

PSICOLOGIE  
PRACTICĂ

Colecție Coordonată de  
Vasile Dumitru Popescu

TREI

Cuprins

# Meditația integrală

MINDFULNESSUL CA MODALITATE  
DE CREȘTERE, TREZIRE ȘI REVELARE  
ÎN PROPRIA VIAȚĂ

KEN WILBER

Traducere din engleză de Alexandra Costache

**EDITORI:**

Silviu Dragomir  
Vasile Dem. Zamfirescu

**DIRECTOR EDITORIAL:**

Magdalena Mărculescu

**REDACTOR:**

Manuela Sofia Nicolae

**DESIGN:**

Faber Studio

**FOTO COPERTĂ:**

Guliver/Getty Images/ © Dave and Les Jacobs

**DIRECTOR PRODUCȚIE:**

Cristian Claudiu Coban

**DTP:**

Otelia Coșman

**CORECTURĂ:**

Rodica Căreaște  
Virginia Alexe

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**WILBER, KEN**

Meditație integrală : mindfulness ca modalitate de Creștere, Trezire și Revelare în propria viață / Ken Wilber ; trad. din engleză de Alexandra Costache. - București : Editura Trei, 2018  
ISBN 978-606-40-0189-4

I. Costache, Alexandra (trad.)

159.9

Titlu original: INTEGRAL MEDITATION: MINDFULNESS AS A WAY TO GROW UP,  
WAKE UP, AND SHOW UP IN YOUR LIFE

Autor: Ken Wilber

Copyright © 2016 by Ken Wilber

COPYRIGHT © Editura Trei, 2018  
pentru prezenta ediție

O.P. 16, GHİŞEUL 1, C.P. 0490, BUCUREȘTI  
Tel.: +4 021 300 60 90; FAX: +4 0372 25 20 20  
E-mail: COMENZI@EDITURATREI.RO

[www.edituratrei.ro](http://www.edituratrei.ro)

## Cuprins

<i>Introducere</i>	7
Capitolul 1. Creșterea: Hărțile Ascunse ale Dezvoltării	33
Capitolul 2. Trezirea: Pașii către Iluminare	138
Capitolul 3. Revelarea: Multiplele Perspective ale Conștiinței	213
Capitolul 4. Numeroasele noastre Cursuri de Dezvoltare: Explorarea Inteligențelor Multiple	265
Capitolul 5. Tabloul Total a Tot Ceea ce Este	313

# Capitolul 1

## Creșterea: hărțile ascunse ale dezvoltării

Începem acum cu un scurt tur ghidat al acestor 6 până la 8 etape majore sau niveluri de dezvoltare sau Creștere — „hărțile noastre ascunse“ — asupra cărora s-au pus de acord toate școlile moderne axate pe studiul dezvoltării. Aceste etape/niveluri au apărut în cursul istoriei sau evoluției, pe rând; după ce o etapă a apărut și a prins formă, ea a continuat să existe, să fie trăită de fiecare ființă umană care a urmat — în aceeași ordine în care au apărut inițial, o stratificare arheologică a unui sediment după altul de ființare și conștiință umană. Vom găsi dovezi pentru toate aceste aspecte, pe măsură ce înaintăm. Pentru moment, haideți să o luăm de la început, cu cel mai timpuriu, mai vechi și mai „primitiv“ — sau cel puțin „primar“ — dintre toate nivelurile de ființare, cunoaștere și simțire: „Arhaic“ infraroșu.

## NIVELUL 1 – ARHAIC (INFRAROȘU)

La naștere, copilul nu are percepția unui sine separat; nu își poate da seama unde se termină corpul său și unde începe mediul. El este una cu mama sa și cu mediul său, într-o stare de pură fuziune. Această etapă, nivelul 1, este adesea numită etapa Arhaică, etapa simbiotică, etapa fuziunii sau etapa senzorio-motorie și fiziologică și îi este atribuită culoarea infraroșu. (Acestor etape li se atribuie uneori culori din simplul motiv că există atât de multe caracteristici ale fiecărei etape, încât orice numele am putea da — chiar și cele precum „arhaic“ sau „simbiotic“ — nu este destul de cuprinzător pentru etapa respectivă în întregimea sa, fiind, astfel, cumva înșelător. Se folosesc, deci, culori neutre sau numere pentru a evita această problemă. Le vom menționa pe toate trei — numele, culorile și numerele. Vă veți obișnui — și sper că vă veți simți și confortabil — cu toate.) Nu este nevoie să rețineți acești termeni. Vom oferi informația necesară de fiecare dată când este nevoie. Pentru moment, este vorba doar de o expunere generală a acestei desfășurări extraordinare a dezvoltării și evoluției prin care trec toți oamenii, pe măsură ce se conturează hărțile din ce în ce mai dezvoltate, dar totuși ascunse, gramaticile ascunse, care le guvernează lumea.

