

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Christophe André

3 MINUTE DE
MEDITAȚIE

Traducere din franceză de Oltea-Mihaela Cățineanu

3
TREI

Cuprins

INTRODUCERE: FIȚI PREZENȚI ÎN PROPRIA VIAȚĂ.....	9
INDICAȚII DE FOLOSIRE A LUCRĂRII DE FAȚĂ	27
1. Respirația	28
2. Bavardajul gândurilor	32
3. Să savurăm	36
4. Doar ceva și nimic altceva... ..	40
5. Să fim conștienți de starea noastră interioară....	46
6. Cum adormim.....	52
7. Contemplarea naturii.....	56
8. Corpul.....	60
9. Cum rezistăm tentațiilor și impulsurilor.....	64
10. Bunăvoința.....	70
11. Să ne reculegem înainte de a acționa.....	74
12. Să mergi cu conștiința pe deplin trează.....	80
13. Forța interioară: meditația muntelui.....	84
14. Clipa prezentă.....	90
15. Cum să mâncăm cu conștiința pe deplin trează.....	94
16. Emoțiile dureroase.....	101
17. A fi aici și în altă parte	107
18. Să ne privim semenii cu tandrețe	112
19. În clipa aceasta trăiesc.....	119
20. <i>Telos și skopos</i>	122

21. Despre buna utilizare a ecranelor	128
22. Să facem o tocană de legume	134
23. Ascultând sonoritățile lumii	140
24. Angoase, neliniști și rumații	144
25. A nu face nimic	148
26. Să facem exerciții de întindere cu conștiința pe deplin trează	152
27. Recunoștința	156
28. Răspundem sau reacționăm?	160
29. Utilul și inutilul: meditația copacului	164
30. Să nu faci rău	168
31. Spațiile de respirație	175
32. Reculegerea	178
33. În fața suferinței: refugiul în conștiința deplină	182
34. Trei fericiri	188
35. Să reflectăm cu tot corpul	192
36. Să vezi invizibilul	198
37. Să surâdem	204
38. Bunăvoința față de sine	209
39. Iluminări	214
40. Lucrurile care se încheie	218
MULȚUMIRI	222

INTRODUCERE

FIȚI PREZENȚI ÎN PROPRIA VIAȚĂ

CE ESTE MEDITAȚIA?

Meditația este o practică străveche. În Orient, ca și în Occident, se meditează de mai bine de două mii cinci sute de ani. În zilele noastre, meditația este foarte răspândită și acest fapt se datorează mai multor factori: dispunem de metode laice de meditație (nu e nevoie să ne convertim la vreo religie ca să putem medita), metodele sunt accesibile (ne putem iniția în circa opt săptămâni fără să facem vreun rabat de la calitate), iar beneficiile aduse de ele sunt confirmate științific în numeroase studii de specialitate.

La această triadă de caracteristici — laicitate, accesibilitate și validare științifică — se adaugă faptul că

1

„Cântam, dragii mei,
ca omul ce răsuflă,
ca pasărea ce geme,
ca vântul ce suspină”.

LAMARTINE

RESPIRAȚIA

Respirația ocupă, dintotdeauna, un loc central în practicile de meditație. Este mijlocul cel mai puternic de conectare la clipa prezentă. De aceea unul dintre sfaturile cele mai simple și eficiente pe care le dăm începătorilor este să-și rezerve mai multe momente într-o zi pentru respirație, pentru a respira pur și simplu cu conștiința deplină, timp de două sau trei minute.

Căci, pentru a medita, trebuie să fim atenți. Dar la ce să fim atenți? În general, cel mai simplu e să alegem o țintă mobilă, un obiect în mișcare lentă și regulată. În caz contrar, atenția se disipează. Printre țintele mobile, pe care cei mai mulți dintre noi le-au întâlnit în viață, se numără valurile mării, flăcările focului de lemne, peisajele care se scurg la geamul unui tren. Cei mai mulți dintre noi am trecut, în asemenea momente, prin experiența unor astfel de meditații spontane. Dar nu e întotdeauna ușor să contempli marea sau să aprinzi un foc de lemne când vrei să meditezi. În schimb, există întotdeauna o țintă mobilă care ne însoțește mereu: respirația noastră și mișcările ei.

.....

EXERCIȚIU

Renunțați la orice activitate.

