

LBRIS

We know
books

Dr. Stephanie Clement

Meditația pentru începători

*Tehnici pentru conștientizare,
mindfulness și relaxare*

Traducere din limba engleză
de Iuliana Leonti

Editura



For You

Cuprins

Introducere / Ce este meditația mai precis?	5
Exercițiu: Perceperea granițelor	9
Exercițiu: Sisteme de percepție	13
Capitolul 1 / De ce să meditezi?	15
Exercițiu: Începe să meditezi	20
Capitolul 2 / Pregătește-te pentru meditație	22
Exercițiu: Postura așezat	30
Capitolul 3 / Concentrarea și conștientizarea	32
Exercițiu: Observă conștientizarea la ceilalți	32
Exercițiu: Fii atent	36
Capitolul 4 / Fii îngăduitor cu tine	39
Exercițiu: Fii blând cu gândurile tale	41
Exercițiu: Observarea gândurilor	43
Capitolul 5 / Depășirea primului pas	45
Exercițiu: Meditația pentru liniștire	46
Capitolul 6 / Experimentarea înțelegerii profunde și a intuiției	52
Exercițiu: Vipassana sau meditația înțelegerii profunde	53
Exercițiu: Meditație asupra Umbrei	57
Exercițiu: Meditație asupra laturii luminoase	57
Capitolul 7 / Stări modificate de conștiință	59
Exercițiu: Schimbarea stării minții	60
Exercițiu: Gândurile rătăcitoare	62
Exercițiu: Modificarea pulsului	66
Exercițiu: Schimbarea tiparelor gândirii	70

Capitolul 8 / Fii conștient de ceea ce gândești	72
Exercițiu: Identificarea proceselor mentale (I)	74
Exercițiu: Identificarea proceselor mentale (II)	77
Exercițiu: Îmbogățirea experienței	79
Capitolul 9 / Yoga și meditația	81
Exercițiu: Concentrarea atenției vizuale	85
Exercițiu: Recitarea mantrei	86
Exercițiu: Vizualizarea schimbării	87
Capitolul 10 / Meditația Kundalini	90
Exercițiu: Sat Kriya	92
Exercițiu: Meditația Sat Nam	94
Exercițiu: Meditație pentru digestie și întărirea aurei	95
Exercițiu: Meditația prin răs	96
Capitolul 11 / Meditația în mers	98
Exercițiu: Meditația în mers (I)	99
Exercițiu: Meditația în mers (II)	100
Capitolul 12 / Activități sportive și de alte tipuri	104
Exercițiu: Practică pentru îmbunătățirea abilităților	107
Exercițiu: Să dai tot ce ai mai bun	109
Capitolul 13 / Meditații în vis	111
Exercițiu: Întoarcerea în vis	113
Exercițiu: Concentrarea asupra unei imagini sau persoane din vis	114
Exercițiu: Reamintirea unui mesaj din vis și repetarea lui ca o mantră	115
Exercițiu: Invocarea unui vis	117
Capitolul 14 / Tarot și alte meditații arhetipale	119
Exercițiu: Meditație pe o carte	120
Exercițiu: Meditație pentru a răspunde la o întrebare	121
Exercițiu: Urmărirea unei imagini din meditație	122
Capitolul 15 / Meditația pentru vindecare	126
Exercițiu: Metodă de autovindecare	127
Exercițiu: Meditația Ki	129
Exercițiu: Meditație de asumare și trimitere	131
Exercițiu: Observarea adulților	132

