

TERAPIA PRIN MEDITAȚIE

**Sănătate și echilibru emoțional
prin procedee simple
de relaxare, respirație și gândire pozitivă**

1	Prefață	7
2	Cum ne prezentăm la vârsta de 50 de ani?	13
3	Ce facem greșit la 50 de ani?	16
4	Cum soluționăm problema stresului la 50 de ani?	19
5	Motive pentru care oamenii practică meditația	23
6	Ce este meditația?	26
7	Ce este terapia prin meditație?	29
8	Meditația din perspectiva științei. Studii științifice în privința efectelor meditației	31
9	Stresul toxic și sistemul nervos	34
10	Cele două componente ale sistemului nostru nervos și mecanismele de autovindecare	40
11	Ce spune știința despre funcțiile nervului vag și autovindecarea organismului?	45
12	Metode de activare a nervului vag care restabilesc echilibrul minte-corp	52
13	Unde cerebrale, meditație și vindecare fizică și emoțională	58
14	Cincisprezece secrete ale meditației pentru începători	63
15	Pregătirea spațiului de meditație	67
16	Subtilități ale pozițiilor de meditație	68
17	Există cea mai ușoară postură pentru meditație? Ar putea fi vajrasana – poziția „stând în genunchi“!	73
18	Exerciții pregătitoare pentru meditație	77
19	Cum ne putem relaxa complet în 3 minute	87
20	Resetare emoțională printr-un exercițiu cu palmele	92
21	Respirație pentru autovindecare – ce spune știința?	95
22	Cum să avem o sănătate de fier cu ajutorul respirației	99

23	Sfaturi simple pentru a putea respira mai bine	104
24	Patru exerciții simple pentru o stare psihică mai bună prin deblocarea respirației pe ambele nări.....	107
25	Cum ne putem regăsi oricând calmul cu numai 10 respirații?.....	111
26	Exercițiu pentru deblocarea abdomenului	117
27	Respirația terapeutică.....	119
28	Câteva secrete ale exercițiilor de respirație terapeutică	122
29	Cel mai bun exercițiu de respirație pentru echilibrarea celor două emisfere cerebrale	125
30	Cinci tipuri de respirație care ne pot schimba rapid în bine starea de spirit	129
31	Un exercițiu de respirație care ajută să fim plini de energie pe parcursul zilei	132
32	Meditația minții pe deplin conștiente	135
33	Meditația prin numărarea respirațiilor	138
34	Cea mai profundă metodă de meditație care leagă între ele mintea și corpul.....	142
35	Meditația pe ajna chakra	147
36	Secretele succesului în meditație	150
37	Cum învățăm să medităm într-o singură zi	154
38	Adaptarea la incertitudine: cum a învățat Ana să aibă răbdare și să se bucure de viață.....	157
39	Renunțarea la autoagresivitate, un exemplu de dragoste și meditație	161
40	Renunțarea la nemulțumire – cum și-a refăcut Traian viața	164
41	Cum putem învăța acceptarea.....	168
42	Cum putem învăța să iertăm	172
43	Puterea compasiunii	176
44	Cea mai simplă și mai eficientă metodă de a învăța meditația.....	181
45	Implementarea programelor de meditație în companii	185
46	Mărturiile ale oamenilor care au învățat să mediteze.....	189
47	Mulțumiri	198

Cum ne prezentăm la vârsta de 50 de ani?

De curând am fost invitat la o emisiune TV în care mi s-a cerut să vorbesc despre modul cum va arăta lumea noastră peste 30 de ani. Mi se solicita să spun lucrurile din punctul meu de vedere, ca îndrumător în meditație și specialist în terapii complementare. Mă aflu, în momentul în care a sunat telefonul pentru a fi invitat în emisiune, pe șezlong, în curtea casei mele de la țară, unde tocmai savuram liniștea, aerul curat, mirosul ierbii, al florilor și lumina roșiatică a asfințitului. În depărtare se putea vedea norul de smog de deasupra orașului, aflat la kilometri buni de casa mea.

