

TREI

Spiritualitatea de zi cu zi

CUM SĂ GĂSEȘTI UN SENS
DINCOLO DE ZARVA COTIDIANĂ

SUSANNAH HEALY

Traducere din limba engleză de
Andrei Szocs

Cuprins

1. Mai mult decât o simplă emoție	9
2. Percepția amăgitoare	18
3. Imagini ale lui Dumnezeu	29
4. Cei șapte stâlpi	51
5. Axa verticală	66
6. Suntem doar corpuri fizice?	82
7. Epifanii cotidiene	91
8. Să descoperim noi „rotițe“ ale conștiinței	109
9. Spiritualitatea în familie și parentaj	128
10. Mai sus, mai adânc, mai departe	146
11. Cum să trăim amploarea sensului	167
12. HR holist	182
13. Spiritualitate și educație	206
14. Spiritualitate și guvernare	217
15. Spiritualitatea și sistemul de sănătate	228
16. Spirit și ambient	248
17. Spiritualitatea transcendentă	261
18. Vocile întregitoare ale unității supreme	268
19. Gânduri de încheiere	280
Mulțumiri	283
Bibliografie	285

1

Mai mult decât o simplă emoție

NATURA SPIRITUALITĂȚII

Cu mulți ani în urmă, am participat la un atelier de mindfulness într-un centru de meditație din Dublin. Evenimentul s-a desfășurat într-o încăpere confortabilă și primitoare, cu pereții căptușiți cu o mulțime de cărți de mindfulness, de înțelepciune budistă sau aparținând altor tradiții spirituale ale lumii.

Acest așezământ de reculegere era condus de o călugăriță catolică, despre care auzisem că și-a dedicat viața ajutorării celor săraci, în special a persoanelor fără adăpost. Cunoscând toate acestea și ajungând la finalul atelierului, am rămas oarecum surprinsă că această măicuță nu făcuse nici măcar o singură referire la practica introspecției și a reflectării din cadrul tradiției Bisericii Romano-Catolice. Sinceră să fiu, m-am simțit ușor iritată de faptul că tocmai confesiunea căreia îi aparțin nu fusese așezată în prim-planul prezentării.

Pe când participanții începuseră să plece, am abordat-o pe călugăriță în particular și am întrebat-o care era motivul pentru care nu simțise nevoia să menționeze istoria misticismului din

cadrul Bisericii Romano-Catolice, mai ales că ea își dedicase viața punerii în practică a învățăturilor acestei biserici. Răspunsul ei a fost pe cât de simplu, pe atât de profund. Întorcându-se spre mine, mi-a zis: „Există multe căi către Domnul“.

Din acel moment, aceste cuvinte m-au însoțit peste tot. Iată că această femeie, care își consacrase întreaga viață lui Dumnezeu, în sânul Bisericii Romano-Catolice, era capabilă să renunțe la nevoia egoistă de a se convinge pe sine și de a-i convinge pe ceilalți că drumul pe care pășea ea ar fi fost singura cale dreaptă către desăvârșirea spirituală. Mesajul ei puternic dovedea o maturitate spirituală caracterizată prin iubire și deschidere față de oameni; o maturitate care nu căuta aprobarea altora, ci care conștientiza esența spiritului care ne înconjoară — căci acesta e punctul nostru de referință și suflarea noastră vitală de zi cu zi.

Dimensiunea spirituală se regăsește mereu pretutindeni. Prezența ei nu depinde de implicarea noastră, iar manifestarea ei nu rezultă din fluctuația credințelor noastre. Ea este Ființa însăși — acel „este“ prezent în toate lucrurile —, ea e viața interioară a lumii vizibile, care ni se dăruiește pentru ca noi să ajungem să o cunoaștem și să o trăim.

Dimensiunea spirituală a universului nostru nu este nicidecum o stare de detașare sau un sentiment al plutirii în afara lumii „reale“; adică nu este un spațiu suspendat pe care trebuie să-l părăsești pentru a te întoarce la „realitate“. Dimpotrivă, este chiar esența realității, cea mai exactă și mai profundă cunoaștere a acesteia, realitate care, datorită unui plan divin sau din cauza limitelor percepției umane, pare atât de dificil de pătruns.

