

## A trăi în prezent

*„Astăzi este cea mai minunată zi  
Pe care o știu  
Nu pot să trăiesc pentru mâine  
Mâine e mult prea departe...”*

BILLY CORGAN: *Astăzi*. Vise siameze (Smashing Pumpkins), 1993

Pozitivitatea, fie că înflorește sub forma bucuriei, a seninătății sau a inspirației dă o nouă imagine vieții. Imaginează-ți că ești o floare primăvara, cu petalele strânse în jurul feței. Dacă poți vedea cât de puțin, tot ce vezi este doar un strop de lumină. Nu poți aprecia prea mult din ceea ce se întâmplă în jurul tău. Odată ce simți căldura soarelui lucrurile se schimbă. Începi să te înmoi. Petalele ți se desfac și încep să se întindă, etalându-ți fața și începi să vezi din ce în ce mai mult. Lumea începe de-a dreptul să ți se extindă. Se ivesc oportunități. Unele flori înfloresc doar o dată. Alte flori se închid în fiecare seară și apoi înfloresc de fiecare dată când văd soarele. Asta se întâmplă și cu oamenii. Pozitivitatea este esențială dezvoltării tuturor oamenilor. Știm asta în mod instinctiv. Ne întoarcem către pozitivitate, deschizându-ne mințile pentru a cuprinde cât de mult putem. Pozitivitatea ne extinde mintea și perspectiva. Efectul este temporar. Amenințate de negativitate, mințile noastre se constrâng și mai mult. Așa cum pozitivitatea și negativitatea curg prin noi, în același fel orizontul conștiinței noastre înflorește și respectiv se retrage.

Pozitivitatea ne deschide mintea în mod natural, precum o floare care se deschide la soare. Frumusețea acestui aranjament este că pozitivitatea și deschiderea se hrănesc una cu cealaltă, fiecare declanșând-o și întărind-o pe cealaltă. Această legătură arată că o altă pârgie pe care o poți prinde pentru a spori pozitivitatea este să fii deschis. Fii deschis și pozitivitatea va urma. Prin natura lucrurilor, pozitivitatea îți deschide mintea. Natura garantează că vei avea cel puțin o înclinație către atenția conștientă în viața ta, o înclinație către deschiderea ce te mobilizează să crești și să îți clădești resursele. Primești aceste momente automat atunci când simți pozitivitate din tot sufletul. Dacă vrei să experimentezi mai mult din aceste momente te poți deschide mai mult. Îndată ce îți dezvolți deschiderea în mod deliberat, pozitivitatea vine automat.

Deci, ce este atenția conștientă? Atenția conștientă este o competență. Este un mod de a relaționa cu noi înșine și cu lumea din jurul nostru. Exersând, învățăm să ne observăm conținutul minții cu calm, fără a reacționa. Poți face un pas înapoi de la gândurile tale pentru a câștiga o perspectivă mai largă asupra gândirii tale. Vorbim despre a fi ghidat spre deosebire de a fi controlat de planificare. A deveni mai atent în mod conștient implică, deci, a te ocupa de propria experiență interioară în conști-

intă deplină și fără etichetare. Mental, faci un pas înapoi dinspre șirul gândurilor tale și senzații, pentru a căpăta o perspectivă mai largă asupra gândirii tale. Exersând, înveți să observi conținutul mintilor tale, fără a reacționa. Înveți să accepți un gând drept doar un gând. Este pur și simplu o apariție în mintea ta, ce crește, ia formă și trece, foarte mult asemănător modelelor norilor ce se formează pe cer și apoi dispar.

Atenția conștientă are legătură cu momente specifice. În zilele noastre mulți oameni simt că nu au suficient timp. Asta creează mult stres și discomfort. A face mai multe lucruri concomitent duce la o concentrare redusă și la greșeli, care ulterior iau mai mult timp. Unii oameni devin atât de descurajați de lista lor cu lucruri “de făcut” încât amână lucrurile, sperând că va fi mai ușor într-o altă zi. Uneori, dacă lucrurile sunt lăsate mai mult timp, lista devine mai lungă. Când simțim timpul astfel, totul pare un efort. Cu toate acestea, sunt oameni care fac multe, însă nu par să fie ocupați. Sunt fără griji. Cum reușesc asta?

Secretul stă în cât de mult ne valorăm și în cât de bine ne înțelegem pe noi înșine și timpul nostru. Asta ne permite să ne concentrăm pe ce este important. Ca ființe umane, avem parte de schimbare în mod constant, din copilărie, în tinerețe până la maturitate. Însă eu sunt cel ce experimentează lumea și cel ce se exprimă prin acest corp în continuă schimbare, rămânând același. Cheia este să fiu în prezent și să fiu conștient de mine însumi drept ființă spirituală, ocupând temporar corpul pe care îl folosesc, observând și luând parte la marea dramă a vieții. Îmi joc rolul fizic, dar în același timp mă pot îndepărta mental de rol și să mă observ.

