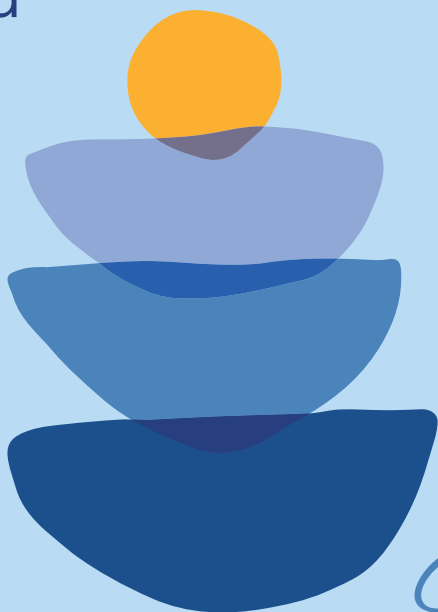
O combinație atractivă și educativă între practicile spirituale orientale și cercetările științifice din prezent.

Kirkus Reviews

DANIEL GOLEMAN
TSOKNYI RINPOCHE

De ce medităm

De la știință
la practică



Cuprins

CAPITOLUL UNU	
Cum te ajută această carte	9
CAPITOLUL DOI	
Dă-i drumul!	17
CAPITOLUL TREI	
Respirația profundă	27
CAPITOLUL PATRU	
Monștri frumoși	53
CAPITOLUL CINCI	
Iubirea esențială	83
CAPITOLUL ȘASE	
Iubirea și compasiunea	107
CAPITOLUL ȘAPTE	
Calm și clar	137
CAPITOLUL OPT	
O introspecție mai profundă	159
EPILOG	
Sfaturi de final	181
Mulțumiri	187
Note	189
Indice	195

*Pentru pace interioară, o lume pașnică
și binele tuturor ființelor*

CAPITOLUL UNU



Cum te ajută această carte

TSOKNYI RINPOCHE

Am crescut în mediul rural, înconjurat de multă iubire și grijă. Îmi amintesc foarte bine cum, în copilărie, săream în și din poala bunicului meu, care era înfășurat într-o *dagam*, o pelerină de meditație mare și călduroasă. Bunicul continua să mediteze și să murmure mantră, lăsându-l pe ștregarul de mine să-și facă de cap. Bunicul meu radia căldură, iubire și pace, indiferent de ce se întâmpla în jur.

M-am născut în Kathmandu, ca fiu al lui Tulku Urgyen Rinpoche, un cunoscut maestru al meditației tibetane, și al unei nepaleze care se trăgea dintr-o familie tibetană ce practica meditația. Printre strămoșii mamei mele se număra un faimos rege al Tibetului ai cărui urmași s-au stabilit în Nubri, o vale nepaleză din apropierea muntelui Manaslu, al optulea munte ca înălțime din lume. Mi-am petrecut prima parte a copilăriei în acea regiune muntoasă izolată.

În familia noastră, meditația a fost practică cu dăruire, ajungându-se la performanțe înalte, inclusiv de către tatăl meu, bunică tatălui meu și tatăl ei, care a fost, la vremea lui, un legendar practicant al meditației. În general, când vine vorba despre meditație, performanța înseamnă să treci prin mai multe etape ale antrenării minții și să dai dovadă de înțelepciune și de compasiune, în mod constant. Prin urmare, am avut privilegiul de a practica meditația încă din copilărie și de a fi educat într-un mediu prielnic meditației.

La vârsta de treisprezece ani, am fost trimis într-o comunitate de refugiați tibetani din Valea Kandra, în nordul Indiei, pentru a primi o educație budistă formală. Acolo am continuat să exersiez meditația cu mai mulți maestri, inclusiv yoghini care o practicau în izolare. Apoi am avut norocul de a-mi continua studiile cu unii dintre cei mai importanți maestri ai timpurilor noastre.

