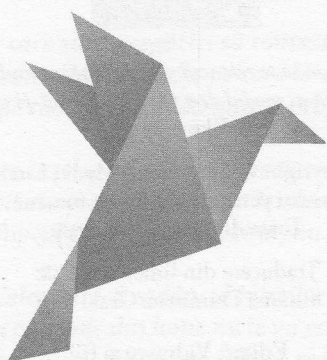


Cum să _____ **TE RELAXEZI** și **SĂ ÎNVINGI** _____ stresul



Schimbă-ți modul de a gândi
Schimbă-ți viața



București
2018

CUPRINS

Introducere	11
-------------------	----

CĂI SPRE RELAXARE

Univers, minte și trup	17
Perspective asupra stresului	19
<i>Exercițiul unu. BALOANE CU STRES</i>	23
Simptome ale stresului	25
Cursa cu obstacole a emoțiilor	28
Descărcare emoțională	32
Griji	34
<i>Exercițiul doi. CUM OPRIM ZGOMOTUL</i>	36
Vină și conștiință	38
Învinuire	41
<i>Exercițiul trei. CUM SĂ ÎNTRERUPEM LANȚUL</i> ÎNVINUIRILOR	43
Roata norocului	45
Piatra din râu	48
Cu mâna pe cârmă	50
Gândire pozitivă	52
Cum să ne folosim de bogățiile ascunse	54
Vizualizare creativă	56
<i>Exercițiul patru. O CĂLĂTORIE IMAGINARĂ CU BALONUL</i> ..	58

LINIȘTE, CALM ȘI RESPIRAȚIE

Respirație și emoție	63
Ce tip de respirație favorizăm	65
Să respirăm pentru a învinge stresul	67
Cum să ne descătușăm respirația	69
<i>Exercițiul cinci. MEDITAȚIA AERULUI</i>	72
Vorbire, respirație și relaxare	73
<i>Exercițiul șase. MANTRA PENTRU RESPIRAȚIE</i>	75
Intensificarea simțurilor	77
<i>Exercițiul șapte. AROME LINIȘTITOARE</i>	79

CORPUL ÎN REPAUS ȘI ÎN MIȘCARE

Semne ale tensiunii	83
Odihnă și somn	86
<i>Exercițiul opt. EXPERIMENTUL SOMNULUI</i>	88
Cum ajungem la relaxare	90
<i>Exercițiul nouă. TEHNICI YOGA</i>	92
Paradoxul fitnessului	94
Relaxare musculară	96
<i>Exercițiul zece. CORPUL CARE SE DESTINDE</i>	98
Calea spre atingere	100
Darul mâinilor	102
<i>Exercițiul unsprezece. MASAJ PENTRU SPATE</i>	104
<i>Exercițiul doisprezece. DESENAȚI-VĂ FAȚA</i>	107
Fluxul de qi	108
<i>Shiatsu împotriva stresului</i>	110

RELAȚII CU SINE ȘI CU CEILALȚI

Identitate personală	115
Mitologii personale	118
<i>Exercițiul treisprezece. O CĂLĂTORIE SPRE</i> CENTRUL SINELUI	120

Puterea de a ne schimba	122
Primele litere ale schimbării	124
Paradoxul scopului	126
Reguli ale atracției	128
Faceți pace cu lumea voastră	130
Amnistie emoțională: o declarație în trei etape	132
Arta de a fi buni	133
Karma de fiecare zi	135
În căutarea inimii	136
Aventura unei relații	139
O legătură puternică	141
<i>Exercițiul paisprezece. SĂ NE CULTIVĂM EMPATIA</i>	143
Relaxare și pasiune	145
Sexul în perspectivă	148
O teorie a relativității	150
De la maturitate la copilărie	152
Să interacționăm fără teamă	154
<i>Exercițiul cincisprezece. ÎN CENTRUL ATENȚIEI</i>	156
Cum să ne impunem cu calm	158
Cum să vă faceți ascultați	162
Plâns și catharsis	164
Râs și absurd	166
Caricaturizând sinele	168
Credință	170
Diverse forme de consiliere	173
Sinele ne oferă consiliere	175

