

Christophe André

MEDITAȚI CU NOI

21 de experti în meditație
vă sfătuiesc și vă îndrumă

*Christophe André, Guido Bondolfi, Jacques Castermane,
Gaëtan Cousin, Patricia Dobkin, Christian Gay,
Patrice Gourrier, Sébastien Henry, Corinne Isnard Bagnis,
Alexandre Jollien, Jean-Philippe Lachaux, Michel Le Van Quyen,
Yasmine Liénard, Edel Maex, Christophe Massin, Fabrice
Midal, Dominique Page, Claire Petitmengin, Pierre Philippot,
Jeanne Siaud-Facchin, Marc de Smedt*

Traducere din franceză de
Oltea-Mihaela Cătineanu

TREI

CUPRINS

6

Prefață
Christophe André

Să te simți viu

13



Christophe André
De ce să medităm?

25



Edel Maex
Bazează-te doar pe propria experiență

39



Yasmine Liénard
Cu mintea limpede și înima curată

63



Fabrice Midal
Să ne întoarcem acolo unde totul e rezolvat

77



Dominique Page
La întâlnire cu propria viață

Călătoria spre sine

99



Gaëtan Cousin
Să ne adaptăm la persoana care suntem

155



Pierre Philippot
Să devinem un pic mai mult noi înșine

119



Christian Gay
Un drum lung...

177



Părintele Patrice Gourrier
Să primești divinul în inimă

137



Patricia Lynn Dobkin
O călătorie spre ființa interioară

193



Jacques Castermane
Pentru că a venit vremea

Să fim prezenți

223



Jean-Philippe
Lachaux

Pe pernă, cu fața la
perete

283



Claire Petitmengin

O bucătică de cer
albastru răzbătând
prin ceată

249



Christophe Massin

Drumul spre inimă

299



Marc de Smedt

Înțelepciunea în
acțiune

267



Michel Le Van

Quyen

Zenul și creierul

Să ai grijă de tine

315



Guido Bondolfi

Poveste cu și despre
întâlniri și prietenii

381



Corinne

Isnard Bagnis

Viața în polaroid

329



Jeanne
Siaud-Facchin

Când meditația vine
spre copii

403



Alexandre Jollien

Drumul lui „Da”

357



Sébastien Henry

Pentru mai multă
dreptate în mediile
de afaceri

423

Note

430

Un ultim cuvânt...

431

Mulțumiri



„Băncuța de la capătul grădinii mele, unde îmi place să mă aşez seara și să meditez câteva clipe, ascultând zgomotul surd al lumii.“

De ce SĂ MEDITĂM?

Uneori se petrec lucruri ciudate când medităm. Lucruri ciudate în corpul nostru sau în capul nostru, bineînțeles. Dar și în jurul nostru...

De exemplu, acum câteva zile, o prietenă mi-a scris următoarele: „Trebuie să-ți povestesc ceva. După cum bine știi, meditez; și uneori meditez cu telefonul alături, pus pe aplicația prin care îți se aude vocea... Mă instalez într-o postură cât mai dreaptă, așezată în poziția lotus, cu o păturică peste picioare ca să mă simt cât mai confortabil. Îmi aleg o temă de meditație și pun telefonul pe difuzor. Ei bine, imaginează-ți că motanul meu, de îndată ce îți aude glasul, vine, se face colac pe picioarele mele încrucișate și începe să toarcă... Prima dată când a făcut-o, am rămas uimită, știind că e tare independent de felul lui și nu prea vine să mi se așeze în brațe... M-a contrariat, deci; nu știam dacă să mă bucur că se ghemuiește în poala mea sau să mă nemulțumească faptul că mintea mea nu mai era îndreptată spre ceea ce trebuia să fac, adică să mă concentrez asupra respirației mele. De atunci, i-am acceptat prezența... cu torsul lui cu tot... și meditez. Totuși, ciudată poveste, un motan căruia îi place meditația! Ai putea să-ți lărgești publicul țintă: oameni... și animale! Glumesc, desigur, ai deja atâtea pe cap :-).“

Îmi vine în minte acum o altă poveste, spusă de un alt prieten de-al meu, din perioada în care învăța tehnicele conștientizării depline: „Eram în salon, așezat pe o pernă, și nici nu mi-am început bine exercițiul, că am auzit ușa deschizându-se și am recunoscut pașii fetiței mele, care se apropiă încet, întrebându-se ce fac. M-am prefăcut că nu o aud și am rămas cu ochii închiși: mi-am dat seama că, după ce s-a uitat la mine, s-a așezat cu grijă alături, imitându-mă. Îi auzeam respirația. Am rezistat dorinței de a deschide ochii discret, pentru a mă uita la ea, și nu am spus nimic: mi s-a părut foarte drăguț și emoționant, și am fost tare mulțumit de faptul că a venit din proprie inițiativă să experimenteze conștientizarea deplină, aşa, pur și simplu, fără nicio constrângere, fără să-i fi impus nimeni...“.

