



Swami Saradananda

AȘEZAȚI-VĂ CONFORTABIL

Pregătirea minții și a trupului pentru practicarea
meditației în liniște



Andreea Gabriela Dumitru


PRESTIGE
București - 2024

Titlul original: Sitting Comfortably

All Rights Reserved

Copyright © Watkins Media Limited 2015

Text copyright © Swami Saradananda 2015

Artwork copyright © Hannah Davies 2015

Photography copyright © Watkins Media Limited 2015

For copyright of other photographs see page 160 which is to be regarded as an extension of this copyright

First published in the UK and USA in 2015 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited www.watkinspublishing.com

Copyright © 2024 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SARADANANDA, SWAMI

**Așezați-vă confortabil : pregătirea minții și a trupului
pentru practicarea meditației în liniște / Swami
Saradananda. - București : Prestige, 2024
ISBN 978-630-332-038-0**

159.9

Toate drepturile au fost rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sub nicio formă, electronică sau mecanică, inclusiv prin sisteme de arhivare și extragere a informației, fără permisiunea în scris a editurii, excepție făcând doar comentariile cu scop de analiză, unde scurte pasaje pot fi preluate pentru recenzii.

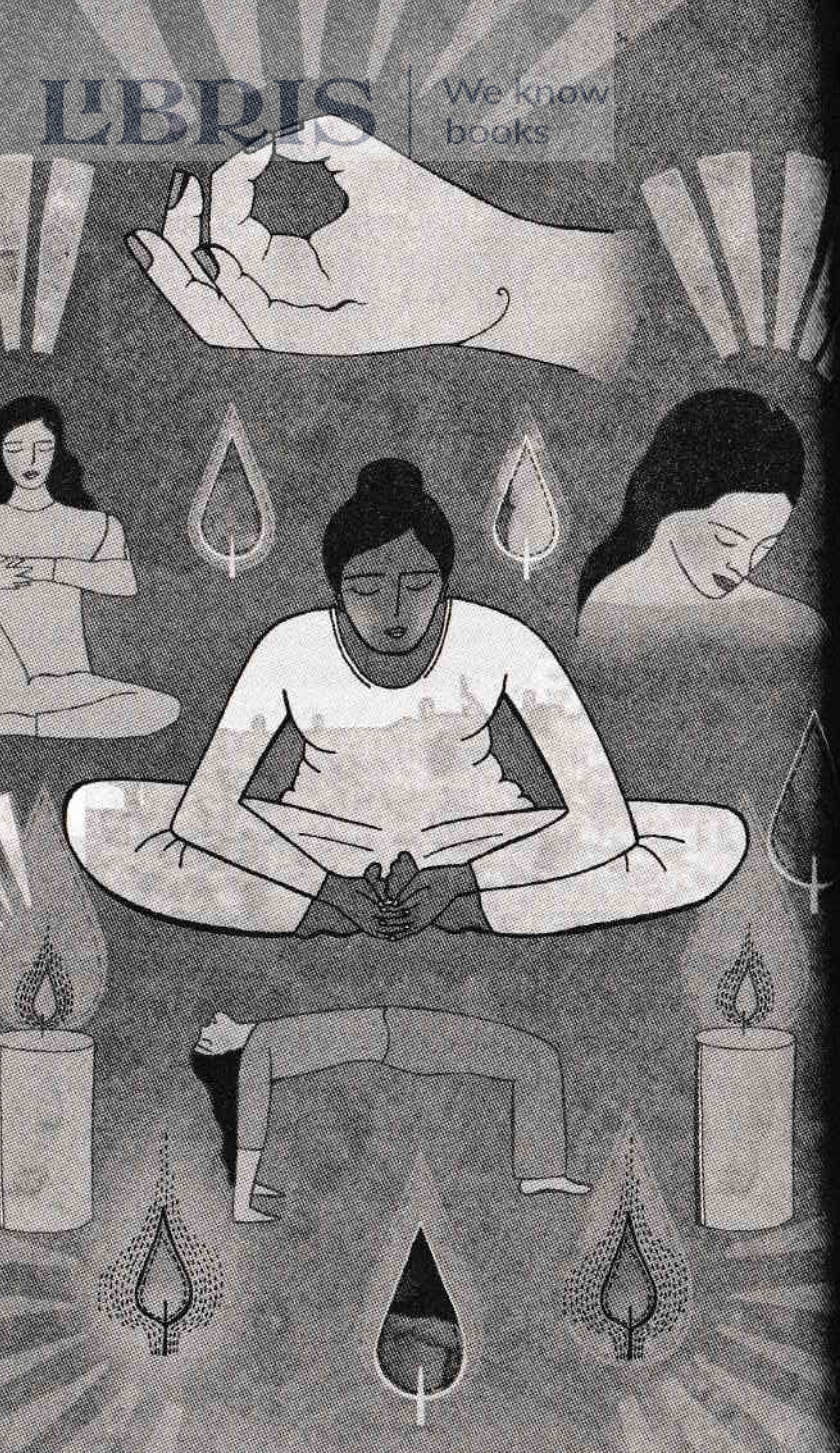
Notă: Informațiile prezentate în această carte nu constituie un înlocuitor al sfaturilor și al tratamentelor medicale. Dacă sunteți însărcinată sau suferiți de o afecțiune ori aveți o problemă de sănătate, este recomandat consultarea unui medic, înainte de a urma oricare dintre sfaturile sau practicile sugerate în această carte. Watkins Media Limited sau orice persoană care a lucrat la publicarea acestei cărți nu acceptă responsabilitatea pentru vreun fel de vătămări sau daune, rezultate în urma aplicării informațiilor, exercițiilor sau tehnicilor de vindecare conținute în această carte. Dacă urmați un tratament medicamentos, vă rugăm să nu vă opriți - consultați medicul specialist dacă intenționați să vă opriți sau să vă modificați tratamentul.

