

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

B O D H I P A K S A

MIRACOLUL DE A FI

LECTII DE LA ÎNTELEPCIUNEA VIETII

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 însuți 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. Înspăimântată, 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, variantă 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

spre un nivel mai profund. Suferința ne oferă o oportunitate de a învăța. După cum spune Thich Nhat Hanh, propovăduitor vietnamez al budismului zen, „Buddhismul nu ne învață să fugim de suferință. Suferința trebuie confruntată. Va trebui să te uiți adânc în natura suferinței tale, pentru a-i cunoaște cauza, pentru a vedea din ce anume a luat ea ființă”*. Suferința este un bun învățător. A învăța din suferință înseamnă a ne scruta pe noi înșine cu intransigență, pentru a pricepe cum ne funcționează mintea. Înseamnă să înțelegem cum generăm suferință inutilă pentru noi înșine. Iar înțelegerea acestui lucru ne poate învăța cum putem să facem pace cu noi înșine.

În timp ce îmi parcurgeam șirul de ani de stres și suferință, am învățat că este esențial să îmi atribui meritul de a fi făcut tot ce mi-a stat în putință, în situații dificile. Am învățat că lucrul cel mai important pe care îl pot face în momentul în care dau greș nu e să mă critic, ci să învăț din greșeli. Am învățat să arăt bunăvoință față de mine însumi și să îmi vorbesc cu blândețe, de parcă aș vorbi cu un prieten. Am învățat să îmi ofer mie însumi încurajări. Am învățat să ofer consolare și încurajări acelor părți din mine cărora le e frică. Am învățat să am mai mare grijă de mine, din punct de vedere fizic și emoțional. Evident că amabilitatea și sprijinul de care am avut parte din partea prietenilor au fost și ele de o importanță crucială, și nu este nicidecum intenția mea aceea de a le subaprecia. Cu toate acestea, nu putem fi înconjurați permanent de prieteni iubitori. Și tocmai în astfel de momente ne putem asigura că suntem pătrunși și înconjurați de dragostea și sprijinul pe care ni le putem furniza noi înșine, din interior.

Totuși, am mai avut parte și de mici reușite pe parcurs. După negocieri prelungite, cu ajutorul unui contabil nou, mult mai conștiincios, Fiscul a admis în final că respectiva culpă nu îmi aparține și a anulat toate penalitățile. Am reînceput să merg la întâlniri și am redescoperit bucuria unui nou început, precum și pe cea generată de o relație cu cineva care mă apreciază și mă respectă. Am învățat să fiu un bărbat mai bun decât cel de care divorțase fosta mea soție.

Practica autocompasiunii mi-a transformat viața. Caracteristicile bunăvoinței față de mine, precum și ale autoajutorării, pe care învățasem

să le explorez, s-au dovedit utile nu doar în soluționarea încercărilor majore ale vieții, ci și în gestionarea frecuşurilor și obstacolelor emoționale obișnuite, aferente vieții de zi cu zi. Toate acestea m-au ajutat să mă dau mai puțin de ceasul morții și să fiu mai împăcat cu mine însumi. De asemenea, m-au învățat să fiu un tată mai bun, un partener mai bun, un prieten mai bun. Spre marea mea surprindere, am descoperit cât adevăr este în afirmația că, dacă nu ne înțelegem pe noi înșine, ne este imposibil să îi înțelegem pe alții și că, de cele mai multe ori, atunci când ne imaginăm că suntem plini de compasiune față de alte persoane, nu încercăm, de fapt, decât să le câștigăm bunăvoința și să ne facem plăcuți. Dezvoltarea autocompasiunii nu face decât să ne ajute să simțim și mai multă compasiune față de alte persoane. Compasiunea este despre a gestiona cu pricepere durerea. Este vorba despre a-l ajuta pe celălalt să se simtă susținut și iubit atunci când trece prin dificultăți. Este vorba despre a ajuta persoana respectivă să își accepte suferința, până în momentul în care ea trece. Dacă nu avem priceperea de a face acest lucru pentru noi înșine, este puțin probabil să fim capabili să îl facem pentru alte persoane.

