

Benjamin W. Decker

TEHNICI DE MEDITAȚIE PENTRU ÎNCEPĂTORI

Cum să devii mai fericit
și mai calm în 10 zile

Traducere de Ștefania Arbănași

POLIROM
2021

Cuprins

Introducere	9
Cum să folosești această carte.....	13
Ziua 1. Meditația zazen de conștientizare a respirației	19
Ziua 2. Meditația conștienței deschise	37
Ziua 3. Observarea atentă	53
Ziua 4. Mâncatul conștient.....	67
Ziua 5. Observarea emoțiilor	79
Ziua 6. Meditația în mers.....	93
Ziua 7. Meditația examinării corpului	107
Ziua 8. Meditația bazată pe mantra.....	123
Ziua 9. Înfruntarea emoțiilor neplăcute	137
Ziua 10. Meditația bunătății pline de iubire.....	153
Creează-ți obișnuința de a medita	169
<i>Glosar</i>	175
<i>Referințe</i>	183
<i>Index</i>	187
<i>Mulțumiri</i>	193

Când mergi pe un drum nou sau când nu ai o rută stabilită dinainte, o parte a minții tale e distrasă, preocupată să stabilească pe unde să o ia în continuare, explorând subtil cu imaginația diferitele posibilități. Hoinărelile minții sunt contraproductive când încercăm să ne antrenăm mintea prin meditație.

Mergând conștient pe un drum scurt, familiar, punctezi meditația cu opriri scurte de fiecare dată când ajungi la capătul aceluia drum. În momentele acelea în care te întorci ca să o iei în direcția opusă, ai ocazia naturală de a observa dacă mintea s-a îndepărtat de la ceea ce faci. Din acest motiv, îți recomand să găsești un drum care îți va da ocazia să te oprești și să te întorci de cel puțin două ori în timpul celor 10 minute de practicare a meditației de astăzi.

Care sunt beneficiile

Meditația în mers este eficientă în mod deosebit când este combinată cu o meditație în poziție așezată. Rareori este folosită ca practică de sine stătătoare și cel mai adesea e încorporată într-o rutină bazată pe meditații în poziție așezată. Principalul motiv este că, în cadrul unei meditații care pune accentul pe nemișcarea fizică, „conștiința corpului” (termen ce se referă la un sentiment de plinătate și de conectare cu mediul înconjurător) e lăsată treptat în urmă, fapt mult mai greu de realizat într-o stare fizică activă. Meditația în mers are, cu toate acestea, multe dintre beneficiile altor practici de tip mindfulness, printre acestea numărându-se concentrarea, focalizarea, reducerea stresului și atenția susținută. Alte beneficii pe care le vei cultiva includ:

Demnitate și încredere în sine: Într-o conversație, fostul călugăr budist Alan Clements mi-a spus: „Mindfulness ar trebui să fie cel mai demn mod de a trăi”. Când trăim conștienți de momentul prezent, acțiunile noastre devin mai blânde, mai respectuoase și mai demne. Atitudinea noastră față de noi înșine devine mai puțin extremă și mai echilibrată și se exprimă printr-o încredere de sine sănătoasă și printr-un sentiment de siguranță.

Acțiuni ghidate de o intenție: Buddha e citat cu următoarele cuvinte: „Dacă te îndrepti în direcția bună, tot ce ai de făcut e să continui să mergi”. Adeseori ne simțim nesiguri în legătură cu ce trebuie să facem mai departe, nerăbdători și tânjind după ceva în plus. Să trăiești – și să pășești – într-un mod conștient se poate dovedi foarte dificil. În mersul conștient, experiența mersului în sine este intenția; nu mergem ca să *ajungem* undeva. De fapt, mergi înapoi și încolo pe același drum de mai multe ori. Aceasta te poate ajuta să începi să trăiești ghidat de o intenție, să te miști ghidat de intenție și să acționezi în mod deliberat.

Responsabilitate personală: Se spune că „trebuie să mergi tu însuși pe cale” – adică pe calea evoluției și dezvoltării personale. Aducând practica mindfulness în cadrul unei meditații bazate pe mișcare, așa cum e meditația în mers, în tine se va naște sentimentul că ai resurse interioare, ceea ce îți poate inspira sentimente de forță interioară, încredere în tine și responsabilitate personală.

O mai mare capacitate de concentrare: Când practici mersul conștient, în special afară, pot exista uneori foarte multe elemente care să-ți distragă atenția (de pildă sunetele traficului, natura, alți oameni sau animale). Exercițiul acesta

de relaxare concentrată, în cadrul căruia te miști în mod deliberat, grațios, conștient, îți sporește capacitatea de a te concentra fără încordare sau tensiune.

O îmbunătățire a stărilor sufletești: Mersul stimulează producția și eliberarea de hormoni precum endorfinele și neurotransmițătorul serotonină. Aceste două elemente chimice prezente în creier sunt cunoscute pentru rolul lor de a îmbunătăți starea sufletească, de a regla apetitul și de a susține o memorie sănătoasă.