Mulți dintre voi veți fi avut clipe de luciditate maximă în care ați trăit probabil experiența acestei profunzimi a lumii, a acestei perspective diferite asupra lucrurilor. Pentru cei mai mulți însă astfel de momente sunt rare și fugitive, pierzându-se în vârtoarea sarcinilor ce trebuie rezolvate. Atunci când privim spiritualitatea doar ca pe o emoție, ritmul accelerat al vieții poate fi considerat drept inamicul experiențelor spirituale. Cu siguranță, un ritm

mai domolit ne-ar ajuta pe toți să ne simțim conectați la energia noastră interioară. Totuși, atunci când reușim să vedem spiritualitatea ca pe un mod de viață, ajungem să privim orice clipă ca pe-o șansă de a trăi o existență mai profundă din punct de vedere spiritual. În cartea de față vom explora profunzimea sinelui nostru spiritual în viața și acțiunile noastre cotidiene.

Spiritualitatea este acea dimensiune prin care tindem să deslușim marile întrebări ale vieții, precum: „De ce ne aflăm aici?“ Sau: „Care este sensul și scopul vieții mele?“ Spiritualitatea este acea parte a vieții în care ne transcendem pe noi înșine. Este ceva ce depășește limitele corpului fizic; ceva care privește contextul mai larg al existenței, raportându-se la lucruri și realități aflate în exteriorul nostru, cum ar fi conexiunea noastră cu semenii sau locul nostru în univers; în cazul unora dintre noi, spiritualitatea se referă la conexiunea cu o realitate transcendentă, precum Dumnezeu, Allah sau Misterul Suprem.

Marile teme spirituale sunt, de fapt, întrebările referitoare la tabloul de ansamblu, cele care presupun o privire asupra vieții mai largă decât aceea pe care o întrebuițăm în viața noastră de zi cu zi; este vorba despre a vedea atât pădurea, cât și copacii. Convingerile la care ajungem în ceea ce privește această realitate absolută (acest context amplu al existenței noastre) devin mai apoi narațiunea explicativă care ne va ghida viața și moartea. Astfel, spiritualitatea reprezintă harta vieții, așa cum o regăsim în noi înșine.

„ÎNFLOREȘTE CHIAR ÎN LOCUL ÎN CARE AI FOST SĂDIT“

Asemenea majorității irlandezilor, și eu am fost crescută în credința catolică; și, în pofida rezervelor mele constante față de unele dintre învățăturile ei de bază, am o credință puternică în Dumnezeu.

Atunci când, matură fiind, am început să practic meditația de tip mindfulness, iar mai apoi am urmat diferite programe de formare pentru a deveni instructor de mindfulness, am rămas adesea contrariată de absența oricărei raportări la vreo putere superioară. Ceea ce se practică azi, acest mindfulness cât se poate de popular și de răspândit, este doar o versiune secularizată și simplificată a unei filosofii budiste bogate în spiritualitate.

Exerciții spirituale precum liniștea profundă, compasiunea și mirarea în fața lumii sunt învățături-cheie în cadrul oricărui program nereligios de formare în mindfulness. Însă eu am ajuns rapid să-mi doresc mai mult de atât. Aveam nevoie să-mi confirm mie însămi propria credință în ceva de ordin superior, pe care eu îl numesc „Dumnezeu“, dar căruia i s-au atribuit o mulțime de alte nume: Marea Zeiță, Principiul Iubirii, Misterul Suprem, Iahve, Brahman sau Mama-Natură.

Se povestește că odată un pelerin occidental a mers la Dalai Lama, rugându-l pe acesta să-l învețe despre Calea lui Buddha. Replica lui Dalai Lama a fost însă: „Înflorește chiar în locul în care ai fost sădit“.

