

YOGA PUTEREA DE A VINDECA

Traducere: MARILENA DUMITRESCU



NICULESCU

Cuprins

<i>Exerciții de yoga și meditații</i>	7
<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Cuvânt-înainte</i>	15
<i>Introducere</i>	19
Capitolul 1	
Înteruperea ciclului durerii	39
Capitolul 2	
Discernământul: Ce este real?	50
Capitolul 3	
Eliberează-te de încrâncenare	61
Capitolul 4	
Nu ești ceea ce gândești	76
Capitolul 5	
Păstrează curățenia	86
Capitolul 6	
Puterea vulnerabilității	96
Capitolul 7	
În primul rând, să nu faci rău	109

Capitolul 8	
Ce putem fura	120

Capitolul 9	
Să vorbim despre sex	129

Capitolul 10	
Ai încredere în drumul tău	144

Capitolul 11	
Spune adevărul	150

Capitolul 12	
Cunoaște-te pe tine însuși	162

Capitolul 13	
Integrează-te în râul vieții	175

Capitolul 14	
Exersarea recunoștinței	183

<i>Concluzii</i>	199
------------------------	-----

<i>Bibliografie</i>	201
---------------------------	-----

<i>Glosar</i>	203
---------------------	-----

Exerciții de yoga și meditații

<i>Capitolul 1:</i> Tadasana & Pranayama	48
<i>Capitolul 2:</i> Posturile pisicii și vacii și postura câinelui & meditație ghidată	58-59
<i>Capitolul 3:</i> Supta Baddha Konasana & meditație eliberatoare	73
<i>Capitolul 4:</i> Jumătate din salutul soarelui	84
<i>Capitolul 5:</i> Secvența A, răsucirea coloanei vertebrale & meditație prin vizualizare	92-94
<i>Capitolul 6:</i> Savasana & meditație ghidată	107
<i>Capitolul 7:</i> Meditație pentru dobândirea unei voci blânde & postura broaștei în picioare, pentru controlul furiei	115-117
<i>Capitolul 8:</i> Secvență de curbare a spatelui/aplecare în față pentru echilibru & meditație pentru a da și a primi	127-128
<i>Capitolul 9:</i> Pentru deschiderea inimii, Baddha Konasana pentru deschiderea umerilor & meditația „eu sunt iubire/eu eliberez”	140-142
<i>Capitolul 10:</i> Secvența A și postura podului & meditația „eu sunt”	148-149

Capitolul 11: Secvențele A și B & meditație cu mantra	
Sat Nam	158-161
Capitolul 12: Secvența C & meditație cu Gyan	
Mudra	172-173
Capitolul 13: Aplecări în față & meditație pentru	
cedare	179-181
Capitolul 14: Secvențele dinamice A și B ca exercițiu	
de recunoștință & meditație în poziție șezând.	196-197
Spune adevărul	150
Capitolul 1: Tadasana & Pranayama	161
Capitolul 2: Posturile pasive și active și posturile clasice &	
meditație ghidată	161
Capitolul 3: Supta Baddha Konasana & Bhujangasana	
eliberatoare	161
Capitolul 4: Jantara din salutul corectitudinii	161
Capitolul 5: Secvența A, răsucirea coloanei vertebrale &	
meditație prin vizualizare	161
Capitolul 6: Savasana & meditație ghidată	161
Capitolul 7: Meditație pentru dobândirea unei voci blânde &	
postura prostetă în picioare pentru controlul	
lunii	115-117
Capitolul 8: Secvență de curbare a spatelui/aflecare	
în față pentru echilibru & meditație pentru a da	
și a primi	127-128
Capitolul 9: Pentru deschiderea inimii, Baddha Konasana	
pentru deschiderea șoldurilor & meditația „eu sunt	
indirecți clibret”	140-142
Capitolul 10: Secvența A și postura podului &	
meditația „eu sunt	148-149

Capitolul 1

Înteruperea ciclului durerii

De ce repetăm tiparele comportamentale care ne produc durere? De ce atragem în viața noastră oameni și situații care ne vor face să suferim? Cum punem capăt acestui ciclu? Yoghinii numesc aceste tipare samskaras. Nu toate samskaras sunt negative, dar cele care sunt ne pot face într-adevăr să dăm de necaz.

