

LBRIS

We know
books

Dr. Jon Kabat-Zinn

Mindfulness pentru toți

Înțelepciunea de a transforma lumea

Traducere din limba engleză
de Liliana Burghină

Editura



For You

CUPRINS

Cuvânt înainte 5

Partea I / Vindecarea corpului politic

Vindecarea corpului politic	33
„Am citit știrile de azi. Oh, vai!“	52
Amintindu-mi că îndreptățirea nu este utilă	67
Politica nu așa ca întotdeauna în secolul XXI	75
Lecții din partea medicinei	90
Puterea de împlânzire a lucrurilor mici	106
Mindfulness și democrație	111
Vorbind despre bluesul meditației și Vietnam – un instantaneu din trecut sau este prezentul? Și viitorul?	117
Înscenarea	127
Suspendarea distragerii atenției	136
Momente de tăcere	141
Supremația conștiinței	145

**Partea a II-a / Să lăsăm frumusețea pe care o iubim
să fie ceea ce facem**

Diferitele modalități de cunoaștere ne fac înțelepți	155
În pragul ușii: Karma se întâlnește cu Dharma – saltul cuantic pentru <i>Homo sapiens sapiens</i>	166
Reflecții despre natura naturii și despre locul în care ne încadrăm	177
Dimensiuni ascunse desfășurate	185
Să păstrăm lucrurile în perspectivă	188
Mulțumiri	195
Bibliografie selectivă	200
Credite și permisiuni	215
Despre autor	221

VINDECAREA CORPULUI POLITIC

„În cea mai înaltă formă, puterea este iubirea care pune în aplicare cerințele justiției, iar justiția, în cea mai înaltă formă, este puterea care corectează tot ceea ce i se opune iubirii.“

Martin Luther King

Tot ceea ce am abordat până acum în explorările noastre despre mindfulness la nivel personal în primele 3 cărți din această serie se aplică la fel de bine și comportamentului nostru în lume ca țară și ca specie. Să analizăm orice eveniment care are loc astăzi. Știm noi de fapt ce se întâmplă cu adevărat? Sau doar ne formăm opinii întemeiate pe încrederea sau neîncrederea în anumite canale de știri ori bazate pe preferințe reflexive care ne fac să ne aliniem cu anumite narațiuni și să le respingem pe altele din start, prinși în „noi“ contra „ei“, în a ne plăcea și a nu ne plăcea, în a ne dori sau a ne teme de anumite lucruri, prinși în aparența de suprafață a lucrurilor sau imaginându-ne ce se întâmplă sub suprafață, dar fără ca, atunci când ne gândim la asta, să știm cu adevărat?

Iată provocarea: suntem oare capabili să aplicăm lentila nonduală a conștiinței la ceea ce se întâmplă în lume și la

interfața noastră cu ea ca unitate (celulă) integrantă a corpului politic care este societatea și țara noastră, indiferent de țara în care locuim sau cu care ne identificăm? De exemplu, suntem oare în măsură să aducem mindfulness în ceea ce ni se prezintă simțurilor și să ne mobilizăm capacitatea de discernământ și de necunoaștere în ceea ce privește „știrile”? Suntem capabili să fim conștienți de evenimentele, mărunte și însemnate, cu diferite grade de impact, mai devreme sau mai târziu, asupra vieții private, dar care sunt adesea foarte îndepărtate de experiența noastră directă și de ceea ce se întâmplă de fapt în viața cotidiană – până când nu mai sunt?

Iar atunci când nu sunt, reușim oare să conștientizăm momentele în care, dintr-odată, ne trezim cuprinși și puternic afectați, direct sau indirect, de forțe neînțelese pe deplin, indiferent dacă sunt în primul rând economice, sociale, politice, geopolitice, militare, de mediu, medicale ori o combinație complexă a acestora, precum încălzirea globală, schimbarea moravurilor în ceea ce privește genul sau provocările concrete ale migrațiilor în masă ale popoarelor care fug de suferințele războiului și foametei ori a altora asemenea? Inevitabil, aceste forțe sunt mult mai puternice decât noi. Ele ne perturbă confortul preocupărilor, tradițiilor și culturilor personale. Acest lucru poate fi dureros și provocator de teamă. Totuși, dacă nu le opunem rezistență din impulsul de a cădea în frică, aceleași forțe au și potențialul de a ne catapulta într-o perspectivă mai largă, în joc fiind probleme umane fundamentale.