PUTEREA MINȚII

Liniște și zgomot	179
<i>Exercițiul șaisprezece. CONCERTUL ÎNTÂMPLĂRII</i>	181
Timp și relaxare	183

Șabloane ale vieții	186
Cum scăpăm din ghearele rutinei	188
Spațiu interior	189
<i>Exercițiul șaptesprezece. MEDITAȚIE ÎN CINCI PAȘI ...</i>	192
Meditație spre exterior	194
<i>Exercițiul optsprezece. CU MINTEA LA O FLOARE</i>	196
Discuții pozitive	198
Atenție sporită	200
Cele cinci puteri ale unei minți concentrate	202
Vieți de vis	203
Re-trezirea simțurilor	205
<i>Exercițiul nouăsprezece. PISICA ÎNTR-O LUME</i>	
DOAR A EI	207
Simțuri în echilibru	209
<i>Exercițiul douăzeci. CUM RESTRÂNGEM SENZAȚIILE ..</i>	211
Eliberarea gândirii	213
<i>Exercițiul douăzeci și unu. NĂZUIND CĂTRE SOARE ...</i>	215
Relaxați-vă cu elementele naturii	216
<i>Exercițiul douăzeci și doi. VALURILE MĂRII</i>	218
Balsamul verde	220
<i>Exercițiul douăzeci și trei. MEDITAȚII DIN GRĂDINĂ ..</i>	222
Să renunțăm la trecut	224
<i>Exercițiul douăzeci și patru. ALBUMUL CU AMINTIRI ..</i>	226
Evocări pozitive	228
<i>Exercițiul douăzeci și cinci. POTENȚIAL PUR</i>	230
Viață, moarte și miracole	232
Către un viitor calm	235
<i>Bibliografie</i>	237

INTRODUCERE

Trăim într-o lume a schimbărilor, în care sunt cultivate îndoiala, nesiguranța și anxietatea. În timp ce unele persoane consideră că stresul este necesar pentru a atinge performanțe maxime, pentru mult mai multă lume stresul este cauza unor boli împovărătoare.

În urmă cu numai o sută și ceva de ani, atacul de cord (una dintre cele mai grave boli provocate de stres) era doar o ciudățenie medicală. Oare pentru că acum un secol ne era mult mai ușor să ne relaxăm? În acele timpuri, calitatea vieții era mai importantă decât cantitatea de lucruri făcute – iar oamenii erau mai degrabă ființe decât „înfăptuitori”.

Nu putem călători înapoi în timp, în schimb, putem învăța să ne reclădim un stil de viață mult mai sănătos și mai relaxant, prin care să regăsim ceva din acea pace pierdută. Trebuie doar să vrem, iată singura condiție. La începutul anilor 1980, am început să fiu foarte stresat. În perioada aceea nu-l numeam stres, îi spuneam, pur și simplu, durere. Lucram până la ore târzii, șapte zile pe săptămână, împins de termenele de predare presante. Relațiile mele erau departe de a fi armonioase, locul de muncă nu-mi aducea nici o satisfacție,

viața mi se părea adesea lipsită de sens și nu se ivea nici o lumină la capătul tunelului.

Mi-am petrecut câteva luni pentru a-mi analiza durerea, atât pe plan intern, cât și extern și pentru a încerca să găsesc soluții. Mi-am dat seama că înțelegerea de sine este unul dintre lucrurile pe care nu le învățăm de nicăieri, iar, dacă nu mă pot înțelege, cum oare pot să-mi gestionez propria persoană? – nu îmi pot gestiona nici gândurile, nici sentimentele, nici atitudinile. Am înțeles că trebuie să îmi schimb stilul de viață și că trebuie să mă întorc la școală. Nu în scopuri academice, ci la adevărata școală a vieții noastre, adică la propria conștiință. Tot ceea ce învățăm și tot ceea ce dezvățăm se petrece în interiorul conștiinței noastre, acolo ne formăm o viziune și luăm decizii. Cercetarea mea a fost aprofundată și amănunțită și a dus la descoperirea cauzelor fundamentale ale nefericirii umane de la varii niveluri intelectuale, emoționale și spirituale.

