

*Mindfulness for beginners in 10 minutes a day*  
Copyright © 2021 by Rockridge Press, Emeryville, California

**Copyright © 2021 Editura For You**

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu  
Tehnoredactare: Anca Șerbu  
Design copertă: Stelian Bigan

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României HOCHEISTER, LARA**  
**Mindfulness pentru începători în 10 minute pe zi: momente de**  
**conștientizare pentru claritate și calm de dimineața până seara / Lara**  
Hocheister; trad. din lb. engleză de Bianca Savu. - București: For You,  
2022  
ISBN 978-606-639-457-4  
I. Savu, Bianca (trad.)  
159.9

LARA HOCHEISTER

MINDFULNESS  
pentru începători

în 10 minute  
pe zi

Momente de conștientizare pentru claritate  
și calm de dimineața până seara

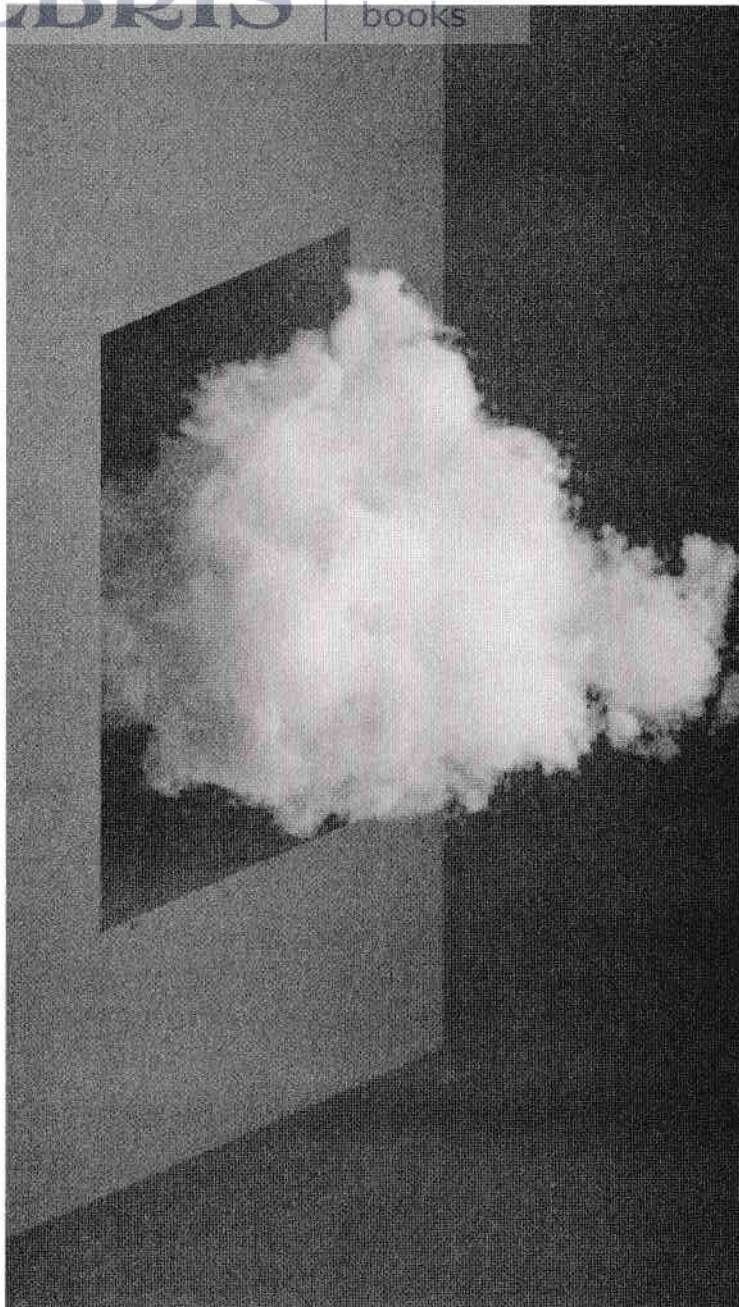
Traducere din limba engleză  
de Bianca Savu

