

BODHIPAKSA

EDITURA PARALELA 45

MIRACOLUL
DEAFI

Redactare: Anca Zaicu
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Mihaela Cosma
Pregătire de tipar: Marius Badea

Ilustrația copertei: Vadim Georgiev/shutterstock.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BODHIPAKSA

Miracolul de a fi : lecții de la înțelepciunea vieții / Bodhipaksa ; trad.

din lb. engleză de Camelia Munteanu. - Pitești : Paralela 45, 2021

ISBN 978-973-47-3336-1

I. Munteanu, Camelia (trad.)

159.9

This Difficult Thing of Being Human

Bodhipaksa

Copyright © 2019 by Bodhipaksa

All rights reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, 2021

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

BODHIPAKSA

MIRACOLUL DE AFI

LECȚII DE LA ÎNȚELEPCIUNEA VIEȚII

Traducere din limba engleză de
Camelia Munteanu

Editura Paralela 45

CUPRINS

INTRODUCERE

Puterea autocompasiunii conștiente 9

UNU Știința autocompasiunii conștiente 21

DOI Obiecții la autocompasiune 35

TREI Patru pași spre Autocompasiune 51

PATRU Miracolul de a fi 71

CINCI Anevoioasa ființare ca Om 93

ȘASE Cum să te împaci cu disconfortul 119

ȘAPTE Să sprijinim partea neajutorată din noi 135

OPT Cea de-a treia săgeată și grija înțeleaptă de sine 155

NOUĂ Să învățăm să ne iertăm pe noi înșine 173

ZECE Extinderea compasiunii către ceilalți 183

UNSPREZECE Autocompasiunea fără sine 201

ANEXĂ

Cei patru pași ai autocompasiunii 219

INTRODUCERE

Puterea autocompasiunii conștiente

Imaginează-ți cum ar fi să ai alături pe cineva care să-ți păzească permanent spatele. Imaginează-ți cum ar fi să existe cineva care să te încurajeze ori de câte ori cedezi și să se bucure alături de tine atunci când lucrurile merg așa cum trebuie. Imaginează-ți cum ar fi să existe cineva care să te asculte și căruia să îi pese de tine. Imaginează-ți cum ar fi să treci prin viață având permanent certitudinea că există cineva pentru care tu contezi. Poți să-ți imaginezi cât de minunat ar fi acest sentiment? Ne dorim cu toții să avem pe cineva care să ne ofere genul acesta de dragoste necondiționată și de susținere. Și, culmea, chiar avem. Acea persoană suntem fiecare dintre noi.

Dacă tu însuși te-ai trata cu un dram de bunătate, ai avea mereu parte de bunăvoință în viață. Ar exista deci permanent cineva care să te sprijine, căruia să îi pese de tine, care să îți ofere încurajare și care să îți reamintească faptul că și tu contezi. Și asta s-ar întâmpla în fiecare zi, pe toată durata acesteia. Ar fi nevoie doar să înveți să fii mai plin de compasiune și mai iertător față de tine însuși. Acest demers stă în puterea fiecăruia dintre noi, iar scopul acestei cărți este de a vă ajuta să vă dezvoltați respectivelor abilități de autocompasiune conștientă.

Din nefericire, relația noastră cu noi înșine este adesea dureros de diferită de situația descrisă mai sus. Mult prea des ne autosubminăm și ne autodescurajăm, servindu-ne de vocea aspră a propriului critic interior. Ne scrutăm cu o privire oțelită, moralizatoare, pândind cu vigilență cea

mai mică abatere de la perfecțiune. Pedepsim orice nealiniere perfectă la reușita deplină, ridiculizându-ne și insultându-ne. Ba chiar ajungem uneori să ne purtăm mai aspru cu noi înșine decât am proceda dacă am avea de-a face cu cel mai aprig dușman.