CÂND AVEAM ȘAPTESPREZECE ANI, am început să mă întâlnesc cu un bărbat mai în vârstă decât mine cu douăzeci și unu de ani. Părinții au încercat să mă împiedice, dar și între ei erau nouăsprezece ani diferență și, chiar dacă ei au divorțat când eu împlinisem patru ani, eram sigură că relația mea era diferită. La șaptesprezece ani credeam că știu toate răspunsurile. Fostul meu prieten, care fusese bun și amabil și minunat în toate privințele, a încercat la rândul lui să mă oprească. Dar el se mutase în celălalt capăt al țării pentru a urma colegiul, iar adevărul era că îmi frânsese inima. Mă simțeam abandonată chiar dacă el îmi spunea că urma să ne vedem în vacanța de Crăciun și îmi dădea telefon în fiecare zi. Nimic nu conta; plecase și răscolise în mine o senzație veche, dureroasă și total nevindecată.

Așa că l-am lăsat pe individul acela cu mult mai în vârstă să se apropie de mine cu mașinile și bărcile lui și cu avionul privat de la casa din Hamptons. Avea foarte proasta reputație că înșela

toate femeile cu care se întâlnea, dar am fost convinsă că eu îl puteam vindeca. Totodată, undeva în sinea mea, credeam că eram genul de persoană care putea fi părăsită. Așa că, ce mai conta?

Prima ieșire împreună a fost neobișnuită și tristă. Ne-am dus cu avionul la casa lui și apoi direct la plajă, de unde am luat barca lui cu motor. Ne-am oprit în mijlocul unui golf izolat. Eram conștientă că el mai făcuse acest lucru – tot tacâmul. Era un fel de ritual de seducție, ceva ce trebuia bifat. Știam și că nu mă iubea. Asta s-a întâmplat însă după câțiva ani, după ce îmi frânsese deja inima și era prea târziu. Totuși am fost a lui în ziua aceea, deși nu am simțit nimic. Am folosit toate trucurile obișnuite. Nu-l iubeam și cu siguranță nu mă iubeam nici pe mine, câtuși de puțin. Când s-a terminat totul și m-am dus să înot în ocean, lacrimile au început să-mi șiroiască pe obraji, fără niciun avertisment, fără să le dau voie. M-am scufundat în apă încercând să le fac să dispară, încercând să mă spăl de întreaga întâmplare. Nu-mi amintesc altceva despre ziua și noaptea aceea, dar știu că eram ca și moartă în mine însămi și în același timp neobișnuit de satisfăcută că făcusem ceva riscant și nesăbuit.

Am rămas cu el trei ani. După ce a pus mâna pe mine, m-a ținut strâns în lesă. Este interesant cum oamenii lipsiți de integritate consideră că și ceilalți sunt la fel. Se simțea amenințat de studenții de la Columbia, care aveau vârsta mea. Uneori mă ducea cu mașina până la campus și se supăra dacă mă rujam sau dacă purtam jeanși strâmți, fustă scurtă sau orice altceva decât un sac. Mă înșela regulat și o făcea cu talent. Nu puteam să dovedesc nimic niciodată, dar îmi dădeam seama când avea pe cineva, pentru că mă durea. Era o durere din aceea care te

face să te ascunzi sub masa din bucătărie, ghemuindu-te printre sughituri și întrebându-te ce o fi de făcut în asemenea situație.

În acel moment nu puteam însă nici să mă desprind. Mă gândeam că, dacă aș fi fost perfectă, astfel încât să-l fac să mă iubească, aceasta ar fi fost salvarea pentru amândoi. Eram profund adâncită în ciclul durerii și dedicată ideii de a găsi un sfârșit fericit.