Exercițiu: Meditație generală de vindecare prin intermediul culorilor	134
Exercițiu: Meditație pentru relaxare	138
Exercițiu: Relaxare facială	139
Capitolul 16 / Cum să găsești ce funcționează cel mai bine pentru tine	142
Exercițiu: Luarea deciziilor	146
Capitolul 17 / Identificarea obiectivelor personale din meditație	150
Exercițiu: Dobândirea înțelegerii asupra mecanismului obișnuinței	152
Exercițiu: Crearea de comportamente noi	154
Exercițiu: Trecerea în revistă a opțiunilor de meditație	158
Capitolul 18 / Aprofundarea vieții spirituale	160
Exercițiu: Exercițiu de compasiune (I)	161
Exercițiu: Exercițiu de compasiune (II)	162
Exercițiu: Exercițiu de compasiune (III)	163
Capitolul 19 / Cartografierea procesului creator personal	167
Capitolul 20 / Etichetarea	173
Exercițiu: Numirea gândurilor	174
Exercițiu: Urmărirea gândurilor	175
Capitolul 21 / Crearea unui spațiu de meditație	178
Exercițiu: Experimentarea spațiilor obișnuite	182
Exercițiu: Experimentarea spațiilor sacre	182
Capitolul 22 / Meditația sufletului pereche	183
Exercițiu: Contemplarea idealului legat de sufletul tău pereche	184
Exercițiu: Experimentarea dorinței	185
Exercițiu: Experimentează cu intimitatea	186
Capitolul 23 / Despre Divinitate	190
Exercițiu: Perceperea Divinului	196
Postfață / Spațiu și claritate	198
Glosar	200
Bibliografie	202

1

De ce să meditezi?

„Nimeni nu a sondat vreodată adâncimile
conștienței sau ale vieții subiective.

În ambele direcții ajungem la Infinit.“

Ernest Holmes, *The Science of the Mind*

Ajungând la acest prim capitol al cărții, probabil te-ai întrebat deja: „De ce să meditez?“ Poate ai și o oarecare idee despre motivul pentru care să continui să afli mai multe despre meditație. Prietenii tăi au încercat deja meditația și ai văzut schimbări benefice în viața lor. Sau medicul ți-a recomandat să găsești o cale de a te detensiona. Ori ai auzit ceva despre meditație la un curs sau workshop și ai decis că vrei mai multe informații. Acest capitol enumeră diferite motive pentru care oamenii încep să mediteze, precum și rezultatele pe termen scurt, respectiv lung, la care să te aștepți.

Efectul fundamental al meditației îl reprezintă starea modificată de conștiență. De fapt, nu este dificil să obții acest rezultat, întrucât starea minții se schimbă oricum de la un moment la altul. În cazul meditației, totuși, există o anumită direcție pe care se presupune că o va urma

modificarea: mușchii se relaxează, stările emoționale devin mai calme, mintea se odihnește, tensiunea și pulsul scad, ochii se concentrează diferit, respirația încetinește și conștientizarea sunetelor din mediul apropiat se amplifică.

Dacă meditezi pentru perioade mai lungi, devii conștient de schimbarea poziției razelor soarelui care intră pe fereastră. Conștientizarea se poate extinde la ceilalți oameni din încăperea ori la sunetele din afara clădirii. Unii oameni au susținut că sunt capabili să se conecteze la mișcările planetei când se întind și stau nemișcați pe pământ, privind la cerul nopții.

Dacă unicul tău scop în meditație este relaxarea, te vei confrunta cu o provocare. Da, mușchii se relaxează, emoțiile se liniștesc și bătăile inimii încetinesc. Ești capabil astfel să reduci stresul într-o manieră măsurabilă. Pe de altă parte, pălăvrăgeala din minte devine tot mai evidentă pe măsură ce devii mai tăcut. Totodată, mușchii încep să se răzvrătească după o perioadă mai lungă în care stai în postura de meditație. Te foiești și ai parte de spasme și crampe musculare când poziția este una neobișnuită. Ceea ce era menit să fie relaxant devine incomod – uneori foarte incomod.

În timpul meditației prelungite este util să îți variezi tehnica. După o perioadă de ședere, plimbă-te câteva minute ca să detensionezi mușchii. Poate ți se pare mult să stai nemișcat 10 minute, iar un minut de mers este suficient pentru întindere. Deseori, oamenii stau 45–50 de minute și merg 10 minute.

