Libris.RO

FABRICE MIDAL este filozof, istoric de artă, eseist și editor, specialist în tipurile de violență specifice vieții cotidiene (*burnout*, manipulare, dependențele de digital). În această calitate, a fondat în 2006 École occidentale de méditation (Școala occidentală de meditație) – nu pentru a transmite o practică menită să ne calmeze, să ne golească mintea sau să ne facă să ne izolăm într-o bulă străină de realitate, ci pentru a ne ajuta să facem față acestor violențe într-un mod cât se poate de concret. Din această perspectivă, se declară adept al budismului laic.

Este una dintre cele mai importante figuri ale practicii meditației din Franța. Semnează 39 de cărți pe teme de artă și poezie, budism, meditație și filozofie, predă cursuri de fotografie la Université Paris VIII și în vara anului 2019 a susținut o rubrică pe postul de radio național France Culture – „3 minutes de philosophie pour redevenir humain" –, concretizată în volumul cu același nume.

Mai multe informații despre Fabrice Midal sunt disponibile pe site-ul personal: fabricemidal.com.

FABRICE MIDAL

CUM SĂ ȚI SE RUPĂ *À LA FRANÇAISE*

Traducere din franceză de
IOANA MANOLACHE

CURTEA VECHE

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MIDAL, FABRICE
Cum să ți se rupă à la française/ Fabrice Midal ; trad. de Ioana Manolache.
- București : Curtea Veche Publishing, 2020

ISBN 978-606-44-0542-5

I. Manolache, Ioana (trad.)

159.9

Redactor: Anca-Maria Pănoiu
Corector: Alina Rudeanu
Tehnoredactor: Dana Ionașcu

CURTEA VECHE PUBLISHING
str. Aurel Vlaicu nr. 35, București, 020091
redacție: 0744 55 47 63
distribuție: 021 260 22 87, 021 222 25 36, 0744 36 97 21
fax: 021 223 16 88
redactie@curteaveche.ro
comenzi@curteaveche.ro
www.curteaveche.ro

FABRICE MIDAL
Foutez-vous la paix!
© Flammarion/Versilio, 2017
International Rights Management: Susanna Lea Associates
All rights reserved.

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2020
pentru prezenta ediție în limba română

CUPRINS

Introducere 7

1 NU MAI MEDITA
Nu face nimic 9

2 NU TE MAI SUPUNE
Ești inteligent 20

3 NU MAI FI ÎNȚELEPT
Fii entuziast 33

4 NU MAI FI CALM
Fii pe pace. 45

5 NU TE MAI ÎNFRÂNA
Dorește! 57

6 NU MAI FI PASIV
Învață să aștepți. 63

7 NU MAI CONȘTIENTIZA
Fii prezent. 70

8 NU-ȚI MAI DORI SĂ FII PERFECT
Acceptă defectele 77

9 NU MAI CĂUTA SĂ ÎNȚELEGI TOTUL
Descoperă puterea ignoranței 88

10 NU MAI RAȚIONA
Lasă lucrurile să-și urmeze cursul 96

Libris.RO

11 NU TE MAI COMPARA
Fii cine ești 101

12 NU TE MAI RUȘINA DE TINE ÎNSUȚI
Fii vulnerabil 111

13 NU TE MAI TORTURA
Devino cel mai bun prieten al tău 119

14 NU TE MAI CHINUI SĂ IUBEȘTI
Fii binevoitor 131

15 NU-ȚI MAI DISCIPLINA COPIII
Meditația nu este Ritalin 134

Concluzii 141
Bibliografie 147
Mulțumiri 151

Introducere

De ani buni sunt chemat să susțin conferințe și seminare în școli, în companii, în spitale. De fiecare dată, fără excepție, ies de acolo cu aceeași constatare: că ne torturăm cât e ziua de lungă.

Ne torturăm să asimilăm norme, restricții și modele care nu ni se potrivesc. Ne torturăm pentru că vrem să facem lucrurile „mai bine" și considerăm că niciodată nu le facem „*destul* de bine". Ne torturăm fiindcă suntem convinși că ceilalți știu să le facă „bine". Ne torturăm, adesea fără să ni se fi cerut nimic…

Suntem captivi într-un activism frenetic care sfârșește prin a ne orbi complet. Ne-a înhățat urgența de „a face" și am ajuns să nu mai vedem că, de fapt, nu „facem" nimic: ne agităm și uităm esențialul. Uităm să îndrăznim.

