

Marius Vornicescu

Scapă de stres, anxietate și depresie cu ajutorul meditației

Meditația între
mistic și știință

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

VORNICESCU, MARIUS

Scapă de stres, anxietate și depresie cu ajutorul meditației:

Meditația între mistic și știință / Marius Vornicescu

—Snagov : Letras, 2022

ISBN 978-606-071-877-2

159.9

Întreaga responsabilitate pentru conținutul acestei cărți
apartine autorului.

Copyright 2022, Marius Vornicescu

Această carte este protejată de legea dreptului de autor.

Carte distribuită de www.piatadecarte.net

email: office@piatadecarte.com.ro

Comenzi la tel. 021 367 5228 // 0787 708 844

Pentru solicitări de publicare vă puteți adresa editurii, pe mail:
edituraletras@piatadecarte.com.ro

Editura Letras / www.lettras.ro

contact@letras.ro

Cuprins

Capitolul I. DESPRE MEDITAȚIE, CREIER, MINTE, NUTRIȚIE ȘI OBSTACOLE PE CALEA CĂTRE ARMONIE.....	13
De ce am ales să meditez?	15
Ce este meditația?	16
De ce să medităm?	18
Beneficiile meditației, scuze și motive.....	21
Cum ne pregătim de meditație	25
Nu am timp de meditat.....	28
Confortul posturii asupra stării de meditație.....	30
Importanța nemișcării în meditație	31
Meditația nu este competiție	32
Ego la practicantul de meditație.....	33
Stabilește o rutină zilnică de meditație	33
Cum știm că progresăm în meditație	34
Am dureri fizice când meditez. Ce să fac?.....	35
Trei aspecte importante în meditație	37
Răbdarea	37
Efectele psihice ale meditației	38
Meditez și nu simt nimic. Unde greșesc?.....	38
Am adormit în timpul meditației.....	39

Ce să fac când îmi apar gânduri în meditație?	41
Simt nevoia de a fi cât mai mult în starea de prezență.	
Ce să fac?	42
Mă poate ajuta meditația să mănânc sănătos?	43
Cât timp mă țin efectele meditației?	44
Reduce meditația stresul?	46
Timpul, factor de stres?	47
Mă uit la ceas când meditez. Este bine?	48
Nu am răbdare să meditez. Ce să fac?	48
Tendința de a judeca	49
Meditația se învață “furând”	50
De unde atâta interes pentru meditație	53
Stresul și meditația	56
Meditez corect dar nu am rezultate	58
De când meditez sunt mai compasiv	59
Afectează meditația performanțele la serviciu?	60
Să mă rog sau să meditez?	61
Când știu că sunt pregătit de meditație?	61
Care este primul pas în meditație?	62
Folosește meditația în mod profilactic	62
Liniștea se vede pe chip	63
Nu lupta cu mintea	64
A medita înseamnă a fi conștient	65
Emoții constructive vs emoții distructive	67
Meditația șterge trauma (boala) și o înlocuiește cu o emoție înălțătoare	69

Fii pe val dar și în adâncuri	71
Rolul respirației în meditație	72
Atitudinea în meditație crează aptitudinea	73
Intenția din spatele meditației	74
Fiziologia posturii de meditație	75
Fiziologia vizualizării luminii în meditație	75
Rolul meditației în depresie	76
Rolul mindfulness în depresie	79
Studiul meditației la Harvard	80
Sistemul nervos și stresul	84
Anxietatea în cadrul tehnicilor de meditație	92
Ce este anxietatea?	93
Cauzele anxietății	94
Factori declanșatori în anxietate	95
Manifestări ale anxietății	96
Soluții pentru tratarea anxietății	97
Sănătatea nervului vag și meditația	97
Organe ce sunt influențate de funcționarea nervului vag	99
Modalități de stimulare a nervului vag pentru o sănătate mai bună	110
Tehnică de respirație pentru stimularea nervului vag	111
Placebo – puterea minții în vindecare	111
Istoricul Placebo	112
Nocebo – mintea îți poate face rău	114
Influența meditației asupra undelor creierului	117

