

TREZIREA

Accesul la sursa noastră interioară de putere și înțelepciune

„Meditația este una din modalitățile prin care un om spiritual se menține treaz.”

–Thomas Merton

Fiecare zi e un dar. Nu există nicio garanție că vom mai avea parte de încă unul. Când o privim din această perspectivă, putem aprecia mai bine cât de norocoși suntem când deschidem ochii dimineața. Dar cu toate căte se întâmplă în viețile noastre și în lume, este ușor să ne trezim și să trecem imediat pe pilot automat, gândindu-ne cum să ne îndeplinim toate sarcinile de pe lista noastră care nu se mai termină niciodată. Uneori, chiar înainte ca alarma deșteptătorului să sune, mintea noastră începe să facă schițe și planuri ale tuturor lucrurilor pe care trebuie să le facem de-a lungul zilei, astfel ca la sfârșitul acesteia să ne putem în sfârșit relaxa. Plonjăm în vârtejul grijilor și îndatoririlor pe care trebuie să le rezolvăm, iar când ne dăm jos din pat, suntem deja epuizați.

Este acesta modul în care dorim să ne trăim prețioasa noastră viață? În ce mă privește, pot să spun empatic *nu*, și m-aș aventura să spun că și tu ai fi de acord cu mine. Cei mai mulți dintre noi gândesc că pur și simplu nu avem de ales, că așa am fost programați, că așa ne-a fost dat să fie. Dar eu vă spun că stă în puterea noastră să alegem cum să ne trăim fiecare clipă din fiecare zi.

Acest mod diferit și mai conștient de a aborda ziua – un mod care ne energizează, ne insuflă putere și ne inspiră – trece prin meditația de dimineață. În prima parte a Practicii, Trezirea, în loc să o luăm la fugă, ne începem fiecare dimineață stabilindu-ne intenția de a fi prezenți de-a lungul zilei. În loc de „trezește-te și intră în acțiune” vom folosi „trezește-te și oprește-te”. Acest lucru este în opoziție cu tot ceea ce am învățat până acum, dar este o componentă esențială de a întâmpina ziua perfect, cum am spune noi... cu o minte liniștită.

Așadar prima acțiune pe care o facem în fiecare dimineață în cadrul programului nostru este să medităm. Orice concepții despre meditație cum că ar fi ceva care s-ar preta strict călugărilor și pustnicilor sunt luminate atât de frumos de către Thich Nhat Hanh: „Meditația nu înseamnă să fugi de societate, ci să te întorci la ale tale și să observi ce se întâmplă. Odată ce există observare, trebuie să existe și acțiune. Prin observarea conștientă și lipsită de critică, vom ști ce trebuie și ce nu trebuie să facem pentru a ne ajuta.” Meditația înseamnă să te interiorizezi în fiecare dimineață și să observi „ce se întâmplă”. Această practică constă în găsirea unui loc liniștit în care să te așezi și să-ți liniștești mintea în fața asaltului gândurilor. Stând așa și aducându-ne mintea la tăcere, intrăm în contact cu liniștea din interiorul nostru – „ne întoarcem la noi înșine.”

Ne conectăm cu noi înșine adânc în interiorul nostru asemeni rădăcinilor unui copac care se ancorează în pământ. Această meditație de dimineață ne ajută să ne accesăm sinele și să mergem într-un loc care ne calmează, ne centrează și ne dă forță. Prin această conexiune ne aliniem mintea, trupul și inima. Această aliniere reprezintă spiritul nostru – esența noastră în lume; ne ajută să ne începem ziua având un sentiment de încredere și de putere. Adesea am auzit următoarea afirmație: „Adevărata lume nu e în afară, ci e în interior.” Eu personal o spun așa: „Atunci când ne scufundăm în interiorul nostru, descoperim că lumea interioară este la fel de reală ca cea exterioară.” Când trăim în acest fel, lumea noastră exterioară oglindește atât de frumos serenitatea lumii interioare. Așa cum îmi place să spun la seminarele și workshopurile mele: „Asta înseamnă să-ți trăiești viața dinspre înăuntru spre afară.”

