



Editura NAPOCA STAR
Cluj-Napoca
Piața Mihai Viteazul nr. 34/35, ap. 19
tel./fax: 0264/432.547
mobil: 0740/167461

Respect pentru oameni și cărți

© Autoarea, 2014

ISBN 978-606-690-112-3

STELUȚA TODEA

PRIZONIERI ÎN PROPRIA MINTE ȘI ELIBERAREA DIN EA

Editura NAPOCA STAR
2014

*„Ar putea fi nevoie de ani, ca să te convingi să te transformi.
Și apoi ar putea fi nevoie de ani, pentru a acționa în consecință.
Sper doar să-ți rămână timp suficient.”*

John Michael Abelar

CUPRINS

Cuvânt înainte.....	7
Notă	8
I. TRIUNGHIUL DE AUR AL FIINȚEI NOASTRE	9
Armonie și echilibru	9
Creierul și mintea	12
Conștiința și conștiința.....	18
Mintea subconștientă. Funcționare.....	23
Funcționarea creierului pe tiparele primare.....	25
Mintea conștientă. Funcționarea.....	37
Mintea supraconștientă. Funcționarea	43
II. STĂRILE DE VIBRAȚIE. ARMONIE ȘI DEZECHILIBRU.....	51
Emoțiile	51
Efemerul	59
III. CĂI SPRE PROFUNZIMEA SINELUI.....	62
Meditația.....	62
Iluminarea.....	67
Viața și moartea.....	75
IV. LIBERUL ARBITRU – O VIRTUTE SAU O ILUZIE.....	78
Știință, etică și legalitate.....	78
V. STRESUL – CONSUMĂ ENERGIE ȘI ADUCE BOALĂ.....	90
Tehnici de eliminare a stresului.....	90
VI. DISCIPLINAREA MINȚII.....	99
Meditația asupra spațiului și asupra sunetului.....	99
Claritatea mentală.....	101
Observarea realității	104
Creatori sau victime.....	107

VII. INTROSPECȚIA.....	113
Autocunoașterea sau introspecția.....	113
VIII. CALEA SPIRITUALĂ SPRE „A FI” ȘI „ACASĂ”.....	124
Ipostaze ale minții – <i>eul</i> izolat sau <i>eul</i> integrat.....	124
Dincolo de minte.....	129
Împlinirea prin Sine – „ <i>a fi</i> ” și „ <i>acasă</i> ”.....	134
Suntem Unul cu tot Universul.....	137
Suntem totalitatea experienței clipă de clipă.....	138
Practici și experiențe interioare transformatoare.....	139
Eliberarea din propria minte.....	155
Un vârf sau un adânc!?	158
Bibliografie.....	160

Cuvânt înainte

Dragul meu cititor, doar de tine depinde dacă vrei să pătrunzi în lumea conștiinței de sine, să explorezi și să trăiești adevărul tău propriu.

De-a lungul acestui drum, vei ajunge într-un loc special din interiorul ființei tale unde vei găsi armonia luminoasă și bucuria profundă că ești așa cum ești; îți vei descoperi identitatea, dincolo de formă, de timpul și spațiul pe care le percepi, de realitatea în care viețuiești.

Eul tău superior te va conduce spre adevărata ta natură, arătându-ți drumul și oferindu-ți cheia de deschidere a porților cunoașterii.

Eul tău superior te va conduce, de acum înainte, în întâmpinarea destinului tău și spre descoperirea scopului pe care ți l-ai propus; va fi un drum fără teamă, fără suferință, deoarece de acum vei fi unit cu eul tău spiritual și nu vei mai simți nicio separare, veți merge împreună pe calea de echilibrare și înțelegere a destinului propriu.

Când am scris prima carte, am știut intuitiv că acela era momentul în care trebuia să o scriu; știam că nu o voi mai putea scrie, în acel format, altădată, deoarece aveam presimțita impresie că voi depăși acel nivel spre altul, unde nu există dualitate, unde nu există trecut sau viitor, acolo unde voi găsi o înțelegere nouă și unică, acolo unde există doar unicitatea și o singură dimensiune – atotcuprinzătoare, infinită.