În momentele în care începem să ne îndoim de propriile noastre tradiții, căutarea răspunsurilor existențiale în cadrul altor tradiții se poate dovedi un proces captivant și plin de învățăminte. Însă, așa cum spunea călugărița de la atelierul de mindfulness, aceste tradiții nu sunt decât variațiuni privind călătoria către descoperirea aceluiași adevăr absolut. Evident că nu pot fi substituite unele cu altele, însă fiecare tradiție particulară ne impune o anumită disciplină și vine cu anumite exigențe, așa încât să putem descoperi profunzimile lumii care ne înconjoară și fundamentele existenței înseși.

Pentru mine, a înflori în locul în care am fost sădită a însemnat să-mi îndrept privirea atât către tradiția mistică de tip creștin (inclusiv către meditație și contemplație), cât și spre alte tradiții spirituale. Practica meditației și felurile tipuri de concentrare asupra prezentului pot fi întâlnite în aproape toate marile religii

ale lumii, dar și în spiritualitatea secularizată și atee. Ceea ce a reprezentat însă o revelație pentru mine au fost reprezentările diferite ale lui Dumnezeu din aceste învățături mistice. Sunt imagini ce trezesc un fior sacru, o recunoaștere a sacralității tuturor lucrurilor, ce ne oferă un mod alternativ (sau mai degrabă complementar) de a-l cunoaște pe Dumnezeu, cel pe care, în mod tradițional, ni-l imaginăm ca pe un bătrân care domnește din Ceruri și căruia am ajuns să-i atribuim toate toanele și slăbiciunile noastre.

Adâncindu-mă în studiul acestor texte mistice, mi s-a revelat ceea ce consider că ar putea fi o ipostază „mult mai sacră“ a lui Dumnezeu. Tăcerea, compasiunea și o viziune transfigurată a lumii sunt considerate elemente-cheie în cadrul rugăciunii sau a oricărui exercițiu de meditație, căpătând o însemnătate și mai mare odată ce recunoaștem existența unei forțe superioare.

Astfel de învățături mistice reprezintă o provocare la adresa reprezentărilor tradiționale ale lui Dumnezeu, care, pentru majoritatea oamenilor, cu greu mai reușesc să inspire o credință adevărată. Această nouă dimensiune a credinței mele creștine mi-a redefinit concepția despre meditație într-un mod autentic și personal. M-a motivat să rostesc rugăciuni care nu mai conțineau cuvintele seci și goale de sens ale altcuiva. M-a încurajat să continui exercițiile mele de mindfulness, reașezând această practică în contextul tradițiilor mele personale. Mi-a dăruit o nouă foaie de parcurs, plină de sensuri noi, menită să mă ajute în explorarea nou-descoperitelor teritorii ale vieții mele spirituale. Și, ceea ce e cu adevărat important, mi-a reamintit cum anume să privesc sarcinile și grijile cotidiene în raport cu această realitate spirituală.

Desigur că, în viața noastră de zi cu zi, ne vom apropia uneori foarte mult de această sacralitate, pentru ca alteori să fim târâți departe ea. Un lucru este cert: în cazul unor experiențe obișnuite precum spălatul de dinți, îmbrăcatul copiilor, trimiterea unui e-mail, pregătirea cinei, naveta dintr-un loc în altul, construirea unei relații interpersonale sau ducerea la bun sfârșit

a unei sarcini solicitante, dacă vom învăța să facem toate aceste lucruri fiind în consens cu ceea ce considerăm a fi adevărul absolut, atunci ne vom edifica un sine mai bun și o viață bazată pe o permanentă conștientizare a valorilor personale. Eventualele derapaje de pe parcurs sunt inevitabile. Cu siguranță, vom mai spune și lucruri nepotrivite, ne vom mai pierde răbdarea, vom afișa atitudini egoiste. Dar acest proces se aseamănă cu achiziția unei noi deprinderi — trebuie să exersăm acest gen de spiritualitate. Și vom deveni exact ceea ce vom întreprinde.

