

**Christophe André, Jon Kabat-Zinn,
Pierre Rabhi, Matthieu Ricard**
cu Ilios Kotsou și Caroline Lesire

SCHIMBĂ-TE ȘI SCHIMBĂ LUMEA

Traducere din limba franceză de Violeta Poux

Editura For You
București

PREFAȚĂ

Cititorule, ții în mâinile tale o carte ce te va marca. Nu este un roman, nu este o piesă de teatru, nici o culegere de poezii. Este un eseu, un moment grav de reflecție. Un eseu inegalabil, un strigăt puternic de alarmă, adresat lumii întregi: „Oamenii suferă, animalele suferă, pământul suferă! Nu-i auziți?“

Exasperați de atâta nepăsare, indiferență și individualism, Ilios Kotsou și Caroline Lesire, fondatorii Asociației umanitare Émergences, convoacă patru înțelepți ai lumii contemporane la o discuție legată de necesitatea de a crea o lume mai dreaptă: călugărul budist Matthieu Ricard, psihiatrul Christophe André, filosoful și agricultorul Pierre Rabhi și profesorul de medicină Jon Kabat-Zinn. Din întâlnirea lor naște această monumentală carte-manifest, a cărei deviză este „Să ne schimbăm ca să schimbăm lumea!“.

Cu toții suferim de frică, ne mâniem repede, ne lamentăm, suntem nemulțumiți, deprimați, ne urâm

aproapele. Sufletul nostru e bolnav. Cum să schimbăm această stare interioară de zbucium? În zilele noastre, alergăm disperați la psiholog sau la psihanalist. Altădată, preotul era acela care vindeca sufletele. De altfel, ca un omagiu adus religiei, găsim în această carte, în filigran, aluzii delicate la toate religiile principale: taoism, confucianism, budism, hinduism, creștinism, iudaism, islamism, precum și la evoluția lor spre o vagă religie universală, New Age, inspirată din mișcarea teozofică.

Cartea de față ne dă o veste mare: de la înființarea Institutului Mind and Life în 1987, din inițiativa lui Dalai Lama, asistăm la confluența a două curente epistemologice: cel științific și cel spiritual. Astfel, se construiește o punte solidă între psihologie și meditația budistă sau mindfulness. Numeroase experiențe au arătat că meditația mindfulness (a fi mai prezent în propria viață) este mai mult decât benefică.

În concluzie, secretul schimbării personale constă în practicarea meditației mindfulness. Astfel, Jon ne invită să o practicăm pentru a deveni mai atenți, mai conștienți; Matthieu, pentru a deveni mai altruști; Christophe, pentru a ne elibera de societatea care ne alienează; Pierre, pentru a fi mai respectuoși față de natură. Iar Ilios și Caroline, inițiatorii acestei cărți, ne incită să aderăm la una dintre asociațiile umanitare existente pentru a participa într-o manieră mai directă la transformarea lumii.

Schimbă-te și schimbă lumea este o adevărată peșteră a lui Ali Baba: găsim în ea comori pentru minte (analize legate de altruism, grațitudine, comportament pro-social, alienare, empatie, compasiune, burn-out, obișnuință hedonistă, neuroștiință, mindfulness, terapie cognitivă etc.), nume de gânditori celebri din toate timpurile (Lao Tzu, Confucius, Krishnamurti, Gandhi, Martin Luther King, Dalai Lama, Socrate, Seneca, Montaigne, Darwin, Nelson Mandela, Yehudi Menuhin, Stefan Zweig, Martin Seligman), statistici, grafice, programe, experimente științifice, scurte biografii și bibliografii, sfaturi, dar și comori pentru suflet (legende, povești, istorioare, glume, citate, poezii, referințe muzicale...).

Structura volumului este neașteptată, surprinzătoare, ea nu respectă metoda liniară de lectură și ne obligă când să înaintăm, când să revenim în urmă; ne silește, așadar, să fim mai atenți la cum citim și la ceea ce facem. Astfel, lectura acestor pagini constituie primul nostru exercițiu de mindfulness! Toate soluțiile și sfaturile propuse în aceste pasionante pagini, în vederea schimbării, se pot rezuma prin nemuritorul gând al lui Lao Tzu: „Mai bine aprinzi luminițe decât să te plângi de întuneric“!

Cititorule, îndrăznește, mergi mai departe și explorează în profunzime toate colțurile, toate galeriile cărții de față și adaugă-le propriile bogății interioare!

