

Dr. Nerina RAMLAKHAN

Secretele somnului profund și revigorant

Cum să adormi rapid
și să te trezești plin de energie

Traducere: Ileana Dascălu



NICULESCU

Cuprins

Mulțumiri9

Prefață11

Introducere. Înflorește, nu te limita să supraviețuiești15

Capitolul 1

Pregătește-te să „Fii Schimbarea”37

Capitolul 2

Descoperă formula SSPR43

Partea I

Devino mai conștient

Capitolul 3

Înțelege echilibrul somn-energie59

Capitolul 4

Când Estul întâlnește Vestul85

Capitolul 5

Testul Realității Personale – Cine ești?100

Partea a II-a

Trezește-te: Curățarea energetică

Capitolul 6

Curăță-ți energia cu cele 5 elemente care nu se negociază115

Partea a III-a

Cum să adormi ușor:

Pachetul de instrumente pentru un Somn Pur

Capitolul 7

Instrumentele din pachetul pentru un Somn Pur ...141

Capitolul 8

Instrumentele de bază – Pregătește-te să te detașezi.....143

Capitolul 9

Instrumentele de Forță I și II – Acționează mai profund și mai subtil.....160

Partea a IV-a

Cum să te trezești complet

Capitolul 10

Fă Munca Adevărată și accesează o energie extraordinară189

Capitolul 11

Pachetul de instrumente Energie pentru Viață.....198

Capitolul 12

Lasă miracolul să se desfășoare243

Concluzie. Zboară și înflorește259

Note263

Bibliografie267

Surse.....269

Prefață

„O viață necercetată nu merită trăită.”

PLATON

Noaptea trecută am făcut ceva ce nu mai putusem să fac de zeci de ani. Am dormit fără să am ventilatorul pornit.

Era 5 noiembrie, *Bonfire Night*¹, iar aerul era încărcat de lumină și culoare. Puteam să simt mirosul focurilor aprinse și să aud sirenele în depărtare. Stând în pat, mă întrebam dacă voi putea dormi și pe urmă mi-am amintit că nu pornisem ventilatorul. Am dormit cu ventilatorul pornit mulți ani – funcționează ca un amortizor, care nu lasă să pătrundă zgomoatele de afară și propriile mele gânduri –, însă noaptea trecută am hotărât că nu mai am nevoie de el.

¹ În Marea Britanie, această sărbătoare (*Noaptea focurilor*) își are originea în anul 1605, când un bărbat pe nume Guy Fawkes, participant la complotul unui grup de catolici englezi care urmăreau asasinarea regelui Iacob I al Angliei (Complotul prafului de pușcă), a încercat să arunce în aer clădirea în care se întrunea Camera Lorzilor. Complotul a eșuat, iar Fawkes a fost executat pentru înaltă trădare. Cu ocazia acestei sărbători, oamenii se adună în jurul unor focuri aprinse în aer liber și, de asemenea, se organizează focuri de artificii. (*n. trad.*)

Introducere

Înflorește, nu te limita să supraviețuiești

„Valoarea supremă a vieții depinde de capacitatea de a fi conștient și de puterea de contemplare, nu de simpla supraviețuire.”

ARISTOTEL

Sunt expertă în probleme de somn și în energie. Mă pasionează să-i ajut pe oameni să doarmă. Mă pasionează și mai mult să-i ajut să-și trăiască viețile cu energie și sens. Cele două sunt legate. Așadar, dacă citești această carte pentru că ești epuizat și te-ai săturat să nu poți dormi, ești unde trebuie.

Mai întâi, permite-mi să-ți împărtășesc câteva convingeri care mi-au influențat foarte mult munca și pe care ți le voi transmite în această carte. Am ajuns la ele trăind eu însămi ceea ce predau de 20 ani, învățând și lucrând cu mii de oameni. Te invit să-ți acorzi timp și să reflectezi la fiecare convingere, pentru că fiecare în parte are potențialul de a-ți schimba relația cu somnul și energia.

