

Cum Ar Fi Să Nu Existe Timp?

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Acesta este un articol bonus. Sper ca la momentul la care citești aceste rânduri să fi făcut deja cele 2 exerciții pe care ți le-am propus în primul articol din acest modul. Dacă nu le-ai făcut, acesta este cel mai potrivit moment să începi.

Vreau să știi că în articolul oficial săptămânal, ți-am pregătit cel de-al doilea pas de după exerciții. Astăzi însă mi-am propus să te scot puțin din rutina zilnică. Vreau să știi totuși că propunerea pe care urmează să ți-o fac nu este total ruptă de tematica modulului.

Fiind vorba despre trăit în prezent, m-am întrebat cum anume am reușit eu însumi să fiu mai conectat la clipa acum. Mi-am adresat întrebarea deschis, și am permis astfel să iasă la suprafață lucruri pe care am fost surprins să le aflu. Iar un lucru esențial care mi-a venit în minte este felul în care am perceput eu dintotdeauna timpul.

În cele 4 articole oficiale din acest modul, nu am amintit despre acest aspect. După momentul de introspecție însă, mi-am dat seama că acest fragment ar putea fi important. Și așa a luat naștere materialul pe care tocmai îl citești.

Ca să nu mai lungesc introducerea, o să îți spun chiar acum cu ce propunere vin în acest articol. Dacă ești o persoană căreia îi place să își imagineze lucruri, s-ar putea să îți placă foarte mult rândurile pe care urmează să le citești. Dacă îți vine mai greu să lucrezi cu imagini în mintea ta, s-ar putea să nu rezonezi foarte mult cu rândurile următoare.

Indiferent de ceea ce știi deja despre tine, te invit să lași „bagajele” jos și să adopți o atitudine deschisă în

continuare. Informația pe care ți-am pregătit-o s-ar putea dovedi de un real folos în imaginea de ansamblu a acestui modul. Iar ceea ce îți propun în continuare este să vizualizăm împreună cum ar arăta o lume fără timp. O lume în care pur și simplu timpul nu există.

Sunt conștient că această propunere ar putea suna pentru unii la fel ca îndemnul: „Imaginează-ți cum ar arăta o lume fără spațiu”. Cu alte cuvinte, anumite persoane sunt atât de legate de noțiunea de timp, încât propunerea mea li se poate părea total absurdă. În tine însă am încredere că îți poți lăsa mintea liberă pentru câteva minute.

Personal m-am gândit foarte mult la cum ar arăta o lume fără timp atunci când aveam o vârstă foarte fragedă. În perioada 7-18 ani îmi petreceam minim 3 luni din an la țară la bunici. Iar probabil între 7 și 10 ani am clădit puțin câte puțin în mintea mea acea realitate în care timpul nu există. Și făceam asta întins pe iarbă, privind cerul albastru și mișcarea lentă a norilor albi. Așa mi-am petrecut multe ore zilnic în perioada respectivă. Și oricât de ciudat ți s-ar părea, îți propun ca în continuare să îți imaginezi cum tot ceea ce vezi este un imens cer albastru. Bineînțeles că vei privi ecranul dispozitivului de pe care tocmai citești aceste rânduri. Imaginează-ți totuși și un cer perfect albastru. Pot apărea și câțiva nori din când în când. Totuși norii, în cazul în care apar trebuie să fie neapărat albi. □ Proiectează pe ecranul tău mental această imagine. Ai capacitatea de a face asta. Îți poți menține atenția pe ceea ce citești, și poți vedea în același timp și cerul albastru.

Iar acum, pentru ca lucrurile să fie mai simple, am ordonat într-o listă acele lucruri importante atunci când vine vorba de timp și de o lume în care timpul pur și simplu nu există.

1. Nu ți-ai putea da întâlniri la oră fixă

Dacă nu există timp, nu i-ai mai putea spune nimănui că la ora 17:30 vă întâlniți în fața cinematografului pentru a participa la film. Cinematograful însuși nu ar putea programa filmele pe parcursul unei zile. Și asta pentru că sistemul de referință numit timp nu există. Avioanele nu ar putea folosi nici ele această referință.

Atunci când ai stabili o întâlnire cu cineva, i-ai putea spune cel mult ceva care ar suna cam așa: „Ne vedem în locul x la apusul soarelui.” Și cam atât.

2. Nu ți-ai putea programa alarma de dimineață

Iar locurile de muncă, în cazul în care ar exista în această lume, nu ar putea avea program fix. Nimeni nu ar mai putea stabili că programul începe la 9:00 fix și se încheie la 17:00. Ar trebui găsite ori alte reguli, ori noi ar trebui să ne adaptăm la a trăi fără o astfel de regulă.

Fie vorba între noi, alarma programată dimineață și faptul că ne-am cedat programul de somn timpului este o alegere care ne pune în pericol sănătatea. Trăim astăzi într-o societatea privată de somn. În lumea pe care ți-o propun să ți-o imaginezi, această problemă nu ar mai exista.

3. Ai duce o viață conectată la ritmul natural

Cu alte cuvinte ți-ai construi fiecare zi conectat la soare. Însăși existența vieții pe pământ se datorează soarelui. Cu

alte cuvinte, existența ta aici și acum se datorează soarelui. Așa se explică de ce acum mii de ani, în cadrul multor civilizații, soarele era venerat asemeni unui zeu.

Prin inventarea timpului, noi am pierdut această conexiune. Totul în jurul nostru este energie. Noi percepem însă lucrurile tot mai puțin astfel, fiindcă ne-am construit un adevăr suprapus.

4. Ai îmbătrâni, dar nu ai da vina pe timp

Pentru a percepe faptul că în Univers lucrurile se nasc și mor, nu ai nevoie deloc de timp. Să luăm exemplul banal al unui vas de lut. Să presupunem că el tocmai a ieșit din mâna creatorului său. Va servi un om, păstrând în el apă, mâncare sau orice altceva va alege omul să păstreze acolo. După un timp, omul îl scapă jos. Legea gravitației care există cu adevărat și nu este o invenție asemeni timpului intră în acțiune. La impactul cu solul, vasul se sparge în mii de cioburi. Omul care folosea vasul îi strânge resturile și le îngroapă undeva. Vasul se descompune și revine la ceea ce a fost inițial. Vreau să te întreb sincer dacă ai nevoie neapărat ca timpul să existe pentru ca acest proces să existe. Răspunsul corect este că nu.

Ajunși în acest punct al articolului, recunosc că aș mai putea continua cu cel puțin vreo 10 observații despre o lume în care timpul pur și simplu nu ar exista. Cu toate acestea, nu vreau să îți răpesc plăcerea și cu bucuria de a le descoperi și imagina tu însuși.

De aceea, invitația mea de acum pentru tine este să continui să îți imaginezi. Întreabă-te: „Cum ar arăta o lume fără timp?”, iar dacă este în regulă pentru tine, mi-ar place să

împărtășești mai jos ce ai „văzut” tu în această lume.

**Cu recunoștință,
Cosmin-Constantin Cîmpanu**

3 Recomandări Pentru Conexiunea cu „ACUM”

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

După ce în primul articol din modul am „săpat la rădăcină” trecutul și viitorul, astăzi îți propun să facem împreună un ultim pas înainte de a lovi puternic în noțiunile de trecut și viitor. Ceea ce ți-am pregătit în acest modul mă entuziasmează foarte mult fiindcă știu care va fi impactul asupra ta. Practic în articolele din săptămânile 3 și 4 vei vedea cum tot ceea ce știai despre trecut sau viitor se evaporă în fața ta. Folosind tehnicile și făcând exercițiile, îndrăznesc să spun că te vei afla în imposibilitatea de a mai trăi în trecut sau viitor. Vei stabili o conexiune atât de puternic ancorată în prezent încât nici ție nu îți va veni să crezi.

