

LBRIS

We know
books
Géraldyne Prévot-Gigant

ÎNVAȚĂ SĂ MEDITEZI!

50 de exerciții practice

Traducere din limba franceză de
Renata Ungureanu

philobio

Introducere.....	7
I. Pregătirea terenului	9
Exercițiul nr. 1. Decolare... în stil mare.....	9
Exercițiul nr. 2. Câteva idei de-a gata	11
Exercițiul nr. 3. Binefacerile meditației	12
Exercițiul nr. 4. Stresat? Cine, eu?.....	14
Exercițiul nr. 5. Scala stresului	16
Exercițiul nr. 6. Cea mai bună cale de a merge înainte.....	18
Exercițiul nr. 7. Sub plapumă.....	20
Exercițiul nr. 8. Atașamentul	21
Exercițiul nr. 9. Adeptul efortului minim necesar.....	25
Exercițiul nr. 10. Relația cu propriul corp	27
Exercițiul nr. 11. Gândirea pozitivă – mai mult decât viața în roz ...	29
Exercițiul nr. 12. Mentorii.....	31
Exercițiul nr. 13. Înțelepții au simțul umorului	33
II. Construirea fundației	39
Exercițiul nr. 14. Îndrăznește să-ți faci timp pentru tine!	39
Exercițiul nr. 15. Ocazia propice	41
Exercițiul nr. 16. <i>Flying Boogie</i>	43
Exercițiul nr. 17. Pe calea renunțării.....	45
Exercițiul nr. 18. Alegerea locului pentru meditație.....	47

Exercițiul nr. 19. Alegerea poziției pentru meditație.....	48
Exercițiul nr. 20. Respirația – cheia calmului și a conștientizării sinelui	52
Exercițiul nr. 21. Mic jurnal pentru respirație.....	53
Exercițiul nr. 22. Arta de a respira corect	55
Exercițiul nr. 23. Dezvoltă-ți capacitățile de observare!	56
Exercițiul nr. 24. Mandalele.....	58
Exercițiul nr. 25. La lumina unei lumânări	60
Exercițiul nr. 26. Încearcă să ajungi la o stare de liniște mentală!.....	61
Exercițiul nr. 27. Concentrare maximă	64
Exercițiul nr. 28. Centrul solar	65
Exercițiul nr. 29. Înflorit precum un lotus.....	67
III. Calea către maestrul interior	71
Exercițiul nr. 30. Pe calea înțelepciunii.....	71
Exercițiul nr. 31. „Hei, tu, dragul de mine!“	74
Exercițiul nr. 32. Comoara interioară	76
Exercițiul nr. 33. Drumul spre centru	78
Exercițiul nr. 34. Momentele de viață mai grele.....	80
Exercițiul nr. 35. Ce am făcut cu ce mi s-a făcut?	82
Exercițiul nr. 36. Deschiderea în fața vieții	84
Exercițiul nr. 37. Adio, supărări!	86
Exercițiul nr. 38. Calea de mijloc e o artă	88
Exercițiul nr. 39. <i>Zen Koan</i>	90
Exercițiul nr. 40. Autoevaluare	92

IV. Mergi și mai departe.....	95
Exercițiul nr. 41. În fața frumuseții.....	95
Exercițiul nr. 42. Poet în devenire	97
Exercițiul nr. 43. Meditația pădăiei	99
Exercițiul nr. 44. Un Buddha în metrou	101
Exercițiul nr. 45. Meditația în cuplu	103
Exercițiul nr. 46. Un cuplu armonios	104
Exercițiul nr. 47. Tot mai sus!	106
Exercițiul nr. 48. Stupa ta interioară.....	108
Exercițiul nr. 49. Testează-ți zenitudinea!.....	110
Exercițiul nr. 50. Mulțumește-i vieții!.....	112
Concluzie.....	117
Resurse suplimentare.....	119

PREGĂTIREA TERENULUI

„Cine vrea să mute un munte trebuie să înceapă cu pietrele mici.“

– Confucius

Practicarea meditației înseamnă să fii în armonie cu tine, cu corpul și cu viața ta. Ce anume știi despre meditație? Ești conștient de binefacerile ei? Știi deja în ce constă? Vei începe prin a analiza maniera de a vedea meditația și motivele care te determină să o pui în practică.