Te poate ajuta să ai un caiet sau un jurnal și un pix la îndemână pentru a-ți nota gândurile, învățămintele și întrebările care apar când parcurgi cartea.

Convingerea #1: Corpul nostru este uimitor

Sunt fiziolog și am studiat fiziologia umană nu doar pentru cercetările mele universitare, ci și în practică, în lumea reală. De mai bine de douăzeci de ani continui să învăț, însă capacitatea corpului uman de vindecare și autoreglare nu încetează să mă uimească.

Știu că mulți dintre cei care vin la mine la clinică și în grupurile mele de terapie procedează astfel pentru că și-au pierdut încrederea în capacitatea corpului de odihnă și somn. Dacă te simți dărâmat din cauza nopților nedormite, este posibil ca și ție să-ți fie greu să crezi asta. Totuși, iată un fapt simplu: corpul tău, care este alcătuit din aproximativ 75 de trilioane de celule, are o inteligență înăscută. Fiecare celulă conține de circa 10 000 de ori atâtea molecule câte stele conține Calea Lactee.

Capacitatea noastră de a dormi este fixată în ADN

Organismul tău știe cum să doarmă, deci ce nu mai funcționează?

Mai mulți factori ne afectează relația cu somnul și ne pot „murdări” mecanismele de somn, ne pot afecta ideile și atitudinile vizavi de somn, biochimia și capacitatea creierului de a ne regla somnul. Așa că ai venit unde trebuie, pentru că îți voi arăta cum să cureți toate acestea. Te voi ajuta să-ți amintești cum să dormi din nou profund și fără efort.

Convingerea #2: Somniferele nu sunt răspunsul

Relația cu somnul este unică pentru fiecare individ. Organismul tău este conceput să creeze tipul și cantitatea de somn potrivite pentru tine. Aceasta înseamnă cantitatea potrivită de somn cu vise, cantitatea potrivită de somn ușor și cantitatea potrivită de somn profund. Nevoile tale sunt diferite de ale mele, ale partenerului/partenerei sau ale oricui altcuiva. Alcătuirea ta biochimică este un cocktail unic de hormoni, neuropeptide și neurotransmițători, care sunt concepuți într-un fel particular individualității tale și făcuți să-ți ofere un somn perfect. Așa că atunci când auzi despre „cât *ar trebui* să dormi”, este vorba doar de o medie statistică adecvată majorității populației – dar oare este cu adevărat adecvată pentru tine?

Somniferele se înscriu într-o abordare nepersonalizată, directă, dar, în fond, rudimentară, de tratare a tulburărilor de somn și nu te vor putea ajuta niciodată să obții tipul de somn de care ai nevoie. Cel mai important, nu îți vor putea da niciodată tipul de energie de care ai nevoie ca să trăiești plin de bucurie, cu sens și scop. În fond, de asta ne dorim cu toții un somn bun, nu-i așa? Nu e nimic mai plăcut decât să dormi bine noaptea, dar ceea ce urmărim, de fapt, este potențialul pe care îl are somnul de a ne oferi o nouă zi.

Convingerea #3: Somnul are o capacitate internă de vindecare

Suntem concepuți să ne petrecem aproape o treime din viață dormind. Încă mi se pare uimitoare această statistică. De ce suntem concepuți astfel? Trebuie să existe un motiv. Mai avem încă atât de multe de învățat despre procesul misterios al somnului, însă ceea ce este pe deplin clar este că somnul pur are

capacitatea de a reface, vindeca și reorganiza acele 75 de trilioane de celule. În sanscrită există un cuvânt, *sattvic*, care înseamnă „pur” și acesta este tipul de somn la care mă voi referi pe parcursul cărții.

Somnul *sattvic* deține cheia potențialului de vindecare și a energiei vibrante

Somnul *sattvic* nu este somnul de proastă calitate de care au parte mulți dintre noi în zilele (și nopțile!) din vremurile acestea – un somn „murdărit” de zgomot și stimulii din timpul zilei –, ci este un somn curat, pur, profund și care te ajută să te refaci.