Iar pentru a stabili această conexiune, primul pas îl vom face împreună săptămâna viitoare. Trebuie să admit faptul că a găsi o structură logică pentru materialele din acest modul a fost o provocare pentru mine. Tot o provocare a fost și conceperea sfaturilor și exercițiilor practice din care o parte le-ai primit deja. Cealaltă parte o vei primi până la finalul modulului. Și spun că a fost o provocare fiindcă ideea în sine de „trăit în prezent” este răstălmăcită fiecare înțelegând ce

vrea din acest concept.

De aceea, înainte de a lovi puternic în trecut și viitor te invit să ne asigurăm împreună de câteva lucruri. Ți-am pregătit mai jos o listă cu o serie de recomandări cărora te invit să le dai curs pe durata a 7 zile de astăzi înainte (până la publicarea următorului material) Poți vedea aceste câteva chestiuni pe care le aduc în discuție astăzi ca pe un antrenament. Imaginează-ți de exemplu maratonistii care participă la olimpiadă. Ei nu stau cu fundul pe canapea 4 ani de zile, iar ulterior se duc să alerge 42 de km. Sub nicio formă. În cei 4 ani de până la olimpiadă ei se antrenează. Asta pentru ca atunci când se dă startul competiției oficiale ei să fie în formă maximă.

Pentru tine în acest modul „competiția oficială” începe în 7 zile. Materialul pe care ți-l l-am pregătit pentru săptămâna viitoare va avea în mod sigur un impact major asupra ta. Convingerile limitative își vor face simțită prezența. Mentea ta rațională va încerca să te încurce și așa mai departe. Nu îți spun asta pentru a te speria, ci pentru a te liniști. Dacă pui în aplicare în următoarele 7 zile sugestiile din acest articol. Și dacă până atunci ai făcut și exercițiul descris în primul articol din modul, atunci poți fi sigur că ești pregătit.

Iar acestea fiind spuse, te invit să parcurgi în liniște lista de mai jos. Mai important decât asta, am rugăminte să aplici pe parcursul celor 7 zile care urmează ceea ce vei citi în continuare.

1. Stabilește clar de ce vrei să trăiești în prezent

Întrebarea la care te invit să îți răspunzi în cadrul acestui punct este: „De unde știi că ai ajuns acolo?”. De unde vei ști la finalul acestui modul să îți dai seama dacă ești sau nu mai

conectat la clipa acum? Iar pentru asta am nevoie să răspunzi în scris la întrebare. Și eu m-am amăgit multă vreme cu răspunsurile pe care mi le ofeream mie însumi numai la nivel mental. Să adopți această strategie este foarte înșelător.

De aceea te invit să iei o foaie de hârtie și acolo să notezi un singur lucru pe care dacă îl vei experimenta la finalul acestui modul vei avea dovada că lucrurile au funcționat.

Ți-aș putea da câteva sugestii de evenimente la care te-ai putea aștepta, dar nu vreau să te influențez în niciun fel. Alege acea situație (indiferent care ar fi ea) pe care dacă o experimentezi, de acolo reiese că ai făcut pași semnificativi spre clipa ACUM. Și notează asta pe hârtie. Nu ar trebui să îți ia mai mult de 15 minute să faci acest exercițiu.

2. Intră în stare de flow

Până săptămâna viitoare, adică în 7 zile, rugămintea mea este să intri măcar o dată în stare de flow. Ideal ar fi ca odată intrat să nu ieși din stare pentru cel puțin o oră. Și îți recomand asta fiindcă din punctul meu de vedere a conecta pe cineva la momentul prezent nu este foarte greu. Dacă se află în prezența mea, iar omul este de acord, pot ajuta pe oricine să experimenteze rapid câteva clipe de conexiune profundă cu momentul ACUM. Partea puțin mai dificilă este ca acel om să reușească să rămână ancorat în prezent și după ce pleacă și își vede de ale lui. Totuși ca să ajungi să fii în majoritatea timpului conectat la prezent trebuie să începi cu primii pași. Iar primul pas este să înveți să te conectezi tu însuți, voluntar la prezent.

Ancora care funcționează în 99% din cazuri este „starea de flow”. Imaginează-ți așadar că eu mă aflu acum chiar în camera în care stai. Sunt în dreapta ta și îți spun următoarele: „Lasă telefonul din mână, sau mută-ți privirea de la ecranul pe care citești acest text. Acum, începe să rezolvi acest puzzle.” Să rezolvi un puzzle nu foarte complicat este

recomandarea mea numărul 1 pentru a intra în stare de flow. Funcționează, după cum spuneam, pentru 99% din populație. Dacă nu îți place această idee, poți alege orice consideri tu de cuviință, dar fă-o. Ai 7 zile la dispoziție să experimentezi 1 oră de flow. 0 oră în care timpul pare să se evapore, toate grijile dispar, iar tot ceea ce există ești tu și piesele din fața ta.

3. Fii conștient în timp ce speli vasele

Dacă ești ca majoritatea oamenilor, asta înseamnă că din când în când ești nevoit să speli vasele pe care le-ai folosit ca să mănânci. Nu am auzit pe nimeni căruia să îi producă o deosebită plăcere să facă asta. De aceea m-am gândit că ar fi interesant și perfect pentru ceea ce o să urmeze în acest modul, să îți fac o propunere.

Pe durata acestor 7 zile care urmează, atunci când o să fii nevoit să speli vasele, fă-o fiind conștient. Simte materialul din care este alcătuit buretele de vase. Observă senzațiile pe care pielea ta ți le transmite la contactul cu spuma generată de detergentul de vase. Simte temperatura apei. Fii atent la sunetul pe care apa îl produce atunci când curge. Observă cum grăsimea de pe vase dispare și așa mai departe. Fii conștient de ceea ce faci.

Rolul exercițiului este acela de a experimenta un moment de conștiență. Majoritatea oamenilor spală vasele, iar mintea lor zboară toate direcțiile posibile și imposibile. Pentru a ajunge să trăiești mai mult timp în prezent este recomandat să începi cu lucruri simple. Așa cum este și spălatul vaselor. Spală-le dintr-o stare de conștiență și ai bifat și ce-a de-a treia și ultima recomandare. Pe lângă asta, pentru a da curs acestei ultime recomandări nu trebuie să aloci timp suplimentar. Tu deja aloci timp spălatului de vase. Așa că trebuie doar să faci puțin altfel o activitate pe care o faci

deja. Va fi simplu, sunt convins.

Acestea sunt cele 3 recomandări pe care mi-am propus să le ofer astăzi. Aplicându-le în viața ta poți fi convins că vei fi 100% pregătit ca de săptămâna viitoare să spulberăm trecutul și viitorul pentru ca tu să te poți bucura pe deplin de clipa prezentă.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Înregistrare Webinar: **Dependente & Non-Atașament-** **PARTEA 2**

Înregistrarea poate fi descărcată din secțiunea „Materiale Video” a acestui modul.

Rezumat text:

Inspirația exemplelor discutate în webinar:

1. L. Siegel, „Cambodians” Vision Loss Linked to War Trauma”, Los Angeles Times(October 15, 1989)
2. Discovery Channel, „Brainwashed”, sezonul 2, episodul 4 din seria Curiosity, difuzat în Statele Unite pe 28 octombrie 2012.
3. S. Schmemann, „End Games End in a Huff”, New York Time(20 octombrie, 1996)

Iar recomandările de final de modul au fost:

1. Practică meditația zilnic.
 2. Nu te opri din meditat la primele rezultate
 3. I-ați un partener din academie ca să „țineți scorul”
 4. Reparcurge într-o singură citire toată informația din acest modul
-

Incursiune În Trecut Și Viitor

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Bine ai venit într-un nou modul! Acesta este primul articol din luna dedicată trăitului în prezent. Înainte de a ne mișca în vreo direcție cu articolele din acest modul vreau să îți spun că seria pe care am scris-o pe blog despre trăit în prezent este lectură obligatorie. Dacă nu ai citit cele 3 articole, îți recomand cu toată căldura să începi de acolo. Ți-am pus un link și aici: <http://fiimplinit.ro/prezent-1/> ca să îți fie mai ușor să accesezi informația. Ulterior, după ce finalizezi prima parte, celelalte 2 părți sunt puse în ordine, deci nu ar trebui să ai nicio problemă în a le parcurge.