Mi se ivește acum în minte o amintire și mai veche, o întâmplare dintr-o zi în care am ieșit de la Sainte-Anne împreună cu un grup de pacienți, pentru o ședință în aer liber. Era primăvară, cu o vreme foarte frumoasă, și am mers până în parcul Montsouris, aflat lângă spital. Ne-am instalat toți într-un colț al parcului, cu picioarele goale și cu ochii închiși, ca să ne concentrăm asupra tuturor senzațiilor noastre. Din când în când, eu deschideam ochii ca să văd dacă totul e în regulă cu pacienții mei. Și, la un moment dat, am remarcat că ni se alăturaseră două fete necunoscute: la fel ca noi, erau și ele desculțe și cu ochii închiși și respirau calm alături de noi, îmbătățite și ele de prezența în mijlocul simțăminteelor iscate de vraja acelei frumoase după-amiezi de primăvară. Când am terminat exercițiul și mi-am redeschis ochii, fetele plecaseră; nu am vorbit niciodată cu ele și nu am reușit să aflu ce le-a determinat să se opreasă și să mediteze cu noi.

Inexplicabilă această putere de atracție pe care o exercită cei ce meditează. Deseori m-am întrebat care o fi mecanismul. O fi starea de bine pe care ne-o induce apropierea de un om sau de un grup calm, liniștit și împăcat? Un grup care nu face nimic special

sau complicat, care nu urmărește niciun scop? Să fie vorba de o contagiune, de o exteriorizare a celor două atitudini care stau la baza conștientizării depline: receptivitatea la tot ceea ce provine și decurge din experiența noastră de fiecare clipă și bunăvoiința față de noi înșine? Oare aceste două manifestări ale stării de spirit meditative pot fi percepute din exterior? Căci, mai devreme sau mai târziu, tot ceea ce construim în interiorul nostru devine perceptibil în exterior. Acesta este unul dintre numeroșii factori care explică moda actuală a meditației...

Scurtă trecere în revistă (simplificată) a meditației

Bineînțeles că meditația, chiar dacă astăzi face obiectul unei mode, nu a avut nevoie de entuziasmul nostru ca să existe. Cu cel puțin 2 500 de ani în urmă, oamenii meditau atât în Orient, cât și în Occident. Dar, vreme îndelungată, meditația a rămas apanajul sferei religioase sau al celei spirituale.

O primă schimbare s-a petrecut în anii 1960 și, odată cu ea, o primă deschidere spre publicul larg și spre practica profană: a fost moda meditației transcendentale, printre ai cărei fani s-au numărat, de exemplu, membrii formației Beatles. Demersul purta însă amprenta spiritualității *New Age*, meditația fiind însotită de bătăi din gong și fum de tămâie (sau de alte substanțe...).

O schimbare radicală, aducând un aer proaspăt, a avut loc în anii 1980, când Jon Kabat-Zinn, biolog și adept yoga, a înțeles că imensele beneficii ale practicilor meditative nu vor putea fi propuse publicului larg decât dacă vor fi laicizate și simplificate. Atunci, inspirându-se din practicile Vipassana – o formă de meditație budistă –, el a elaborat un protocol de meditație pe care a numit-o *mindfulness*, termen tradus în franceză prin „pleine conscience“ (conștientizare deplină). Kabat-Zinn a

Să ne urmăm suflul

Împăcare și discernământ

Să ne domolim fricile

Unde este esențialul?

Să contemplăm norii

Să fim prezenți, cu mintea deschisă

Aici și acum

Să nu lăsăm durerea să ne cuprindă

*Mai întâi ce e important
și abia apoi ce e urgent*

Să ne simțim viață

codificat și procedura de inițiere în acest tip de meditație, sub forma unui protocol scurt (opt ședințe desfășurate pe parcursul a opt săptămâni) pentru însușirea progresivă a practicilor de meditație, într-o manieră adaptată la obiceiurile occidentale. Această triplă intervenție (laicizare, simplificare, codificare) dă posibilitatea ca meditația conștientizării depline să pătrundă în mediul spitalicesc și să facă obiectul unor studii de validare științifică, care odată soldate cu rezultate favorabile, permit introducerea pe scară largă în sistemul de îngrijire a sănătății. Garanția medicală astfel dobândită facilitează apoi extinderea și în domenii ca educația și mediul organizațional.