Dă-ți pace! Am învățat din experiență că nu există mijloc mai bun de a ne redescoperi potențialul pe care l-am uitat cu desăvârșire. Oprește-te! Este singurul mod de a

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

acționa. Eliberează-te de reguli, de protocoale, de urgențe care nici măcar nu există în realitate! Doar astfel vei vedea izbucnind în tine entuziasmul și dorința de a merge mai departe.

Nu e nevoie să te refugiezi în vârful unui munte, nici în străfundul unei peșteri, ca să cazi pe gânduri: rămâi pe loc și încetează să mai despici firul în patru. Dă-ți pace! – sunt destule urgențe reale pe lumea asta a noastră care dă pe-afară de suferințe, de mizerie, de lipsă de omenie. Trebuie să facem schimbarea imediat. Dându-ne pace…

1
NU MAI MEDITA
Nu face nimic

Nu îl întreba niciodată care e drumul tău
pe acela care deja îl cunoaște.
Vei risca să nu te rătăcești niciodată.

Rabinul Nahman din Brațlav

Oare eu chiar meditez? Mi se întâmplă adesea să mă întreb asta când văd avalanșa de cărți și de discursuri care ne somează să practicăm meditația, care ne predau tehnicile ei și care ne înșiră lista de binefaceri aferente.

Oare eu chiar meditez? Nu, nu în termenii ăștia. Nu mă supun la nimic și când nu am chef să meditez, fac altceva și gata: nu este nici bine, nici rău, nu este o dramă.

Nu aplic o tehnică, nu mă ghidez după un set de instrucțiuni: meditez pentru a mă elibera de toate restricțiile.

Și nu am drept scop să devin nici înțelept, nici calm, nici răbdător. Nu am niciun obiectiv, niciun țel, nici măcar pe acela de a începe sau de a-mi încheia ziua într-o anumită stare de spirit.

Libris.ro

Practic meditația de mai bine de douăzeci și cinci de ani, o predau de mai bine de cincisprezece, însă nu am nici tehnici de transmis, nici promisiuni de fluturat pe la nasul nimănui. De altfel, atunci când am început să predau, mulți mi-au prezis eșecul. Ce aș fi putut eu să comunic când dintru bun început explicam că meditația nu este productivă, că nu ne face mai eficienți, că nu ne înțelepțește și că, practic, în sensul cel mai comun, nu folosește la nimic? Și că reprezintă o șansă tocmai pentru că ne scoate de sub dictatura – atât de caracteristică vremurilor noastre – utilității și rentabilității, căreia îi suntem aserviți.

De-a lungul anilor, am văzut cum în jurul meu obsesia performanței a devenit o adevărată otravă. Rentabilitatea și utilitatea au devenit cuvinte de prim rang în lumea noastră… inclusiv în materie de meditație. Am văzut proliferând manualele și exercițiile, ba chiar o știință a dozajelor gata-gata să fie prescrise pentru a garanta rezultate după zece ori douăzeci de ședințe. Ni se spune că ar trebui să medităm în cadrul companiilor pentru a crește rentabilitatea, în școli pentru ca elevii să se poată concentra mai bine și să fie mai eficienți, acasă pentru a fi mai puțin stresați.

Am văzut novici într-ale meditației zăpăciți, apoi dezgustați: „ucenicia" lor eșuase, nu se transformaseră și nici măcar nu se eliberaseră de stres. Fără îndoială, îmi spuneau, nu se concentraseră suficient, nu reușiseră să se detașeze de propriile gânduri, se lăsaseră distrași sau se așezaseră într-o poziție incorectă, ori poate că tehnica predată, foarte dificilă, pur și simplu nu era făcută pentru ei și gata. În realitate, ei se pregătiseră ca pentru un examen

oral: cu cât ești mai crispat, mai concentrat asupra imperativului reușitei, cu atât mai mult riști să te prezinți cu un nod în gât și cu mâinile transpirate, temător și lipsit de orice plăcere și, prin urmare, să dai greș.

