

Gânduri În Timpul Meditației

Practicând meditația ai observat probabil deja cum în mintea ta își fac loc o mulțime de gânduri. Atunci când ești la început s-ar putea să te simți deranjat de gândurile care își fac apariția și par că te întrerup de la ceea ce ți-ai propus să faci.

Probabil ai observat în sesiunile de meditație cum mintea ta gândește foarte mult! Creierul nostru este un fel de „fabrică de gânduri”. Pe durata meditației însă, tu nu trebuie să depui niciun efort pentru a le bloca. Încercând să le oprești îți vei consuma energia inutil și nu te vei putea bucura deplin de beneficiile meditației. Gândurile vor continua oricum să își facă apariția fiindcă ele ies de pe ușa „fabricii de gânduri”.

Atunci când aceste gânduri apar, sunt câteva lucruri pe care poți să le faci. Iar în articolul pe care tocmai îl citești, mi-am propus să discut despre acest subiect al gândurilor care par să nu îți dea pace atunci când meditezi, și să te învăț cum să lucrezi cu ele.

Realitatea este că există foarte multe teorii și sugestii. Te poți raporta în foarte multe moduri la gândurile care apar pe parcursul meditației. Personal am depistat în timp 2 modalități de a lucra cu aceste gânduri, modalități ce funcționează perfect în cazul meu. Mai cunosc și alți meditatori care folosesc cu succes aceste 2 tehnici. Iar din acest motiv, am considerat că este esențial să ți le prezint și ție. Cred sincer că cel puțin una dintre sugestii se va potrivi personalității tale. Iar aplicând-o vei avea la dispoziție o unealtă eficientă pe care să o folosești în relația cu gândurile care poate pentru moment te derutează puțin.

În cele ce urmează o să îți prezint punctual cele două

modalități de lucru, urmând ca tu să experimentezi cu fiecare în parte atunci când meditezi.

Practica 1: Autostrada gândurilor

Ceea ce o să te invit în continuare este să îți imaginezi o autostradă cu 3 benzi pe fiecare sens. Această primă practică nu presupune să faci efectiv ceva pe durata meditației, ci mai degrabă, înainte de meditație. Important este să îți imaginezi acum ceea ce îți propun și să te raportezi pe viitor la gândurile care apar pe durata meditației respectând sugestiile care urmează.

Așadar, imaginează-ți o autostradă cu 3 benzi pe sens și un trafic intens. Este mijlocul zilei, iar mașini de diferite culori și dimensiuni trec grăbite în ambele direcții. Unele claxonează încercând să atragă atenția și să se impună. Altele circulă liniștite fără a insista să se facă remarcate. Din când în când mai trece și câte un tir care face mult zgomot și lasă în urma sa un miros înțepător de la țeava de eșapament.

Tu te afli pe marginea autostrăzii și observi toate acestea. Ca om care privește de pe margine această agitație, ai două posibilități: fie intervii, te pui în mijlocul drumului, te urci și tu în prima mașină care oprește și vezi unde te va conduce șoferul, fie rămâi liniștit pe marginea drumului observând doar tot acest trafic și toată această agitație.

Alegerea este la tine, iar tot acest scenariu al autostrăzii este o metaforă. Observatorul ești tu, bineînțeles, însă mașinile care gonesc pe autostradă nu sunt altceva decât gândurile tale.

Iar atunci când meditezi, tu nu ai nici mai mult nici mai puțin decât două posibilități atunci când gândurile apar:

1. Fie te atașezi de primul gând care îți iese în cale și constăți la final unde te-a condus acesta. (făcând asta, te cedezi pe tine însuși gândului)

2. Fie rămâi un simplu observator care stă pe marginea autostrăzii și observă gândurile în goana lor spre nicăieri. Fără să te atașezi de niciunul dintre ele. Pur și simplu le observi plecând exact așa cum au venit.

Așadar, cu această metaforă în minte te invit să te transformi într-un fin observator al gândurilor tale pe durata meditațiilor zilnice. Fără efort. Detașat. Calm. Observă gândurile cum vin și pleacă, iar tu rămâi același. Alege să nu te „îmbarci” la bordul niciunui gând. Conștientizează că tu ești cel care alege. Niciun gând nu are puterea să te forțeze să i te alături. Niciun șofer de pe autostradă nu va opri să te ia în mașina sa, dacă nu te pui tu însuși în mijlocul drumului implorându-l să te ducă undeva.