Meditația nu ține de timpul alocat. Dacă nu trăiești într-o mănăstire sau într-un ashram, probabil că nu ai multe ore zilnic pe care să i le dedici meditației. Ai la dispoziție, însă, perioade mai scurte. Iată câteva exemple:

- După ce te întorci de la școală sau de la serviciu și pregătești cina, folosește cele 15–20 de minute în care mâncarea se încălzește.

- Când te afli în avion, în tren sau în autobuz.
- Când aștepti să intri la o programare.
- Când ești pe scaunul dentistului și aștepti ca anestezia să-și facă efectul. (Știu, aceasta este o provocare pentru aproape toată lumea!)
- Când mergi, alergi sau faci jogging.
- Când pictezi, aduni frunze sau faci orice altă muncă repetitivă.

În aceeași notă, există alte momente în care atenția ta conștientă trebuie direcționată către ceea ce faci, fiind o chestiune de siguranță. Exemplele includ:

- condusul mașinii
- ridicarea de greutate
- fierberea sau prăjirea mâncării
- folosirea oricăror obiecte ascuțite
- îngrijirea copiilor
- traversarea străzilor și a drumurilor
- manipularea obiectelor casante
- participarea la o conferință sau la un spectacol
- urcatul și coborâtul scărilor
- mutarea mobilei

Listele nu sunt complete, însă ne arată că ai posibilitatea să găsești în viața cotidiană multe momente pentru a medita. Nu trebuie să le planifici din vreme, dar este util dacă o faci. Dacă nu, găsește momente scurte și folosește-le în fiecare zi. Meditația te ajută să ai mintea mai limpede și să fii mai concentrat când ești implicat în activități care îți necesită atenție conștientă.

Obiectivele meditației

Dacă obiectivele tale pentru meditație merg dincolo de relaxare, experimentează un pic pentru a găsi metodele care te ajută să le atingi. Nu înțelege greșit: relaxarea este un țel admirabil pentru viața noastră modernă, stresantă. De fapt, ea este esențială pentru sănătatea fizică și emoțională. Există, însă, și alte scopuri pentru care să practici meditația.

Înțelegerea profundă

Înțelegerea profundă este unul dintre țelurile consacrate în timp ale meditației. Adepții din Orient și călugării și călugărițele din Occident au petrecut ani în meditație sau izolare ca să-și descopere legătura cu planurile universale. Obiectivele personale sunt la fel de importante pentru tine.

Iată relatarea unui bătrân preot al Bisericii Episcopale. El fusese preot toată viața sa adultă și, în perioada postului, s-a izolat timp de 40 de zile, făcând ceva ce majoritatea dintre noi nu vor face niciodată. Și-a dedicat viața înțelegerii naturii lui Dumnezeu și ajutorării altora. Într-o conversație despre cum să ne arătăm dragostea față de Dumnezeu și despre ce simțim că îi datorăm Lui, mi-a spus: „Vezi tu, Stephanie, sunt preot de mai bine de 65 de ani, dar abia în aceste ultime săptămâni în izolare am învățat ceva despre El. Dumnezeu nu ne aduce pe Pământ doar pentru ca noi să-L iubim. Ne aduce aici și pentru ca El să ne iubească.“ Aceste cuvinte simple mi-au transformat viața. De atunci, mi le-am amintit adesea, iar uneori le-am împărtășit oamenilor care păreau să aibă nevoie de asigurarea că fiecare dintre noi face parte dintr-un plan spiritual vast.

Nu suntem cu toții preoți sau călugări și nu avem cum să ne retragem timp îndelungat ca să medităm. Însă putem să găsim momente ca să ne liniștim mintea. Atunci ne percepem mai clar locul în planul universal. Ai posibilitatea să te conectezi prin Dumnezeu, prin mai mulți zei, prin metode vibraționale, cercetare științifică sau orice mijloc ți se potrivește. Îți poți dedica oricât timp dorești pentru obiectivele tale de meditație. Personal, am observat că mai mult nu înseamnă neapărat mai bine, însă este necesar să aloci un anumit timp. Ritmul vieții mă poate împiedica ușor să îmi acord timp să scriu, de exemplu. Întotdeauna voi găsi altceva de făcut. Momentele scurte de liniște îmi dau răgazul să îmi formulez și reorganizez gândurile. Apoi, mă așez și pun cuvintele laolaltă.