Violeta Poux

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

Într-o zi, spune o legendă amerindiană, izbucni în pădure un imens incendiu. Toate animalele îngrozite, stupefiate, priveau neputincioase, acest dezastru.

Singur, micul colibri se agita, ciugulea câteva picături de apă și le arunca apoi asupra focului, ca să-l stingă.

După un timp, un armadillo agasat de a-l vedea agitându-se inutil îi spuse:

— *Colibri! Ești nebun? Cum vrei să stingi focul cu câteva picături de apă?*

Pasărea colibri îl privește drept în ochi și îi răspunde:

— *Ai dreptate, dar îmi fac datoria.*

Mulți dintre voi, cititorii, ați auzit poate de Pierre Rabhi, povestind cu malițiozitate această fabulă. În zilele noastre, când un sfert din populația Globului consumă trei sferturi din resursele lui, avem cu toții interesul și datoria de a deveni aidoma păsării colibri, încercând să schimbăm cât de puțin situația. Iată scopul acestei cărți scrise la inițiativa asociației Émergences, care

și-a propus ca misiune împletirea acțiunilor de dezvoltare personală cu acțiunile de solidaritate umană.

Cu siguranță că te-ai simțit deja, ca și noi, indignat, în fața nedreptăților lumii. Cu siguranță că ai dorit să remediezi lucrurile. Dar când să trecem la fapte, devenim atât de neputincioși! Și ne întrebăm: cine suntem noi să schimbăm lumea? Noi, care nu reușim întotdeauna să facem față propriilor probleme, cum am putea să facem ceva pentru întreaga omenire?

Dificultățile pe care trebuie să le înfruntăm ca să ajungem la o societate mai bună, mai dreaptă, mai respectuoasă față de om și de mediul înconjurător sunt enorme, iar zilele noastre sunt limitate. Și totuși, sămânța schimbării este deja prezentă în noi. Ni se pare important să remarcăm prezența acestei energii și să ajutăm la dezvoltarea ei. Peste tot, femei și bărbați vin cu inițiative noi pe care le pun în practică, își modifică obiceiurile, sar în ajutorul celorlalți, își pun întrebări, se mobilizează și, astfel, contribuie la transformarea societății. Câteodată ne lipsesc mijloacele, modelele și chiar speranța. Dar, având încredere în noi, putem spera să atingem masa critică ce va reorienta societatea către un nou echilibru.

Această carte reunește contribuția a patru autori înțelepți. Ei schimbă lumea, fiecare în felul său, și împărtășesc o reală voință de a transforma conștiințele și de a atinge

partea sensibilă din noi în vederea unei evoluții cât mai profunde a societății.

Primul capitol explorează chestiunea relației dintre transformarea globală și individuală; este subliniat faptul că o schimbare urgentă se impune pentru a evita un dezastru ireparabil. Christophe André, în al doilea capitol, descrie felul în care societatea noastră ne alienează și sugerează câteva căi de rezistență. În Capitolul 3, Jon Kabat-Zinn vorbește despre impactul pe care o schimbare a relației cu noi înșine îl poate avea asupra lumii. Se referă cu siguranță la eficacitatea mindfulnessului, tehnică de ameliorare personală la dezvoltarea căreia a contribuit și pe care a făcut-o cunoscută în lumea întreagă. Cât despre al patrulea capitol, acesta ne prezintă speranța lui Matthieu Ricard într-o lume mai altruistă. În Capitolul 5, Pierre Rabhi lămurește ciudata complicitate care ne leagă de natură și importanța de a proteja natura, pentru a vedea germinând o societate mai bună. În sfârșit, în cel de-al șaselea capitol, Ilios Kotsou și Caroline Lesire dezvoltă ideea de a ne pune propria conștiință în acțiune.

De-a lungul cărții, cei patru înțelepți propun sfaturi practice pe care fiecare dintre noi le poate pune în aplicare. La sfârșitul cărții, vei găsi excelente idei de acțiuni, de asociații, de căi concrete pentru a te schimba și a solidariza cu ceilalți.

Transformarea personală și cea socială sunt opuse sau se completează? Care sunt piedicile sau capcanele care pot sta în calea acestor schimbări? Ce legătură există între evoluția conștiințelor noastre și schimbarea societății? În ce măsură relațiile de solidaritate dintre oameni conduc la o transformare durabilă? Iată întrebările pe care le abordează această carte, capitol după capitol, împletind reflecții și idei cu acțiuni concrete, de zi cu zi.

