

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SIMON, DAVID

Eliberarea de dependențe : Metoda Centrului Chopra pentru învingerea

obiceiurilor distructive / David Simon, Deepak Chopra ; trad. din

lb. engleză de Ianina Marinescu. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019

ISBN 978-973-47-3108-4

I. Chopra, Deepak

II. Marinescu, Ianina (trad.)

61

Original title: *Freedom from Addiction: The Chopra Center Method for Overcoming Destructive Habits*

Copyright ©2007 David Simon and Deepak Chopra

All rights reserved

Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC.,
Boca Raton, Florida, U.S.A. Romanian language rights handled by Prava I Prevodi,
Belgrade in conjunction with Montreal-Contacts/The Rights Agency

Copyright © Editura Paralela 45, 2019

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

DAVID SIMON
DEEPAK CHOPRA

Eliberarea de dependențe

Metoda Centrului Chopra
pentru învingerea obiceiurilor distructive

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de
Ianina Marinescu

Editura Paralela 45

De același autor, la Editura Paralela 45:

Cele șapte legi spirituale pentru părinți.

Îndrumă-ți copiii pe calea succesului și a împlinirii

Dumnezeu. O istorie a revelației sale

Frumusețe deplină.

Cum să te transformi din interior

O viață împlinită.

Cum să exploatezi puterea infinită a coincidențelor

Recrearea trupului, reînvierea sufletului.

Cum să devii alt om

Sănătatea perfectă.

Ghidul ayurvedic complet al programului minte-corp

Soluții spirituale.

Răspunsuri la cele mai mari provocări ale vieții

CUPRINS

<i>Introducere</i>	7
Capitolul 1 Către eliberarea de dependențe	21
Capitolul 2 Pas cu pas către eliberare	35
Programul de eliberare de dependențe	67
Capitolul 3 Puterea liniștii.....	69
Capitolul 4 Dezintoxicarea corpului, a minții și a sufletului	87
Capitolul 5 Cum să-ți alimentezi corpul, cum să-ți hrănești mintea.....	107
Capitolul 6 Trezirea energiei	125
Capitolul 7 Emanciparea emoțională	141
Anexa A Inspectarea peisajului	159
Anexa B Scurtă istorie a dependențelor	175
<i>Resurse</i>	191
<i>Note</i>	193

CAPITOLUL 1

Către eliberarea de dependențe

Deborah a avut un an foarte greu. Mama ei murise de curând, după o boală îndelungată și, la scurtă vreme, soțul ei o anunță că o părăsește. Și pe când viața ei părea că se duce pe apa sâmbetei, a fost tamponată din spate la semafor, accidentându-se la gât.

Deși radiografiile arătau numai câteva modificări degenerative ușoare, durerea pe care o simțea la nivelul gâtului era insuportabilă. După încercări repetate cu alte medicamente, medicul de familie i-a prescris Vicodin. Ei i-a plăcut efectul analgezic asupra gâtului și asupra suferinței emoționale. În scurt timp, lua mai mult de 12 tablete pe zi și cerea rețete de la trei medici.

Și-a dat seama că avea o problemă după o constipație de trei zile și după faptul că petrecea mai mult timp gândindu-se cum să-și refacă stocul de pastile decât cum să se refacă în urma suferinței pentru care se tratase la început.

O veche expresie din tradiția Yoga spune că „Nu eu sunt în lume, lumea e în mine“. Deși la prima vedere această afirmație îndrăzneță poate părea narcisistă, noi o vedem ca pe o expresie clară a realității

omenești. În fiecare moment al vieții, există nenumărate evenimente care au loc simultan. În timp ce citești aceste cuvinte, unii se nasc, iar alții mor. Unii fac dragoste, iar alții se ceartă aprins. Cineva e promovată; altcineva e concediat. Cineva începe o nouă afacere; altcineva se declară falit. Unii petrec, în vreme ce alții mor de foame. În fiecare moment se desfășoară o multitudine insondabilă de posibile experiențe; cu toate acestea, fiecare dintre noi se concentrează pe propriile preocupări, filtrându-le pe ale celorlalți.