Îndreptați-vă încet corpul, dacă stați cu umerii aplecați, îndreptați-vă umerii și ceafa, fără să le țineți țepene.

Nu încercați să vă controlați respirația... să respirați în vreun fel sau altul... lăsați aerul să intre și să iasă pur și simplu.

Nu vă *gândiți* la respirație, ci *simțiți-o*, pur și simplu.

Conectați-vă la senzațiile legate de respirație: aerul care intră, apoi iese din nas și din gât... mișcările pieptului și ale abdomenului care se lasă și se ridică în ritmul lor...

Simțiți-vă tot corpul cum respiră...

Dacă atenția vă fuge, nu e grav, e normal, reveniți strict la conștientizarea respirației, repuneți, readuceți în centrul atenției procesul de conștientizare a propriei respirații...

de conștientizare a mișcării aerului care intră și iese...

de conștientizare a mișcărilor pieptului vostru, ale abdomenului vostru...

de conștientizare a întregului vostru corp care respiră, singur, liniștit...

.....

SFATURI

- La ce ne poate ajuta acest exercițiu? Probabil la nimic. Dar poate că ne ajută să ne dezvoltăm capacitatea de atenție. De fiecare dată când realizăm că mintea noastră s-a îndepărtat de la respirație și a luat-o pe calea gândurilor, ca și de fiecare dată când revenim la respirație, ne întărim, cu ceva, atenția.

- Conștientizarea deplină a respirației noastre stă la baza tuturor practicilor de meditație pe care le vom aborda împreună, în această carte. Iată de ce vă îndemn să reluați acest exercițiu de mai multe ori pe zi: doar câteva minute, doar pentru a vă centra pe mișcările de respirație.

2

„Există două procese pe care oamenii nu le pot opri cât timp trăiesc: respirația și gândirea. În realitate, putem să ne abținem de la a respira mai mult timp decât putem să ne abținem de la a gândi. Și, dacă reflectăm, această incapacitate a noastră de a ne opri gândirea, de a nu mai gândi, este o constrângere îngrozitoare.”

GEORGE STEINER

BAVARDAJUL GÂNDURILOR

Foarte adesea, avem o idee preconcepută despre meditație: prin ea, am putea să ne golim mintea, să oprim fluxul nesfârșit al gândurilor și să ajungem, în fine, la un calm interior.

Unii terapeuți vorbesc în glumă de un radio „Mental FM“ când se referă la vorbăria omniprezentă din mintea noastră. Aceasta ne poate deranja, poate fi sursă de suferințe, atunci când, de exemplu, vrem să adormim și nu să cugetăm, când ne dăm seama că rumegăm tot felul de idei sau că suntem pe cale de a ne „pierde capul“, de a ne îngrijora, de a ne angoasa etc. Ce mult ne-ar plăcea să putem închide acest radio „Mental FM“! Dar nu putem. Gândurile noastre nu se opresc niciodată! De îndată ce ne trezim, tot felul de idei, de proiecte, de imagini ne invadează mintea. Creierul nostru produce gânduri tot așa precum plămânii noștri produc respirația. Și așa este normal. Iar vorbăria cuvintelor e ca mișcarea noastră de respirație: întotdeauna prezentă, imposibil de oprit. Creierul nostru își face, pur și simplu, datoria.

Cu toate acestea, putem să ne distanțăm de aceste gânduri. Să le reperăm, să le observăm, dar să nu și aderăm la ele, și nici să le urmăm. Să ne dăm seama că ne-au prins în mrejele lor și să ne desprindem de ele, să le lăsăm pur și simplu să treacă. E ca și cum am privi valurile de pe malul fluviului, în loc să ne luptăm cu ele.

.....

EXERCIȚIU

Să ne oprim în loc pentru o clipă.

Încet-încet, să ne concentrăm asupra mișcării noastre de respirație...

Să conștientizăm și bavardajul gândurilor noastre...

Deseori, spiritualitatea noastră se adună în jurul mentalului, haidеți să ne deschidem, să lărgim câmpul.

Fără să încercăm să ne *oprim* gândurile în loc, să le conștientizăm prezența... să conștientizăm faptul că respirăm... că avem un corp... să conștientizăm sunetele... lumea care ne înconjoară...

Nu e o problemă că gândurile sunt în centrul tuturor...