De abia după ce ai citit acea serie, te invit să te întorci aici pentru a da curs primului articol din modul.

Chiar dacă puțin contra-intuitiv, îndemnul principal al acestui prim articol va fi acela de a stabili o relație și mai intensă cu trecutul și viitorul tău. Nu vom intra direct cu buldozerul în noțiunea de trecut și viitor. Deocamdată le vom săpa puțin la rădăcină. Vom începe prin a opera cu grijă legăturile tale cu aceste două noțiuni alături de care ai fost

învățat să trăiești acum mulți ani în urmă.

Toată viața ta și fiecare zi din aceasta se învârtă în jurul unor concepte la care o să te invit să renunți pe durata acestui modul. Pentru asta însă, așa cum spuneam și în paragraful precedent, o să facem treptat niște pași. Este foarte important să faci acești pași la timpul lor. Cu alte cuvinte, până săptămâna viitoare când public cel de-al doilea articol ar fi ideal să fi făcut deja exercițiile pe care ți le voi propune astăzi.

Iar acum că am stabilit cadrulul, în cele ce urmează o să vorbim despre două noțiuni foarte dragi nouă. Ghicești care sunt ele? Este vorba despre trecut și viitor. Și hai să le luăm pe rând.

1. Trecutul

Atunci când nu trăiești în prezent, una dintre cele mai comune cauze este aceea că îți tot amintești situații și întâmplări din trecut. Este foarte probabil ca în trecutul tău să fi avut anumite experiențe care ți-au rămas întipărite în creier. Nu este nimic rău în a avea amintiri. A avea însă amintiri încărcate cu vibrații joase pe care le tot repeți mental, te ține cu siguranță departe de a gusta plăcerea clipei prezente.

Și îți spuneam adineaori că ceea ce îți propun în acest prim articol din modul ar putea părea contra-intuitiv. Și asta pentru că primul pas pe care te invit să îl faci pentru a trăi în prezent este să îți iei câteva ore pentru a te adânci în trecut. Și te invit să pășești într-un mod autentic în interiorul tău. Este important să fii sincer. Vreau să știi însă și faptul că exercițiul este în așa fel conceput încât nu o să ai niciun motiv să nu fii sincer. Iată în ce constă.

Trebuie să îți vreo 4 ore libere într-o zi. Știu că ți se poate părea mult. Dacă ți se pare foarte mult și zici că tu nu îți poți lua 4 ore pentru tine nici măcar într-un week-end atunci este ok să îți iei și câte o oră pe zi în 4 zile

consecutive de exemplu.

După ce ți-ai alocat acest timp, urmează să îți iei o foaie A4 și un stilou(de preferat). Dacă nu, poate fi și pix. Și pătrunzând adânc în interiorul tău te invit să descrii în cele mai mici detalii acele evenimente din viața ta la care te tot întorci periodic. Mă refer la acele evenimente încărcate cu vibrații joase care îți răpesc clipa prezentă.

Pentru fiecare eveniment folosește o foaie separată și scrie acolo toate imaginile care îți vin în minte. O să te rog să te asiguri că nu ești întrerupt. Iar pentru continuarea exercițiului ai două variante.

Prima variantă presupune ca după ce ai terminat de scris, să rupi cu patos foile respective și să le arunci pur și simplu. În timp ce le rupi este foarte important să faci 3 lucruri:

1. Să mulțumești evenimentelor pe care le-ai scris pe foi fiindcă ele au contribuit la cel care ești tu astăzi.
2. Să exprimi recunoștință la adresa aceluiași evenimente. Ele au apărut în viața ta fiindcă tu le-ai ales. Sper că nu ai uitat că fiecare experiență pe care o ai este alegerea ta.
3. Să le mulțumești din nou, fiindcă de astăzi înainte îți vor da voie să te bucuri de clipa prezentă. Să fii recunoscător evenimentelor că de astăzi îți vor permite să te ancorezi cu adevărat în prezent.

Aceasta este însă doar prima variantă. Recomandarea mea este să dai curs celei de-a doua variante de continuare a exercițiului. Aceasta nu este cu mult diferită. Totuși are un impact psihologic mai mare și benefic asupra ta.

În cadrul acestei variante, după ce rupi foile, le dai foc. Iar în timp ce le privești arzând faci cele 3 lucruri din lista de mai sus.

După cum îți spuneam, eu îți recomand cu căldură cea de-a doua

variantă. Dacă te simți mai confortabil cu prima, pur și simplu fă-o pe aceea. Cea mai proastă decizie pe care ai putea lua acum ar fi să îți spui ceva de genul: „Cosmin a luat-o razna. Nu voi face acest exercițiu pentru că este o prostie”. Să îți spui asta și să nu faci exercițiul, nu este o alegere înțeleaptă. Pe lângă asta, exercițiile de astăzi sunt foarte importante pentru continuitatea modulului.

Există totuși o singură variantă în care nu trebuie să faci acest exercițiu. O să te rog însă să nu te minți agățându-te de acest motiv. Există șanse, chiar dacă foarte mici să nu ai astfel de evenimente din trecutul tău la care să tot revii în mod constant. Atunci nu este nevoie să faci exercițiul. Însă ai foarte mare grijă să nu cazi în capcana de a te minți pe tine însuși.

2. Viitorul

După ce ai făcut acest prim exercițiu, o să te invit să te scufunzi cu același patos în viitor. Să te imaginezi pe tine, așa cum ai vrea tu să arăți peste 2-3 ani. Și să începi să scrii pe hârtie câteva evenimente din viitor. Trebuie să le scrii exact așa cum ai vrea tu să arate. Cu cele mai mici detalii de care ești capabil, să descrii pe foi separate aceste evenimente din viitor în varianta lor ideală. Și o să te rog să nu îți fie frică să visezi. Poți scrie absolut orice. Dacă toate lucrurile ar merge ca unse, cum ar arăta câteva situații din viitorul tău?

Trebuie să scrii pe foi separate aceste evenimente viitoare. Ele trebuie să fie ca număr măcar tot atâtea câte au fost și evenimentele din trecutul tău de la exercițiul precedent.

Iar după ce ai foile scrise, le privești cu atenție, iar în timp ce faci asta, treci printr-un proces asemănător cu cei 3 pași de la exercițiul precedent.

1. Le mulțumești acestor evenimente pentru că și-au adus

deja contribuția la cel care ești tu astăzi.

2. Îți exprimi recunoștința în mod sincer fiindcă aceste evenimente fac deja parte din realitatea ta, iar tu ești cel care le-a ales.
3. Le mulțumești din nou, pentru faptul că aceste evenimente sunt și ele de acord să îți permită să te bucuri de clipa prezentă.

După cum ți-am mai spus, în acest moment s-ar putea să nu vezi legătura. Modulul este despre trăit în prezent iar eu te invit la niște excursii cu impact emoțional în trecut și viitor. Acesta este însă numai primul articol din modul. Îți promit că în articolele următoare ceea ce este neclar acum va deveni din ce în ce mai clar. Iar ajuns la finalul modulului, tu vei fi făcut un pas esențial spre o viață trăită în prezent. Deocamdată, până data viitoare te invit să faci cele două exerciții de mai sus.