Am început să predau filosofie budistă când aveam douăzeci și ceva de ani și de atunci tot călătoresc prin lume, predând practica meditației zecilor de mii de studenți, veniți de pe mai multe continente. Mi-am continuat studiile și am explorat cunoașterea științifică relevantă pentru știința minții. Am participat la mai multe seminare din cadrul întâlnirilor „Minte și Viață“, unde Dalai Lama a discutat cu oameni de știință, și am predat meditația studenților și cercetătorilor postdoctorali la Mind & Life Summer Research Institute.

Încă de la început, curios din fire, am fost interesat de psihologia occidentală, de viața de zi cu zi și de provocările neobișnuite cu care se confruntă omul modern. Ca profesor itinerant, am un stil de viață care presupune mișcare continuă. Spre deosebire de alți cunoscuți profesori de meditație asiatici, prefer să călătoresc singur și anonim, ca să pot observa și interacționa cu oamenii în mod spontan și original. Mi-am petrecut mult timp

prin aeroporturi, plimbându-mă pe străzile unor orașe din toată lumea, prin cafenele și, în general, observând oamenii.

Am petrecut decenii în preajma experților în psihologie și știință, a prietenilor și a studenților din toată lumea, pentru a le înțelege mentalitățile, conflictele și presiunile culturale. Am asistat la seminare ținute de psihoterapeuți foarte apreciați, cum ar fi Tara Bennett-Goleman și John Welwood. Împreună cu Tara (soția lui Daniel Goleman), am explorat diferite subiecte din domeniul psihologiei, în special patternurile emoționale disfuncționale, cum ar fi privarea emoțională și frica de abandon, despre care a scris în cartea ei *Alchimia emoțională** și în alte lucrări. De la John Welwood, terapeut de cuplu și scriitor, am aflat informații despre patternurile relaționale și despre conceptul de „bypass spiritual“, tendința de a folosi practici spirituale, cum ar fi meditația, pentru a evita traumele psihice nevindecate și emoțiile copleșitoare și tulburătoare. Am învățat foarte multe și de la studenții mei, vorbind cu ei despre viața lor, despre relațiile și practicile lor spirituale.

De la toți acești oameni am învățat despre nevrozele, patternurile și emoțiile mele, dar și despre ale lor, ceea ce mi-a modelat metoda de predare și m-a ajutat să înțeleg dificultățile emoționale și psihice ale studenților din ziua de azi. Am structurat instrucțiunile din această carte după ce am înțeles, de exemplu, felul în care oamenii ignoră problemele psihice prin practici spirituale sau puterea ascunsă a patternurilor emoționale și a rănilor relaționale.

În calitate de profesor, abordarea mea are la bază nu doar receptivitatea la provocările contemporane de la nivel psihic și

* Tara Bennett-Goleman, *Alchimia emoțională*, traducere de Sabina Dorneanu, Curtea Veche Publishing, București, 2005. (N. red.)

emoțional, ci și faptul că rămân încrezător în posibilitatea transformării și a iluminării. Încerc să rămân fidel profundeii înțelepciuni tradiționale din care provin și în același timp să fiu la zi și inovator. Ceea ce înseamnă că trebuie să fiu deschis și sincer în interacțiunea directă cu studenții, dar și să țin cont de multe niveluri la care se manifestă rigiditatea, suferința și confuzia lor.

Când am început să predau, am folosit un stil tradițional, concentrându-mă pe teorie și subliniind diferite distincții subtile din textele tradiționale. Studenții mei aveau o educație aleasă, înțelegeau sensul celor expuse și puneau întrebări inteligente. Mi-am spus: „Incredibil, oamenii ăștia sunt foarte isteți! Ar trebui să progreseze repede.“ Însă după mai mult de un deceniu, ceva nu era în regulă. Studenții înțelegeau la nivel intelectual, dar păreau să fie blocați în aceleași patternuri emoționale și energetice, an după an. Aceste blocaje îi împiedicau să facă progrese în ce privește practica meditației.

Am început să am dubii că abordarea atât de prețuită în tradiția mea îi influența pe studenți în felul scontat. M-am întrebat cum de înțelegeau învățăturile, dar nu erau în stare să le integreze și să se lase transformați la nivel profund.