CUPRINS

Nota autorului	7
Introducere	12
1. Depășirea obstacolelor în crearea unei rutine de meditație	37
2. Artă de a sta pentru a medita	59
3. Întinderi și poziții yoga pentru a pregăti trupul pentru meditație	107
4. Exerciții de respirație pentru pregătirea minții, înainte de meditație	175
5. Dieta și stilul de viață ca sprijin pentru meditație	209
6. Ridică-te de pe pernă și ieși în lume	227
7. Găsește inspirația de a începe și de a continua...	245
Întrebări frecvente	262
Lecturi suplimentare/Resurse	265
Mulțumiri	266

LIBRIS

We know
books



1

DEPĂȘIREA OBSTACOLELOR ÎN CREAREA UNEI RUTINE DE MEDITAȚIE

*„Mintea este într-adevăr neliniștită,
turbulentă, puternică și neînduplecată.
Cred că e la fel de greu de controlat
precum vântul.”*

Bhagavad Gită, 6.34

*„Ar trebui să stai și să meditezi câte
douăzeci de minute zilnic. Dacă nu ai
timp, atunci ar trebui să stai o oră.”*

Proverb Zen



Depășirea obstacolelor:

O INTRODUCERE

Mintea preferă o stare continuă de stimulare. Așa că atunci când încerci să stai în liniște, în timpul meditației, fără să-i oferi minții tale o formă externă de divertisment, aceasta poate crea forme de rezistență și de scuze pentru a nu continua. În loc să privim acest lucru ca pe un eșec, e mai util să abordăm o atitudine pozitivă și să considerăm că avem de-a face cu obstacole pe care să le depășim și lecții din care să învățăm.

Încearcă să observi, fără prejudecăți, tipul de rezistență pe care tinzi să-l crezi. Iată cele mai *comune* obstacole și sugestii pentru feluri în care să le depășești.

Renunță la ideile preconceptuate

E posibil să începi să meditezi cu o noțiune entuziastă, despre cum te vei elibera brusc de stres - vei simți imediat o stare de liniște sau „de împăcare extremă”. Când îți dai seama că e nevoie, cu adevărat, să depui efort, e posibil să simți tentația de a renunța. Încearcă să nu te lași descurajat/ă; practicarea meditației este cel mai bine realizată fără așteptări. E important să înțelegi că deși practicarea meditației nu e mereu un lucru ușor, beneficiile pe termen lung fac acest efort să fie unul binemeritat.