În calitate de instructor, mi-e tare drag să împărtășesc lucrurile pe care le-am învățat, la rândul meu, și care mă fac să mă simt mai împăcat cu mine însumi. Pentru mine reprezintă un privilegiu și o bucurie să împărtășesc cu discipolii mei de meditație calea pe care am urmat-o, și ei fiind, din multe alte puncte de vedere, profesorii mei, cei care m-au învățat, la rândul lor, multe alte lucruri de-a lungul timpului. Mi-au adresat întrebări pătrunzătoare, care m-au îndrumat spre reflecție mai profundă. Au aplicat principiile compasiunii și autocompasiunii în propria viață, adesea în moduri care mie poate nici nu mi-ar fi trecut prin minte. Mi-au arătat cu amabilitate zonele neclare din informațiile pe care le predam sau momentele în care nu am făcut dovadă de compasiune. Această carte nu este, așadar, creația unei persoane, ci mai degrabă cea a unei comunități. Cuvintele pe care le citiți și deprinderile pe care vi le-ați putea însuși parcurgând-o nu sunt „ale mele” în sens real, așa cum nici aerul pe care îl respir nu îmi aparține.

* Thich Nhat Hanh, „Interviu extins cu Thich Nhat Hanh”, intervievat de Bob Abernethy pentru PBS, în 19 septembrie 2003. (N. a.)

CELE CINCI DEPRINDERI ALE COMPASIUNII

FAȚĂ DE SINE

Pe măsură ce am învățat să manifest compasiune conștientă față de mine însumi, mi-am dat seama că autocompasiunea se bazează pe cinci deprinderi de bază. Acestea sunt următoarele:

1. Conștientizarea de sine (cunoscută și ca „mindfulness“, care reprezintă capacitatea de a observa ceea ce experimentăm).
2. Empatia pentru sine (capacitatea de a avea o relație plină de înțelegere cu noi înșine).
3. Acceptarea (capacitatea de a rămâne prezent, chiar și când vine vorba despre sentimente dureroase).
4. Bunătatea (capacitatea de a ne răspunde nouă înșine cu afecțiune și căldură emoțională).
5. Grijă înțeleaptă de sine (capacitatea de a acționa în moduri care să ne susțină starea de bine și fericirea pe termen lung).

În mod natural, grija înțeleaptă de sine trece dincolo de granițele înguste ale conceptului de interes propriu și ne deschide calea către a manifesta compasiune față de alte persoane. Având grijă de noi înșine, avem grijă și de alții.

Vom trece împreună în revistă aceste cinci deprinderi – și folosesc intenționat termenul „deprindere“, având în vedere că: autoconștientizarea, autoempatizarea, acceptarea, bunătatea și grija înțeleaptă de sine pot fi toate învățate și dezvoltate prin exersare. S-ar putea să nu vă fi gândit până acum la autocompasiune ca la o deprindere. S-ar putea să fi presupus că fie avem, fie n-avem capacitatea de compasiune, în funcție de personalitate. Însă personalitatea noastră nu este staționară. Cu toții avem capacitatea de a manifesta compasiune față de noi înșine și față de alții. Prin exersare ne putem antrena cu toții pentru a ne dezvolta aceste cinci deprinderi.

Adeseori în viață ni se pare dificil să provocăm schimbări de natură personală. Am putea încerca să devenim mai buni sau mai atenți, fie sperând ca aceste virtuți să apară de la sine, însă nefăcând eforturi reale în acest sens, fie încercând să le dezvoltăm prin puterea voinței, depunând eforturi substanțiale. Cu toate acestea, în oricare dintre cazuri descoperim

că nu înregistrăm progrese durabile. Speranța ca atare – adică a presupune, pur și simplu, că lucrurile se vor schimba doar pentru că vrem ca ele să se schimbe – este inefficientă. Iar dacă ne dorim să provocăm schimbări pe termen lung, chiar și stăruința se poate dovedi a fi insuficientă (de fapt, s-ar putea să fie chiar inutilă, în unele cazuri). Avem nevoie nu de dorință mai mare de schimbare, ci de instrumentele necesare pentru a opera schimbarea. Fiecare dintre noi poate deveni mai plin de compasiune față de sine însuși, cu condiția să aibă uneltele necesare pentru a face acest lucru. Obiectivul lucrării de față este să vă doteze cu aceste instrumente.