Practica 2: Pune eticheta și continuă

Chiar dacă după ce ai citit metafora de mai sus lucrurile îți sunt clare, tot sunt șanse ca uneori să te lași păcălit și să te urci într-una dintre „mașinile” de pe autostradă. Nu trebuie să te îngrijorezi. Tuturor ni se întâmplă.

În acest caz, invitația mea sună în felul următor: „Etichetează și mergi mai departe.”

Această a doua practică sună în felul următor: Imediat ce ai conștientizat că de minute bune nu mai ești atent la meditație, fă un lucru simplu. Exact în momentul în care ți-a devenit clar că te-ai atașat de un gând și te-ai lăsat purtat de acesta spre nicăieri, oprește-te, „coboară din mașina” în care fără să-ți dai seama te-ai urcat, și lipește pe aceasta o etichetă pe care scrie: „gând”. Mai apoi reia meditația de unde îți amintești că ai rămas, sau, în cazul meditației ghidate, continuă cu pașii spre care ești ghidat.

Nu te enerva și nu te supăra pe gândurile care te păcălesc și te invită să mergi împreună cu ele spre nicăieri. Ele își fac datoria. Tu trebuie să ți-o faci pe a ta, și anume să înveți cum să îți observi gândurile fără a deveni atașat de ele.

Promisiunea mea este aceea că dacă vei continua doar să etichetezi gândurile atunci când conștientizezi că te-ai lăsat purtat de ele, cu timpul aceste situații vor deveni tot mai rare. Și tot mai des te vei conștientiza ca fiind observatorul calm și detașat care privește de pe margine toată agitația care are loc pe autostradă.

Acestea sunt cele 2 principii care pe mine m-au ajutat cel mai mult să lucrez cu gândurile care apar inevitabil pe parcursul meditației. În încheiere vreau să te mai fac atent asupra unui lucru pe care îl consider foarte important.

Sunt șanse ca dacă în 80-90% din timpul alocat meditației, nu ai făcut altceva decât să te lași purtat de gândurile din mintea ta, să ai senzația că nu faci ceea ce trebuie și că nu meditezi așa cum ar trebui. Această impresie este o greșeală de începător asupra căreia îți atrag atenția.

Dacă în 80-90% din timp nu ai făcut altceva decât să te lași purtat de amalgamul de gânduri, asta înseamnă că restul de 10-20% ți l-ai petrecut reconectându-te la clipa prezentă și devenit conștient de tine însuși. Iar asta înseamnă mai mult decât îți imaginezi. Pentru că în timp, procentajele se vor înclina în direcția pe care tu ți-o dorești.

Totul este o chestiune de practică. Iar cu cât ești mai dedicat, cu atât rezultatele nu vor înceta să apară. Mult succes!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Bonus 2: Meditația Recunoștinței (ghidată)

Așa cum ți-am promis, am înregistrat pentru tine o nouă meditație ghidată. Te invit să o descarci de [AICI](#), la fel cum ai făcut și în cazul celeilalte meditații ghidate. Pentru următoarele câteva zile folosește-te de această înregistrare pentru a medita dimineața sau seara.

Invitația mea este aceea de a medita atât dimineața cât și seara. Dimineața folosește meditația pe care [ai descărcat-o astăzi](#), iar seara pe cea pe care [o ai deja descărcată](#). Asta nu este însă o cerință obligatorie. Să meditezi cel puțin o dată pe zi, ajutându-te de oricare dintre înregistrări este suficient.

Mult succes! iar dacă ai orice fel de întrebări sau observații referitor la practică nu uita că sunt aici să te ajut.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Meditație Si Recunoștință

Ajunși în acest punct al modulului 4, și ținând cont de faptul că te-ai familiarizat măcar puțin cu meditația, astăzi o să îți propun o tehnică puțin mai avansată. Sper că ai folosit pe parcursul ultimelor zile [meditația ghidată](#). Am creat-o special pentru un meditator de nivel începător spre mediu.

Practicând meditația, este destul de probabil să fi observat deja efectele pe care aceasta le are asupra corpului tău. Dacă

nu ai observat încă nimic, nu te îngrijora. Uneori este nevoie de mai multe zile de meditație fără pauze pentru a-i simți cu adevărat efectele.

