

„Cartea de față vorbește, într-un stil simplu, despre ceva nemaipomenit de complex. În această simplitate minunată, ea poate fi citită pe mai multe niveluri. Citind-o iar și iar, procesul te poate conduce la experiențe mai intense de conștientizare, în vederea unei întrupări mai profunde. Este o carte pe care să o păstrezi și la care să revii de-a lungul vieții.”

Joleen Kelleher, asistentă medicală autorizată,
practician autorizat de homeopatie
clasică, fondatoare a **Light Institute for Health**

„Meditație la nivel celular stârnește dorința de a pătrunde în interior pentru a explora sunete, respirații, priveliști și câmpuri vizuale și se întâlnește cu noi orizonturi care îi dau forța de a atinge niveluri de vindecare potențială; ea atrage și angrenează. De la un capăt la celălalt, cartea exultă de bucuria și de energia de a-l lăsa pe cititor să pătrundă în interior, pe drumul vindecării pe care celulele sunt redirecționate prin Meditația la nivel celular și, în respirație. În capitolele dinspre final, cititorul e îndemnat cu blândețe: «Mergi și stai în celula ta, și ea te va învăța totul». Iar mai departe, se specifică: «Tot ceea ce-ți poți imagina deschide posibilități care pot apărea în realitatea fizică. Celulele nobile din corpul tău pot să se odihnească, să evalueze situația și să creeze soluții la ivirea unor probleme. Ceea ce face ca activitatea celulelor corpului să fie atât de încununată de succes este capacitatea lor de a coopera! S-ar părea că avem de luat lecții de la ele». Se poate, așadar, trage concluzia că *Meditație la nivel celular* este un manual complementar, un prieten nou, care îți prezintă ascultarea la nivel de celulă. Vei constata că armonicele sunt pătrunzătoare.”

Jose Saïd Osio, editor, *Sacred Passages*
Death Doula, și educator în mișcarea
de educație, cu privire la procesul morții

SELFHEALING

MEDIȚIE LA NIVEL CELULAR

Puterea de vindecare din cea
mai mică unitate de viață



Dr. Barry Grundland
și **Patricia Kay, M.A., CCH, CSD**

Traducere de Ana Nicolai


PRESTIGE
București – 2024



Cuvânt înainte de Lynne D. Feldman	9
Prefață	15
Introducere	25
1 Puterea meditației	33
2 Meditația la nivel celular, pe scurt	39
3 Minteă	49
4 Corpul	61
5 Respirația	67
6 A nu ști și a ști prea multe	73
7 În curs de cădere? Plonjează!	81
8 Emoțiile	87
9 Fiind prezent ÎN corp - Cele cinci simțuri și dincolo de ele	93
10 Stând deoparte, îndeajuns de departe sau de sus, ca să vezi	105

11 Meditând cu Natura	We know books	113
12 Rezistența		117
13 Respirând înspre convingeri		123
14 Tratamente și medicamente și vitamine plante medicinale		129
15 Doar un singur eu - Creativitate și originalitate		139
16 Familiarizarea cu celulele		147
17 Teatru, la nivel celular		153
18 Rugăciunea		171
19 Obiceiurile condiționate		179
20 Meditând cu alții: comunitatea de celule		185
Postfață		193
Mulțumiri		194
Câteva resurse		196
Poezii și citate		199
Despre autori		201

Cuvânt înainte

Locuiesc cu familia mea: cu fiica mea Rikki, ginerele Simon și cu nepotul Adam, care are opt ani. La 74 de ani, practic încă avocatura, iar toți clienții mei din domeniul învățământului special se aflau într-o situație dificilă. A trebuit să le răspund solicitărilor și să urmăresc ultimele decrete ale Departamentului Educației, în ceea ce privește serviciile lor speciale. Spre norocul meu, biroul în care lucrez se află într-un dormitor suplimentar din casa mea.

Din data de 19 martie, avusesem niște episoade ciudate și intermitente de febră, dar nicio legătură, care să corespundă diagnosticului de COVID-19. În fiecare seară, aveam febră ușoară, cel, mai adesea, 37 de grade, care pe parcursul zilei dispărea. Nu aveam dureri în piept, tuse sau simptome asemănătoare gripei. Din ianuarie, eram tratată pentru o sinuzită persistentă și presupuneam că acele simptome evoluaseră.

