

TREI

Vremea meditației

CHRISTOPHE ANDRÉ

Traducere din limba franceză de
Oltea Cătineanu

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE: O FRUMOASĂ ADORMITĂ	9
1. SĂ ÎNȚELEM MEDITAȚIA	11
Cum se definește meditația?	11
Un singur fel de meditație sau mai multe?	13
Meditația de conștientizare deplină	13
De ce să medităm?	16
Ce ne oferă meditația?	17
Un paradox?	18
Cum să medităm?	21
Ca să ne fie viața interesantă...	23
2. MEDITAȚIA ȘI CLIPA PREZENTĂ	29
Ce este clipa prezentă?	29
Filosofii, poeții și clipa prezentă	30
Obstacolele din calea clipei prezente	31
Trăsăturile specifice ale clipei prezente	33
Să savurezi: să fii prezent în clipă	35
Să ne refacem: refugiul din clipa prezentă	36
Să nu ierarhizăm	38
Să protejăm clipa prezentă	39
Criticile clipei prezente: ne sărăcește ea, oare?	40
Să trăim mai bine: inteligența clipei prezente	41

3. MEDITAȚIE ȘI ATENȚIE	47
Să înțelegem atenția	48
Stările atenționale: un pic de teorie	52
În practică	58
Cultivarea atenției nu este o opțiune...	60
4. MEDITAȚIA, CORPUL ȘI SĂNĂTATEA	65
Legătura cu corpul	66
Meditație, decepție, relaxare	69
Meditație, durere și suferință	71
Să medităm pentru a suferi mai puțin, pentru a suferi „mai bine“	74
Sănătatea și meditația	75
Meditația și inteligența corpului	76
Pentru o ecologie interioară	78
5. MEDITAȚIA ȘI GÂNDURILE	83
Gândurile noastre: prostești sau admirabile?	84
Ce înseamnă să gândești?	85
Fluxul continuu al gândurilor noastre	85
Zgomotul de fond al minții noastre	88
De ce sunt necesare reflecția și discernământul	90
Gândurile nu sunt decât fenomene mentale	91
Gândurile sunt fenomene înșelătoare	92
Pentru a gândi bine, ai nevoie de un răgaz ca să te liniștești	93
Ce să facem cu gândurile care ne preocupă?	94
E mai bine să răspundem decât să reacționăm?	96
Să ne îmbogățim modul de gândire	97

6. ACȚIUNE ȘI NONACȚIUNE	105
Meditație, acțiune și tradiție	106
Să medităm înainte de a acționa?	107
Să medităm în timpul acțiunii?	109
Să medităm după acțiune?	111
La ce servește meditația în timpul acțiunii?	113
Nonacțiunea	115
Amenințări asupra nonacțiunii	116
Nu avem timp să medităm?	119
7. MEDITAȚIA ȘI EMOȚIILE	125
Ce este o emoție?	126
Meditație și emoții	127
Cum ne îmbunătățește meditația viața emoțională	129
Cum să abordăm emoțiile dureroase	131
Deconstruirea emoțiilor dureroase	133
De ce să lucrăm cu emoțiile noastre plăcute?	134
Paiete de fericire	136
Fără nicio temere...	138
8. MEDITAȚIA ȘI LEGĂTURILE CU NOI ÎNȘINE ȘI CU CEILALȚI	143
Legăturile cu sine: să ne eliberăm mai întâi de egoul nostru?	144
Cum reușește meditația să ne elibereze de noi înșine	145
Cum ne ajută meditația să dezvoltăm o altă legătură cu noi înșine: spre bunăvoința față de sine	147
Binevoitor față de sine și eliberat de sine, dar și binevoitor față de ceilalți și în legătură cu ei	151
O cultură a bunăvoinței: naivitate sau pragmatism?	152
Disconfortul cu bunăvoința	155
Meditația înseamnă să stabilești legături	157