Gândește-te astfel: dacă urci un versant împădurit al muntelui, vor fi momente când nu-i vei putea vedea vârful; cu toate acestea, porți cu tine harta interioară a locurilor pe unde ai trecut, a locului unde ești și a celui unde vrei să ajungi. Această hartă interioară a lumii tale îți permite să navighezi în urmărirea țelurilor tale. Ca urmare a acestui atlas interior, te concentrezi selectiv pe acele repere exterioare care confirmă viziunea ta despre lume și le filtrezi pe cele care nu o fac.

Unde are loc acest proces de atenție și intenție selectivă? Răspunsul este în conștiință. Pe măsură ce ingerăm materia primă senzorială din exterior, sunete, senzații, observații vizuale, gusturi și mirosuri se transmit sub formă de lanțuri de energie și informație prin intermediul rețelei neuronale a sistemului nervos. Cumva, din toată această energie și informație reușim să creăm o imagine în patru dimensiuni a ceea ce pare pentru noi realitatea lumii. În conștiință creăm o lume exterioară ce nu poate fi măsurată obiectiv sau științific, dar care pentru noi este foarte reală.

A ști că îți co-crezi propria realitate este o informație esențială. Aceasta înseamnă că poți renunța la ideea că viața ta este rigid pre-determinată și te poți deschide către posibilitatea că indiferent ce s-a întâmplat până acum, ai capacitatea de a crea ceva nou. Această schimbare de conștientizare este primul pas către manifestarea celor mai profunde dorințe de fericire, sănătate și iubire.

De îndată ce îți dai seama de posibilitățile de a crea o nouă realitate, a-ți imagina ce ți-ar plăcea să crezi devine șansa și responsabilitatea ta. În ciuda scenariului pentru care te-ai pregătit până la acest punct, ai capacitatea de a începe să scrii dialoguri noi. Să-ți asumi autoritatea pentru viața ta înseamnă să-ți accepți rolul de autor și de personaj principal în desfășurarea poveștii.

ASCULTĂ-ȚI VOCEA INTERIOARĂ

Pentru a te asista în a vizualiza ceea ce ți-ai dori să se întâmple în viața ta, ține cont de temele următoare. Acestea sunt menite să te ajute să depășești dialogul tău obișnuit cu tine însuși și să reflectezi în mod autentic la ceea ce vrei și la ce anume ești capabil să crezi în viață. Pentru a obține maximum de beneficii din acest proces, te susținem să reanalizezi subiectul ținând seama de întrebări. Apoi închide ochii; trage de câteva ori aer în piept, adânc și lent; și, concentrându-ți atenția pe bătăile inimii, contemplă întrebarea, ascultând sugestiile care pătrund în conștiință dintr-un loc mai adânc din interiorul tău.

Adesea este de ajutor să notezi aceste sugestii într-un jurnal. Procesul de documentare a gândurilor și sentimentelor tale te ajută să-ți lărgești perspectiva, catalizând vindecarea și transformarea.

1. La ce nevoie răspunde dependența ta?

Toate comportamentele sunt motivate de sporirea confortului și diminuarea suferinței. Comportamentele dependente sunt determinate de credința că acel comportament poate răspunde la o nevoie la care alte alegeri nu pot.

Respect pot să identific nevoia pe care încerc să o satisfac obiceiul meu?

- Consider că pot înlocui un obicei toxic cu unul hrănitor?
- Consider că trebuie să practic o abstenență totală de la obiceiul meu dăunător sau cred că-mi pot stăpâni obiceiul pentru a-i diminua efectul nociv pe care îl provoacă?

2. Dependența este o boală sau o alegere?

Veșnica întrebare în domeniul dependențelor este dacă nu cumva comportamentul dependent este o boală care poate fi tratată ca o afecțiune medicală cronică sau este un comportament condiționat care poate fi schimbat prin intenție și voință.

Întrebări la care să reflectezi

- Consider că am o boală asupra căreia nu am niciun control sau consider că am un oarecare control asupra obiceiului meu?
- Am parte de consecințe negative din cauza alegerilor mele sau cred că mă descurc destul de bine?
- Sunt pregătit să-mi schimb modul de gândire, de comportament și de relaționare dacă asta îmi va permite să mă eliberez de obiceiul meu?

3. Repet aceleași comportamente, dar mă aștept la un rezultat diferit?

Comportamentele repetate duc la auto-perpetuarea acestora. Ieșirea din rutină necesită atenție conștientă, susținută.

