



CARTEA SOMNULUI

PROGRAMUL DE MEDITAȚIE CONȘTIENTĂ
PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA SOMNULUI ÎN ȘAPTE SĂPTĂMÂNI

JOSEPH EMET

Cuvânt-înainte de
THICH NHAT HANH

Traducere din engleză de
RUXANDRA APETREI



CUPRINS

Mulțumiri	7
Cuvânt-înainte de Thich Nhat Hanh	9
Prefață	11

PARTEA I

PROGRAMUL DE MEDITAȚIE CONȘTIENTĂ ȘI IMPORTANȚA LUI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII SOMNULUI

Introducere	15
Capitolul 1	
Meditația conștientă — o nouă abordare	23
Capitolul 2	
Ce se întâmplă în timpul nopții	35
Capitolul 3	
Aici și acum, în patul meu	43



Capitolul 4	
Suferința nu ajunge	58
Capitolul 5	
Mintea conștientă și somnul	64
Capitolul 6	
Practica meditației conștiente	68
Capitolul 7	
Meditația și acțiunea	75

PARTEA A II-A

EXERCIIȚII DE MEDITAȚIE GHIDATE — O CĂLĂTORIE DE ȘAPTE SĂPTĂMÂNI CĂTRE STĂPÂNIREA MEDITAȚIEI CONȘTIENTE

Introducere	89
Prima săptămână	
Liniștirea minții	95
A doua săptămână	
Îmblânzirea minții	102
A treia săptămână	
Scanarea corpului	106
A patra săptămână	
Meditația bunătății care izvorăște din iubire	112
A cincea săptămână	
A sosit timpul	120



A șasea săptămână

Observarea respirației 127

A șaptea săptămână

Mintea este un pictor 134

Anexă

Respirația din diafragmă 139



INTRODUCERE

PARTEA I

PROGRAMUL DE MEDITAȚIE CONȘTIENȚĂ ȘI IMPORTANȚA LUI PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA CALITĂȚII SOMNULUI



CAPITOLUL 1

Meditația conștientă — o nouă abordare

V-AȚI DAT SEAMA: AVEȚI O PROBLEMĂ cu somnul. Poate că ați vorbit cu un doctor despre ea și ați încercat deja un tratament, dar problema nu a dispărut. Ați citit câteva cărți pe această temă, le-ați urmat recomandările, ați renunțat la fumat, la cafea și la alcool înainte de culcare, ați făcut alte schimbări benefice și sunteți deosebit de atent la camera în care dormiți. Dar problema persistă. Sunteți, în cele din urmă, față în față cu dumneavoastră înșivă, cu mintea dumneavoastră.

Această carte începe să trateze tulburările de somn în punctul în care cele mai multe se opresc. Problemele cu somnul au o sursă mai profundă, iar simpla încercare de a elimina simptomele nu va avea rezultate. Programul de Meditație Conștientă este calea spre conștiința de sine și spre autocunoaștere. Toți venim pe lume fără să avem un manual de instrucțiuni pentru viață. Singuri trebuie să descoperim arta de a trăi înțelept. În timpul meditației conștiente, stăm și observăm ceea ce se întâmplă în jur. Dacă perseverăm, s-ar putea să descoperim, în scurt timp,

lucruri noi despre obiceiurile mentale și despre modul în care funcționează mintea noastră. Abordată astfel, practica meditației conștiente poate fi o cale interesantă de autodescoperire, pentru că ne dezvăluie lucruri noi, chiar după fiecare sesiune de meditație.

Prima descoperire: mintea prea ocupată

Unul dintre printre primele lucruri pe care le descoperim atunci când începem să medităm este cât de ocupată este mintea noastră. Inima bate, plămânii îndeplinesc funcția respirației, iar creierul gândește în permanență. Nu se oprește după ce predăm un referat excelent la termen, după ce încheiem planul de lecție pentru cursurile de a doua zi, sau după ce ne depunem declarația de venit. Nu ne oprim din gândit nici atunci când mergem la culcare. Nu există buton de „Oprire“ pentru creier.

Atunci când încep orele de meditație conștientă, unii oameni sunt copleșiți de abundența propriilor gânduri. Ei nu se simt în largul lor cu povara atâtor gânduri. Cu toate acestea, această confuzie inițială nu poate fi evitată sau ignorată. Știm deja că nu putem dormi în această stare. A încerca să depășim confuzia prin intermediul distracțiilor înseamnă să ne autolimităm: un film se termină repede, orice roman are un final, iar prietenii pleacă la un moment dat. În cele din urmă, suntem nevoiți să ne înfruntăm confuzia și să o depășim.

Concentrare și meditație

Începem Programul de Meditație Conștientă concentrându-ne asupra respirației.

Pentru unii dintre dumneavoastră, acest lucru poate părea simplist. Suntem obișnuiți să rezolvăm problemele cu ajutorul gândirii. Nu suntem obișnuiți să ne rezolvăm problemele cu ajutorul respirației. Totuși, dacă recitiți prima propoziția a paragrafului, s-ar putea să observați de data aceasta cuvântul *concentrăm*. Asta înseamnă că facem mai mult decât să respirăm. În numeroase tradiții, concentrarea este sinonimă cu meditația. În limba thai, *samadhi* — cuvântul care înseamnă *concentrare* — înseamnă și *meditație*.