Numai că nu poți salva pe nimeni. Nu te ajută la nimic toată dragostea din lume. Nu poți determina un om să fie fidel, sau bun, sau plin de compasiune și sensibilitate. Nu poți face altă persoană fericită. În schimb poți să-ți faci singur rău. Poți permite să fii abuzat, tratat prost, neglijat și trădat. Ceea ce nu-ți recomand. De la bun început, o persoană sănătoasă, fericită și sigură pe sine nu ar fi ajuns într-o barcă împreună cu acel bărbat. Desigur, o tânără de șaptesprezece ani a fost o pradă pentru el, iar astăzi, când privesc înapoi, simt toată compasiunea pentru mine însămi. Dar pentru a ajunge aici am avut nevoie de ani de zile – de multă yoga, de multă terapie și de multe lacrimi, pagini scrise și lecturi. Vei fi stăpânit de tot ce încerci să înăbuși, să eviți sau să negi. Vei fi o victimă controlată de toate acestea. Iar dacă nu te vei confrunta cu ele, le vei rechema, de fapt, în viața ta prin diferite mijloace. Adevărul se cere afirmat. Inima ta are nevoie de vindecare pentru a se putea deschide din nou. Nimic din ce se află în trecutul tău nu trebuie să-ți definească viitorul, dar o va face dacă nu te vei strădui să te eliberezi.

Trăim o frică imensă. Credem că situațiile de acest fel ne vor copleși, că nu vom supraviețui. Ceea ce nu vei depăși este însă negarea. Cea mai cruntă trădare este trădarea sinelui. Iată partea care ucide. Aceasta este partea care te va face să simți că poți fi măturat de furtună. Este dureros să te vezi așa cum ești. Este dureros și extrem de neplăcut pe termen scurt, dar dacă ai

suficientă încredere în tine încât să te confrunți cu propria durere, vei vedea că durerea va avea din ce în ce mai puțină putere asupra ta. Dacă-i vei permite febrei ucigașe produse de aceste răni să se elibereze, întreaga ta ființă va putea să respire profund, probabil pentru prima dată cu adevărat.

Îți poți permite să-i ierți pe cei care te-au dezamăgit, care nu au fost sau nu au putut fi lângă tine așa cum ți-ai fi dorit sau așa cum ai fi meritat. Îți poți ierta alegerile pe care le-ai făcut răbindu-te, pe tine însuși sau pe alții. Când suferim, avem tendința să nu ne tratăm tocmai bine, ceea ce se extinde uneori și asupra oamenilor celor mai apropiați. Viața poate fi însă frumoasă. Poți închide cartea cu povestea veche și dureroasă care repetă o experiență din trecut. Și poți începe să dezvolti un nou fel de a fi, un nou fel de a-ți aparține ție însuși, de a interacționa cu apropiații și de a crea o viață care să-ți aducă bucurie.

Nu înseamnă că vechea durere nu va mai apărea din când în când, în momentele când te vei simți prins în capcană, pus la încercare sau vulnerabil, dar nu va pune stăpânire pe tine și nu te va doborî – pentru că nu va mai avea puterea supremă, nu-ți va dirija viața. O vei simți așa cum este: ecoul unei istorii trecute de mult, încheiate. Nu va putea fi rescrisă, în schimb vei decide cum s-o abordezi; vei putea să alegi ce să păstrezi din ea. Îți recomand cu toată convingerea să-ți dirijezi energia către iubire, către idei, oameni și pasiuni care îți aduc bucurie, precum și către ceea ce ai tu de oferit acestei lumi. Suntem învățați să căutăm sfârșitul fericit, dar viața nu este așa. Vei găsi sfârșitul fericit într-o carte sau într-un film, dar în viață fericirea este o alegere de zi cu zi și are nevoie de participarea noastră.