Meditațiile

O mică precizare: universul meditației este foarte vast, iar metodele ei sunt nenumărate. De aceea, nu ar trebui să vorbim despre „meditație“, ci despre „(feluri de) meditații“. Cu toate acestea, când vorbim azi despre „meditație“ fără vreo altă precizare, ne referim aproape întotdeauna la conștientizarea deplină (deși există și multe alte tradiții: Zen, Vipassana etc.).

Conștientizarea deplină este deci o formă relativ simplă de antrenament, care dezvoltă stabilitatea atenției și capacitatele de reglare emoțională și discernământ cognitiv (ajutându-ne să nu cădem atât de ușor în „capcana“ propriilor noastre gânduri și să identificăm mai bine momentele în care neglijăm faptele reale, lansându-ne în tot felul de supozitii virtuale).

Se prea poate că toate formele de meditație să aducă – în mare – aceleași beneficii, chiar dacă fiecare formă are propriile avantaje specifice: se pare că meditația zen ne poate ajuta să facem față mai ușor durerii, că multe dintre meditațiile tibetane ne sporesc capacitatele de compasiune și de bunăvoiță etc. Oricum, merită să evidențiem că meditația conștientizării depline este,

fără îndoială, prima formă de „terapie globală” (*world therapy*): cu rădăcini orientale și codificare (apoi validare științifică) occidentală, finalitatea logică fiind răspândirea pe întreaga planetă. Dar succesul său se datorează și altor factori, nu doar accesibilității, validării științifice și rădăcinilor sale multiculturale...

Lipsuri și compensații: când meditația repară violențele și carentele epocii

Meditația nu vindecă doar rănilor produse de evenimente din viața noastră personală actuală (stres) sau trecută (fragilități). Ea aduce reparație și pentru ceea ce suportăm din cauza timpurilor pe care le trăim. Tocmai de aceea ar fi o mare greșeală să vedem în meditație doar un capriciu la modă (chiar dacă moda aceasta există). Ea este concomitent simptomul și soluția unor nevoi mai profunde, pentru că vine să compenseze carentele legate de modul nostru actual de viață. O compensație oarecum similară cu cea adusă de exercițiile fizice...

În vremurile trecute nu avea niciun rost să faci sport, căci zilele străbunilor noștri erau pline de activități fizice intense și regulate: dacă le era foame, trebuiau să spargă lemne, să facă focul, să culeagă legume, să mulgă vaca, să strângă ouăle din cuibar; dacă le era sete, trebuiau să scoată apă din fântână sau să o aducă de la izvor; dacă voiau să se întâlnească cu prietenii, trebuiau să meargă până în satul vecin... Astăzi, modul nostru de viață sedentar ne oferă posibilitatea să mâncăm, să bem și să ne întâlnim cu prietenii fără să fie nevoie să consumăm niciun pic de energie fizică.

Acest sedentarism a adus după sine o lipsă de mișcare, carentă ce se vădește a fi răspunzătoare pentru multiple patologii. Sportul, recomandat astăzi de întregul personal medical ca mijloc de întreținere a sănătății și de revenire la o stare bună de

sănătate generală, nu este altceva decât o compensație pentru această carență derivată din evoluția modului nostru de trai. Același lucru este valabil și pentru meditație. Care sunt lipsurile de care ne vindecă meditația? Simplu: absența calmului (suntem tot timpul expuși la zgomote și agitație, la stimuli sonori și vizuali continuu și agresivi), absența unei necesare lentozi (primim din toate părțile injoncțiuni: să mergem mai repede, să nu pierdem timpul, să răspundem rapid la solicitările primite), lipsa de continuitate (capacitatea noastră de a ne stabiliza atenția pe ceva este pusă la grea încercare de numeroase întreruperi, vehiculate mai ales de canalele din lumea digitală: apeluri telefonice, SMS-uri, e-mailuri, mesaje pe Twitter etc.).

Prin meditație ne creăm un spațiu de compensație, de reparație, în care ne regăsim gustul pentru calm, lentoare și continuitate. Moda retragerilor la mănăstire aduce același gen de beneficii. Dar meditația ne permite să deschidem asemenea spații interioare de mai multe ori pe zi, chiar dacă suntem departe de lăcașurile de reculegere, și ne mai permite să producem singuri, în propriul nostru creier, nutrienții psihici care sunt fundamentali pentru pacea noastră interioară.

Care sunt beneficiile pentru creierul nostru?