9. MEDITAȚIE ȘI SPIRITUALITATE	163
Există o spiritualitate laică?	164
Spiritualitate și religie	164
Meditație și rugăciune	165
Inefabil și spiritualitate	166
Spiritualitate și modificări ale atenției	167
Experiențe mistice și viață contemplativă	168
Avem într-adevăr nevoie de spiritualitate?	171
O chestiune de viață și de moarte	173
Statuia din sare	174
După extaz, la spălat rufele...	176
O singură lume o dată	177
ÎNCHEIERE: „ȚINE-TE DE CUVÂNT“	183
CÂTEVA SFATURI PENTRU CEI CARE VOR SĂ ÎNCEAPĂ SĂ MEDITAZE	185
Cum să meditam?	185
Când să meditam?	187
De ce să meditam?	189
SURSE ȘI REFERINȚE	193

O frumoasă adormită


La sfârșitul secolului XX, meditația era o frumoasă adormită: se practica în tăcere și pe ascuns în mănăstiri sau în mici cercuri de inițiați, adică de adepți împătimiți.

În zilele noastre, la început de secol XXI, totul s-a schimbat: meditația a devenit un fenomen la modă și un fapt de societate. Ea se desfășoară la lumina zilei, în spitale și în școli, în întreprinderi și în cene artistice sau politice.

Lucrarea de față vă propune să descoperiți ce este, de fapt, meditația; de ce forma sa numită „conștientizare deplină“ a cucerit lumea contemporană atât de rapid; care sunt datele științifice despre meditație, dar și din ce tradiții se trage; care sunt virtuțile și limitele ei; și, în sfârșit, și mai ales, vă propune să descoperiți cum se practică.

Pentru că, de fapt, meditația este în primul rând o practică, un exercițiu și mai puține vorbe. Iată de ce veți găsi în această lucrare 17 exerciții care să vă ajute să vă familiarizați cu acest nou mod de a fi în lume.

După ce veți fi explorat aceste cărări, vă veți forma o părere mai clară despre meditație. Și sper că veți și prinde gustul să o practicați.



„Ascultă ce se aude, când
nu se aude nimic.“

PAUL VALÉRY, *TEL QUEL*
(AȘA CUM ESTE)

Să înțelegem meditația



Este gratis, nu poluează, este — cel puțin la început — des-
tul de simplu de practicat...

Ne face bine la minte și la corp, ne ajută să ne găsim echi-
librul interior și să relaționăm mai bine cu ceilalți...

Ne ajută să nu ne mai fie frică de moarte și să ne bucurăm
din plin de viață.

Ce să fie?

Păi, evident, este meditația!

Mulți au o rețineră la auzul acestui cuvânt: fie se tem fiindcă
le amintește de povești cu secte ciudate și cu tot felul de manipu-
latori cu pretenții de guru, fie sunt deranjați fiindcă o asociază
cu un curent pe gustul burghezilor boemi sau al contestatarilor
hipioți.

CUM SE DEFINEȘTE MEDITAȚIA?

O putem defini în fel și chip, dar cea mai simplă abordare — și
probabil cea mai potrivită — ar fi să o privim ca pe un antrena-
ment al minții. Un antrenament care ne ajută să ne cultivăm
capacitățile psihologice precum atenția, echilibrul emoțional,

calmul interior, capacitatea de contextualizare și de detașare, cea de a fi lucizi în ce ne privește pe noi înșine și în ce privește lumea, capacitatea de a fi toleranți, binevoitori...

Când spunem că meditația este un antrenament al minții, admitem că, în realitate, nu ne putem schimba numai prin voință. Suntem conștienți de acest fapt când e vorba despre corpul nostru, dar uităm că este valabil, la fel de bine, și pentru minte. Meditația devine astfel un act de smerenie; știm bine că nu putem hotărî de azi pe mâine să fugim mai repede sau mai mult și nici să fim mai musculoși sau mai slabi. Știm că, pentru a reuși să le facem pe toate acestea, e nevoie de antrenament: trebuie să facem jogging, yoga, trebuie să lucrăm la sală. La fel se întâmplă și cu mintea: nu ne putem hotărî de azi pe mâine să ne stresăm mai puțin, să fim mai calmi, mai generoși, să ne distanțăm și să ne desprindem de context, nici să fim mai atenți și să ne concentrăm... Dacă vrem să facem progrese în aceste direcții, va trebui, și aici, să lucrăm cu regularitate, iar pentru a progresa va trebui să acceptăm ideea că avem nevoie de o „cultură mentală“ tot așa cum avem de nevoie de „cultură fizică“. Iar meditația este exact acest lucru: un antrenament al minții.