Din fericire, am mai descoperit că darul cel mai important pe care i-l putem face sinelui este capacitatea de a recrea conexiuni cu starea de pace interioară care a existat dintotdeauna în ființa noastră. Mi-am dat seama că este cu putință să schimbăm calitatea relațiilor pe care le avem cu ceilalți, însă numai atunci când folosim cea mai profundă resursă interioară a noastră, aceasta fiind iubirea, așa cum știm cu toții. Am descoperit că procesul de luare a deciziilor, care pentru multă lume implică un anumit nivel de stres, este ameliorat atunci când ne folosim de înțelepciunea noastră înăscută. Este o resursă pe care o are toată lumea la dispoziție, dar puțini învață să o folosească.

Am constatat că această muncă interioară n-ar fi putut să o facă în locul meu nici o carte, nici un seminar și nici un guru – deși mi-au fost adesea de folos,

Respect pentru drepturile de autor

În perioadele chinuitoare de stres, pentru a-mi aduce aminte de pașii următori ai drumului meu, dar și de credința iluzorie că stresul este pe cât de necesar, pe atât de inevitabil. Schimbarea a devenit posibilă prin intermediul practicilor meditației și ale concentrării combinate cu puterea acțiunilor personale și cu reconstituirea unei conștientizări spirituale.

În cartea de față am selectat din lucrurile pe care le-am învățat în acei primi ani. Vă ofer cele mai utile observații, alături de câteva exerciții practice pe care le puteți încerca în drumul vostru spre o viață mai relaxată și mai iluminată. Sper să vă încurajeze și să vă ghideze, astfel ca și voi, la rândul vostru, să înțelegeți și să vă aduceți aminte de înțelepciunea profundă a relaxării. Această înțelepciune nu se află undeva departe, fiind imposibil de atins, ci în adâncul nostru, așteptând să fie redescoperită.

CĂI SPRE RELAXARE

Toți avem de ales. Putem trăi „la turație maximă“, forțându-ne limitele de la o experiență la alta, până când, într-o bună zi, cedăm sau putem să ieșim de pe autostrada fără limită de viteză pentru a o lua pe drumuri liniștite, care să ne dezvolte aptitudinile la volan mai degrabă decât capacitatea de a conduce cu viteză. Până la urmă, vom ajunge la aceeași destinație. Însă rutele diferite pe care le folosim până acolo sunt decisive pentru sănătatea trupului și a minții noastre, odată ajunși.

Poate că am uitat cum să facem astfel de alegeri. Fără îndoială că pentru cei mai mulți dintre noi drumul cel mai rapid pare alegerea evidentă, cu toate că, pentru a merge pe el, sacrificăm atâtea. Ducem dorul priveliștilor fascinante cu monumente și peisaje, ne lipsește farmecul simplu al unui drum mai liniștit pe care să-l urmăm. Căile spre relaxare sunt întortocheate și pline de viraje. Ne putem chiar rătăci, dar totul contribuie la cât de fascinant, aventuros și surprinzător este acest drum.

Poate fi dificil să părăsim autostrada. Chiar și atunci când luăm hotărârea de a încerca să o luăm pe una dintre

Relaxarea nu poate fi grăbită. Trebuie să avem încredere că excursia noastră lentă pe drumuri lăturalnice ne va duce, într-un final, în țara perspectivelor calme – acel loc la care, în sufletul nostru, visăm cu toții.

UNIVERS, MINTE ȘI TRUP

Unii gânditori moderni susțin ideea că tot ceea ce există în univers e conectat prin fire invizibile de cauzalitate. Minteaa noastră e conectată la trup, iar acesta se leagă de tot ceea ce ne înconjoară, de la vibrațiile propriilor pași pe pământ, până la undele de sunet care străbat aerul de fiecare dată când vorbim. Această idee se propagă până la marginile lumii noastre și apoi dincolo de ea, în ceruri.

Se spune că, dacă un fluture dă din aripi în Japonia, în New York se produce un uragan. Energia străbate totul, iar noi nu putem fi lipsiți de însemnătate deoarece energia nu se risipește niciodată. Fiecare fărâma de energie risipită are repercusiuni nemăsurate față de ceea ce ne înconjoară. Dacă ținem cont de aceasta, vom reuși să înfruntăm așa-numita stare de stres „ezoteric”, aceea lipsă profundă de relaxare, care apare atunci când simțim că nu avem un scop în univers.

