biblioterapia

Metoda care ne ajută să descoperim energia pozitivă ascunsă în noi.
LA NOUVELLE RÉPUBLIQUE

CELE CINCI PORȚI

SPRE PROPRIA SPIRITUALITATE

FABRICE MIDAL

CUPRINS

Prolog 11

Partea întâi
Lucrurile simple ale vieții

Capitolul 1 De ce nu te așezi în tine însuți 19
Capitolul 2 Banalitatea unei porți 25
Capitolul 3 Treci pragul! 33
Capitolul 4 Sunt pregătit? 41
Capitolul 5 Prezentul viu 49
Capitolul 6 Experiența spirituală și neuroștiințele 57

Partea a doua
Suflul vieții

Capitolul 7 Spiritualitatea, o poveste de viață . . . 71
Capitolul 8 Stăpânirea energiilor 75
Capitolul 9 Test: care e poarta ta? 83
Capitolul 10 Poarta roșie. Fericirea de a intra într-o relație 91

Capitolul 11 Poarta albastră. Fericirea clarității . . 107
Capitolul 12 Poarta albă. Fericirea de a fi pe deplin încrezător în tine însuți 123
Capitolul 13 Poarta galbenă. Fericirea plenitudinii 137
Capitolul 14 Poarta verde. Fericirea de a acționa 151

Partea a treia

12 ritualuri ca să te obișnuiești cu cele cinci porți și să înveți să trăiești din nou

Capitolul 15 Ce este un ritual? 169
Ritualul # 1 Mă deschid în fața energiei (poarta roșie) 173
Ritualul # 2 Ritualul aprecierii (poarta albă) 179
Ritualul # 3 Mă eliberez de încărcătura emoțională (poarta albastră) 183
Ritualul # 4 Cercul sacru (poarta galbenă) 187
Ritualul # 5 Îmi ascult corpul (poarta albă) 191
Ritualul # 6 Îngerul păzitor – lecția lui Socrate (poarta albastră) 195
Ritualul # 7 Mă aliez cu forțele care îmi sunt prietene (poarta roșie) 199
Ritualul # 8 Puterea compasiunii (poarta roșie). . 203
Ritualul # 9 Ritualul tibetan al ofrandei festinului (poarta galbenă) 207

Ritualul # 10 Ritualul iertării interioare (poarta albastră) 211
Ritualul # 11 Ritual pentru a-ți descoperi partea de suflet (poarta verde). 215
Ritualul # 12 Ritualul suveranității (poarta verde) 219

Mulțumiri 223

Capitolul 1

De ce nu te așezi în tine însuți

Viața te-a plasat pe șine de pe care ai impresia că e imposibil să te abați. Străbați zilele, lunile, anii și rămâi legat de același circuit, metrou-muncă-nani*, declinat într-o infinitate de sarcini care se succedă. Nu te deschizi, nu te întinzi. Te îndoi sub o povară pe care nu știi cum s-o numești. Traversezi existența, îndeplinești ce ți se cere, dar nu te împlinești.

Percepi viața ca pe ceva mediocru, mecanizat, supus contingențelor materiale: muncești, consumi, te prefaci că te distrezi și o iei de la capăt. Zilele se acumulează, avansezi ca un soldățel perfect dresat, doar că ți-ai pierdut vlaga, acea vioiciune care te face să vrei să te trezești dimineața cu chef de viață. Îți lipsesc amploarea simțirii și dorința, nu te mai simți în legătură cu ceea ce vrei, cu cel care ești, cu lucrurile după

---

* În franceză, *métro-boulot-dodo*, expresie care exprimă metaforic viața abrutizată de rutină.

care tânjești. Altfel spus, ai încetat să mai ființezi în posibilitatea încântării. E o tragedie.

Am avut o lungă discuție cu un director tot numai un zâmbet, sau cel puțin așa părea din exterior. Participa deja de mai multe săptămâni la cursurile mele de meditație, dar, ședință după ședință, am observat din felul cum se mișca, cum reacționa, cum vorbea și se comporta că puzzle-ul vieții lui era incomplet, că-i lipsea o piesă importantă. A cedat abia după o oră de conversație. Și s-au rupt barierele: lacrimi, disperare, dorințe care fuseseră înăbușite și în cele din urmă stinse definitiv.

Încă din copilărie se încăpățânase să devină omul care se așteptau ceilalți să fie: părinții, profesorii, prietenii, apoi colegii, soția, copiii. Se învinovățea că nu reușise. Avea o mare problemă: dintotdeauna fusese împărțit între imaginea pe care credea că trebuie s-o afișeze și ceea ce era cu adevărat. Îi plăcea arta, dar avea o carieră în comerț, aspira la o formă de plenitudine, dar se angajase într-o cursă contracronometru care nu-i lăsa niciun fel de răgaz. Se lăsase înlănțuit de ceilalți și întorsese spatele acelui lucru pentru care credea că e menit: profunzimea, autenticitatea, sinceritatea, nu în sens material sau moral, ci în sensul unei armonizări cu propria imagine.