Mediaș, la 10 aprilie 2014

Steluța TODEA,
psihoterapeut

Cum vei observa, dragă cititorule, pe parcursul lecturii am recurs la unele sublinieri și semne pentru a-ți înlesni atenția și a te opri la chestiunile considerate de mine importante. La unele poți renunța să le dai atenție deosebită, după cum, se înțelege, poți să adaugi altele după interes și înțelegere. Iată câteva dintre simbolurile și marcările pe care le vei întâlni:

△ semnul acesta atrage atenția că textul merită reținut, fiind – la modul sugestiv – prins cu o agrafă, eventual pentru a reveni asupra lui și a-l aprofunda; acesta este însoțit de

| o linie pe stânga aliniatului, pentru a marca întreg conținutul semnalat astfel.

☺ Tehnică: am considerat că asocierea *emoticon*-ului lângă cuvântul Tehnică este un alt semn de prietenie cu tine, dragă cititorule, pentru a ajuta mai lesne la găsirea pasajelor în care am menționat tehnici de autoterapie psihologică sau de meditație, care pot fi exersate și practicate cu ușurință acasă sau oriunde.

‡ În sfârșit, semnul de față, dorește să te apropie cu tandrețe de cuprinsul capitolului unde l-am folosit, pentru că paragrafele subliniate astfel doresc să fie aprofundate de fiecare cititor în vederea unei autoanalize.

Apoi, am uzitat note de subsol pentru a trimite mai exact la referințe complementare problematicei respective.

Autoarea

I. TRIUNGHIUL DE AUR AL FIINȚEI NOASTRE

– corpul fizic – corpul mental – corpul spiritual –

Armonie și echilibru

Ființa umană, așa cum am subliniat și în cartea anterioară,¹ în totalitatea și unitatea sa este construită din trei „corpuri”: *corpul fizic*, *corpul mental* și *corpul spiritual*. Dacă reușim să aducem în echilibru toate cele trei corpuri enumerate mai sus obținem o stare naturală de echilibru a ființei noastre, ajungem la starea de calm, de pace, de tăcere a minții, de echilibru; pe scurt, să avem starea naturală de bine.



Relația dintre corp, minte și spirit este foarte importantă pentru sănătate. Este triunghiul echilibrului în existența noastră, cele trei laturi fiind, așadar, corpul, creierul, mintea. Echilibrul înseamnă că cele trei laturi sunt egal de semnificative și valide în funcționalitatea ansamblului; deci e vorba de o geometrie echilaterală.

Vindecarea ca și nevindecarea unei suferințe fizice sau a unei tulburări psihice depind de sistemele noastre de opțiuni – de gândire, de credințe și de reziduurile stabilizate și menținute în mintea noastră, sisteme care au fost însușite inconștient în copilărie sau conștient atunci când, pe alte trepte de vârstă, am avut posibilitatea alegerii a ceea ce consideram *accept* și a ceea ce apreciam *nu accept*.

Ce înseamnă a echilibra aceste trei corpuri?

Să derulăm un exemplu la îndemână.

Să transformăm, imaginar, corpul nostru integral într-o formă geometrică: o piramidă cu trei laturi, corespunzătoare cu cele trei expresii constitutive: fizică, mentală, spirituală. Indiferent care latură o vom stimula și dezvolta, pe aceea o vom ridica în detrimentul celorlalte laturi, iar piramida se va răsturna. Pentru ca piramida să

¹ Todea, Steluța, *Descoperă-ți diamantul interior*, Editura Napoca Star [Cluj-Napoca], 2012, 256 p.

rămână în echilibru, va trebui să stimulăm și să ridicăm deodată toate cele trei laturi ale acesteia, pentru obținerea echilibrului.

Ce înseamnă acest fapt sau ce ar trebui să facem?

În fiecare zi să ne ocupăm de cele trei corpuri, fără să uităm de vreunul.

Corpul fizic are nevoie de hrană adecvată, de apă, de mișcare.

