

pentru a o face ceea ce dorim să fie, dar singurele lucruri pe care le putem controla sunt acțiunile noastre și reacția noastră față de realitate. Așteptările pregătesc calea eșecului atunci când realitatea ne lovește – și poate lovi destul de tare! Conștientizarea a ceea ce știi, dar a fi deschis la ceea ce nu știi înseamnă să fii cu un pas mai aproape de a depăși iluziile așteptărilor tale. Te rog să folosești următoarele exemple pentru a putea să îți evaluezi propriile așteptări de la meditație.

Am auzit că meditația ajută la vindecare.

După ce s-a luptat cu o problemă de sănătate și nu a găsit niciun remediu din alte surse, Melanie a încercat meditația după ce a citit un articol despre efectele sale vindecătoare. După ce a trecut o lună fără schimbare, se simțea dezamăgită din nou. Meditația nu era diferită de ceea ce a încercat înainte Melanie. A aflat mai târziu de la un psihoterapeut că meditația este o parte dintr-un stil de viață complex care i-ar îmbunătăți sănătatea – un stil de viață care să fie menținut atât atunci când este bolnavă cât și atunci când este sănătoasă.

Lección: Fă-ți un scop dintr-un principiu spiritual interior și lasă orice efect fizic să fie o consecință binevenită. O minte mai clară ne face mai conștienți de condiția corpului nostru și duce la un sentiment de compasiune față de el, dar fii atent să nu pui presiune pe practica de meditație pentru a rezolva o problemă de sănătate.

Meditația îmi va reduce durerea cronică.

După ce a încercat aproape toate metodele pentru a alunga durerile de spate, Jane a decis să mediteze după ce a aflat din cărți că această practică s-ar putea să elimine durerea. Dar Jane a descoperit repede că meditația era mai dificilă decât se aștepta și că îi provoca dureri de spate dacă exersa mai mult timp. A fost foarte dezamăgită. Cum putea să speră că această practică ar putea fi benefică dacă nu se simțea fizic confortabil? Din fericire, Jane a aflat apoi că meditația prin plimbare lentă, respirație adâncă și exercițiile de relaxare au același efect ca șezutul pe pernă. Noroc că Jane a fost destul de

Am mai rugat studenții să identifice aspectele pozitive ale plăcerii lor vinovate. Tiffany a repetat renunțarea la griji și destinderea de la sfârșitul zilei. Munca ei poate fi dificilă când clienții se prezintă cu probleme emoționale dificile, și ea nu poate să îi ajute. Oreo Blast o ajută să vadă lucrurile din altă perspectivă.

Soluția transformării lui Tiffany era de a-și găsi o activitate lipsită de sentimentul de vinovăție care ar putea să o facă să se elibereze fără să își compromită valorile privind sănătatea. Lui Tiffany îi plăceau aspectele de respirație din practica ei de meditație, așadar pentru două săptămâni a stat pe aceeași canapea pe care a consumat Oreo Blast și a practicat în schimb zece minute de exerciții de respirație. Nu a simțit nici vinovăție, nici opunerea internă și s-a simțit liberă să renunțe la problemele zilnice prin exercițiile de respirație. S-ar putea ca o schimbare atât de rapidă să nu se ivească pentru toți, dar Tiffany a spus că pofta ei de înghețată a dispărut când a descoperit de ce anume avea nevoie cu adevărat.

Acum este rândul tău. Fii curajos, sincer și eliberează-te.

1. Enumeră activitățile în care te implici pentru a te relaxa, dar care de fapt te împiedică.

Mulți oameni folosesc substanțe care inhibă activitatea cerebrală, precum alcoolul, țigările sau chiar mâncarea. Unii își distrag atenția prin activități ca televizorul sau cumpărăturile. Acestea nu sunt întotdeauna dependențe propriu-zise, însă relaxarea este temporară. Este foarte important să fim sinceri în acest moment. Nu am văzut pe nimeni care să nu aibă câteva lucruri pe această listă. Notează când și unde faci această activitate, cât de des și orice alte detalii care să te ajute să îți analizezi comportamentul. În continuare selectează o activitate și concentrează-te pe rezolvarea situației pe parcursul exercițiului. Analizează separat fiecare activitate.

2. Personifică activitatea sau dă-i voce.

Fii creativ în această etapă și vezi ce se întâmplă, vei putea fi surprins. Permite activității să comunice cu tine și din nou, fii sincer.