Ulterior, îți vei evalua nivelul de stres, întrucât stresul reprezintă unul dintre marile neajunsuri ale secolului în care trăim și pentru care meditația poate constitui un remediu eficient. La final, vei descoperi și care sunt acele trăsături ale personalității tale ce te vor ajuta în practica meditației.



Exercițiul nr. 1. Decolare... în stil mare

Ce înseamnă pentru tine meditația? Începe prin a defini ce înțelegi tu când folosești acest termen.

Completează frazele următoare cât mai spontan, fără să stai prea mult pe gânduri. Notează-ți pe hârtie toate ideile care-ți trec prin minte.

Să meditezi înseamnă

Doresc să meditez pentru

Comentariu



Nu înțelegem toți același lucru prin noțiunea de meditație: lumea din Occident nu a fost crescută în spiritul acestei practici, doar dacă nu cumva părinții au fost familiarizați cu respectiva abordare.

Dacă nu știi ce înseamnă exact meditația, fii pe pace! Știi cum se spune: „Fericiți cei săraci cu duhul!“ Nu ai fost parazitat cu informații care ți-ar putea afecta experiențele viitoare. Vei descoperi singur ce înseamnă meditația, treptat, urmând exercițiile din această carte.



Exercițiul nr. 2. Câteva idei de-a gata

Indiferent că ai citit deja câte ceva despre meditație, ai stat prin preajma anumitor persoane interesate de așa ceva sau efectiv nu ai avut nici în clin, nici în mână cu felul în care se practică, probabil ai deja niște idei conturate cu privire la acest subiect... Iată că ai acum și ocazia de a cerna informațiile adevărate de cele false cu referire la meditație.

Bifează în tabelul de mai jos afirmațiile care ți se par corecte.

Să meditezi înseamnă...	
1. să reflectezi la un subiect filosofic.	
2. să stai așezat, fără să faci nimic.	
3. să stai așezat și nemișcat în fața unui peisaj.	
4. să practici un act religios sau mistic.	
5. să efectuezi regulat un exercițiu practic și/sau spiritual.	
6. să faci un efort de concentrare.	
7. să înveți să-ți gestionezi stresul.	
8. să te relaxezi.	
9. să nu ai niciun gând.	
10. să-ți simți corpul detensionat, destins.	

Comentariu



Cele mai corecte răspunsuri sunt afirmațiile 2, 5, 6, 7 și 9.

Meditația se practică de peste trei mii de ani, de milioane de oameni de confesiuni diferite. Demersul poate acompania în

momentul de față un parcurs spiritual, la fel de bine cum poate face parte dintr-un program de gestionare a stresului, așa cum propun anumiți terapeuți.¹

Meditația se poate efectua în diferite poziții, însă cel mai adesea se face așezat direct pe sol, pe o pernă numită *zafu* ori pe un scăunel (vezi Exercițiul nr. 19). Meditația constă în a nu merge pe urma propriilor gânduri și a reduce stimulii senzoriali, astfel încât să ajungi la o stare de calm mental și să „pătrunzi“ în tine. Atunci când se produce acest contact profund și veritabil, fiecare își trăiește experiența proprie.

Punctele 8 și 10 menționează două beneficii ale meditației. Cu toate acestea, este indicat să nu confundăm meditația cu relaxarea. Chiar dacă meditația atrage deseori după sine o stare de relaxare, relaxarea în sine nu echivalează cu meditația. Relaxarea se practică cel mai adesea stând întins și are drept obiectiv destinderea musculară a întregului corp. Este și motivul pentru care practicarea ei se axează îndeosebi pe ceea ce simți la nivelul corpului, cu focalizarea atenției pe fiecare parte a lui. Pe scurt, relaxarea înseamnă destinderea corpului, iar meditația – destinderea minții.



Exercițiul nr. 3. Binefacerile meditației

Să mergem mai departe și să explorăm viziunea pe care o ai asupra meditației. Din punctul tău de vedere, care sunt beneficiile practicării regulate a unei meditații susținute?

Bifează afirmațiile care ți se par corecte.

¹ Mindfulness combinat cu terapia cognitiv-comportamentală (MBCT).