De asemenea, dacă ai ceva neclarități referitor la exerciții, scrie-mi în secțiunea de comentarii și le lămurim.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

3 Recomandări Despre Atașament

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Cu tehnica pe care ai experimentat-o până acum poți elimina foarte ușor dependențele din viața ta. Vreau să îți spun încă de la începutul articolului că în același fel în care folosești tehnica pentru a elimina dependențe, o poți folosi și pentru a nu mai fi atașat. Chiar dacă poate părea o pilulă magică Universală, mie personal cred că nu îmi ajunge toată viața să aplic tehnica ținând cont de diversitatea domeniilor din viața mea în care mi-ar place să o aplic.

Cu toate acestea eu o folosesc de câteva luni cu rezultate vizibile. Așa cum probabil te-ai obișnuit sunt cât se poate de sincer și deschis cu tine. Eu am folosit tehnica pentru a mă elibera de o alergie pe care o am de când mă știu. Respectiva alergie se manifesta în niște moduri pe care este posibil să le fi observat în unele webinarii. Ceva asemănător unor strănuturi atunci când vorbesc.

Ei bine, folosind această tehnică pe lângă faptul că observ eu însumi că simptomele sunt mai rare și mai puțin violente, au observat-o și câțiva oameni cu care petrec mai mult timp zi de zi. Am primit feedback de genul: „Cosmin, dar parcă nu te mai supăra atât de tare alergia. Ai făcut ceva?”. Ideea este că am folosit cu succes meditația ghidată pe care ți-am propus-o în acest modul. Și o voi folosi până la vindecare completă, fiindcă știu că funcționează. De aceea te-am încurajat și pe tine să folosești această tehnică și nu alta pentru a elimina dependențele din viața ta. Așa cum spuneam în paragrafele anterioare o poți folosi și pentru a fi mai puțin atașat de situații, oameni sau obiecte. Îți spuneam că distincția între cele două noțiuni este foarte fină.

Iar în articolul de astăzi mi-am propus să îți ofer câteva recomandări în ceea ce ține de atașament. Înainte de a trece la recomandările efective vreau să îți spun cum văd eu diferențierea între cele două.

Atunci când spun dependență mă refer la lucruri precum jocuri de noroc, alcoolism, sex în exces, fumat etc. De aceste

lucruri poți fi și atașat, dar în general atașamentul îl văd ca manifestându-se în relațiile de cuplu, atunci când un partener devine atașat de celălalt. Îl văd manifestându-se în relația ta cu obiectele și posesiunile tale materiale. Sau atunci când vine vorba de animale de companie. Adesea stăpânii afirmă că sunt atașați de companionii lor.

Bineînțeles, că acest atașament nu este un lucru bun sau un lucru rău. El pur și simplu este, iar dacă alegi să vibrezi atașament, atunci anumite consecințe se vor manifesta în viața ta. Asta este tot. Totuși dacă decizi că nu îți place setul de consecințe, atunci poți alege să fii mai puțin atașat în ariile din viața ta în care atașamentul își face simțită prezența. Iar dacă și tu ai luat această decizie de a fi mai puțin atașat, atunci în acest articol ți-am pregătit niște recomandări pe care le poți avea în vedere și te vor ajuta în acest sens. Parcurge în ordine și cu deschidere lista de mai jos. Informațiile te vor ajuta în mod sigur să fii mai puțin atașat de lucrurile sau oamenii din viața ta

1. Imaginează-ți cum ar fi ca de astăzi să nu mai posezi nimic

Ai casă sau apartament? Nu mai sunt în posesia ta. Ai mașină? Nu mai ai. Ai bicicleta? Nu mai ai. Și tot așa până la ultimul dintre obiectele care îți aparțin în acest moment.

Îmi amintesc că am îndemnat odată pe cineva să facă acest exercițiu de imaginație și mi-a spus: „Cosmin, pe mine mă cuprinde panica și tristețea dacă îmi imaginez asta.”

Sunt de acord că într-o primă fază se poate întâmpla să te panichezi puțin. Există însă o atitudine cheie pe care dacă o adopți, până la urmă exercițiul va avea rezultatul scontat. Iar această atitudine se numește sinceritate. Dacă ești 100% sincer cu tine însuși într-un final realizezi că ceea ce ești tu cu adevărat nu se știrbește dacă posesiunile tale ar

dispărea din viața ta în acest moment. Tu ești mult mai mult decât ceea ce posezi.

Eu am făcut acest exercițiu fără să îmi dau seama. L-am făcut în timp ce parcurgeam acum câțiva ani un articol al lui Steve Pavlina. Ideea este că a-ți imagina cine ești tu în absența tuturor posesiunilor tale este foarte folositor când vine vorba de a-ți controla senzația de atașament vizavi de obiecte. Acesta este și motivul pentru care te invit să experimentezi tu însuși.

2. Înțelege că ești înconjurat de 8 miliarde de oameni

La momentul la care scriu aceste rânduri populația planetei este de 8 miliarde și crește în viteză. Din acești 8 miliarde, aproximativ 4 miliarde sunt de sex opus ție.

Am făcut această introducere fiindcă mă pregătesc să vorbesc despre atașament în relațiile de cuplu. Iar recomandarea pentru tine este una foarte simplă. Dacă vrei într-adevăr să lucrezi la vibrația atașamentului din viața ta, atunci te invit să faci următorul lucru.

De fiecare dată când simți cum atașamentul își face simțită prezența în relația de cuplu, amintește-ți că numai pe planeta pământ există aproximativ 4 miliarde de potențiali parteneri. Combină asta cu ideea că fiecare alt om este parte din același Macro-organism din care și tu faci parte.

Iar după ce faci micul exercițiu de imaginație descris mai sus și îți și amintești puțin ideea conform căreia între tine și orice alt om de pe acest pământ există o legătură energetică subtilă întreabă-te cât de inteligent sau util este să simți atașament față de partenerul tău.

Atât tu cât și el sunteți scânteii de dumnezeire. Drumurile voastre s-au intersectat pe durata acestei existențe. Datorită

acestei interacțiuni dintre voi experiențele fiecăruia s-au îmbogățit. Iar tu ar trebui să fii recunoscător pentru asta des și într-un mod autentic.

În încheiere îți spun doar atât. De fiecare dată când simți cum atașamentul apare, adu-ți în minte imaginea pe care ți-am propus-o mai sus. Pe lângă asta, recunoaște că dacă partenerul ar pleca astăzi și nu l-ai mai vedea pentru totdeauna asta nu s-ar întâmpla din niciun alt motiv în afară de faptul că tu ai ales asta. Simplu.

3. Folosește-ți în mod înțelept energia

Lucrul asupra căruia vreau să îți atrag atenția este acela că dispui de o cantitate limitată de energie. Iar când spun asta mă refer de exemplu la faptul că nu poți alerga 24 de ore continuu. Pur și simplu corpul tău nu are atât de multă energie la un moment dat. Este adevărat că energia de care dispui se regenerează. Totuși pe un anumit interval de timp energia ta este una limitată. De aceea recomandat ar fi să o folosești înțelept.

Să fii atașat, este o modalitate foarte „eficientă” de a-ți irosi energia de care dispui. De ce? Fiindcă asemeni bârfitului sau gândirii negative, atașamentul de ceva te consumă. Și te consumă până într-acolo încât nu îți mai rămân resurse și pentru ceea ce este cu adevărat important pentru tine.

În încheierea acestui punct îți fac o recomandare care funcționează pentru mine și ar fi ideal dacă ai experimenta și tu cu această practică. Ideea este ca în fiecare zi, imediat cum te trezești să faci acel lucru care este cel mai important pentru tine. Astfel energia nu îți va fi alterată sau consumată nici de vibrația atașamentului, nici de posibile interacțiuni sau gânduri negative de peste zi.