REZUMATUL CAPITOLELOR

CAPITOLUL ÎNTĂI face prezentarea științei autocompasiunii conștiente. Vom afla despre patru beneficii solid confirmate ale mindfulnessului, precum și despre felul în care acesta ne ajută să fim mai buni cu noi înșine. De asemenea, vom afla despre cum oamenii de știință încep să descopere avantajele cultivării bunăvoinței și compasiunii, precum și despre modul în care dezvoltarea acestor calități poate crea un soi de „cascadă a pozitivității“, care poate ajunge să ne modifice spectaculos viața, în moduri benefice.

CAPITOLUL DOI abordează șase dintre cele mai comune obiecții aduse autocompasiunii. Vom vedea că nu este vorba despre un demers egoist, că ea nu e semn de indulgență față de sine, că nu ne transformă în persoane slabe sau lipsite de motivare. În schimb, vom înțelege în ce fel ne conectează în moduri pline de compasiune cu alții, ne face mai rezistenți din punct de vedere emoțional și ne oferă moduri noi mai blânde de a ne automotiva. Și, ceea ce este cel mai important, acest capitol vă va explica de ce sunteți vrednici de compasiune și de bunăvoință.

CAPITOLUL TREI vă ghidează printr-un proces simplu, în patru pași, de practicare a autocompasiunii, care poate fi exersat chiar în timp ce ne desfășurăm activitățile zilnice. Acest proces etapizat în patru pași reduce suferința și ne conferă sentimente de susținere și de dragoste venite din interior. De asemenea, vom vedea și cum acești patru pași ne conduc în mod natural către a ne deschide mai mult și a fi mai empatici față de suferința

altor persoane. Capitolul Trei constituie nucleul acestei cărți, următoarele articole furnizând recomandări practice legate de cum anume să cultivăm cele cinci deprinderi necesare pentru a pune în practică aceste deziderate, precum și ilustrând diverse moduri prin care putem aplica cei patru pași.

CAPITOLUL PATRU ne aduce la prima deprindere a autocompasiunii: conștientizarea de sine, sau mindfulness. Vom analiza ce este mindfulness, ce nu este mindfulness, precum și cum putem cultiva această caracteristică fundamentală și transformațională.

CAPITOLUL CINCI ne ancorează în a doua deprindere a autocompasiunii: empatia față de sine. Vom vedea că suferința este o parte intrinsecă a vieții, care își află rădăcinile în trecutul evoluției noastre și care este alimentată de natura divizată a creierului. Văzând lucrurile în acest fel, ne vom elibera de rușinea pe care o simțim adesea în legătură cu suferința, sentiment care ne spune că a experimenta durerea echivalează cu o slăbiciune sau cu un eșec.

CAPITOLUL ȘASE explorează acceptarea, cea de-a treia deprindere a autocompasiunii. Acceptarea este capacitatea de a ne simți în largul nostru cu sentimentele neplăcute. Vom analiza sentimentele ca formă de comunicare interioară. Sentimentele apar atunci când porniri primitive din interior, implicate în asigurarea supraviețuirii și a stării de bine, ne vorbesc în limbajul unor senzații fizice plăcute sau, dimpotrivă, neplăcute. Vom învăța că orice senzație este justificată și vom învăța cum să ne acceptăm sentimentele, chiar și atunci când sunt dureroase.

CAPITOLUL ȘAPTE ne învață cum să ne susținem, acordându-ne nouă înșine bunăvoință. Aceasta este cea de-a patra deprindere a autocompasiunii. Sprijinul emoțional este o altă formă de comunicare internă – în acest caz, părțile noastre mai înțelepte și mai pline de compasiune oferă sprijin părților aflate în suferință. În acest capitol vom afla despre cinci feluri diferite de a ne arăta bunăvoință nouă înșine.

CAPITOLUL OPT ne aduce la cea de-a cincea deprindere a autocompasiunii: grija înțeleaptă față de sine. Vom arunca mai întâi o privire la modul în care încercăm adesea să scăpăm de suferință prin negare sau distragere și la cum, procedând în acest fel, ne provocăm fără voie o durere chiar mai mare nouă înșine, îndurerând, în plus, și alte persoane. Vom afla cum anume am putea alege modalități mai sănătoase de a reacționa la suferință: învățând practici care să ne ajute, într-o manieră autentică, să

facem față mai bine sentimentelor dificile și care să ne susțină fericirea și starea de bine pe termen lung.