Atunci când vă concentrați cu adevărat, nu mai există altceva pentru dumneavoastră decât obiectul asupra căruia vă concentrați. Gândiți-vă la mersul pe sârmă. Sârma este întinsă între două clădiri înalte. Dacă vă concentrați asupra respirației, nu mai există altceva în afară de respirație. Gândurile dispar în momentul concentrării asupra unui obiect. Așa ajungeți să înțelegeți că ceea ce la început părea a fi împotriva intuiției poate funcționa. Dacă încetează să mai funcționeze, se întâmplă pentru că vă pierdeți concentrarea. Când vă pierdeți echilibrul în timp ce mergeți pe o sârmă întinsă, nu dați vina pe sârmă, nu-i așa?

Acest tip de concentrare se referă la o situație des întâlnită: chiar dacă vă aflați cu trupul într-un loc, mintea se poate afla în altă parte. Mintea nu este legată de corp. Cu toate acestea, corpul este cel care respiră și mintea este cea care se concentrează. Concentrarea asupra respirației unește trupul și mintea. Pe măsură ce deveniți din ce în ce mai concentrat, veți putea experimenta fizic o schimbare în sentimentul identității de sine, începând cu capul, locul în care se află gândurile, continuând cu pieptul și încheind cu zona abdominală. Diafragma care se dilată și se contractă este locul în care se produce respirația.

Trupul nostru este casa noastră. Gândurile sunt făcute dintr-un fel de electricitate mentală; sunt ca un fel de auroră boreală care vine și se depărtează, își schimbă forma și apoi dispare. Dar corpul rămâne cu noi de-a lungul acestui întreg proces. Câtă vreme ne canalizăm puterea de concentrare asupra respirației, mintea este smulsă din iureșul gândurilor care încearcă să ne ducă în altă parte. Nu facem decât să stăm liniștiți, fără să facem nimic, iar respirația devine din ce în ce mai înceată și mai profundă. La început, respirația urmează ritmul aleatoriu, de *staccato*, al gândurilor. Pe parcurs, ordinea se inversează: gândurile noastre încep să urmeze ritmul constant și lent al respirației. În cele din urmă ne învăluie o senzație de calm și de liniște.

Drumul meu spre concentrare nu a fost ușor. Este posibil ca nici al dumneavoastră să nu fie unul ușor. Meditația începe și se termină adesea cu un clinchet de clopoțel. Când am început să o practic, după ce suna clopoțelul de final, mă simțeam uneori pierdut, ca și cum nu mai știam unde mă aflam. Mă lăsasem prea mult dus pe aripile gândurilor, către alte locuri. Îmi amintesc de numeroase astfel de perioade de meditație. Uneori avem probleme care ne deranjează și ne împiedică să ne concentrăm. La început, este posibil să nu fim conștienți de ele. Ne dăm seama doar de faptul că nu ne putem concentra. Meditația conștientă scoate la lumină acele probleme și ne ajută să le rezolvăm. În schimb, puterea noastră de concentrare crește.

M-am alăturat mai multor grupuri de meditație, dar metoda era similară: sesiunile erau tăcute și durau prea mult. Această formă de meditație poate fi potrivită pentru un practicant experimentat, dar, pentru cei mai mulți dintre

începători, ea nu funcționează. Simțeam că trebuie să existe o cale mai bună prin care să încep practica meditației și am reușit să o găsesc. Exercițiile de meditație ghidate, de scurtă durată, din partea a doua a acestei cărți, sunt rezultatul căutărilor mele. În meditația ghidată nu ești lăsat singur. Este ca și cum ai fi condus printr-un oraș nou de un ghid care cunoaște bine toate locurile. După primele câteva săptămâni de exerciții, veți fi pregătiți pentru sesiunile de meditație tăcută, chiar și pentru cele de lungă durată.

A doua descoperire: gândurile automate

În cultura noastră se pune foarte mare preț pe gândire. De aceea, atunci când am început să studiez practica meditației conștiente, îmi amintesc că am fost foarte surprins să aflu că gândirea era considerată mai degrabă o povară, decât o realizare. Asta nu înseamnă că profesorii de meditație conștientă au o viziune arhaică sau că sunt adepții stăgnării. În literatura budistă, există numeroase pasaje în care gândirea este celebrată ca fiind corectă, clară și plină de profunzime.

De obicei, avem tendința să credem că noi producem gândurile. Dar ar putea fi la fel de adevărată ideea budistă conform căreia gândurile sunt cele care ne dau naștere: gândurile ne creează sentimentul de sine, indiferent dacă ne vedem ca fiind oameni de succes sau niște ratați, de exemplu. Multe dintre aceste gânduri apar spontan, în mod automat. La asta se referea Thich Nhat Hanh atunci când a spus, într-o tabără, că numai 10% din gândurile noastre sunt folositoare.