Pentru mine cea mai importantă activitate cu care îmi încep fiecare zi este scrisul. Alege-ți activitatea care are cea mai mare însemnătate pentru tine și fă-o dimineața. Alocă-i toată energia de care dispui. Acest lucru îți va aduce o cu totul altă perspectivă asupra fiecărei zi din viața ta.

Aici se încheie modulul 8. Continuă să aplici tehnica în diverse domenii din viața ta. Alege o viață lipsită de atașament sau dependență și fii fericit! Ne vedem în modulul următor.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Studii De Caz

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

A venit timpul pentru ultimul articol din acest modul. Adevărul despre acest modul este acela că dacă meditația merge ca unsă, atunci nu prea sunt multe lucruri de spus. Așadar, scriu acest articol pentru a te încuraja să aplici tehnica de eliminare a dependențelor. Dacă motivele pe care le-ai parcurs până acum nu ți se pare suficiente, astăzi îți aduc argumentele ultime despre care cred că vor funcționa chiar și în situația în care ești extrem de sceptic.

Am structurat articolul în felul următor: **studiu de caz -> despre dependențe -> studiu de caz.**

Pentru început, vreau să știi o mică poveste. Joe Dispenza, creatorul original al metodei de meditație cu care experimentezi tu în acest modul a suferit un accident în tinerețe. În urma accidentului și-a fracturat coloana vertebrală. A avut câteva vertebre deplasate și alte câteva fisurate. 3 medici diferiți i-au spus că dacă nu se intervine chirurgical își va petrece tot restul vieții într-un scaun cu rotile. Iar cei 3 medici erau cu toții experți în acest domeniu. Examinaseră și operaseră la viața lor alte câteva sute de pacienți. Cu toate acestea, Joe i-a refuzat. Și asta pentru că a ales să folosească puterea extraordinară a creierului pentru a se vindeca.

Povestind despre experiențe sa, Joe Dispenza spune că medita vizualizându-și coloana sănătoasă și vertebrele așezate la locul lor câte 4 ore pe zi. 2 ore dimineața și 2 ore seara. Cu toate acestea, numai după 8 săptămâni a reușit să aibă o ședință de meditație în care vizualizarea coloanei sănătoase să nu îi fie întreruptă de gândurile induse de către medici care i-au spus că dacă nu se operează nu va mai putea merge niciodată pe picioarele lui. Însă după 8 săptămâni a reușit, iar la scurt timp a ieșit din spital pe picioarele lui.

Nu îți spun asta pentru a te descuraja. Adevărul este de fapt exact opusul. Ți-am spus câte ceva despre cum Joe și-a reparat coloana folosind tehnica din acest modul. Rolul poveștii este acela de a te ajuta pe tine să faci o comparație. Eu spun că între a elimina o dependență și a-ți reface coloana este o diferență destul de mare. Gândește-te că un alt om de pe acest pământ, a reușit prin meditație nu numai să înlocuiască o intervenție fizică chirurgicală, dar s-a descurcat chiar mai bine. Asta pentru că, după cum spune el, rar l-a mai durut spatele ulterior. Iar de atunci au trecut câțiva zeci de ani. În majoritatea cazurilor, o intervenție cu bisturiul asupra coloanei nu rămâne singura. Repoziționarea vertebrelor deplasate și reconstrucția mentală a vertebrelor fisurate a funcționat însă excelent. Pe om nici măcar nu l-a mai durut

spatele de atunci.

Cât de greu ți se pare în acest moment să elimini acea dependență sâcâitoare din viața ta? Folosind această comparație, eliminarea unei dependențe mi se pare floare la ureche. Și chiar așa și este. Aplică doar cu disciplină și constanță tehnica și vei putea vedea rezultatele pe pielea ta.

Primul studiu de caz din structură tocmai s-a încheiat. El a constatat în experiența lui Joe Dispenza, experiență care a condus în cele din urmă la refacerea coloanei sale vertebrale.

Înainte de următorul exemplu, vreau ca un lucru să fie extrem de clar în mintea ta. Știu că l-am mai spus odată într-o altă formă în primul articol din modul. Îl repet fiindcă este extrem de important. Dependența înseamnă să abuzezi de biochimia corpului tău. Dependența înseamnă să crezi în mod artificial dopamină, serotonină, adrenalină etc. Corpul tău este capabil să creeze aceste substanțe fiindcă ele îți sunt utile în anumite situații specifice. Dacă tu le crezi folosind modalități artificiale, doar pentru a-ți produce plăcere, din acest punct și până la dependență mai este doar un pas. Așadar, o spun încă o dată, dependența înseamnă să abuzezi de biochimia corpului tău, să produci reacții chimice care îți produc plăcere de moment folosind stimuli falși. Vestea bună este că tu îți poți ține sub control biochimia corpului folosind tehnica de meditație pe care ți-am pus-o la dispoziție în acest modul.

Și acum, hai să mergem la ultima parte a articolului și anume, cel de-al doilea studiu de caz.

Este vorba de fapt de două evenimente asemănătoare pe care le voi relata pe scurt. Evenimentele au desigur legătură cu reacțiile din corpul tău atunci când crezi sau ești ajutat să crezi 100% în ceva.

1. În primul exemplu, un grup de bătrâni a fost dus la o cabană în care au locuit timp de 2 săptămâni. Ei erau

participanți la un studiu. Din momentul în care au ajuns la cabană, cercetătorii i-au rugat să acționeze, vorbească și să se comporte ca și cum ar fi cu 22 de ani mai tineri. Pentru a le veni în ajutor, cercetătorii au făcut rost de înregistrările emisiunilor radio de acum 22 de ani și le-au difuzat în cabană. Le-au adus ziare de acum 22 de ani. Le-au pus la televizor emisiunile și programele de știri care au rulat cu 22 de ani în urmă. Bătrânii trebuiau să vorbească și să se comporte în permanență ca și cum ar fi cu 22 de ani mai tineri.

Ce crezi că s-a întâmplat? După două săptămâni, atunci când cercetătorii le-au făcut analize bătrânilor, aceștia prezentau semne de întinerire. Majoritatea parametrilor indicau că trupul bătrânilor efectiv întinerise în aceste 2 săptămâni. De ce? Fiindcă mintea lor a fost ajutată să creadă că trupul este mai tânăr cu 22 de ani. Bătrânii și-au modificat voluntar biochimia corpului devenind efectiv mai tineri. Fizicul a modelat ceea ce ei și-au imaginat.

2. Cel de-al doilea exemplu l-am auzit de la Jack Canfield. Acesta spune că acum mai mulți ani a participat la un eveniment împreună cu un grup de oameni. Ideea din spatele evenimentului era o croazieră pe mare. Fiecare participant la excursie trebuia ca timp de 3 zile să se comporte exact ca omul care și-ar dori el să fie peste exact 5 ani.

Jack s-a dus la respectivul eveniment cu câteva articole de ziar truate care anunțau că „Supă de pui pentru suflet” este bestseller internațional. A mai avut la el și câteva exemplare truate din carte (care nu exista la acel moment). În toate discuțiile pe care le-a purtat pe vapor a vorbit la timpul prezent despre cum el este un autor renumit, are o carte bestseller internațional și așa mai departe. Timp 3 zile a acționat numai în virtutea acestor idei.

Ce crezi că s-a întâmplat? Desigur că a început să creadă mai intens ca înainte într-o nouă posibilă realitate viitoare. 5

ani mai târziu, cartea reală Supă de pui pentru suflet devenea bestseller internațional. Jack mai spune că a păstrat legătura cu o parte din ceilalți participanți la „croaziera în viitor” și toți cei cu care păstrase el legătura își îndeplinesc și ei visurile.

