

LBRIS

We know
books

Dr. Jon Kabat-Zinn

Trezirea spirituală

Cum să practici mindfulnessul în fiecare zi

Traducere din limba engleză
de Cătălina Cristea

Editura



For You

CUPRINS

Prefață 5

Partea I / Lumea senzorială

Misterul simțurilor și vraja senzorialului	21
Să vezi	28
Să fi văzut	35
Să auzi	40
Peisaj sonor	44
Peisaj aerian	51
Peisaj tactil	56
În contact cu pielea	64
Peisaj olfactiv	68
Peisaj gustativ	73
Peisaj mental	81
Peisajul momentului de acum	85

Partea a II-a / Adoptarea practicii formale

Meditații în poziție culcat	93
Meditații în poziție șezând	105
Meditații în picioare	118
Meditații în mers	122
Yoga	128
Să știi	135
Să asculți	140
Să respiri	143
Meditația Bunătate iubitoare	146
Practicarea continuă...	153
Procedez corect?	162
Obstacole frecvente în calea practicii	167
Sprijin pentru practica ta	175
Mulțumiri	186
Lecturi conexe	191
Despre autor	205

PARTEA I



LUMEA SENZORIALĂ

Singura ta viață liberă și prețioasă

Cine a creat lumea?

Cine a creat lebăda și ursul negru?

Cine a creat lăcustele?

Această lăcustă, adică...

cea care s-a aruncat din iarbă,

cea care mănâncă zahăr din mâna mea,

care-și mișcă fălcile înainte și înapoi în loc să le miște

în sus și în jos...

care se uită în jur cu ochii ei enormi și complicați.

Acum își ridică brațele palide și se spală cu grijă pe față.

Acum își deschide aripile și plutește.

Nu știi exact ce este o rugăciune.

Știi însă cum să fii atent, cum să cad

în iarbă, cum să îngenunchez în iarbă,
cum să fiu leneș și binecuvântat, cum să mă plimb pe
câmp,
și asta e cam tot ce am făcut toată ziua.
Spune-mi, ce altceva ar fi trebuit să fac?
Nu cumva totul moare în cele din urmă – și prea curând?
Spune-mi, ce ai de gând să faci
cu singura ta viață sălbatică și prețioasă?

Mary Oliver, *The Summer Day*

MISTERUL SIMȚURILOR ȘI VRAJA SENZORIALULUI

„Orice obiect, bine contemplat, deschide în noi
un nou organ de percepție.“

Johann Wolfgang von Goethe

„Ce se poate vedea, auzi, mișca, acționa trebuie să fie
mintea ta primordială.“

Chinul, maestru Zen coreean
din secolul al XII-lea

Simțurile noastre și ce generează ele sunt, când sunt bine contemplate, năucitoare din toate punctele de vedere. Avem tendința de a le lua de-a gata și de a le subaprecia anvergura și profunzimea, asta dacă le apreciem vreodată. Simțurile noastre stau la baza capacității noastre de a recruta și dezvolta o gamă uimitoare de inteligențe pentru a decoda experiența și a ne situa în lumea fenomenologică. A fi în contact cu simțurile noastre – considerabil în număr mai mare de cincisuta, după cum arată neuroștiința modernă⁴ – și cu lumile pe care acestea ni le deschid în interior și în exterior este esența stării

⁴ Vezi cartea *Supersimțurile*, de Emma Young, Editura For You. (n.ed.)

de mindfulness și de conștientizare meditativă. Atenția la ele oferă nenumărate oportunități de a realiza trezvia, înțelepciunea și interconectarea în viața noastră de zi cu zi.

În circumstanțe speciale, simțurile noastre pot deveni extraordinar de rafinate. Se spune că vânătorii aborigeni din Australia care trăiau în regiunile îndepărtate puteau vedea cu ochiul liber lunile mai mari ale lui Jupiter, atât de bună era vederea lor de vânătoare. Când un simț se pierde la naștere sau înainte de vârsta de doi ani, se pare că celelalte simțuri dobândesc calități de acuitate cu mult peste ce credem de obicei că este posibil. Acest lucru a fost demonstrat în diverse studii, chiar și în cazul persoanelor văzătoare private de vedere pentru perioade relativ scurte de timp, de la câteva zile la câteva ore. Acestea arată, în cuvintele lui Oliver Sachs, „o îmbunătățire izbitoare a sensibilității tactilo-spațiale“.

Prin simpla prezență într-o încăpere cu oameni, Helen Keller putea să decidă, folosindu-și simțul olfactiv, „activitatea în care aceștia sunt implicați. Mirosul lemnului, al fierului, al vopselei și al medicamentelor se agață de hainele celor care lucrează cu ele. [...] Când o persoană trece repede dintr-un loc în altul, am o impresie olfactivă despre locul unde a fost – bucătăria, grădina sau camera bolnavului“.

