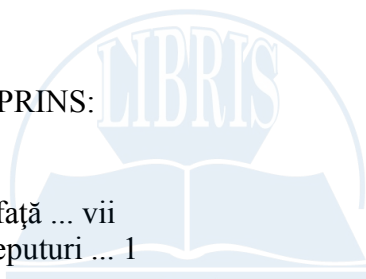


CUPRINS:



Prefață ... vii
Începuturi ... 1

Partea I CURS DE MEDITAȚIE PENTRU ÎNCEPĂTORI ... 19

Partea a II-a PROGRAMUL MEDITAȚIEI DE OPT SĂPTĂMÂNI ... 63

Săptămâna întâi: O singură respirație ... 65
Săptămâna a doua: Sunetul pur ... 77
Săptămâna a treia: Observarea senzațiilor corporale ... 89
Săptămâna a patra: Acest moment magic ... 101
Săptămâna a cincea: Declinarea cu grație ... 109
Săptămâna a șasea: Vizionarea privată ... 117
Săptămâna a șaptea: Meditația asupra bunătății și iubirii ... 127
Săptămâna a opta: Combinația ... 135

Partea a III-a ACTUALIZAREA ... 151

Dincolo de cele opt minute ... 154
Meditația în timpul acțiunii ... 159
Bunătatea și iubirea: Mergi mai departe ... 165
Resurse: Lista mea personală ... 173
În încheiere ... 187
Mulțumiri ... 189
Despre autor ... 193



SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI O SINGURĂ RESPIRAȚIE

UNDE TE AFLI

Bun venit la startul programului *Meditației de opt minute*.

Ori de câte ori începi un proiect nou, este firesc să îți apară în minte întrebări noi, îndoieli și speranțe. În cazul meditației, este posibil să speri că vei deveni subit „iluminat”, indiferent ce semnificație dai acestui cuvânt. Pe de altă parte, poate că ai stabilit deja că meditația nu este altceva decât o tentativă inutilă, la fel ca dieta pe care ai încercat-o luna trecută.

Astfel de îndoieli și speranțe sunt normale și de așteptat. Cea mai bună modalitate de a gestiona așteptările (atât cele pozitive cât și cele negative) este abandonarea lor. Ia chiar acum decizia de a aștepta și de a vedea ce se întâmplă.

Astăzi este Ziua Întâi. Peste exact o săptămână, vei fi meditat de șapte ori, ceea ce înseamnă un total de aproape o oră. De aceea, pune-ți întrebarea: „*Îmi pot dedica o oră din viața mea pentru a mi-o schimba?*”

Sigur că poți.

CE TREBUIE SĂ FACI: OBSERVĂ-ȚI RESPIRAȚIA.

Programul Meditației de opt minute începe cu o tehnică simplă, dar foarte eficientă: urmărirea respirației.

Am stat odată cu un maestru zen la mănăstirea acestuia din California. Singura sa instrucțiune a fost: „Observă-ți pur și simplu respirația.”

Când am auzit această instrucțiune, m-am gândit că meditația trebuie să fie ceva extrem de simplu, chiar banal. De aceea, i-am spus maestrului că îmi doream ceva mai dificil, mai *macho*. Maestrul mi-a zâmbit, m-a bătut pe umăr și mi-a spus că îmi observ respirația de trei ori. Am închis ochii și am început.

Până la sfârșitul primei respirații, îmi planificasem deja meniul pentru un dineu pe care intenționez să îl dau peste patru luni. Până la sfârșitul celei de-a doua, m-am gândit cum aș putea face ca Honda mea să treacă de testul de smog cerut de statul California. Până la sfârșitul celei de-a treia – mă rog, cred că ai înțeles imaginea de ansamblu.

Urmărirea respirației poate părea extrem de simplă, un fel de joacă de copii, dar grație minții noastre veșnic hoinare, noi ne trezim în orice altă parte numai în momentul prezent nu. Prietenul meu Josh Baran numește acest lucru „viața trăită la distanță în timp și spațiu”.

Din fericire, un avertisment este un atu. Atunci când meditezi (nu spun „dacă”, întrucât nu există niciun „dacă” în această privință) și te trezești că te gândești la o prăjitură negresă sau că te întrebi dacă să mănânci la un restaurant chinezesc sau italian deseară, amintește-ți că te-ai îndepărtat de la scopul tău. Nu-ți pune eticheta de meditator „slab”, ci revino cu blândețe la urmărirea respirației.

Asta înseamnă meditația asupra respirației: să îți urmărești respirația, să uiți de ea, să îți aduci aminte și să te întorci la ea. La infinit. Așa cum am mai spus, meditația este o practică.