Am ținut neapărat să îți aduc la cunoștință aceste exemple, fiindcă știu că poveștile reale au cel mai mare impact asupra ta.

Închei acest articol cu speranța că nu mai ai deloc îndoieli cu privire la faptul că dacă îți faci creierul să creadă 100% în ceva, atunci acel ceva devine experiența ta. Neavând îndoieli poți porni cu curaj deplin pe drumul creării viitorului pe care ți-l dorești și îl meriți. Un viitor lipsit de dependențe, dar plin de fericire și armonie. Tot ceea ce trebuie să faci este să folosești tehnica disponibilă spre descărcare și să o folosești pentru a transforma în realitate cele mai mărețe visurile ale tale. Succes!

P.S. Acesta este ultimul articol oficial din modul, dar până la finalul lunii voi publica și un articol bonus care se cere scris. În același timp, te rog să fii atent la articolele precedente din modul fiindcă am început deja să le însoțesc de varianta lor video.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

[Înregistrare](#) **[Webinar:](#)**

Dependențe & Non-Atașament– PARTEA 1

Înregistrarea poate fi descărcată din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Rezumat text:

Sursele spre cele 4 povești discutate:

1. C.K. Meador, „Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?”, Southern Medical Journal, vol.85, nr.3, pag.244-247 (1992)
2. J.B. Moseley Jr., N.P. Wray, D. Kuykendall ș.a. „Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study”, American Journal of Sports Medicine, vol.24, nr.1, pag. 28-34 (1996)
3. A.F. Leuchter, I.A. Cook, E.A. Witte ș.a., „Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo”, American Journal of Psychiatry, vol.159, nr.1, pag. 122-129 (2002)
4. R.R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart ș.a., „Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos”, General Hospital Psychiatry, vol.29, nr.3, pag.275-277 (2007); C.K. Meador, True Medical Detective Stories (North Charleston, SC, CreateSpace, 2012)

Asta pentru că te invit să nu mă crezi, ci să te convingi singur ☐

Întrebări Des Întâlnite

Ajunși la săptămâna 3 din acest modul o să răspund acelor întrebări despre care știu că apar pe buzele celor care aplică tehnica propusă. La momentul în care citești aceste rânduri ar trebui să ai măcar 10 zile în care să fi experimentat deja cu tehnica. Este foarte probabil ca o parte din întrebările de mai jos să se fi format deja în mintea ta.

Vreau să subliniez faptul că ceea ce vei citi sunt numai întrebările cel mai des întâlnite. Dacă ai alte întrebări în afară de ceea ce vei citi mai jos, nu ezita să mi le scrii în secțiunea de comentarii a acestui articol sau pe e-mail. Voi răspunde fiecărei întrebări în parte sau voi publica un articol bonus care va cuprinde răspunsul tuturor nedumeririlor. Fiind vorba de o meditație care durează aproximativ 45 de minute este destul de probabil ca punctele pe care le abordez astăzi să nu ofere o soluție tuturor nedumeririlor. Pentru ca tehnica să îți aducă beneficii complete este însă esențial să nu rămână nimic neclar. Aplicând, exersând și remodelând, forța tehnicii îți va impacta inevitabil viața în direcția pe care tu ți-o dorești. Dependența ta poate fi eliminată într-un timp foarte scurt investind 45 de minute pe zi pentru cristalizarea potențialității cuantice pe care ți-o dorești.

Te invit să parcurgi în liniște și cu atenție lista de mai jos. Este foarte probabil ca anumite nedumeriri să se elucideze. În același timp, s-ar putea să previi anumite situații sau experiențe care poate nu au apărut în viața ta, dar urmează să o faci. Ceea ce vreau să îți transmit este recomandarea de a citi articolul în întregime, chiar dacă simți că nu te regăsești în întrebare. Există șanse destul de mari ca întrebarea să apară în viitor, iar parcurgând acum informațiile, atunci când nedumerirea apare, răspunsul va fi

și el acolo.

Întrebări des întâlnite

1. Durează 45 de minute, iar eu nu am atât de mult timp, altă variantă pentru a elimina dependențe nu există?

Cu toții avem 24h într-o zi. Diferența este dată de felul în care ne respectăm pe noi înșine și timpul nostru. Am curajul să fac următoarea afirmație: „Această meditație de 45 de minute este cea mai eficientă modalitate de eliminare a unei dependențe. Atât din punct de vedere al timpului investit, cât și din punct de vedere al efortului pe care trebuie să îl depui pentru a elimina o dependență. Modalități există cu zecile în zilele noastre. Există centre speciale în care oamenii sunt ajutați să se lase de băut, fumat și așa mai departe. Punând în balanță toate metodele pe care le știu eu până acum, să elimini dependențele din viața ta prin meditație mi se pare cel mai simplu și eficient.

În încheierea răspunsului la această întrebare, vreau să știi că dacă o faci corect, timpul resimțit va părea mult mai mic. Ți se va părea că au trecut 10-15 minute de când ai început, iar de fapt au trecut 45. Iar apropo de a medita corect...

2. Cum știu dacă meditez corect? Ascult timp de 45 de minute înregistrarea, dar simt că nu fac lucrurile cum ar trebui.

Răspunsul este acela că nu există o modalitate corectă sau greșită de a medita. Suntem diferiți, așa că și meditația înseamnă lucruri diferite pentru fiecare dintre noi. Iar asta se întâmplă în pofida faptului că fiecare dintre noi parcurgem teoretic aceeași pași preînregistrați.

Totuși există câțiva indicatori cu ajutorul cărora poți obține anumite informații despre cât de corect meditezi. Unul dintre indicatori, cel mai simplu de observat așa zice eu, este

percepția timpului. Dacă simți că meditația a durat mai puțin de 45 de minute, înseamnă că meditezi corect.

Un al doilea factor pe care îl poți lua în calcul este felul în care te simți în primele 5 minute de după meditație. Mi se întâmplă de multe ori ca atunci când ies din meditație și deschid ochii să simt că „sunt pe altă planetă” comparat cu felul în care percepeam realitatea înainte de meditație. Atunci știu că ceva s-a întâmplat. Știu că la un anumit nivel, sesiunea de meditație tocmai a produs un efect în realitatea fizică.

Iar cel de-al treilea lucru pe care îl poți avea în vedere dacă vrei să determini „corectitudinea” unei sesiuni de meditație ține de postura corporală. Se întâmplă des, de obicei în cazul celor care sunt la început cu meditația să simtă furnicături insuportabile în corp. Aceste furnicături îi fac să se miște pe durata meditației.

Tot ceea ce pot să îți spun este că în timp, exersând prin practică zilnică, corpul tău se va obișnui tot mai mult să te asculte. O meditație corectă este cea în care corpul stă liniștit și simți cum parcă îi face plăcere starea în care l-ai dus.

Iar ultima dintre întrebările cele mai comune, este celebra...

3. Simt arsuri sau căldură undeva în zona pieptului. Este normal?

Nu aș caracteriza senzațiile de genul acesta ca normale sau anormale. Întrebarea pe care te invit să ți-o adresezi în situațiile de acest gen sună în felul următor: „Arsura sau căldura respectivă o simți mai mult ca pe ceva fizic sau ca pe ceva energetic?” Meditația pe care o ți-o propun în acest modul este special concepută pentru a rupe anumite legături energetice. Acesta este și motivul pentru care o poți folosi pentru a-ți ține în frâu dependențele. Prin ruperea tiparului vechi, și înlocuirea acestuia cu un tipar nou, tu te poți

transforma în omul care nu mai bea, nu mai fumează etc.