Canalele de comunicare dintre minte, emoții și corp, am bănuț eu, erau blocate sau deformat. Din perspectivă tibetană, toate aceste canale ar trebui să fie conectate și deschise. Totuși, observam că studenții mei nu puteau să integreze înțelegerea de care intelectul lor era capabil, pentru că nu o puteau asimila la nivel corporal și emoțional. Acest lucru m-a determinat să-mi schimb metoda de predare a meditației.

Acum mă concentrez în primul rând pe vindecare și pe deschiderea canalului dintre lumea intelectuală și cea emoțională, pe pregătirea întregii ființe a studentului. Metodele descrise în cartea de față reflectă această nouă abordare, pe care am șlefuit-o în

ultimele decenii. Deși au la bază decenii de antrenament alături de mari maeștri ai meditației, precum și propria mea experiență, metodele nu sunt menite doar budiștilor sau practicantilor „adevărați“. Din contră, sunt concepute pentru a fi de folos oricui are nevoie.

Metodele prezentate nu reprezintă un antidot pentru nevroză, ci oferă căi practice de a face față gândurilor și emoțiilor tulburătoare, care ne copleșesc în mod repetat. Pe lângă frică, printre acestea se numără agresivitatea, gelozia, dorința nestăpânită sau oricare alt obstacol în calea păcii interioare.

Mă încântă ideea de a împărtăși cunoașterea despre meditație într-un fel relevant, practic și accesibil oamenilor zilelor noastre. Nu dispunem de prea mult timp pentru a lucra cu mintea și cu inima noastră, deci metodele expuse trebuie să ne fie de folos aici și acum.

DANIEL GOLEMAN

Am crescut în Stockton, California, un oraș situat la vreo nouăzeci de minute de San Francisco Bay Area. La vremea aceea, mi se părea a fi un oraș liniștit, din centrul Statelor Unite, desprins parcă din opera lui Norman Rockwell. În ultima vreme, Stockton are o reputație cu totul diferită: primul oraș din Statele Unite care a dat faliment, dar și locul unde se experimentează acordarea unei remunerații lunare cetățenilor nevoiași și un focar al infracționalității.

În copilărie, mă uimea faptul că în casele multor prieteni de-ai mei aproape că nu existau cărți, pe când noi aveam mii. Părinții mei erau profesori universitari și considerau că educația este cea mai bună cale spre succes. Asemenea lor, am luat în serios școala și am muncit din greu.

În consecință, am fost acceptat la un colegiu de pe Coasta de Est și apoi la Harvard, ca să fac un doctorat în psihologie clinică. Dar mi-am schimbat brusc traseul educațional când am primit o bursă în India, unde am petrecut doi ani studiind etnopsihologie sau „modele asiatice ale minții“. De fapt, m-am pomenit că studiez meditația.

Începusem să meditez în timpul facultății și, cât am stat în India, am participat cu entuziasm la seminare de câte zece zile. În timpul acestor seminare, am descoperit o stare de liniște interioară și am continuat să practic meditația după ce m-am întors în State. De-a lungul deceniilor, am întâlnit câțiva profesori minunați, iar în prezent sunt discipolul lui Tsoknyi Rinpoche.

Teza pe care am susținut-o la Harvard e despre meditație ca demers antistres. De atunci am observat cu atenție știința practicii contemplative. Parcursul meu profesional m-a condus spre jurnalismul științific și, în cele din urmă, la *The New York Times*, unde am lucrat în departamentul de știință. Aptitudinile mele de bază în acest domeniu continuă să fie cercetarea informațiilor din revistele științifice și redarea descoperirilor pe înțelesul oamenilor obișnuiți, astfel încât să le trezesc curiozitatea.

Așa am ajuns să scriu o carte despre descoperirile științifice privind meditația, împreună cu un prieten vechi din facultate, Richard Davidson, în prezent un neurobiolog cunoscut de la University of Wisconsin. Cartea noastră, *Înșușiri modificate. Știința și arta meditației**, se bazează pe cele mai solide studii despre practica meditației. Am revenit la această sursă atunci când am conceput cartea de față, reevaluând descoperirile

* Traducere din engleză de Mihaela Răileanu, Curtea Veche Publishing, București, 2018. (N. trad.)

din laborator relevante pentru practicile discutate de Tsoknyi Rinpoche în fiecare capitol.