În jurul vîrstei de 4 luni, în ceea ce se numește adesea sub-etapa „ieșirii din găoace“, copilul tipic învață să diferențieze corpul său fizic de mediul său fizic. Încă nu poate face diferență între sinele său *emotional* și cel al altora — în special al mamei. Copilul simte că el și mama lui sunt un fel

de „unitate duală“, un sine larg și fuzional care nu are cu adevărat granițe între emoțiile proprii și cele din jur; nu există granițe între emoțiile copilului și ale mamei. Pentru psihanaliză, aceasta este „faza orală“; conform ierarhiei nevoilor a lui Abraham Maslow, este etapa „nevoilor fizio-logic“ (unde sunt incluse hrana, căldura, apa, adăpostul); pentru psihologul Jean Piaget, axat pe dezvoltarea umană, este începutul sub-etapelor „senzorio-motorii“; pentru filosoful Jean Gebser este etapa „Arhaică“. Cel puțin în primul an din viață sa, chiar și după etapa ieșirii din găoace, copilul trăiește în această stare, în mare parte fuzională, nediferențiată, Arhaicul infraroșu.

Dacă nu există leziuni asupra creierului sau dacă nu au boala Alzheimer într-un stadium foarte avansat, puțini adulții rămân în totalitate în această etapă. Este, însă, posibil, ca o persoană să aibă anumite aspecte ale conștiinței atașate sau fixate la această etapă — ceea ce psihanaliza ar numi „fixație orală“ (nu doar o „pulsione orală“ ci o „fixație orală“ — o diferență importantă la care ne vom uita imediat), deci este de dorit să fim mereu atenți la asemenea posibilități. Mulți indivizi au fixații orale — sau, la celălalt capăt al spectrului, „disocieri orale“ (ne vom uita la amândouă) — iar acestea duc la „dependențe orale“ sau „alergii orale“. Acestea se referă, în general, la probleme legate de nevoile și pulsioniile fiziologice fundamentale ale organismului uman, deci este o etapă asupra căreia vom dori să începem focalizarea Mindfulnessului Integral.

(Pentru a face o introducere simplă — și aşa cum vom vedea prin intermediul multor exemple specifice — fiecare etapă de dezvoltare presupune o depășire-și-incluziune a etapei anterioare, ceea ce înseamnă că fiecare etapă de

Respect pentru oameni și cărți

dezvoltare include etapa anterioară, dar adaugă ceva nou, inedit, emergent — care nu se găsește nicăieri în etapa anterioară — această noutate face ca etapa următoare să fie una „mai înaltă“: ea posedă tot ce avea și etapa anterioară plus ceva nou, un bonus. Este „mai mare“, „mai largă“, „mai înaltă“. Astfel, în succesiunea evoluționară sau de dezvoltare „de la atomi la molecule, la celule, la organisme“, fiecare dintre aceste etape o depășește pe cea precedentă, prin aducerea în existență a ceva nou, inedit, emergent — fiecare etapă „transcende“ etapa anterioară, aşa cum moleculele transcend sau merg dincolo de atomi. Aceeași transcendere-și-incluziune caracterizează toate cele 6 până la 8 etape de creștere, dezvoltare și evoluție umană asupra căror ne concentrăm acum. În cadrul acestui proces ubicuu, pot surveni nereguli la oricare dintre acei doi pași sau sub-etape. Dacă se înregistrează nereguli la partea de „transcendere“ — anume dacă etapa mai înaltă nu reușește să meargă, în mod distinct și clar, dincolo de etapa anterioară — atunci părți din noua etapă vor rămâne „blocate“ sau „fixate“ la stadiul anterior; astfel, etapa nouă va căpăta numeroase *adicții* la părțile blocate în etapa precedentă. Dacă, pe de altă parte, apar nereguli la partea ce ține de „inclusiune“ — dacă noua etapă nu include sau nu integreză etapa precedentă, ci se disociază de ea, neagă și clivează părți din ea, atunci va dezvolta o *alergie* la toate acele aspecte „dezavuate“ și nedorite din sine. „Adicțiile și alergiile“ sunt cele două probleme universale care pot fi întâlnite în fiecare etapă de evoluție datorită naturii sale inerente de transcendere-și-inclusiune. Vom vedea multe exemple de asemenea adicții și alergii, la fiecare etapă, pe măsură ce înaintăm.)

