

LBRIS

We know
books

Dr. Jon Kabat-Zinn

Meditația nu este ce crezi

De ce este mindfulnessul atât de important

Traducere din limba engleză
de Liliana Burghină

Editura



For You

CUPRINS

Prefață	5
Introducere / Provocarea vieții tale	21

Partea I / Meditația

Meditația nu este pentru cei slabi de înger	47
Martor la integritatea hipocratică	58
Meditația este pretutindeni	62
Momente originale	69
Ulise și clarvăzătorul orb	74
Fără atașamente	84
Originea pantofilor	88
Meditația nu este ce crezi	92
Două moduri de a gândi despre meditație	99
De ce să ne mai deranjăm?	105
Țintirea și susținerea	113
Prezență	118
Un act radical de iubire	124
Conștientizare și libertate	128
Despre genealogie și despre beneficiile și limitările schelei	135
Etica și karma	146
Mindfulness	154

**Partea a II-a / Puterea atenției
și boala lumii occidentale**

De ce este atât de important să fii atent	163
Boala	172
Dukkha	175
Magneții dukkha	179
Dharma	184
Clinica de Reducere a Stresului și MBSR	190
Națiunea ADD	195
Conectivitatea 24/7	205
Atenție parțial continuă	212
„Senzația“ timpului care trece	218
Conștiența nu are nici centru, nici periferie	225
Lecturi suplimentare	246
Mulțumiri	259
Despre autor	265

INTRODUCERE

PROVOCAREA VIEȚII TALE

„Poate că, atunci când nu mai știm ce să facem,
ajungem la adevărata noastră muncă
și, atunci când nu mai știm încotro să o luăm,
ne începem adevărata călătorie.“

Wendell Berry

Nu știi ce părere ai tu, dar eu simt că ne aflăm într-un moment critic al vieții pe această planetă. Ar putea evolua în multe feluri. Se pare că lumea este în flăcări și la fel și inimile noastre, înflăcărare de teamă și incertitudine, lipsite de orice convingere și adesea pline de o intensitate pasională, dar nechibzuită. Modul în care reușim să ne vedem pe noi înșine și lumea în această conjunctură contează enorm în modul în care se vor desfășura lucrurile. Ceea ce ni se va întâmpla, ca indivizi și ca societate, în momentele viitoare va fi modelat în mare măsură de cum ne vom folosi sau nu capacitatea în-născută și incomparabilă de conștientizare în acest moment. Va fi modelat de ceea ce alegem să facem pentru a vindeca suferința, nemulțumirea și indispoziția subiacente ale vieții

și ale vremurilor noastre, chiar dacă hrănim și protejăm tot ceea ce este bun, frumos și sănătos în noi înșine și în lume.

Provocarea, așa cum o văd eu, este de a ne veni în fire, atât individual, cât și ca specie. Cred că este corect să spunem că există o mișcare considerabilă în această direcție la nivel mondial, există numeroase izvoare mici și mari de creativitate, bunătate și grijă umană care se unesc în râuri tot mai mari de trezire, compasiune și înțelepciune, chiar și în fața numeroaselor provocări cu care se confruntă lumea. Nu se știe unde ne duce aventura noastră ca specie și ca indivizi, chiar și de la o zi la alta. Destinația acestei călătorii colective în care suntem prinși nu este nici fixată, nici predeterminată, ceea ce înseamnă că nu există o destinație, ci doar călătoria în sine. Provocările cu care ne confruntăm acum și modul în care înțelegem acest moment modelează ceea ce va apărea în momentul următor, apoi în următorul, în moduri care sunt nedeterminate și, la urma urmei, nedeterminabile, misterioase.

Dar un lucru este sigur: este o călătorie în care ne aflăm cu toții, toată lumea de pe planetă, fie că ne place sau nu, fie că știm sau nu, fie că se desfășoară conform planului sau nu. Viața este ceea ce este și provocarea constă în a o trăi cu sens. Fiind oameni, avem întotdeauna posibilitatea de a alege în această privință. Fie ne lăsăm purtați pasiv de forțe și obiceiuri care refuză să fie examinate și care ne fac prizonierii unor visuri deformatoare și unor potențiale coșmaruri, fie ne implicăm în viața noastră trezindu-ne, conștientizând ce se petrece și participând pe deplin la desfășurarea evenimentelor, indiferent dacă ne place sau nu ceea ce se întâmplă în orice moment. Doar atunci când ne trezim viața noastră devine reală și are măcar o șansă de a fi eliberată de iluziile, bolile și suferințele noastre individuale și colective.