Meditația permite:

- | | |
|---|--|
| – diminuarea furiei și a agresivității; | |
| – o mai bună gestionare a emoțiilor; | |
| – o detașare de evenimentele stresante; | |
| – o diminuare a dependenței; | |
| – activarea anumitor regiuni ale creierului, favorizând astfel instalarea calmului și a stării de bine; | |
| – o încetinire a metabolismului (diminuarea ritmului cardiac și respirator, a producerii de dioxid de carbon, a tensiunii musculare, o potolire a undelor cerebrale); | |
| – o diminuare a stresului și a anxietății; | |
| – prevenirea tulburărilor cardiovasculare; | |
| – dezvoltarea concentrării și a atenției; | |
| – ameliorarea funcțiilor cognitive (reflectare, gândire); | |
| – îmbunătățirea sistemului imunitar; | |
| – dezvoltarea empatiei; | |
| – diminuarea frământărilor; | |
| – sporirea sentimentului de fericire; | |
| – o viziune mai pozitivă asupra lucrurilor. | |

Comentariu

Toate afirmațiile enumerate mai sus sunt corecte. În opinia celor de la Institutul de Cercetare Mind and Life, creat la inițiativa lui Dalai Lama în colaborare cu numeroși oameni de știință și cercetători, practicarea meditației constituie sursa a numeroase beneficii, așadar reprezintă un mijloc numai bun pentru a te îngriji de propria persoană. Reducerea stresului și a anxietății este categoric cel mai sesizabil efect, existând totodată și o di-

minuare a stărilor depresive, a migrenelor, a problemelor legate de aritmia cardiacă, hipertensiunii etc.²

Mindfulness-ul sau conștiința deplină reprezintă un ansamblu de tehnici terapeutice inspirate din practicile budiste. Conform unei reviste științifice³, această metodă este eficientă după cel puțin opt săptămâni în care meditezi zilnic douăzeci de minute.

Prin programul pe care îl propunem în cartea de față, te vei putea bucura de binefacerile meditației, iar schimbările subtile se vor instala pentru mult timp în existența ta.



Exercițiul nr. 4. Stresat? Cine, eu?

După cum vei vedea în cele ce urmează, meditația este bună pentru a lupta împotriva stresului. Ești îngrijorat? Te simți stresat în viața de zi cu zi? Cunoști manifestările stresului? Iată în cele ce urmează un mic test, care îți va permite să îți evaluezi singur nivelul de stres.

Pentru fiecare situație propusă în tabelul de mai jos, bifează caseta care ți se potrivește cel mai bine.

Situație	Da	Nu
Pe stradă, mergi repede.		
Întârziile frecvent.		
Dormi prost.		

² Cercetări efectuate recent de către dr. Herbert Benson, asociat în cadrul Harvard Medical School.

³ Praissman S., „Mindfulness-based stress reduction: a literature review and clinician's guide“, *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 2008 Apr. 20(4):212-6 (review de literatură).

Situație	Da	Nu
Nu te gândești niciodată la cum respiri.		
Ai frecvent un nod în gât.		
Simți adesea un nod în stomac.		
Te frământă mereu din pricina gândurilor negative.		
Mănânci repede, fără a-ți acorda timpul necesar ca să și mesteci.		
Niciodată nu-ți ajunge timpul pe care îl ai la dispoziție.		
Deviza ta este: „Munca înaintea odihnei!”		
Cel mai adesea te plângi că nu ai... „suficient timp pentru toate!”		
Locuiești singur.		
Ai puțini prieteni.		
Nu ai un animal de companie.		
Nu ai niciun hobby.		

Analiza răspunsurilor



Dacă ai bifat caseta „Da” în peste 12 cazuri, atunci ești din cele-afară de stresat! Efectuează urgent exercițiile propuse în această lucrare, întrucât așa nu se mai poate trăi. În joc se află sănătatea ta, dar mai ales fericirea pe termen lung!

Dacă ai bifat caseta „Da” la 7-12 dintre afirmații, atunci ai nevoie să îți găsești echilibrul sau o oarecare serenitate. Vei extrage din această carte repere care te vor ajuta să meditezi și să ai o stare de bine.

Dacă ai bifat caseta „Da” în mai puțin de 7 din cazuri, atunci bravo: înseamnă că nu ești o victimă a stresului. Se prea poate ca exercițiile din această carte axate pe gestionarea stresului să nu-ți rețină atenția. Dacă așa stau lucrurile, nu ezita să treci la etapele următoare.

