

*Thich Nhat Hanh ne dezvăluie legătura  
dintre pacea lăuntrică și pacea de pe pământ.*

**Sanctitatea Sa Dalai Lama**

**THICH NHAT HANH**

# Esti aici

*Descoperă momentul prezent*



CAPITOLUL UNU

FERICIREA ȘI PACEA  
SUNT POSIBILE

Fiecare zi este un dar extraordinar pentru noi. Așadar, ar trebui să învățăm cu toții să trăim într-un mod care face ca bucuria și împlinirea să fie posibile. Putem face asta. Eu îmi încep ziua aducând o ofrandă de tămâie, în timp ce îmi urmăresc respirația. Îmi spun în sinea mea că această zi trebuie trăită deplin și depun jurământ că o să apreciez fiecare moment într-un mod frumos, liber și trainic. Acest lucru îmi ia doar trei sau patru minute, dar îmi oferă o plăcere deosebită. Poți face și tu același

lucru când te trezești. Inspiră și spune că ți-a fost oferită o nouă zi și trebuie să fii aici ca să o trăiești.

Modalitatea prin care să rămâi prezent aici și acum este respirația mindfulness. Nu este nevoie să îți modifice respirația, pentru că este un lucru natural, precum aerul și lumina; ar trebui să o lăsăm așa cum este și să nu intervenim în cursul ei. În schimb, aprindem lampa conștientizării ca să ilumineze tot ce se întâmplă în prezent.

Pe măsură ce inspiri, spune-ți: „Inspir, știu că inspir.“ Când faci acest lucru, energia mindfulness îți cuprinde inspirația, la fel cum razele de soare ating frunzele și ramurile copacilor. Lumina izvorâtă din starea de mindfulness se mulțumește doar să fie aici și să întâmpine respirația, fără violență, fără să intervină direct. Pe măsură ce expiri, spune-ți cu blândețe: „Expir, știu că expir.“

Practica budistă este bazată pe nonviolență și unitate. Nu trebuie să lupți cu propria

respirație. Nu trebuie să lupți cu propriul corp, cu ura sau cu furia ta. Tratează-ți inspirația și expirația tandru, nonviolent, la fel cum te-ai comporta cu o floare. Mai târziu o să fii capabil să faci același lucru cu corpul fizic, comportându-te cu blândețe, respect, nonviolență și tandrețe.

Când ai de-a face cu durerea, cu un moment de iritare sau cu o criză de furie, poți învăța să le tratezi în același fel. Nu lupta împotriva durerii; nu lupta împotriva iritării sau geloziei. Primește-le cu mare tandrețe, ca și cum ai îmbrățișa un bebeluș. Furia ta ești chiar tu și nu ar trebui să fii violent cu ea. Același lucru se aplică pentru toate emoțiile.

Așa că începem cu respirația. Fii nonviolent cu respirația ta. Fii delicat. Respect-o și las-o să fie așa cum este. Inspiri – tragi aerul, asta este tot. Dacă inspirația este scurtă, las-o să fie scurtă. Dacă inspirația este lungă, las-o să fie lungă. Nu interveni și nici nu forța inspirația sau expirația.

Este ca și cum ai privi o floare: dacă o lași să fie așa cum este – conștient de faptul că se află acolo –, privești un fel de miracol. Vezi floarea așa cum este. Vezi respirația așa cum se ivește. Lăsăm floarea să existe și nu ar trebui să fim violenți nici cu respirația noastră.

Apoi ne mutăm atenția către corpul fizic. În practicarea meditației în poziție așezată sau a meditației în mers, în practicarea relaxării totale, îți înfășori corpul în energia stării de mindfulness, cu mare tandrețe și nonviolență. Aceasta este practica iubirii adevărate în relația cu corpul tău.

În meditația budistă, nu te transformi într-un câmp de luptă, cu binele luptând împotriva răului. Ambele părți îți aparțin. Răul poate fi transformat în bine și viceversa. Sunt lucruri complet inseparabile.

Dacă te uiți profund la o floare, la prospețimea și frumusețea ei, vei vedea că există și compost în esența ei, făcut din gunoi.

Grădinarul a știut cum să transforme gunoiul în compost, iar cu ajutorul compostului, a făcut floarea să crească. Floarea și gunoiul sunt amândouă organice în natură. Așa că, atunci când ești atent la natura florii, poți vedea prezența compostului și a gunoiului. Floarea se va transforma, de asemenea, în gunoi; dar nu-ți fie frică! Ești un grădinar și ai în mâinile tale puterea de a transforma gunoiul în flori, în fructe, în legume. Nu arunci nimic, deoarece nu îți este frică de gunoi. Mâinile tale sunt capabile să îl transforme în flori, salată sau castraveți.

Același lucru este valabil și pentru fericirea și tristețea ta. Tristețea, frica și depresia sunt toate un fel de gunoi. Aceste bucăți de gunoi fac parte din viața reală și trebuie să analizăm profund natura lor. Exersează ca să transformi aceste bucăți de gunoi în flori. Nu doar iubirea ta este organică; și ura este. Așa că ar trebui să nu arunci nimic. Tot ce trebuie să faci este să înveți cum să transformi gunoiul în flori.

