

Matthew Sockolov

MINDFULNESS

75 de meditații pentru
reducerea stresului,
sănătate mintală
și pace interioară

Traducere de Andreea Rosemarie Lutić

Cuprins

<i>Introducere</i>	7
<i>Mindfulness pentru începători</i>	11
<i>Partea întâi. Exerciții de bază</i>	33
<i>Partea a doua. Mindfulness în fiecare zi</i>	107
<i>Partea a treia. Alegerea conștientă a stării de spirit</i>	161
<i>Resurse</i>	219
<i>Referințe bibliografice</i>	223
<i>Mulțumiri</i>	227
<i>Index</i>	229

Detașarea de gânduri

DURATA: 15 MINUTE

Gândurile sunt prezente în orice experiență umană. Nu este nevoie să le dai deoparte pentru a exersa; de fapt, meditația în sine înseamnă a învăța să te detașezi de gânduri. Dar cum te poți elibera de ele odată ce te-au absorbit? Acest exercițiu îți oferă o metodă de a te detașa de gânduri și a le lăsa să fie, pur și simplu. Dacă nu respingi gândurile și nu le negi prezența, poți fi conștient de mintea care gândește, rămânând detașat de ea.

ETAPE

1. Așază-te și închide ochii. Observă energia din minte și din corp. Când începi exercițiul, s-ar putea să observi că în mintea și corpul tău este încă prezentă energia zilei. Poate că mintea este activă, corpul se simte agitat sau încă mai stăruie o senzație de anxietate.

2. Gândește-te la un glob cu zăpadă care a fost scuturat, dând naștere unui vârtej de fulgi. Când îl lași jos, toate particulele se depun încet. Imaginează-ți că ești un glob cu zăpadă și fiecare gând al tău este un fulg. Observă cum fiecare fulg coboară lent pe pământ. Nu încerca să te liniștești în mod forțat; permite ca acest lucru să se întâmple încet și de la sine.
3. După circa un minut, îndreaptă-ți atenția asupra respirației din corp. Alege o zonă unde simți respirația cu ușurință, cum ar fi mijlocul pieptului, abdomenul, umerii sau nările. Observă senzația fizică a respirației corporale. Poți folosi tehnica număratului din exercițiul 7, „Fiecare respirație contează” (pagina 53), dacă ți se pare utilă.
4. În cele câteva minute cât îți observi respirația, adu mintea înapoi când începe să rătăcească. Menține vizualizarea globului cu zăpadă, iar când încep să apară gânduri, observă cum se liniștesc încet.
5. După câteva minute de concentrare asupra respirației, accesează-ți conștiința pentru a *include* gândurile și starea mentală generală. În loc să revii la respirație atunci când mintea rătăcește, *observă* ce anume face mintea. S-ar putea să constăți că planifică, fantazează, încearcă să înțeleagă sau re trăiește experiențe din trecut. Orice observi că face mintea, lasă totul așa cum este.
6. Când recunoști un gând, ce se întâmplă? Încearcă să nu-l încurajezi, dar nici nu-l respinge. Lasă-l să fie, să continue de la sine. Caută să observi derularea gândului în timp ce acesta își urmează traiectoria naturală și apoi iese din minte.

7. Revino la respirație și așteaptă cu răbdare să apară un alt gând. Observă-l, urmărește-l și apoi revino la respirație. Continuă să fii martor la respirația și la gândurile tale.
8. Observă când te pierzi în gânduri sau când mintea rătăcește o vreme. Dacă apare tendința de a te judeca, observ-o așa cum procedezi cu orice alt gând. Poți reveni oricând la respirație pentru câteva momente, ca să te recentrezi în meditație.

OBSERVAREA STĂRII MENTALE. *Observă-ți stările mentale în momentul în care apar. Dacă mintea devine anxioasă sau frustrată, recunoaște acest lucru. Asemenea stări mentale pot fi prezente și în absența unor gânduri concrete.*

GÂNDURI SEDUCĂTOARE ȘI ÎNȘELĂTOARE

Mintea gânditoare poate fi șireată și seducătoare, iar anumite gânduri (sau tipare de gândire) sunt capabile să te absoarbă imediat. De anumite gânduri te poți detașa mai ușor, dar altele pot fi prea puternice. Recunoaște aceste tipare și tipurile de gânduri care pun stăpânire frecvent pe conștiința ta. Când constăți că ai fost absorbit de un asemenea gând, surâde-i minții șmechere și continuă să încerci să meditezi.

Energizarea minții

DURATA: 10 MINUTE

Când medităm, mintea poate deveni apatică sau somnoroasă. În acest scurt exercițiu vom examina câteva metode de a ne energiza mintea și a o ajuta să rămână trează. Poți include aceste metode în alte exerciții, pentru a favoriza claritatea în timpul meditației.

ETAPE

1. Închide ochii și găsește-ți o poziție de meditație confortabilă. Pentru început, conectează-te cu experiența respirației. Fii prezent în fiecare inspirație și expirație, simțind mișcarea din corp.
2. Pentru a energiza mintea, vei începe cu respirația. Pe inspirație, absoarbe energie și luciditate. Îndreaptă coloana și deschide pieptul. Pe expirație, eliberează somnolența și neatenția.

3. După câteva minute, deschide ochii – lumina te ajută să păstrezi prezența și claritatea. Continuă să lucrezi cu respirația și observă orice imagini care îți atrag atenția.
4. După câteva minute, ridică-te. Când stai în picioare, cu ochii deschiși, inviți în meditația ta mai multă luciditate. E mult mai greu să adormi stând în picioare decât atunci când stai jos!
5. În finalul exercițiului, scutură-ți puțin corpul pentru a pune energia în mișcare. Simte căldura din mușchi în timp ce te miști; apoi revino la treburile zilnice.

COMBATEREA SOMNOLENȚEI

În timpul sesiunii de meditație, s-ar putea să observi că mintea devine somnolentă. Poți include în meditația zilnică exerciții precum cel de mai sus pentru a favoriza luciditatea. Dacă apare somnolența, nu o nega. Recunoaște că mintea ta este obosită și caută să te abții de la a judeca. De asemenea, cu cât îi oferi minții mai multe ocazii de a se odihni în tăcere, cu atât nivelul de somnolență va scădea în timp.

15

Atitudinea de recunoștință

DURATA: 15 MINUTE

Acest exercițiu provine din practica budistă *mudita*, care înseamnă „bucurie apreciativă”. O posibilă interpretare a ei este a fi deschis către fericire, într-o stare de prezență binevoitoare. Dacă îți antrenezi mintea să se bucure, vei avea parte de numeroase beneficii. Te vei simți mai împlinit când ai o bucurie, vei recunoaște mai ușor momentele plăcute și îți vei învăța mintea să trateze fericirea ca pe o experiență importantă.

.....

„De fiecare dată când primiți binele, vă modificați puțin structura neuronală. Dacă faceți acest lucru de câteva ori pe zi, timp de luni sau chiar ani întregi, creierul dumneavoastră, precum și modul în care simțiți și acționați vor cunoaște schimbări cu efecte vaste.”

– Rick Hanson, *Creierul lui Buddha. Neuroștiința fericirii, iubirii și înțelepciunii*¹

.....

1. Traducere de Roxana Bîrsanu, Editura Paralela 45, Pitești, 2019 (n.r.).