Când te confrunți cu o problemă complexă la muncă, trebuie să te îndepărtezi ca să dobândești o perspectivă diferită și să permiți aranjarea detaliilor într-un mod care să indice o soluție. Meditația oferă o cale în acest scop. Uneori, o plimbare în jurul clădirii este suficientă pentru îndeplinirea acestei sarcini.

Khenpo Karthar Rinpoche scria următoarele cu privire la practica meditației: „Mulți oameni se așteaptă ca rezultatele meditației să apară într-un timp scurt, peste noapte cum ar veni, dar nu este cu putință. Procesul este unul de dezvoltare, în care esențială este consecvența. Practica zilnică, regulată, chiar și pentru perioade scurte, contează pentru dezvoltare.”⁴

Oricare îți sunt obiectivele meditației, începe cu simpla acțiune de a te așeza și a încerca să o practici. Nu ai nevoie de echipamente sau haine sofisticate și nu trebuie să îți dai peste cap programul zilnic. La un moment dat, vei dori, probabil,

⁴ Karthar Rinpoche, *Transforming*, p. 5.

un profesor sau să participi la workshopuri. Acum, însă, nu trebuie decât să începi.

* * *

Exercițiu **Începe să meditezi**

Citește pașii exercițiului, apoi închide cartea.

1. Așază-te confortabil cu mâinile în poală sau stai într-un loc liniștit. Privește coperta acestei cărți.
2. Relaxează-ți ochii și privește, pur și simplu.
3. Permite-i atenției să examineze detaliile copertei.
4. Continuă să o faci până când găsești ceva care îți atrage atenția.
5. Concentrează-te apoi pe motivul pentru care ți-a fost atrasă atenția. A fost culoarea, forma, textura?
6. Revino cu atenția la coperta cărții și continuă să stai astfel câteva momente.
7. Îți mai atrage altceva atenția?
8. Observă orice legături faci între coperta cărții și experiența personală din timpul exercițiului.

* * *

Orice îți apare constituie un pic de conștientizare. Nu este, probabil, cea mai profundă pe care o vei simți vreodată, dar reprezintă o asemenea pătrundere. Când nu suntem pe deplin concentrați asupra mediului exterior sau când avem un spațiu gol în procesul gândirii, permitem un asemenea tip de pătrundere în minte. Nu îți este necesar un spațiu gol foarte mare, ci doar o stare relaxată și atenția la procesul meditativ.

Simplul act de variere a atenției te plasează într-o stare ușor modificată a minții. De fapt, ne modificăm stările minții în orice moment al vieții în care suntem treji (sau când dormim). Procesăm informație constant, o conectăm cu ceea ce cunoaștem deja și o depozităm pentru uz viitor. De obicei, nu suntem conștienți de proces, dar în fiecare clipă ne modificăm starea.

În capitolul următor sunt prezentate câteva poziții și sfaturi pentru meditație.

2

Pregătește-te pentru meditație

„Sakyamuni Buddha spunea în sutre:

«Esența Dharmeri este împlânzirea minții.»