Am început să mă gândesc la faptul că fac parte dintr-o generație numeroasă de oameni inteligenți și muncitori și că, acum, ne apropiem cu toții de vârsta de 50 de ani. O vârstă la care ar trebui să ne simțim împliniți și, eventual, să ne putem contabiliza anumite realizări în viață.

Au început să îmi treacă prin minte chipurile foștilor colegi de școală, oameni de aceeași vârstă cu mine. Am început să mă gândesc la vecini, rude și la tot felul de cunoscuți, apoi și la oameni de alte vârste care mi-au trecut pragul în ultimii 25 de ani, cerând câte un sfat de la mine, căutând ajutor în situațiile prin care treceau sau, pur și simplu, spunându-mi ce anume au pe suflet.

Dacă ar fi să fac un sumar, iată ce probleme avem, mai frecvent, în jurul vârstei de 50 de ani (și nu numai!): suntem stresați sau poate că am suferit deja somatizări ale stresului, suntem supraponderali sau obezi, hipertensivi sau suferinzi de afecțiuni ale ficatului, stomacului, pancreasului, colonului, rinichilor, coloanei vertebrale etc.

Suntem îngrijorați mai tot timpul, avem stări anxioase sau chiar atacuri de panică, vederea ne este deja slăbită, suntem frustrați, nemulțumiți, deprimați. Unii dintre noi au deja boli așa-zis incurabile. (Un medic foarte cunoscut îmi spunea, acum câțva timp, o glumă, care ar suna cam așa: „Dacă ai peste 50 de ani și te trezești dimineața având mai puțin de patru boli cronice, înseamnă că ești mort!“)

Mai grav este faptul că unii dintre noi (din fericire puțini!) au murit deja prematur din cauza stresului sau bolilor grave de care sufereau, lăsând în urmă familii, soți sau soții, copii și chiar părinți care acum le duc dorul.

Începem să ne punem problema cum vor arăta aceste situații la 60 de ani. Dar la 70 sau 80 de ani? Este ceva de făcut pentru ca lucrurile să se schimbe în bine? Chiar se poate schimba ceva sau este doar o iluzie? Oare greșim ceva chiar din tinerețe sau începem să greșim mai mult pe parcurs?

M-am întrebat ce anume este greșit, în mod fundamental, în viața noastră, dacă noi avem condiții relativ bune de trai și, totuși, avem atât de multe probleme de sănătate și dezechilibre emoționale.

Ce facem greșit la 50 de ani?

M-am gândit dacă nu cumva unul sau mai multe obiceiuri (posibil greșite) ale noastre ne-ar fi putut conduce la problemele pe care le-am enumerat acolo. Dacă ar fi să facem o radiografie a unei zile obișnuite din viața noastră, iată cum ar putea arăta ea, în mod generic:

- dimineața ne trezim cât mai târziu posibil;
- este foarte posibil ca unii dintre noi să sărim peste micul dejun;
- în drumul către serviciu petrecem foarte mult timp în mașină și durează foarte mult până găsim un loc de parcare, ceea ce face să ne simțim frustrați;
- la serviciu stăm foarte mult pe scaun și, eventual, în fața calculatorului;
- relațiile noastre de serviciu sunt, câteodată, încordate sau nesincere și ne provoacă și ele, adesea, frustrare;
- masa de prânz, la serviciu, o luăm de multe ori la restaurant sau fast food, cu un conținut de calorii de 2-5 ori mai mare decât este necesar;