Așadar, în cele din urmă, provocarea este dacă suntem sau nu capabili să fim ortogonali. Este posibil să fim mai deschiși la inimă, mai incluzivi, fără ca acest lucru să ne amenințe prea mult sentimentul de siguranță și stare de bine? Suntem în stare să *întrupăm* compasiunea și înțelepciunea în modul în care reacționăm la schimbare, la incertitudine și la posibilele

amenințări la adresa sentimentului nostru de a fi cine suntem ca indivizi și ca țară sau specie? Putem fi înțelepți? Acestea sunt provocările noastre de astăzi în ceea ce privește lumea exterioară, precum și lumea interioară a minții și inimii. Faptul că exteriorul și interiorul se reflectă reciproc ne oferă oportunități infinite de a ne modela relația cu ambele și, la rândul nostru, de a fi modelați de ele. Poate că și aici, ca societate, există toate posibilitățile de a ne întâmpina pe noi și de a-l iubi din nou pe străinul care am fost, în cuvintele poemului lui Derek Walcott *Love After Love*, care ne-a dus la încheierea cărții *Mindfulness pentru vindecare*.

Este suficient să revenim la figura bătrânei și a tinerei sau la triumghiul Kanizsa din cartea *Meditația nu este ce crezi* ca să ne reamintim că vedem cu ușurință anumite aspecte ale lucrurilor, și nu altele, sau că vom crede cu tărie în realitatea unui lucru care este mai mult o iluzie decât o realitate. Iar acestea sunt exemple simple în comparație cu complexitatea schimbătoare a problemelor și situațiilor cu care ne confruntăm în viața cotidiană, ca să nu mai vorbim despre cele cu care se confruntă țara noastră și lumea întreagă. Îndeosebi dacă nu acordăm suficientă atenție *modului* în care vedem și cunoaștem, ajungem toți prea des să percepem eronat situații complexe și să ne atașăm miopic de o viziune incompletă sau parțială. Când facem acest lucru, probabil că excludem din start alte dimensiuni ale problemei, oricare este ea, care trebuie recunoscute ca având un anumit grad de validitate pe care efectiv nu vrem să îl vedem.

Această mentalitate găunoasă, atașamentul cel puțin parțial orb față de interpretarea evenimentelor adevărată doar într-o anumită măsură, dacă este adevărată, creează dușmănie și suferință pentru noi și ceilalți. Oare nu sunt capabile instituțiile și politicile noastre să devină mai sănătoase și mai

înțelepte dacă ne implicăm cu toții măcar un pic în extinderea câmpului conștienței interioare și exterioare și luăm în considerare posibila validitate, cel puțin până la un anumit punct, a unor modalități de a cunoaște, de a vedea și de a fi care sunt profund diferite de ale noastre?

Indiferent de opiniile pe care le ai sau nu, fie ele politice, religioase, economice, culturale, istorice, sociale sau doar poziții pe care le adopți în familie cu privire la diversele probleme care apar zilnic, este indicat să te gândești pentru o clipă la cei care au o opinie diametral opusă. Sunt cu toții complet amăgiți? Sunt cu toții „oameni răi”? Nu cumva ai și tu tendința de a-i dezumaniza, de a-i banaliza, chiar de a-i demoniza? Nu te surprinzi generalizând despre un anumit „ei” și făcând afirmații radicale despre ei și despre caracterul, inteligența sau chiar umanitatea „lor”? Dacă începem să fim atenți în acest mod la activitățile minții și ne recunoaștem gândurile ca fiind doar gânduri, opiniile ca fiind doar opinii și emoțiile ca fiind emoții, descoperim rapid că această generalizare și grupare în categorii fixe se întâmplă chiar și cu oamenii împreună cu care trăim și pe care îi iubim cel mai mult.

De aceea, familia este de obicei un laborator atât de minunat, dar uneori și înnebunitor, în care ne desăvârșim conștientizarea, compasiunea și înțelepciunea sporite, le intrupăm și le punem în aplicare efectiv, clipă de clipă, în viața cotidiană. Deoarece înseși lentilele noastre de percepție sunt distorsionate când ne agățăm cu putere de certitudinea că noi avem dreptate și ceilalți greșesc, chiar dacă este adevărat în mare măsură, iar miza este foarte mare (sau cel puțin așa credem noi și suntem foarte atașați de viziunea noastră). Și riscăm să cădem în iluzie și fim într-o anumită măsură violenți față de realitatea situației și a relațiilor în care ne aflăm, mult dincolo de validitatea și standardul „obiectiv” al unei

poziții sau al alteia. Când îmi examinez mintea, recunosc că sunt supus în fiecare zi tuturor acestor tendințe și trebuie să fiu atent la ele, ca să nu ajung să mă amăgesc foarte mult. Bănuiesc că nu sunt unic în această privință.