Atunci rolul devine mai frumos, mai precis și mai exact pentru că pot înțelege mai bine cum îl joc în mod obiectiv. În timp, iau parte la drama vieții dar mă pot, de asemenea, retrage într-o altă conștiință, aceea a eternității nelimitate. Putem experimenta și dezvolta această metodă prin liniște și meditație. Deci cum îți poți crește energia?

Dacă îți folosești timpul și energia în mod folositor și binevoitor, vei avea parte de multă fericire și forță în interior și în relații. Putem pierde atâta timp și energie gândindu-ne inutil la trecut sau creând așteptări cu privire la un viitor ideal. Ieri a trecut și este ceea ce fac în momentul prezent ce va determina viitorul pe care eu și ceilalți am vrea să-l vedem. Deci, ce am de făcut este să îmi canalizez atenția pe momentul prezent și pe emoțiile, gândurile și acțiunile mele de acum. Înțelegându-mă pe mine însumi și timpul mai bine, sunt capabil să mă conectez la sursa interioară de putere și energie și să le folosesc într-un mod valoros pentru a aduce schimbări pozitive în viața mea.

Totuși, gândul cheie ce ne ține pe majoritatea prinși în cercurile noastre de gânduri, emoții, acțiuni și rezultate stesante este ideea ce conduce în general lumea de azi că “Nu e vina MEA, e vina LOR! Nu eu mă fac să mă simt așa, ci ei mă fac să mă simt așa”. De fapt, nu, nu este așa. Nu este vina lor, ci a mea. Cu alte cuvinte, nu este evenimentul, cealaltă persoană, termenul limită, mediul înconjurător, starea lumii ce vă generează stresul, ci este felul în care reacționați la toate acestea. Reacția ta este 100% responsabilitatea ta. Asta înseamnă că elementele componente ale reacției tale, cum ar

fi gândurile, emoțiile, cuvintele și acțiunile tale sunt 100% creația ta.

Unora nu le place această idee și spun “Dar este normal să te superi și să te enervezi, este normal să te sperii și să fii țăfnos, este normal să te simți trist și deprimat. Astfel se agață de “stresul” lor sau în mod subconștient încearcă să evite schimbarea unor obiceiuri pe care probabil le au de o viață. Alții iubesc această idee și îi acceptă revelația întrucât presupune că pot face ceva în legătură cu stresul. Înseamnă că se pot elibera de suferința pe care tot stresul îl cauzează. Întrevăd o libertate nouă și mai profundă la orizont.

Cea mai obișnuită formă de stres este când ceilalți sau lumea nu fac ceea ce vrem noi sau fac ceea ce nu vrem. Frustrarea și furia pe care le creăm și simțim drept răspuns pot fi regăsite în ideile pe care le învățăm de la părinți și profesori conform cărora lumea ar trebui să danseze după cum cântăm noi sau în idea că putem controla ceea ce de fapt nu putem controla, cum ar fi alți oameni sau evenimente. Majoritatea dintre noi suntem “purtătorii” acestor idei, ce au devenit ca o “infecție” acută inconștientă. Apoi aceasta ne face să percepem evenimentele și oamenii drept negativi dacă nu sunt cum vrem noi. Aceasta dă naștere gândurilor negative. Simpla definiție a stresului este “gândirea negativă”. Aceasta atrage emoțiile pe care le simțim, atitudinea și respectiv compartamentul.

Înainte de putea schimba orice în mai bine, înainte de a ne începe procesul de eliberare de stress/ suferință trebuie să renunți la credința că “e vina lor nu a mea” și să înțelegi că “eu sunt de vină, nu ei”...în absolut orice situație...fără excepție. Apoi vine partea în care trebuie să schimbăm credința că “îi putem controla pe ceilalți și evenimentele” ce trebuie înlocuită cu înțelegerea adevărului că singurul lucru pe care îl poți controla în viață ești tu însuși. Abia atunci poți înceta să crezi frustrarea, furia, când alții nu fac ceea ce vrei. Abia atunci poți trece dintr-o stare de rezistență într-una de acceptare. Este momentul în care încetezi să mai încerci să controlezi ceea ce nu poți controla oricum. Un moment ce poate fi numit un fel de iluminare! Atunci ești capabil să accepți oamenii în particular așa cum ți se par și viața în general așa cum o găsești. Așa cum îți vor spune majoritatea părinților și a managerilor iluminați, atunci vei avea maximum de influență (nu control). Pe ce se bazează unul dintre succesele vieții? Pe cât de bine înveți să îi influențezi pe cei din jurul tău. Încearcă să-i controlezi pe ceilalți, și, pe termen lung, îți pierzi influența.