Asupra cărui aspect se va concentra Mindfulnessul Integral aici? Pentru a începe cu ceva caracteristic acestei etape timpurii, dorința pentru hrană, este nevoie doar să ne conectăm, chiar acum, la dorința de a mâncă. Dacă îți este cât de cât foame, concentrează-te pe această dorință; dacă nu, imaginează-ți. Există o dorință foarte adâncă, o pulsione primativă puternică, pentru a ne satisface una dintre cele mai de bază dorințe — de a mâncă, de a deveni plini, de a nu fi infometăți. Dacă apare această pulsione, dacă nu ai reușit să o „transcenzi-și-incluzi“ complet — anume, dacă încă mai ai un fel de atașament la această etapă, astfel încât nu ai doar o pulsione orală ci o fixație orală — în acest caz, atunci când apare, pulsionea te va copleși temporar; pulsionea te va domina, ea te va avea pe tine, nu tu pe ea. Aceasta înseamnă că ea rămâne un „subiect ascuns“ în conștiința ta, în identitatea ta. O parte din tine este încă *identificată* cu această etapă.

Dacă acesta este și cazul tău, indiferent în ce măsură, atunci, în momentul în care foamea (sau orice altă pulsione fiziologică de bază — nevoie de apă, căldură, adăpost) — deci, când această nevoie apare, atunci tu nu vei avea sau poseda respectiva pulsione, vei fi acea pulsione — o vei trăi ca fiind parte din nucleul sinelui tău, ca fiind o parte din ceea ce ești. Tu vei fi foamea, căutând să fii satisfăcută. În acest punct, nimic nu va fi mai important; lumea va deveni toată mâncare, iar tu vei fi în întregime o gură. Toate celealte griji vor fi împinsе de-o parte, în vreme ce lipsa de control a pulsioniilor de foame îți va domina complet conștiința. Îți dorești un singur lucru: să faci această dorință dureroasă și neîmplinită să dispară; să o satisfaci și, deci, să o elimini,

Respect pentru oameni și cărți

cel puțin temporar (până când va apărea din nou și din nou te va copleși).

Când te-ai aflat inițial în această etapă, erai *total* identificat cu ea; nu aveai dorința de a te hrăni, erai dorința de a te hrăni — întreaga lume era mâncare, iar tu erai, în întregimea ta, o gură (de unde numele de „stadiul oral“). În măsura în care ești încă identificat cu părții din această etapă, vei avea o *adicție la mâncare*. Poți fi supraponderal sau obez, iar aceasta este o adicție serioasă. În Statele Unite aproximativ 60% dintre adulți sunt supraponderali, conform Institutelor Naționale de Sănătate, iar o treime dintre aceștia sunt obezi. În aceste cazuri, conștiința colectivă a Americii se prăbușește către Arhaic, fiind condusă de cea mai timpurie, cea mai de bază și mai primară pulsione de care sunt capabile organismele vii: dorința de a mâncă (sau, cu alte cuvinte, de a satisface prima dintre pulsiunile fiziologice fundamentale necesare chiar pentru supraviețuire — hrana, apă, căldură, adăpost. Nu există nimic mai primitiv, mai primar).

Această etapă este *cea mai bazală*, dar *cea mai puțin semnificativă*. În Teoria Integrală, în orice ierarhie de creștere prin înglobare sau „holonarhie“ — numită astfel de Arthur Koestler, deoarece fiecare stadiu nou depășește și include în mod holistic stadiile vechi — stadiile „joase“, „vechi“ sau „timpurii“ sunt fundamentale, deoarece următoarele stadii depind de ele pentru a exista. În succesiunea menționată mai sus (holonarhie) — de la atomi la molecule, la celule, la organisme — notăm că atomii sunt fundamentali, deoarece toate stadiile ce urmează îi includ ca ingrediente indispensabile (astfel, dacă scoatem atomii, toate stadiile mai înalte de dezvoltare ar dispărea,