Undele Beta (peste 14-30 Hz).....	119
Undele Alpha (7-14 Hz).....	120
Undele Theta (4-7 Hz).....	122
Undele Delta (0-4 Hz).....	124
Undele Gamma (>32 Hz).....	125
Mitocondriile și starea de bine în meditație.....	128
Resetarea traumelor și credințelor subconștiente.....	130
Stresul și afectarea creierului.....	132
Minunile neuroplasticității și meditația.....	133
Nu chinui mintea să obțină rezultate.....	135
Chi-ul și meditația.....	138
Cum reduce durerea meditația cu vizualizare.....	139
Chiar funcționează vizualizarea mentală în corpul fizic?.....	141
Nu te strădui să meditezi.....	143
Du mintea dincolo de concentrare.....	144
Observă viața ca la început.....	145
Hrană pentru un creier sănătos.....	146
Creierul și nocivitatea zahărului.....	150
Importanța BDNF în funcționarea creierului.....	151
Câteva suplimente pentru stimularea și sănătatea creierului	155
DHA.....	155
Ulei de cocos.....	156
Acid alfa lipoic.....	156
Ginkgo Biloba.....	156
GABA.....	157

Serotonina (hormonul fericirii) sau 5-HTP.....	157
Serotonina la bărbați vs serotonina la femei.....	160
Factorii ce stimulează producția de serotonină.....	160
Meditația și conștientizarea aspectelor pozitive ale vieții.....	161
Mișcarea și sportul în sănătatea creierului.....	162

Capitolul II. STUDII ȘTIINȚIFICE DESPRE BENEFICIILE MEDITAȚIEI.....	163
Studii științifice despre beneficiile meditației.....	165
Celebrități și atleți care meditează zilnic.....	181

Capitolul III. TEHNICI DE MEDITAȚIE.....	205
Chakrele și rolul lor în meditațiile orientale.....	207
1. Muladhara Chakra.....	208
2. Swadhisthana Chakra.....	210
3. Manipura Chakra.....	212
4. Anahata Chakra.....	214
5. Vishuddha Chakra.....	215
6. Ajna Chakra.....	217
7. Sahasrara Chakra.....	218
Posturi de meditație.....	219
Vajrasana (Postura diamantului).....	222
Sukhasana (Postura plăcută).....	225
Padmasana (Postura lotusului).....	227
Siddhasana.....	230

Poziția Regelui (statul pe scaun).....	232
Mudrele în meditație.....	233
Jnana Mudra.....	235
Dhyana Mudra	236
Atmanjali Mudra	238
Ashwini Mudra – mudra ce trezește energia Kundalini.....	239
Ashwini mudra cu pranayama	240
Khechari Mudra	242
Mulabandha.....	243
Meditații de tip Mindfulness.....	244
Ce este Mindfulness?	244
Scanarea corpului cu mintea (mindfulness).....	249
Mintea pe respirație (mindfulness)	251
Meditație asupra sunetului (mindfulness).....	252
Meditație asupra gustului (mindfulness).....	253
Meditație asupra mirosului (mindfulness)	254
Meditație asupra tactilului (mindfulness)	254
Meditație asupra văzului (se face cu ochii deschiși; mindfulness).....	255
Meditația celor cinci simțuri (toate; mindfulness).....	256
Meditația în mers (mindfulness)	259
Meditație în timpul mesei (mindfulness)	259
Meditația asupra timpului după expirație (mindfulness)	261
Meditație asupra spațiului (mindfulness).....	262
Meditația Zazen	264

Kin Hin – mersul meditativ Zen	269
Meditația pe muzică.....	270
Meditație rapidă de liniștire a minții	271
Meditația compasiunii.....	273
Meditația Transcedentală	277
Cum funcționează Meditația Transcedentală?	279
Meditația Transcedentală în Sindromul post traumatic	281
Exerciții de conștientizare.....	283
Meditația Gassho	287
Tehnica JOSHIN-KOKI-HO.....	287
Meditație pentru întâlnirea ghidului spiritual personal.....	288
Meditația bazinului de culori în cristalul de cuarț	289
Meditația Palmei Budhiste Tibetane	292
Meditația energiei lunii	293
Palmele Aurii ale Dragonului.....	293
Meditația asupra chakrelor.....	294
Eliminarea disconfortului fizic.....	297
Meditația 10 respirații	298
Trataka și meditația	298
Tehnica cu ochii deschiși	299
Trataka cu vârful nasului.....	300
Trataka în Ajna Chakra	301
Shambavi Mudra (Trataka cu ochii închiși).....	302
Meditație de alchimizare a energiilor joase în energii elevate..	304
Meditație puternică de amplificare a iubirii	305