Acest tip de meditație – sau de așa-zisă meditație – nu este și al meu. Meditația, în sensul în care o înțeleg eu, nu este o tehnică, nu este un exercițiu, nu are nimic misterios în sine: este o artă de a trăi. Arta de a-ți da pace. Nu prescriu nimic, nu dau sfaturi, nu garantez nimic și nu ofer bile albe. Nu sugerez să privești cum îți trec gândurile pe dinainte fără să zăbovești asupra lor, ca și când ar fi nori care se risipesc în zări: tehnica asta nu pornește de la o idee rea, însă odată pusă în practică, ea devine rapid plicticoasă și sfârșește prin a ne agasa. Iar când suntem agasați, încetăm să mai fim vii. Or, eu nu am niciun chef să mă torturez sub pretextul că am nevoie să meditez. Prefer să mizez pe inteligența și pe omenia fiecăruia. Știu că vorbele mele vor răni, însă am ales să spun adevărul, pentru că asta este convingerea mea profundă.

În fond, nu medităm cu adevărat decât atunci când încetăm să mai căutăm înadins a medita. Când ne debarasăm de imperativul de a reuși ceva anume, de a îndeplini ceva, de a atinge un obiectiv, de a trăi, așadar, cu angoasa eșecului. Da, câteodată în viață mai sunt și crispat; a-mi ordona să mă destind este, însă, metoda cea mai bună de a mă crispa și mai tare. De a mă tortura. Nici măcar nu aștept să mi se ordone: știu foarte bine să mă torturez și singur. Ca toți oamenii, am tendința de a vrea să fac lucrurile „mai bine". Atât de „bine", încât îmi induc o stare de tensiune extremă. Îmi impun provocări și apoi sunt cuprins de panică la gândul că nu voi reuși să

Libris.RO

le fac față. Totuși, din experiență, știu că atunci când mă mulțumesc să constat că sunt crispat și îmi dau voie, cu sinceritate, să rămân astfel, când îmi dau pace și nu mă mai sinchisesc de propria crispare, sfârșesc cel mai adesea, în mod curios, prin a mă destinde foarte rapid. Acest gest atât de simplu și atât de complicat totodată – curajul de a-ți da pace ție însuți – asta numesc eu meditație.

Mi-i amintesc pe bunicii mei, care petreceau clipe îndelungi în liniște, privind cum sfârâie focul în sobă. Comuniști fiind, se îndepărtaseră de religie și de spiritualitate. Erau departe de a fi mistici și nu auziseră niciodată vorbindu-se despre meditație, dar serile lor la gura sobei se apropie cel mai mult de meditație în sensul în care o înțeleg eu. Asta era pentru ei o formă de igienă a spiritului. Un act firesc, banal, dar indispensabil. La fel de firesc precum a merge, a te mișca, a obosi, a practica ceea ce noi, astăzi, numim sport, pe care îl facem urmând niște proceduri savante, cu mașinării, instrucțiuni, aparate care ne măsoară performanțele – pe care apoi le comparăm cu ale celui de lângă noi. Pe când străbunicii noștri nu aveau nevoie să facă jogging ca să rămână în formă.

Aveam paisprezece ani când am auzit vorbindu-se despre această practică pentru prima oară în viața mea. La vremea respectivă, era confidențială. Ideea m-a intrigat puternic, însă îmi era teamă ca nu cumva, apucându-mă de asta, să devin un fel de legumă. A nu face nimic preț de un moment nu înseamnă, oare, o capitulare totală? În plus, îmi spuneam, dacă această metodă atât de simplă ar funcționa cu adevărat, toată lumea ar fi îmbrățișat-o până atunci. M-am cufundat din nou în cărțile pe care le

devoram și în poeziile pe care le scriam. Dar în adâncul sufletului, rămăsesem intrigat…

La douăzeci și unu de ani am făcut pasul. Începusem studiile de filozofie, dar dezamăgirea mea era direct proporțională cu entuziasmul care mă împinsese pe această cale. Ca să fiu sincer, nu-mi ieșea și pace. Mă înscrisesem pe ascuns de părinții mei, care credeau că studiez dreptul. Nu mă simțeam prea în largul meu mințind, dar speram să reușesc să fac, în sfârșit, ceva care să-mi placă. Or, rezultatele mele erau mediocre. Nu reușeam să citesc cărțile pe care trebuia să le citesc și când, cu prețul unor eforturi uriașe, citeam una, uitam imediat conceptele pe care ar fi trebuit să le stăpânesc.