Nu abordez subiectul autocompasiunii conștiente din postura de om de știință sau de cercetător în domeniu, ci din cea a unui simplu om care a învățat, în urma unor experiențe de viață dureroase, să aplice principiile bunăvoinței și compasiunii și față de propria-i ființă. De asemenea, scriu și în calitate de instructor de meditație – predau inclusiv tehnici de cultivare a mindfulnessului (stare de conștientizare susținută) și a compasiunii – pe parcursul a trei decenii, precum și de simplu practicant al tuturor acestor tehnici, timp de încă un deceniu. Așadar, pe întreg parcursul acestei lucrări, veți regăsi exerciții și teme de reflecție, precum și o serie de practici de meditație. Aceste meditații vă vor fi oferite sub formă de descrieri scrise, însă veți găsi și linkuri către înregistrări ale unor meditații ghidate pe care le puteți asculta. Vreau să știți, pe măsură ce parcurgeți această carte și meditațiile ghidate cuprinse în ea, că nu sunteți singuri. În această horă jucăm cu toții.

Din când în când, voi aduce vorba despre Buddha și despre învățăturile budiste. Nu trebuie să vă considerați budist pentru a găsi ceva de folos în ele. Buddha nu a fost nici zeu și nici profet, ci doar un filosof experiențial, cu preocupări legate de practici transformatoare, aducătoare de pace și eliberatoare de suferință. Puteți încerca aceste practici și perspective fără a vă atribui eticheta de „budist” și fără a vă abandona sau a vă compromite în vreun fel convingerile religioase preexistente pe care le-ați putea avea.

URCÂND PE O SCARĂ RULANTĂ PE SENSUL DE COBORÂRE

Învățarea artei autocompasiunii conștiente m-a ajutat să nu o iau razna în perioade de tumult sufletesc intens. A început atunci când contabilă care îmi calcula taxele la bugetul de stat, ea însăși în plină criză personală a vârstei mijlocii, a uitat să îmi spună că nu a depus declarațiile de venit și că nici nu a plătit taxele pe care le datoram pentru ultimii doi ani. Acest lucru s-a soldat cu o acțiune a Administrației Financiare a Statelor Unite – Fiscul

American – care m-a somat să plătesc o amendă în valoare de 35.000 dolari, pentru depunerea cu întârziere a declarației de venit, și m-a amenințat cu executarea dramului de bunuri pe care le dețineam împreună cu soția. Însăpăimântată, furioasă și disperată să se delimiteze financiar de situația mea, soția mea a hotărât să divorțeze. Aveam doi copii mici, iar ruperea legăturilor emoționale strânse existente între noi, ca urmare a divorțului, a fost unul dintre cele mai dureroase lucruri prin care mi-a fost dat să trec vreodată.

Colac peste pupăză, aveam și probleme financiare. Casa pe care o cumpăraserăm împreună își pierduse mult din valoare în urma crizei financiare din 2008 și nu mai reușeam să o vindem. În timp ce mă dădeam de ceasul morții să plătesc ratele la ipotecă, afacerea pe care o aveam de mai bine de zece ani a ajuns de mai multe ori în punctul de a intra în colaps. În plus, de parcă nu ar fi fost suficient de stresant deja totul, doctorița mi-a spus, la o consultație de rutină, că o excrescență din canalul auricular pare să fie de natură canceroasă. S-a dovedit că avea dreptate. Tumora a fost operabilă, însă după intervenție am aflat că asigurarea mea de sănătate nu acoperă mare parte din costuri, ceea ce nu a făcut decât să complice și mai tare necazurile de natură financiară. M-am trezit în situația de a-mi declara falimentul personal, varianta de care mă ferisem cu înverșunare timp îndelungat, deoarece mi se părea echivalentă cu admiterea celui mai jalnic eșec.

Toate acestea au constituit un chin care s-a întins pe o perioadă de mai mult de cinci ani, timp în care mi-am comparat adesea existența cu efortul de a încerca să o iei în sus pe o scară rulantă care funcționează în sens opus – și asta în timp ce cineva aflat deja sus încerca să mă lovească aruncând spre mine cu mingi de bowling. Mi se părea, ori de câte ori reușeam să mă repun cât de cât pe picioare, că necazul urmează să lovească din nou. Erau momente în care mă trezeam în toiul nopții, cu inima bătând să-mi spargă pieptul și cu un nod dureros de griji în stomac. Aveam coșmaruri atât de îngrozitoare, încât, efectiv, mă temeam că aș putea să mor.