Îți spuneam că astăzi o să îți prezint o tehnică puțin mai avansată de meditație. Nu este cu mult diferită raportat la ce ai experimentat până acum. Totuși tehnica pe care o vei învăța astăzi are o caracteristică esențială. Este o „punte” de legătură între recunoștință și meditație. Înainte de a-ți spune despre ce este vorba, în prima parte a articolului o să enumăr câteva descoperiri științifice legate de meditație. Și o să fac asta din două motive:

a) pentru a ști la ce să te aștepti să obții de pe urma practicării meditației

b) pentru a te motiva să continui cu această practică minunată și după încheierea acestui modul patru. 30 de zile de meditație sunt un pas important, însă pentru a obține beneficii autentice, practica trebuie menținută pe o perioadă mai lungă de atât.

Rezultate științifice

1. Neurocercetătorii au descoperit că în timp ce meditezi, creierul tău își schimbă efectiv forma fizică. Creierul se remodelează pe el însuși pe durata meditației.

2. Meditația are un rol foarte important atunci când vine vorba de stres și digestie. Să meditezi îți poate scădea considerabil nivelul de stres resimțit. Un alt studiu a demonstrat că aproximativ 20% din populația planetei se consideră extrem de stresată pe parcursul unei zile. Acum ai în mână o unealtă cu ajutorul căreia poți controla această senzație. Meditația este o metodă cât se poate de reală și eficientă în relația ta cu stresul.

3. Meditația stimulează „gândirea divergentă”. Aceasta fiind o gândire care îți permite să generezi mai multe idei noi decât

în mod normal.

4. Să meditezi te ajută să fii conștient de tine însuși și de ceea ce se întâmplă în jurul tău pe parcursul unei zile. Amintește-ți de câte ori nu ți s-a întâmplat să ratezi anumite lucruri pentru simplul fapt că nu ai fost atent și nu le-ai conștientizat. Practicând meditația obții o stare de prezență pe parcursul zilei indiferent de activitățile pe care le faci.

5. Meditația te ajută să te concentrezi. Neurocercetătorii au descoperit de asemenea că după numai 11 ore de meditație (o meditație de 10 minute zilnic pentru aproximativ 2 luni) creierul participanților a suferit modificări structurale în ariile responsabile cu concentrarea și controlul de sine. Oamenii care meditează își pot menține atenția asupra unei sarcini pentru mai mult timp comparat cu cei care nu meditează.

6. Meditația îți reduce din anxietate. Peste 163 de studii diferite au demonstrat că practica meditației reduce nivelul de anxietate. Procentul cu care anxietatea s-a redus fiind în unele cazuri de până la 90%.

Iar aceste rezultate nu sunt decât o foarte mică parte din beneficiile nenumărate pe care practica meditației ți le aduce. Ai acum o ocazie, care ar putea fi unică în viață, să faci loc acestei practici în viața ta. Și pe lângă asta, ai alături de tine oameni care fac același lucru și cu care poți schimba idei și

opinii: <https://www.facebook.com/groups/427827694077446/>

Să meditezi este simplu odată ce alegi să lași în urmă convigerile limitative legate de meditație. Și numai cu 10 minute de meditație zilnic poți obține niște rezultate fenomenale.

Îți spuneam însă că astăzi îți propun o nouă tehnică cu ajutorul căreia să combini meditația cu recunoștința. În cele ce urmează o să o descriu pas cu pas, pentru ca și tu să o

poți pun în aplicare simplu.

Fii recunoscător în timp ce meditezi

Pas.1 Găsește și așază-te într-o poziție confortabilă pentru tine. Nu contează dacă stai pe un scaun sau stai întins în pat, indiferent unde stai așază-te confortabil.

Pas.2 O să te invit să începi acest exercițiu de meditație cu ochii deschiși. Nu îți concentra atenția asupra unui singur punct din spațiul care te înconjoară. Doar menține-te conectat și conștient de spațiul care se află în jurul tău. Iar în timp ce stai acolo, o să te invit să respiri profund de câteva ori.

Pas.3 Permite aerului să intre prin intermediul nărilor și dă-l afară pe gură. În timp ce inspiri concentrează-te asupra pieptului tău care se dilată, asupra plămânilor care se umplu cu aer. Iar în timp ce expiri, conștientizează cum corpul se relaxează de fiecare dată când aerul părăsește plămâni tăi. Pe durata acestor prime respirații conștiente îți recomand să inspiri și expiri în așa fel încât dacă cineva ar fi lângă tine ți-ar putea auzi respirația. Doar pe durata acestor prime câteva respirații. Inspiră pe nas. Expiră pe gură.

Pas.4 Iar odată cu următorul expir, închide încet ochii și simte cum greutatea corpului apasă în scaun sau în patul pe care stai.

Pas.5 Acum concentrează-ți atenția asupra pieptului tău, în locul în care este situată inima ta.