Exercițiul nr. 5. Scala stresului

În cele ce urmează, vei afla unde te situezi pe scala stresului Holmes-Rahe. Această scală a fost creată în anul 1967 de către doctorii Thomas H. Holmes și Richard H. Rahe, care făceau cercetări privind impactul produs de schimbările aduse în stilul de viață.

Încercuiește numărul de puncte corespunzător lucrurilor pe care le-ai experimentat pe parcursul ultimilor doi ani.

Evenimente	Puncte
Decesul partenerului de viață	100
Divorț	73
Separare	65
Ai făcut închisoare	63
Decesul unuia dintre părinți	63
Afecțiuni sau răni personale	53
Căsnicie	50
Ți-ai pierdut slujba	47
Te-ai împăcat cu partenerul de viață	45
Te-ai pensionat	45
Un membru al familiei s-a îmbolnăvit	44
Sarcină	40
Dificultăți în plan sexual	39
Apariția unui nou membru în familie	39
Schimbarea profesiei	39
Schimbarea situației financiare personale	38
Decesul unui prieten apropiat	37
O schimbare de carieră	36
Certuri din ce în ce mai dese cu partenerul de viață	35
Ai făcut ipotecă sau un împrumut pe termen lung	31

Evenimente	Puncte
Executare silită în urma unui împrumut neachitat	30
Modificarea răspunderilor tale profesionale	29
Plecarea unuia dintre copii	29
Probleme cu socrii	29
Succes răsunător în plan personal	28
Partenerul tocmai și-a încheiat sau și-a început activitatea în câmpul muncii	26
Primul sau ultimul an de studii	26
Modificarea condițiilor de trai	25
Schimbarea obiceiurilor tale personale	24
Probleme cu șeful	23
Modificarea condițiilor de muncă	20
Schimbarea domiciliului	20
Schimbarea școlii	20
Schimbarea felului în care îți petreci timpul liber	19
Schimbarea activităților tale sociale	18
Ipotecă sau împrumut pe termen scurt (sub un an)	17
Schimbarea obiceiurilor tale de somn	16
Modificarea numărului de reuniuni familiale	15
Modificarea obiceiurilor tale alimentare	15
Călătorie sau vacanță	13
Crăciun	12
Delict minor, mică abatere în fața legii	11
Total	

Analiza răspunsurilor



Adună punctele aferente evenimentelor pe care le-ai bifat în tabelul de mai sus. Dacă s-a întâmplat un lucru de două ori, dublează scorul (de exemplu, dacă ai întreprins două călătorii în ultimii doi ani: $13 \times 2 = 26$ puncte).

Dacă scorul tău este mai mic de 150 de puncte, atunci stresul tău este moderat și implicit relativ ușor de gestionat; ca atare,

n-ar trebui să-ți fie greu să ai o stare de seninătate dacă adopți un stil de viață echilibrat și exersezi meditația.

Dacă scorul tău este între 150 și 300 de puncte, atunci suferi de un grad ridicat de stres, care necesită o intervenție și o gestionare rapide. Gândește-te ce ar trebui schimbat pentru a stabili noi obiceiuri. Evenimentele repetitive (să mănânci micul dejun în același moment al zilei, să citești câteva pagini, să iei o pauză de cafea cu un coleg înainte de a merge la muncă etc.) ne induc în mod inconștient un sentiment de siguranță, chiar dacă ajungem să ne plângem de rutină atunci când obiceiurile repetitive sunt respectate excesiv.

Cum se întâmplă mereu – și aici echilibrul este ideal – adevărul se situează undeva la mijloc, iar practicarea meditației te va ajuta să găsești acel echilibru.

Dacă ai adunat peste 300 de puncte, atunci ești supus unui stres mare. Trăiești o perioadă deosebit de tensionată. Așadar, e urgent să apelezi la ajutor din partea unui profesionist. Ai grijă să dormi suficient, să adopți obiceiuri bune în ceea ce privește alimentația și să te înconjori de oameni binevoitori, dispuși să te asculte. În acest tip de situație, toate tehnicile de relaxare și de meditație sunt binevenite.



Exercițiul nr. 6. Cea mai bună cale de a merge înainte

Hai să explorăm acum viața ta cotidiană. Adesea, momentele liniștite și aparent ne semnificative ne oferă ocazia de a evalua cel mai bine starea de pace interioară, cum se întâmplă atunci când ieși să faci o plimbare pe jos.