

IBDIS

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: 420 Meditations:
Enhance Your Spiritual Practice With Cannabis
Copyright © 2021 Kerri Connor
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CONNOR, KERRI

420 tehnici de meditație : îmbunătățește-ți practica spirituală
cu ajutorul cannabisului/Kerri Connor; trad. de Roxana Durdureanu.

- București: Prestige, 2022

ISBN 978-606-9609-94-1

I. Durdureanu, Roxana (trad.)

633.522

133

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

KERRI CONNOR

420 TEHNICI DE MEDITAȚIE

Îmbunătățește-ți practica spirituală
cu ajutorul cannabisului

Traducere de Roxana Durdureanu


PRESTIGE
București - 2022

Cuprins

Precizări legale	9
Introducere	11
CAPITOLUL 1:	
366 de meditații zilnice.....	17
CAPITOLUL 2:	
Meditații acordate cu fazele Lunii	213
CAPITOLUL 3:	
Meditații acordate cu Soarele	229
CAPITOLUL 4:	
Meditații de Sabat	223
CAPITOLUL 5:	
Meditații acordate cu cele cinci elemente	239
CAPITOLUL 6:	
Meditații pentru aură și chakre.....	243
Concluzii.....	249
Bibliografie.....	251

structurii, atunci fumează iarba mai întâi. Această carte se bazează pe anotimpurile din emisfera nordică, așa că prietenii noștri din sud vor trebui pur și simplu să inverseze meditațiile sezoniere.

Capitolele conțin meditații bazate pe evenimente astronomice și alte evenimente naturale și corespondențele acestora. Aici vei găsi meditațiile pentru luni, sabbaturi, eclipse, solstiții, chakre, lucrări cu cele cinci elemente și ziua ta de naștere. Prin propria lor structură, aceste meditații vor fi mai spirituale în natură.

Îți sugerez cu căldură să-ți îmbunătățești meditațiile cu ajutorul muzicii și aromelor preferate, atunci când altele nu sunt necesare în mod special. Muzica și tămâia sau uleiurile ajută la crearea ritmului perfect cu identitatea.

Nu pot sublinia suficient importanța păstrării unui jurnal, după ce s-a încheiat o meditație. Cannabisul este minunat. Se poate juca și cu memoria ta. Asigură-te că îți notezi gândurile, revelațiile sau alte mesaje importante pe care le primești. S-ar putea să nu ți le amintești mai târziu.

Vreau să-ți mulțumesc că mi-ai fost alături în această călătorie! În unele zile vom râde împreună, în altele vom plânge, dar să ții minte că nu ești niciodată singur sau pe cont propriu. Ghizii tăi, spiritele tale protectoare, îngerii, păzitorii, oricum i-ai vedea tu, sunt mereu acolo, la fel ca susținătorii tăi. Te poți alătura grupului de pe Facebook „Wake, Bake, and Meditate” pentru mai mult sprijin în călătoria ta.

Mă poți urmări pe Facebook: @AuthorKerriConnor sau @TheWeedWitchAuthor. Site-ul meu oficial este www.kerriconnor.com.



Capitolul 1

366 de meditații zilnice

LISTA DE CUMPĂRĂTURI PENTRU IANUARIE

Granat (9 ianuarie)

Dulcele/desertul tău preferat (11 ianuarie)

Cimbru uscat (24 ianuarie)

Ulei esențial de eucalipt (28 ianuarie)

1 ianuarie

La mulți ani!

Ziua de Anul Nou este adesea o zi în care iei decizii, urmate, în general, de săptămâni de suferință, indiferent de motive, pe măsură ce lupți împotriva lucrurilor cu care ești

obișnuit, doar pentru a reveni la vechile obiceiuri. În loc să iei decizii, stabilește-ți obiective asupra cărora să lucrezi.

Stabilirea obiectivelor este diferită de rezoluții, deoarece necesită mai multă susținere proprie. Cum? Gândește-te așa: dacă iau o decizie de a renunța la fumat și eșuez, decizia mea e anulată. Dar dacă îmi stabilesc un obiectiv să nu fumez timp de două săptămâni și nu reușesc încerc din nou. Oamenii pur și simplu asociază rezoluțiile nu doar cu Anul Nou, ci și cu eșecul. Obiective pe care le poți stabili sau modifica oricând. Uneori trebuie să fim mai toleranți cu noi înșine pentru a avea succes.

Reînnoiește.

Reinventează.

Recrează.

Toate acestea sunt alternative la rezoluții.