Ceea ce noi dorim să îți inspirăm prin lectura acestei cărți este speranța. Natura – din care facem parte cu toții – deține numeroase resurse și dispune de un spirit creator extraordinar. Astfel, mușuroaiele clădite de furnici fără calcule matematice și fără aportul inginerilor sunt astăzi studiate de oamenii de știință pentru sistemul lor ingenios de ventilație, sistem care depășește propriile noastre invenții. Mușuroaiele funcționează după un principiu numit „emergență“. Este un fenomen care se întâlnește în diferite domenii (biologie, ecologie): un sistem complex (ca un mușuroi sau un stup de albine) nu poate fi definit ca însumând componentele lui. Și acest fapt îi conferă magie și mister: ansamblul acțiunilor comune dă un rezultat de neînchipuit la nivelul micro. Natura ne învață din plin: întregul este mai mult decât suma părților care-l compun.

Această carte se vrea o ilustrare a acestui principiu al viului, se vrea un detonator suplimentar pentru a declanșa aceste acțiuni, aceste vise de pasăre colibri care dormitează în unii și care s-au concretizat deja în alții.

Realizarea unei lumi mai drepte și mai durabile poate fi altceva decât convergența actelor noastre individuale?



CAPITOLUL 1

RĂSPUNS LA STAREA DE RĂU CONTEMPORANĂ

Ilios Kotsou, Caroline Lesire,
Pierre Rabhi și Matthieu Ricard

Astăzi, dezastrele socio-economice și ecologice care survin pe planeta noastră sunt nenumărate. Cei mai mulți dintre noi se preocupă de aceste crize pe care, în aparență, nimic nu le poate opri. Într-o lume care se prezintă din ce în ce mai mult de manieră globală și pe care mulți o cred produsul legilor legate de profit și de finanțe, care este marja noastră de manevră? Ce am putea oare să facem pentru a declanșa schimbarea și a contribui la aceasta?

O primă opțiune constă în a ne angaja la nivel social, umanitar și politic. O altă cale este lucrul asupra sinelui, pentru a atinge o stare de seninătate necesară în această lume dificilă.

A medita sau a milita?

Aceste două atitudini sunt adesea zugrăvite ca fiind opuse. Militantul este înfățișat de manieră caricaturală, acționând fără să aibă conștiința clară a mizelor și nici a consecințelor acțiunilor sale și fără a fi conectat la viața lui interioară; iar cel care meditează este prezentat ca un individ egoist, izolat de ceilalți și de lume, preocupat numai de viața lui intimă și incapabil de a acționa. Și, dacă ne facem timp să ne gândim la acest lucru, este oare posibil să acționăm asupra lumii fără să ne transformăm pe noi înșine? A ne angaja pentru o lume mai dreaptă și în conformitate cu idealurile noastre, nu este, de asemenea, un mod promițător de a ne îngriji de noi înșine? Cum să facem ca să trezim și să-i împăcăm în noi pe militant și pe cel care meditează?

„Nu cred că putem să corectăm ceva în lumea exterioară dacă nu l-am corectat mai întâi în noi înșine.“ Această frază a lui Etty Hillesum, care figurează în preambulul cărții, este un prim răspuns.

Această studentă olandeză veselă, curioasă și foarte modernă a fost deportată la Auschwitz în zorii vârstei de 30 de ani. Pasajele din jurnalul¹ ei, care se termină cu o carte poștală trimisă unei prietene, din trenul care o conducea

¹ Hillesum E., *Une vie bouleversée – Journal (1941-1943)*, Paris, Seuil, 1995.

spre un destin fatal, dovedesc inteligența sa vie și angajată. Urmând exemplul acestei mari figuri contemporane, să dezvoltăm în continuare câteva argumente în favoarea schimbării personale care vor antrena în mod automat schimbarea lumii.

Noi *suntem* lumea. A ne schimba înseamnă, deci, a schimba o parte din lume, desigur infimă, dar existentă și importantă.

De manieră extrem de pragmatică, primul argument se bazează pe ideea că noi *suntem* lumea. A ne schimba înseamnă, deci, a schimba o parte din lume, desigur infimă, dar existentă și importantă. În plus, noi suntem o participantă a lumii asupra căreia avem influența cea mai directă. Astrofizicianul Hubert Reeves afirma că poluarea nu reprezintă o problemă mare, ci șase miliarde de mici probleme.

În mod similar, credem că este posibil a aplica cel puțin șase miliarde de mici soluții pentru a schimba această lume într-o lume mai bună: schimbarea este la îndemâna noastră.