Cu ani în urmă, un profesor de meditație a început un interviu cu mine, în timpul unui retreat de 10 zile, aproape în întregime în tăcere, prin a mă întreba: „Cum te tratează lumea?“ Am mormăit un răspuns oarecare, în sensul că lucrurile mergeau bine. Apoi, m-a întrebat: „Și tu cum te porți cu lumea?“ Am fost destul de surprins. Era ultima întrebare la care mă așteptam! Era clar că nu vorbea la modul general. Nu mă întreba de dragul conversației. Se referea la ce fac chiar acolo, în retreat, în acea zi, prin lucruri mărunte, chiar banale.

Eu credeam că părăsesc mai mult sau mai puțin „lumea“ mergând în acest retreat, dar comentariul profesorului mi-a arătat că nu există nicio posibilitate de a părăsi lumea și că modul în care mă raportează la ea în fiecare moment, chiar și în acest mediu simplificat artificial, este important, chiar crucial pentru scopul meu final. În acel moment mi-am dat seama că am multe de învățat despre motivul pentru care mă aflam acolo în primul rând, despre ceea ce înseamnă cu adevărat meditația și, la baza tuturor, despre ceea ce făceam cu adevărat cu viața mea.

De-a lungul anilor, am ajuns să înțeleg că cele două întrebări sunt de fapt două fețe diferite ale aceleiași monede, pentru că suntem în relație intimă cu lumea în toate momentele noastre. Dăruirea și primirea acestei relații ne modelează continuu viața, modelează și definește însăși lumea în care trăim și în care se desfășoară experiențele noastre. De cele mai multe ori, vedem aceste două aspecte ale vieții – cum mă tratează lumea și cum tratez eu lumea – ca fiind independente, separate.

Ai observat cât de ușor ne lăsăm prinși în gândul că suntem actori pe o scenă inertă, ca și cum lumea ar fi doar „acolo, afară“, nu și „aici“? Ai observat că ne comportăm adesea

ca și cum ar exista o separare semnificativă între „afară“ și „aici“, deși experiența ne spune că limita este foarte fină, că de fapt nu există nicio separare? Chiar dacă simțim relația intimă dintre exterior și interior, suntem destul de insensibili la modurile în care viața ne afectează și ne modelează de fapt lumea și la modurile în care lumea ne modelează viața într-un dans simbiotic de reciprocitate și interdependență la toate nivelurile, de la intimitatea cu corpul și mintea proprii până la modul în care ne raportăm la membrii familiei noastre, de la obiceiurile noastre de cumpărare până la ceea ce credem despre știrile pe care le urmărim și la modul în care acționăm – sau nu – în lumea mai largă a corpului politic.

Această insensibilitate este deosebit de împovărătoare, chiar distructivă, când încercăm, așa cum o facem atât de des, să forțăm lucrurile să fie într-un anumit fel, „în felul meu“, fără să ținem cont de violența potențială, chiar și asupra celor mai mici, dar la o scară încă semnificativă, pe care o astfel de ruptură în ritmul lucrurilor o poartă cu sine. Mai devreme sau mai târziu, o astfel de forțare neagă reciprocitatea, frumusețea schimbului și complexitatea dansului în sine; ajungem să călcăm, conștient sau inconștient, pe o mulțime de capete.

Această insensibilitate, această lipsă de tact ne izolează de posibilitățile noastre. Când refuzăm să recunoaștem cum sunt de fapt lucrurile în orice moment, poate pentru că nu vrem ca ele să fie așa, și când încercăm să forțăm o situație sau o relație să fie așa cum vrem noi, de teamă că altfel nu ne-ar fi satisfăcute nevoile, uităm că abia dacă știm care este cu adevărat drumul nostru; doar credem că știm. Și uităm că acest dans este unul de o complexitate extraordinară, dar și de o simplitate aparte, și că se întâmplă lucruri noi și interesante atunci când nu ne prăbușim în prezența temerilor

noastre, ci încetăm să ne mai impunem și începem să ne trăim adevărul, dincolo de capacitatea noastră limitată de a ne manifesta controlul asupra oricărui lucru pentru foarte mult timp.

Ca indivizi și ca specie, nu ne mai putem permite să ignorăm caracteristica fundamentală a reciprocității și a interconectării noastre, nici nu putem ignora cât de interesante sunt noile posibilități care se nasc din dorințele și intențiile noastre atunci când, fiecare în felul său, le respectăm cu adevărat, oricât de misterioase sau de opace ni s-ar părea. Prin științele noastre, prin filosofile, istoriile și tradițiile noastre spirituale, am ajuns să vedem că sănătatea și starea de bine a noastră ca indivizi, fericirea noastră și, de fapt, chiar continuitatea liniei germinale, acel curent de viață în care suntem doar o bulă de moment, acel mod în care suntem dătători de viață și creatori de lume pentru generațiile noastre viitoare, toate depind de modul în care alegem să ne trăim viața.