Avea o mulțime de idei despre cum să redevină stăpân pe sine, cum să îi fie mai bine. O avalanșă de „trebuie“: „să mă deconectez, să stau într-un loc retras câteva săptămâni“, „să-mi iau în sfârșit o vacanță ca lumea“, „să impun limite“, „să mă mai gândesc și la mine“. Munca, familia,

copiii, toate astea la un loc îl împiedicau să realizeze ce-și dorea și a ajuns să gândească doar la modul condițional: „Dacă aș fi învățat mai bine, aș fi putut să…“, „Dacă aș fi întâlnit persoana ideală, aș fi putut ajunge…“, „Dacă aș fi reușit să mă odihnesc, mi-aș fi recăpătat energia“, „Dacă mi-aș fi putut schimba serviciul, aș fi fost fericit în profesia mea…“.

Răspunsurile privind cauzele suferinței lui n-au făcut decât să-l culpabilizeze și mai tare: „Ar trebui să fiu mai puțin timid“ (ori, în funcție de zi, mai calm, cu mai multă personalitate, mai puțin exigent), „Ar trebui să mă stăpânesc, să nu mă mai exteriorizez…“. A ajuns să se convingă că, dacă viața lui nu arată strălucit, ar trebui să se învinovățească doar pe el însuși, pe nimeni altcineva. Se considera unicul responsabil pentru acest eșec și târa după el „vina“ ca pe o bilă de ocnaș.

În realitate, avea o singură problemă: se despărțise de viața din el, de dimensiunea spirituală a existenței umane. Când integrezi în viața ta acea dimensiune, nici timiditatea ta, nici accesele de supărare, nici metroul pe care trebuie să-l prinzi în fiecare dimineață și cu atât mai puțin pretențiile copiilor tăi adolescenți sau ale colegilor nu mai sunt probleme reale. Ci mici sâcâieli, fleacurile imprevizibile ale vieții, prea puțin importante în comparație cu trăirile tale autentice.

Nu vei reface legătura cu dimensiunea spirituală purtându-te urât cu tine însuți sau continuând să te pedepsești. Dimpotrivă, această atitudine n-ar face decât să mărească prăpastia dintre cel care ești și imaginea pe

care vrei s-o arăți. Înțelege că nu ești vinovat de ceea ce a ajuns viața ta; pur și simplu, n-ai găsit deocamdată cheia acelei porți care se deschide spre resursele pe care le ai în mod natural, pe care noi toți le avem înăuntrul nostru. În timp, te-ai rupt de acea parte din viața ta cu adevărat esențială: energia lăuntrică.

Fără acea energie, ești prea slab. Nu rezişti, nu ştii cum să te aperi. Eşti doborât de cea mai firavă pală de vânt și, când te ridici, nu faci decât să te izbeşti de ziduri, extenuându-te, în pofida straturilor de carapace cu care ai încercat să te protejezi. Ori, ca să fim mai precişi, din cauza lor.

Spiritualitatea despre care îți voi vorbi este această energie. Este forța ta, este vioiciunea existenței. Nu presupune să fugi de viață, ci dimpotrivă, să redevii întreg, să fii al tău, să ții cont de dorința, de puterea și capacitatea ta de a acționa. Înseamnă să faci parte din viață. Această spiritualitate nu presupune un discurs teoretic. E o experiență. Nu se reflectează la ea; se trăiește. Nu se predă; se practică zi după zi, în toate momentele existenței, mai ales în cele mai banale dintre ele.

Nu-ți voi da lecții, ci o cheie. Apoi îți voi arăta o poartă prin care să intri în propria viață. Astfel de porți sunt pretutindeni și oricând. Toate sunt pregătite să te întâmpine. Cu toate acestea, una dintre ele – o vom vedea împreună – va rămâne calea privilegiată spre trăirea întru spirit. S-o recunoşti va fi o joacă de copii. De fapt, o cunoşti deja, însă atunci când se înfățișează dinaintea ta, o alungi, fiindcă o subestimezi. Pentru că

e modestă, n-o consideri demnă de interes. Vei recunoaște și alte porți și, de asemenea, vei putea să ți le creezi pe ale tale, în funcție de circumstanțele și situațiile cotidiene. O vei constata tu însuți: sunt singurele porți către adevărata fericire.

Capitolul 2

Banalitatea unei porți

Lasă jos binoclul. Ai căutat cu el la kilometri distanță de jur împrejur ce ți-ar putea aduce fericire, ori măcar un pic de mângâiere. Îți dorești un miracol, magie, și pe bună dreptate. Cauți prea departe, însă. Lasă binoclul jos și privește în jurul tău: extraordinarul se ivește doar din banalitatea vieții obișnuite.