Meditează asupra modului în care includerea acestor cuvinte și stabilirea obiectivelor te pot ajuta să-ți atingi întregul potențial.

2 ianuarie

Sugestii inspiratoare

„Într-o societate care profită de neîncrederea în sine, să te placi pe tine însuși reprezintă un act de răzvrătire.“

– Caroline Caldwell, artist și autor¹

Lumea vrea să ne spună mereu ce este în neregulă cu noi. Produsele sunt vândute apelând la temerile noastre și la

1. Twitter, 17 mai 2015, https://twitter.com/dirt_worship/status/600028189113581569?lang=en

neîncrederea în sine. Producătorii ne spun prin publicitate cum produsul lor ne poate ajuta să depășim îndoiala de sine la care lucrează atât de mult să o creeze. Nu trebuie să-i lăsăm. Avem de ales să ne uităm în oglindă și să ne placă ceea ce vedem, nu numai fizic, ci și emoțional, mintal și spiritual. Ce îți place la tine? Care sunt calitățile tale? Nu te concentra pe niciun aspect negativ. Această mediere este doar pentru aspectele pozitive.

3 ianuarie

Casa ta este castelul tău

Cu toții am auzit zicala „Casa ta este castelul tău“, așa că astăzi hai să explorăm cum ar arăta castelul tău.

Pune-ți la treabă imaginația; nu doar că banii nu reprezintă un obiect, ci nu există niciun fel de limite. Castelul tău poate fi în nori, pe altă planetă sau sub mare. Unde îți vei așeza castelul? Cu ce seamănă? Cum este decorat? Ce faci în interiorul lui? Descătușează-te și experimentează casa ta unică.

4 ianuarie

Autoportret

Pentru această meditație vei avea nevoie de o oglindă, fie una pe care să o ții în mână sau una în fața căreia să stai confortabil.

Uită-te în oglindă, la tine.

Privește-te adânc în ochi. Uită-te la pielea ta. La sprâncenele tale. La nasul tău. La buzele tale.

Ce vezi? Care este trăsătura ta facială preferată?

Esti unic. Esti varianta ta perfecta.
 Analizează-te și fă-ți un autoportret în cadrul meditației.

5 ianuarie

Înțelegerea

Consultă orice aplicație de socializare și îți vei da seama cu ușurință că „înțelegerea“ a devenit rapid o rămășiță a trecutului. Nu ne mai ascultăm. Ne certăm, ne luptăm, cerem.

Noi nu înțelegem.

Vedem ceea ce vrem să vedem și apoi decidem ce încercăm să vedem. Vrem să vedem și apoi decidem ce încercăm să vedem.

Dar noi nu înțelegem.

Cum îți poți îmbunătăți abilitățile de a-i înțelege pe ceilalți?

Cum îți poți îmbunătăți abordarea, pentru ca ceilalți să te înțeleagă mai bine?

Cum s-ar schimba viața ta dacă ar exista mai multă înțelegere în lumea ta?

6 ianuarie

Ai încredere în lume

În unele zile, deschidem televizorul să vedem știrile și vrem doar să plângem.

Iată o idee. Nu te uita la știri astăzi. Ai încredere în lume. Meditează la cum arată asta pentru tine. Cum arată pentru tine o lume care face ceea ce este „bine“? Petrece un timp în această lume și recrează-l în meditațiile tale, ori de câte ori simți că lumea scapă de sub control. Găsește-ți pacea acolo

unde poți. Simte-te liber să folosești această meditație în orice zi, când știrile ajung să te copleșesc. Ia o pauză și pleacă pentru a-ți reîncărca bateriile.

7 ianuarie

Nu căuta lumina; conștientizează că tu ești lumina

Ne dorim adesea ca alții să repare lucrurile pentru noi. Vedem probleme în lume și ne întrebăm de ce oare nu le schimbă cineva. Este timpul să ne asumăm responsabilitatea pentru noi înșine.

Ce poți face pentru a fi lumina în propria ta lume? În lumea altcuiva? Ce poți face pentru a îmbunătăți lucrurile? Ce idee poți implementa sau schimba pentru a face viața mai bună? Meditează asupra întinericului pe care îl vezi și cum poți fi tu lumina care să-l alunge.