Observarea atentă este primul pas al schimbării. Prin intermediul conștientizării, meditația și rugăciunea devin un mod personal de a exersa ceea ce ne dorim cu ardoare să devenim. A încerca ceva în mod repetat înseamnă a te reorienta către un mod de viață pe care-l prețuiești și la care aspiři.

PERSONAL, DAR NU PRIVAT

A înflori în locul în care ai fost sădit se poate dovedi o luptă crâncenă, dusă cel mai adesea pe cont propriu. Fiind de obicei considerată ca o problemă privată, spiritualitatea este latura noastră cel mai rar asumată în viața publică.

La fel cum, la inaugurarea vreunui nou complex de birouri, nu-i vom auzi pe politicieni vorbind despre nevoia oamenilor de a avea slujbe care să le ofere un sens superior, tot așa arhitectul care concepe un nou complex stradal nu-și va pune problema nevoii noastre de liniște sau de a intra în contact cu o „realitate superioară”; și tot așa de rari vor fi și doctorii care să fie interesați de credințele noastre, mai ales dacă diagnosticul pus nu este unul sever. Cu toate acestea, așa cum vom vedea în capitolele următoare, numeroase cercetări din domeniul psihologiei și biomedicinii dovedesc faptul că, pe lângă grija acordată minții și trupului, și spiritualitatea reprezintă un aspect fundamental al

unei sănătăți solide. Cei mai mulți evităm să aducem în discuție subiecte legate de spiritualitate în discuțiile noastre cu prietenii, deoarece am putea fi etichetați ca indiscreți. Procedând însă astfel, confundăm, de fapt, ceea ce este personal cu ceea ce e privat. Spiritualitatea este o realitate profund personală, dar nicidecum privată.

Fiecare dintre noi are un rol sau, mai bine zis, o responsabilitate, aceea de a contribui la clădirea unei lumi mai pline de compasiune. Și de a investi eforturi nu doar în vederea unei vieți mai pline de sens în prezent, ci mai ales pentru a fi pregătiți să facem față momentelor viitoare în care vom fi puși la încercare.

Clipele în care îți încurajezi cu blândețe copilul să privească realitatea prin ochii altcuiva sau în care îi explici răbdător și de mai multe ori o problemă dificilă pentru școală, când te oprești pe stradă pentru a da indicații unui turist, când spui „Nu“ folosirii irresponsabile a sticlelor de plastic, când adaugi pe cineva în lista destinatarilor unui e-mail doar pentru ca persoana respectivă să se simtă inclusă, când ești recunoscător că ai ocazia și capacitatea de a munci, când admiri un apus de soare — toate acestea sunt, de fapt, momente trăite într-o strânsă conexiune cu o realitate superioară, dezvoltând în interiorul nostru o legătură mai trainică și mai profundă cu „spiritualitatea de zi cu zi“.

MAI MULT DECÂT O LITURGHIE DUMINICALĂ

Edificarea vieții noastre spirituale este un proces care se derulează clipă de clipă, pe măsură ce eternitatea ni se dezvăluie treptat, părticică cu părticică. Suntem adesea tentați să lăsăm acest proces în seama slujbelor de duminică, a ședințelor de yoga, a reenergizării de weekend, a momentelor de respiro sau a rugăciunii. Într-adevăr, toate acestea sunt momente valoroase și optim structurate, asemenea unui pământ bun în care să putem crește

și înflori. Dar ele nu ar trebui să fie separate de viața noastră zilnică, ci ar trebui să *structureze* traiul nostru cotidian.

Nu obișnuim să mergem la sala de fitness doar pentru că e recomandabil să mergem acolo, ci pentru a ne menține în formă. În mod similar, practicile spirituale formale sunt menite să ne învețe cum să trăim diferit. Mai conștient și având un țel. Astfel, spiritualitatea nu mai poate fi privită ca suma tuturor acelor sentimente și trăiri confortabile care ne deconectează de lumea prezentă și de care ne bucurăm din când în când, ci mai degrabă ca un mod asumat, activ și disciplinat de a trăi fiecare clipă într-o strânsă legătură cu o dimensiune a realității pe care unii dintre noi doar o intuiesc, însă nu o pot vedea. Este vorba, de fapt, despre un proiect al vieții, în continuă dezvoltare, ce constă în sporirea propriei contribuții la conștiința colectivă a umanității, care este îndreptată spre ceva ce considerăm a fi sacru — în diversele tradiții se numește „iluminare“, „urmarea căii lui Christos“ sau „înlăturarea vălului mayei“.