La mijlocul secolului al XVII-lea, o mulțime de personaje prestigioase se înființau la mănăstirea carmelită de pe strada Vaugirard din Paris: mari teologi precum Fénelon, ori abatele Joseph de Beaufort, vicarul general al cardinalului de Noailles, un obișnuit al locului. În mod ciudat, frecventau mai degrabă cămările, aflate lângă bucătărie, decât părțile mai nobile ale clădirii. Și asta, întrucât acolo își petrecea mare parte a timpului fratele Laurent de la Résurrection*.

Acesta era un personaj ieșit din comun. Născut în 1614 în micul sat Hériménil, în Lorena, cel care pe atunci

---

* Laurențiu al Învierii (cca 1614–1691), călugăr carmelit cunoscut pentru scrierile sale postume.

se numea Nicolas Herman avea șaisprezece ani când s-a făcut soldat. A participat la Războiul de Treizeci de Ani, a fost cât pe ce să moară de două ori, apoi, rănit grav, a părăsit armata. Și-a căutat fericirea, însă n-o găsea nicăieri, nici măcar un pic de liniște sufletească. Nu era împăcat cu el însuși. Marcat de o experiență mistică de la începutul adolescenței, s-a hotărât să se facă pustnic. Dar nu era adevărata lui cale. Singur, în așteptarea unei revelații, se plictisea. Om de acțiune, a abandonat pustietatea după doi ani și și-a găsit un post de servitor la un sfetnic al regelui, la Paris. Nici acum nu era fericit. Nu știa care era cauza acelei neliniști, a senzației că îi lipsește ceva, a sentimentului de neîmplinire. Lipsa de educație? A familiei, a copiilor, faptul că nu prea avea prieteni? De fapt, era chinuit de o sete „după altceva", de o aspirație pe care acest om lipsit de cultură, de educație nu știa s-o numească.

În lipsă de ceva mai bun, i s-a alăturat unchiului său, carmelit la mănăstirea de pe strada Vaugirard. Nicolas era grosolan la înfățișare și simplu la minte. Călugării l-au acceptat în rândul lor, însă doar pe jumătate: i-au propus să se ocupe de gospodărie, să fie un așa-numit *frère convers*. Să fie membru al ordinului, desigur, dar să locuiască izolat de cei care aveau privilegiul de a se dedica rugăciunii. Cei ca el, în schimb, trebuiau să aibă grijă de probleme seculare: târguieli, treburi mărunte… Devenit Laurent de la Résurrection, a fost trimis la bucătărie.

Fratele Laurent nu era vreun spirit măreț, ori vreun erudit. Era mai mult de atât: un înțelept. Primii care

au început să-l viziteze au fost chiar călugării, ca să-i ceară sfatul, să se molipsească de bucuria profundă care emana din ființa sa, să se adape din adevărul ce părea să-l atingă, adică din spiritualitatea care alungase povara ce-l copleșea din adolescență. Pe urmă, au sosit vizitatorii din afara mănăstirii. Că erau oameni modești sau că făceau parte dintre cele mai strălucite spirite ale epocii, Laurent se purta cu toți la fel. Abatele de Beaufort, cel care avea să-i devină biograf, îi lăuda vorbele, „simple, însă întotdeauna pline de adevăr și de înțelesuri", „înțelepciunea aparte", „purtarea nestingherită, altfel decât cea a unui *frère convers* obișnuit". Renumele lui a străbătut secolele. Dacă în Franța nu e cunoscut, confesiunile din carnetele lui continuă să fie citite și reeditate în țările anglo-saxone, unde spiritul său îi atinge atât pe credincioși, cât și pe atei.

Era un om care emana lumină. Nu mai descopereai la el nicio urmă de plictiseală, din culoarea mohorâtă în care trăise până atunci. Înconjurat de sobe, în locul în care îl cantonaseră călugării, unde era la mintea orișicui că nu poate înflori niciun fel de spiritualitate, el a văzut o poartă și s-a entuziasmat să exploreze spațiile dindărătul ei. A descoperit cheia: „Nu e nevoie să ai de făcut lucruri mărețe." „Să faci" era laitmotivul lui. Nu întorcându-se asupra lui însuși în timpul rugăciunilor ori retrăgându-se într-o viață paralelă, la adăpostul unei mănăstiri, ci acționând asupra lumii pătrunsese în cele din urmă în viața spirituală. „Să nu ne părăsim pe noi înșine pentru a ne ocupa de El",

insista călugărul. Mesajul, cel puțin neobișnuit, îi fascina pe vizitatori. Le deschidea porți pe care ei înșiși le căutaseră ani în șir acolo unde nu erau. Căci fiecare dintre noi are o cale de a ieși din monotonie, din cenușiul care ne sufocă existența. Laurent a descoperit fericirea lui „să faci", nu în mod conștient sau automat, ci cu inima, într-un avânt ce dă seama de cea mai înaltă spiritualitate.