8 ianuarie

Găsește confortul interior

Jumătatea întunecată a anului este momentul perfect pentru a lucra la sinele interior. Acest lucru poate include multe aspecte. Folosește meditația de astăzi pentru a privi în interiorul tău. Ce calitate de-a ta îți aduce pacea? Nu te concentra asupra calităților negative. Astăzi, concentrează-te doar pe lucrurile pozitive. Cum te poți calma pe tine însuși și sufletul tău, fără ajutor din partea celorlalți sau din lumea exterioară? Găsește acest confort în interiorul tău și scoate-l în lumea pământeană atunci când ai nevoie de el.

9 ianuarie**Folosește pietrele: granatul**

Granatul este o frumoasă piatră roșie care rezonază cu puterea, protecția, vindecarea, energia fizică, purificarea și compasiunea.

Alege una dintre aceste calități care te atrag. Ce trebuie să atragi în viața ta? Așază-te confortabil în locul tău preferat și ține piatra în mână, în fața ta.

Examinează piatra cu ochii și cu degetele.

Simte piatra în timp ce o ții strâns în mână.

Ține piatra aproape de inima ta.

Meditează la piatră și la felul în care o percepi.

Simte o legătură cu piatra. Încarcă-ți piatra, vizualizând-o plină cu acea calitate pe care o cauți.

Ai nevoie de putere pentru un proiect viitor la locul de muncă? Aprovizionarea cu energie a scăzut în ultimul timp și ți-ar fi de folos un mic impuls pentru energia ta fizică? Ți s-a întâmplat să manifesti o lipsă de compasiune? Ești dispus să te schimbi?

Simte în piatra ta calitatea cu care dorești să lucrezi.

Poartă aceasta piatră cu tine ori de câte ori simți nevoia.

10 ianuarie**Chemarea naturii: cântecul lupului**

Caută online „lupi care urlă“.

Găsește un clip care are o lungime corespunzătoare cu timpul tău de meditație sau folosește o funcție de repetare.

Redă cântecul și meditează asupra lui în timp ce ascuți.

Îți place acest sunet? Nu-ți place?

Lasă sunetul să te cuprindă.

Cum te face să te simți?

11 ianuarie**Foame de la iarbă: pofta de dulce**

Viața este adesea despre lucruri mărunte. Lucrurile pe care le luăm ca atare și pe care trebuie să învățăm să le apreciem mai mult. Astăzi, fumează iarbă, ia-ți dulciuri sau un desert și savurează-le. Dar, pe măsură ce le savurezi, gândește-te cum te face să te simți. Acest desert are o semnificație anume pentru tine sau îți trezește amintiri? A devenit noul tău desert preferat? Fă-ți timp să savurezi și să apreciezi desertul pe care l-ai ales, dar și să te conectezi cu motivul pentru care te bucuri de el.

12 ianuarie**Respirația conștientă**

Respirația este literalmente ceea ce ne ține în viață, totuși noi luăm ca atare această funcție vitală a organismului.

În timp ce respiri așa cum o faci în mod normal, concentrează-te asupra respirației timp de câteva minute. Nu o modifica, doar observă.

Așază o mână pe piept și cealaltă pe abdomen pentru a simți mișcarea, în timp ce inspiri și expiri.

Începe să mărești profunzimea și durata respirației.

Inspiră adânc pe nas, numărând până la cinci, ține timp de cinci, apoi expiră pe gură timp de cinci.

Lasă-ți respirația să iasă într-un „suiert“. Repetă respirația numărând până la cinci pe tot parcursul acestui exercițiu.

Simte-ți stomacul și pieptul ridicându-se și coborând, cu fiecare inspirație și expirație.

Imaginează-ți că aerul bun intră și aerul rău iese.

Ori de câte ori ai nevoie de o revigorare sau de un moment pentru a te relaxa, folosește această meditație pentru a te calma, pentru a-ți reseta respirația și pentru a te încadra într-o mentalitate mai bună.

13 ianuarie

Sunetul liniștii

Suntem bombardați zilnic cu atâtea sunete, liniștea absolută este aproape imposibilă, ajungând rar să o experimentăm. Petrece un timp în liniștea pe care ai creat-o.

Las-o să te cuprindă, eliminând lucrurile negative. Bucură-te de pacea sunetului tăcerii cât mai poți.

Pentru această meditație, ar putea fi nevoie să-ți schimbi locul, dacă există zgomot de fond frecvent.

Deși s-ar putea să nu poți elimina toate sunetele de fundal, dă-ți toată silința. Dacă ai dopuri pentru urechi, acestea te pot ajuta să creezi o atmosferă de liniște.

Identifică și recunoaște sunetele pe care le auzi, apoi lasă-le deoparte, în fundal. Concentrează-te pe liniște. Cum te simți?