- ne stresăm foarte mult, mai ales în a doua parte a zilei;
- seara, după 8-10 ore de muncă, ne urcăm din nou la volan și mergem cu mașina către casă, prin aglomerație – din nou ne simțim frustrați;
- suntem, în general, măcinați de gânduri de îngrijorare, o bună parte a timpului; ne e teamă că ne-am putea pierde slujba, sănătatea sau că s-ar putea întâmpla ceva rău cu cei apropiați nouă;
- ajungem acasă destul de târziu și atunci mâncăm cel mai mult (uneori chiar după ora 22!);
- acasă ne așezăm apoi din nou pe fotoliu, unde petrecem mai multe ore stând la televizor sau pe internet;
- este posibil ca unii dintre noi să consumăm alcool, în mod constant, seara și în cantități mai mari decât este necesar;
- ne culcăm foarte târziu, câteodată după ora 1 sau 2 noaptea, ceea ce face să nu dormim suficient;
- mergem la culcare agitați, este posibil să avem insomnii;
- pe parcursul zilei care a trecut nu am făcut nici o formă de mișcare sau sport;
- reacționăm mecanic la ceea ce ni se întâmplă, gândim mult mai automat și mai reflex decât ar fi cazul;
- mai întotdeauna suntem foarte nemulțumiți de viață în general și de multe ori gândim destul de negativ;
- ne dorim să fim fericiți, dar asta depinde, aproape mereu, de un eveniment pe care îl așteptăm să apară sau nu este posibil pentru noi;
- nu suntem obișnuiți să avem răbdare, ne dorim recompense imediate pentru tot ceea ce facem (deși cineva a zis odată că lucrurile bune li se întâmplă doar celor care știu să aștepte!).

Ceea ce se poate remarca, gândindu-ne la obiceiurile greșite pe care le avem, este că multe dintre ele sunt fie un rezultat al stresului, fie creatoare de stres (cronic!). Mulți oameni de știință spun că stresul este principala cauză de depreciere a calității vieții la vârsta adultă. Vom vedea împreună, în următoarele capitole, ce soluții eficiente și fără efecte secundare se pot găsi pentru această situație.

4

Cum soluționăm problema stresului la 50 de ani?

Câțiva prieteni mi-au spus că tabloul vieții la vârsta adultă, pe care l-am zugrăvit mai sus, arată sumbru, și mi-am dat seama că așa este, însă, din păcate, aceasta este realitatea pentru o mare parte dintre noi. Dacă ne gândim bine, înțelegem că *viața noastră la vârsta adultă seamănă extraordinar de bine cu tabloul stresului cronic*. Trăind în acest fel și având de suferit din cauza consecințelor stresului, am ajuns să ne dorim să găsim soluții la problemele pe care le avem și să ne dorim o schimbare.

Iată ce se spune că ar fi indicat să facem ca să ne reducem stresul și să avem o calitate mai bună a vieții:

- mai multă mișcare și să evităm mersul cu mașina;
- să mâncăm mai puțin și mai sănătos;
- să ne reglăm programul de somn;
- să urmărim cursuri de dezvoltare personală, gândire pozitivă, yoga, meditație etc.;

- să apelăm (atunci când este cazul) la medici, psihologi, nutriționiști, consilieri pentru dezvoltare personală, specialiști în terapii complementare, antrenori de fitness etc.

De fapt, noi ar trebui să căutăm să ne schimbăm, în profunzime, gândirea, emoțiile, modul cum reacționăm la evenimentele de viață sau chiar viziunea asupra vieții.

Gândirea nu se schimbă ușor, nici emoțiile sau modul de reacție la evenimentele de viață, și nici obiceiurile. *Ceea ar trebui să schimbăm în așa fel încât să ne ajute să le schimbăm în bine pe toate celelalte ar fi viziunea asupra vieții înseși, în așa fel încât să avem o minte liniștită și clară!* Însă și asta este greu de schimbat, de multe ori fiindcă nu ne este foarte limpede ce anume ne dorim de la existența noastră sau poate fiindcă nu suntem suficient de puternic și de profund motivați!

Ne întrebăm, însă, dacă nu cumva există vreo tehnică care să ne poată ajuta să facem toate aceste schimbări și să reușim din nou să ne simțim bine și echilibrați. Cea mai eficientă categorie de tehnici care să ne ajute în acest fel este cunoscută sub numele „meditație”. Într-un limbaj obișnuit, meditația presupune realizarea unor tehnici de relaxare, respirație, imagerie mentală, gândire pozitivă și conștientă de sine (și nu numai!).