Întrebări la care să reflectezi

- Care sunt tiparele din viața mea care vor continua dacă nu le schimb în mod conștient?

- De ce schimbări în modul meu de gândire este nevoie pentru a-mi schimba comportamentul?
- Care sunt modalitățile prin care obiceiurile mele îmi sabotează eforturile de a schimba direcția?

4. Ce anume merit?

Credința intimă cu privire la dacă merit să mă bucur sau să sufăr în viață îți direcționează comportamentul. Această credință fundamentală este dificil de schimbat, însă trebuie să o facem dacă vrem să încetăm să facem alegeri care provoacă suferință.

Întrebări la care să reflectezi

- Merit să sufăr sau să simt bucuria?
- E ceva defect în mine care mă face să merit suferința?
- Sunt pregătit să-mi schimb credințele și să încep călătoria spre vindecare?

5. Înțelepciunea corpului tău

Corpul posedă o înțelepciune profundă câștigată de-a lungul mileniilor de evoluție. Este integrativă, sinergică, primară și sănătoasă. Accesarea înțelepciunii corpului ne permite să începem să facem alegeri sănătoase.

Întrebări la care să reflectezi

- Dacă îmi ascult corpul, ce îmi va spune oare?
- Ce îmi spune corpul cu privire la consecințele pe termen scurt pe care le resimt ca urmare a obiceiului meu?
- Ce îmi spune corpul cu privire la consecințele pe termen lung pe care le resimt sau de care mă tem ca urmare a obiceiului meu?

6. Sunt deschis să mă las ajutat?

În viață există momente importante când avem nevoie de ajutor pentru a ne vindeca fizic sau emoțional. Pentru unii oameni a recunoaște că au nevoie de ajutor este dificil, dar esențial pentru începerea procesului de vindecare.

Întrebări la care să reflectezi

- Pot să mă vindec de unul singur de dependența mea?
- Pot lăsa o altă persoană suficient de apropiată să mă ajute?
- Ce anume mă tem că se va întâmpla dacă recunosc că am nevoie de ajutor pentru a mă vindeca?

7. Istoricul meu în privința ajutorului

Oamenii care se luptă cu comportamente dependente se descurajează din cauza încercărilor anterioare nereușite de a se opri. Identificarea încercărilor din trecut și a noilor imbolduri deschide ușa pentru vindecare.

Întrebări la care să reflectezi

- În trecut am căutat ajutor specializat pentru dependența mea?
- Care sunt factorii care au dus la recidivă sau de care mă tem că vor duce acum la recidivă?
- E diferit de astă dată? De ce?

8. Cauze și efecte din familie

Copiii nu sunt răspunzători pentru stabilirea limitelor lor.

Experiențele noastre timpurii legate de stabilirea limitelor pot contribui la suferință sau nesiguranță. A deveni conștient de aceste experiențe timpurii și de modul în care încercăm să facem față suferinței ne poate ajuta să ne vindecăm.

Întrebări la care să reflectezi

- Cum m-a ajutat experiența mea timpurie legată de dependențe să mă descurc în familia din care provin?
- Pe care dintre trăsăturile părinților mei le-am respins și pe care le-am internalizat?
- Cum manifest în viața de zi cu zi întâmplările din copilărie?

9. Ecologie

Mediul înconjurător influențează individul, iar individul influențează mediul înconjurător. A înțelege ecologia vieții și dependenței noastre ne dă puterea de a ne schimba.

Întrebări la care să reflectezi

- Cum îmi este susținut obiceiul de către mediul ambiant?
- Recunosc nevoia de a renunța la oameni și la lucruri pentru a-mi găsi liniștea pe termen lung?
- Pot să-mi imaginez o viață care să nu includă oamenii și mediul care-mi susțin comportamentele dependente?

10. Probleme de încredere

Comportamentele dependente pot crea neplăceri, dar sunt demne de încredere. Oamenii afirmă câteodată că o țigară sau un pahar cu vin sunt cei mai buni prieteni ai lor. A învăța să relaționezi mai strâns cu ceilalți necesită vindecarea problemele legate de încredere.

Întrebări la care să reflectezi

- Care au fost experiențele mele legate de încredere de-a lungul vieții?
- Care sunt calitățile manifestate de ceilalți care m-ar face să am încredere în ei?