Așa cum ți-am mai spus-o în câteva rânduri, tu ești un ghem de energie. Dacă tai o bucată de ață din acel ghem și o arunci la gunoi sunt șanse foarte mari să simți o anumită căldură sau o anumită arsură. Dacă ar fi să ofer o metaforă în acest sens, te invit să îți imaginezi o operație pe care o faci pe corpul tău energetic. Așa cum atunci când ești operat fizic, trupul simte în funcție de anestezie cum este operat, la fel se întâmplă și cu sinele tău energetic. Aceasta este explicația căldurii sau arsurii pe care o simți, și da, nu este nimic anormal în această experiență.

Acestea sunt cele 3 întrebări pe care 90% din oameni și le adresează atunci când experimentează cu tehnica pe care ți-o propun eu pe durata acestui modul. Desigur că răspunsurile de mai sus nu rezolvă toate nedumeririle. De aceea te invit să îmi comunici alte eventuale nedumeriri. Sunt aici pentru a răspunde la absolut toate întrebările. Până data viitoare, îți doresc o săptămână armonioasă.

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu

Înregistrare Webinar: **Compașiune – PARTEA 2**

Poți descărca înregistrarea webinarului din secțiunea „Materiale video” a acestui modul.

Rezumat text:

1. Ascultă cu adevărat

Am mai vorbit despre asta în modulul dedicat focusului. Ideea este că de multe ori oamenii îi ascultă pe ceilalți, iar în timpul asta își formulează replica în capul lor. Așteaptă pauzele din conversație pentru a putea interveni cu ceea ce și-au pregătit ei la nivel mental. Recomandarea asta poate părea în primă instanță că nu are prea multe de-a face cu compasiunea. Să nu uităm însă cum am definit noi compasiunea în acest modul. Și anume starea în care ești conștient că faci parte din Întreg și permiți acțiunilor tale să plece din această conștiință. Tu ești conectat cu ceilalți oameni la un nivel profund. Compasiune înseamnă îmbunătățirea relațiilor. Să ai relații mai bune înseamnă și să asculți cu adevărat atunci când altcineva îți vorbește. Așa că să oferi atenției necondiționată are foarte multe de-a face cu compasiunea adevărată. De aceea îți recomand să aplici asta în viața ta.

2. Răspunde emoțiilor, nu cuvintelor în sine

În spatele fiecărui cuvânt există o emoție. O parte din emoție este reflectată de cuvântul în sine. O parte însă stă oarecum mascată. Nu uita însă că tu ești interconectat cu fiecare alt om de pe acest pământ. Când cineva este lângă tine și discutați, conexiunea este și mai puternică datorită câmpului electromagnetic al inimii. Să îți dezvolti intuiția este o dovadă de compasiune.

3. Amintește-ți cine este acel om cu adevărat

S-ar putea să existe situații în care te cerți sau te superi pe cineva, iar atunci ești foarte departe de sentimentul de compasiune. Ce ajută foarte mult în asemenea situații este să

îți amintești cine este omul respectiv cu adevărat. Să îți amintești că și el caută fericirea în această viață asemănătoare. Să îți amintești că amândoi aveți aceeași sursă. Și de ce nu să îți amintești chiar alte acțiuni și gânduri ale aceluiași om. Să obții o privire de ansamblu te va ajuta să te calmezi și să te reconectezi la frumoasa energie a compasiunii.

Citatele discutate

1. Scopul vieții pe pământ este să servești, să arăți compasiune și să îi ajuți pe ceilalți – Albert Schweitzer
2. Esența hinduismului este aceeași ca a tuturor religiilor adevărate: Iubire pură pentru Dumnezeu și compasiune pentru toate ființele vii. – Radhanath Swami
3. Am doar 3 lucruri să vă învăț: simplitatea, răbdarea și compasiunea. Acestea 3 sunt cele mai mari comori ale voastre. – Lao Tzu

Dezvăluirea Tehnicii

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Sper că ai fost conștiincios și ți-ai făcut tema pentru acasă. Acum exact o săptămână, te rugam să alegi dependența pe care vrei să o elimini din viața ta până la finalul lunii. Te invit să fii deschis și încrezător fiindcă a elimina o dependență până la finalul acestui modul este cât se poate de realizabil.

Așa cum am văzut în primul articol din modul, dependența înseamnă să abuzezi de biochimia organismului tău. Astăzi îți

voi explica de ce cu ajutorul tehnicii pe care ți-o propun îți poți modifica în mod conștient biochimia corpului în așa fel încât aceasta să reflecte felul în care îți dorești să fii.

Pentru început îți voi da câteva exemple care să te ajute să conștientizezi cât de puternic este creierul tău. Ulterior îți voi prezenta pașii meditației pe care ți-o propun în acest modul (durată de aproximativ 45 de minute) și cum folosindu-te de această tehnică îți poți antrena creierul să lucreze în favoarea ta.

Concluzia spre care tinde articolul de astăzi sună în felul următor: Dacă numai folosind creierul poți avea asemenea rezultate uluitoare (așa cum vei putea citi mai jos). Și dacă meditația este unealta sigură prin care îți poți antrena creierul să facă ceea ce vrei tu să faci, atunci ne vom folosi de meditație, pentru a-ți antrena creierul să elimini orice dependență din viața ta.

Dacă această concluzie de mai sus nu te inspiră și entuziasmează deja, te invit să citești cu atenție paragrafele care urmează fiindcă aceste exemple cu siguranță vor mișca ceva în tine.

Exemple care dovedesc forța extraordinară a creierului

În cele ce urmează am aranjat într-o listă cele câteva referințe pentru a fi mai ușor de parcurs. Înainte de a le enumera vreau să împărtășesc cu tine o credință sinceră de a mea. Ea sună în felul următor: **Ceea ce creierul tău crede astăzi, devine realitatea pe care o vei experimenta mâine.** Iar acum hai să vedem exemplele promise.

1. Uite alergia, nu e alergia

Creierul tău este extrem de puternic atunci când chiar crede ceva. Un experiment faimos în acest sens a fost efectuat în

Japonia în 1962. Experimentul a fost făcut pe un grup de copii care erau extrem de alergici la iederă. Cercetătorii le-au frecat copiilor câte un antebraț cu o frunză de iederă, însă le-au spus că frunza era inofensivă. Ca metodă de control, le-au frecat celălalt antebraț cu o frunză inofensivă, despre care au susținut că era iederă. **Toți copiii au dezvoltat o iritație pe brațul frecat cu frunza inofensivă**, pe care o crezuseră a fi iederă, și 11 dintre cei 13 copii nu au dezvoltat nicio iritație în locul în care fuseseră de fapt atinși de otravă.

Vreau să subliniez că toți copiii erau considerați extrem de alergici la iederă. Așadar, cam aceasta este forța creierului tău când chiar crede ceva.

2. Te operăm, dar nu îți facem nimic

La sfârșitul anilor 1950, două grupuri de cercetători au efectuat studii în care au comparat operația standard la acea vreme pentru angină, cu o intervenție chirurgicală placebo. Aceste grupuri de cercetători, unul din Kansas City, iar altul din Seattle, au urmat aceeași procedură, împărțindu-și subiecții de studiu în două grupuri. Un grup a beneficiat de ligaturarea arterelor mamare interne, iar celălalt a avut parte de o intervenție chirurgicală falsă. Chirurgii efectuau exact aceeași pași ca și în cazul unei operații normale, expuneau arterele, numai că apoi, pur și simplu, coseau pacienții la loc, fără să mai facă nimic altceva.

Rezultatele ambelor studii au fost surprinzător de asemănătoare: 67% dintre pacienții care suferiseră cu adevărat intervenția chirurgicală au simțit mai puține dureri și au avut nevoie de mai puține medicamente, în timp ce 83% dintre cei care au trecut prin operația falsă s-au bucurat de același nivel de ameliorare. Cu alte cuvinte intervenția falsă a funcționat chiar mai bine decât cea reală.