Unii oameni iubesc tăcerea, în timp ce alții o consideră incomodă și dezamăgitoare. Găsește un loc liniștit în care să te simți confortabil.

14 ianuarie

Învăță să fii iubit

Din păcate, în lume există mulți oameni, cărora le este greu să accepte iubirea altora, deoarece nu au învățat niciodată cum să facă asta. Nu au primit niciodată iubire, ca să învețe cum să o accepte.

Dragostea adevărată vine fără obligații; ea este necondiționată. Ființele umane nu sunt obișnuite cu acest lucru. Adesea, simțim că a fi iubit vine cu așteptări. Când nu știm care sunt aceste așteptări, ne este greu să acceptăm dragostea, în schimb, o ghicim și ne întrebăm când se va întâmpla inevitabilul.

Ne putem ghici pe noi înșine, întrebându-ne care sunt motivele celeilalte persoane: ce văd ei și noi, nu?

S-ar putea să ne simțim anxioși și să încercăm să ne dăm seama ce se așteaptă de la noi.

Ne putem simți nevrednici.

Meditează la felul în care accepți iubirea. Ești în stare sau în jurul tău ai ziduri care te protejează? Este ușor sau dificil pentru tine?

Ești deschis să fii iubit sau te blochezi pentru a te proteja de o posibilă suferință din dragoste?

A-ți permite să fii iubit presupune să fii deschis și să accepți propria persoană și pe ceilalți.

Ai zone la care trebuie să lucrezi?

15 ianuarie

Lucrează acolo unde doare

Cel mai simplu mod de a învăța la ce trebuie să lucrezi în viața ta este să mergi direct la ceea ce doare cel mai mult.

Ce ți-a provocat cea mai mare suferință din viața ta? Este o situație în curs de desfășurare sau este în trecut, dar încă își face apariția?

Acolo unde se află durere, există și nefericire.

Deși nu este posibil să elimini fizic unele situații din viața ta, dacă este posibil, atunci trebuie să lucrezi pentru a le elimina.

Meditează unde te doare cel mai mult. Ce trebuie să faci pentru a elimina suferința și durerea? Ce măsuri poți lua pentru a te proteja de această durere? De ce ai nevoie pentru a merge mai departe și pentru a lăsa trecutul în trecut?

16 ianuarie

Frica are un rol

Frica este modalitatea minții noastre de a ne proteja de rău, făcându-ne să ne simțim inconfortabil în a face ceva. Adesea, aceasta este cauzată de suferința fizică, dar ne poate proteja și de suferința emoțională. Ce temeri ai care te protejează emoțional? Cum apar acele temeri în relațiile tale? Te protejează acestea? Te împiedică să mergi înainte sau să te dezvolti? Evaluează-ți temerile. Există unele pe care le poți gestiona și pune deoparte? Există unele cu care vrei să lucrezi, confruntându-le? Dacă nu, atunci e în regulă. Folosește această meditație, pur și simplu pentru a-ți evalua temerile și pentru a recunoaște că acestea există.

17 ianuarie

Sugestii inspiratoare

„Ceea ce este foarte greu și cu adevărat extraordinar este să renunți la a atinge perfecțiunea și a începe să lucrezi cum să devii tu însuși.“

– Anna Quindlen²

Nu trebuie să aspirăm pentru a deveni idealul de perfecțiune al nimănui. Cu toții suntem unici și perfecți așa cum suntem.

În loc să tinzi spre o definiție generică a perfecțiunii, ce poți face pentru a lăsa acele standarde deoparte și a sărbători realitatea, unicitatea, perfecțiunea ta?

18 ianuarie

De relaxare

Este iarnă de o lună. Noaptea sunt scurte, zilele sunt morârate. Dorința pentru zile mai calde și soare începe să se instaleze mai profund. Începem să căutăm o licărire de lumină de la capătul tunelului. Ce cântec exprimă acest sentiment pentru tine? Ce cântec îți oferă o perspectivă asupra zilelor mai bune care vor veni, validând totuși întunericul prezentului?

Eu ascult „Aurora Borealis“ de Brandon Fiechter pentru acest exercițiu.

Redă muzica, în timp ce stai confortabil în locul tău preferat. Lasă nu numai muzica, ci și orice versuri să curgă peste tine și ascultă profund și atent. Unde te poartă muzica și cum te face să te simți?

1. Anna Quindlen, *Being Perfect* (New York: Random House), 9.