

LĂCĂTUȘ BOGDAN *(Un Anonim)*

De Vorbă cu Mine

Copyright © 2019, **LĂCĂTUȘ BOGDAN** *(Un Anonim)*

Această carte nu poate fi reprodusă, parțial sau integral, fără acordul scris al deținătorului drepturilor de copyright.

Poți să comanzi cartea la:

Editura Bookzone 0770 584 429

www.BookZone.ro

Contact Autor contact@pedrumulschimbării.ro

www.Facebook.ro/UnAnonim.ro/

www.Instagram.ro/UnAnonim.ro/

Copertă și aranjare în pagina realizate de **Lăcătuș Lavinia**.

LĂCĂTUȘ BOGDAN

Un Anonim

*De vorbă
cu mine*

**Un ghid ușor și practic de meditație
și vizualizare dedicat începătorilor**



CUPRINS

INTRODUCERE _____ 9

Partea 1 - Despre Meditație

CAPITOLUL 1 _____ 15

CAPITOLUL 2 _____ 23

CAPITOLUL 3 _____ 33

CAPITOLUL 4 _____ 41

CAPITOLUL 5 _____ 49

CAPITOLUL 6 _____ 55

Partea 2 - La ce ne ajută meditația

Înlăturarea dependențelor/adicțiilor _____ 63

Vindecarea de atacuri de panică. _____ 73

Înlăturarea depresiei _____ 81

Sincronizare cu Sinele Superior/Eul Interior _____ 91

Aplicarea Legii Atracției prin Vizualizare _____ 101

Vindecare de trecut _____ 112

Înlăturarea fricilor _____ 124

Găsirea scopului în viață _____ 129

Dobândirea încrederii în sine _____ 137

Partea 3 - Vizualizarea

Ce reprezintă încrederea și iubirea de sine? _____ 143

Când ți-ai pierdut încrederea în tine? _____ 147

Mă iubesc... deci exist! _____ 151

Normal și anormal... _____ 159

Încheiere _____ 165

INTRODUCERE

În primul rând, înainte de a merge mai departe vreau să înțelegi un singur lucru și da, mi-am luat libertatea de a-ți vorbi la ”per tu” pentru că îmi doresc să mă vezi ca pe un prieten, cineva egal cu tine și nu vreau să mă pui pe un pedestal, să mă consideri vreun Guru, Mare Înțelept sau orice alte adjective care să mă transforme într-un super om. ☺

Sunt la fel ca și tine, un om simplu, care a avut norocul de a înțelege anumite lucruri și voința de a le pune în practică.

Am nevoie să realizezi acest aspect pentru că altfel tot ce vei citi mai departe ți se va părea imposibil de realizat!

Am citit destul de multe cărți scrise de diverși înțelepți și mi-am luat multe informații și multe lecții din ele, dar un anume tipar l-am observat în toate.

Acele persoane, acei profesori vorbeau și explicau dintr-un punct de vedere foarte înalt, foarte avansat și deși acest lucru este minunat și îți oferă inspirație majoră, în același timp este mult mai intimidant...

CAPITOLUL I

Doresc să menționez de la bun început că această metodă de meditație și vizualizare nu este singura existentă în această lume.

Sunt zeci, poate chiar sute de feluri de a intra în meditație, de la cele mai simple la cele mai complexe, unde ești rugat să te concentrezi pe chakre, pe energia din jurul corpului tău...etc.

Această metodă este cea pe care o folosesc eu, este personalizată de mine pe alocuri și este una dintre cele mai ușoare de aplicat și învățat din punctul meu de vedere.

Chiar dacă sunt zeci de tehnici diferite de meditație, în esență, toate îți oferă același lucru: un mod de a intra în legătură cu subconștientul tău, un mod de introspecție și observare a propriei persoane la un nivel extrem de real și obiectiv.

Așa cum dieta oferă rezultate satisfăcătoare atunci când devine un stil de viață și nu doar un regim alimentar, meditația oferă rezultate cu adevărat spectaculoase, dacă se schimbă cu adevărat stilul de viață avut până în prezent.