În practica budismului, descoperim că toate formațiunile mintale – compasiunea, iubirea, frica, tristețea și disperarea – sunt organice prin natura lor. Nu trebuie să ne fie frică de ele, deoarece transformarea este posibilă. Doar prin faptul că ai o percepție profundă a naturii organice a formațiunilor mintale, devii mult mai puternic, mult mai calm și mai împăcat. Cu doar un zâmbet și prin respirația conștientă, poți începe să le transformi.

Dacă simți iritare, depresie sau disperare, recunoaște prezența lor și practică această mantra: „Draga mea, sunt aici pentru tine.“ Ar trebui să vorbești cu depresia sau cu furia ta la fel cum vorbești cu un copil. O întâmpini cu energia stării de mindfulness și îi spui cu tandrețe: „Draga mea, știu că ești aici și o să am grijă de tine“, la fel cum i-ai spune unui copil care plânge. Nu este vorba aici de discriminare sau lipsă de unitate, deoarece ești format din compasiune și iubire, însă și furia face parte din tine.

Toate trei sunt organice prin natură, așa că nu trebuie să îți fie frică. Le poți transforma.

Lasă-mă să repet. În practica meditației budiste, nu ne transformăm într-un câmp de luptă între bine și rău. Binele trebuie să aibă grijă de rău, la fel cum fratele mai mare are grijă de fratele mai mic – cu multă tandrețe, în spirit de unitate. Știind acest lucru, te simți deja foarte împăcat. Perspectiva unității va pune capăt războiului din tine. Te-ai luptat în trecut și probabil încă lupți; dar este necesar? Nu. Lupta este inutilă, oprește-o.

Așadar, am grijă de respirația mea ca și cum ar fi copilul meu. Inspir și las respirația să se desfășoare natural. Mă bucur de faptul că respirația există. Inspir, știi că inspir. Expir, știi că expir. Și îi zâmbesc expirației mele. În acest fel poți să începi practica. Vei simți o mare bucurie imediat și, dacă vei continua un minut, vei vedea că respirația ta este deja diferită. După un minut de



practicare a respirației conștiente, fără discriminare, calitatea respirației se îmbunătățește. Devine mai calmă, mai lungă; iar blândețea și armonia generate de respirație pătrund în corpul tău și în formațiunile mintale.

Încearcă să respiri în acest fel când simți bucuria. Când privești apusul și intri în contact cu frumusețea naturii, practică respirația conștientă. Conectează-te în profunzime cu frumusețea din fața ta. Inspir – ce fericire! Expir – apusul este minunat! Continuă în acest fel câteva minute.

Intrând în contact cu frumusețea naturii, faci ca viața să fie mai frumoasă, reală, și cu cât ești mai conștient și mai concentrat, cu atât mai profund îți se va dezvălui apusul. Fericirea ta va crește de zece-douăzeci de ori. Privește conștient o frunză sau o floare, ascultă cântecul unei păsări și te vei conecta profund cu ele. După un minut de practică, bucuria ta va crește; respirația ta

va deveni mai profundă și mai blândă; iar această blândețe și profunzime îți influențează corpul.

Respirația conștientă este un fel de punte care aduce corpul și mintea la un loc. Dacă prin intermediul tehnicii de respirație generezi armonie, profunzime și acalmie, acestea vor pătrunde în corpul și în mintea ta. De fapt, orice se întâmplă în minte afectează corpul, și viceversa. Dacă generezi liniște prin respirația ta, atunci liniștea îți pătrunde în corp și în starea de spirit. Dacă ai mai practicat meditația, ai descoperit deja acest lucru. Dacă ai putut să îți întâmpini inspirația și expirația cu tandrețe, știi că, la rândul lor, acestea îți cuprind corpul și mintea. Pacea este contagioasă. Fericirea este contagioasă, pentru că, în practica meditației, cele trei elemente – al corpului, al minții și al respirației – devin unul.

Așa că, pe măsură ce inspiri, respectă inspirația. Aprinde lumina mindfulnessului care

îți ghidează inspirația. „Inspir, știu că inspir.“ Este simplu. Când inspirația este scurtă, ia aminte că este scurtă. Atât ai de făcut. Nu este nevoie să judeci. Doar ia aminte la un lucru foarte simplu – inspirația mea este scurtă și știu să recunosc asta. Nu încerca să o faci mai lungă. Iar când inspirația ta este lungă, pur și simplu spune-ți: „Respirația mea este lungă.“

Îți respecti inspirația, expirația, corpul fizic și formațiunile mintale. Inspirația se mișcă în interior, expirația în exterior. Înăuntru și în afară. Este ca o joacă de copil; dar îți oferă fericire. În timp ce faci acest lucru, nu există nicio tensiune. Ești aici pentru viață; și dacă tu ești aici pentru viață, viața va fi aici pentru tine. Este simplu.



*Buddha însuși ne vorbește  
prin cuvintele scrise  
de Thich Nhat Hanh.*

**Sogyal Rinpoche**

Nominalizat la Premiul Nobel pentru Pace și părinte al budismului occidental, THICH NHAT HANH prezintă în acest volum tehnici de meditație simple, dar care îți pot schimba viața. Exersându-le, vei deveni mai calm și mai receptiv. Chiar dacă nu ești budist și nici nu ai citit până acum niciuna dintre cărțile scrise de celebrul călugăr Zen, cuvintele sale sincere și pline de căldură te vor inspira să vezi fiecare clipă trăită ca pe un miracol. Îți vor revela profunzimea legăturilor tale cu natura, cu ceilalți oameni și cu tine însuși.

CURTEA  VECH E

curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0857-0



9 786064 408570