Uneori este nerealist să încerci să alegi fericirea. Dacă ai inima frântă sau dacă te simți trădat, respins, dat la o parte ori

dacă treci printr-o durere profundă, ar fi illogic să vrei să fii fericit. O parte a dificultăților noastre provine din faptul că încercăm să ajungem la sentimente sau la stări lipsite de sens. Opțiunea cea mai bună este să ne deschidem înspre realitate așa cum este ea și să ne permitem nouă înșine să trăim întreaga gamă de emoții pe care le poate simți o ființă umană. Dacă acceptăm acest lucru, vom constata probabil că este mai mare numărul zilelor în care putem opta să fim fericiți; nu trebuie decât să ne îndreptăm atenția spre lucrurile bune, care se desfășoară bine, care curg, pe care le avem deja acum. Dacă procedezi așa, nu te vei găsi niciodată în situația de a ieși pe mare cu cineva care nu știe altceva decât să te rănească, pentru că, nu-i așa, de ce ți-ai pierde timpul în acest fel?

Tot ce a rămas nevindecat în propria ființă va continua să se manifeste în viața ta până când vei recunoaște și vei aborda problema. Este foarte adevărat că „ceea ce respingi persistă”. Tot ce îngropăm, evităm sau negăm, orice durere pe care încercăm s-o domolim va continua să se ridice la suprafață până când o vom aborda frontal. Se poate întâmpla acest lucru în domeniul sentimental. Aici apar problemele pentru majoritatea oamenilor – în relațiile intime. Este posibil să fi remarcat deja că ai o abilitate stranie de a alege oameni care știu să te manevreze prin punctele tale sensibile sau cum să-ți frângă inima. Nu este o coincidență. Atunci când suntem dominați de forțe ale inconștientului, avem obiceiul de a atrage în viața noastră persoane ce se pot regăsi în zonele noastre interioare lipsite de atenție. Vrem să fim împăcați. Dar nu ne vom găsi liniștea până ce nu ne vom cunoaște foarte bine.

Probabil că maturizându-te ai dezvoltat mecanisme care te ajută să lupți, mecanisme necesare, care ți-au folosit la un moment dat. Poate ai învățat să fugi când îți este/ți-a fost frică

sau să te faci nevăzut. Poate ai devenit omul care aduce liniștea în familie. Dar, când ajungem să trăim pe propriile picioare, trebuie să punem sub microscop tacticile de evitare sau de supraviețuire, pentru că uneori am reușit să trecem peste ceva îngropând ce a fost supărător, dureros, derutant sau încâlcit și zâmbind în fața lumii. Sau am ajuns, poate, la anii adolescenței și am netezit asperitățile recurgând la droguri ori la alcool și astfel realitatea a devenit mai frumoasă și am suportat-o mai ușor.

Toți trecem prin momente de durere. Toți suferim. Viața nu este deloc un teren de joc. Unii se confruntă cu pierderi enorme, care te smintesc, sau cu violență, abandon sau abuzuri. Și toți avem o anumită construcție. Iar pentru a face față, trebuie s-o scoatem la lumină. Pentru mulți oameni, ideea de a se confrunța cu propria durere este nu numai neatrăgătoare, ci chiar terifiantă. Ei se tem că se vor descompune în acest proces. Este însă obositor și inutil să te ascunzi de durere. Ca s-o îngropi ai nevoie de atât de multă energie, încât nu-ți mai rămân resurse pentru a face și altceva. (Numim acest fenomen depresie.) Anestezierea nu este sustenabilă, pentru că vei avea nevoie din ce în ce mai mult de agentul anesteziant, iar în cele din urmă durerea te va copleși.

De exemplu, dacă agentul anesteziant pentru tine este alcoolul, vei începe cu un pahar de vin băut la sfârșitul zilei, ca să te calmezi. Iar dacă vei ține morțiș, un pahar se va transforma în două. Când dezvoltăm toleranță pentru o anumită substanță înseamnă că am obținut un răspuns fiziologic care ne conduce spre nevoia de a folosi din ce în ce mai mult aceeași substanță pentru a obține respectivul efect. Cu timpul cele două pahare vor deveni o sticlă întregă. Alcoolul este doar un exemplu, pentru că putem dezvolta dependență și de

droguri, de mâncare, de sex, de aprobare. Problema este că atunci când devenim psihic sau fizic dependenți de ceva, acel ceva ne ia în stăpânire. Ca să ne simțim bine ne trebuie din ce în ce mai mult din acel ceva.