Respect Asta nu înseamnă că trebuie să devenim asemeni călugărilor tibetani, să mergem în munți și să medităm pentru tot restul vieții.

Nu! Asta înseamnă că trebuie să adoptăm un stil de viață mai relaxat, mai încrezător, mai optimist, mai plin de credință.

Nu poți medita o dată sau chiar de două ori pe zi pentru a câștiga controlul asupra vieții tale, ca apoi întreg restul zilei să te porți de parcă nu ai nici un control, să fii negativ și pesimist.

Nu vei reuși să obții mari rezultate, deoarece tot ce vei crea în timpul meditației, vei distruge pe parcursul zilei.

Așa că înainte de a citi mai departe aceste pagini, înainte de a face primii pași spre meditație, gândește-te:

De ce vrei să înveți cum se face meditație? De ce vrei să faci meditație?

Ți se pare un lucru nou și doar vrei să-l încerci sau este mai mult?

Ți se pare ca e ceva la modă ce trebuie să faci și tu sau vrei ceva mai profund?

Partea frumoasă a acestei activități este că îți oferă exact ceea ce cauți.

Așa că dacă în meditație cauți doar ceva superficial, ceva de ochii lumii poate, asta îți va oferi: niște experiențe, trăiri superficiale!

Dacă însă ai răbdare și dorești ceva mai mult decât superficialitate, dacă dorești să descoperi cu adevărat o uncăltă puternică ce o poți folosi ori de câte ori ai nevoie de ea, atunci îți promit că vei avea parte de niște trăiri extraordinare, niște experiențe minunate, care te vor ajuta să aduci ordine și claritate în viața ta.

Dacă ești o persoană foarte religioasă și te temi de meditație, poți să te liniștești. Meditația nu înseamnă nimic rău, nu vei învoca pe nimeni, nu te vei ruga nici unui zeu, ci doar vei fi într-o conversație cu tine, cum poate nu ai făcut-o niciodată.

Și fiindcă tot suntem la început, vreau să discut despre un alt aspect, foarte important: filtrul tău de acceptare și încredere.

Haide să-ți explic:

De exemplu, tu nu ai nici o treabă cu programarea și primești o ofertă pe e-mail sau de la cineva, în care ți se spune că există un curs ce te poate învăța programare și care te va ajuta să găsești un nou serviciu de până la 5 ori mai bine plătit ca actualul loc de muncă.

Tu iei informația aceasta, o treci prin filtrul tău de acceptare și ce îți spune filtrul?

„E prea greu pentru mine, nu mă descurc, ăsta sigur e pentru aștia cu două facultăți cel puțin, nu pot face față eu la jobul ăla...etc”

Practic ai respins această opțiune trecând-o prin filtrul tău de acceptare, însă această filtrare a fost una subiectivă.

Pe ce te-ai bazat când ai luat această decizie?

De unde îți vine ideea că este prea greu pentru tine? Cât de mult ai încercat acest lucru până să-ți dai seama?

De multe ori refuzăm idei noi, lucruri noi în viață, pentru că nu trec testul filtrului nostru de acceptare. Însă cel mai adesea, filtrul nostru judecă într-un mod subiectiv, bazat pe frici și idei preconcepute, false.

Pe măsură ce vei începe meditațiile, vreau să fii foarte atent la acest filtru și să nu îl lași să lucreze împotriva ta.

De fiecare dată când vei simți că nu poți, că poate nu este pentru tine, dă-ți seama că acest mesaj este unul automat, creat de experiențele tale anterioare.

Nu îl lăsa să strice ce ai început și ai încredere în forțele proprii că vei reuși.

Pentru un mai mare ajutor îți recomand cu mare drag, programul creat de mine "Timpul Pentru Schimbare", ce se întinde pe durata a 60 de zile, conține un caiet de exerciții, 30 de lecții scrise și audio plus un grup de suport care, împreună cu acest manual, vor forma baza unei schimbări reale și de durată în viața ta.