## REFERINȚE

- Brach, Tara, *Meditation: Gladdening the Mind*, TaraBrach.com, 15 iunie 2016. Înregistrare audio, 18:05.ta-rabrach.com/meditation-gladening-mind/
- Kabat-Zinn, Myla, și Jon Kabat-Zinn, *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*, Hachette Books, New York și Boston, 2014
- Weng, Helen Y., Andrew S. Fox, Alexander J. Shackman, Diane E. Stodola, Jessica Z.K. Caldwell, Matthew C. Olson, Gregory M. Rogers și Richard J. Davidson, „Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering”, *Psychological Science*, 24, nr. 7 (iulie 2013), pp. 1171-1180. DOI: 10.1177/0956797612469537

## CUPRINS

Introducere	7
Capitolul 1 Ce este mindfulnessul?	11
Capitolul 2 Dimineți prezente	19
Capitolul 3 Zile prezente	57
Capitolul 4 Nopti prezente	99
Concluzie	139
Resurse	140
Referințe	142



## INTRODUCERE

Bun găsit în călătoria ta spre pacea minții! Inspiră adânc și așază-te într-un loc confortabil. Toate cele de care ai nevoie sunt deja înăuntrul tău.

De ce te afli aici? Poate că deja ai încercat abordările formale ale meditației și ți-a fost greu. Poate că ți-ai analizat relația cu stresul și ți-ai dat seama că a venit vremea să faci o schimbare. Poate că ai admis că ai probleme în a fi prezent și în a simți bucurie în viață. Poate că te confrunți cu o pierdere sau cu o schimbare și speri să-ți poți deschide inima din nou. Oricare ar fi motivul care te-a adus aici, te afli în locul potrivit.

Practic yoga și mindfulnessul de când aveam 17 ani. Copilăria mea timpurie a fost plină de traume, astfel că am încercat să mă disociez de experiențele dificile. Am dat la o parte respingerea, durerea și furia. În prima parte a vieții de adult, m-am străduit să adopt alegerile cele mai sigure și m-am surprins adeseori întrebându-mă de ce comportamentul meu nu era în armonie cu valorile mele. Cine anume deveneam?

Yoga și mindfulnessul m-au ajutat să îmi conturez gândirea și trupul. Am început să sparg fortăreața pe care o ridicasem în jurul inimii mele. Am

Început să mă simt după cum îmi erau gândurile, iar acțiunile au reflectat adevărul celei care eram pe dinăuntru. Totuși, chiar și astăzi mă lupt cu instinctul de supraviețuire atunci când acesta este declanșat, așa că apelez la exercițiile mele pentru mindfulness pentru a-mi distanța impulsurile de a acționa de acțiunile însele.

Ne putem dezvolta și vindeca prin schimbarea tiparelor de gândire și a comportamentelor de-a lungul întregii vieți. Fiecare moment este o astfel de oportunitate, anume de a examina cu o minte binevoitoare, blândă ceea ce experimentăm; fără a judeca, dar păstrând curiozitatea și dragostea. Aceste schimbări ale tiparelor de gândire nu sunt permanente. După cum un grădinar care se îngrijește de parcela sa îndepărtează buruienile și hrănește recolta, și noi trebuie să lucrăm consecvent și din ce în ce mai mult pentru a experimenta creșterea similară unei grădini în plină floare.