PUTEREA AUTOCOMPASIUNII

Privind azi în urmă, sunt recunoscător pentru toate provocările cu care m-am confruntat, deoarece ele m-au forțat să îmi duc practica spirituală

UNU

Știința autocompasiunii conștiente

Meditația este principalul instrument pe care îl avem la dispoziție pentru a ne cultiva starea de conștientizare susținută (mindfulness) și compasiunea. O lungă perioadă de timp, reputația meditației în Vest a fost cea de practică desuetă – era genul de lucru pe care îl făceau doar hipioții și cei duși cu pluta, fiind mai degrabă asociată culturii consumului de droguri. În zilele noastre însă, ea este pe val, cursuri de meditație fiind predate în școli și spitale. Milioane de persoane – fără exagerare – au în telefon aplicații de meditație ghidată. În mare parte, această uluitoare schimbare a apărut datorită psihologilor, neurologilor și personalului medical care au realizat mii de studii pentru a investiga eficacitatea meditației în îmbunătățirea sănătății fizice și mintale.

Primele studii de acest gen au fost efectuate de adevărați pionieri, care aveau de furcă cel mai adesea cu scepticismul instituțional. În anii 1980 publicațiile științifice care tratau tema mindfulness reprezentau o picătură într-un ocean: ritmul în care apăreau era cam de una pe an. Până prin primul deceniu al secolului douăzeci și unu, picătura devenise un pârâiaș cu debit constant, înregistrându-se o medie de aproximativ patruzeci și trei de studii pe an. Intervalul de timp scurs din 2010 încoece a fost marcat de transformarea șuvoiului într-un potop pozitiv de

publicații științifice*, în 2016 apărând 690 lucrări, iar în 2018 fiind publicate 842 de lucrări.

Aceste studii au susținut că s-au identificat numeroase beneficii asupra sănătății noastre fizice și psihologice. Din nefericire, multe dintre ele au reprezentat doar incursiuni timpurii în teritoriu necunoscut, ele fiind adesea realizate pe eșantioane de mici dimensiuni sau prezentând vicii metodologice. Așadar, într-o încercare de dezvăluire a celor mai evidente probe** care să susțină beneficiile mindfulnessului, Daniel Goleman, jurnalist și autorul cărții *Inteligenta emoțională*, și Dr. Richard Davidson, cercetător în neuroștiințe la Universitatea din Wisconsin, au buchisit niște mii bune de studii publicate pentru a afla care dintre beneficiile mult vânturate stau în picioare. Patru dintre ele ieșeau de departe în evidență, fiind confirmate prin numeroase cercetări de o valoare incontestabilă, recunoscute ca fiind bine întemeiate din punct de vedere metodologic și efectuate pe grupuri de control relevante.

PRIN MINDFULNESS, MINTEA RĂTĂCEȘTE MAI PUȚIN

Goleman și Davidson au constatat că persoanele care practică regulat tehnici de mindfulness se confruntă mai rar cu momente de rătăcire a gândurilor sau de distragere a acestora.

De ce este important acest lucru și cum vă poate ajuta să fiți mai buni cu voi înșivă? Mindfulnessul este un fel de control tehnic de calitate al gândurilor și emoțiilor noastre. Ne ajută să identificăm momentele în care mintea ne rătăcește în moduri care nu ne sunt de folos și ne permite să ne readucem atenția înapoi la experimentarea momentului prezent. Mare parte

* Pentru grafice care prezintă creșterea numărului de lucrări științifice publicate pe tema mindfulness, puteți să accesați site-ul Asociației Americane de Cercetare pe Tema Mindfulness (American Mindfulness Research Association): <https://goamra.org/resources/>. (N. a.)