Acum, întorcându-ne la meditație, partea cea mai dificilă atunci când suntem la început este abilitatea de a ne controla gândurile și a putea face liniște în mintea noastră.

Oprește-te pentru 15 secunde pe ceas și încearcă să nu te gândești la nimic. Haide... eu te aștept... ai reușit?

Dacă nu ai făcut niciodată meditație, îți este greu, aproape imposibil să faci liniște printre gândurile și vocile din capul tău, însă nu trebuie să te întristezi, la fel am pățit și uneori pățesc și eu atunci când nu sunt concentrat îndeajuns.

Tehnica de a reduce zgomotul din mintea noastră se numește FOCUS și este unul din cele două elemente extrem de importante din cadrul unei meditații. Celălalt lucru este respirația, dar vom vorbi despre aceasta un pic mai târziu.

Focusul înseamnă pur și simplu exercițiul în care îți educi să nu se concentreze pe nimic altceva decât pe ceea ce dorești tu. Practic, este primul pas spre educarea minții tale.

Odată ce vei reuși să faci acest lucru, vei vedea că îți va fi mai ușor să controlezi și alte aspecte ale vieții ca de exemplu accesele de furie și chiar de depresie.

Primul pas spre a învăța cum se intră în starea de focus este acceptarea faptului că este un proces, nu doar exercițiu de moment.

Unii reușesc să stea concentrați, să intre în această stare încă din primele încercări, alții reușesc mai greu.

Faptul că nu ai reușit din primele 10-20 de încercări, din primele zile chiar, nu înseamnă nimic. Mulți sunt la fel

ca tine. Nu înseamnă că ești mai slab sau că nu funcționează, ci doar că ai multe pe cap.

Dacă însă după două săptămâni de repetiții zilnice a câte 10-15 minute, tu tot nu reușești să stai în focus mai mult de 30 secunde înseamnă că este o problemă. Fie nu crezi că poți face acest lucru, fie nu ai încredere în acest lucru. Indiferent de situație, mintea refuză să te asculte deoarece știe că nu vrei asta cu adevărat.

Singurul lucru care îl poți face în acest caz este o schimbare de atitudine. Adu-ți aminte de ceea ce vorbeam mai devreme cu filtrul de acceptare.

Trebuie să fii conștient de tine, să îți dai seama că singura persoană care te ține în această stare și care nu te lasă să avansezi, ești tu.

Dacă totuși nu reușești să mergi mai departe, scrie în grupul de Facebook și întreabă ceilalți membri cum au reușit ei să meargă mai departe. În mod sigur vei găsi pe cineva care să te ajute, care a trecut fix prin ceea ce treci tu acum.

Al doilea pas de pregătire este răbdarea și calmul.

Este normal să nu poți face acest lucru din prima, însă dacă vrei să-ți mărești șansa de reușită, trebuie să rămâi calm, indiferent de câte ori încerci.

Cu cât te enervezi mai tare, cu atât ești mai dezechilibrat și este și mai greu să te concentrezi și atunci te vei enerva și mai tare și tot așa...

După cum observi, starea de nervi atunci când exersezi focusul este inutilă și te aruncă într-o buclă repetitivă în care rezultatul este mereu la fel.

Știu, este ușor de vorbit și mai greu de făcut, dar gândește-te că alternativa este să nu faci nimic, să rămâi la fel, să fii prins în aceeași rutină cu care te-ai obișnuit deja. Ce este mai greu de făcut din cele două alternative?

Care activitate este cea mai dăunătoare pe termen lung, nervilor și răbdării tale?

Așa că acordă-ți înțelegere și iubire. Dacă îți dorești cu adevărat să reușești, o vei face cu siguranță.

Acum că am discutat despre starea de spirit necesară focusului, haideți să ne apucăm de primul exercițiu.