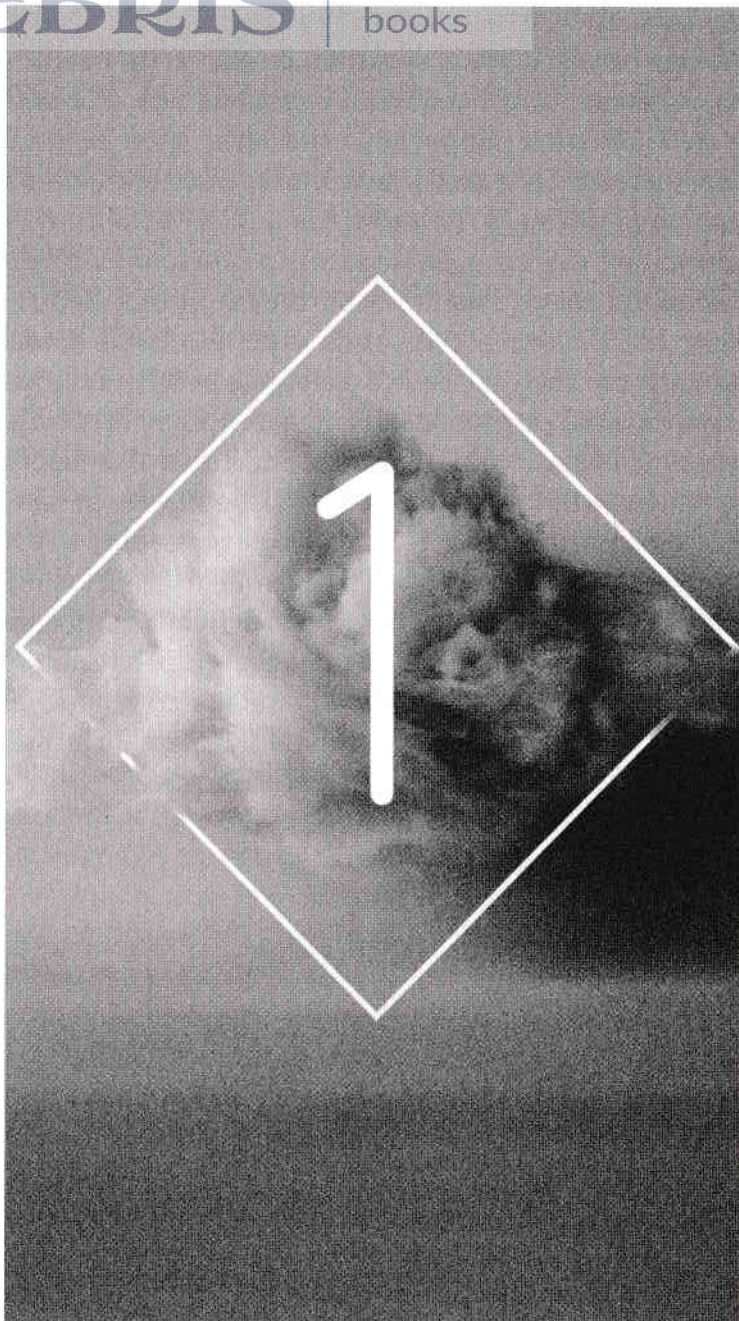
Exersarea zilnică are un impact semnificativ. Pe când aveam în jur de 25 de ani și studiam yoga și pacea minții, mi-am dat seama că îmi doream să gândesc mai pozitiv. Preț de șase luni, am scris în jurnal câte cinci minute pe zi. Trebuia să-mi descriu drumul întoarcerii spre recunoștință, oricâte provocări aș fi întâlnit. Am resimțit efectele pozitive ale acestui exercițiu pentru ani întregi. Acum, când vechea soartă și întunericul revin, apelez la acest exercițiu pentru a mă reîntoarce la gândirea pozitivă. Exercițiile din această carte durează câteva minute fiecare. Dacă le realizezi în mod consecvent, atunci vei observa impactul major

pe care ele îl au asupra minții și trupului tău. Revino la cele care îți sunt de ajutor ori de câte ori ai nevoie.

Așadar, care-i avantajul exercițiilor de mindfulness? Liniștea minții, deși seculară, este derivată din budism. Ea a fost practică în Occident încă de la finalul anilor 1970, atunci când Jon Kabat-Zinn<sup>1</sup> a dezvoltat Programul de Reducere a Stresului Bazat pe Liniștirea Minții (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) într-o clinică, de unde a adunat dovezi empirice în sprijinul ideii că exercițiile pentru liniștirea minții îi ajută pe practicanți să fie mai puțini reactivi și mai echilibrați în viață. În această carte vei afla despre unele activități elementare de conștientizare, pe lângă respirația și posturile specifice de yoga, care te vor ajuta ca trupul și mintea să îți se simtă în largul lor. Fie că ești începător, fie că ai deja experiență cu aceste exerciții de mindfulness, vei descoperi că activitățile din această carte îți pot schimba relația cu timpul, cu atenția, cu prezența sau bucuria. Fă rost de un jurnal, de un pix și de o băutură caldă și să începem!