Diferitele simțuri izolate (avem tendința de a le considera funcții separate și care nu se intersectează) subînțeleg toate diferite aspecte ale lumii pentru noi și facilitează construirea și cunoașterea lumii din impresiile senzoriale brute și din relația noastră cu acestea. Fiecare simț are propria constelație unică de proprietăți, din care ne construim nu numai „imaginea“ lumii „de dincolo“, ci și sensul și capacitatea noastră de moment cu moment de a ne situa în ea.

Putem învăța foarte multe despre noi și despre ce considerăm în întregime de la sine înțeles din experiențele raportate de cei care nu au una sau mai multe dintre capacitățile

senzoriale pe care majoritatea dintre noi le împărtășim, fie că a fost din naștere, fie ca urmare a unei pierderi ulterioare. Și putem reflecta asupra a ceea ce ar fi experiența unei pierderi atât de profunde (cel puțin așa ni se pare nouă) și putem obține informații de la cei care au găsit modalități de a trăi pe deplin în cadrul unor astfel de constrângeri. În acest mod, ajungem să apreciem mai mult darurile acestor simțuri disponibile în acest moment și potențialul nostru practic nelimitat de a le pune în slujba propriei noastre conștientizări, care sperăm să fie mereu în creștere, a peisajelor interioare și exterioare ale vieții noastre. Pentru că ceea ce cunoaștem aflăm doar prin intermediul întregului spectru al simțurilor, cuplat cu acea capacitate a minții pe care am putea-o numi cunoașterea însăși, propriul său tip de funcție senzorială și integratoare.

Helen Keller scrie: „Sunt la fel de surdă precum sunt și oarbă. Problemele de surzenie sunt mai profunde și mai complexe decât cele de orbire. Surditatea este o nenorocire mult mai gravă. Pentru că înseamnă pierderea celui mai vital stimulent: sunetul vocii care aduce limbajul, care pune în mișcare gândurile și ne menține în compania intelectuală a oamenilor... Dacă aș avea o nouă viață, aș face mult mai mult decât am făcut pentru surzi. Am constatat că surzenia este un handicap mult mai mare decât orbirea.“

Poetul David Wright descrie experiența surzeniei sale ca fiind rareori lipsită de senzația de sunet: „Să presupunem că este o zi calmă, absolut liniștită, nu se mișcă nicio creangă sau frunză. Mie mi se pare o liniște ca de mormânt, deși gardurile sunt pline de păsări zgomotoase, dar invizibile. Apoi vine o adiere de aer, suficientă pentru a tulbura o frunză; voi vedea și voi auzi acea mișcare ca pe o exclamație. Liniștea iluzorie a fost întreruptă. Văd, ca și cum aș auzi, un zgomot vizionar

al vântului într-o tulburare a frunzișului... Uneori trebuie să fac un efort deliberat pentru a-mi aminti că nu «aud» nimic, pentru că nu este nimic de auzit. Astfel de non-zgomote includ zborul și mișcarea păsărilor, chiar și peștii care înoată în apa limpede sau în bazinul unui acvariu. Presupun că zborul majorității păsărilor, cel puțin la distanță, trebuie să fie silențios... Totuși, pare audibil, fiecare specie creând o «muzică a ochilor» diferită, de la melancolia nonșalantă a pescărușilor la staccatoul fâlfâielilor zburătoarelor...”

John Hull, care și-a pierdut complet vederea la vârsta de 40 de ani, a experimentat treptat o pierdere a tuturor imaginilor vizuale și a memoriei și o coborâre în ceea ce el numește „orbire profundă”. Potrivit lui Sachs, scriind despre simțuri în publicația *New Yorker*, a fi un „văzător al întregului corp” (termenul folosit de Hull pentru a caracteriza starea sa de orbire profundă) a implicat mutarea atenției sale, a centrului său de greutate, către celelalte simțuri și, după cum notează Sachs, Hull „scrie din nou și din nou despre cum acestea au căpătat o nouă bogăție și putere. Astfel, el vorbește despre cum sunetul ploii, căruia nu-i acordase niciodată prea multă atenție până atunci, poate acum să delimiteze pentru el un întreg peisaj, deoarece sunetul ei pe aleea din grădină este diferit de sunetul ei răsunător pe gazon, pe tufișurile din grădina sa ori pe gardul care o desparte de drum.”