Cum te ajută această carte

Mindfulnessul a făcut vâlvă în afaceri, școli, centre de yoga, instituții medicale și dincolo de ele, pătrunzând în toate colțurile lumii occidentale. Deși ideea unui respiro de la grijile vieții este, firește, atractivă pentru mulți oameni, mindfulnessul nu e decât unul dintre instrumentele specifice practicii meditației profunde. În această carte, vom vorbi despre mindfulness, dar nu numai. Îți vom divulga ce trebuie să faci mai departe, odată ce ai început practica mindfulnessului, dar și ce să faci încă de la început pentru a neutraliza obiceiurile emoționale profunde.

Cartea te ajută să faci față obstacolelor moderne care te împiedică să te concentrezi în viața de zi cu zi – nu doar telefoanele omniprezente și programele haotice, dar și gândurile distructive, cum ar fi îndoiala și cinismul, și obiceiurile emoționale, precum critica de sine. Primele capitole vor contribui la diminuarea a două probleme cu care se confruntă majoritatea începătorilor: 1) *Mintea mea o ia razna, nu pot să mă calmez* și 2) *Cele mai tulburătoare gânduri continuă să revină*. Adaptând instrucțiuni care să elimine aceste obstacole, Tsoknyi Rinpoche începe cu „lepădarea“, atunci când cel care meditează își croiește drum printre gândurile obsesive, și „strângerea de mână“, în care învață să își accepte cele mai neplăcute patternuri mentale.

Practicile propuse, care de obicei lipsesc atunci când vine vorba despre mindfulness, sunt neprețuite. Mulți oameni care se apucă de mindfulness îl abandonează, frustrați și supărați că gândurile de care încearcă să scape continuă să-i chinuie.

De ce medităm te învață cum să abordezi aceste gânduri în mod direct, cu iubire și acceptare.

În plus, multe dintre metodele împărtășite aici nu au mai fost discutate pe scară largă înainte. Le sunt cunoscute doar studenților lui Rinpoche, dar nu și publicului larg.

Această carte este pentru tine:

- ◆ dacă te-ai gândit să începi să meditezi, dar nu ești sigur de ce sau cum să începi;
- ◆ dacă meditezi, dar nu știi de ce sau ce să faci în continuare pentru a progresa;
- ◆ ești deja un practicant convins și vrei să ajuți pe cineva drag să înceapă să mediteze, oferindu-i această carte.

CAPITOLUL DOI



Dă-i drumul!

Dacă *nu poți* să schimbi nimic,
atunci de ce să te îngrijorezi?

Și dacă *poți* să schimbi ceva,
atunci de ce să te îngrijorezi?

PROVERB TIBETAN

TSOKNYI RINPOCHE: EXPLICAȚIA

Am copilărit în Nepal și în nordul Indiei, în anii '70 și '80, atunci când ritmul vieții nu era unul prea alert. Majoritatea oamenilor se simțeau împământenți. Aveam corpurile relaxate și timp să stăm împreună la un ceai. Zâmbeam din orice. Bineînțeles că aveam tot felul de probleme, cum ar fi sărăcia și lipsa oportunităților, dar stresul și graba nu făceau parte din viața noastră.

Însă odată cu dezvoltarea treptată a acestor locuri, ritmul vieții s-a accelerat. Au apărut din ce în ce mai multe mașini pe stradă și din ce în ce mai mulți oameni aveau joburi care presupuneau termene-limită și așteptări. Mulți oameni au prins gustul vieții specifice clasei de mijloc și voiau și ei să aibă parte de așa ceva. Am observat cum oamenii încep să dea semne de stres, atât fizic,

cât și mintal. Nu aveau astâmpăr, tremurând nervos sub masă. Aveau o privire mai puțin calmă – le fugeau ochii în toate părțile – și zâmbeau mai reținut.