Aceasta este forța creierului tău când chiar crede ceva cu

adevărat!

3. Crede că ai primit și ți se va da

Într-un studiu, un grup de cercetători de la Universitatea British Columbia din Vancouver a informat un grup de pacienți cu Parkinson că urmau să primească un medicament care avea să le îmbunătățească semnificativ simptomele. În realitate, pacienții au primit un placebo – nimic mai mult decât o injecție cu apă cu sare.

Cercetătorii le-au efectuat apoi pacienților scanări cerebrale pentru a-și face o idee mai clară despre ceea ce se întâmplase și au descoperit că persoanele care au reacționat pozitiv la placebo produceau de fapt dopamină în creier – cu până la 200% mai mult decât înainte. 200% !!! Pentru a obține efectul echivalent cu ajutorul unui medicament, ar trebui să administrezi aproximativ o doză întreagă de amfetamină (drog de care probabil ai auzit) care îmbunătățește starea de spirit.

Simpla așteptare de a se simți mai bine a eliberat în pacienții cu Parkinson, o putere anterior neexploată, care a declanșat producția de dopamină – exact ceea ce îi trebuie corpului unui bolnav de Parkinson.

Aceasta este forța creierului tău atunci când chiar crede cu adevărat ceva.

Există nenumărate exemple precum cele 3 de mai sus. Sunt convins însă că ai prins ideea. Dacă ai putea cumva să îți faci creierul să creadă ceea ce vrei tu, atunci ai putea să îți transformi în realitate mai toate visele. Ai putea fi sănătos tu, ai face toate acele lucruri de care momentan nu te crezi în stare și, ai scăpa chiar și de dependențele care te trag în jos.

Din fericire, această posibilitate există. Ai posibilitatea de a-ți face creierul să creadă 100% lucrurile pe care tu vrei să le creadă. Iar metoda prin care poți face asta poartă numele

de meditație.

Vreau să fie clar că există multe tipuri de meditație în această lume. Fiecare formă de meditație este construită într-un anumit fel cu un scop anume. Ceea ce îți voi prezenta eu în continuare este formă de meditație care te va ajuta să elimini dependențele din viața ta, făcându-ți creierul să creadă acele lucruri pe care tu vrei să le creadă. Nu-i așa că sună minunat? Dacă ai fost conștiincios în modulul precedent, ai experimentat deja cu meditația. Tot ce va trebui să faci pe parcursul săptămânii viitoare este să continui cu meditația respectivă. Diferența va fi dată 2 lucruri. Primul ar fi acela că după ce vei fi terminat de citit acest articol îți va fi mult mai clar cum funcționează. Iar al doilea, că în lumina exemplelor de mai sus, vei fi mai motivat sper eu să o folosești.

Tehnica pe care te invit să o folosești

Am făcut-o publică încă de la finalul ultimului modul. Am vrut să experimentezi cu ea fără a ști foarte multe despre mecanismul din spate. Acum, după ce ai avut(sper) câteva experiențe cu meditația ghidată de acolo, a venit timpul să afli câteva lucruri despre ea.

Dat fiind faptul că în mp3. ești ghidat pas cu pas prin proces, nu o să intru foarte mult în detalii. În schimb o să vin cu o viziune de ansamblu asupra meditației. În cele mai mult de 45 de minute de meditație treci de fapt prin 7 pași. O să îi descriu în cele urmează. Nu înainte însă de a-ți reaminti frecvențele cerebrale pe care poate vibra creierul tău. Și o să te rog să nu uiți că tot ceea ce se întâmplă în timpul meditației este că îți duci creierul în Alfa sau Theta și îl programezi efectiv cu ceea ce îți dorești.

Cele 4 frecvențe cerebrale

1. **Beta.** În timp ce parcurgi acest material, cel mai probabil te afli în starea ta zilnică de veghe. Asta înseamnă că activitatea ta cerebrală este caracterizată de undele Beta.
2. **Alfa.** Dacă ai închide ochii chiar în acest moment (80% din informațiile senzoriale sunt transmise prin vedere) și te-ai concentra în mod voit pe interior, undele cerebrale se reduc și ajungi în starea Alfa.
3. **Theta.** La adulți, aceste unde apar atunci când te consideri pe jumătate treaz și jumătate adormit. (Conștientul este treaz, dar corpul oarecum adormit) Aceasta este starea spre care tindem atunci când medităm.
4. **Delta.** Pentru majoritatea dintre noi, undele Delta reprezintă somnul profund. Acest spațiu este caracterizat de un nivel foarte scăzut de conștientizare în care corpul se reface. Nu vrem să ajungem aici în timpul meditației. Din delta nu putem programa foarte multe. Stările care se doresc a fi atinse în meditație sunt Alfa și ideal, Theta.

Cei 7 pași ai meditației

1. **Inducția.** Este acea perioadă din meditație în care îți cobori frecvențele cerebrale pentru a ajunge în starea dorită Theta. În tehnica pe care ți-o propun există 2 modalități de a executa inducția. Fie te concentrezi pe părțile corpului (tehnică cu care ar fi trebuit să fi experimentat deja), fie îți imaginezi cum camera în care stai este treptat inundată de apă. În funcție de inducția pe care o preferi ai în subsolul articolului ambele variante spre descărcare.
2. **Recunoașterea.** În cazul nostru, în cadrul acestui pas 2 trebuie să recunoști acel lucru de care ești dependent

în acest moment. Prima mișcare necesară pentru a găsi o soluție la o problemă este înțelegerea problemei. Trebuie să știi, în primul rând care este problema și apoi să o înțelegi pentru a putea prelua controlul asupra acesteia.

3. **Acceptarea și afirmarea.** În acest pas trei, în cadrul meditației ghidate, ești invitat să începi să ai o relație cu Energia Universală. Cu inteligența superioară care există în tine și peste tot în jurul tău. Este momentul în care accepți și afirmi în fața acestei inteligențe cine ai fost, ce dependență ai avut, dar și ce anume vrei să schimbi în personalitatea ta, recunoscând totodată ce ai ținut ascuns până acum. Îți atrag atenția că este foarte important să fii sincer în acest pas. Nu uita că ești doar tu și inteligența universală. Niciun alt om nu îți poate asculta gândurile.
4. **Abandonarea.** Este momentul în care te „predai” în fața unei forțe superioare și îi permiți să îți rezolve dependența. Cei mai mulți dintre noi au probleme când vine vorba să se abandoneze, să permită unei alte persoane sau unui alt lucru să preia controlul. Amintește-ți totuși în fața cui cedezi controlul: Izvorului, Înțelepciunii Infinite, Energiei Universale. Procesul va deveni astfel mai ușor.
5. **Observarea și evocarea.** În cadrul acestui pas îți vei aminti de vechiul sine și îți vei reaminti ție însuți cine nu mai vrei să fii.
6. **Redirecționarea.** În cazul acestui pas te asiguri că după ce termini meditația nu intri din nou pe vibrația dependenței în mod inconștient. De aceea treci prin 3 scenarii comune și conștientizezi cum vechea senzație de dependență își face simțită prezența. Tu ești însă acolo și o observi.

7. **Creția**. Acesta este momentul în care îți creezi un sine nou. Un sine nou care nu mai are dependența de care ți-ai propus să scapi.

Aici se încheie articolul din săptămâna 2 a acestui modul. Rugămintea pe care o am este să îmi comunici într-un fel sau altul eventualele dificultăți sau nedumeriri care apar în timpul meditației. Astfel voi putea crea anumite articole bonus care să răspundă nedumeririlor tale. Spor la practică și la eliminat dependența pe care ai ales-o.

[*Descarcă meditația 1*](#)

[*Descarcă meditația 2*](#)

Cu recunoștință,

Cosmin-Constantin Cîmpanu