Dacă se întâmplă măcar un pic astfel – și același lucru este valabil, după toate probabilitățile, și la persoanele cu opinii opuse celor ale tale, când se gândesc la tine și la cei care văd lucrurile „în felul tău“ –, este această situație cât de puțin probabil să surprindă ceea ce se întâmplă cu adevărat și potențialul de recunoaștere măcar a unor puncte și interese comune și a unui adevăr mai înalt? Sau modul în care vedem și gândim a polarizat atât de mult situația, subiectul sau problema, oricare ar fi ele, și ne-a orbit atât de mult încât nu mai este cu adevărat posibil să vedem și să cunoaștem lucrurile așa cum sunt ele de fapt? Sau chiar să ne amintim că nu știm cu adevărat și că există o imensă putere creatoare și eventual vindecătoare în această necunoaștere? Nu este ignoranță și nici de ignorat. Este compasiune. Este înțeleptă. A ști că nu știm este mai puternic și mai vindecător decât să construim ziduri de frică, să arătăm cu degetul, să mergem la război sub orice pretext sau să fim „noi contra ei“ la nesfârșit.

Faptul că știm că nu știm sau că, de obicei, cunoaștem un lucru doar într-o anumită măsură ne oferă deschideri uriașe și apariția în minte și inimă a unor emergențe ortogonale care nu sunt posibile altfel. Amintește-ți ce făcea maestrul Zen coreean Soen Sa Nim cu oricine se agăța de o poziție oarecare. „Dacă spui că este un băț sau un ceas sau o masă, o situație bună sau o situație rea sau adevărul, te voi lovi de 30 de ori [metaforic – el nu a lovit pe nimeni cu adevărat]. Iar dacă spui că nu este un băț sau un ceas, o masă, o situație bună sau o situație rea sau adevărul, te voi lovi de 30 de ori. Ce poți să faci?“

Nu uita, el ne amintea de fapt să ne trezim de la gândirea de tipul „aceasta sau aceea“, „alb sau negru“, „bine sau rău“, „noi sau ei“. A fost un act de compasiune să ne pună în această dilemă, să sublinieze că, de fapt, ajungem acolo tot timpul de unii singuri.

Da, ce poți să faci? Ce putem să facem noi? Și, în final, cum rămâne cu a spune lucrurilor pe nume? Cum rămâne cu genocidul, crima, exploatarea, infracțiunile corporatiste, corupția politică, modelele instituționalizate de înșelăciune (online și offline), rasismul structural și nedreptatea? Da, evident că putem și, uneori, din punct de vedere moral, *trebuie* să ne ridicăm și să spunem lucrurilor pe nume când noi doi *știm* că este vorba despre un lucru adevărat. Dar dacă știi acest lucru și vezi cu adevărat limpede fără să te agăți doar de ideea ta de „adevăr“, vei vedea imediat că a spune lucrurilor pe nume poate să nu fie singurul sau cel mai important lucru, mai ales dacă asta este tot ceea ce faci. Este posibil să existe ceva mai adecvat situației decât să pui un concept sau o etichetă, oricât de important este să te ridici în picioare și să numești cu acuratețe ceea ce se întâmplă – și este extrem de important. Poate să existe și necesitatea imperioasă de a acționa cu înțelepciune, de a găsi un mod întrupat prin care să fii, cu integritate și demnitate, în relație cu ceea ce se desfășoară, ceea ce ești capabil să *faci* cu adevărat și care să meargă dincolo de simpla numire sau chemare ori de a fi de acord cu alții care fac același lucru.

Dacă ar fi fost efectiv un adevăr, putea fi adecvat să-i faci pe alții să lucreze alături de tine. A acționa pentru a întrupa înțelegerea noastră cu privire la ceea ce se întâmplă în orice moment este cel mai bun lucru pe care îl putem face în orice moment. Aceasta ne apropie de înțelepciune în mod progresiv, dacă suntem dispuși să învățăm din consecințele

acțiunilor noastre. Orice altceva se transformă rapid în vorbe goale. Politicianul care candidează spune că este un adevăr și că trebuie făcut ceva în această privință. Odată ajuns în funcție, de ce i se modifică atât de radical și de rapid viziunea asupra realității și importanței sale? Mai este un adevăr sau a fost astfel doar pentru utilitatea momentului, ca piatră de hotar pentru altceva?

Parafrazându-l pe Bertrand Russell, ființele umane au învățat să zboare în aer și să coboare în mare. Dar nu am învățat încă să trăim pe uscat. Ultima frontieră pentru noi nu o reprezintă oceanele și nici spațiul cosmic, oricât de interesante și atrăgătoare sunt acestea. Ultima, cea mai importantă și mai urgentă frontieră pentru noi sunt mintea și inima umane. Este cunoașterea de sine și, cel mai important, din interior! Ultima frontieră este conștiința însăși. Este renunțarea a tot ceea ce știm, a tuturor tradițiilor de înțelepciune ale tuturor popoarelor de pe planetă, inclusiv a tuturor modalităților diferite de cunoaștere, prin știință, artă, tradiții indigene, cercetare meditativă, practici întrupate de mindfulness. Aceasta este provocarea epocii și a speciei noastre, acum că suntem atât de mult conectați în rețea în întreaga lume în atât de multe feluri, astfel încât ceea ce se întâmplă la Helsinki, la Moscova, în mesajele de la Casa Albă, ceea ce se întâmplă la Bruxelles, Bagdad, Kuala Lumpur, Mexico, New York, Washington, Kabul, Beijing sau oriunde altundeva sfârșește prin a afecta profund viața oamenilor a doua zi sau luna următoare, efectiv oriunde în lume.