Sentimentele de stres, ce sunt emoții (pe care le simțim) își au întotdeauna rădăcinile în credințe. Unele credințe sunt, în mod evident, mai profunde și mai puternice decât altele. Spre exemplu, dacă crezi că lumea este un loc întunecat și periculos (ceea ce e foarte ușor să crezi dacă citești prea mult ziarul) vei percepe evenimentele și oamenii drept amenințătoare, deci vei gândi în mod negativ despre evenimente și vei avea sentimente negative (frică și furie). Dacă, pe de altă parte, crezi că lumea este un teren de joacă aventuros, vei percepe (și interpreta) toate împrejurările drept ocazii de a te juca. Gândurile și sentimentele tale vor fi întotdeauna pozitive și înălțătoare și nu deprimante. Dacă crezi că ceilalți sunt proști atunci este foarte probabil că vei

crea gânduri negative în legătură cu ei, ceea ce înseamnă, “în legătură cu ei în conștiința ta”. Tu vei fi cel care se va simți apoi negativ în mod constant, adică stresat în relație cu acea persoană. Deci dacă vrei să te eliberezi de stres atunci eliberează-te de credințele stresante.

Bineînțeles că este mai ușor de spus decât de făcut pentru că majoritatea credințelor noastre se află în afara conștiinței noastre de zi cu zi și din fiecare moment. Trebuie să aducem aceste credințe în conștiința noastră atentă pentru a vedea exact ce trebuie să schimbăm. Acesta este beneficiul practic pe care îl putem obține din orice formă de contemplare sau meditație. În astfel de momente de liniște coborâm linia dintre conștient și inconștient și atunci apare la suprafață ideea în care am uitat că credem și pe care nu am pus-o niciodată la îndoială. Și atunci vedem care sunt ideile ce creează stres în mod evident și pe care le putem schimba apoi.

Acest proces este folositor și, într-adevăr funcționează, întrucât din ce în ce mai mulți oameni încep să îl folosească pentru a schimba “experiența de stres” creată de ei înșiși. Dar acesta este un drum lung întrucât ideile din sistemul de credințe personale și învățate sunt nenumărate.

*Întrebare:* Ce situație/relație din viața ta actuală declanșează (nu cauzează) stres?

*Reflecție:* Stați liniștită câteva momente și încercați să vezi dacă poți deveni conștientă de ideile pe care le-ai creat și pe care le ai în legătură cu situația/persoana ce îți declanșează stresul, cum ar fi gândurile și emoțiile negative.

*Activitate:* Activitatea începe cu schimbarea credințelor și a percepțiilor în legătură cu situația/persoana respectivă. Notează noile idei/percepții lipsite de stres. Vizualizează că aplici noul comportament când întâlnești persoana/situația cu prima ocazie. Așa cum demonstrează oamenii de știință, a practica atenția conștientă este o intervenție pozitivă asociată cu scăderea depresiei, precum și efecte precum fericire, abilități fiziologice și cognitive.

O altă intervenție pozitivă ce ne permite să trăim în prezent este savurarea. Oamenii au capacitatea de a se ocupa, aprecia și de a spori experiențele pozitive din viețile noastre.

A observa și savura micile și marile întâmplări pozitive ale vieții constituie o unealtă puternică bunăstarea generală. Îți bei cafeaua în grabă sau îți iei micul dejun în timp ce îți verifici mailurile primul lucru dimineața? Sau stăruiești asupra cafelei, bucurându-te de mirosul ei înaintea fiecărei sorbitură și apoi simțind lichidul cald în interior? A te cufunda în această experiență din urmă cu toate simțurile se numește a savura.

Puteți întâlni aceste activități în viețile voastre de toate zilele sau vă puteți concentra pe activități specifice. Încercați aceste tehnici pentru a promova savurarea:



- Împărțiți cu ceilalți – îi puteți căuta pe ceilalți pentru a vă împărtăși experiențele și pentru a le spune cât de mult înseamnă acel moment pentru voi. Este cea mai bună modalitate de a savura momentul
- Clădirea amintirilor – Fă fotografii mentale ale evenimentelor și amintește-ți –le mai târziu.
- Aprecierea de sine – Spune-ți cât de mult au fost impresionați ceilalți de tine și amintește-ți cât ai așteptat ca asta să se întâmple.
- Ascuțirea percepțiilor – concentrează-ți atenția asupra anumitor elemente ale unei experiențe imediate și exclude-le pe altele
- Absorbția – Cufundă-te total și încearcă să nu gândești, dă atenție doar simțurilor.

A savura nu e același lucru cu atenția conștientă pentru că nu implică deschidere către toți stimulii interiori și exteriori. Esența savurării stă în a genera afecte pozitive. Așa că, fă o încercare, fie cu atenția conștientă fie cu savurarea, durează doar un moment!

*„A trăi în prezent este totul”*

D.H. LAWRENCE