Eram copleșit când am sunat la ușa unui grup de americani a căror adresă îmi fusese dată. Un bărbat foarte amabil m-a primit și m-a inițiat, în câteva cuvinte, în domeniul meditației: era suficient, mi-a spus el, să mă așez confortabil pe perna mea și să fiu pur și simplu prezent, atent la ceea ce se petrece. Să îmi las deoparte cunoștințele și competențele și să nu încerc să înțeleg, căci nu este nimic de înțeles. Nu-mi puteam reveni: iată-mă acolo, într-adevăr, cu nimic complicat de făcut. Așa am meditat pentru prima dată. Fără să știu la vremea aceea că avusesem privilegiul de a fi inițiat de către Francisco Varela în persoană: bărbatul amabil care îmi deschisese ușa era, de fapt, unul dintre cei mai mari neurobiologi contemporani.

Acolo, pe perna mea, am aflat în sfârșit ce înseamnă adevărata ușurare. Nu îți poți imagina ce șoc am avut! Eram un elev slab, ale cărui carnete erau pline de comentarii precum: „Poate mai mult“, „Să fie aspru pedepsit“, „Tot

Libris.ro

timpul cu capul în nori"; un elev care și-ar fi dorit să poată face lucrurile „mai bine", dar care nu înțelegea deloc ce anume i se cerea, nici ce legătură avea asta cu viața lui. Și încă în școala primară nu era prea rău. Atunci când întâmpinam vreo dificultate, când eram trist, mergeam la învățătoare, iar felul în care se purta cu mine, cu multă bunăvoință și încredere, mă alina. Dar în gimnaziu aveam atâția profesori... Nu mai exista niciun contact personal cu ei. Nu mai înțelegeam nimic. Trebuia să facem aia sau ailaltă. Să învățăm cutare lecție. Nu reușeam.

Ei bine, acolo, pentru prima dată, nu trebuia să reușesc nimic: era suficient să fiu pur și simplu prezent la ceea ce se întâmpla, să mă întorc la prezența mea corporală, la respirația mea, la senzațiile și percepțiile mele, la ceea ce mă înconjura.

M-am simțit în sfârșit acasă și am început să frecventez cu regularitate grupul. Uneori mi se întâmpla să depun mari eforturi cu practica mea, chiar dacă ceea ce mi se cerea în mod special era să mă destind. Am avut parte de ședințe în care îmi era teamă să nu greșesc, să nu ratez. Dar nu era nimic de ratat, atât doar că eu încă nu realizam asta pe de-a întregul. Îmi venea greu să cred. Am trăit momente în care eram neliniștit la gândul că voi fi judecat, deși nu era nimeni care să mă judece, și în acele momente mă simțeam dezamăgit, pierdut. Ajungeam să respir cu greutate, atât de tare încercam să mă concentrez ca să fac lucrurile „bine". Încă nu știam că nu era nimic de făcut. Mi-ar fi plăcut să mi se spună de-a dreptul „Dă-ți pace!", dar expresia nu era tocmai comună pe vremea aceea. În schimb mi-o dădeau de înțeles, dar eu eram sigur că înțelesesem greșit. Împotriva voinței mele,

reveneam la mecanismele obișnuite pe care le punem în aplicare în viața de zi cu zi pentru a îndeplini o sarcină, carevasăzică „aveam grijă". Grijă să nu comit greșeli, grijă să mă așez corect, grijă să respir corect. Și uite așa, brusc, totul se încâlcea: pierdeam sensul meditației.

Am avut nevoie de timp și de tatonări până să reușesc să admit, în cele din urmă, că a medita înseamnă pur și simplu a-ți da pace. Și că a-ți da pace, această regulă de aur a meditației, ar trebui să fie laitmotivul întregii noastre existențe. Suntem condiționați în permanență să „facem" ceva: să gătim, să lucrăm, să iubim, să ne uităm la un film, să răspundem la telefon. Chiar și atunci când spunem „Nu fac nimic", facem, de fapt, o mulțime de lucruri. Butonăm telecomanda, purtăm dialoguri imaginare, trecem de la o activitate la alta și de la un gând la altul, în totală discontinuitate și temându-ne să petrecem un moment în liniște. Atenția ne este fragmentată, iar noi avem impresia că într-adevăr „nu facem nimic", că pierdem vremea, că nu realizăm nimic esențial, nici rodnic.