Același lucru l-am simțit și eu când am început să lucrez la proiecte complexe. Avusesem inițiativa de a conserva textele tradiției mele, iar biroul unde lucram era în capătul celălalt al orașului. Mă trezeam și eram deja cu mintea la birou. Mă dojeneam singur: „Hai, hai, hai! Spală-te rapid pe dinți și scuipă! Bagă-ți toată mâncarea în gură, mestecă o dată și înghite! N-ai timp de toate astea.“

În drum spre birou, traficul din Kathmandu era aproape insuportabil. „Apasă accelerația! Nu-ți face griji că dai peste cineva, nu contează! Doar să ajungi la timp.“ Când ajungeam la birou, eram deja epuizat. Salutăm în grabă pe toată lumea, fără să încetinesc ca să văd ce se întâmplă, de fapt, cu oamenii. Voiam să plec de-acolo cât se putea de repede.

Când mă fofilam, mă duceam unde vedeam cu ochii, de exemplu, într-o cafenea. Stăteam acolo fără să fac ceva în mod special. Voiam să mă calmez, dar tot mă simțeam anxios și agitat. Întreaga mea ființă era ca un mare cocoloș bâzâitor – corpul, mintea și emoțiile mele erau stresate fără motiv.

Dar într-o zi am hotărât să încerc o abordare diferită. Voi începe să-mi respect limitele corpului, ritmul lui natural, în loc să fiu grăbit și să adopt o energie recalitrantă și distorsionată. Mi-am spus: „Voi face totul firesc, în ritmul adecvat. Voi ajunge la birou când voi ajunge. Nu voi lăsa această agitație să mă mâne de la spate.“

Îmi petreceam dimineața relaxat, mișcându-mă într-un ritm al meu. Înainte de a mă ridica din pat, îmi dezmoșteam corpul. Mă spălam cum trebuie pe dinți, acordându-mi suficient timp. Când graba încerca să mă împingă de la spate – „Hai, mai repede,

trebuie să ajungi la destinație! Ia niște mâncare la tine și mănâncă în mașină!“ – , nu o ascultam.

Îmi respectam limitele corpului. La micul-dejun, stăteam așezat, mestecam cum trebuie și simțeam gustul mâncării. Conduceam cu viteza adecvată, fără să simt că trebuie să mă grăbesc. Chiar mă bucuram de faptul de a conduce mașina. De fiecare dată când graba mă împingea să măresc viteza – „Hai, strecoară-te!“ – , zâmbeam și dădeam din cap. În cele din urmă, ajungeam la birou aproape la aceeași oră ca înainte.

Când intram în birou, mă simțeam vioi și relaxat. Biroul mi se părea mai frumos și mai calm decât îmi aduceam eu aminte. Mă așezam pe scaun și îmi beam ceaiul cu colegii, privindu-i în ochi și observând cum se simt. Nu simțeam nevoia să evadez.

Cum să ne găsim punctul de sprijin

Aș vrea să încep cu începutul. În tradiția mea, ne place să construim – temple, biserici, mănăstiri, stupe. Poate că așa compensăm noi pentru rădăcinile noastre nomade. În orice caz, metaforele noastre implică adesea construcții. Așa cum știe orice constructor, este important să ai o fundație solidă pe care să construiești. La fel este și în cazul meditației.

Materialul brut îl reprezintă corpul, mintea și emoțiile noastre. Lucrăm cu gândurile și cu emoțiile noastre – cu fericirea și tristețea noastră, cu provocările și conflictele noastre. În cazul meditației, o fundație solidă înseamnă că suntem împământeniți, că suntem prezenți, că suntem conectați. În zilele noastre, din diverse motive, acest lucru este destul de dificil. Așa că, atunci când meditez singur sau cu studenții, îmi place să încep cu un exercițiu de împământenire: o modalitate de a ne descoperi corpul, de a ne cufunda în corp, de a ne conecta cu el. Agitația minții

este aparent nesfârșită și adesea ajungem să ne simțim anxioși, oboșiți și dezrădăcinați. Deci miza este să răzbim prin învălmășeala de gânduri, să fim conștienți de trupul nostru și să rămânem așa o vreme. Restabilim legătura dintre minte și corp atunci când ne găsim punctul de sprijin.