Privită din această perspectivă, spiritualitatea își găsește manifestarea în faptul de a consola pe cineva cu blândețe, de a te îngriji de hrana animalelor sălbatice în lunile grele de iarnă sau de a te stăpâni atunci când simți impulsul să-i răspunzi cuiva cu o replică acidă. Toate aceste momente nu sunt altceva decât ocazii prețioase de a ne antrena aptitudinile spirituale, de a ne întări din punct de vedere spiritual prin eforturile zilnice, adesea monotone și repetitive. Prin astfel de gesturi sau acțiuni aducem, practic, un aport de sens vieții, contribuind, cu toții, la construirea unei lumi mai bune.

Așa cum vom vedea în capitolele următoare, aceste practici sau acțiuni vor crea și pentru noi un nou tipar al stării de bine, care va include și dimensiunea noastră spirituală; un tipar care, altminteri, s-ar prăbuși precum un scaun rămas doar cu două picioare, adică doar cu dimensiunile minții și ale trupului.

Reintegrarea spiritualității atât în viața personală, cât și în cea publică, pe care o construim împreună, ar trebui să înceapă prin

conștientizarea tuturor acelor aspecte pe care de obicei le lăsăm să rămână din inconștient. Doar așa vom reuși să înțelegem cât se poate de clar ceea ce suntem și să descoperim toate fațetele minții noastre, precum și în ce chip ne-am putea folosi de acestea.

De-a lungul acestei cărți vom descoperi câteva metode practice prin care putem accede la un sens superior și la o dimensiune spirituală în cadrul vieții cotidiene. Volumul de față vă propune un model pentru o viață mai consistentă din punct de vedere spiritual, discutând câte o temă esențială pentru fiecare zi a săptămânii, așa încât să vă bucurați de o viață spirituală „șapte zile din șapte“. Fiecare dintre noi ar trebui să țină ștacheta cât mai sus pentru propria persoană, încercând să-și depășească felul obișnuit de a fi. Atunci când acceptăm provocarea de a deveni niște versiuni îmbunătățite ale nouă înșine și de a nu mai face ceea ce facem în mod uzual, la orizont se întrevește, cu siguranță, o lume mai bună.

2.

Percepția amăgitoare

CÂND PUI HARTA LA ÎNDOIALĂ

„Fiecare om consideră limitele propriei perspective ca fiind limitele lumii înseși.“

Arthur Schopenhauer, *Studii despre pesimism*

Pe măsură ce pornim pe calea edificării „spiritualității de zi cu zi“, este necesar să remarcăm încă de la început faptul că avem, cu toții, o perspectivă adânc înrădăcinată din care privim lumea — un soi de lentilă ce captează tot ceea ce vedem, prin care se creează imaginea realității percepute de noi.

Această lentilă este compusă din personalitatea noastră, influența părinților noștri, experiențele prin care am trecut, precum și din trăsături ale culturii din care facem parte. Ea determină ce anume ne captează atenția și ce anume prețuim. Când lentila prin care privim lumea nu este conștientizată — fiind adânc înrădăcinată și transmisă de la o generație la cealaltă — ia naștere o mentalitate de grup de care devine foarte dificil să ne mai îndepărtăm.

CURENTE DE GÂNDIRE: SCIENTISMUL

Corpul nostru este o lentilă vie, un sistem de interpretare ce are la bază cele cinci simțuri prin care ne interpretăm propria

existență. La fel ca peștele care nu vede apa, fiecare dintre noi trăiește, muncește și acționează în cadrul spiritual și cultural propriu timpurilor sale, de care cel mai adesea nici măcar nu este conștient. Atunci când întreaga ta familie, comunitatea în care trăiești, mediul profesional în care îți desfășori activitatea, țara în care locuiești sau continentul pe care te afli împărtășesc aceeași scară de valori sau aceeași perspectivă, este aproape sigur că nu vei percepe aceste valori doar ca pe niște opțiuni posibile dintr-un lung șir de alte opțiuni la fel de valabile.