În ciuda vastei rețele de conexiuni, mulți dintre noi ne retragem în grota noastră individuală și stabilim limite

*Nu vă este
de nici un
folos să nu vă
asumați riscuri.
Nu arătați
înțelepciune
dacă dați înapoi.*

NELSON
MANDELA
(1918–2013)

imaginare propriei capacități de a ne înțelege potențialul. Putem începe, de pildă, să ne îndoim de valoarea opiniilor noastre. Și, în cele din urmă, deoarece nu ne auzim niciodată exprimându-ne opiniile, ne pierdem singuri respectul de sine pe care îl datorăm intelectului nostru.

Mai mult, cu cât vedem mai mult lumea prin ochii mass-mediei, cu atât o percepem a fi mai în derivă. Incapabili să simțim că viețile noastre fac parte din istoria prezentului, încercăm să ne separăm de ceea ce percepem ca fiind evoluții haotice și primejdioase. Această „mentalitate de supraviețuitori” ne face să fim temători și defensivi. Începem să ne retragem tot mai mult în fața conflictelor acestei lumi, însă constatăm că devenim mai speriați și mai tensionați pe măsură ce ne dăm tot mai mult în spate.

Însă, dacă ne considerăm indivizi cu gânduri și acțiuni care au repercusiuni asupra altor persoane, atunci intră și moralitatea în ecuație. Nimeni nu este cu adevărat fericit dacă persoanele cele mai apropiate sunt nefericite. Propria noastră bunătate ni se va întoarce, reflectată de fericirea celorlalți. Bunătatea din ceilalți ne va inspira atunci și mai mult.

Avem de ales. Putem opta pentru individualism, putem crede într-o lume separată de trupul și de mintea noastră, putem crede în propria lipsă de însemnătate, care ne face temători în fața unei astfel de lumi. Ori putem opta pentru o perspectivă în care influența minții și a corpului se află în echilibru perfect cu influența pe care o are lumea asupra noastră. Frica

Un loc mic din interiorul inimii este la fel de mareț ca întreg universul acesta.

(UPANIȘADELE, CCA 800 î.HR.)

începe să dispară odată ce reușim să vedem lumea ca fiind *a noastră*, nu *a lor*, iar pe noi înșine ca reprezentanți cu influență în interacțiunea universului cu trupul. Iar pacea și armonia se apropie, asemenea unor ființe timide, de mâna care le hrănește.

PERSPECTIVE ASUPRA STRESULUI

Stresul este un cuvânt folosit în exces. Adesea pare că rivalizăm unii cu ceilalți pentru rolul de cea mai stresată persoană și ne simțim răsplătiți atunci când lumea recunoaște cât de stresați suntem. Practic, suntem atât de pregătiți să ne lăudăm cu stresul nostru, încât rareori ne gândim care este sursa acestuia și ce vrea să spună despre felul în care trăim.

De-a lungul timpului, elementele care declanșează stresul au evoluat – nu prea aveau strămoșii noștri probleme cu furia la volan! Iar studiile sociologice au arătat că, deși condițiile de muncă s-au îmbunătățit considerabil, muncim mai multe ore și avem parte de mai multe constrângeri la muncă și acasă. Societatea modernă așteaptă din partea noastră să fim capabili să gândim mai repede, să muncim mai mult, să excelăm în tot ceea ce încercăm să facem. În numele civilizației și al progresului ne-am indus singuri o suferință modernă, pe care am numit-o stres.

Când percepem un pericol, suferim schimbări fiziologice imediate. Crește nivelul de hormoni și de adrenalină,

*Nimic din treburile
oamenilor nu este demn
de o mare neliniște.*

PLATON

(CCA 429–CCA 347 î.HR.)

Respectiv redirecționând spre creier mai mult sânge și acutizând percepția senzorială. Corpul nostru reacționează similar și în timpul crizelor de stres obișnuit, de zi cu zi, însă starea de alarmare (care se concretizează în reacții de tip „luptă sau fugi”) durează mai mult și, dacă nu luăm măsuri, putem suferi de probleme fizice sau mentale.