Conexiunea minte-corp: Îndreptându-ți atenția către anumite părți ale corpului când te afli în mișcare, ai sentimentul unui feedback imediat, în sensul că atunci când creierul transmite semnalul „ridică piciorul stâng”, iar atenția ta se focalizează asupra piciorului stâng, ai sentimentul unei conexiuni, ceea ce îți permite să îți simți corpul în timp ce se mișcă. Mersul conștient îți oferă de asemenea oportunitatea de a merge cu un echilibru perfect.

O mai profundă conexiune cu natura și comunitatea: Practicat în aer liber, mersul conștient reprezintă o modalitate foarte bună de conectare la ritmul naturii. Numită uneori „medicamentul naturii”, petrecerea timpului în aer liber poate fi profund vindecătoare. Când practici meditația mersului în cartier, vei vedea locurile respective într-un mod mai profund decât ai fi făcut-o dacă ai fi trecut pur și simplu în grabă pe lângă ele, distras de lucrurile pe care le ai de făcut și de oamenii pe care îi vezi. Vei începe să remarci detalii legate de drumul pe care mergi și de ceea ce îl înconjoară, detalii pe care înainte poate nu le-ai remarcat. Aceasta poate genera un sentiment profund de familiaritate și de a te afla acasă.

Conștientizarea mediului înconjurător: Mersul conștient te ajută să-ți cultivi atenția față de diferitele părți ale corpului și să rămâi focalizat asupra destinației spre care te îndrepti și a lucrurilor pe care le faci. Într-o lume în care mulți merg cu privirea în telefon, faptul de a fi mai prezent te ajută să eviți accidente și ciocniri cu alți oameni.

De ce anume vei avea nevoie

Pentru meditația de astăzi, la fel ca pentru toate tehnicile de meditație, nu îți trebuie mare lucru. Astăzi vei avea nevoie de:

- Un loc liniștit unde să poți merge.
- Un parc sau o pistă de alergare reprezintă opțiuni potrivite în cazul în care practici meditația în aer liber. Ideal e să existe o cărare. Dacă locul îți este cunoscut, e și mai bine, fiindcă în felul acesta nu vei fi prea distras de ceea ce e în jur. Nu vei merge departe; de fapt, vei merge în mod repetat pe același drum, înainte și înapoi.
- Dacă preferi să practici exercițiul în casă (ceea ce e iarăși foarte bine), vei avea nevoie de un hol sau de o cameră mare prin care să poți merge fără să te împiedici de nimic. Te rog să ai în vedere că va trebui să faci cam 20 de pași.
- Un cronometru (dacă hotărăști să folosești cronometrul telefonului mobil, e mai bine să pui telefonul pe modul avion sau pe silențios, ca să nu fii deranjat de apeluri telefonice în timpul meditației).
- Jurnalul meditației și un pix sau un creion.

Meditația propriu-zisă

Ca pregătire pentru meditația în mers de astăzi, e bine să stai câteva clipe și să-ți amintești lucrurile pe care le-ai învățat până acum. Amintește-ți Ziua 2, când ai învățat conceptul de yin și yang. Gândește-te la componenta yin a meditației și la conștientizarea deschisă, relaxată, care îți permite să percepi simultan, în momentul prezent, diferitele aspecte ale stimulilor senzoriali. Apoi amintește-ți concentrarea focalizată, care este componenta yang a meditației.

Petrece câteva clipe căutând să intri în starea de relaxare deschisă și prezență vigilentă în corp. Adesea eu le recomand cursanților să practice pentru câteva momente meditația zazen de conștientizare a respirației (ca în Ziua 1) înainte de a începe o meditație bazată pe mișcare, cum e mersul conștient. După ce ai dedicat câteva clipe eliberării tensiunii din corp, devenind astfel prezent și conștient de respirație, ești gata să începi meditația în mers.

Te rog să citești meditația de la început până la sfârșit înainte de a o începe. Ideal ar fi să ții minte instrucțiunile și să nu întrerupi meditația pentru a citi care e următorul pas.

MEDITAȚIA ÎN MERS

Înainte de a medita

1. Găsește cel mai bun loc în care poți practica meditația în mers. Îți recomand să mergi cam 20 de pași într-o direcție, așa că încearcă să alegi un loc care îți permite asta.
2. Stabilește puncte de pornire și de oprire pe drumul ales de tine, așa încât să nu trebuiască să faci acest lucru în timpul practicii, fiindcă ți-ar distra atenția.
3. Stabilește-ți intenția: „Voi merge încet și conștient timp de 10 minute, ca o formă de meditație. Îmi voi îndrepta atenția asupra corpului, observând toate mișcările și funcțiile care operează în timp ce merg, și îmi voi readuce atenția către experiența mersului ori de câte ori mintea hoinărește”.

Începe meditația

1. Fixează-ți cronometrul să se oprească peste 10 minute.
2. Stai la începutul drumului, îndreptându-ți atenția spre corp în timp ce ești în picioare, cu spatele drept, relaxat. Distribuie-ți greutatea în mod egal pe ambele picioare.
3. Împreunează-ți încet mâinile în așa fel încât să fie comod și ține-le împreunate în fața sau în spatele corpului.
4. Menține privirea coborâtă, uitându-te spre pământ la câțiva metri în fața ta.