Dar în weekendul acela n-am mai fost în stare să mă concentrez; nimic din jargonul juridic pe care îl stăpâneam nu mai avea sens. Apoi, nu m-am mai putut da jos din pat și am început să dorm mai mult.

Pe 26 martie, îngrijorată fiind, fiica mea a insistat să merg la spital. Mi-a luat o oră să mă îmbrac. La spital, ea a explicat personalului medical că am un singur plămân, ca urmare a unui cancer pulmonar; că mi se făcuse mastectomie și că am diferite boli, ce mă plasau în categoria persoanelor cu risc crescut de a face COVID-19. Mi s-a

Puterea meditației

„Un om evoluat se distinge prin capacitatea de a lua în considerare o idee ce poate diferi de a sa, fără a crede în ea.”¹

Aristotel, filosof
(384-322 î.Hr.)

Datorită științei contemporane, s-a descoperit că meditația poate fi un factor-cheie în orice program de vindecare. Dr. Dean Ornish o include în programul său pentru pacienți cardiaci. Și, desigur, se cuvine menționat Dr. O. Carl Simonton, care în anii '70 a introdus experiența imageriei vizuale ghidate pentru a-i ajuta să se vindece pe bolnavii de cancer. De asemenea, Dr. Bernie Siegel și mulți medici sunt primii care au demonstrat rezultatele folosirii imageriei ghidate, care a aduce vindecare corpului și a sistemelor lui.

Dr. Mitchell Gaynor, medic oncolog, și-a învățat pacienții să cânte muzică meditativă, ceea ce a avut efecte

1. În spiritul adevărului, s-ar cuveni semnalat că citatul din engleză, atribuit lui Aristotel, „It is a mark of an educated mind to be able to entertain a thought without accepting it”, este controversat, ca traducere din limba greacă veche. A se vedea <https://en.wikiquote.org/wiki/Aristotle> secțiunea „Disputed” și <https://sententiaeantiquae.com/2018/09/22/nope-aristotle-did-not-say-it-is-the-mark-of-an-educated-mind-to-entertain-a-thought-without/#>. N.trad.

curative asupra multora dintre ei. Dr. Joan Borysenko, psiholog clinician, a elaborat și a condus împreună cu alții Programele clinice Mente-Corp de la Centrul Medical Beth Israel Deaconess, afiliat Facultății de Medicină Harvard. Dr. Joan se numără printre cei mai importanți specialiști în domeniul stresului, al spiritualității și al legăturii existente între minte și corp, într-un univers care, spune ea, este „esențialmente misterios”.

Jon Kabat-Zinn, profesor la Facultatea de Medicină a Universității din Massachusetts, este bine cunoscut pentru activitatea în medicina complexului minte-corp. El a constatat că pacienții instruiți în meditație au un sistem imunitar mai puternic decât cei care nu sunt. Iar potrivit lui Ken Wilber, instruirea în meditație reprezintă cea mai bună metodă de a ne accelera evoluția conștiinței. Institutul de Științe Noetice, înființat de astronautul Edgar Mitchell, întreprinde cercetări foarte interesante, în vederea unirii științei cu spiritul, care ne ajută să ajungem la grade superioare de înțelegere a realității legăturii dintre minte și corp.

În prezent, Meditația atenție conștientă² a ajuns să fie destul de populară! În anul 2015, s-a făcut un studiu despre atenția conștientă, iar într-o analiză retrospectivă, a unui număr de aproximativ 4.500 de persoane care au încheiat o intervenție de grup integrativă de atenție conștientă, 43% dintre subiecții chestionați au răspuns că sunt mai puțin înclinați să solicite servicii medicale convenționale decât cei din grupul de control!

