

## 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.

## **INSTRUCIUNILE 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.

#### **INSTRUCIUNI:**

- 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 meditorii 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, necoordonat sau chiar furios, ca un om neîndemânatic. Continui 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 îți se va mai părea ciudată și vei fi fericit că te-ai apucat de ea.