Luându-ne această perioadă de liniște, ne oferim oportunitatea minunată de a aprecia cu adevărat frumusețea a ceea ce înseamnă încă o zi pe care o trăim pe Pământ. Când ne trezim și picioarele noastre ating pământul, avem ocazia de a ne spune și de a crede cu adevărat: „Uau, sunt atât de fericit că trăiesc! Mă bucur că mi-a fost dat să trăiesc această zi! Mulțumesc pentru acest dar, o nouă zi!”

Deși meditez încă de pe la începutul anilor optzeci, în ultimii optsprezece ani mi-am început sistematic ziua meditând. A existat o perioadă în viața mea când am crezut că îmi puteam gândi calea de urmat prin viață iar trupul și inima „vor avea grijă cu plăcere de ele însele”. M-am înșelat. Avem nevoie ca mintea, trupul și sufletul să lucreze împreună și să se susțină una pe cealaltă. Prin meditație, eu îmi alinez intenționat mintea, trupul și spiritul, ceea ce-mi

oferă o minte mai calmă și mai liniștită, un trup mai sănătos și mai puternic și un spirit care se trezește la viață în cel mai frumos mod cu putință.

Să aruncăm acum o privire asupra felului cum meditam, când meditam, conform schemei Practicii, ce este posibil să experimentăm în timpul meditației și de ce e atât de important să începem ziua cu această practică liniștitoare.

MEDITAȚIA DE TREZIRE

**„Trezește-te cu sufletul înaripat, și mulțumește
pentru încă o zi în care poți iubi.”**

–Kahlil Gibran

M

editația înseamnă multe lucruri, dar mai pe scurt, se ocupă cu relaxarea sistemului nostru nervos și calmarea minții, astfel încât să putem să ne accesăm interiorul și să ne ascultăm „șoaptele inimii”. Ne oferă oportunitatea de a exista pur și simplu. În cadrul meditației, cultivăm procesul în care ne așezăm pur și simplu, atenți și prezenți. Este o practică prin care ne direcționăm atenția către interior, având un singur punct de focusare. Intenția este aceea de a ajunge la un sentiment interior de pace și o conexiune profundă cu sinele. În timpul acestei perioade de tăcere, știm fără urmă de tăgadă că „totul este bine” adânc în inima noastră.

Aceasta este sursa de încredere și putere pe care o luăm în lumea noastră exterioară.

În cadrul Practicii, primul lucru pe care îl facem dimineața este să ne așezăm pentru meditație pentru a ne aduce mintea la tăcere, astfel încât să ne putem accesa călăuzirea interioară și centrul liniștii. Să-ți începi ziua în liniște ar putea părea ciudat, în primul rând pentru că am dormit toată noaptea și acum „ar trebui” să fie vremea pentru acțiune. Cei mai mulți dintre noi părem să fim condiționați să ne dorim o stimulare exterioară pentru a ne da jos din pat. Dar ia să vedem: trăim într-o lume care ne oferă acest lucru... cât e ziua de lungă. Așa că înainte să „trecem la acțiune” ne luăm câteva minute pentru a ne accesa cunoașterea adâncă din noi astfel încât să putem întâmpina ziua aliniați, concentrați și împământați.