„Ploaia are un fel de a scoate în evidență contururile tuturor lucrurilor; ea aruncă o pătură colorată peste lucrurile până atunci invizibile; în locul unei lumi intermitente și astfel fragmentate, ploaia care cade constant creează o continuitate a experienței acustice... prezintă plenitudinea unei întregi situații deodată... dă sentimentul de perspectivă și de relații reale ale unei părți a lumii cu alta.”

Expresia lui Sachs „niciodată nu-i acordasem prea multă atenție” este revelatoare aici. Necesitatea încurajează și

favorizează un astfel de acord de atenție la cei cărora le lipsește unul sau mai multe dintre simțuri. Dar nu trebuie să experimentăm pierderea văzului sau a auzului ori a oricărui alt senzor pentru a-i acorda atenție. Este invitația mindfulnessului de a ne întâlni impresiile noastre senzoriale la punctul de contact (vezi *Meditația nu este ce crezi*, „Originea pantofilor“) și de a cunoaște și de a zăbovi în cunoașterea acestor lumi în plinătatea lor, mai degrabă decât în diminuarea lor prin ignorarea sau opacizarea noastră obișnuită atât a porților senzoriale în sine, cât și a minții care le întâlnește și le acordă lor și nouă un sens.

La fel cum putem învăța și ne putem lăsa uimiți de capacitățile celor care au suferit pierderea unuia sau mai multor simțuri și au făcut adaptări și ajustări extraordinare atât la nivelul corpului, cât și al minții pentru a-și croi o viață deplină, la fel putem învăța din acordarea intenționată a unei anumite atenții lumii naturale, care ne cheamă și ni se oferă prin toate simțurile noastre simultan, o lume în care înseși simțurile noastre au fost modelate și perfecționate și în care am fost integrați fără întrerupere încă de la început.

Deși avem tendința de a nu observa acest lucru, percepem prin intermediul tuturor simțurilor noastre simultan în orice moment și în fiecare clipă. Chiar și în descrierile lui Wright și ale lui Hull există trimiteri de referință la simțul pierdut. Wright trebuie să își amintească că nu aude ceea ce vede, pentru că „pare audibil“ pentru el, se manifestă ca o „muzică oculară“. Iar Hull, care nu are nicio experiență vizuală, vorbește totuși despre o „pătură colorată“ aruncată „peste lucruri anterior invizibile“, sugerând că acestea se transformă într-adevăr în lucruri „vizibile“ prin auzul său atent.

Simțurile se suprapun, se amestecă și se întrepătrund, se polenizează. Această experiență se numește „sinestezie“.

LIBRIS | We know BOOKS

Noi nu suntem fragmentați la nivelul ființei noastre. Nu am fost niciodată. Simțurile noastre, care se îmbină, ne modelează cunoașterea lumii și participarea noastră la ea de la un moment la altul. Faptul că nu recunoaștem acest lucru nu este decât o măsură a înstrăinării noastre de propriul nostru corp simțitor și de lumea naturală.

David Abram, a cărui carte *The Spell of the Sensuous* analizează în profunzime curente de referință ale fenomenologiei și ale lumii naturale așa cum este ea percepută și cunoscută de toate creaturile care o locuiesc, inclusiv de noi când locuim în sălbăticie, ne împărtășește bogata dimensionalitate a matricei senzoriale care ne-a dat naștere și ne-a hrănit timp de sute de mii de ani:

Strigătul puternic și gutural al corbului în timp ce zboară deasupra noastră nu se încadrează într-un câmp strict audibil – el răsună în vizibil, animând imediat peisajul vizual cu stilul sau starea de spirit nesăbuită specifică acestei forme negre ca noaptea. Diferitele mele simțuri, care se despart de un corp unic și coerent, *converg* coerent la rândul lor în lucrul perceput, la fel cum perspectivele separate ale celor doi ochi ai mei converg asupra corbului și se reunesc acolo într-un singur focar. Simțurile mele se conectează între ele în lucrurile pe care eu le percep sau, mai degrabă, fiecare lucru perceput reunește simțurile mele într-un mod coerent, iar asta îmi permite să percep lucrul în sine ca pe un centru de forțe, ca pe un alt nexus al experienței, ca pe un Celălalt.

Așadar, la fel cum am descris percepția ca pe o participare dinamică între corpul meu și lucruri, tot așa distingem acum, în cadrul actului de percepție, o

LIBRIS

We know
books

implicare între diferitele sisteme senzoriale ale corpului însuși. Într-adevăr, aceste evenimente nu sunt separabile, deoarece împletirea corpului meu cu lucrurile pe care le percepe se realizează doar prin împletirea simțurilor mele și invers. Divergența relativă a simțurilor mele corporale (ochii în partea din față a capului, urechile spre spate etc.) și bifurcația lor curioasă (nu unul, ci *doi* ochi, câte unul de fiecare parte, și, în mod similar, două urechi, două nări etc.) indică faptul că acest corp este o formă destinată lumii; ea se asigură că trupul meu este un fel de circuit deschis care se completează doar în lucruri, în ceilalți, în pământul care îl cuprinde.