Mai mult decât norocul începătorului

Nu e nimic neobișnuit ca începătorii să aibă parte de o experiență minunată sau chiar de o serie de astfel de experiențe, atunci când încep să mediteze. Unele dintre cele mai comune experiențe includ sunetul unei muzici

minunate, observarea unor lumini care apar și dispar (cel mai des, de culoare albastră), o senzație de plutire sau, pur și simplu, o stare de beatitudine. Adesea, aceste experiențe sunt atât de atrăgătoare, încât oamenii încearcă să le trăiască din nou, dar nu reușesc - se opresc din practicarea meditației din cauza unui sentiment de frustrare. E important să treci peste acest timp de așteptări, în schimb, să abordezi rutina ta de meditație cu regularitate și cu răbdare, pentru a-ți asigura un progres stabil.

Evită urmărirea trăirii unor „experiențe”

Pentru că oamenii sunt diferiți, ei au parte de experiențe diferite, atunci când vine vorba de meditație - unele persoane trăiesc ceea ce descriu ca experiențe supranaturale, altele văd sau aud lucruri plăcute, altele văd sau aud lucruri mai puțin plăcute. Aceste experiențe pot reprezenta lucruri interesante, care să distragă atenția, a căror valoare este de a te inspira să continui să practici. Cu toate acestea, e mai bine să nu cauți aceste „experiențe” - să nu te simți dezamăgit/ă dacă nu ai parte de niciuna.

Trăiește în moment

Amintirile trecutului și visarea cu ochii deschiși la un posibil viitor pot reprezenta, adesea, lucruri care să-ți distragă atenția. Dacă ele apar, în timp ce încerci să meditezi, pur și simplu, reîntoarce-te la punctul tău de concentrare - fie că e propria respirație, o mantră, o vizualizare sau orice tip de tehnică ai ales să folosești.

EPIS We know
books
ACTIUNI COTIDIENE, CARE SĂ TE AJUTE
ÎN PRACTICAREA MEDITAȚIEI

- **Reducerea statului la taclale:** Conversațiile inutile practicate în mod excesiv îți irosesc energia, te fac să simți o stare de neliniște și încurajează scurgerea de energie către exterior. Perioadele de tăcere voluntară practică cu regularitate (practica yoga, numită *mouna*) pot ajuta la calmarea și la disciplinarea minții pentru meditație.
- **„Posturi digitale” practicate cu regularitate:** Petrecerea timpului în fiecare zi sau chiar o singură zi pe săptămână fără aparate electronice poate ajuta la liniștirea minții. Acest lucru este discutat, în detaliu, în Capitolul 5 despre dietă și stil de viață (vezi pagina 142).
- **Abaterea depresiei:** Accesele de depresie te pot lăsa cu o stare de letargie și fără chef de meditație. Poate fi util să încerci să practici yoga sau alt tip de exercițiu fizic – chiar și o plimbare scurtă – pentru că te poate ajuta să-ți ușurezi mintea și să o pregătești pentru pacea pe care meditația o aduce.
- **Depășirea îndoielilor:** Dacă ți se pare că practicarea meditației este un lucru dificil – sau încă nu ai obținut ce sperai – e posibil să începi să ai îndoieli din punctul de vedere al motivației. În loc să renunți, citește mai mult pe această temă și/sau cere sfatul altor persoane interesate, la rândul lor, de practicarea meditației – pentru a te ajuta să-ți reînveți dorința de a medita.

Evită învinovățirea și rederularea gândurilor

Încearcă să nu analizezi defectele altor persoane, atunci când stai și meditezi și ai grijă să nu te lași prins/ă în auto-critică. Dacă observi că mintea ta reprocesează evenimentele zilei în timpul meditației, încearcă să îți minte să te întorci la metoda ta de concentrare, oricare ar fi ea.