Când am încercat pentru prima oară să meditez, nu am crezut că va fi vreodată posibil ca gândurile din capul meu să se oprească – chiar și pentru o secundă. De fapt chiar mi-a trecut prin minte că poate eram unul dintre aceia care nu pot medita. Îmi tot aminteam cuvintele călugăriței budiste Jetsunma Tenzin Palmo din cartea ei, *Into the Heart of Life*^[1]: „Meditația este arta aducerii minții la tăcere astfel încât pălăvrăgeala fără de sfârșit care ne umple în mod normal conștiința să fie redusă la tăcere.” Așa că încetul cu încetul, practica meditației a început să se lipească de mine. Nu mi-am plecat urechea la ce spuneau acele gânduri. Le lăsam pur și simplu să vină și să plece. Și exact acest lucru facem noi atunci când meditam: ne antrenăm mintea să rămână tăcută lăsând gândurile să vină și să plece. După părerea mea, dacă eu pot medita, *oricine* poate medita!

Următoarele cuvinte inspiraționale ale Sfântului Francis de Sales îmi oferă de asemenea un mare confort și susținere: „Dacă spiritul pleacă la plimbare sau e distrat, adu-l înapoi cu blândețe și așează-l tandru la locul lui în prezența Domnului. Și chiar dacă nu ai făcut nimic în timpul unei ore întregi decât să-ți aduci spiritul înapoi și să-l pui la locul lui în prezența Domnului, chiar dacă a plecat din nou de fiecare dată când l-ai adus înapoi, acea oră a fost folosită foarte bine.” Mi-am păstrat în continuare aproape de inimă cuvintele Sfântului Francis de Sales. Astfel am știut că este perfect natural ca mintea să aibă diferite gânduri în timpul meditației și că ceea ce trebuie noi să practicăm este pur și simplu să le permitem să vină și să plece.

Voi vorbi mai târziu în acest capitol și pe parcursul întregii cărți despre provocările lucrului cu mintea. Pentru moment, haideți să începem prin a arunca o privire asupra aspectului practic al încorporării Meditației de Trezire în rutina noastră zilnică.

CÂND SĂ MEDITEZI. Meditează imediat ce te trezești dimineața, înainte să iei ziua în piept. Este atât de ușor să te lași prins în lumea din afară dacă iei decizia că vei medita după ce vei rezolva tot ce ai de făcut. Dacă sunt lucruri pe care trebuie neapărat să le faci prioritar, cum ar fi să scoți câinele afară și să-i dai de mâncare, să faci un duș sau să bei ceva pentru că ți-e sete, sigur că poți să le faci, dar încearcă să le faci având mintea liniștită. Ideea este să faci un efort real pentru a nu te lăsa prins în tumultul vieții exterioare. De exemplu știrile de dimineață, telefonul mobil și computerul, toate pot aștepta. Vei avea tot timpul în cursul zilei ca să intri în contact cu lumea.

Ideal este să te trezești dimineața devreme ca să poți termina de meditat până la ora când îți începi rutina exterioară. Calculează de cât timp ai nevoie pentru fiecare lucru și ia asta ca bază de pornire. De exemplu, dacă trebuie să ieși din casă la ora 9:00 AM și îți ia o oră ca să fii gata, trezește-te la 7:30 pentru a avea parte de o meditație fără întreruperi.

Când fiica mea era mică, mă trezeam la ora 4:00 AM pentru a putea beneficia de o meditație fără întreruperi. Astfel mă puteam dedica nevoilor ei dimineața. Când una dintre prietenele ei a dormit la noi, a făcut o remarcă despre cât de organizată și de calmă era casa noastră dimineața. „Voi aveți chiar și mic dejun!” a spus ea. Vezi, începându-ți ziua meditănd dai tonul întregii zile.

Astăzi, nu mai trebuie să mă trezesc atât de devreme, dar în acele vremuri mi-a fost de ajutor. Așa că te încurajez să observi ce ți se potrivește mai bine în situația ta. Cuvântul cheie în cazul de față este *actual*. Practicăm trăirea în momentul prezent, iar viețile noastre se schimbă constant, așa că să recunoști acest lucru și să accepți schimbările este o necesitate. Am descoperit că este imposibil să fii simultan rigid și să trăiești în momentul prezent deschis și receptiv la ceea ce ne trimite viața în cale. Singurul lucru de care trebuie să fii convins (și să nu te răzgândești în privința asta) este acela că tu iei o decizie, aceea de a medita în fiecare dimineață. asta este! Orice altceva în viață va veni și va pleca și se va schimba.