---

<sup>1</sup> Autor al cărții *Mindfulness pentru vindecare* și coautor al cărții *Schimbă-te și schimbă lumea*, ambele apărute la Editura For You. (n.ed.)



## CE ESTE MINDFULNESSUL?

Mindfulnessul presupune să-ți repui pe făgaș mintea atunci când hoinărește, într-un mod blând și păstrând curiozitatea: „Hei, minte, încotro mergi? Mulțumesc pentru faptul că mi-ai transmis că îți pasă de acel gând. Acum, să ne întoarcem la lucrurile pe care ni le propuseserăm.”

Mindfulnessul poate fi starea mentală de claritate sau conștientizarea gândurilor, a sentimentelor ori a senzațiilor corpului. El se poate referi și la o trăsătură de caracter care se manifestă prin nepărținire, permițându-le celor care îl practică să devină mai puțin reactivi, rămânând însă cu inima deschisă și plini de compasiune. Totodată, ar putea fi vorba despre mindfulness cu *M* mare (meditație într-o poziție formală), pe care această carte îl acoperă, la fel precum și la mindfulness cu *m* mic, care vizează stabilirea intențiilor, mișcarea trupului, păstrarea unui jurnal și respirația. Cartea de față se concentrează asupra acestor din urmă activități.

## Ce înseamnă să ai pacea minții?

Mulți avem nevoie de ajutor ca să învățăm să ne scoatem mintea din modul de pilot automat pentru a fi în prezent. Însă dacă din modul tău automat e reprezentat de stres, de distrageri și/sau de disociere (starea în care ești deconectat de la gândurile, emoțiile, amintirile și de locul în care te afli), s-ar putea să ratezi viața care se desfășoară chiar în fața ochilor tăi. Cum arată pacea minții?

Imaginează-ți pe cineva pe care îl iubești vorbind despre un lucru important pentru el. Imaginează-ți că te uiți intens la persoana respectivă, având corpul întors spre ea, ascultând activ fiecare cuvânt. Gura îți este închisă. Urechile și inima îți sunt deschise. Cum crezi că s-ar simți prietenul tău? Observi cum compasiunea și empatia îți cresc ascultând cu adevărat? Cum îți este afectată legătura cu această persoană importantă?

Imaginează-ți, din nou, că ești cu prietenul tău. De această dată, ești atât de pierdut în gânduri, încât nu îl poți auzi. Te uiți în ecranul telefonului în timp ce cuvintele persoanei dragi se lovesc de niște urechi surde. Ce ai putea pierde în timp ce ești prins în gândurile tale? Crezi că lipsa prezenței tale ar putea să afecteze cursul discuției? Se simte oare prietenul tău auzit sau iubit?

Acum, gândește-te care este versiunea de Tu pe care ai vrea s-o trăiești mai degrabă. Pun pariu că vei dori să poți asculta cu atenție și să te conectezi profund. A învăța să fii conștient are multe de a face

cu modul în care ascultăm și în care experimentăm lumea din jurul și dinăuntrul nostru.

Capitolele următoare se concentrează asupra stabilirii unor ținte realizabile pentru a crea mai multe experiențe conștiente în viața ta. Exercițiile din această carte sunt pașii mici pe care trebuie să îi faci pentru a trăi mai conștient, ei pregătindu-te pentru o practică mai adâncită a meditației (dacă îți dorești una).