Corpul mental trebuie să fie mereu sensibil și deschis la percepții și reprezentări stimulative pentru intelect, capabil să identifice și să rezolve nevoile și scopurile ființei; altfel spus, corpul mental are nevoie de impulsuri pozitive, ca sorginte a unei integrări și creativități imperative în real, conștiente și adecvate.

Corpul spiritual preia acele gânduri și acele înțelesuri, sensul acelor concepte raționalizate și opțiuni armonice care să-i asigure, împreună și în interdependență cu celelalte componente, o stare de bine, de speranță, de încredere, de liniște și pace interioară.



Numai raportul echilibrat, armonic, dintre aceste facultăți fiziologice și intelectuale, dintre trebuințe și acțiunile determinate pe care le întreprindem, ne împlinesc și ne aduc bucurie în interior, în suflet, ne chimizează plăcut, întremător, ne dau speranță și forță *să trăim și să facem*.

Cum să ajungem, practic, la echilibrul și armonia pomenite?

Într-o zi lucrăm opt sau zece ore; în acest timp ne facem meseria și îndatoririle, încercăm să gândim cât mai adecvat și pozitiv, după nevoi și împrejurări. Apoi, vine timpul liber, când trebuie să stăm cu familia, să ne relaxăm plimbându-ne sau să facem activități ușor creative și aplicative, pentru a ne reface forțele fizice și mentale și a ne îndepărta de multele treburi sau neplăceri anterioare.



Ar trebui ca în fiecare zi să ne facem timp, cel puțin o oră, pentru sufletul nostru, pentru curățirea lui, deoarece această oră împlinește corpul și îl crește.

Ce înseamnă *curățirea sufletului*? Ce facem în această oră?

Orice ne aduce bucurie și liniște: citim, scriem, ne plimbăm, facem sport etc.; orice simțim că ne împlinește ca ființe umane; ceea ce ne dă credință și încredere – prin rugăciune și meditație, prin alungarea acelor gânduri urâte sau spaime grele care ne apasă. Astfel, înțelegem cât este de simplu să aducem un plus de lumină și forță corpului spiritual.

După toate, în mod normal și necesar, dormim restul orelor care au mai rămas din zi. Dormitul sănătos și complet ajută la echilibrarea și a corpului fizic, și a corpului mental, și a corpului spiritual.



Iată, așadar, cum am putea reuși să obținem echilibrul celor trei „corpuri” – triumghiul ce constituie vehiculul cu care noi ne trecem drumul prin această viață.

Dezechilibrul acestor trei „corpuri” produce durere, suferință, furie, haos interior și, în final, boală.

Ce înseamnă, din aceste perspective, boala?

Înseamnă, mai întâi, că am pierdut echilibrul celor trei corpuri – vehiculul în triumghi nu mai merge echilibrat, armonic.

Cele trei corpuri nu mai sunt în armonie și se produce o vibrație energetică deranjantă, disturbatoare – într-o parte este deficit de energie, în alta un plus. Astfel – în această situație – apare dezechilibrul energetic și emoțional și se produce sau se instalează starea de boală,

Vindecarea se poate produce grație intervenției în câmpul energetic, prin echilibrarea și gestionarea energiilor și emoțiilor.

De aceea, trebuie ca atunci când trecem printr-o criză majoră a vieții – precum un divorț, moartea unei persoane dragi, un accident, o catastrofă etc. –, să ne controlăm reacțiile emoționale, felul în care raționăm și simțim în legătură cu evenimentul respectiv, cum ne raportăm rațional și emoțional la desfășurarea și la consecințele acestuia, deoarece evenimentul nu se va schimba, nu se va remite pentru ca noi să nu mai suferim.



Cel mai înțelept și necesar gest pe care îl putem face în situații critice, de criză și de boală, este să ne echilibrăm emoțional în raport cu situațiile exterioare, cu desfășurarea evenimentelor care ne agresează, care ne produc durere, tulburare.

Cele trei „corpuri” – fizic, mental și spiritual – nu sunt niciodată separate, sunt fie armonizate, fie dezechilibrate. Așadar, o mică ajustare în echilibrul celor trei corpuri ne poate aduce beneficii mari la cele trei niveluri integratoare ale ființei.