Meditația este așadar un act de smerenie, dar și un act de curaj și de creativitate: da, ne putem schimba, chiar și pe direcții pe care mulți le consideră de neschimbat, cum ar fi trăsăturile de caracter sau cele de personalitate; da, putem să ne descătușăm de ceea ce pare a ne fi destinat, de ceea ce pare deja predeterminat de trecutul nostru; da, ne putem elibera din temnița, uneori confortabilă, a obișnuințelor noastre. Putem schimba felul în care vedem lumea și felul în care trăim în ea, fără medicamente, fără implanturi cerebrale, fără transumanism... Ne putem schimba, dacă medităm cu regularitate. Putem explora modul în care ne funcționează mintea, îi putem accepta limitele, pe unele le putem respinge și, în final, putem cultiva în noi ceea ce ne ajută să devenim niște ființe umane mai bune.

UN SINGUR FEL DE MEDITAȚIE SAU MAI MULTE?

Chiar dacă azi este foarte la modă, meditația nu e ceva nou. Oamenii meditează de mai bine de două mii cinci sute de ani, atât în Orient, cât și în Occident. Dar numai în ultimii treizeci de ani i-au fost confirmate, prin cercetări științifice, atât virtuțile — capacitățile de a transforma modul în care ne funcționează mintea —, cât și beneficiile pe care le aduce sănătății noastre fizice și psihice.

Se vorbește despre MEDITAȚIE, dar ar trebui să spunem MEDITAȚII, după câte forme are. Fie că e vorba de zen-ul japonez sau de practicile tibetane, de litaniiile tăcute ale Părinților creștini din deșert, fie de Muraqaba misticilor sufiști ai Islamului, aproape toate culturile și-au dezvoltat și au explorat propriile tradiții de meditație. Dintre toate, budismul a fost cel care a aprofundat și a codificat cel mai bine atât reflecția, cât și practica (exercițiile de meditație), astfel încât astăzi este considerat o referință chiar și pentru practicanții de meditație laică.

Și cu toate acestea, când vorbim azi despre MEDITAȚIE, ne referim, fără să mai fie nevoie să spunem altceva, la meditația de conștientizare deplină...

MEDITAȚIA DE CONȘTIENTIZARE DEPLINĂ

Meditația de conștientizare deplină este codificarea contemporană a unui ansamblu de tehnici provenite din tradiția budistă *vipassana*. Datorăm adaptarea modernă a acestor practici străvechi intuiției și viziunii unui cercetător care a făcut pionierat în domeniu, biologul american Jon Kabat-Zinn: fiind practicant de zen și de *vipassana*, el a înțeles, în anii 1970, că aceste abordări vor avea un puternic și benefic impact asupra multor

oameni dacă devin laice și sunt prezentate fără referire la credința religioasă budistă. Astfel, el a pus la punct un protocol simplificat de învățare a meditației, unul adaptat la lumea occidentală: meditația de conștientizare deplină (în engleză: *mindfulness*).

Meditația de conștientizare deplină are trei caracteristici importante:

1. este o metodă laică;
2. este accesibilă și ușor de învățat;
3. este validată științific.

Aceste trei elemente explică succesul imens pe care îl are în zilele noastre.

De fapt, ce este această meditație? Iată ce ne spune chiar Jon Kabat-Zinn:

„Pentru un observator extern, totul poate părea ciudat, chiar o aiureală. Ai zice că nu se petrece nimic. Și, într-un fel, nu se petrece nimic. Dar este un «nimic» foarte bogat și complex. Oamenii la care te uiți nu visează și nici nu dorm. Nu se vede ce fac, dar ei lucrează din greu. Se conectează activ la fiecare moment, străduindu-se să rămână treji și conștienți în fiecare clipă. Ei practică meditația de conștientizare deplină, dar am putea spune la fel de bine că se antrenează pentru «a fi». Au hotărât să înceteze deliberat orice activitate și se destind în clipa prezentă, fără să încerce să o încarce cu tot felul de treburi. Ei își lasă corpul și mintea să se odihnească în clipa prezentă, indiferent de toate complicațiile din mintea lor și indiferent de ceea ce simt în corp. Ei se conectează la experiențele de bază ale vieții. Își acordă dreptul de a fi pur și simplu prezenți în clipa de față, luând viața așa cum este, fără să încerce să schimbe ceva...”