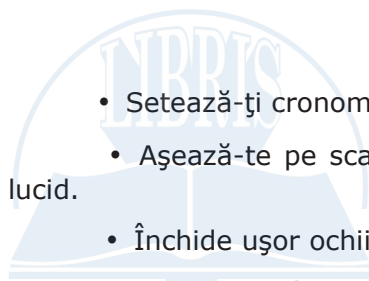
Nu-ți face griji. Îți voi oferi mai multe detalii decât am primit eu însumi atunci de la acel maestru zen.

Să începem.

INSTRUCȚIUNILE DE MEDITAȚIE DIN ACEASTĂ SĂPTĂMÂNĂ:

O SINGURĂ RESPIRAȚIE

PREGĂTIRE.



- Setează-ți cronometrul la opt minute.
- Așează-te pe scaun în postura de meditație, astfel încât să te simți confortabil, dar lucid.
- Închide ușor ochii.
- Inspiră adânc și prelungit, uitând de griji, speranțe și vise. Reține-ți respirația pentru o clipă, apoi expiră lent și prelungit.
- Repetă procesul. Respiră adânc. Elimină orice tensiune rămasă.
- Dă drumul la cronometru.

INSTRUCȚIUNI:

- Observă dacă îți controlezi respirația. Dacă da, renunță la control. Relaxează-te.
- Observă în ce zonă corporală ești cel mai conștient de senzația de respirație. Ar putea fi vorba de piept, de diafragmă sau de nări. Nu există o zonă „corectă”.
- Focalizează-ți atenția asupra acestei zone, pe care noi o numim „punct de ancorare”.
- Dacă ți-ai focalizat atenția în punctul de ancorare, observă ritmul natural al respirației. Nu te gândi la ea ca la respirația „ta”, ci ca la „o respirație”.
- Permite... permite... permite. Nu ai niciun motiv să te implici și nu trebuie să rezolvi nimic.
- Îți trec gânduri prin minte? Nu-ți face probleme. Observă-le, apoi revino cu blândețe în punctul de ancorare, la respirația ta.
- Încearcă să îți urmărești un singur ciclu inspirație-expirație. Dacă ai reușit, treci la următorul. Dacă nu ai reușit, nicio problemă. Ia-o de la început.
- Te simți frustrat? Iritat? Observă aceste senzații și întoarce-te la punctul de ancorare.
- Continuă în acest fel. Observă-ți ciclul natural al respirației din punctul de ancorare.
- Îți poți urmări o singură respirație?
- Repetă acest proces până când sună alarma cronometrului.
- Repetă tehnica timp de opt minute pe zi de-a lungul întregii săptămâni.

CUM MERGE?

Aproape toți meditatorii se simt ciudat atunci când încep să mediteze. Sincer, aș fi surprins dacă mi-ai spune că tu nu te simți astfel. Această stare te-ar putea face să crezi că nu ești născut pentru a fi un meditator. Nu este însă cazul.

Gândește-te puțin: cele opt minute pe care tocmai le-ai petrecut în meditație ar putea fi prima dată din viața ta când ai fost complet liniștit, lucid și senin – în același timp! Chiar dacă nu ai reușit să rămâi în această stare decât timp de două secunde, această manieră de a experimenta lumea este foarte nouă pentru tine. Nu este de mirare că te simți puțin ciudat.

A învăța să meditezi este ca și cum ai învăța orice altceva. La început te simți scos din ritmul tău fizic și psihic. Este posibil să te simți stupid, neordonat sau chiar furios, ca un om neîndemânatic. Continuă însă să faci ceea ce faci, căci îți dorești acest lucru.

Chiar dacă acum te simți ciudat, nu lăsa acest lucru să te afecteze. Continuă să practici Meditația de opt minute. Te asigur că va veni un moment în care te vei așeza ca de obicei în meditație și vei trăi o revelație.

Atunci când se va întâmpla acest lucru, meditația nu ți se va mai părea ciudată și vei fi fericit

că te-ai apucat de ea.

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI: LA ÎNCEPUT

Î: Nu m-am putut opri nicio clipă din gânduri!

Mi se pare normal. Nu-ți face griji, căci nu ai greșit cu nimic.

Există o convingere greșită că atunci când meditezi corect, gândurile încetează complet. Nimic mai departe de adevăr. Meditația nu înseamnă *suprimarea* gândurilor, ci *transcenderea* lor.

Acceptă această realitate: sarcina minții tale este de a gândi: 24 de ore pe zi și șapte zile pe săptămână. În mod evident, ea nu se va opri numai pentru că te-ai așezat pe un scaun timp de opt minute și ai strigat la ea: „Hei, taci din gură!” Vestea bună este următoarea: de îndată ce încerci să îți liniștești gândurile, tu începi practic să le transcendzi. *Acest lucru te poate conduce în sine la starea de pace pe care credeai că nu o poți obține decât prin încetarea gândirii!*

Nu ar strica să recitești acum Instrucțiunile de Operare „Prinde și dă drumul” și „Permite... Permite... Permite”. Acestea îți vor reaminti cum să îți gestionezi Mintea Hoinară.