Renunță la mânie

E posibil să simți mânie, atunci când încerci să te concentrezi. Încearcă să vizualizezi gândurile pline de mânie sub forma unor baloane care cresc, dar care se sparg, eliberând emoția din ele. Mânia și iritabilitatea pot fi depășite printr-o atitudine contrară de răbdare. Practicarea cu regularitate a meditației va ajuta, de asemenea, și la eliminarea cauzei mâniei, schimbându-ți în mod lent punctele de vedere.

Renunță la vinovăție

Se poate întâmpla adesea să simți vinovăție în timpul meditației. De exemplu, poți simți că ți-ai luat prea mult timp pentru tine, timp pe care ai fi putut să-l petreci cu familia și/sau lucrând – doar pentru a sta și „a nu face nimic”. În loc să te frământă din această cauză, amintește-ți că practicarea meditației nu înseamnă că „nu faci nimic”. Vei obține multe beneficii din faptul că ai grijă de tine, beneficii pe care apoi le poți utiliza mai departe, în folosul familiei tale sau a serviciului. Pe de altă parte, e posibil să simți vinovăție pentru faptul că nu meditezi suficient. Încearcă, pur și simplu, să crești timpul dedicat meditației, renunțând la emoțiile negative pe care le-ai simțit.

Fii neînfrițat/ă

E posibil să scoți la lumină temeri ascunse, în timpul meditației, temeri care au zăcut în subconștientul tău. Acestea se pot manifesta sub multiple forme: frica de moarte, de boli, de singurătate, de critici sau, pur și simplu, de a te confrunța propria persoană. Orice fel de

teamă stă în calea progresului meditativ, așa că trebuie să-ți creezi un obicei din a observa aceste temeri în mod detașat. Vei observa că multe dintre ele se disipează singure dacă, în loc să te lași pradă lor, îți întorci atenția către metoda ta de concentrare.

Mergi mai departe

Multe persoane încearcă să facă prea mult, prea repede și descoperă că se simt atât de copleșite, încât se opresc complet din a practica meditația. Cel mai important lucru e să mergi mai departe. Încearcă să adopți conceptul din yoga *vairagya* (detașare; fără așteptări ale unor beneficii imediate) și *abhyasa* (practică regulată, constantă).

METAFORĂ PENTRU MINTE

Era odată un elefant care obișnuia să se plimbe prin târg, dând din trompă. Din plictiseală, lovea marfa expusă și fura lucruri. Proprietarii mărfurilor s-au plâns îngrijitorului acestui animal. În loc să-l pedepsească, omul i-a dat elefantului o sarcină specială: ceva de făcut. L-a antrenat să țină un băț, care să-i păstreze, astfel, trompa ocupată.

Dacă vrei să meditezi, dar observi că mintea ta e ca un elefant salbatic și obraznic, dă-i să țină ceva - un punct de concentrare.

Gestionarea lucrurilor fizice care ne distrag atenția

Lucrurile fizice care ne distrag atenția sunt ceva obișnuit, atunci când te așezi pentru a medita. Unele distracții sunt înrădăcinate în suferințe fizice, cum ar fi o durere de spate, artrită. Altele sunt cauzate de șederea cu spatele drept, perioade îndelungate de timp, o poziție cu care multe persoane nu sunt obișnuite. E important de știut că nu e ceva neobișnuit ca experiența de a sta nemișcat/ă pentru a medita să cauzeze disconfort fizic.

Pe lângă junghiurile și durerile care ar putea să-și facă apariția, există, de asemenea, și lucruri fizice mai subtile care să-ți distragă atenția, care te pot distra de la punctul tău de concentrare. De exemplu, ai observat vreodată că simți o mâncărime la nas sau pe obraz atunci când te așezi pentru a medita? O explicație pentru acest lucru este că minții nu îi place să fie privită, astfel că ea însăși creează distragerea atenției, prin mâncărimi sau prin furnicături. Felul în care te *descurci* în fața acestora este important; în unele tradiții de meditație este sugerat chiar să le folosești pentru a obține beneficii în rutina ta de meditație, transformându-le în puncte asupra cărora să-ți îndrepti concentrarea.