de asemenea — nu ar mai exista molecule, celule, organisme — aceasta este măsura în care atomii sunt fundamentali); dar stadiile mai înalte de dezvoltare sunt mai „semnificative“, deoarece ele includ mai multe niveli, mai multe aspecte ale ființării și realității în propria compoziție, „semnificând“, astfel, o mai mare parte din realitate: organismele sunt deosebit de semnificative, deoarece ele includ atomi, molecule și celule în propria ființă; dar nu sunt fundamentale, deoarece nu prea există alte supraunități care să le includă în compoziția lor (astfel, dacă scoatem organismele, atomii, moleculele și celulele vor exista în continuare — organismele nu sunt fundamentale; dar organismele sunt foarte semnificative, deoarece ele „semnifică“ sau „includ“ *toate* acele etape anterioare, reprezentând o realitate mult mai mare decât o face, spre exemplu, un atom). O ființă umană este cea mai semnificativă și mai puțin fundamentală ființă care există. Și, aproape, ingredientele din aceste „holonarhii“ se numesc „holoni“ — întreguri care fac parte din alte întreguri. Astfel, un atom întreg face parte dintr-o moleculă întreagă; o moleculă întreagă face parte dintr-o celulă întreagă; o celulă întreagă face parte dintr-un organism întreg și așa mai departe. Realitatea în toate dimensiunile sale — interioară și exterioară, individuală și colectivă — este compusă în primul rând din holoni. Oriunde am privi în univers găsim holoni. Fiecare dintre etapele/nivelurile pe care le studiem acum, fiecare dintre aceste hărți ascunse, este un holon — este un întreg în etapa sa proprie și devine parte dintr-un întreg în cadrul următoarei etape mai înalte — acesta este motivul pentru care aceste etape devin, în mod *inerent*, din ce în ce mai întregi,

Respect pentru oameni și cărti

mai complexe și totuși mai unificate, mai incluzive și mai cuprinzătoare — vom observa acest mecanism parcurgând întregul drum de la o identitate pur egocentrică sau „eu”, la una care este etnocentrică sau „noi”, la una mondocrinică sau „noi toți”, la una care este cosmonucleară<sup>7</sup>, anume o identitate a tuturor ființelor simțitoare, una cu întregul Tot.

Deci, după această mică digresiune, ca să ne întoarcem la subiectul nostru: dacă ești supraponderal — și știu că ți s-a spus de o sută de ori ce faci „greșit“ (și, cel mai probabil, te-ai saturat să tot auzi asemenea teorii, deci te rog să mă ierți) — unul dintre aspectele la care cu siguranță ar trebui să te uiți este că o anumită parte din identitatea ta rămâne fixată în această etapă timpurie. Această pulsione a rămas ca o parte adevărată, dar ascunsă din chiar sentimentul tău de sine, din trăirea efectivă de a fi tu. A rămas ca parte din subiectivitatea ta, din sinele tău, și de aceea, dacă o privim obiectiv — folosind mindfulnessul asupra sa, aşa cum începem acum să facem — începem, de fapt, să îi dăm drumul, să ne „dez-identificăm“ de ea, să ne uităm la ea, în loc să o folosim pentru a ne uita prin ea și a înțelege prin ea lumea — să o avem, în loc să ne aibă ea pe noi.

Așadar, următoarea dată când apare foamea (fie că ești supraponderal sau nu), oferă-i cu adevărat atenție, oferă-i o conștiință cu mindfulness. Este exact ca și cum ai filma ceva: ești o cameră de filmat perfect neutră, vezi totul aşa

<sup>7</sup> „Cosmos“ este un cuvânt grecesc care înseamnă „întreaga lume“ — fizicul, emotionalul, mentalul și spiritualul. În Teoria Integrală, etapa cosmonucleară este o etapă superioară generală a evoluției: centrul se află în întreaga lume, include nu doar toți oamenii, dar și toate ființele simțitoare, toată realitatea însăși.

cum este, fără judecată — nu vrei să critici, să condamni, sau să te identifici cu ce vezi; pur și simplu fii conștient în mod neutru și ubicuu, din toate unghiurile. Unde este localizată această dorință a foamei (cap, gură, inimă, stomac, burtă, mâini, picioare)? Ce culoare are (orice îți vine în minte)? Ce formă are (de asemenea, orice îți vine în minte)? Cum miroase (orice îți vine în minte)? Simte cu adevărat primitivismul și urgența acestei pulsioni, *lipsa de control* a acestei pulsioni. Rămâi cu necesitatea intensă. Fă din această pulsionă subiectivă un obiect al mindfulnessului, un obiect al conștiinței. Uită-te cu adevărat la ea, cu atenție și în mod susținut. Simte-o în mod direct, conștient de faptul că simți, ceea ce poate fi văzut ca fiind un alt termen pentru „mindfulness“.