Scientismul este o astfel de lentilă culturală prin care putem privi lumea. Credința conform căreia știința va răspunde în cele din urmă tuturor întrebărilor noastre poate să se adeverească la un moment dat (sau poate nu), dar cu siguranță că ea ignoră din start faptul că descoperirile științifice au depins mereu de tipul de întrebări pe care le punem — să nu uităm, ni se poate întâmpla să căutam răspunsuri în locurile greșite. Omul de știință al epocilor trecute care cântărea trupul persoanei înainte și după moartea acesteia pentru a putea calcula greutatea sufletului nu era, de fapt, conștient de presupuziția de bază a demersului său, și anume aceea că sufletul ar fi un obiect material, măsurabil. Abordarea sa era considerată cât se poate de logică și de științifică, deși presupuziția ce stătea la baza ei era greșită, după cum ne putem da seama acum. Astfel de presupuziții inconștiente se bazau pe ideea că, acolo unde există un gol de cunoaștere, putem găsi o explicație prin apelul la rațiunea divină — de unde și expresia „Dumnezeul golurilor“.

„Fiecare persoană vede lumea nu în felul în care este aceasta cu adevărat, ci prin perspectiva propriului mod de a fi. Atunci când deschide gura pentru a descrie ceea ce vede, în fapt se descrie pe sine, adică redă propria percepție asupra lucrurilor.“

Stephen R. Covey, *Centrul divin*

Ideea „Dumnezeului golurilor“ pleacă de la o credință depășită, conform căreia Dumnezeu ar putea fi descoperit în acele zone ale Universului sau ale corpului uman pentru care știința nu are nicio explicație. Astfel, tot ceea ce nu puteam înțelege în trecut, precum materia întunecată din spațiul cosmic sau numeroasele aspecte evidențiate în prezent de neuroștiințe, se considera că ar fi de domeniul lui Dumnezeu.

Problema unei astfel de teorii constă în aceea că, pe măsură ce înțelegerea științifică a progresat, ne-am trezit că Dumnezeu a ajuns să șadă pe o bucățică de univers de mărimea unui timbru. Dacă acceptăm ideea de „Dumnezeu al golurilor“, ar rezulta faptul că, dacă ceva poate fi explicat științific, acel lucru nu mai poate avea nicio legătură cu Dumnezeu. Avem aici o concepție dualistă ce menține o separație clară între materie și sacru, astfel că Dumnezeu (sau orice vom considera ca fiind de natură divină) nu-și poate găsi locul într-o lume materială, explicabilă științific. Această viziune abundă în imagini ale lui Dumnezeu de tipul bătrânului din Ceruri, conducând la exprimări nefericite, precum „particula lui Dumnezeu“. Problema este că, odată descoperită și măsurată, ea nu mai este particula lui Dumnezeu.

Aceste tipare mentale pe baza cărora privim și interpretăm lumea — separarea netă între suflet și trup, credința într-un Dumnezeu obiectualizat, includerea conceptului de sens în viziunea asupra sănătății și așa mai departe — definesc modul în care ne raportăm la noi înșine, la ceilalți și la lume în general. Abordarea mecanicistă, ce descompune lumea naturală în părți ce pot fi studiate individual, a fost utilă în multe feluri prin faptul că ne-a ajutat să înțelegem mai bine mediul în care trăim. Dar ea nu poate surprinde relațiile profunde dintre elemente, ignorând totodată și relația fiecărui element individual cu întregul. A privi lumea printr-o lentilă atomistă nu este ceva greșit atâta timp cât suntem conștienți de această limitare, putând schimba lentila atomistă cu o lentilă care oferă un unghi de vedere mai