Meditație alchimică de elevare din Muladhara Chakra în Sahasrara Chakra	307
Meditație cu vizualizare pentru trezirea lui Kundalini	309
Metodă pentru dezvoltarea atenției și puterii de concentrare ...	310
Metodă de îmbunătățire a concentrării	311
Akashi Mudra (metodă de concentrare).....	312
Meditația de 1 minut	313
Meditația stopului	314
Meditația asupra punctului în expansiune.....	315
Meditația asupra unei emoții sau sentiment.....	316
Meditația coerenței cardiace	318
Meditația Vipassana	322
Meditație de purificare mentală	323
Meditația cu mantra SO HAM.....	326
A treia variantă So Ham – Meditația SO HAM pe respirația Ujjayi și vizualizare	328
Meditația So Ham și Ujjayi.....	329
Meditația AUM-Ujjayi.....	330
Meditația scării din chakră în chakră	332
Meditația zonelor dureroase.....	334
Meditație de sublimare a energiei în Ajna Chakra.....	335
Meditația asupra timpului dintre respirații.....	337
Meditația inimii arzând	338
Meditația pe o întrebare	339
Meditație cu vizualizare pentru sănătate în globul cu lumină...	340
Meditația de împământare.....	342

Meditația retenției pe vid	343
Meditația asupra respirației abdominale	344
Meditația luminii.....	345
Meditația spațiului dintre palme	347
Meditația isihastă	348
Meditația “Cine sunt eu?”	351
Meditația chakrelor prin culoare și cristale.....	354
Meditație pe Muladhara Chakra.....	355
Meditație pe Swadhisthana Chakra.....	357
Meditație pe Manipura Chakra	358
Meditație pe Anahata Chakra.....	359
Meditație pe Vishuddha Chakra.....	360
Meditație pe Ajna Chakra	361
Meditație pe Sahasrara Chakra	363
Meditații în mișcare	364
Meditația aducerii luminii în corp (metoda numărul 1).....	364
Micul circuit ceresc cu Tai Chi (metoda numărul 2)	366
Meditația celor 7 căi (metoda numărul 3).....	368
TAO MUDRA.....	372
Meditația trăgând cu arcul (metoda numărul 4).....	373
Meditația Respirația Universului (metoda numărul 5)	375
Meditație cu mantră	381
Meditații și relaxări în stoparea stresului din timpul nașterii....	384
Respirația în doi timpi.....	386
Alte elemente recomandate în reducerea stresului prenatal.....	388

Capitolul IV. ASPECTE SPIRITUALE ALE MEDITAȚIEI....	391
Aspecte spirituale ale meditației	393
Ego-ul și metodele de meditație.....	397
Să cultivăm atenția.....	399
Legătura minte-corp.....	400
Cine este cel care meditează?	403
Meditația nu este o practică	403
Controlul minții din perspectivă spirituală	406
Meditația este o soluție?.....	409
Puterea de concentrare?	410
Beneficii “interioare” ale meditației.....	410
Obstacole în meditațiile de natură interioară	413
Ipocrizia spirituală	413
Orgoliul	414
Puterile paranormale și viziunile	415
Ambiția de a fi cineva în meditație	415
Meditația în textele vechi de yoga	416

Capitolul I

DESPRE MEDITAȚIE, CREIER, MINTE, NUTRIȚIE ȘI OBSTACOLE PE CALEA CĂTRE ARMONIE

De ce am ales să meditez?