UNDE SĂ MEDITEZI. Desemnează-ți un loc liniștit din casa ta pentru a-ți practica meditația de dimineață. Dacă ai o cameră disponibilă pentru acest scop este minunat, dar nu neapărat necesar. Un colț, o nișă sau chiar și un scaun sau o pernă va fi suficient. Eu meditez în colțul camerei mele pentru oaspeți, uneori pe un scaun, uneori pe podea. După mulți ani de meditație zilnică, îmi ascult corpul și mă așez în orice loc, în orice dimineață ar fi.

În zilele de început, când ai luat decizia ca meditația să fie o cale de a-ți începe ziua, am observat că este important să ai un spațiu și o rutină anume. Nu uita, tu îți antrenezi mintea, iar structurarea este perfectă pentru asta. Cheia este să-ți stabilești un loc în casa ta unde probabilitatea de a fi întrerupt să fie minimă în timpul meditației. Dacă îți alegi ca spațiu de meditație biroul sau camera în care te uiți la televizor, mintea ta s-ar putea să te ademenească să renunți la meditație ca să arunci o privire rapidă pe e-mailuri sau la știri. Așa că asigură-te că ai ales o cameră sau un spațiu pe care să nu-l asociezi cu lumea exterioară. În timp, mintea se va obișnui să considere că acel loc, colț sau pernă este destinat meditației și va învăța să se liniștească în acel spațiu.

Cu toate că unul din scopurile meditației regulate este să ajungi să fii capabil să atingi acea stare de liniștire a minții indiferent de locul în care te afli sau de ceea ce se întâmplă în jurul tău, acest lucru necesită practică. Pentru început, să te așezi în același loc în fiecare dimineață face ca mintea ta să primească mesajul că este vremea pentru meditație.

CÂT TIMP SĂ MEDITEZI. Meditează între cinci și treizeci de minute. Pentru mine, perioada ideală de meditație este de treizeci de minute. Dar dacă nu ai mai meditat niciodată până acum, s-ar putea să găsești dificil să stai atât de mult, așa că este absolut perfect să începi cu cinci minute. La început, chiar și câteva minute pot părea un timp îndelungat. Rezistă câteva zile sau săptămâni, și vei începe să observi că de fapt vei vrea să prelungești perioada. Acest citat din View on Buddhism[2] (www.viewonbuddhism.org) formulează minunat acest concept: „Trebuie să realizezi că în meditație, continuitatea este esențială: mai bine cinci minute pe zi, în fiecare zi, decât două ore o dată pe săptămână. De exemplu, o perioadă de cinci minute dimineața are șanse să se prelungească în timp și poate deveni ușor parte din viața ta de zi cu zi.”

Elevii mă întrebă adesea: „De unde știm când să încheiem meditația?” odată ce vei începe să meditezi regulat, îți vei da seama în mod natural când meditația ta se apropie de sfârșit. Acest lucru face parte din cunoașterea profundă despre care vorbesc; chiar este un lucru atât de minunat. Dar s-ar putea să nu fie cazul la început, așa că este în regulă să-ți pui o alarmă ușoară – nu ceva trâmbițator sau zgomotos care să-ți agite mintea și să-ți irite sistemul nervos când începe să sune. În ziua de azi, telefoanele mobile și tabletele electronice oferă o varietate de opțiuni de alarme plăcute. La ora mea de meditație pe care o țin săptămânal la universitatea locală folosesc o aplicație de pe tableta mea care sună ca un clopoțel de meditație atunci când sesiunea se încheie. Această nouă eră face meditația atât de ușoară; în anii optzeci nu aveam tabletă.