Până la urmă, a medita înseamnă pur și simplu a fi. A te opri, a-ți acorda o pauză, a înceta să fugi, ca să rămâi prezent în tine însuți, ca să te ancorezi în propriul trup. Este o școală a vieții. A fi nu implică experiențe specifice. La fel și a medita, în sensul în care înțeleg și practic eu meditația. De altfel, nu există o expertiză în materie de meditație – maestrul zen japonez Shunryu Suzuki, care a trăit și a predat în Statele Unite la sfârșitul anilor 1960, repeta întruna că cele mai bune meditații sunt cele ale începătorilor, experții având tendința să se piardă în amănunte complicate... Să meditezi înseamnă să rămâi un

Libris.ro

începător. Deschis și curios. Nu facem nimic și totuși se petrec o mulțime de lucruri.

Am fost instruit în practica mea pornind de la această perspectivă care prezenta meditația ca pe un gest de libertate mai degrabă decât ca pe o tehnică mecanică și formală. Este ceea ce numim astăzi, pe bună dreptate, practica mindfulness, un termen pe care eu îl traduc prin prezență deplină mai degrabă decât prin conștientizare deplină. Dacă privim lucrurile așa, a medita devine la fel de simplu ca a te spăla pe dinți sau ca a privi focul din șemineu.

Încearcă. Așază-te. Pe o pernă sau pe un scaun, prea puțin contează: nu există o postură de prescris sau de interzis. Faptul de a te așeza nu reprezintă o tehnică, este doar o manieră foarte simplă de a reuși să nu faci nimic, să nu te preocupi de nimic. Aș adăuga aici un sfat de bun simț: stai drept, pentru a rămâne alert, prezent, disponibil. Văd asta mai degrabă ca pe o atitudine firească decât ca pe o obligație: când te uiți la un film sau urmărești o conferință, nu ai tendința de-ți îndrepta spatele în punctul culminant, cel care te interesează și din care nu vrei să pierzi nimic?

Fermitatea posturii deschide spiritul către prezent în deplinătatea lui. Nu este o întâmplare faptul că fredonezi mai cu viață stând în picioare, sub duș, decât prăvălit pe canapea. De altfel, e destul de amuzant, dar află că în prezent oamenii de știință explorează acest fenomen. În cadrul unui studiu desfășurat în Statele Unite, subiecții au fost repartizați în două grupuri. Cercetătorii le-au cerut celor din primul grup să stea cocoșați, cu umerii căzuți, de parcă s-ar scuza. Pentru cei din a doua echipă, ordinul

a fost să stea drepți, într-o poziție de izbândă. Ambelor grupuri li s-au dat aceleași exerciții. Subiecții din primul grup și-au prins urechile în tot felul de dificultăți. Ceilalți, care stătuseră drepți, s-au descurcat cu brio…

La început nu va fi foarte confortabil să stai drept. Îți trebuie un pic de timp pentru a stăpâni această ciudățenie! Îți trebuie îndrăzneală ca să o accepți! Poate că te vor durea spatele sau picioarele. Îngăduie-ți să constați asta, să o recunoști cu atenție și cu bunăvoință, fără să te învinovățești: nu, nu m-am așezat „greșit", nu am „eșuat", doar mă doare spatele, sau mă dor picioarele, iar durerea asta nu implică nicio judecată de valoare. Nu trebuie să ajungi să te torturezi: dacă îți schimbi poziția după o vreme nu vei atrage nicio sancțiune. Mi se întâmplă să fiu întrebat dacă avem „voie" s-o facem. Renunță la ideea de „voie", înlocuiește-o cu cea de libertate. Iar dacă nu reușești să rămâi în poziție dreaptă… ei bine, asta e!

Ești asaltat de gânduri? Fie. N-o să mă forțez acum să-mi golesc mintea – cu siguranță mi-ar ieși exact pe dos și m-aș trezi pradă unui potop de gânduri incontrolabile. O să mă reconectez la ceea ce se petrece, o să iau gândurile așa cum vin. Nu o să le disec, nu o să le declar război, nici nu o să le oblig să plece. O să consider că toate gândurile mele, toate percepțiile – inclusiv cele senzoriale – participă la meditație. În fond, nu voi face nimic. Voi fi.

Să meditezi nu înseamnă să te detașezi, să te dematerializezi, ci din contră, să te deschizi față de lume cu ajutorul simțurilor, deci prin intermediul corpului. Să îți simți picioarele în contact cu solul, mâinile pe coapse, hainele pe piele. Să auzi o mașină care frânează, un trecător care