Pas.6 Imaginează-ți acum că de fapt inspiri și expiri prin zona în care este situată inima ta.

Pas.7 Imaginează-ți o pajiște verde și un cer de un albastru pur și senin. Pe acest fundal, activează un sentiment pozitiv. Alege un moment din trecutul tău în care ai fost cu adevărat fericit. Iar în timp ce pe acest fundal activezi sentimentul

armonios, simte cum ești recunoscător pentru că poți avea această experiență. Esențial este să te concentrezi pe ceva pentru care ești cu adevărat recunoscător.

Pas.8 Doar pentru o clipă renunță la orice tip de concentrare de orice fel. Nu te mai concentra nici măcar pe respirație. Folosește secunde care urmează pentru a-i permite minții să facă orice vrea să facă. Dacă vrei să se gândească, las-o să se gândească. Dacă vrea să fie ocupată, permite-i să fie ocupată. Renunță la efort sau control. Doar permite-i efectiv minții să facă exact ceea ce vrea ea să facă.

Pas.9 Atunci când simți că poți să o faci deschide încet ochii, întinde-te puțin, relaxează-te și întreabă-te cum s-a simțit acest exercițiu. Este foarte important să faci asta la final pentru că astfel „vei purta” cu tine pe parcursul zilei o parte din starea plăcută obținută pe parcursul meditației efective.

Acesta este exercițiul de meditație pe care te invit să îl faci pe parcursul următoarelor 3-4 zile. Nu uita că nu există o modalitate corectă și o modalitate greșită de a medita. Esențial este să experimentezi și să găsești acea modalitate care îți aduce ție cele mai multe beneficii.

În 3-4 zile, după ce te-ai jucat și experimentat cu tehnica descrisă mai sus, te invit să revii în interiorul AF. Voi face public un nou articol bonus cu o altă meditație ghidată. Înregistrarea înglobează cumva cei nouă pași de mai sus, venind însă și cu un pas suplimentar pentru un efect amplificat. În același timp, folosind meditația ghidată nu va fi nevoie să te mai îngrijorezi referitor la momentele în care ar trebui să faci tranziția între pași.

Îți spuneam însă că este foarte important să experimentezi și să îți dai seama ce nu funcționează pentru tine. Acesta este motivul pentru care nu am făcut publică meditația ghidată

astăzi. Experimentează tu însuși pentru câteva zile. Fă lucrurile așa cum simți tu să le faci și așa cum intuiția ta îți dictează. Mai apoi vei primi acces și la meditația ghidată.

Spor la meditat!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

[Aminteste-ți Să Meditezi](#)

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

A trecut deja o săptămână de când practici meditația. Sunt șanse destul de mari să nu fi reușit să practici meditația zilnic. Acesta nu este însă un motiv de îngrijorare. Să omiți câteva zile atunci când ești la început este perfect normal.

Majoritatea oamenilor cu care am discutat vreodată despre meditație mi-au spus că nu meditează pentru că uită.

Dacă ți se întâmplă și ție, iată câteva recomandări:

- Leagă practica recunoștinței de meditație. Pe durata modulului precedent am discutat despre recunoștință și este destul de probabil ca deja să îți fi făcut un obicei din a practica recunoștința în fiecare dimineață. Un lucru simplu pe care poți să îl faci este să introduci meditația fie înainte fie după sesiunea de recunoștință de dimineață. Urmează să înveți și cum să combini recunoștința cu meditația. Asta însă în a doua parte a modulului, după ce te mai obișnuiești puțin cu

practica.

- Pune-ți un reminder pe telefon. Personal folosesc [această aplicație](#). O poți încerca și tu să vezi dacă ți se potrivește. Iar atunci când sună alarma, pune-ți în căști [meditația ghidată](#) și savurează aproximativ 12 minute de meditație relaxantă și benefică.
- Un alt lucru pe care ai putea să îl faci este să îți pui cartonașe colorate în acele locuri în care știi că îți petreci de obicei timpul dimineața. De exemplu, s-ar putea ca printre primele lucruri pe care le faci deja dimineața să se numere mersul la bucătărie și făcutul unui ceai. În acest caz ai putea să îți lipești un cartonaș colorat pe cutia de ceai și să scrii pe el „Meditază”.
- Sau, dacă unul dintre primele lucruri pe care le faci dimineața este să deschizi calculatorul sau laptopul, ai putea folosi un wallpaper care să te inspire. Iată [un exemplu](#) pe care îl am acum eu pe desktop.