Scufunțați și încorporați în lumea naturală, o cunoaștem doar prin simțuri și suntem cunoscuți prin simțurile altor ființe, inclusiv ale acelor care nu sunt umane, dar care ne simt la fel în felul lor, fie că este vorba despre un țânțar în căutarea prânzului sau despre păsări care ne anunță sosirea într-o poiană din pădure. Facem parte din acest peisaj, am crescut în el și suntem în continuare posesorii tuturor darurilor sale, deși, în comparație cu strămoșii noștri vânători și culegători, ale noastre s-ar putea să se fi atrofiat oarecum din cauza lipsei de utilizare. Dar vraja senzorialului, în fraza ispititoare și fermecătoare a lui Abram, nu este mult mai departe decât sunetul ploii absorbite, senzația aerului pe piele, căldura soarelui pe spatele nostru sau privirea câinelui tău când te apropii. O putem simți? O putem cunoaște? Putem fi îmbrățișați de ea? Și când se poate întâmpla asta? Când? Când? Când? Când? Când? Când?

SĂ VEZI

„Vedem foarte mult: privim prin lentile, telescoape, tuburi de televiziune... Vederea noastră se perfecționează în fiecare zi – dar vedem din ce în ce mai puțin.

Niciodată nu a fost mai urgent să vorbim despre a vedea. [...] Suntem privitori, spectatori. [...] Suntem «subiecți» care privesc «obiecte». Punem repede etichete pe tot ceea ce este, etichete care se lipsesc o dată pentru totdeauna. Prin aceste etichete recunoaștem totul, dar nu mai vedem nimic.“

Frederick Franck, *The Zen of Seeing*

În apropierea casei mele se află un câmp care, văzut dintr-un anumit unghi, îmi încântă în mod deosebit privirea. Trec pe lângă marginea acestui câmp de mai multe ori pe zi și în toate anotimpurile, când mă plimb cu câinele nostru. Uneori sunt singur, alteori cu alte persoane, alteori chiar și fără câine. Nu are nicio importanță. Câmpul oferă continuu un spectacol de lumină și umbră, formă și culoare trecătorului, evocând provocarea de a simți și de a absorbi în orice fel și în orice mod tot ce ajunge la ochi, urechi, nas, gură și piele. În fiecare zi, în fiecare oră, în fiecare minut, cu fiecare

nor care trece, pe orice vreme, în fiecare anotimp, tot ce se află aici pentru a fi văzut este diferit, în perpetuă schimbare, transformându-se odată cu lumina, căldura și anotimpul, de la un aspect la altul, la fel ca peisajele de munți și defileuri și câmpurile de fân care l-au ispitit pe Monet să picteze din același loc, pe mai multe șevalete, pe măsură ce ziua se scurgea, pe măsură ce anotimpurile se schimbau, capturând lumina de necuprins și nașterea ei misterioasă de forme și texturi, culori, umbre și forme.

Provocarea pentru noi este să vedem că o astfel de expunere oferită de lumea în care trăim este de fapt pretutindeni. Însă acest câmp în particular, așezat așa cum este pe panta unui deal ușor și accidentat, cu două ridicături de piatră care îi adaugă denivelări, are un efect catalitic special asupra mea, mai ales când este văzut de jos. Privindu-l, mă simt cumva schimbat, recalibrat, mai fin acordat atât la peisajul interior, cât și la cel exterior.

Se situează cuibărit pe deal, înclinat spre est, între alte două câmpuri plate, deasupra și dedesubt, care sunt terenuri de conservare și care, prin urmare, cresc sălbatic, mai ales cu iarbă. La nord se află partea din spate a unui hambar roșu decolorat și, dincolo de acesta, o alee pietruită și o fermă veche, dar bine întreținută, ca din New England, albă, segmentată, evident prelungită de-a lungul anilor, care se întinde porțiune cu porțiune, adăugate cu pricepere spre cea mai veche, cea mai apropiată de drum. Un alt câmp de conservare de pe aceeași pantă se află la sud, separat de cel îngrădit de un rând dublu de stejari înalți și cireși de Virginia de o parte și de alta a unui zid de stâncă scund, care, fără îndoială, datează din perioada colonială, când terenul a fost curățat și pregătit pentru prima dată pentru plantare și toate pietrele vechi dezgropate, de granit negru, s-au îngrămădit larg și masiv de-a lungul marginilor.