Capitolul 3 este dedicat pozițiilor și întinderilor din yoga, care să te ajute să-ți pregătești trupul pentru meditație și să treci peste obstacolele fizice. Dar conștientizând că multe dintre elementele fizice care îți distrag atenția sunt doar niște simple „jocuri” ale minții tale te poate ajuta să treci mai ușor peste ele, fără ca sesiunea ta de meditație să fie perturbată. Iată unele dintre cele mai comune elemente fizice care distrag atenția și cu care cei care meditează tind să se confrunte.

ÎNVAȚĂ SĂ OBSERVI REZISTENȚA

Atunci când apar elemente care îți distrag atenția, e important să *nu te împotrivești* acestora, pentru că astfel vei crea o și mai mare tulburare, la nivelul minții tale. Să încerci să te opui *intenționat* unui lucru care îți distrage atenția e ca și cum ai încerca să nu te gândești la un elefant, despre care am vorbit la un moment dat. În schimb, observă pur și simplu ceea ce îți distrage atenția cu compasiune și fără prejudecăți, înainte de a te întoarce la metoda ta de concentrare. Nu are rost să te deprimi, că „nu faci o treabă suficient de bună”. Conștientizează senzația fizică, fără să agonizezi din pricina sa și adesea aceasta se va disipa. Dacă acea senzație continuă să-ți distrage atenția, încearcă să-ți transferi metoda de concentrare pe însăși acea senzație: oferă-i întreaga ta atenție și respiră către ea, vizualizând cum îți părăsește trupul, puțin câte puțin, cu fiecare expirație. Acest lucru va permite senzației să dispară.

Dacă totuși continuă, de exemplu, încă simți o mâncărime la nas sau furnicături la picioare, oferă-ți permisiunea de a reacționa. Fie că asta înseamnă să te scarpini sau să schimbi poziția în care stai, e important să o faci într-un mod complet conștient. Apoi, odată ce tulburarea fizică a fost rezolvată, întoarce-te înapoi, cu blândețe, la metoda ta inițială de concentrare.

TIPURI DE ELEMENTE FIZICE CARE ÎȚI DISTRAG ATENȚIA

- **Spasme sau furnicături:** Uneori, cei care meditează simt un spasm sau o amorțeală în anumite părți ale corpului, atunci când eliberează tensiuni care există de mult timp în trup. Multe dintre exercițiile din Capitolele 3 și 4 pot ajuta la alinarea unor astfel de elemente care distrag atenția. Băile fierbinți sunt utile; dacă te relaxezi înainte să începi să meditezi, poți observa că aceste senzații sunt reduse și, într-un final, complet eliminate.
- **Amorțeală, la nivelul picioarelor:** Cel mai important lucru este să-ți reamintești că deși nu te simți confortabil, picioarele tale nu vor cădea și nici nu vor păți nimic – așa că nu trebuie să te îngrijezi. Îți poate fi de ajutor exersarea exercițiilor preliminare din Seria 1, paginile 62-75, imediat după ce te așezi pentru meditație.
- **Crampe musculare:** Poți face o plimbare, înainte de a te așeza, pentru a preveni apariția crampelor. Ai grijă să incluzi suficient potasiu în dieta ta alimentară și să păstrezi un echilibru sănătos între potasiu, magneziu și calciu. Încearcă să mănânci mai multe banane, caise uscate, prune și alte fructe.
- **Mâini și/sau picioare reci:** O soluție rapidă este de a-ți îndrepta atenția către partea respectivă a corpului și a inspira profund de câteva ori la rând. Vizualizează cum de fiecare dată când inspiri îți inunzi acea zonă a corpului cu căldură, iar de fiecare dată când expiri, elimini senzația de frig. Respiră în acest fel de 10-15 ori sau până când nu mai simți răceală în corp. O soluție pe termen lung ar fi să realizezi cel puțin trei serii de Respirație Purificatoare (Kapalabhati; vezi pagina 188) înainte de a începe sesiunea de meditație.
- **Disconfort, la nivelul genunchilor (sau al tip de disconfort):** Durerea sau disconfortul fizic cauzează adesea un blocaj la nivelul gândurilor, în mare parte, compus din strategii de alinare a durerii respective. Încearcă să respiri către zona afectată și să vizualizezi cum