Alternativ, este posibil să nu fi rămas fixat la această etapă, dar să fi mers în cealaltă extremă, să te fi dez-identificat de ea prea mult. În mod normal, ar trebui într-un final să te dez-identifici de fiecare etapă, încetând să te mai identifici exclusiv cu nevoile și pulsioniile din această etapă, dar menținând-o în conștiință: nu mai ești ea, ești conștient de ea — o „transcenzi și inclusi“. Dar dacă această dez-identificare merge prea departe sau este extremă, nu doar că te vei dez-identifica; dar vei dezavua etapa, te vei disocia de ea, o vei refuza. Dacă acest lucru se întâmplă în etapa orală, nu vei avea o adicție la mâncare, ci o *alerghie la mâncare*. Aceasta se poate manifesta în multiple feluri, de la bulimie, la anorexie sau la a fi subponderal în mod cronic. Cum te poate ajuta mindfulnessul în acest caz? Îți permite să „transcenzi și să inclusi“ pulsionea de foame prin concentrare asupra părții de „inclusi“ din cadrul dezvoltării.

Așa cum am spus, fiecare etapă de dezvoltare „transcende și include” etapa precedentă. Să ne aducem aminte de exemplul simplu din succesiunea evolutivă: de la atomi, la molecule, la celule, la organisme. Fiecare dintre aceste etape „transcende” sau merge dincolo de etapa precedentă, dând naștere unor noi calități (fiecare etapă mai înaltă este, spre exemplu, mai întreagă); dar, de asemenea, „include” sau, de fapt, înfășoară și cuprinde etapa precedentă (așa cum celulele includ efectiv molecule, iar moleculele includ efectiv atomi). Conștiința însăși are această particularitate de a transcende-și-include: este conștientă de un obiect și, astfel, îl depășește, dar îl și include, chiar îl „atinge”, așa cum o oglindă atinge în mod direct toate obiectele care se reflectă în ea. (Această transcendere-și-incluziune este dinamismul central al evoluției însăși și are loc în întreaga sferă a dezvoltării umane. Vei deveni foarte familiarizat cu acest mecanism de bază al proprietății tale de creșteri, dezvoltări și evoluții.)

Deci, dacă ai dezavuat sau negat aceste pulsiuni de foame, ceea ce poți face este să cauți, cu delicatețe și atenție, dar în mod direct, impulsuri de foame și să devii din ce în ce mai conștient de ele — pur și simplu conștient de faptul că simți. Astfel, le vei aduce înapoi pe orbita ta familiară, pe măsură ce Mintea ta Oglindă atinge reflectia foamei de care este conștientă în mod direct. Nu vei ajunge să te identifici cu pulsiunea de foame — oglinda nu rămâne identificată cu niciun obiect, pentru că permite tuturor obiectelor reflectate să vină și să plece după propriul plac; dar cât timp sunt reflectate (cât timp se află în conștiință), aceste reflexii sunt direct „una cu oglinda” — oglinda „atinge” în mod direct toate reflexiile sale. Vom vedea,

până la urmă, trăind experiența acestui fapt, că această natură de a fi „una cu” a conștiinței se află și în spatele capacitatei de a se simți „una cu” întregul univers, într-o „conștiință unitară” extremă. Dar, pentru moment, pur și simplu fii conștient de impulsul de foame, în mod direct și curat — înregistrează-l în mod clar și pervaziv — și vei începe să îl transcenzi și să îl incluzi. Partea de „transcendere” va pune capăt oricărei adicții, iar partea de „inclusiune” va pune capăt oricărei alergii.

Acordă aceeași conștientizare cu mindfulness tuturor impulsurilor tale fiziologice de bază — nu doar pentru hrană, dar și pentru apă, pentru căldură dacă este prea frig, pentru răcoare dacă este prea cald, pentru adăpost, pentru somn. Corpul uman a evoluat în decursul a milioane de ani pentru a fi într-o relație deosebită cu extraordinarul număr de variabile din natură necesare pentru a ține organismul în viață din punct de vedere fizic. Începem, în etapa Arhaică, cu o identitate de sine care este condusă în mod fundamental de aceste nevoi și doar de ele — dar, până la urmă, vom ajunge, aşa cum spune Maestrul Zen Dogen, „să renunțăm la minte-corp!“ — identitatea noastră îngustă cu acest organism izolat va fi depășită și inclusă în etapa ultimă, în Identitatea Supremă — vom fi astfel una cu Totul, cu întregul univers.

Sună puțin exagerat? Ei bine, foarte curând vom face exerciții care îți vor oferi experiență directă a unei asemenea stări, aşa că te rog să rămâi cu noi. Între timp, te invit să-ți faci ceva timp pentru a transforma aceste impulsuri fiziologice profunde, aceste *subiecte corporale*, în *obiecte* ale conștiinței, depășindu-le și incluzându-le astfel în propria ființă.