POSTURA ÎN TIMPUL MEDITAȚIEI. Așează-te pe un scaun, pe o pernă sau pe podea, cu capul, gâtul și coloana în aceeași linie și spatele rezemat. Pune-ți mâinile în poală, cu palmele în sus sau în jos, după cum îți este mai confortabil. Evită încrucișarea degetelor dacă ai tendința să-ți răsucești sau să-ți încleștezi mâinile.

Dacă stai așezat într-un scaun, tălpile tale ar trebui să ajungă pe podea. Dacă stai pe o pernă sau pe jos, sprijină-te de un perete. Susținerea pentru spate te ajută să te asiguri că vei avea capul, gâtul și coloana aliniate, ceea ce te va ajuta să respiri și să rămâi concentrat în timpul meditației. Deși unele persoane aleg să su-și sprijine spatele, ceea ce este în regulă, pentru mine este o necesitate, indiferent cât de mult aș fi practicat. Fără sprijin pentru spate s-ar putea să te gârbovești. Acest lucru creează presiune pe plămânii tăi și interferează cu respirația, ceea ce ar putea favoriza somnul. Alinierea fizică mai are și beneficiul suplimentar de a contribui la alinierea minții, corpului și spiritului.

Poți să te așezi în poziția lotus pe podea, la fel ca unii dintre marii maestri sau yoghini, dar nu este neapărat necesar ca să meditezi. În anii optzeci credeam că aceasta este singura poziție în care poți medita, așa că atunci când am aflat că pot medita într-un scaun și că picioarele nu trebuie să-mi stea încrucișate am fost încântată.

Scopul meditației de dimineață este acela de a ne liniști mintea și de a lăsa în spate lumea de afară în acele minute prețioase, pentru a ne accesa liniștea interioară înainte să ne începem ziua. Învățăm încetul cu încetul să ne așezăm în acest mod și să „existăm” pur și simplu. Atunci când stăm liniștiți, învățăm să *fim* liniștiți. Totuși, dacă începe să vă doară corpul în timpul meditației din cauza unei poziții inconfortabile, vă veți pierde concentrarea. Lasă-ți timp pentru a experimenta ce se potrivește și funcționează în cazul corpului tău. În funcție de stare s-ar putea să observi că anumite poziții pentru meditație funcționează mai bine decât altele.

Când am început eu să meditez, preferam să stau pe un scaun. Pe vremea aceea nu mi-aș fi putut imagina că-mi voi dori vreodată să meditez pe podea. obișnuiam să spun oamenilor: „Mă bucur atât de mult că nu trebuie să stăm pe podea ca să medităm. Nu cred că picioarele mele s-ar descurca.” Apoi, în anul 2000, o prietenă dragă mie m-a introdus în yoga, și acest lucru a schimbat atât de multe părți din viața mea, însă o parte importantă a fost flexibilitatea corpului meu. Așa că acum, în ultimii zece ani aproximativ, folosesc deopotrivă scaunul și podeaua, dar cel mai mult stau așezată pe podea.

Cheia este să încerci să stai pe cât de confortabil este posibil, însă nu atât de confortabil încât să te ia somnul. Dacă adormi, meditația s-a terminat.

Permiteți-mi să strecor o idee aici: pot exista momente în viața noastră când nu putem să stăm în fund și să medităm. Am avut elevi care m-au întrebat dacă pot medita stând culcați. Mie personal, această poziție mi s-a părut dificilă; adorm mereu. Dar nu uita, aceasta este meditația ta personală zilnică. Ceea ce mi se potrivește mie s-ar putea să nu ți se potrivească ție, și invers. Întotdeauna să ai în minte că scopul meditației este acela de a-ți calma mintea, a te conecta cu ea și a reflecta lumea noastră interioară a forței, iubirii și cunoașterii asupra lumii noastre exterioare, astfel încât să putem trăi viața magnifică pe care ne-a fost dat să o trăim.