Vedem deci că meditația de conștientizare deplină se bazează pe ceva extrem de simplu: să fii prezent în clipa de față și să devii conștient de ceea ce se petrece; să conștientizezi experiența prin care treci fără să judeci, fără să modifice ceva; toate acestea, cel puțin, pentru început...

Hai-deți să încercăm împreună!



EXERCITIUL 1

SĂ NE OPRIM ȘI SĂ CONȘTIENTIZĂM

Opriti-vă din lucru: pentru meditație trebuie să lăsăm deoparte orice acțiune și orice altceva ce ne distrage în aceste clipe.

Fie că sunteți în picioare, fie așezați, încercați să vă îndreptați încet postura astfel încât să fie dreaptă și confortabilă, dar nu rigidă.

Și conștientizați clipa, tot ce se petrece în această clipă.

Încercați să vă conștientizați mișcarea de respirație... la fiecare inspirație... la fiecare expirație...

Conștientizați-vă senzațiile corporale... oriunde ar fi... de orice fel... fie plăcute, fie neplăcute...

Acum conștientizați sunetele care vă ajung la urechi... de oriunde ar veni... de orice fel... fie ele plăcute, fie neplăcute...

Acum încercați să conștientizați gândurile care vă trec prin cap... fără să le triați... fără să le alegeți... fără să le respingeți și fără să vă agățați de ele... lăsați-le să treacă pur și simplu așa cum le vine...

Multe se petrec în noi și în jurul nostru, nu-i așa?

Aceasta este conștientizarea deplină: să ne facem timp, cu regularitate, să explorăm toate acestea! Fără să vrem să le schimbăm, să le judecăm, să le folosim... Nu imediat, în orice caz.

Mai întâi să observăm... să simțim... să lăsăm să se petreacă... să lăsăm să fie...

Le repetăm mereu elevilor și celor care se inițiază în meditație o maximă tradițională care spune așa: „Nu trebuie să faceți nimic, nu trebuie să mergeți niciunde, nu trebuie să fiți cineva“.

Să nu faci nimic? Să nu mergi niciunde? Să nu fii cineva? E cam deconcertant! Deconcertant, dar interesant...

Și totuși, ca întotdeauna, merită să te lămurești singur. Și merită deci să experimentezi tu însuși cum poți să îți faci un bine și cum poți ajunge să înțelegi multe lucruri dacă îți îndrepti mintea cu regularitate spre acest fel de a fi, spre această prezență atentă, dar lipsită de vreo așteptare.

DE CE SĂ MEDITĂM?

Poate că acum vă spuneți: „Toate bune, dar de ce să meditez?“ E bună întrebarea... Doar că la această întrebare, îndrumătorii de meditație răspund de obicei cam așa: „Trebuie neapărat să avem un obiectiv ca să medităm?“ Să încercăm totuși să mergem un pic mai departe cu răspunsul...

De ce să medităm? De ce să ne folosim timpul prețios ca să stăm așezați cu ochii închiși? Când avem atâtea treburi urgente de făcut în viață: trebuie să muncim, să mâncăm, să facem cumpărături, să facem ordine, să aruncăm, iar să cumpărăm, iar să aruncăm... Și apoi, ca să ne odihnim după toate acestea, să ne uităm pe ecrane, să răspundem la e-mailuri sau la SMS-uri și la câte și mai câte alte chestii, să intrăm pe rețelele sociale... Și să mai facem și dragoste, apoi să dormim și să visăm... Da, sigur că toate acestea par mult mai urgente și mai utile decât să medităm.