2. Cunoscută și ca meditație „mindfulness”, care înseamnă atenție concentrată, atenție conștientă, prezență. N.trad.

În cultura noastră, știința este în mare măsură acceptată ca având ultimul cuvânt de spus despre ceea ce este „real”. Sunt încântată atunci când știința occidentală validează ceva pe care marii gânditori l-au descris, de-a lungul erelor, drept o experiență mistică. Sunt foarte entuziasmată atunci când o structură pe care am „văzut-o” într-un organ sau într-o celulă în timp ce medităm este dezvăluită de o nouă tehnologie de imagistică. Cultura noastră crede în știință, iar pentru noi este important să existe oameni demni de încredere care întreprind studii bine elaborate pentru a ne arăta că facem ceva „real”, și nu doar gândim deziderativ. Pentru a veni în ajutorul minții tale științifice, la sfârșitul cărții, am enumerat câteva resurse, astfel încât să ai o experiență mentală satisfăcătoare privind munca depusă, spre a demonstra că legătura dintre minte și corp este „reală” și că meditația este eficientă. Fiecare dintre aceste resurse te conduce, la rândul ei, spre mult mai multe resurse. În prezent, sunt disponibile foarte multe astfel de resurse, care să-ți ofere informații și inspirație. Toate aceste studii și cărți servesc drept busolă care îți arată drumul până când ajungi să ai propriile experiențe incontestabile.

Cu toate că respectă știința modernă, această carte nu este una de știință. Pe noi ne interesează să explorăm ceea ce se petrece, atunci când conștientizarea se armonizează cu corpul nostru plin de viață, alcătuit din celule vie. Cei care se ocupă de fizica cuantică (și mai multă știință) ne spun că, atunci când privim un obiect exercităm o influență asupra lui. Fizica nouă ne spune că mintea și materia sunt atrase inerent una spre cealaltă;

ele sunt dependente una de alta. De fapt, poți explora tu singur acest lucru. Noi dorim să-ți povestim despre experiențele noastre proprii și ale unor oameni pe care i-am cunoscut. Povestirile pot influența și pot deschide uși către noi posibilități.

Înțelepciunea perenă din marile tradiții spirituale a supraviețuit testului timpului, în timp ce „știința” fiecărei epoci de până acum a fost pusă la încercare, a fost rafinată și s-a modificat, pe măsură ce nivelul nostru de conștiință și de înțelegere a evoluat. Poate că acest lucru vine să ne arate că percepția noastră despre lumea fizică nu este atât de „solidă” pe cât am socoti noi. De fapt, ar putea sublinia ideea că însăși „soliditatea” lumii fizice nu este atât de „reală” sau de neschimbătoare pe cât tindem să credem.

Odată cu începutul istoriei consemnate, există totuși însemnări ale unor oameni care semnalează anumite adevăruri și principii spirituale, ce par să reziste în timp. Aceste adevăruri au în ele ceva poetic, impresionant. Ele ne însuflețesc atunci când le auzim sau le citim. Ne inspiră să devenim cea mai bună versiune a noastră. Ne elevează. Și tind să apară în toate tradițiile. De pildă, ideea de a-i trata pe ceilalți, așa cum ne-ar plăcea nouă să fim tratați, cunoscută drept Regula de aur, apare în creștinism, budism, hinduism, islamism și iudaism, ca să numim doar câteva tradiții spirituale importante. Iar dacă ne gândim la ea și ne îndreptăm simțurile în acea direcție, corpul va simți adevărul, adevărul atemporal al acestui principiu pe care îl cunoaștem formulat astfel: „Tot ce voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi la fel.” Pare just, nu-i așa?

Cu toate acestea, între știință și spirit a existat mult timp o tensiune. David Ray Griffin, filosof și teolog modern, sintetizează această dilemă astfel: „În timp ce convingerile științifice se bazează în primul rând, pe percepții senzoriale, convingerile religioase se bazează, în principal, pe percepții care nu sunt senzoriale.” Cei mai de seamă lideri religioși și oameni de știință au încercat mult timp să reconcilieze aceste diferențe.

În această formă de meditație, este posibil să ne dezvoltăm capacitatea de a ne intensifica și extinde percepțiile senzoriale, unind astfel știința cu spiritul, în dansul curgător și interactiv al unei mai mari înțelegeri și reverențe cu privire la structura impresionantă în care trăim: corpul nostru! Conștienți până la nivel celular, vindecăm scindarea, considerând că orice perspectivă este potrivită, fiind atenți la simțurile noastre, în timp ce rămânem deschiși și într-o stare de uimire, cu privire la lucrurile pe care nu le cunoaștem.