Metoda lepădării

Prima metodă pe care vreau s-o împărtășesc, lepădarea, ne dezvăță de obiceiul de a ne lăsa duși de gânduri și de a pierde legătura cu corpul. Este mai puțin o meditație și mai degrabă o cale de a răzbi temporar prin fluxul gândirii constante, al îngrijorării, al grabei, care duce la tensiune. Ne permite să fim prezenți, împământeniți și conștienți de propriul corp. Ne pregătește pentru meditație.

Fă trei lucruri simultan:

1. Ridică brațele și lasă-ți mâinile să-ți cadă pe coapse.
2. Expiră puternic și cu zgomot.
3. Mută-ți atenția de la ceea ce gândești la ceea ce simți la nivel corporal.

Relaxează-te și fii conștient de propriul corp, fără un scop anume. Simte-ți corpul și toate senzațiile, fie ele plăcute sau neplăcute: cald, rece, presiune, furnicături, durere, plăcere, orice se ivește în câmpul conștiinței. Nu contează ce senzații apar. Dacă nu poți simți nimic, e în regulă, fii în prezența amorțelii.

Pe scurt: eliberează-te, odihnește-te și relaxează-te. Nu facem decât să-i permitem conștiinței să pătrundă în corp. Nu căutăm o stare anume, o senzație anume. Nu avem cum să greșim, pentru că emoțiile și senzațiile nu sunt bune sau rele, ci există pur și simplu. Pentru că suntem atât de obișnuiți să

revenim în mintea noastră și să nu ne simțim corpul, putem să încercăm această metodă de câte ori este nevoie, ca să ne întrerupem gândurile.

Încearcă să faci asta câte cinci minute: lasă-ți mâinile în jos, expiră puternic și orientează-ți mintea către corp. Odihnește-te puțin, un minut sau două, și apoi reia procesul. Repetă de câte ori este nevoie.

Relaxează-te din interior. Acordă-ți permisiunea de a nu face nimic. Poate o să îți se pară cam ciudat, dar pe măsură ce exersezi, va deveni mai firesc.

Conștientizându-l, observă cum corpul tău e acum împă-mântenit și solid, greu, nemișcat. Observă punctul de contact cu podeaua sau cu scaunul. Lasă-te cuprins de simplul și calmul fapt de a fi: este doar corpul tău, un receptacol pământesc alcătuit din carne, nervi și oase, care stă și pentru o vreme nu face nimic.

Să învățăm să ne relaxăm

Relaxarea este o chestie ciudată. Vrem cu toții să ne relaxăm, dar ne e surprinzător de greu. Adesea, credem că relaxarea este opusul stării de alertă. Să fii alert și conștient înseamnă să fii activ, să faci lucruri, pe când relaxarea este o modalitate de a deveni pasivi, de a ne domoli activitatea.

Când ne gândim la relaxare, ne imaginăm cum ne prăbușim pe canapea cu telecomanda în mână, devenind nepăsători. Această leneveală ne oferă un respiro temporar, dar nu remediază cauza stresului. Stresul dăinuie dincolo de suprafață și, în cele din urmă, nu suntem atât de învingorați precum speram.

Metoda lepădării este o abordare diferită a relaxării. E o relaxare interioară mai profundă, care are legătură cu corpul și cu emoțiile noastre; nu înseamnă că scăpăm de ele și că ne

relaxăm în altă parte. În loc să cultivăm o stare de indiferență ca antidot la stres, învățăm cum să ne relaxăm fiind conștienți și să explorăm cauza acestui dezechilibru în care trăim duși pe gânduri.

Pentru mulți începători, gândurile perturbatoare par a fi niște obstacole inexpugnabile – auzim adesea de la cei care tocmai au început să mediteze ceva de genul: „Mintea mea o ia razna. Nu pot să mă relaxez!“ Aici este vizată tocmai această problemă a tuturor: gândurile sunt în flux continuu și ne pot copleși.