Și continua: «Într-un loc liniștit, izolat, pe o saltea și o pernă de meditație confortabile, stai în postura adecvată de meditație, cu spatele drept, menține poziția corectă a corpului și dedică-te practicării samadhi.»“

Khenpo Karthar Rinpoche, *Dharma Paths*

Deși unii oameni meditează în timp ce efectuează alte activități, precum mersul, majoritatea practicilor meditative presupun să stai nemișcat. Suntem capabili, în acest proces de a rămâne fizic nemișcați și cu atenția către minte, să oprim activitățile complexe, fizice și mentale, care ne țin ocupați tot timpul. Meditațiile tradiționale hinduse și budiste implică posturi sau poziții specifice, despre care se cunoaște că sprijină liniștirea minții. Picturile budiste și hinduse înfățișează personaje așezate într-o varietate de posturi, cel mai frecvent în cea a lotusului complet sau în postura birmaneză. Unele statui și picturi înfățișează personajul

UBRIS | We know books

așezat pe unsoclu cu un picior întins înapoi și celălalt îndoit aproape de corp, cu talpa sprijinită de coapsa opusă. Dată fiind varietatea reprezentărilor artistice, pare evident că fiecare ființă Buddha sau învățător a avut un stil preferat. Probabil că au ajuns la el prin încercare și eroare, așa cum urmează să o faci și tu. Există la fel de multe poziții pentru mâini câte pentru picioare și tălpi. Din nou, găsește ceva confortabil pentru tine. Să discutăm mai întâi despre mediul în care se desfășoară meditația.

Cadrul meditației

Sunt câteva lucruri pe care le ai posibilitatea să le efectuezi ca să crezi cadrul potrivit pentru meditație, fără să cheltuiești o grămadă de bani ori să-ți schimbi stilul de viață.

- Alege un loc propice pentru liniștirea minții. Mereu va exista zgomot ambiant, dar poți să închizi televizorul, radioul sau orice dispozitiv audio. Ai întotdeauna la îndemână un loc înspre care să-ți îndrepti atenția; îți sunt utile mobila și decorațiunile simple.
- Aranjează pe o masă flori, tablouri sau alte obiecte cu însemnătate pentru tine. Acest aspect pregătește meditația și te ajută să cultivi un spațiu exterior care sprijină și reflectă spațiul pe care îl dezvolti în interior.
- Dacă îți acorzi câteva minute dintr-o zi aglomerată, ia cu tine ceva ce asociezi cu starea meditativă. Poate fi orice te ajută să te relaxezi mai repede și mai ușor.
- Identifică în corp un loc în care te simți în siguranță și relaxat în timpul meditației. Concentrează-ți mintea acolo pentru câteva momente, ca să te centrezi.

Vezi Capitolul 21 pentru mai multe detalii despre crearea unui spațiu de meditație.

Hainele largi și comode au efect pozitiv asupra experienței meditației. Majoritatea exercițiilor presupun scoaterea încălțărilor, chiar dacă le poți păstra când meditezi așezat pe un scaun. Să ai în vedere temperatura camerei când te pregătești să meditezi. Este posibil, chiar și în zilele călduroase, să simți că îți este frig după ce ai stat liniștit o vreme. Îmbrăcămintea în straturi și poate și un șal subțire îți oferă posibilitatea să adaugi ori să dai jos din haine, ca să rămâi în zona ta de confort.

Vei observa, pe măsură ce câștigi experiență, că anumite haine îți convin mai mult. Dacă dorești, cumpără haine dedicate meditației. Unii oameni consideră că materialele colorate au efecte diverse asupra actului meditativ. Evită, în general, materiale care gâdilă sau zgârie, foșnesc când te miști sau „nu respiră“. Hainele nu trebuie să te strângă sau să îți blocheze circulația în timp ce stai.

Alegerea posturii de meditație

În capitolul anterior am menționat că relaxarea musculară constituie unul dintre efectele pozitive ale meditației. Pentru producerea sa este necesar să ne găsim o poziție în care să reușim să stăm pe întreaga durată a meditației. Unele posturi sunt resimțite ca fiind mai relaxante decât altele. Mulți oameni nu vor reuși niciodată să stăpânească posturi precum lotus complet sau jumătate lotus. Pentru aceștia există alte posibilități. Voi descrie câteva posturi tradiționale și ai posibilitatea să le încerci pe fiecare. Dacă una ți se pare incomodă, alege alta până când găsești ceva ce ești în măsură