(1) Rădăcinile dezechilibrului se găsesc de obicei la nivelul corpului mental, căci felul în care gândim și percepem realitatea induce anumite distorsiuni la nivel fizic prin intermediul emoțiilor puternice, prin dezechilibrul energetic din traseele nervoase, ceea ce creează boli psihosomatice.

(2) Dizarmonia poate să înceapă și de la nivel fizic, urmare a unui accident oarecare.

(3) Psihicul oricărei persoane poate să fie afectat datorită neacceptării totale a realității evidente în care se găsește, a unui accident sau incident care nu au putut fi evitate.

Situațiile de acest fel, când sunt dominante, produc – așadar – bolile somato-psihice.

Mai multe lămuriri și înțelegeri sunt necesare din acest punct. De aceea, un excurs anatomo-funcțional poate aduce cititorului ușurință în înțelegerea mecanismelor, a centrului care le asigură managementul sistemic; este vorba de sistemul nervos central (SNC), compus din creier și măduva spinării, imersate în lichidul cerebrospinal (LCS).

Creierul și mintea

În fond, orice analiză asupra acestui binom se referă la un „obiect” viu – organul! – creierul, și la un concept – mintea. Mintea, credem noi, este o supra obiectivare a unei complexități funcționale de natură organică. Este o temă a numeroase reflecții, o dispută chiar,

menținută în panoplia științelor socio-umane și tehnice. Trofee de idei în filozofie, religie și sociologie, *creierul* și *mintea* sunt puse în mod deosebit în creuzetul psihologiei și pe masa științelor medicale, atât la propriu, cât și la figurat. Vom reține aici, pentru favorul nostru, doar câteva dintre certitudinile și imponderabilele care intersectează acest binom, binom care, în mod indiscutabil, întrește și diferențiază ființa umană, în interiorul speciei și în raport cu celelalte viețuitoare.

Din nevoile demersului nostru,



desemnăm *creierul* (organul) ca fiind un „aparat” energetic, mai exact electro-chimic, funcțional pe baza unor circuite (neuronale), al cărui *bios*² (în sensul „funcționare vie”), urmare a receptării unor stimuli (și, desigur, a „dotărilor” naturale calitative (sau, posibil, noncalitative!) are ca rezultată o integralitate de procese, pe care, convențional și destul de general datorită complexității, le numim *mintea*.

Nu sunt de confundat *structura funcțională* cu *funcția* și cu *efectul* (rezultanta) acestora.

Creierul funcționează ca un centru de organizare, administrare și control: recepționează informațiile senzoriale primite din corp fizic, le analizează, interpretează, le definește și decide. Apoi, după această rapidă evaluare, direcționează pe canalele neuronale (electro-chimice) mesajele multiple ca răspuns la ceea ce numim *realitate* impune. Dar nu există doar realitatea exterioară, ci există și

² Folosim noțiunea în ambele sensuri cunoscute: (1) „bios” – cf. *gr. bios*, de unde „bio” element de compunere care exprimă ideea de „viață”, adică expresia proceselor biologice, fizice, chimice și mecanice care caracterizează organismele vii, viața; mai departe, avem „biologia” – adică știința organismelor vii, animale și vegetale. (cf DEX online) (2) „BIOS” – noțiune în electronică pentru servicii de intrare/ieșire, cum este în cazul computerului sistemul de bază BIOS (*Basic Input/Output System*), care face legătura între componentele fizice (hardware) și sistemul de operare, fiind o componentă software, adică dă comenzi, astfel încât sistemul de operare să poată rula.

una interioară, a corpului însuși, a totalității ființei; și aici de dezvoltă stimuli și automeseaje.

În documentarea pentru acest paragraf, am aflat idei noi, credem interesante și utile înțelegerii demersului nostru, într-un articol din secțiunea Știință a portalului www.descoperă.ro.