Drumul meu de autodescoperire a început cu o meditație acum 23 de ani în cadrul unui curs de Parapsihologie. Asta mi-a schimbat viața radical, în bine, pe toate planurile. Dorind să aflu misterele omului, mai ales din punct de vedere energetic, am ales să cercetez și să învăț mai mult și așa am ajuns la diferite cursuri. Efectiv nu ratam niciun curs care apărea în orașul meu sau prin țară. Yoga și meditația erau de bază, dar în paralel m-am specializat în diferite tipuri de masaj, presopunctură, reflexoterapie, Tehnică Radiantă, ayurveda, alchimie, cristaloterapie, Reiki Usui, yumeiho, curs de nutriție, osteopatie, curs de consilier în dezvoltare personală, coaching, facultate de psihologie, masaj thai regal, arte marțiale japoneze (aikido și kendo), theta healing, fosfenism, instructor fitness, instructor aerobic, personal trainer, o multitudine de terapii de recuperare, EFT și multe altele. În toți acești ani am tot investit, știind că evoluția este un proces care nu se termină niciodată. Rezonez cu multe din ce am învățat, dar cel mai mult cu yoga și meditația. În ele găsesc tot ce am nevoie pentru a fi echilibrat fizic, mental, emoțional și spiritual. Meditația mi se arăta ca un panaceu și mi-am dat seama că poate fi integrată și în viața cotidiană. De la început am practicat cu orele, zilnic, și chiar și așa mi se părea că pierd timpul. Anii au trecut iar știința a adus mii de cercetări medicale care au completat cunoștințele mele legate de meditație. După ce am practicat peste 100 tipuri de meditație cu maeștri și profesori de peste tot din lume, inclusiv din India, Tibet, Nepal, Japonia, după inițieri cu Dalai Lama, și cele două biblioteci (din opt) citite cu cărți de medicină și neuroștiință, cu toată informația și experiența de 22 ani, am hotărât să scriu această carte. Indiferent la ce nivel ești cu meditația, sigur vei găsi informații unice și pe gustul tău în această carte. Unii sunt mai sceptici în legătură cu

beneficiile meditației iar pentru ei am o tonă de studii științifice în carte. Pentru cei care nu sunt pasionați de știință se pot duce direct pe informații și tehnici. Mie și altor milioane de oameni li s-a schimbat viața de când practică meditația. Vă doresc găsirea unui profesor de meditație și chiar dacă nu îl găsiți din prima să nu vă opriți. Meditația este o cale către tine, o cale de a fi mai bun.

Ce este meditația?

Este o stare de conștientizare interioară sau cum spunea marele Patanjali în celebrul tratat Yoga Sutra: “*Yogas Nirodhah Chitta Vritti*” adică “*yoga reprezintă eliminarea fluctuațiilor minții*”.

Meditația era practica de bază în trecut la yoghini. Indiferent că făceau asane sau erau în oraș ei urmăreau să rămână în acea stare de meditație.

Când emoțiile și gândurile sau liniștit începe meditația. Acea stare de absență a gândurilor este asociată des cu meditația.

Pare ușor să stai și să nu te gândești la nimic dar credeți-mă că nu este așa. Închideți ochii pentru câteva clipe și veți fi invadați de gânduri, probleme nerezolvate, emoții reprimite sau frici.

Conștientizarea supraconștientă este descrisă în termeni moderni ca fiind starea de meditație.

Cu toții am auzit câte ceva (chiar dacă nu prea le înțelegem) de conștient, subconștient și mai rar de supraconștient. Vom discuta pe larg în cele ce urmează.

Meditația face parte din noi, din firesc. Cu cât o vom practica mai des, de preferat zilnic, în timp va deveni mai profundă.

Pot spune că meditația este “ascultarea liniștii interioare”. Da!

Liniștea se poate asculta dacă faci liniște în minte. E greu? Da. Cine spune că este ușor să îți golești mintea conștient, nu cunoaște încă starea de meditație.

Și este așa de ușor de demonstrat cu ajutorul tehnologiei dacă avem creierul pe frecvența specifică meditației.

Vom discuta în carte despre implicațiile științei în meditație.

Scopul meditației este acela de a fi conștienți de momentul prezent.

Este ușor de spus dar puțini sunt cei care înțeleg, fac ceva și trăiesc acest fenomen.

Meditația este un proces de transcendere, de transformare, în urma căruia devenim conștienți de puterea nelimitată a minții.

Meditația aduce în noi conceptul că suntem un tot pentru că nu putem separa somaticul de psihic. În apărarea acestei idei, Novalis spunea: “Ne-am obișnuit să asociem cuvântul materie cu ceva inferior și fără valoare, în contrast cu ceea ce numim spirit, lipsindu-ne astfel de mijloacele prin care să pătrundem în miezul realității și să dăm un sens vieții noastre, existenței noastre individuale în această lume materială. Am sfârșit unitatea profundă dintre lumea interioară și cea exterioară, declarând-o pe una “spirituală” iar pe cealaltă doar “materială” și deci, în ultimă instanță “iluzorie”. Novalis are dreptate dacă este să observăm curentul practicantilor occidentali de a fugi de materialism văzându-l pe acesta responsabil de suferințele personale și eșecul de a fi una cu “spiritul”.