** Pentru a accesa studiul de cercetare „de cel mai înalt calibru“ elaborat de Daniel Goleman și Dr. Richard Davidson pe tema mindfulness, vă stă la dispoziție cartea acestora: *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body* (New York: Penguin Random House, 2017, tradusă în românește sub titlul *Însușiri modificate. Știința și arta meditației*, Ed. Curtea Veche, 2018). (N. a.)

din perioada în care mintea noastră rătăcește, ea este antrenată în sentimente de nervozitate, de îngrijorare, în lăuntrice și dureroase doruri sau în îndoieli de sine. Toate aceste activități mentale ne fac nefericiți. Ele ne diminuează senzația de bine. Au un efect toxic asupra relațiilor, precum și asupra vieții noastre, în general.

Astăzi, unele dintre autoturisme sunt echipate cu detectoare de benzi carosabile, care ne avertizează atunci când autovehiculul a luat-o prea mult la stânga sau la dreapta. Mindfulnessul acționează similar, avertizându-ne atunci când mintea ni se abate în direcții care ne provoacă suferință și reamintindu-ne să ne re-centrăm. În mod crucial, mindfulness ne ajută să recunoaștem momentele când nu manifestăm compasiune față de noi înșine. De asemenea, ne ajută să luăm mai puțin în serios propriile voci interioare autocritice și să ne desprindem de acele gânduri.

MINDFULNESSUL NE AJUTĂ SĂ NE PĂSTRĂM CALMUL ÎN SITUAȚII DE STRES

O altă constatare a meta-studiului realizat de Goleman și Davidson este aceea că mindfulnessul reduce în mod fiabil stresul. Acest lucru este realizat prin contribuția la reglajul emoțional la nivel cerebral. Sursa a mare parte din stresul pe care îl resimțim o reprezintă amigdala, regiune în formă de migdală a creierului, responsabilă pentru reflexul „luptă ori fugi“. Atunci când suntem în pericol, de aici se declanșează emoții precum mânia sau anxietatea. Amigdala cerebrală a evoluat cu scopul de a ne proteja și de a ne păstra în siguranță, însă este adesea suprareactivă și poate sfârși prin a ne menține într-o stare constantă de suprastimulare emoțională. Atunci când suntem conștienți, ceea ce se întâmplă, efectiv, din punct de vedere neurologic, este că din cortexul prefrontal, acolo unde au loc judecățile de tip superior, se transmit semnale de liniștire către amigdală, ajutând la calmarea acesteia. Starea de mindfulness ne permite să atenuăm din efectele reflexului „luptă sau fugi“, ajutându-ne să revenim la liniște după o perioadă stresantă, sau să ne păstrăm calmul de la bun început.

Una dintre cele mai impresionante constatări ale neuroștiințelor moderne este cea legată de „plasticitatea“ creierului, acesta fiind capabil să se

Doi

Obiecții la autocompasiune

Este aproape inevitabil să nu manifestăm cel puțin câteva opinii care să ne predisună la a vedea autocompasiunea într-o lumină negativă, iar a nu gestiona aceste opinii ne-ar putea împiedica să ne dezvoltăm cele cinci deprinderi ale autocompasiunii încă dinainte să începem. Examinarea rezervelor și criticilor ne poate ajuta să ne înțelegem reticența și să găsim o soluție la ea, astfel încât să putem îmbrățișa ideea de autocompasiune cu toată inima.

Multe obiecții legate de practicarea autocompasiunii sunt rezultatul prezumției inconștiente, pe care mulți dintre noi am interiorizat-o, potrivit căreia am fi răi și indolenți și am avea nevoie să fim îmboldiți ca să ne comportăm sau să procedăm bine. Conform acestei opinii, dacă ne-am acorda bunăvoință, am ajunge mult mai probabil să dăm greș, deoarece ne-am „cocoloși” pe noi înșine. Dacă ne păstrăm această opinie, cel mai probabil vom crede că prin critică putem reduce probabilitatea ca eșecul să se întâmple din nou în viitor. Această perspectivă dură, dar comună, tinde să ne facă mai suspicioși cu privire la sentimentele noastre și mai intoleranți la durere și suferință. Dacă o păstrăm, am putea chiar să ajungem să credem că, dacă am fi suficient de puternici, nu am suferi deloc, și să fim astfel în situația de a ne teme de autocompasiune, interpretând-o ca pe o formă de slăbiciune și un mod de a ne cânta nouă înșine în strună.