Auzim adesea despre oameni care cedează de prea multă muncă, dar în nouă cazuri din zece ei au, de fapt, neliniști sau îngrijorări.

LUBBOCK¹

(1834–1913)

În medicina tibetană, stresul este legat de pierderea echilibrului celor trei „umori”. Dacă este prezentă în exces, fiecare dintre acestea poate duce la apariția unor anumite simptome. Astfel, dacă suferim de „stres al umorii Aer” apar tensiuni musculare; „stresul umorii Bilă” duce la pierderea răbdării și la iritabilitate; „stresul umorii Flegmă” dă naștere la depresie și oboseală. Puțină lume din Occident împărtășește această viziune a medi-

cinii tibetane, însă ideea umorilor este interesantă din prisma importanței pe care o acordă echilibrului. Atunci când există un dezechilibru (de pildă, ambițiile noastre se află în dezechilibru cu viața de familie) stresul este o consecință clasică.

Simptomele stresului variază extrem de mult de la o persoană la alta și de la o cauză la alta. În general, stresul se manifestă sub forma unei dureri despre care am putea crede că încearcă să ne transmită un mesaj: că trebuie să schimbăm ceva în interiorul nostru. Dacă suntem stresați, o problemă absolut banală ni se va părea adesea insurmontabilă, iar cele mai simple sarcini vor ajunge să ne terorizeze. O persoană se poate

¹ John Lubbock a fost bancher, om de știință și arheolog englez. (n.red.)

Respectiv, simți constant obosită, alta va avea dureri fantomă, iar o a alta poate ajunge la accese de furie (vezi paginile 25–26 și paginile 83–85). Nu este necesar să fim doctori pentru a diagnostica stresul și nici nu avem nevoie de vreo specializare aparte pentru a-l trata. Dacă reușim să descoperim cauzele sale reale, în final, vom reuși să ne vindecăm singuri – atâta timp cât nu ne luăm obiceiul să considerăm stresul drept o parte „naturală” a vieții de zi cu zi ori drept modalitate prin care putem primi compasiune sau chiar laude. Primul pas către combaterea stresului este să acceptăm că acesta există ca rezultat al atitudinii sau al stilului nostru de viață – nefiind reflecția unor defecte inerente pe care am crede noi că le avem. Se așteaptă din partea noastră, din ce în ce mai mult, să fim buni la toate – nu doar la locul de muncă ori acasă, dar și la grădinarit, la planificarea vacanțelor ori chiar la relaxare.

Îi auzim adesea pe oameni spunând că „sub presiune” lucrează mai bine. Poate că ajungem chiar să ne facem un obicei din a lăsa lucrurile pe ultima clipă, de parcă am vrea să ne asigurăm că presiunea ne va motiva. Acesta este un semn că, pentru a funcționa optim, suntem dependenți de adrenalină. Este suportabil pentru o vreme, însă – așa cum mulți ar putea să confirme –, ajungem la o formă extremă a stresului, numită epuizare.

Unele persoane spun că avem parte de succes atâta vreme cât tragem de noi în limitele fiecăruia, însă, dacă ajungem să tragem *până la* limite, vom avea cu siguranță parte de stres și de efectele lui negative asupra sănătății noastre. În viață există multe momente de stres, lucru pe care este bine să-l acceptăm până la urmă, însă orice s-ar petrece în acele „momente declanșatoare de stres”, de fapt, nu ele vor fi „cauza”. Noi suntem cauza propriului stres și abia după ce ne dăm seama de asta

putem ajunge la suprema relaxare. Nu ceea ce pare să se întâmple în jurul nostru ne face să ne simțim stresați, ci felul în care percepem și răspundem oamenilor și evenimentelor care ne provoacă momente de anxietate, furie sau tristețe. Chiar dacă pare contradictoriu față de tot ceea ce am învățat să credem despre necesitatea și inevitabilitatea stresului, acest fel de a-l înțelege ne oferă posibilitatea unei eventuale eliberări și promisiunea unui mod de viață cu adevărat relaxant.