Dar, de câte ori observăm că ele ne-au atras întreaga atenție, că ocupă tot spațiul, să ne deschidem iar mintea spre întregul ansamblu al experienței de moment... și nu doar spre gânduri...

Să nu încercăm să le gonim, ci să veghem doar să nu le lăsăm să ocupe tot spațiul conștiinței noastre.

Să lăsăm senzațiile să vină, din nou și din nou, să lărgim câmpul spre tot ceea ce simțim, spre respirație, corp, sunete...

.....

SFATURI

- Bineînțeles, ideea nu este să nu gândim și să nu reflectăm: gândurile noastre sunt deseori prețioase și fecunde... Dar nu întotdeauna și, uneori, ele se învârt în cerc și ne fac să suferim...

- Dacă nu le putem goni, atunci să deschidem spațiul conștiinței noastre spre toate celelalte elemente care compun experiența momentului de față.

- Aș îndrăzni să vă îndemn să vă gândiți toată ziua la următorul lucru: din când în când, dați mai încet sonorul de la Mental FM pentru a vă deschide mintea spre toate celelalte sunete din existența voastră...

3

„Fie-mi, dar, ultima suflare,
Purtată-n miresme de boare,
Un dulce suspin de desfătare.”

CHARLES CROS

SĂ SAVURĂM

În psihologie, ne-am concentrat multă vreme asupra modalităților de a face față dificultăților. Și, multă vreme, am neglijat laturile mai luminoase și vesele din viațile noastre: căci, pe lângă sursele de durere, există și surse de fericire. Pe care, prea adesea, le ignorăm.

Dacă nu ne facem timp să savurăm momentele plăcute, ce ne mai rămâne? Toată viața noastră n-ar fi decât o succesiune de probleme care trebuie rezolvate și de adversități care trebuie depășite. Bineînțeles că putem trăi sau supraviețui astfel. Așa li se întâmplă celor care suferă de anxietate: pentru ei existența se rezumă la a trece de la o grijă la alta, de la o problemă la alta. Eficient, în multe cazuri, dar prea puțin pentru împlinirea personală.

A savura nu înseamnă că uităm de greutate: întotdeauna vom avea parte de griji în viață. Înseamnă, pur și simplu, că nu uităm să ne întoarcem spre noi înșine și spre ceea ce merge bine. După cum scria și Paul Claudel: „Fericirea nu este un scop, ci un mod de viață”.

„Un mod de viață”: cu alte cuvinte, înseamnă că fericirea ne ajută să înfruntăm adversitatea, să o îndurăm, să îi supraviețuim și nu să o evităm. Fără

fericire, am fi complet lipsiți de energie pentru a lupta. Fără ea, viața noastră nu ar mai avea sens. Căci viața nu e doar o luptă cu nefericirea.

.....

EXERCIȚIU

Pentru a savura ceva, trebuie să ne oprim.

Să ne oprim și să privim cerul, soarele, să ascultăm cântecul păsărilor, râsetele copiilor. Să ne oprim să degustăm o gură de apă, de cafea, de ceai, de suc, o felie dintr-un fruct. Să ne oprim ca să ne aplecăm asupra unui mic nimic, asupra unui fragment de viață care ne mișcă și ne bucură.

De exemplu, ce se întâmplă frumos, plăcut, îmbucurător pentru voi și în jurul vostru chiar în această clipă, chiar în acest moment? Nu căutați ceva ieșit din comun, banalul este suficient. Chiar dacă urmează să apară niște griji, pentru moment faceți un efort: deschideți ochii și găsiți ceva de savurat, acum, în această clipă...

Respirați... priviți... cu adevărat... pe îndelete.

Lăsați această mică plăcere să intre în întreaga voastră ființă, în tot corpul, respirați-o; ajutați-o să vă pătrundă cu fiecare inspirație, până în toate celulele corpului; respirați și savurați tot ceea ce vi se oferă. În această clipă, nu mai aveți nevoie de nimic altceva.

.....

SFATURI

- Deseori cădem în următoarea greșeală: vedem sau simțim momentele de fericire sau de frumusețe, dar nu putem să participăm la ele, să fim prezenți în ele. A remarca mental că cerul e frumos în timp ce ne continuăm treaba sau a înceta orice activitate oprindu-ne să savurăm sunt două lucruri total diferite.
- Căci, pentru a savura, trebuie să ne oprim cu adevărat. Și să ne invităm corpul la acest festin, la miracolul prezent. Să simțim, în acea clipă, cu tot corpul, cu întregul suflet, cu întreaga noastră persoană ceea ce ne oferă viața.
- Să ne oprim de fiecare dată când o undă de grație divină coboară asupra noastră și ne iese în cale. Să ne oprim și să savurăm. În fiecare zi, în fiecare zi...