Cu toate acestea, este posibil să putem vedea lucrurile într-un mod diferit. Putem ajunge să recunoaștem că, în ciuda faptului că, pe termen scurt,

critica poate da rezultate, pe termen lung ea este stresantă și demoralizatoare. Putem ajunge să înțelegem că a da piept cu greutățile vieții este deja suficient de dificil ca atare și să admitem nevoia de a fi înțelegători și încurajatori cu noi înșine. Putem ajunge să apreciem autocompasiunea ca fiind o sursă de putere și de reziliență și putem afla că a ne oferi nouă înșine bunătațe, compasiune și încurajare poate fi cheia către o viață trăită în tihnă.

Așadar, să aruncăm o privire peste lista celor mai comune șase obiecții ridicate față de practicarea autocompasiunii.

MITUL 1: AUTOCOMPASIUNEA PRESUPUNE SĂ ÎȚI PLÂNGI DE MILĂ

Unele persoane confundă autocompasiunea cu a-ți fi milă de tine însuși. Acestea și-ar putea imagina că autocompasiunea implică a boci, a te zvârcoli de durere sau a te lamenta cu privire la cât de groaznică e viața. Ele înțeleg (în mod corect, de altfel) că o astfel de abordare le-ar face să se simtă copleșite emoțional peste măsură, neajutorate și incapabile să facă față. Evident că aceasta ar fi o perspectivă deloc de dorit și, în mod clar, nu aceasta este ideea autocompasiunii.

Autocompasiunea este, de fapt, chiar opusul autocompătimirii. Un text meditativ care datează de peste 2 000 ani și care este intitulat „Calea eliberării” precizează că autocompătimirea este o „compasiune eșuată”*. Autocompătimirea este ceea ce se întâmplă atunci când suntem incapabili să ne purtăm suferința, și prin urmare devenim copleșiți de ea. Autocompasiunea conștientă, pe de altă parte, presupune să învățăm să ne sprijinim pe noi înșine în perioadele de durere și suferință, astfel încât să nu ne lăsăm copleșiți. Mindfulnessul ne ajută să acceptăm prezența unor sentimente dureroase sau incomode, fără a reacționa la ele, în timp ce autocompasiunea ne ajută să ne oferim nouă înșine consolare și încredere, în timp ce le purtăm în suflet. Autocompasiunea este putere, nicidecum slăbiciune.

* Citatul provine din *The Path of Liberation*, sau *Vimuttimagga*, de Arahant Upatissa. Există o traducere, publicată în anul 1961 de Dr. D. Roland D. Weerasuriya, al cărei tiraj a fost epuizat, dar lucrarea rămâne disponibilă online, la: [archive.org: https://archive.org/details/ArahantUpatissa-Vimuttimagga-PathOfFreedom.pdf](https://archive.org/details/ArahantUpatissa-Vimuttimagga-PathOfFreedom.pdf). (N. a.)

Una dintre cursantele mele la meditație, Rachel, mi-a relatat cum a ajutat-o autocompasiunea să se distanțeze de sentimentele de suferință la care reacționase anterior prin autocompătire: „După câțiva ani în care m-am luptat cu rumații dureroase, simt acum mult mai mult spațiu în jurul emoțiilor mele. Încă aud vechile voci care repetă ca o placă stricată același refren, însă acum e mai degrabă o șoaptă, decât un strigăt.“ După doar câteva săptămâni de practică, Rachel și-a găsit eliberarea de autocompătirea care îi amplificase suferința. Toate aceste gânduri continuau să se deruleze în mintea ei, însă ea învățase modul prin care să facă un pas înapoi și să nu le mai permită să preia controlul asupra minții.