Meditația are rolul de a reuni aceste două “contraste”. Scopul nu este de a fugi de “materie” ci de a înțelege simbioza celor două pentru că există interdependență materie-energie-vibrație-frecvență.

Meditația nu înseamnă evadare din lume ci dimpotrivă. Este un mod de a vedea realitatea în profunzime fără nicio prejudecată.

Dualitatea spirit-materie promovată de societatea modernă este greșit înțeleasă. **Oricât de mult am rupe o bucată de oțel magnetizat nu vom reuși niciodată să separăm polul negativ de cel pozitiv pentru că fiecare bucată îi conține pe amândoi.**

Se dovedește astfel că polaritatea duală este un aspect al unității. Forma este înțeleasă de polul opus, de vacuitate, așa cum obiectele pot fi concepute doar în raport cu spațiul.

Scopul fundamental al meditației este orientarea către profunzimile conștiinței. Am fost obișnuiți să privim din interior către exterior, aspect ce duce la încărcarea informațională a minții. Meditația propune inversarea acestui proces.

De ce să medităm?

Nevoia omului de a medita este veche și vine din dorința sinceră de a fi liniștit, în pace cu el. Avem această dorință ancestrală de a ne întâlni cu noi într-un spațiu sigur. Cumva ne-am îndepărtat de noi, de acest timp petrecut cu noi. Meditația o facem plecând din minte în non-minte, din exterior în interior și în acel interior timpul și spațiul dispăre.

Vremurile moderne forțează omul super stresat să ia două direcții: “să rezolvăm” rapid stresul cu pastile sau să caute o cale non-invazivă așa cum este meditația. Atât de des am auzit oameni zicând că: “trag tare acum să îmi fac un viitor și niște bani și apoi mă voi relaxa” sau “o să am timp la pensie”. Din păcate acel timp pentru marea majoritate nu va mai apărea. Suntem experți în amânare.

Adevărata fericire nu vine prin cele 5 simțuri decât pe moment și e trecătoare. Profunzimea vine din “transcenderea celor

5 simțuri”. Cumva ne epuizăm încercând să dăm satisfacție acestor plăceri ale simțurilor.

Importanța meditației este atât de vastă pe toate planurile încât nu ar trebui să lipsească din practica curentă a oricărui om. Partea bună este că există multe căi și nu suntem limitați la o singură metodă de meditație. Avem o paletă cromatică meditativă și nu trebuie să faci nimic altceva decât să-ți dorești să descoperi meditația pentru că va apărea și tehnica cu care rezonzi.

În India se spune: “când discipolul e pregătit apare și maestrul”. Important este să ne dorim cu adevărat o transformare interioară pentru că mereu va apărea tehnica sau mentorul potrivit în viața ta. În esență cu toții ne dorim să fim în pace, în liniște, în acea stare de bine. De remarcat că această dorință se accentuează la oamenii trecuți de 40 de ani “obosiți” de viață, muncă, stres. Când te întâlnești cu cineva din zona 40-50 de ani replica cea mai des auzită este “Nu mai pot! Vreau să mă odihnesc. Vreau liniște” sau “Mă duc în vacanță să mă deconectez de toată hărmălaia de la oraș. Vreau liniște și să nu văd telefon și calculator”.

Trebuie să ajungem în faza asta ca să ne putem bucura de liniște și contemplare sau o putem face din timp, așa de prevenție? Sigur că putem face asta la orice vârstă și este indicat să pornim pe calea introspecției de cât mai tineri. Meditația trebuie “gustată” și nu doar înțeleasă și studiată. Atât de multă lume și studii științifice nu ar putea să se înșele în privința beneficiilor meditației.

Dr. Eileen Luders, profesor la UCLA (Universitatea din Los Angeles), a afirmat în urma unui studiu, revistei Neuro-Image: “Practica regulată a meditației poate întări conexiunile dintre neuroni și poate conduce la formarea de noi conexiuni. Aceste mici schimbări, manifestate prin mii de noi conexiuni neurologice, pot conduce la schimbări vizibile în structura creierului”.