Maestrul Nan Huai-Chi, un inițiator important al renașterii budismului chinezesc modern, a făcut o afirmație surprinzătoare, care concordă cu cele spuse mai înainte: „În lume, există o singură problemă: reunificarea minții cu materia.” Trăim în iluzia existenței unei realități separate, în care ne disociem. Culturile indigene din vechime cunoșteau că existența noastră este conștiință întrupată. Marile tradiții spirituale știu acest lucru. Se pare că noi, cei „postmoderni” trebuie să îl învățăm din nou.

În vremurile noastre, vedem că există în continuare tensiune între perspectiva științei și cea a spiritului, între obiectiv și subiectiv, între exterior și interior. Am aflat despre Maestrul Nan, ascultându-l pe Peter Senge,

care este cercetător de sisteme la MIT (Institutul de Tehnologie din Massachusetts)! Așadar, observăm că în prezent are loc o mișcare, în direcția unei relații mai respectuoase între știință și spirit. Unele dintre cercetările care demonstrează existența legăturii dintre minte și sinele interior sau subiectiv, pe de o parte, și corp și sinele exterior sau obiectiv, pe de altă parte, sunt foarte interesante (și reconfortante pentru persoanele, a căror intuiție a fost acordată astfel). Trebuie totuși să spun că deși studiile ne ajută să ne deschidem spre explorare, ele pot și să ne tenteze să credem că am putea controla în vreun fel ceea ce este profund misterios. Parcă aud ecoul cuvintelor lui Barry: „Nu noi definim Misterul! El ne definește.”

2

Meditația la nivel celular, pe scurt

„Mă întreb de ce. Mă întreb de ce.
Mă întreb de ce mă întreb.
Mă întreb de ce mă întreb de ce.
Mă întreb de ce mă întreb.”

Richard P. Feynman, fizician
(1918-1988)

Haide să începem să facem experimente cu meditația. Te voi îndruma acum spre trei zone sau locuri din care poți să observi și să participi.

1. Spațialitatea tăcută

Observă partea albă de pe această pagină... nu micile mângălituri negre (literele și cuvintele), ci spațiul alb.

Acesta e neantul.

Este fundalul sau spațialitatea pe care se odihnesc cuvintele. Observă ce se întâmplă în corp, atunci când privești doar zona albă a paginii.

Ce observi?

Acum, haide să facem ceva similar cu neantul existent, peste tot în jur. Împrejurul tău există un spațiu în care știi că se găsește aer. Între tine și tavan există un spațiu, nu-i așa? Închide ochii și percepe acest spațiu din jurul tău. Percepe faptul că există spațialitate peste tot în jurul tău. Fă acest lucru timp de 30 de secunde.

Ce observi?

Poate ai perceput că pur și simplu nu există nimic acolo. Da! Așa e. Nu există nimic!

Ni-mic! Ce ciudat, nu-i așa? Iată-ne percepând că peste tot în jurul nostru este neant. Se află doar spațiu gol.

Întotdeauna există un loc în jurul nostru, în orice moment, în care nu se află nimic; în care lucrurile nu sunt configurate încă, în care se găsesc toate posibilitățile.

Există tăcere. Percepe că există tăcere, spațialitate, gol, neant.

Nu intenționez să-ți spun eu ceea ce ar trebui să spui (sau să gândești), însă dacă îți dai voie să percepi spațiul fără nimic în el...

Ai putea percepe oare ceva, cum ar fi pace, calm?

Nimic.

Prin perceperea acestei tăceri, a acestei spațialități goale, îndreptându-ne atenția asupra ei, începem să ne deschidem spre noi posibilități, la care nici măcar nu ne-am gândit să visăm.