În același timp, am ajuns să înțelegem că însuși Pământul pe care trăim, ca să nu mai vorbim despre starea de bine a creațiilor și culturilor sale, depinde în mare măsură de aceleași alegeri, care se reflectă în comportamentul nostru colectiv ca ființe sociale.

Să luăm un exemplu, pe care până acum aproape toată lumea îl cunoaște și îl onorează, cu câteva excepții notabile: temperaturile globale pot fi trasate cu exactitate pentru cel puțin ultimii 400 000 de ani și se poate demonstra că fluctuează între extreme de cald și rece. Ne aflăm într-o perioadă relativ caldă, până de curând nu mai caldă decât oricare dintre celelalte perioade calde pe care le-a cunoscut Pământul. În 2002, am fost surprins să aflui, în cadrul unei întâlniri între Dalai Lama și un grup de oameni de știință, că în ultimii 44 de ani nivelul de CO₂ atmosferic a crescut cu 18%,

ajungând la un nivel mai ridicat decât în ultimii 160 000 de ani, așa cum a fost măsurat de dioxidul de carbon în mostre de zăpadă din Antarctica. Iar nivelul continuă să crească într-un ritm din ce în ce mai alert.⁴ Acum, anii 2015, 2016 și 2017 par să fie cei mai călduroși ani înregistrați vreodată.

Creșterea recentă, dramatică și alarmantă a CO₂ atmosferic se datorează în întregime activității umane. Dacă acest nivel nu este controlat, Grupul Interguvernamental de Experți privind Schimbările climatice (Intergovernmental Panel on Climate Change) preconizează că nivelurile de CO₂ se vor dubla până în 2100 și, ca urmare, temperatura medie globală va crește dramatic. După cum știm cu toții, una dintre consecințe este faptul că vara la Polul Nord există deja apă liberă, gheața se topește la ambii poli, iar ghețarii din întreaga lume dispar rapid. Aceste consecințe ce riscă să declanșeze fluctuații haotice care destabilizează clima la nivel mondial dau de gândit, ba chiar îngrozesc, iar rezultatele acestei destabilizări se văd în creșterea severității furtunilor și în impactul acestora asupra așezărilor noastre. Deși imprevizibile în mod intrinsec, consecințele includ o posibilă creștere dramatică a nivelului mării într-o perioadă relativ scurtă de timp și inundarea tuturor locuințelor și orașelor de coastă din întreaga lume. Imaginează-ți Manhattanul dacă oceanul se ridică doar cu 15 metri. Gândește-te la Bangladesh, Puerto Rico și la toate țările, orașele de coastă și insulele în care se resimt deja creșterea nivelului mării și vremea mai severă.

Am putea spune că aceste schimbări de temperatură și de climă sunt doar unul dintre numeroasele simptome ale unui fel de boală autoimună a Pământului, în sensul că un

⁴ Steven Chu, Universitatea Stanford, laureat al Premiului Nobel pentru Fizică, Mind and Life Institute, Dialog X, Dharamsala, India, octombrie 2002.

aspect al activității umane subminează grav echilibrul dinamic general al corpului Pământului ca întreg. Știm? Ne pasă? Este problema altcuiva? Problema „lor“, oricine ar fi „ei“: oamenii de știință, guvernele, politicienii, companiile de utilități, industria auto? Este posibil, dacă suntem cu adevărat cu toții parte a unui singur corp, să ne revenim în mod colectiv și să restabilim un fel de echilibru dinamic? Putem face acest lucru pentru oricare dintre celelalte moduri în care activitatea noastră ca specie ne amenință viața noastră și a generațiilor viitoare și, de fapt, viața multor alte specii?

Eu cred că este urgent să analizăm cu atenție ceea ce știm sau simțim deja, nu doar în lumea exterioară, a relațiilor noastre cu ceilalți și cu mediul înconjurător, ci și în lumea interioară, a gândurilor și sentimentelor, aspirațiilor și temerilor, speranțelor și visurilor noastre. Toți, indiferent cine suntem sau unde trăim, avem multe lucruri în comun: dorința de a ne trăi viața în pace, de a ne urmări aspirațiile personale și impulsurile creatoare, de a contribui în mod semnificativ la un scop mai mare, de a ne integra și a aparține, de a fi apreciați pentru ceea ce suntem, de a înflori ca indivizi, ca familii și ca societăți cu un scop și cu respect reciproc, de a trăi într-un echilibru dinamic individual, adică sănătatea, și într-un echilibru dinamic colectiv, ceea ce se numește odinioară „comunitate“, care ne onorează diferențele și ne optimizează creativitatea și posibilitatea unui viitor lipsit de prejudicii sau amenințări la adresa a ceea ce este vital pentru starea de bine și ființa noastră.