Dar, dacă stăm numai un pic să ne gândim, ne dăm seama că la întrebarea „de ce să medităm?“ există totuși mult mai multe răspunsuri posibile și, toate, foarte convingătoare. Primul răspuns: dacă nu ne îngrijim de interioritatea noastră și o lăsăm

necultivată și exclusiv în seama acțiunilor și distragerilor orientate spre exterior, vom ajunge să fim sclavii acestei lumi exterioare. Și vom fi supuși influenței acesteia. Da, dacă nu avem grijă, le vom da altora pe mână „telecomanda minții noastre” — după cum spune prietenul meu, filosoful Alexandre Jollien. Vom fi manipulați de o societate de supraconsum, care e mai preocupată să ne facă să cumpărăm decât să ne lase să medităm, mai preocupată să ne subjuge decât să ne elibereze, mai preocupată să ne întunece sau să ne anestezieze discernământul decât să îl alimenteze și să-l lumineze.

Al doilea răspuns: mai suntem manipulați și de noi înșine, de erorile noastre de judecată, de lipsa noastră de distanțare sau de atenție, de emoțiile greșit interpretate sau greșit reglate... Or, meditația are ca scop să ne deschidă ochii asupra acestor constrângeri și influențe, fie că vin din afară, din mediul înconjurător, fie din interior, din adâncurile noastre obscure.

Un al treilea răspuns la întrebarea „de ce să medităm?” este că totuși, de vreme ce știința ne arată (așa cum ne învață și tradițiile străvechi) că meditația este benefică pentru corpul și pentru mintea noastră, de ce să nu ne folosim de ea?

CE NE OFERĂ MEDITAȚIA?

Ce ne spun aceste studii și tradiții străvechi? Vom mai avea ocazia să vorbim despre acest subiect pe îndelete, dar — în general — ele ne spun că meditația ne ajută să ne găsim liniștea și să avem mai mult discernământ. Termenii din limba sanscrită care desemnează aceste două dimensiuni și pe care poate i-ați auzit deja sunt: *samatha* și *vipassana*.

- *samatha* înseamnă „să rămâi calm, liniștit”;
- iar *vipassana*: „viziune profundă, viziune pătrunzătoare”.

De ce să lucrezi cu tine ca să te liniștești? Pentru că stresul, emoțiile, excitațiile ne pot face uneori să suferim sau să comitem greșeli. Și pentru că, după cum bine știți, nu e chiar atât de simplu să te liniștești când ești înconjurat de probleme. Nu avem un buton de oprire la creier, pe care să-l apăsăm ca să-l mai calmăm puțin atunci când se ambalează. Trebuie să ne însușim progresiv arta de a ne liniști și modalitățile prin care o putem face.

Și de ce să ne ocupăm de discernământul nostru, de ce să ne îngrijim să îl cultivăm? Nu ne este de ajuns inteligența? Din păcate, nu. Și asta din cauză că inteligența ne poate fi parazitată de emoții — după cum bine știm —, dar și pentru că trăim mai tot timpul agitați, în viteză, în confuzie și nu ne facem destul timp să reflectăm calm și detașat. De când nu v-ați mai făcut timp să faceți un bilanț, ca să vedeți ce contează efectiv pentru voi în viață? Mă refer aici la timpul pentru reflecție, și nu la cel petrecut cu ruminății, „mestecând“ tot felul de gânduri... Căci putem fi victimele propriilor noastre reflecții, tot așa cum putem fi victimele propriilor noastre emoții.

UN PARADOX?

Există un paradox, ca o contradicție, care îi uimește pe începătorii într-ale meditației. Instructorii le spun simplu: „Nu urmăriți niciun scop, nu vă așteptați la nimic; meditați ca să meditați, atâta tot...“

„Niciun scop? Nicio așteptare? Dar... eu am venit să învăț să meditez, pentru că am o mulțime de probleme și pentru că am o mulțime de obiective și de așteptări! Am venit să învăț să meditez ca să îmi găsesc liniștea, să mă îngrijesc, să mă enervez mai puțin, să lucrez mai bine... Și acum mi se spune să nu am așteptări? Ce sunt poveștile astea? Și apoi e absurd,

e imposibil să nu ai nicio așteptare!“ Cam așa gândim când suntem la început...