Ne deschidem spre a ne depăși programarea. În timp ce parcurgi această călătorie, a meditației la nivel celular, cu siguranță, vei fi surprins în repetate rânduri să constăți cât de profundă e această programare. O parte din programare este realmente grozavă. O altă parte din ea este... ei bine, nu la fel de grozavă. Totuși, în câmpul neantului, putem să ne deschidem către lucruri la care nu am știut să visăm, către posibilități pe care nu ni le-am imaginat vreodată. Oooh! Misterul.

2. Corpul

Foarte bine! Tocmai ai avut o experiență foarte importantă, de percepere a tăcerii și a vidului, a nimicului. Și pe care poți să o percepi oricând dorești.

Să trecem la pasul următor.

Îndreaptă-ți atenția înăuntru, în corp. Devino conștient de corpul tău. Categorie, există ceva acolo, nu-i așa? Este un lucru substanțial, comparativ cu nimicul, pe care tocmai l-am perceput. Există o mulțime de senzații pe care poți să le identifici imediat. De fapt, corpul deține „simțurile”. Sunt multe modalități de abordare a corpului. Poți să percepi întregul corp ca pe un tot unitar sau parte cu parte – țesuturi, oase, organe și, da, celule.

O primă formă de a trece la acțiune este să întreprinzi o mică excursie prin corp. Te invit să o faci acum, ca să începi să-ți dezvolti o experiență proprie. Pornind de la cap, hai să explorăm calitățile corpului. Vezi ce senzații poți să percepi. Exprimă-ți curiozitatea și folosește-ți toate simțurile, spre a vedea ce poți percepe cu adevărat. Vom parcurge fiecare parte a corpului.

Pornind de la cap: fii atent la el și vezi care sunt senzațiile de care ești conștient, la nivelul capului. Găsește câteva cuvinte cu care să descrii ceea ce percepi (căldură, furnicături, bâzâit, apăsare, pulsație etc.).

Mergi mai jos, la gât și la ceafă. Ce senzație detectezi aici (strânsoare, deschidere, încordare, verde, mov, ceva mentolat, efervescent, care zgârâie, lipicios...)? Folosește-ți toate simțurile.

Mergi mai departe, la brațul drept - ce percepi aici?

Acum, fii atent la brațul stâng. Specifică senzațiile pe care le remarci aici. Spui că nu percepi nimic? Cum știi că acolo e nimic? Continuă să fii atent.

Acum, îndreaptă-ți atenția spre umeri. Ce simți sau ce percepi aici? Căldură, fierbințeală, pulsație, strânsoare, greutate, ca de plumb?

Mergi mai jos - ce percepi la nivelul pieptului? Fii atent. Ce simți sau ce percepi cu adevărat?

Poate că acum devii mai relaxat, iar pe ecranul minții îți va apărea o viziune. Ea chiar îți apare și o observi;

este prezentă acolo și începi să devii receptiv, într-un alt plan de conștiență.

Coboară acum la nivelul abdomenului. Ce se petrece aici? Folosește-ți curiozitatea ca să vezi ce senzații poți să percepi și să specifici (de gâlgâit, de vânzoleală, de mazăgă verde, de gol, un gust care îți apare în gură, un miros).

Ce se petrece la nivelul spatelui? Percepe vertebră cu vertebră. Vezi ce senzații poți să identifici.

Mergi la nivelul zonei lombare, a șezutului, a coapselor și bazinului. Ce se întâmplă aici?

Să coborâm acum de-a lungul piciorului stâng, spre genunchi, gambă, gleznă, laba piciorului. Fii curios și vezi dacă poți fi un bun observator al senzațiilor de care devii conștient cu adevărat.

Începi să te deprinzi. Coboară acum de-a lungul piciorului drept: coapsă - percepe; genunchi - percepe; gambă - percepe; gleznă - percepe; laba piciorului - percepe.

Percepe-ți picioarele așezate pe podea, conectându-te cu pământul. Vezi ce poți să percepi, cu privire la această conectare.

Dacă evaluarea mea este corectă, am reușit să explorăm tot corpul, percepând senzațiile în fiecare parte a lui. Fă acum o „scanare” rapidă a lui și vezi dacă percepi ceva cu privire la întregul corp.

Oprește-te o clipă și descrie în cuvinte ceea ce percepi.