Lepădarea ne oferă o cale de a ne limpezi mintea, chiar și numai câteva clipe, ca să putem să o luăm de la capăt, pornind de la o stare mai stabilă, mai conștientă de propriul corp. Ne întreprpem fluxul gândurilor, grijilor și grabei care ne tensionează și astfel ne pregătim pentru orice altă practică de meditație.



Câteva mantră

Uneori ne poate fi de folos să folosim o mantră – o frază pe care ți-o repeți– în timpul acestei practici. Eu am două mantră la care îmi place să apelez. Încearcă-le pe amândouă, ca să vezi care dintre ele ți se potrivește mai bine. Iat-o pe prima:

Imediat ce ți-au căzut mâinile în poală, spune următoarea mantră în minte sau în șoaptă, repetând: „Și ce dacă? Cui îi pasă? Nu e mare lucru.“

Această mantră transmite un mesaj minții noastre preocupate. Este un memento adresat părții din noi care își

face prea multe griji, care se agață cu prea multă îndârjire de orice. Bineînțeles, să-ți pese într-o măsură adecvată e un lucru bun și important, dar dacă apare o anxietate suplimentară, atunci devine o îngrijorare nevrotică. Prima mantră este antidotul.

Putem spune și: „Orice se întâmplă, asta e. Orice nu se întâmplă, asta e.“ Poți să repeți mantră de mai multe ori în minte sau o poți rosti în șoaptă, dacă te ajută.

Mesajul ne amintește să ne lăsăm conduși de experiență, în loc să încercăm să controlăm totul. Deși știm acest lucru la nivel de intelect, trebuie să-i amintim corpului. Acolo e graba, acolo se acumulează stresul.

Cele două mantre mai au un scop: acela de a spori comunicarea dintre mintea cognitivă și corpul care simte. Așa cum vom vedea când vom explora următoarea metodă, această relație poate fi deformată, ceea ce ne poate crea probleme.



DANIEL GOLEMAN: EXPLICAȚIA ȘTIINȚIFICĂ

Crescând într-un orașel din California, am urmat un liceu de stat, dar apoi am ajuns în est, la un colegiu privat extrem de competitiv. Și iată-mă, în primul an de facultate, împovărat cu un curs obligatoriu de analiză matematică. Nu auzisem în viața mea de analiza matematică, o materie mult peste ceea ce se predase în liceu. Spre deosebire de majoritatea colegilor mei, care făcuseră școala pregătitoare concentrată pe performanța academică, eu nu studiasem algebră și trigonometrie. De fapt, nici nu auzisem

de termeni precum algebră, trigonometrie sau școală pregătitoare. Am luat nota șase.

Acest impediment mi-a stârnit anxietatea legată de performanța academică. Am continuat să-mi fac griji și după ce am început să mă descurc mai bine la facultate. Anxietatea nu părea să aibă vreo legătură cu realitatea, alimentându-se din ea însăși și ignorând orice dovadă ar fi putut s-o infirme.

Așa funcționează îngrijorarea toxică. Există trei forme ale îngrijorării. În cea mai bună dintre variante, ne îngrijorăm, adică ne concentrăm și ne gândim în mod repetat la o problemă, apoi descoperim pașii pe care trebuie să-i facem ca să remediem situația și așa ne trece anxietatea. Asta e îngrijorarea *productivă*.

Al doilea fel de îngrijorare se ivește când avem de-a face cu o amenințare sau cu o urgență, care dispare după ce depășim această stare. Ne concentrăm în mod realist asupra amenințării. Aceasta e îngrijorarea *adecvată*.

Dar pe mine mă afectase cea mai rea formă de îngrijorare: gândurile care se învârt constant în minte fără să ofere vreo rezolvare. Științele cognitive numesc acest gen de îngrijorare *ruminație*: îngrijorarea care o ține langa, un flux al gândirii de neoprit. Studiile făcute la Stanford¹ au relevat faptul că ruminația nu numai că generează emoții negative, ci le și intensifică și le prelungește. Ne trezim la ora trei dimineața și același flux al gândirii ne captează atenția. Acest gen de îngrijorare toxică a devenit ubicuă în zilele noastre.