CAPITOLUL 2

Cumpără o lumânare, albă de preferință. Nu pastilă, pentru că îți va fi un pic mai greu, ci o lumânare normală.

Așează lumânarea la minim 1,5-2 metri de tine, la aceeași înălțime cu privirea ta. Practic, după ce o aprinzi, flacăra lumânării să fie pe aceeași linie cu ochii tăi.

Dacă ai ochii mai sensibili, poți abandona lumânarea și pur și simplu să creezi un cerc, de mărimea unei monezi de 10-50 bani pe o foaie, iar foaia să o pui în fața ta la aceeași distanță de 1,5-2 metri.

Scopul acestui exercițiu este să ne ocupăm mintea cu ceva, pentru a ne fi mai ușor să intrăm în starea de focus.

Altfel, dacă nu am avea nimic la care să ne uităm fix, ochii se vor plimba de la un lucru la altul și va fi foarte greu să ne controlăm miile de gânduri.

Dacă alegi opțiunea lumânării, după ce o vei aprinde te vei uita fix în fitilul acesteia, nu direct în flacăra, pentru a nu avea probleme cu ochii. Dacă alegi foaia, te vei uita fix în cercul creat și te vei așeza într-o poziție comodă.

După cum am spus, focusul ne pregătește pentru meditație. Este modul prin care ajungem la o liniște totală în gândurile noastre.

Pentru a ajunge la acest lucru, trebuie să ne concentrăm pe ceva ca să eliminăm orice alte gânduri sau zgomote exterioare.

Gândește-te că e ca atunci când te uiți la un film ce îți place mult sau la serialul tău preferat. În momentul acela, lumea exterioară dispare, iar tu rămâi concentrat doar pe ce se întâmplă la televizor.

La fel vom proceda și în cazul focusului. Vom elimina cu totul lumea exterioară și ne vom concentra doar pe noi înșine.

Următorul pas este conștientizarea propriei respirații. Ne uităm la punctul din fața noastră, fie că vorbim de lumânare fie că vorbim de desen și ne concentrăm pe inspirație și expirație. Vom încerca să le aducem la aceeași durată de timp, fără a ne forța prea tare.

Deci, inspirăm: 1...2...3 și apoi expirăm 1...2...3. Inspirăm și expirăm, până când simțim că o facem în mod egal atât inspirația cât și expirația.

După cum am menționat, pe lângă focus, cel de-al doilea element important din meditație este respirația.

Poate părea ceva foarte ușor de trecut cu vederea, însă o respirație corectă te va ajuta să intri mai ușor în meditație

și te va ajuta să păstrezi concentrarea pe o durată lungă de timp.

Motivul pentru acest lucru este dat de faptul că respirația te menține în timpul prezent și nu-ți dă voie să te scufunzi în amintirile trecutului sau în grijile viitorului.

Atunci când respiri corect, când o parte din atenție se duce pe respirația ta, te ții concentrat în prezent, la ceea ce faci acum și după cum am spus, te ajută la a avea o meditație mai intensă.

Dar ce înseamnă respirație corectă?

Nu înseamnă să te forțezi să inspiri până când simți că te ia cu stare de leșin și nici nu înseamnă să adopți o anumită poziție, ci pur și simplu înseamnă să respiri în mod conștient, adică să conștientizezi aerul care umple plămâni tăi, care se duce în plămâni, să simți abdomenul cum se extinde și apoi să expiri cât de lung poți, fără a-ți induce stare de amețeală.

Cu cât expiri mai mult aer, cu atât vei inspira mai mult, deoarece cantitatea de aer expirată va fi întotdeauna egală cu cea inspirată.

Dacă simți că ai probleme cu respirația, voi posta în grupul de Facebook diverse clipuri care te vor ajuta să înțelegi și mai bine conceptul unei respirații sănătoase.

Rămâi concentrat pe respirație și pe lumânarea sau punctul din fața ta. Golește-ți orice alte gânduri ce îți vin în cap și rămâi concentrat pe timpul prezent.