În cuprinsul acestuia se arată că Baba Shiv, director al programului *Strategic Marketing Management Executive Program* din cadrul prestigioasei *Stanford Graduate School of Business*, California, SUA, unul dintre cercetătorii care au dedicat mult timp în ultimii ani studierii modului în care oamenii iau decizii, consideră că „Majoritatea deciziilor noastre, a acțiunilor noastre și a experiențelor noastre, fie că ne place sau nu, sunt modelate la nivel instinctual.” „Dacă partea emoțională a creierului intră în conflict cu partea rațională, de regulă latura emoțională va fi cea care câștigă”, spune Shiv. „De altfel, partea rațională a creierului nu este neapărat pricepută în a raționa, cât în a raționaliza deciziile pe care le-a luat deja partea emoțională a minții noastre”, explică cercetătorul.

Pe baza opiniilor savantului, comentatorul subliniază că dacă acceptăm aceste premise și conștientizăm că multe (dacă nu majoritatea) deciziilor sunt luate la nivel instinctual, trebuie să înțelegem cum funcționează această latură instinctuală. Profesorul Shiv afirmă că neuromodulatorii – substanțe precum *dopamina* (substanța chimică asociată «stimulării»), *serotonina* (substanța chimică asociată «calmării») sau *cortizolul* (substanța chimică asociată stresului) – joacă un rol extraordinar de important în stabilirea unui lucru esențial: **cine suntem noi**. Spre exemplu, nivelul lor în creier dă diferența între persoana care suntem dimineața și cea care suntem la amiază. Din acest motiv, spune Shiv, *trebuie luat în considerare nivelul acestor neuromodulatori la programarea momentului în care luăm deciziile importante*. Spre exemplu, nivelul lor în creier dă diferența între persoana care suntem dimineața și cea care suntem la amiază. Din acest motiv, spune Shiv, *trebuie luat în considerare nivelul acestor neuromodulatori la programarea momentului în care luăm deciziile importante*.

Insistând în folosul unei explicații dusă mai departe spre concret, autorul articolului relevă că cele mai recente cercetări științifice arată că există două căi neuronale prin care acționează creierul. O cale neuronală pornește de la starea de stimulare fiziologică intensă provocată de stres, în care predomină emoții precum frica și anxietatea, și încearcă să o transforme într-o stare de confort. Această cale este controlată de cortizol și de serotonină. Cealaltă cale neuronală duce creierul din starea de excitație fiziologică scăzută – percepută sub forma plictiselii și apatiei – și o transformă în starea de entuziasm. Neuromodulatorul care acționează este dopamina, substanța „stimulării”, ce ne oferă imboldul necesar să ne ducem activitățile la bun sfârșit. Deoarece aceste căi neuronale sunt conectate în creier, stresul ne reduce abilitatea de a fi creativi și de a lua decizii bune. Atunci când suntem stresați și anxioși, cortizolul este prezent într-un nivel mare în creier, iar acest lucru ne va face să căutăm siguranță, motiv pentru care nu vom ieși din zona de confort și nu vom lua decizii inovatoare.

Cea mai bună combinație pentru luarea unei decizii este un nivel ridicat al serotoninei și al dopaminei. În această situație vom beneficia atât de calmul caracteristic serotoninei, cât și de energia tipică dopaminei. Shiv afirmă că „*cea mai bună metodă prin care putem beneficia de această combinație este una foarte simplă: un somn de bună calitate*.”³ (subl. de mai sus ne aparțin – St. T.)



Mintea nu se poate confunda cu creierul, deși în limbaj comun acesta este sediul minții, în sensul cel dintâi al acesteia – raționalitatea. Nici cu inima; cu atât mai puțin cu inima care este considerată sediul emoțiilor. La rândul lor percepțiile și sentimentele sunt *acții* (acțiuni) și *reacții* (reacțiuni) ale întregului corp. În esență, indubitabil, creierul este material, pe când mintea este imaterială.

³ v. articolul din 03.10.2013, pregătit de Marius Comper, intitulat *Cum poți să iei decizii mai bune? Cele mai noi descoperiri ale științei*. <http://www.descopera.ro/stiinta/11443668-cum-poti-sa-iei-decizii-mai-bune-cel-e-mai-noi-descoperiri-ale-stiintei> (vizitat de noi în 21.04.2014, ora 10.48)