De asemenea, încearcă „ABC-ul” Meditatorului: Fii Întotdeauna Calm. Este vorba de o tehnică de învățare creată de mine, foarte utilă pentru meditație, dar și pentru alte situații din viața ta.

Î: De ce mă simt atât de agitat, deși stau liniștit?

Pe lângă mintea agitată, corpul agitat este cea mai comună dificultate cu care se confruntă meditatorii începători. Și aceste senzații sunt normale și perfect de înțelese.

În timpul meditației respirației, noi nu facem altceva decât să stăm liniștiți și să ne observăm în mod neutru respirația. Nu încercăm să ne angajăm într-un dialog cu Mintea Hoinară, care nu apreciază deloc acest tip de indiferență. Pentru a ne atrage din nou atenția, ea îi transmite semnale corpului nostru, spunându-i: „Nu mai sta acolo. Fă ceva!”

Eu te încurajez să faci exact opusul: „*Nu fă nimic. Stai pur și simplu acolo.*” Pe măsură ce îți vei dezvolta practica meditației, mintea și corpul tău se vor obișnui treptat cu liniștea. La început, acest proces ar putea dura aproape întregul interval de opt minute, dar chiar dacă ai experimentat numai șapte secunde de concentrare adevărată, poți spune că ai avut succes.

Va veni o zi în care vei descoperi că mintea ta se liniștește rapid, de bunăvoie și nesilită de nimeni, timp de un minut sau mai bine, fie în timpul meditației, fie chiar înainte, în perioada de pregătire. În ceea ce privește corpul fizic, acesta este dornic de pace, așa că de-abia va aștepta să meditezi.

Î: Nu meditez corect, nu-i așa?

Fiecare meditator începător este convins că nu meditează corect. Nu este însă adevărat. Așa cum am mai spus, indiferent cum meditezi, tu o faci corect. Iată însă ce se poate întâmpla pentru a te convinge de contrariul:

Să spunem că stai în meditație și mintea ta începe să hoinărească. Ești convins că faci ceva greșit și că acest lucru nu ar trebui să se întâmple. Poate că o parte a corpului (piciorul drept, de pildă) începe să te doară, sau îți dai seama că trebuie să mergi la baie. Așadar, te trezești că te doare piciorul, mintea îți rățăcește, iar vezica stă să îți explodeze! Prin urmare, te gândești: „*Meditația ar fi trebuit să mă liniștească, dar se întâmplă exact pe dos! Ceva nu este în regulă!*”

Dar este în regulă. Așa cum am mai spus, meditația înseamnă un singur lucru: *să permiți să se întâmple exact ceea ce se întâmplă*. Singurul lucru care te face să crezi că ceva nu este în regulă este rezistența ta în fața realității „așa cum este ea”.

Dacă vei începe să permiți și să accepți exact ceea ce se întâmplă, tu nu te vei mai lupta cu gândurile și cu emoțiile tale, ci te vei abandona în fața lor.

Dacă îți accepți propriile gânduri, emoții și sentimente fără să te mai opui lor, începe să se

întâmpie ceva magic: acestea nu te mai deranjează! Ele devin ca niște norișori trecători pe un cer infinit. Iar tu ești cerul.

Prin urmare, cu prima ocazie în care te întrebi din nou dacă meditezi corect, oprește-te și răspunde la următoarea întrebare: „*Am încercat astăzi să fac tot ce îmi stă în puteri pentru a medita timp de opt minute?*” (Remarcă faptul că întrebarea se referă la o încercare, nu la atingerea perfecțiunii.)

Sigur că da! În acest caz, felicitări! Ai meditat corect. Ține-o tot așa.

Î: Ce pot face dacă percep gânduri și sentimente înspăimântătoare atunci când meditez?

Nu te mai teme de teamă.

Sentimentele de teamă și de dezorientare sunt comune în timpul meditației, indiferent dacă ești un începător sau un maestru. La fel de comune sunt însă și cele de fericire, pace și iubire. Să vedem însă de ce apar cele neconfortabile.

Practica meditației îți poate elibera corpul și mintea într-o manieră complet nouă, scoțând la suprafață gânduri, sentimente și emoții îngropate adânc în subconștient, la fel ca bulele de pe fundul unui pahar cu apă minerală. Unele din aceste gânduri și sentimente pot fi înspăimântătoare, îndeosebi cele pe care nu știai că le aveai sau că le-ai suprimat.