Creșterea materiei cenușii este foarte importantă în creier. Celulele ce o alcătuiesc sunt responsabile pentru simțul identității, memorie, atenție și empatie. Cantitatea cea mai mare de oxigen pe care o primește creierul este direcționată către materia cenușie. Dr. Luders afirmă în urma studiului că meditația crește materia cenușie și ajută corpul calos.

Scopul meditației nu este de a fugi de lume ci de a integra beneficiile în viața de zi cu zi. Putem obține liniște interioară meditănd acasă, în natură sau într-un templu din India dar dacă pe stradă sau la serviciu ești agitat, nervos, stresat înseamnă că nu ai reușit încă în practica meditativă. Este important să înțelegem acest aspect. Este vital să fim într-o stare de pace interioară și de calm peste tot nu doar la clasele de meditație.

Meditația începe mereu cu momentul prezent, existență incontestabilă. Ce este atât de evident în acest moment la noi în afară de trupul nostru? În loc să orbecăim în tot felul de teorii spirituale, dogme, concepte, filosofii unde suntem într-o zonă nepalpabilă, non-fizică și greu de accesat, putem să ne raportăm deja la ceva palpabil și incontestabil, corpul nostru fizic. Dacă corpul nostru este echilibrat, sănătos și stabil, avem șanse mari pentru dobândirea unei minți liniștite și armonioase. Când trupul este bolnav, mintea este tulbură și își îndreaptă atenția către zona afectată. Bineînțeles că adepții teoriilor abstracte nu vor rezona cu îndreptarea către meditație plecând de la corpul fizic. Dar nu putem sta într-o zonă de echilibru psiho-mental, negând importanța somaticului, ambele fiind interdependente și în simbioză.

Un alt aspect incontestabil este respirația care este o adevărată punte între somatic și psiho-emoțional, un mod mediator între corp și minte. Calmarea funcțiilor fizice se realizează prin intermediul ritmului conștient al respirației. Acest echilibru dintre corp și minte

realizat prin intermediul respirației conștiente generează o armonie interioară dătătoare de o beatitudine și seninătate.

Beneficiile meditației, scuze și motive

Ai motive să meditezi dacă:

- Te simți foarte stresat
- Nu te poți concentra
- Ești mereu agitat
- Ești tensionat
- Nu ai putere de concentrare
- Lipsa unui focus mental
- Viața ta este dezorganizată
- Te simți neîmplinit
- Îți pierzi ușor cumpătul în fața celor dragi
- Suferi de anxietate
- Ai atacuri de panică
- Emoțiile tale sunt un haos total
- Suferi de insomnie

Ai motive să meditezi dacă:

- Îți dorești eliminarea stresului fără medicamente
- Vrei să fii mai concentrat în viață și tot ceea ce faci
- Vrei focus mental la serviciu
- Vrei o stare de pace interioară
- Vrei o stare de seninătate

- Vrei ca emoțiile tale să fie armonioase
- Vrei să elimini din viața ta agresivitatea interioară
- Vrei să îți armonizezi tensiunea arterială
- Vrei un somn mai bun
- Vrei să-ți scazi inflamația în corp
- Vrei să-ți menții sănătatea creierului sporind neuroplasticitatea

Scuze pentru a nu medita:

- Este prea complicat
- Este doar pentru călugări
- Este doar pentru oameni spirituali
- Nu am răbdare să stau
- Nu am timp
- Nu îmi pot opri gândurile
- Sunt prea bătrân sau prea tânăr pentru așa ceva

Un lucru este cert: milioane de oameni care practică meditația și obțin rezultate spectaculoase nu se pot înșela. Ca să nu mai spun de studiile științifice în favoarea meditației.

Când vrei să obții ceva, acționezi, dacă nu, găsești scuze.

Oricât aș încerca să-i explic unui eschimos gustul de banană nu voi reuși până nu-i voi da să guste. Experiența directă îți va clarifica mereu dacă acel ceva îți place sau nu. Deseori am întâlnit oameni care spuneau că yoga este grea și nepracticând-o niciodată cred că nu vor putea să facă. Asta până veneau la curs și surpriza era că făceau chiar foarte bine. Testați și verificați dacă vi se potrivește o metodă. Măcar o să știți din experiența voastră și nu din auzite. În ultima perioadă studiile referitoare la meditație s-au axat mult pe neuroplasticitate iar cercetările efectuate de Universitatea

Wisconsin arată că practicarea meditației resetează creierul pentru a fi mai fericit. Este adevărat că studiile s-au făcut pe acei practicanți care meditau de câțiva ani și au fost consecvenți.