Meditația reprezintă un adevărat antrenament al mintii și, ca orice antrenament, este bine să fie practicată zilnic. Durata exactă e greu de stabilit, pentru că există exerciții „lungi” (între aproximativ 10 și 30 de minute în fiecare dimineață), dar și exerciții scurte (pauze de meditație de câteva minute, de mai multe ori pe zi), ceea ce determină variații mari ale timpului total de meditație...

Orice s-ar spune, practicarea cu regularitate a meditației aduce beneficii aproape imediate creierului nostru, pe trei

mari direcții: stabilizarea atenției (meditația ne ajută să ne întărim capacitatea de a rămâne concentrați pe ceva și atenți la acel ceva), echilibrul emoțional (meditația facilitează emoțiile pozitive și ne ajută la reglarea celor negative) și controlul impulsurilor (meditația ne ajută să cedăm mai puțin tentațiilor, fie că e vorba de impulsul de a consuma alcool, mâncare, conținuturi de pe ecrane etc.). Aceste beneficii explică de ce se folosește conștientizarea deplină pentru gestionarea stresului în general, căci el este principalul vinovat pentru dereglaările celor trei dimensiuni în discuție¹: stresul este cel care generează tulburările de atenție (atenția e dispersată, instabilă, tinde să se restrângă și să se concentreze spre probleme potențiale), tulburările emotionale (predomină emoțiile negative) și tulburările de control al impulsurilor (tendința de a mânca prea mult, de a fuma prea mult, de a bea prea mult, de a ne enerva prea mult etc.).

Alte cercetări au demonstrat că practicarea cu regularitate a meditației contribuie la o mai bună menținere sub control a durerii; ameliorează memoria de lucru, altfel spus, cantitatea de informații pe care o putem păstra în minte pe termen scurt (memorarea unor serii de cifre, de cuvinte etc.); sporește flexibilitatea cognitivă (capacitatea de adaptare la situații noi, imprevizibile) etc. Ca să nu mai vorbim, aici, și de beneficiile asupra sănătății corpului (întărirea imunității, reducerea inflamațiilor).

Astăzi, este evident că practicarea cu regularitate a conștientizării depline este un fel de gimnastică a minții, capabilă să întărească numeroase funcții psihice², iar aceste modificări sunt amplu confirmate de imagistica cerebrală, care atestă transformări funcționale și uneori anatomici în multe zone ale creierului (cortexul prefrontal, insula, corpul calos), zone implicate în atenție și în reglarea emoțiilor³. Ceea ce nu înseamnă, totuși, că meditația ar fi un panaceu: ea nu ne poate rezolva toate problemele, nu li se potrivește tuturor (unora le este foarte greu să stea

nemișcați mai mult de câteva minute) și există încă multe alte mijloace de a ne păstra mintea activă. Cu toate acestea, simplitatea și eficacitatea ei fac din meditație un instrument remarcabil.

Clișee, riscuri și neînțelegeri

De când este la modă, meditația face obiectul unor critici și suscitații reticențe. Și e foarte bine aşa! De exemplu, în lumea noastră medicală, am considerat întotdeauna că prudența și exigențele confrăților mei față de meditație sunt normale și stimulative: nu există niciun motiv să acceptăm o terapie nevalidată sau îndoioelnică. Cu atât mai puțin, în întreprinderi sau în domeniul educației.

Un tip de critică îi reproșează meditației că este un fel de analgezic care i-ar determina pe cei ce o practică să se dezangajeze din orice formă de implicare comportamentală, politică sau socială – cu alte cuvinte, am avea de ales între meditație și militantism, între meditație și acțiune! Este o afirmație care derivă din necunoașterea practicilor meditației. Unii cred (și alții speră) că meditația ne oferă un fel de „bule izolatoare“ ale împăcării interioare și recuperării emoționale, care ne ajută să fugim de violență din lume. Chiar dacă nimeni nu ne oprește să căutăm toate acestea în meditație, totuși, nu acesta este spiritul ei (căci dacă ar fi aşa, meditația ar rămâne doar o formă de relaxare). Meditația nu își propune să ne rupă de lume, ci să ne lege de ea în alt fel: de o manieră mai lucidă și mai calmă. Ea nu ne învață să rămânem indiferenți la evenimentele din viață, ci să le răspundem cu înțelepciune și justețe.

Alte critici provin din temerea că, sub masca liniștită a unui capriciu la modă, învățarea meditației ar putea induce o indoctrinare religioasă sau sectară. În realitate, abordările „moderne“ ale meditației rămân înrădăcinate în laicitate;