În loc să le opui rezistență sau să le suprimi în continuare, cel mai bine este să le tratezi la fel ca pe celelalte gânduri și sentimente ce apar în timpul meditației: lasă-le să iasă la suprafață și să se disipeze singure.

Recitește Instrucțiunea de Operare „Prinde și dă drumul”. Amintește-ți că în timpul meditației noi tratăm stările mentale, emoționale și fizice în maniera următoare:

- Dacă îți plac, nu te crampona de ele.
- Dacă nu îți plac, nu te feri de ele.

De altfel, această regulă este utilă pentru întreaga viață, nu doar pentru meditație.

Î: Trebuie să fac un efort mai mare pentru a medita?

Renumitul profesor de meditație Alan Watts scrie că este imposibil să meditezi. Ceea ce vrea el să spună este că este imposibil să încerci să meditezi și să meditezi în același timp. Cu alte cuvinte, meditația este ceva care se întâmplă de la sine.

Îți mai aduci aminte ce s-a întâmplat atunci când ai învățat să înoți? La început te luptai din răsuputeri să îți menții capul deasupra apei. Într-o bună zi s-a întâmplat însă ceva uimitor: ai renunțat să te mai zbați și ai început să plutești în mod natural la suprafața apei.

La fel se petrec lucrurile și cu meditația. Tu ești scufundat în marea gândurilor, sentimentelor și senzațiilor tale corporale, cărora le opui rezistență, până când îți amintești „să accepți... să accepți... să accepți”. Atunci când începi să faci acest lucru, abandonându-te, te trezești că plutești senin și fără efort într-un ocean al seninătății.

Î: Meditația mi se pare incredibil de plictisitoare. Nu se întâmplă nimic.

În realitate, atunci când meditezi se întâmplă foarte multe lucruri, dar într-o manieră diferită de cea cu care ești obișnuit.

Există o caricatură superbă apărută în *New Yorker* și semnată de Gahan Wilson, în care un ucenic în arta meditației stă lângă maestru și îl întreabă: „Ce se întâmplă în continuare?” Iritat, maestrul îi răspunde: „Nu se întâmplă *nimic!*”

Acest „nimic” este de fapt un „ceva” foarte important. Atunci când renunți la așteptările legate de meditație și de transformările prin care ar trebui să treci, atunci când renunți la *absolut tot* și te limitezi să stai liniștit și senin timp de opt minute – tu creezi practic mediul necesar

pentru apariția transformărilor, iar viața ta reacționează în fața acestora.

Prin urmare, renunță la orice așteptare legată de ceea ce ar trebui să se întâmple în timpul Meditației de opt minute. În timp, vei constata că „nimic nu se întâmplă” s-a transformat în cel mai important „lucru” care ți s-a întâmplat vreodată.

Î: Trebuie să îmi țin ochii închiși sau deschiși atunci când meditez?

Recomandările variază de la un maestru la altul, în funcție inclusiv de tehnica de meditație și de tradiție.

Există o tehnică de meditație numită Contemplarea Yoghină a Cerului, în care trebuie să îți ții ochii cât mai larg deschiși. Alte tradiții, precum Vipassana și Meditația Interioară, insistă ca ochii să rămână închiși. Practicanții zen își țin ochii pe jumătate închiși și privesc în jos.

În programul Meditației de opt minute noi ne ținem ochii închiși. Deși procedeul este foarte relaxant, asta nu înseamnă că trebuie să „uiți de sine” sau să tragi un pui de somn. Dimpotrivă.

Îți mai amintești de titlul filmului lui Stanley Kubrick: *Cu ochii larg închiși*? El ne reamintește că în timpul meditației, chiar dacă ochii fizici sunt închiși, „ochiul minții” rămâne larg deschis și lucid. Iată două sfaturi în această direcție:

- Nu strânge pleoapele. Lasă ochii să se închidă ușor și natural.
- Relaxează-ți mușchii oculari (privirea trebuie să rămână nefocalizată).

După ce va trece și Săptămâna a Patra a programului de meditație, vei putea începe să experimentezi poziția ochilor practică de adepții zen:

Relaxează-ți mușchii oculari și privește către podea, într-un unghi de 45 de grade. Lasă-ți pleoapele să se închidă în mod natural în proporție de două treimi.

În cazul în care consideri că această poziție ți se potrivește mai bine decât cea cu ochii complet închiși, continuă astfel. Dacă nu, revino la poziția cu ochii închiși.

În ambele cazuri, amintește-ți că închiderea ochilor în timpul meditației nu înseamnă reducerea lucidității, ci dimpotrivă, amplificarea ei.

Te descurci de minune! Dacă aceasta este cea de-a șaptea zi, dă pagina și treci la săptămâna următoare.