Un astfel de echilibru dinamic colectiv, din punctul meu de vedere, este cel mai apropiat de ideea de Rai. Așa se simte pacea, atunci când avem cu adevărat pace și cunoaștem pacea, atât în interior, cât și în exterior. Așa se simte a fi sănătos. Așa se simte fericirea autentică. Este ca și cum te-ai

simți acasă în cel mai profund mod. Nu aceasta este ceea ce pretindem cu toții că ne dorim cu adevărat?

În mod ironic, un astfel de echilibru se află deja la îndemâna noastră în orice moment, în moduri mici, dar care nu sunt atât de mici ca efect și care nu au nimic de-a face cu iluziile, cu controlul rigid sau autoritar, nici cu utopiile. Un astfel de echilibru este deja realizat când ne acordăm cu propriul corp și propria minte și cu acele forțe care ne fac să mergem mai departe în fiecare zi și de-a lungul anilor, și anume motivația și viziunea noastră asupra a ceea ce merită trăit și ceea ce trebuie întreprins. Acest echilibru există în micile acte de bunătate care se petrec între străini și în familii și chiar, în vremuri de război, între presupuși dușmani. Există de fiecare dată când ne reciclăm hârtia și plasticul, când economisim apa, când acționăm împreună cu alții pentru a avea grijă de cartierul nostru sau pentru a proteja zonele noastre sălbatice în scădere și alte specii cu care împărțim această planetă.

Dacă suferim de o boală autoimună a planetei noastre și dacă sursa acestei boli autoimune provine din activitatea și stările mentale ale ființelor umane, atunci ar fi bine să luăm în considerare ce putem învăța de la cei mai buni medici moderni despre cele mai eficiente abordări ale acestor afecțiuni. În ultimii 40 de ani, în urma unei remarcabile înfloriri a cercetării și a practicilor clinice în domeniul ce cuprinde medicina minte-corp, medicina comportamentală, medicina psihosomatică și medicina integrativă, am ajuns să știm că echilibrul misterios și dinamic pe care îl numim „sănătate” implică atât corpul, cât și mintea (în modul nostru ciudat și artificial de a vorbi, le separăm bizar una de cealaltă) și poate fi îmbunătățit prin atenție, susținere și vindecare. Se pare că toți deținem, în inima și chiar în oasele noastre, capacitatea de

a avea liniște interioară și stare de bine, dinamism și vitalitate, precum și o imensă inteligență multifacțată, care depășește cu mult ceea ce este doar conceptual. Când mobilizăm și perfecționăm această capacitate și o punem în valoare, suntem mult mai sănătoși din punct de vedere fizic, emoțional și spiritual. Și mult mai fericiți! Chiar și gândirea ne devine mai clară și suntem mai puțin afectați de furtunile din minte.

Această capacitate de a fi atenți (*mindful*) și de a acționa inteligent poate fi cultivată, hrănită și rafinată – dacă avem motivația de a face acest lucru. Din păcate, această motivație vine adesea doar când experimentăm deja o situație care ne pune viața în pericol, o boală sau un șoc sever pentru sistem care ne provoacă dureri enorme atât la nivelul somei, cât și al psihicului. Apare, așa cum se întâmplă în cazul multor pacienți care urmează programul MBSR în cadrul Clinicii de Reducere a Stresului, doar după ce suntem brusc treziți la realitatea faptului că, oricât de remarcabilă ar fi, medicina noastră tehnologică are limitări flagrante care fac ca vindecările complete să fie o raritate, iar tratamentul să fie adesea doar o acțiune de apărare pentru a menține statu-quo-ul, dacă există vreun tratament eficient. Chiar și diagnosticarea este o știință inexactă și prea adesea lamentabil de inadecvată.

Desigur, noile dezvoltări în medicină, neuroștiințe și epigenetică, așa cum se menționează în Prefață, arată că este posibil ca indivizii să mobilizeze resursele înnăscute pe care se pare că le împărtășim cu toții în virtutea faptului că suntem oameni: resurse pentru învățare, creștere, vindecare și transformare care ne sunt disponibile pe tot parcursul vieții. Aceste capacități ne sunt înscrise în cromozomi, în gene și genom, în creier, în corp, în minte și în relațiile cu ceilalți și cu lumea. Avem acces la ele oriunde ne aflăm, adică întotdeauna *aici*, și în singurul moment pe care îl avem, care