De aceea, de cele mai multe ori nici nu ne dăm seama ce ni se întâmplă. Freud a descris acest fenomen în 1914 în eseu „Remembering, Repeating and Working-Through”¹, în care a arătat că tendința pacienților săi de a repeta evenimentele traumatice era mai puternică decât „principiul plăcerii”, altfel spus, decât aspirația lor spre fericire. El a formulat ideea că oamenii sunt motivați să se deprindă cu evenimente sau emoții care i-au copleșit și a interpretat acest comportament ca manifestare a nevoii de familiaritate. Ne simțim confortabil cu ceea ce cunoaștem, chiar dacă ceea ce cunoaștem nu ne face prea bine.

Îată de ce se poate întâmpla ca atunci când ne aflăm într-o relație, să ne simțim provocați. Ne simțim din nou „ca acasă” și confundăm intensitatea „atracției” cu sentimentul iubirii. Când, de fapt, ceea ce căutăm este un sfârșit fericit. Vrem să ne vindecăm. Numai că, dacă aducem în viața noastră oameni capabili să reia o situație deja trăită, nu vom putea să ne vindecăm; nu vom face decât să recreăm o dinamică pe care o cunoaștem sau să repetăm tipare comportamentale care nu ne ajută. Și pentru că am făcut acest lucru fără să fim conștienți, nu numai că nu vom fi în stare să ne gestionăm durerea, dar vom reuși să ne producem încă și mai multă durere.

Freud nu este singurul care a remarcat aceste tendințe. Yoghinii le numesc *samskaras* sau rutine ale subconștientului. Ele sunt tipare emoționale sau mentale considerate „moșteniri

¹ „Cum să-ți amintești, să repeți și să treci peste” (n. trad.)

karmice” (ce noroc pe capul nostru!), cu care ne vom lupta probabil toată viața. Cuvântul *samskara* vine din sanscrită, de la *sam* („unit” sau „înălțuit”) și *kara* („acțiune” sau „cauză”). Așa cum se întâmplă cu orice tipar, cu cât îl repetăm mai mult, cu atât îl facem mai puternic. Samskaras nu sunt întotdeauna negative. Printr-un tipar se poate manifesta și compasiunea. Tiparele negative ne aduc însă necazuri, ne țin legați în lanțul durerii și ne împiedică să ne dezvoltăm.

Cu toate acestea nu suntem complet neputincioși. Putem scoate tiparele la lumină pentru a le examina. Nu trebuie să rămânem blocați în rutinele respective. Dimpotrivă, putem ieși din acea fundatură și putem construi o rutină nouă și sănătoasă. Pentru a reuși însă, trebuie mai întâi să recunoaștem existența unui tipar sau a unui mod de acțiune. Trebuie să fim în stare să-l identificăm. Durerea noastră provine în mare măsură din faptul că nu conștientizăm caracterul repetitiv al comportamentelor sau alegerilor care ne aruncă în aceeași fundatură de fiecare dată. În exemplul pe care l-am împărtășit cu tine, eu nu-mi dădeam seama că mă întâlneam cu un bărbat la fel de evaziv ca mama mea și de infidel ca tata. Nu m-am gândit că am fost atrasă pentru că fusesem părăsită și că prin rătăcirile mele încercam să-mi alin inima frântă din nou. Era limpede, dar eu mă aflam prea aproape de situația aceea pentru a o putea vedea. Cum se întâmplă de obicei, timpul și distanțarea m-au ajutat. Rezultatul nu se obține ușor. Există lucruri pe care preferăm să nu le vedem. Dar dacă vrem să ne vindecăm, acesta este primul pas. Trebuie să pornim din punctul în care ne aflăm și trebuie să știm în ce punct ne aflăm pentru a putea începe.