4

„Când dansez, dansez; când dorm, dorm;
iar când mă plimb solitar într-o livadă
frumoasă, dacă se întâmplă uneori
ca gândurile să-mi fie invadate de alte cele
venite de aiurea, mi le readuc
pe drumul plimbării mele, în livadă,
în blânda singurătate și în mine.”

MONTAIGNE

DOAR CEVA ȘI NIMIC ALTCEVA...

Una dintre imposturile contemporane care mă agasează este aceea a creierului multisarcină. Unii vânzători de ecrane ar vrea să ne convingă că, în contextul actual, atât de solicitant (ecrane și telefoane, conexiuni multiple și muzică peste tot), creierul nostru ar fi evoluat și ar fi capabil să facă mai multe lucruri în același timp: să lucrăm sau să citim ascultând radioul, să vorbim la telefon în timp ce conducem etc.

Poate că va fi așa într-o bună zi, peste câteva zeci de milioane de ani. Dar până atunci lucrurile nu se petrec așa: de fiecare dată când facem două lucruri în același timp, pe de o parte, nu le facem destul de bine, iar pe de alta, ne obosim și ne stresăm. Ecuația e simplă: multe sarcini paralele = risc de eroare + risc de stres.

Fără îndoială că, de aceea, înțelepții din toate timpurile, precum Montaigne și maeștrii spirituali orientali, au îndemnat ca în mod normal să facem „doar ceva și nimic altceva...”: nimic altceva decât

să mâncăm, nimic altceva decât să mergem, nimic altceva decât să citim, nimic altceva decât să conducem. În ciuda aparențelor, e greu să facem doar ceva și nimic altceva. Deseori avem tendința să facem mai multe lucruri deodată — să mâncăm citind, să verificăm e-mailurile vorbind la telefon — sau să facem ceva gândindu-ne la altceva: să facem duș gândindu-ne la ziua de lucru, să stăm la masă cu familia gândindu-ne la grijile noastre. Și astfel, le facem pe toate într-o absență deplină și nicidecum cu conștiința pe deplin trează. Ne obosim, greșim, uităm. Iată de ce vă recomandăm să practicați cu regularitate exercițiul lui „doar ceva și nimic altceva...”

.....

EXERCIȚIU

Indiferent ce aveți de făcut în cursul unei zile, propuneți-vă să fiți prezenți câteva minute în ceea ce faceți, doar în ceea ce faceți și în nimic altceva...

Faceți-vă timp să respirați, să percepeți starea în care se află corpul vostru, în acel moment... faceți-vă timp să deveniți conștienți de voi înșivă și de locul în care vă aflați...

Gândiți-vă la zilele obișnuite: cât de des încercați să faceți mai multe lucruri în același timp? În ce stare vă aduc toate acestea?

Și invers, gândiți-vă la momentele în care reușiți să vă înscrieți în activitățile desfășurate...

Ce simțiți în acele momente?

Apoi reveniți la respirație... la ceea ce sunteți pe cale să faceți în acel moment, reveniți încet-încet la „doar ceva și nimic altceva...”

Și nu uitați: putem *simți* mai multe lucruri deodată, putem simți, ca în acest moment, și propria respirație... și propriul corp... și sunetele... dar nu putem *face* mai multe lucruri în același timp. Nu putem decât să le expediem și să ne stresăm... Și aceasta nu este în interesul nostru, niciodată...

.....

SFATURI

- Astăzi, studiile științifice confirmă că ne simțim mai bine atunci când ne consacram pe deplin unei activități aflate în curs, indiferent care este ea, fie că e vorba de muncă sau de timpul nostru liber. Deci regula e simplă: a fi pe deplin prezenți în ceea ce facem ne sporește starea de bine; acțiunea dispersată o diminuează.

- Lucrările științifice confirmă recomandările tuturor marilor tradiții filosofice și spirituale, care ne spun: „Fă tot posibilul să fii prezent în fiecare act al tău...”