CAPITOLUL NOUĂ ne indică moduri diferite de a lăsa în urmă regretele dureroase și criticile dure adresate de vechiul sine. Vom învăța să aplicăm iertarea de sine, care a fost definită ca „renunțarea la orice speranță de a avea un trecut mai bun”. Vom învăța cum să fim mai buni și mai empatici față de vechiul sine și cum să ne îndreptăm atenția către momentul prezent, singurul moment în care ne putem găsi liniștea și în care putem învăța strategii care să ne ajute să fim mai fericiți acum, dar și în viitor.

CAPITOLUL ZECE se referă la extinderea compasiunii și către alții. Vom vedea cum compasiunea față de sine ne poate elibera de autoobsesii, ușurându-ne sarcina de a ne deschide către greutățile pe care le înfruntă alții. De asemenea, vom vedea cum empatia pe care am învățat să o nutrim față de noi înșine se extinde în mod natural și către ceilalți, dat fiind că înțelegerea deplină dobândită asupra propriei suferințe ne revelează adevăruri universale despre condiția umană. În plus, vom putea vedea cum să fim mai înțelegători cu alții, astfel încât să îi putem ierta. Vom înțelege și că a manifesta compasiune față de alte persoane presupune mult mai des a le asculta, decât a le oferi sprijin material sau a le da sfaturi.

CAPITOLUL UNSPREZECE ne poartă către un nivel mai profund și ne face cunoștință cu ceea ce am putea numi „reflecții introspective” – schimbări de perspectivă care antrenează procesul de trezire spirituală. Vom vedea cum conștientizarea scurtului și prețiosului răgaz care ne-a fost dat aici, pe pământ, ne poate ajuta să trăim în compasiune. Vom înțelege cum exersarea compasiunii ne poate duce spre a renunța la identificarea propriei suferințe cu suferința „noastră”, astfel încât să învățăm să răspundem la suferință prin compasiune, indiferent că suferința respectivă sălășluiește în noi sau în ceilalți.

Ar fi mult prea simplu să parcurgem această carte ca pe un roman. Am putea, în schimb, să lăsăm ideile și sugestiile de practică pe care le conține să se reverse prin noi precum o poveste inspirațională pe care am asculta-o. Până și simpla auzire a informației că mindfulness și autocompasiunea ne pot oferi moduri prin care ne putem îmbunătăți viața ar putea să ne ajute să ne simțim mai bine. Însă cuvintele din această lucrare descriu practici care nu sunt altceva decât unelte care ne stau la dispoziție, iar în cazul în care aceste practici nu sunt folosite efectiv, eventualele sentimente

pozitive cu care ne-am putea alege nu sunt decât temporare. Așadar, rugămintea mea ar fi să tratați această carte ca și cum ar fi un ghid practic. Până și acele lucruri de natură mai teoretică dezbătute aici sunt menite să acționeze ca un fundal, pentru a vă ajuta să înțelegeți mai bine cum să exersați și de ce ar trebui să o faceți.

Nu pot să vă înzestrez eu cu autocompasiune, cu empatie de sine și, în general, cu niciuna dintre celelalte deprinderi menționate aici. Însă nici nu e nevoie să fac asta. Toate acestea sunt deja prezente în voi și dispuneți de tot ce vă este necesar pentru a le dezvolta.

Ești suficient. Sau, cu vorbele poetului englez David Whyte*:

*Destul. Aceste câteva cuvinte sunt de-ajuns.
Și de nu slovele, atunci astă răsufflare.
Iar de n-o fi răsufllarea, atunci șederea aici.*

*Astă deschidere spre viață,
pe care ne-am tăgăduit-o,
iar și iar,
până acum.*

*Până în ast răgaz.**

* Poet englez, născut în anul 1955. Conform propriei sale declarații, întreaga lui creație poetică și filosofică se bazează pe „natura conversațională a realității”. (N. trad.)

* David Whyte, *Where Many Rivers Meet* (Langley: Many Rivers Press, 1998). (N. a.)

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 pâraiaș cu debit constant, înregistrându-se o medie de aproximativ patruzeci și trei de studii pe an. Intervalul de timp scurs din 2010 încoace a fost marcat de transformarea șuvoiului într-un potop pozitiv de