Așa cum am afirmat mai înainte, a avea pacea minții poate fi o trăsătură de caracter. Cu cât practici mai mult acest lucru, cu atât mai mult se modifică și caracterul tău. Pentru mulți dintre noi, însă, acest lucru nu vine natural, așa că a avea pacea minții are mult de-a face cu a fi conștient, conectat și plin de compasiune în stresul, suprastimularea și agitația din viață.

Nu-ți voi cere să meditezi în tăcere de două ori pe zi. Lucrul acesta nu este nici la îndemână, nici eficient pentru majoritatea oamenilor. În schimb, te invit să ieși din modul de pilot automat pentru scurte perioade, în timp ce îți explorezi cele cinci simțuri, respirația, corpul și gândurile în siguranță, într-un mod captivant și discret.

## Ce nu este mindfulnessul?

Mindfulnessul nu are în vedere lipsa discernământului. Mintea noastră este o mașină care emite judecăți și gânduri. Mai degrabă decât lupta cu judecata, te poți aștepta să identifici gândurile critice și să le etichetezi ca atare. Vei putea mai apoi să-ți folosești

mintea limpede pentru a-ți da seama ce anume se întâmplă de fapt.

Pacea minții nu înseamnă a le spune „Da” tuturor, tot timpul. Limitele merg mână în mână cu pacea minții. Simplul fapt că ai inima deschisă nu înseamnă că o să-ți dai și cămașa de pe tine pentru celălalt. Înseamnă însă că vei fi mai conectat la nevoile tale și că vei lupta mai bine pentru tine, comunicând plin de înțelegere.

Pacea minții nu este o religie. Oameni de orice credință (ori lipsă a ei) pot să o practice. Ea poate fi complementară pentru orice religie sau filosofie. Pacea minții este seculară, așadar o poți practica la muncă sau la școală.

Pacea minții nu este o activitate elitistă. Oricine o poate exersa dacă dorește să aibă experiența vieții în momentul prezent cu inima și mintea deschise. Practicarea mindfulnessului trece dincolo de granițele demografice, fie ele economice, geografice, rasiale sau de gen.

Mindfulnessul nu este un leac pentru relele sociale. Oamenii care au experiența rasismului sistematic sau a greutăților economice, de pildă, nu le vor depăși practicând pacea minții. Mulți oameni au nevoie de o schimbare în cadrul sistemului pentru a se simți la adăpost, în siguranță și împăcați. Mindfulnessul nu este o baghetă magică.

Mindfulnessul nu este gândit să înlocuiască medicina occidentală. Mulți oameni vor obține foloase de pe urma unei abordări care include atât mindfulnessul, cât și sănătatea mentală sau medicamente prescrise. Consultă întotdeauna un medic înainte de a înceta orice protocol medical.

## Despre meditație

Meditația este adeseori văzută ca fiind Sfântul Graal al sănătății mentale. Totuși, pentru mulți oameni, meditația formală, în care stai așezat, nu este folositoare sau accesibilă – adeseori este pur și simplu prea greu să-i facem loc în viața noastră. Totodată, dacă ai avut o traumă sau dacă ai anumite afecțiuni care țin de sănătatea mentală ori pur și simplu nu te afli în mediul potrivit, în starea mentală sau compania adecvată, meditația poate fi contraindicată și chiar periculoasă. Dacă ești interesat de forme mai profunde ale meditației, întreabă un instructor calificat de meditație sau pe terapeutul tău (sau pe ambii) dacă afecțiunile tale contraindică meditația.

În această carte, vom parcurge cu atenție câteva meditații simple, sigure și accesibile. Dacă ești asemenea mie, s-ar putea să preferi meditațiile în mișcare celor fixe. Această carte conține câte puțin din fiecare: mișcare, ținerea unui jurnal, respirație, meditație în timpul mersului și multe altele. Dacă vrei să cercetezi mai în amănunt una dintre aceste practici după ce vei fi parcurs cartea, fă asta. În cazul meditației mai formale, alege-ți stilul și instructorul cu atenție. Există o zicală în yoga: „Atunci când discipolul este pregătit, apare și maestrul.” Fii, deci, cu băgare de seamă!