Inițial, ea a fost concepută ca o tehnică pentru elevare spirituală, însă oamenii au descoperit apoi că are efecte „secundare” benefice. Scade foarte mult nivelul de stres și ne ajută să fim sănătoși și echilibrați emoțional. Ne ajută să ne echilibrăm organismul și să ne schimbăm în bine gândurile, să reacționăm mai bine la evenimentele de viață, ne ajută mintea să funcționeze mai bine și mai performant.

Până la urmă, ne ajută, de asemenea, să ne schimbăm în bine și obiceiurile de viață, dacă acesta este un lucru benefic pentru noi.

Exact despre aceste aspecte vom vorbi în această carte, deși adevăratele valențe ale meditației sunt cele legate de dezvoltarea personală și spirituală. Efectele sale benefice în planul sănătății și echilibrului emoțional sunt însă atât de puternice și de profunde, încât practica ne poate schimba viața în bine în mod fundamental. Atunci când ne echilibrăm din punct de vedere fizic și emoțional, dezvoltarea noastră personală urmează în mod natural.

Corect practică, meditația aduce în mod natural o schimbare a perspectivei în viață, ne dă viziune. Ea poate fi considerată știință, dar în același timp și artă, și ne poate ajuta să ne regăsim, să fim mai buni și mai echilibrați, să înțelegem cine suntem și ce anume dorim cu adevărat, urmând ca, apoi, să ne găsim împlinirea. La acest ultim subiect voi reveni într-o viitoare carte.

În capitolele următoare prezint argumente care arată că *meditația poate fi o adevărată terapie (s-a dovedit faptul că stimulează mecanismele naturale de autovindecare ale organismului), care îi ajută pe cei care doresc să își recapete echilibrul trupului, emoțiilor sau minții*. De asemenea, este o tehnică excelentă și pentru toți cei care doresc să atingă performanțe în activități de învățare, în profesie, în sport, antreprenariat și afaceri etc.

Ne vom concentra în special asupra posibilităților terapeutice ale meditației și nu vom vorbi despre alte aspecte specifice referitoare la componentele sale spirituale. Este adevărat că acestea din urmă sunt, de fapt, cele mai importante și cele care ne-ar motiva cel mai bine să practicăm meditația, însă aceste pagini sunt dedicate celor care doresc să își îmbunătățească starea de sănătate și starea de echilibru

emoțional cu ajutorul meditației. Voi descrie un sistem de terapie prin meditație pe care l-am pus la punct pe baza diverselor practici cunoscute la ora actuală, simplu de practicat și cu rezultate foarte eficiente. Voi detalia, în cele ce urmează, tehnicile necesare pentru învățarea elementelor de bază.

Am predat acest sistem la cursurile pe care le-am ținut în anii care au trecut și a ajutat numeroase persoane să își regăsească echilibrul și împlinirea în viață. Dar să vedem de ce mi-au cerut acești oameni să îi învăț să practice meditația.

5

Motive pentru care oamenii practică meditația

Oamenii încep să practice meditația din motive foarte importante pentru ei înșiși. Iată câteva dintre ele, ale căror rezultate au fost validate prin studii științifice:

1. pentru a găsi un ajutor în rezolvarea problemelor legate de starea de sănătate:
 - pentru a-și îmbunătăți starea generală de sănătate a organismului;
 - pentru a se recupera, după afecțiuni grave ale sănătății;
 - pentru a-și spori reziliența și șansa de supraviețuire în cazul bolilor incurabile;
2. pentru a-și îmbunătăți echilibrul emoțional:
 - pentru a învăța să-și sporească nivelul de calm în orice situație;
 - pentru a-și scădea nivelul de stres, îngrijorare, stări anxioase și a pentru a depăși atacurile de panică și depresia;