Unul dintre textele sale cele mai puternice e de asemenea și cel mai modest dintre câte mi-a fost dat să citesc: „Întorc mica mea omletă pe cealaltă parte întru iubirea Domnului. Când va fi gata, de nu voi mai avea nimic de făcut, mă voi prosterna la pământ. Apoi mă voi ridica în picioare mai mulțumit ca un rege." E ceea ce îi fascina pe vizitatorii lui. În ce consta, așadar, puterea acestui om capabil să transforme o acțiune atât de banală precum prăjitul ouălor, adeseori plictisitoare, în experiența unei uniuni, caracterizată de iubire și deschidere, într-un proces al inițierii spirituale de care erau capabili doar marii mistici? Metoda sa putea fi rezumată într-o frază: „Nu pe căile celor învățați, ci de-a dreptul trebuie mers." Eliberând spiritualitatea de cuvintele și conceptele grandioase care o ținuseră prizonieră, sufocată de-a lungul secolelor. Încetând să mai credem că e rezervată doar marilor spirite și mistici, fructul unei vieți dedicate gândurilor înalte.

Căci experiența spirituală nu înseamnă nici să aștepți ca eul să se dizolve, nici să vezi îngeri cântând în jur ori mai știu eu ce altceva. De fapt, e la fel de banală ca o

omletă: este o poartă care se deschide. Fratele Laurent o numește „Dumnezeu“, fiindcă nu știe ce alt cuvânt i s-ar potrivi. Îi poți spune Dumnezeu, dar foarte bine o poți numi pace, iubire, unitate, nirvana, ca în tradițiile orientale care ignoră conceptul de dumnezeu, ori poți pur și simplu să nu-i spui nicicum. Este o experiență universală la îndemâna oricui, o experiență benefică, însă atât de simplă, încât n-o putem considera spirituală, câtă vreme acest cuvânt ne intimidează.

Fă o incursiune în propria memorie. Amintește-ți de acel moment, probabil fulgurant, în care ai întâlnit în tine un lucru pe care n-ai știut să-l numești, dar profund adevărat, absolut incredibil. Un lucru bun, frumos, care te-a bulversat și te-a făcut să stai cu picioarele bine înfipte în pământ. Poate că tocmai te apucai de treabă, sau să-ți prăjești omleta, sau te plimbai și ai văzut prima floare din acea primăvară ițindu-se la marginea trotuarului, ori poate picoteai sub un copac într-o după-amiază de vară. Porțile infinitului s-au deschis dinaintea ta, dar nu le-ai dat crezare, atât de banale erau împrejurările. Ai atins beatitudinea, însă, pentru că nu te considerai în stare s-o vezi, n-ai zăbovit în acea stare. Îți părea ilogică și ți-ai zis că, dacă ceea ce-ai simțit e adevărat, ar trebui să poți să vorbești, să poți să povestești despre asta. N-ai reușit, căci nu ți-ai găsit cuvintele. Apoi, știi foarte bine că ni se cer dovezi, chiar dacă, așa cum zicea pictorul Georges Braque, „dovezile obosesc adevărul“. Nu aveai nicio urmă, nicio dovadă. Atunci, în loc să te înclini în

O carte pedagogică
plină cu anecdote, explicații
și sfaturi foarte practice.

RADIO VINCI AUTOROUTES

Ce relație ai cu spiritualitatea? Crezi că le e rezervată doar inițiaților și maeștrilor din tradițiile orientale? Veșnic visător pragmatic, Fabrice Midal demontează și acum prejudecățile, abordând spiritualitatea ca pe o dorință intimă, care se trăiește zi de zi. El nu îți propune o fugă în afara ta, ci o mai bună așezare în tine însuți, în propria energie.

Chemând în ajutor etimologia, antropologia, pe Mary Poppins și pe zâna bună, Midal identifică cinci tipuri de energie, echivalentul a cinci fericiri ale ființei: roșie, verde, albă, galbenă, albastră. Ca să te bucuri de o trezire spirituală autentică, rămânând totuși ancorat în realitatea existenței, trebuie să-ți găsești propria poartă. Empatic și îndrăzneț ca de obicei, proful de meditație *à la française* îți propune o serie de exerciții prin care să-ți identifici poarta dominantă și să cultivi în tine darurile fiecărei energii. Ce culoare are spiritualitatea ta?

biblioterapia

curteaveche.ro
ISBN 978-606-44-1580-6
9 786064 415806