Avem nevoie de acest somn. Viața noastră se desfășoară atât de rapid și este atât de aglomerată, încât atunci când ne ducem la culcare noaptea avem nevoie să ne revenim de la solicitările din timpul zilei și să ne permitem să accesăm acest potențial de vindecare.

Convingerea #4: Insomnia din secolul 21 are propria ei semnificație

Insomnia există de mult timp și cu siguranță nu este un fenomen nou. Există, cu toate acestea, cel puțin câțiva factori legați de stilul modern de viață, care au făcut ca problemele de somn să fie mult mai răspândite și, în anumite scenarii, să fie „norma”.

Viteza

Pentru cei mai mulți dintre noi, viața este plină de provocări, ne copleșește, este prea aglomerată și se desfășoară mult prea

rapid – ceea ce ne împinge să facem mai mult. Aceasta este situația fără să punem la socoteală adevăratele probleme sufletești cu care ne confruntăm din când în când: boală, pierderea celor dragi, copiii care cresc, părinții care îmbătrânesc, relațiile care se destramă și așa mai departe. Acționăm pripit încercând să economisim timp într-o încercare inutilă de a parcurge mesajele din inbox sau punctele de pe lista cu lucruri de făcut și astfel să redobândim controlul, așa că mâncăm mai repede sau sărim peste mese, respirăm mai repede, ne îmbrățișăm mai puțin, râdem mai puțin, plângem mai puțin, iubim mai puțin, simțim mai puțin – pur și simplu toate acestea ne-ar ocupa prea mult timp. Așa cum spune Carl Honoré, autorul lucrării *In Praise of Slow*, „În zilele noastre, întreaga lume suferă de boala timpului. Aparținem cu toții aceluiași cult al vitezei.”

Este un paradox straniu faptul că, în timp ce am devenit obsedați de a dormi suficient, ne complacem, totodată, în „a ciupi” cu bună știință din somn, pentru că, în comparație cu toate celelalte, pare să fie un articol de lux de care nu avem nevoie și pe care nu ni-l putem permite. Prin urmare, facem o prioritate din a sta treji, în loc să ne odihnim corpurile și mințile, spunându-ne: „O să mă culc devreme mâine... în weekend... în vacanță... când o să ies la pensie.” Dar nu se poate. Sacrificând somnul noapte de noapte ajungem să fim cenușii și lipsiți de strălucire și să ne rugăm să vină ziua în care vom putea lua o pauză. Dar până să vină ziua în care să stai comod la soare pe șezlong ai devenit deja victimă a unui fel de problemă de sănătate sau chiar mai rău. Câți dintre noi merg înainte spunând „Sunt OK atâta timp cât nu mă opresc. Doar dacă mă opresc o să mă simt rău?”

Se pare că ne-am pierdut capacitatea de a face liniște. Somnul profund, care ne reface este liniștit și static. Fără zgomot și cu foarte puține mișcări. Ca să avem parte de el noaptea trebuie să atingem această profunzime și în orele în care suntem treji, altfel devenim asemenea unui copil hiperactiv – epuizat, dar incapabil să se liniștească și să doarmă. Pentru mulți dintre noi, somnul este zgomotos și plin de tot felul de mișcări. Mulți dintre clienții mei îmi spun că se simt ca și cum nu sunt nici adormiți, nici treji. Alții spun că trebuie să doarmă cu o sursă de zgomot în cameră – un televizor sau un radio. Pentru ei, liniștea pare aproape ceva străin și însuși sunetul propriilor gânduri este amenințător. Așa cum a spus misticul și teologul din secolul al XIII-lea, Meister Eckhart, „Nimic pe lume nu seamănă mai mult cu Dumnezeu decât tăcerea.”

Foarte mulți dintre noi și-au pierdut pur și simplu capacitatea de a tăcea și de a sta în liniște, iar acum începem să simțim efectele. Ființele umane au avut întotdeauna nevoie de liniște. Nu de asta ne numim *ființe* umane, și nu activități umane?