În timpul ciclurilor de meditație mindfulness pe care le organizez (Ilios), numeroase persoane povestesc cum schimbarea produsă în ei înșiși se simte în relațiile lor

cu ceilalți și cu lumea. Recent, un manager mi-a zis la sfârșitul cursului:

— Venisem să caut metode pentru a-i schimba pe ceilalți. Acum am înțeles că schimbarea nu poate să înceapă decât în fiecare dintre noi.

A ne asuma răspunderea

„Purtând umanitatea în ea, fiecare ființă omenească este responsabilă la nivelul ei“, ne spune Edgar Morin.¹ Făcând parte din această lume, suntem cu toții responsabili de ceea ce ea devine. În acest sens, suntem noi oare capabili să exersăm această responsabilitate? Importante cercetări științifice, despre care vorbește Christophe André în Capitolul 2, lasă să se întrevadă că societatea actuală, sub influența anumitor factori (banul, stresul, publicitatea etc.), ne alienează.

Condiționați și manipulați, noi devenim străini nouă înșine. În acest context, cum să facem să regăsim libertatea de a acționa și libertatea alegerilor noastre de consum?

Cum să devenim mai responsabili, nu în sensul de vinovăție, ci mai îndemânatici în a găsi cel mai bun răspuns la orice situație care ni se prezintă?

¹ „Il était une fois Pierre Rabhi“, *Kaizen*, ediție specială nr. 1, ianuarie 2013, p. 123.

În vara care a precedat înscrierea mea (Caroline Lesire) la universitate, am plecat în Brazilia să-i întâlnesc pe copiii și tinerii străzii din Recife. Ajungând într-un centru de plasament, mi-a fost imposibil să îmi rețin lacrimile. În fața mea stăteau fete de vârstă mea sau mai tinere, deja mame – unele dintre ele de mai multe ori deja – și adesea îmbătrânite înainte de vreme. Mă simțeam neputincioasă și chiar vinovată pentru că duceam o viață confortabilă în timp ce aceste tinere nu aveau nimic. Didier și Christine, de la asociația care ne însoțea, mi-au spus:

— Uită-te la ele cum sunt bucuroase să te vadă și să îți vorbească. Nu te lăsa copleșită de tristețe; nu le ajuți cu tristețea ta. Plângând, te plângi pe tine însăși, îți pierzi energia. Păstrează această tristețe, această revoltă în inima ta, ele îți vor servi drept motor ca să le poți ajuta mâine, pe ele, pe toate celelalte și pe toți ceilalți care vor avea nevoie de tine.

În aceste momente mi-am zis că acțiunea mea, oricât de mică ar fi ea, ar putea contribui de manieră semnificativă la schimbările în lume. De atunci, mă concentrez asupra fiecărei schimbări pozitive și acest lucru mă ajută, mai ales în momentele când mă simt neputincioasă în fața nedreptăților lumii.

Cum să ne depășim propria tristețe fără să ne lăsăm copleșiți de ea? Cum să ne transformăm fricile și indignările

în acțiuni susceptibile de a ameliora cursul lucrurilor? Indignarea constituie într-adevăr o etapă importantă, dar este crucial ca ea să devină motorul unei acțiuni orientate către ceva, spre un model alternativ, și nu numai împotriva sistemului existent. Stéphane Hessel, celebru militant pentru drepturile omului și vechi luptător în Rezistență, autor al eseului „Indignez-vous!“ [„Indignați-vă!“], preciza, după publicarea acestuia, că, dincolo de indignare, este important ca fiecare dintre noi să înțeleagă că este creator și că trebuie să reziste ca să creeze și să creeze ca să reziste fără încetare.¹

Cu cât suntem mai indignați, cu atât mai mult avem nevoie să fim conștienți pentru ca acțiunile noastre să fie coerente cu idealurile noastre. Căci, deconectați, separați de noi înșine, riscăm să ne îndepărtăm de valorile noastre. Cuvântul „alienare“ provine din cuvântul latin *alienus*, care înseamnă „celălalt“, „străin“. Alienare desemnează acest proces de deposedare a omului și pierderea capacității de a-și stăpâni propriile forțe (din cauza condiționării sociale, a publicității, a dezinformării). Influențați de ceea ce constituie obiectul împotriva căruia luptăm, ajungem să fim definiți de către acesta.

¹ Hessel S., *À nous de jouer*, Paris, Autrement, 2013, p. 155.