Îngrijorarea este o reminiscență rămasă de la strămoșii noștri. În mare parte a preistoriei, creierul a fost principalul organ responsabil de supraviețuire, scrutând tot timpul mediul înconjurător în căutarea pericolului. Sistemul care detectează amenințările s-a păstrat în creierul uman și, de-a lungul istoriei omenirii, a fost un element-cheie în supraviețuirea strămoșilor noștri: dacă

sistemul identifica o amenințare, acest lucru conducea imediat la fugă, luptă sau încremenire. Reacțiile au fost valabile cel puțin în cazul acelor strămoși care au supraviețuit îndeajuns încât să ne transmită și nouă acest reflex. În prezent, aceste circuite ne pregătesc fizic să ne adaptăm la reacții puternice și ne mobilizează să acționăm, sub forma unui răspuns instinctual pe care îl resimțim drept o emoție subită, intensă și negativă, însoțită de impulsul de a acționa.

Amigdala este radarul creierului pentru identificarea pericolului²; la cel mai mic semn că există un pericol, acest tip de activitate neuronală acaparează cortexul prefrontal – centrul executiv al creierului – și ne aruncă în ghearele fricii sau ale furiei. Mecanismul pare să fi funcționat bine în preistorie, când pericolele detectate de amigdală erau, de exemplu, niște animale care puteau să ne mănânce. Dar, în lumea modernă, radarul eșuează, din mai multe motive.

În primul rând, amigdala primește un semnal neclar. Deși este conectată cu ochiul și cu urechea prin intermediul unui neuron foarte rapid, mare parte din informație se duce în altă parte. Amigdala vede ceva precum un ecran plin de purici. În al doilea rând, regula după care amigdala ia decizii este „paza bună trece primejdia rea” – ia decizii rapide bazate pe puține informații. Dar, în zilele noastre, amenințările sunt rareori de natură fizică. În schimb, reflectă o complexă realitate simbolică, de genul: „Nu mă tratează corect.” În consecință, amigdala modifică centrul executiv în feluri care ne fac să ne comportăm regretabil.

Amigdala preia controlul asupra sistemelor care țin de atenție, astfel că amenințarea percepută devine ținta atenției noastre. Când se activează amigdala, nu doar că ne concentrăm asupra amenințării percepute, dar ne și revine în minte acel pericol

atunci când suntem cu gândurile în altă parte, pe lângă un imbold emoțional puternic de a face ceva în acest sens. Cu alte cuvinte, ne îngrijorăm.

Metoda lepădării ajută în cazul genului de îngrijorare care m-a afectat în facultate – rumația. Deși încă nu există studii despre felul în care lepădarea afectează creierul, putem spune, prin deducție de la ceea ce știm deja, că întreruperea subită a gândurilor atunci când ruminăm ne poate limpezi mintea așa cum se întâmplă când suntem luați prin surprindere. Și pentru că voiam să scap de rumație, am urmat calea care m-a condus în cele din urmă la Tsoknyi Rinpoche.

Singurele tehnici de meditație care te vor ajuta în cele mai dificile situații.

Oprah Daily

Daniel Goleman și Tsoknyi Rinpoche vin în sprijinul tuturor celor care se simt zilnic apăsați de gânduri și de energii negative. Mantrele, tipurile de respirație și metodele de conștientizare influențează atât corpul, cât și patternurile mintale și emoționale.

Cum combatem patternurile emoționale distructive? Care este adevărata iubire de care avem nevoie în societatea consumerismului? Iată câteva dintre întrebările la care răspund cei doi autori, pe măsură ce-și povestesc experiențele care i-au condus spre cele mai eficiente metode de meditație.

Explicate pas cu pas și, mai ales, argumentate științific, toate tehnicile prezentate propun atât o reflecție asupra iubirii și compasiunii, cât și o introspecție profundă, pentru o practică sănătoasă a meditației.



biblioterapia

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-1455-7



9 786064 414557