Și totuși această recomandare, de a nu avea niciun fel de așteptări, este esențială. Ea ne reamintește, puțin cam dur, că la meditație nu reproducem felul nostru obișnuit de a fi, adică nu o luăm pe scurtături, nu acționăm doar pentru că așteptăm un rezultat pentru care depunem efort... O atare procedură ne poate fi de folos în alte situații, dar pe calea aceasta ne descurcăm deja foarte bine, deci nu mai are rost să facem același lucru și la meditație.

Când le recomandăm celor pe care îi instruim să nu aibă nicio așteptare, noi le spunem, de fapt, să nu se aștepte la rezultate imediate. Și aici situația este tot ca la exercițiile fizice: rezultatele și schimbările la nivelul corpului sau al sănătății se văd doar după săptămâni și luni de antrenament. La fel se întâmplă și în cazul minții. Iar apoi meditația ne învață ceva valoros și neobișnuit: virtutea răbdării și a simplei prezențe. Surprinzător, dar foarte util pentru noi, occidentalii, care — de obicei — nu ne apucăm de o acțiune decât pentru a atinge un scop precis; și rapid, dacă se poate!

Or, uneori, merită să faci ceva fără a avea obsesia rezultatului, să faci ceva pentru acțiunea în sine. Avem un exemplu clasic de la practicanții de *kyudo*, tirul cu arcul japonez: dacă arcașul se concentrează prea tare pe necesitatea, pe obligația de a atinge ținta, dacă este obsedat de scop, nu va nimeri atât de bine ca atunci când își propune pur și simplu să facă gestul cu cât mai multă precizie și atenție. Cam așa se întâmplă și când ne punem seara în pat: cu cât vrem să adormim mai repede, cu atât ne crispăm mai tare și întârziem, de fapt, momentul venirii somnului. Din unele cercetări reiese că până și căutarea fericirii se supune aceleiași logici: ca să trăiești fericit, e mai bine să nu te fixezi pe ideea de a obține un rezultat imediat și o fericire la comandă, ci să faci ce este de făcut ca să te apropii de fericire, în fiecare clipă. Astfel, fericirea și somnul nu pot apărea la comanda

noastră, chiar dacă meditația ne poate ajuta să ne apropiem de ele... ne apropiem, dar nu mergând pe căile iuți ale unei metode miraculoase și rapide...

Și aceasta, dintr-un motiv foarte simplu: avem de-a face cu așa-numitele fenomene cerebrale „emergente“. Adică stări care nu se supun numai voinței noastre; e inutil să ne spunem: „Fii fericit!“, „Vreau să dormi!“ sau „Intră în starea de meditație!“ Nu merge așa, o stare emergentă nu se declanșează în acest fel. Ea se instalează pe tăcute, se manifestă atunci când sunt îndeplinite anumite condiții. Așa se petrece, de exemplu, în cazul somnului: trebuie să ai în urmă o zi suficient de plină și de activă, să te retragi pentru odihnă într-o cameră ferită de lumină și de zgomote, nu prea încălzită, să nu fi urmărit ceva timp pe vreun ecran, să nu fii măcinat de gânduri și griji înainte de a merge la culcare etc.

Dar în cazul meditației cum e? E același lucru: trebuie mai degrabă să lași să se întâmple ceva decât să cauți ceva. Vom vedea aceasta cu ajutorul unui al doilea mic exercițiu...



EXERCIȚIUL 2

SĂ SIMȚIM CĂ EXISTĂM ȘI SĂ LĂSĂM LUCRURILE SĂ CURGĂ

Rămânem unde suntem, fără să facem ceva... fără să vrem ceva... fără să căutăm ceva... fără să urmărim ceva... rămânem așa cum suntem.

Cu corpul ușor îndreptat și cu mintea alertă și curioasă...

Stăm pe loc, respirând, simțind, privind — pur și simplu — dacă avem ochii deschiși sau ascultând doar, dacă i-am închis spontan...

Să fim, pur și simplu, fără vreun alt scop decât acela de a simți că suntem în viață...