Autocompasiunea conștientă nu ne face să ne fie milă de noi: dimpotrivă, ne ajută să ne eliberăm de autocompătire.

MITUL 2: AUTOCOMPAȘIUNEA ÎNSEAMNĂ SĂ TE COMPLACI

Altă concepție greșită privind autocompasiunea este aceea că ea ar implica retragerea din fața provocărilor vieții, într-un soi de escapism hedonist. La extrem, ne-am putea imagina o persoană care manifestă autocompasiunea ca petrecând ore îndelungate făcând cumpărături, cufundată într-o cadă plină de spumă, mergând la manichiură sau zăcând pe spate, la spa, cu felii de fructe exotice pe pleoape.

Nu este nimic greșit, ca atare, în niciuna dintre aceste activități, însă dacă a ne relaxa la spa sau a ne face cinste cu o rundă de cumpărături reprezintă tot ce facem noi ca formă de grijă de sine, este posibil, ba chiar probabil, să ne folosim de aceste lucruri pentru a evita să ne confruntăm cu sentimentele proprii și poate pentru a compensa faptul că nu avem realmente grijă de noi înșine. Pentru a putea evalua dacă grija față de noi înșine este într-adevăr expresia autocompasiunii, întrebarea crucială la care va trebui să ne întoarcem constant este: „Când fac asta, am în minte mulțumirea și bunăstarea mea pe termen lung și lucrez în acest sens?“ Hedonismul se axează pe plăcerea pe termen scurt, în detrimentul mulțumirii pe termen lung. Autocompasiunea, pe de altă parte, ia în considerare și beneficiile noastre pe termen lung.

TREI

Patru pași spre Autocompasiune

Pe măsură ce învățăm să am mai multă compasiune față de mine însumi, am descoperit că este nevoie de patru pași. Aceștia se află la baza autocompasiunii conștiente, iar de-ar fi să rămâneți cu mai nimic din această carte, sper totuși să rămâneți cu aceste patru practici. Celelalte capitole ale acestei cărți nu sunt altceva decât o explorare a acestor patru pași, precum și a abilităților care îi fac posibili. Vom afla în continuare de ce sunt importanți și cum să îi punem în practică. Cei patru pași sunt următorii:

1. Recunoașterea faptului că suferim
2. Renunțarea la poveștile noastre reactive
3. Acceptarea prin conștientizare și observarea oricăror sentimente durerose prezente în noi
4. Oferirea de compasiune și de reasigurări acelei părți din noi care se află în suferință.

Ulterior punerii în practică a acestor patru pași, va apărea adesea o modificare spontană în ființa noastră. Vom constata că se ivesc în mod natural răspunsuri înțelepte, adesea în moduri surprinzătoare. Tind să nu includ acest lucru pe listă, ca fiind un al cincilea pas, deoarece, spre deosebire de ceilalți patru, acesta nu presupune atât de mult ceva ce trebuie să facem, ci mai degrabă ceva ce ia naștere din interiorul nostru. La finalul acestui capitol voi furniza câteva exemple despre cum poate fi aplicat acest proces constând din patru pași în viața noastră și despre tipul de

activități spontane pline de înțelepciune care ar putea să apară în mod natural ca urmare a acestuia.

PASUL 1. ADMITEREA SUFERINȚEI PROPRII

Practicarea autocompasiunii presupune să răspundem la propria durere cu bunătate și grijă. Este de înțeles deci că înainte de a putea practica autocompasiunea va trebui să recunoaștem când suntem în suferință. Unul dintre motive este acela că ajungem atât de prinși în gânduri și povești reactive, încât trecem cu vederea faptul că suferim. Spre exemplu, s-ar putea ca un prieten să scape vreun cuvânt care să ne deranjeze, iar noi să ne facem gând rău despre cum nu ar fi trebuit să procedeze astfel sau să ne blocăm în temeri că prietenia noastră a luat sfârșit. Sau am putea să ne apropiem de momentul unui interviu și să ne pregătim cu atâta anxietate pentru tot ce ar putea să meargă prost, încât să nu ne dăm seama că anxietatea este dureroasă. Ne concentrăm atenția pe gândurile care ne înconjoară teama, mai degrabă decât pe teamă ca atare.