Dacă acest exercițiu nu te ajută, gândește-te de ce faci ceea ce faci. Încearcă să numești ceea ce simți în timpul activității.

respirația este dovada clară că ființele umane nu sunt doar dependente de natură pentru existență, ci sunt într-o relație strânsă cu natura la fiecare respirație. Deci a savura, onora și adora respirația înseamnă a respecta aspectul spiritual al tuturor ființelor.

Cuvântul „inspirație” este unul dintre principiile esențiale ale meditației. În momente de reflecție silențioasă, ființa umană poate să depășească modul de gândire antropocentric și să perceapă împlinirea spirituală, bucuria și rațiunea.

Exercițiul 1: Auto-evaluarea respirației

Este important să știi la ce nivel ești atunci când începi să înveți o activitate ca respirația adâncă. Dacă meditezi de mai mult timp și îți înțelegi felul în care respiri, învață din acest exercițiu ca și cum ai fi un începător care observă respirația pentru prima dată. Respirația scade nivelul de stres și îmbunătățește starea minții și chiar este o metodă de supraviețuire pe termen lung.

Respirația adâncă adecvată este alegerea cea mai importantă pe care o putem face activ, deoarece fără a respira timp de patru minute, corpul uman încetează toate funcțiile vitale. În mod paradoxal, cu toată instrucția lor, școlile nu au cursuri de respirație adâncă adecvată pentru tinerii elevi. Pentru a învăța efectele unei respirații inadecvate asupra fizicului și minții tale, stai într-o poziție cu umerii lăsați pe care o ai ca obicei. Dacă nu îți dai seama care e această poziție, imaginează-ți că stai în fața unei tastaturi de calculator cu umerii și partea superioară a corpului lăsate și curbate în față. Chiar dacă știi că această poziție nu este corectă, rămâi așa și răspunde la întrebările care urmează. Acest exercițiu se poate folosi în siguranță cu copiii sau prietenii, înveți din observație. De fapt, toate exercițiile de respirație de mai jos sunt simple intenționat și sunt disponibile tuturor nivelelor de condiție fizică.

- Care parte a plămânilor tăi se mișcă atunci când ești într-o poziție cu umerii lăsați? Zonele de luat în considerare sunt diafragma (abdomenul), cutia toracică și partea superioară a pieptului (clavicula)
- Care părți ale plămânilor se restrâng din această postură? Se aplică aceleași zone ca mai sus.
- Câte secunde inspiri? Câte secunde expiri? Este vreo pauză între inspirație și expirație?

în sine sunt expresia energiei vitale (prana) în sistemul minte-corp. Pentru unii, alinierea respirației la o anumită zonă a corpului poate fi o practică puternică de meditație. Conceptul din spatele procesului este chiar simplu: respirația acționează pentru a încărca zona chakrei. În timp ce respirația încarcă energetic chakra ca pe o baterie, mintea rămâne fixată în concentrare asupra conceptelor întrupate de acea chakra, prin urmare asociind un înțeles semnificativ meditației. Tabelul 1 de mai jos subliniază numele și unele din elementele întrupate de chakre, cu culori care indică o reprezentare obișnuită a fiecăreia, în timp ce figura 1 ilustrează o localizare fizică acceptată unanim. Dacă chakrele și corpul energetic prezintă un interes deosebit pentru tine, consultă secțiunea de referințe pentru mai multe materiale care să te ajute să-ți dezvolți cunoștințele și înțelegerea.

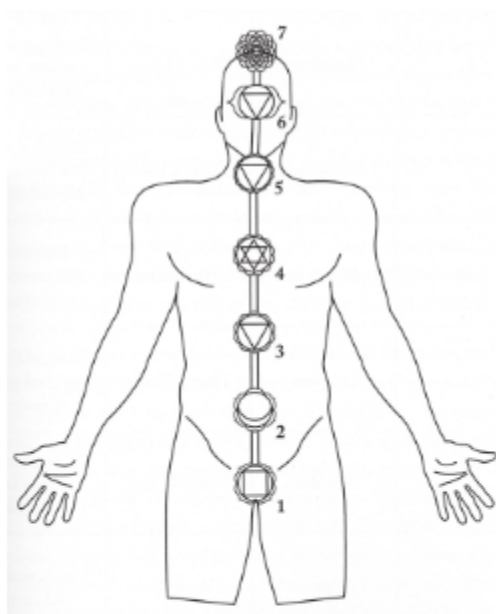


Figura 1: Reprezentare fizică a chakrelor în corp. Numele corespund celor din tabelul 1.