Efectele liniștii asupra creierului sunt măsurabile și, conform studiilor, doze zilnice și regulate de liniște fac creierul mai sănătos și mai puțin amenințat de neurodegenerare.^{1,2} Până de curând, momentele de liniște, fără zgomot, erau ceva înnăscut, nu ceva ce trebuie să obținem prin acțiuni conștiente. Când lumea a început să fie mai zgomotoasă, mai rapidă și mai aglomerată, ne-am pierdut capacitatea naturală și automată de a ne atrage energia și pe noi înșine spre interior. Nu este de mirare că yoga, tehnicile de meditație și cele de dezvoltare a concentrării și a atenției au câștigat atât de mult în popularitate în ultimii 15 ani; aceasta s-a întâmplat exact

în paralel cu dezvoltarea tehnologiei, care caută să ne atragă mereu spre exterior pentru a ne conecta. Se pare că am uitat că a ne retrage și a sta în liniște nu este doar ceva dezirabil, ci și absolut esențial pentru a ne putea reumple rezervorul de energie, regenerându-ne înainte de a trece la acțiune.

Liniștea este absolut esențială pentru a putea dormi profund și a trăi plini de energie vibrantă.

Mereu prezenți, mereu conectați

Modul în care am reacționat la tehnologie ne creează unele probleme, inclusiv probleme legate de somn și energie. Observați că nu am spus că acestea sunt cauzate de tehnologia în sine, ci mai degrabă de felul în care noi reacționăm la ea. Noi suntem responsabili.

Aceasta nu este o tiradă împotriva internetului și a altor tehnologii sau dispozitive inteligente – și mie îmi plac aceste lucruri. Tehnologia a fost concepută pentru a ne face viața mai ușoară și în multe feluri a reușit, nu-i așa? Pot vorbi cu mama mea, care este în vârstă și la mii de kilometri depărtare; o pot și vedea. Pot sta în spațiul meu de lucru din grădină și comunica cu sute de oameni din toată lumea în același timp, câștigându-mi astfel existența. Pot relua legătura cu prietenii și rudele pe care nu le-am văzut de zeci de ani și care sunt din nou prezenți în viața mea într-un mod plin de sens. Sunt lucruri bune, nu-i așa?

Problema este că a fi constant conectați la internet a devenit ceva atât de răspândit și de seducător, de care ne desprindem atât de greu, încât nu putem pur și simplu să ne deconectăm și, prin urmare, sfârșim prin a alerga și mai repede, a face și

mai mult, ca să ținem pasul – dar care este impactul asupra somnului?

Mai încolo, pe parcursul acestui capitol, vei afla ce se întâmplă cu organismul și cu mecanismele de somn din cauza bombardamentului tehnologic constant, însă pentru moment mă rezum la ceva simplu. Ca să dormim profund trebuie să trăim profund. Trebuie să ne angajăm complet față de viață. Dacă tot timpul trăim la suprafața vieții, răspunzând reactiv la stimuli sau cereri, cum am putea să atingem profunzimea în somn?

Mereu prezenți, mereu deconectați

Avem un întreg strat și mai recent evoluat al creierului, respectiv neocortexul, care are scopul de a ne conecta cu ceilalți, formând legături și atașamente noi. Ne ajută să relaționăm cu oamenii și să ne îndeplinim nevoile emoționale de bază: iubire, intimitate și încredere. Cu toate acestea, așa cum a scris Sherry Turkle – profesoară Abby Rockefeller Mauzé de Studii Sociale în Știință și Tehnologie la Massachusetts Institute of Technology – în cartea sa, *Alone Together*, „Relațiile dintre oameni în mediul digital... pot oferi iluzia unei tovărășii fără cerințele pe care le presupune o prietenie... preferăm să ne scriem în loc să ne vorbim.” Poate că te întrebi ce legătură are asta cu somnul, însă mă aduce la formularea unei convingeri importante care stă la baza muncii mele.

Convingerea #5: Putem dormi atunci când ne simțim în siguranță

Așa cum am menționat chiar la începutul acestei cărți, am această convingere simplă că putem dormi atunci când ne