Un alt motiv pentru care am putea să ne scăpăm din vedere teama este acela că nu dorim să ne recunoaștem propria vulnerabilitate. În loc să vedem suferința ca fiind o parte universală a condiției umane, putem considera uneori că ea este un semn de eșec, ceva la care recurg doar oamenii slabi. Așadar, am putea să pretindem că nu este nimic în neregulă și să ne negăm cu stoicism durerea. În consecință, o parte importantă a practicării autocompasiunii este să ajungem să vedem sentimentele dureroase ca făcând parte din viață – ceva la care suntem predispuși cu toții. Nu este nimic rușinos în a simți disconfort sau durere. Face parte, în mod normal, din a fi om. Cu toții facem asta.

Un motiv suplimentar pentru a ne scăpa din vedere teama este acela că nici măcar nu o recunoaștem ca reprezentând o suferință. Poate că, atunci când ne gândim la suferință, ne vin în minte persoane cu răni sau afecțiuni grave, refugiați din zone de război, copii subnutriți din țări afectate de foamete și așa mai departe. Atunci când ne gândim la suferință în acest fel, ar putea să ne pară un eveniment extrem de special și de rar, deci nicidecum nu se aplică în cazul nostru. Cu toate acestea, suferim cu toții, în fiecare zi.

Care dintre următoarele lucruri vi s-au întâmplat în ultima vreme?

- » V-ați făcut probleme în legătură cu ce ar putea să creadă despre voi alți oameni
- » V-ați simțit răniți sau indignați
- » Ați fost nerăbdători
- » Ați simțit jenă sau rușine
- » V-a călcat ceva pe nervi
- » V-ați simțit triști sau deprimați
- » Ați fost invidioși
- » V-ați plictisit
- » V-ați uitat în oglindă și nu v-a plăcut ce ați văzut

Toate acestea reprezintă experimentări cotidiene ale suferinței. Nu, evident că nu sunt genul de subiecte care să apară pe prima pagină a ziarelor, sub titluri ca „Localnică marcată de amintirea unei încercări eșuate de a impresiona un băiat, în clasa a opta” sau „Unui bărbat aflat deja în întârziere îi sare țandăra după ce prinde toate semafoarele pe roșu”. Însă, dacă vă uitați îndeaproape la stările voastre mentale, pe parcursul oricărei zile, veți observa că petreceți destul timp confruntându-vă cu mici suferințe de diverse tipuri și trecând peste ele. Acest fenomen exercită un efect asupra nivelului general al stării noastre de bine și se poate adăuga la senzația cronică de a nu ne simți în largul nostru. Dacă vă uitați acum în jurul vostru, la oamenii pe care îi vedeți în acest moment, sunt șanse mari ca mulți dintre ei să sufere, la rândul lor. Până la urmă, câți dintre ei dau semne că ar fi fericiți pe bune? Nu doar voi o luați pe panta suferinței, ca să treceți apoi peste ea. Adăugați la toate acestea situațiile cronic neplăcute, cum ar fi conflictele cu partenerul de viață, stresul financiar, îngrijorările legate de starea de sănătate, ori pe cele legate de locul de muncă, și veți constata că volumul de suferință în viața voastră este considerabil. Bineînțeles că nu toate suferințele noastre sunt de acest tip, cotidian. Din când în când, fiecare dintre noi ne vom confrunta și cu evenimente intens stresante, cum ar fi un divorț, pierderea cuiva drag, pierderea locului de muncă sau o boală gravă. Autocompasiunea ne poate ajuta să rămânem echilibrați atunci când ne confruntăm cu formele cotidiene ale suferinței și să traversăm cu bine furtunile emoționale cu care vin la pachet provocările mai serioase. Practicarea autocompasiunii este o garanție a faptului că există pe lume cel puțin o persoană – noi înșine – care ne poate oferi sprijin și încurajare pe întreaga durată a crizelor prin care trecem.