Și să nu vorbim despre presiunile disipative care amenință continuu democrația însăși, incluziunea reală și justiția egală în fața legii, astfel încât toate „celulele“ corpului politic să beneficieze de o „rezervă de sânge“ egală. Este exact opusul îngropării capului în nisip și al preocupărilor în interesul

propriu îngust definit și în maximizarea siguranței, fericirii sau câștigurilor noastre.

Mai degrabă, întreaga noastră explorare a mindfulnessului și a posibilităților de a ne vindeca viața și lumea ne oferă o modalitate de a privi din când în când pădurea și de a o cunoaște direct în plinătatea ei, în loc de a fi atât de prinși în preocupări minuscule cu copaci și ramuri individuale, oricât de important este acest nivel de înțelegere. Avem instinctul milenar de a cădea în „noi contra ei“, incubat și inflammat în această epocă de discuțiile de la radio și de rețelele sociale, inclusiv de boți, entitățile răuvoitoare de pe internet, și de tendințele omniprezente din toate părțile de a ignora dovezile realiste. Iar acest instinct este o capcană uriașă și orbitoare care ne împiedică să vedem posibilități și deschideri noi prin lentilele deformatoare ale gândurilor și opiniilor înguste și neexaminat, de obicei conduse de diferite grade de frică, lăcomie, ură și iluzie și, bineînțeles, de tribalismul cronic.

Nu vreau să spun că nu există loc pentru opinii și perspective puternice. Dar, cu cât aceste viziuni iau în considerare mai mult integrarea reciprocă a lucrurilor la nivel micro și macro, cu atât mai bine vom interacționa cu lumea, munca, dorința și chemarea noastră în moduri care vor contribui la o mai mare înțelepciune și armonie, spre deosebire de mai multe conflicte, necazuri și nesiguranță.

Acum, mai mult ca oricând înainte, pe aproape toate fronturile, avem oportunitatea neprețuită și mijloacele necesare, atât la nivel individual, cât și colectiv, de a nu ne lăsa prinși și orbiți de emoții distructive și egocentrism neexaminat, ci mai degrabă de a ne reveni în fire, atât la propriu, cât și metaforic. Poate în acest fel ne vom trezi și vom recunoaște starea de rău care a devenit tot mai mult condiția cronică a lumii și a speciei noastre în ultimii 10 000 de ani

de istorie umană. Și, astfel, vom lua măsuri practice ca să ne imaginăm și să cultivăm noi posibilități de echilibru și armonie în modul în care ne conducem viața ca indivizi și în interacțiunile noastre ca națiuni. Sunt modalități ce recunosc și să se străduiesc să ne reducă la minimum tendințele distructive și, uneori, răutatea pură, circumstanțe mentale care nu fac decât să alimenteze starea de rău și alienarea, în interior și în exterior. Avem posibilitatea, în schimb, să ne maximizăm capacitatea de a ne mobiliza și de a întrupa înțelepciunea și compasiunea în alegerile efectuate de la un moment la altul cu privire la modul în care trebuie să trăim și la ceea ce putem face cu energiile noastre creatoare ca să vindecăm corpul politic.

*

De-a lungul acestor 4 volume, am explorat metaforele bolii și ale stării de rău în încercarea de a defini și înțelege, din mai multe unghiuri diferite, natura profundă a neliniștii noastre ca ființe umane. Am vrut să vedem de ce ne simțim atât de mult timp atât de nepotriviți, atât de dornici de ceva ce ne lipsește ca să ne simțim compleți. Totuși, din punct de vedere material și în ceea ce privește educația și mulți alți factori, ne este mult mai bine în țările dezvoltate și, de altfel, în majoritatea țărilor numite „în curs de dezvoltare” decât le-a fost vreodată majorității ființelor umane din generațiile anterioare generației noastre.¹²

Oare ce lipsește dacă nivelul de trai relativ ridicat, bogăția și abundența materială și chiar sănătatea și asistența medicală mai bune decât oricând în istorie nu sunt suficiente

¹² Hans Rosling, *Factfulness: Ten Reasons We're Wrong About the World And Why Things Are Better Than You Think*, Flatiron, New York, 2018, și Steven Pinker, *Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress*, Viking, New York, 2018.