Alte beneficii ale meditației:

- Psoriazis
- Ulcer
- Depresie
- Hipertensiune
- Gestionarea durerii
- Migrene
- Accident vascular cerebral (AVC)
- Oboseală cronică
- Echilibrarea greutății corporale
- Alergii
- Sporește flexibilitatea cognitivă
- Scade secreția hormonilor de stres
- Crește secreția hormonilor sexuali
- Crește cantitatea hormonilor de creștere
- Transpirăm mai puțin
- Diminuează impulsivitatea
- Diminuează îngrijorarea
- Diminuează sentimentul de singurătate
- Stopează mâncatul pe fond emoțional
- Stopează fumatul excesiv pe fond de stres
- Dezvoltă inteligența emoțională

- Ajută în gestionarea ADHD
- Întărește sistemul imunitar
- Îmbunătățește atenția
- O mai bună luare de decizii importante
- Procesarea informațiilor este sporită
- Diminuează sindromul premenstrual
- Reduce disconfortul provocat de menopauză
- Crește nivelul de seretonină (seretona este un neurotransmițător al detensionării, relaxării, somnului și al calmului. El mai este numit și hormonul fericirii. Scăderea sa patologică duce la depresie)
- Amplificarea frecvenței undelor cerebrale alfa (unde alfa susțin procesul de învățare și memorare)
- Amplificarea empatiei
- Crește secreția de oxitocină (hormonul iubirii)
- Fericire fără obiect, senzație de liniște interioară, de calm

Prin meditație aducem în viața noastră o compensație în care găsim gustul pentru liniște, calm interior, armonizare prin introspecție. Meditația nu își propune să ne rupă de lume, ci să ne integreze în alt fel, mai prezenți, mai calmi. Ea ne învață să răspundem vieții cu înțelepciune, nu să rămânem indiferenți la evenimentele importante. Chiar dacă unele voci consideră meditația un pretext de aderare la o sectă, în realitate abordarea modernă a tehnicilor meditative este una cât se poate de laică.

Meditația este o ecologie a minții în cadrul căreia ne redescoperim treptat până în spațiul curat din care “am plecat”.

Medităm nu pentru a face parte din niște tipare elevate, ci dimpotrivă, pentru a ieși din ele. Nu medităm pentru a deveni mai

buni la serviciu și cu șeful, ci dimpotrivă. Vom medita pentru a avea curajul de a fi noi, fără măști. Manifestarea adevărului în fața tuturor este un atribut al meditației iar asta vine printr-un instrument numit: **conștiință trezită**.

Meditația trezește înțelepciunea și o manifestă în viața noastră ca un firec. Dacă noi avem ingrediente de a face o salată, de ce să visăm întristați la o pizza? Acceptă realitatea și bucură-te de ea. Nu te crampona în ce nu ai ci fi fericit cu ce ai. Această abordare simplă și firească se trezește în noi prin practicile meditative.

“Pentru o sănătate sporită consumați zilnic o porție de meditație” – Marius Vornicescu

Datorită avantajelor tot mai evidente de care se bucură companiile americane ale căror angajați sunt mai sănătoși, fericiți, creativi și prezenți, foarte multe firme, în special din Silicon Valley explorează acum tehnicile de meditație și relaxare conștientă. Nu întâmplător multe vedete practică yoga și meditația în America, fapt ce a dus la o popularizare. Amintesc aici câțiva practicanți de meditație cunoscuți: Madona, Sting, The Beatles, Tina Turner, Tiger Woods și mulți alții.

“Într-o lume a schimbării constante, singura inconstantă rămâne transformarea interioară” – Marius Vornicescu

Cum ne pregătim de meditație

Avem nevoie de o pregătire specială a noastră și a locului pentru a medita? Și da, și nu. În mod natural meditația nu este condiționată de nimic, dar pentru a fi la acest nivel ai nevoie de multă practică. La început este bine să urmezi niște pași care te vor ajuta și îți vor da consistență și încredere.