Acum că ai aceste sugestii la îndemână, în a doua parte a articolului îți propun să ne concentrăm puțin pe ceea ce este destul de probabil să observi în meditație.

Spun „observi” pentru că meditația este mult mai mult despre a observa decât despre a bloca, controla sau manipula. Iar atunci când observi anumite lucruri pe parcursul meditației este important să știi cum să te raportezi la ele și ce atitudine să adopți. Așa că am selectat mai jos cele mai comune observații și le-am detaliat în așa fel încât lucrurile să fie mai ușoare pentru tine:

1. **0 mulțime de gânduri care par să te deruteze.** Cel mai important lucru pe care trebuie să îl știi aici este că pentru început nu trebuie să manifesti niciun fel de dorință de a controla în vreun fel aceste gânduri. Nu le judeca și nu te condamna pentru că ai gânduri care par să te întrerupă de la meditație. În schimb observă aceste gânduri cum vin și pleacă. Conștientizează cum

aceste gânduri vin în mintea ta, iar pentru că nu te agăți de ele și nu te atașezi de ele, gândurile își văd în continuare de drum plecând așa cum au venit.

2. **0 îngrijorare referitor la o „problemă” din viața ta.** Ți se poate întâmpla ca pe parcursul meditației să observi o problemă care te presează la acel moment. În cazul celor ce se află la început de drum cu meditația, această problemă observată este percepută ca stând în calea meditației. Iar această credință este cât se poate de falsă. Observă fără să judeci această „problemă” care pare că s-a pus în calea ta. Nu o cataloga. Doar observ-o. Vezi dacă vrea să îți transmită ceva. Fii conștient de faptul că respiri și observă problema. Aceasta este în sine o practică de meditație foarte eficientă.

3. **Frustrare.** Să meditezi este exagerat de simplu. Însă atunci când ești la început de drum s-ar putea să acumulezi multă frustrare. Și asta din cauza preconcepțiilor tale despre meditație. Ți se poate părea că nu meditezi atât de bine pe cât ar trebui sau simți că nu faci lucrurile corect. Asta se întâmplă de obicei din cauza unui ideal pe care tu l-ai construit în mintea ta referitor la meditație. Invitația mea este să contempli acest ideal pe parcursul meditației și să observi dacă are el vreo bază reală. Făcând asta vei observa cum devii tot mai puțin atașat de acest ideal și te vei bucura tot mai mult de fiecare secundă de meditație.

Acestea fiind spuse, eu îți adresez invitația de a continua practica la fel ca și până acum. Diferența va fi dată de cele 3 observații la care vei ști cum să te raportezi. De asemenea, dacă ai uitat să meditezi în unele zile până acum, poți aplica cu succes sugestiile de la începutul articolului. Sunt convins că măcar o parte dintre ele se vor potrivi tipului tău de personalitate.

Până la cel de-al treilea articol continuă să meditezi

folosindu-te de înregistrarea de [aici](#). Urmează ca de săptămâna viitoare să trecem la câteva tehnici mai avansate, iar pentru a-ți fi ușor să faci trecerea este important să te obișnuiești cu practica de început.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

Bonus 1: Meditație Ghidată

Tot ceea ce trebuie tu să faci este să dai click pe link-ul de mai jos și să descarci materialul .mp3 pe dispozitivul tău. Mai apoi alege o perioadă de timp. Poate fi dimineața sau seara. Sau chiar în mijlocul zilei. Oricând consideri tu că ai timp să meditezi, pune-ți căștile, dă play înregistrării pe care ți-o ofer astăzi și meditează pentru câteva minute. Eu nu pot decât să îți promit că te vei simți extraordinar.

Descarcă materialul de [AICI](#).

Înregistrare
Recunoștință

Webinar:

Să Meditezi Este Simplu

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Ca și în cazul recunoștinței, o să te invit să începi simplu cu un exercițiu „banal” pe care oricine îl poate face. Înainte însă de a-ți spune în ce constă exercițiul o să îți spun câteva lucruri pentru a te familiariza cu conceptul de meditație.

Există multe preconcepții despre meditație. De multe ori oamenii își imaginează meditația ca fiind un lucru complicat făcut de niște călugări rași în cap și îmbrăcați în straie roșu închis și portocaliu care locuiesc în Tibet. Nimic mai fals. Să meditezi nu este nici complicat și nici nu trebuie să fii ras în cap sau să te îmbraci într-o anumită culoare pentru a medita.

Meditația este una dintre cele mai simple și benefice activități pe care le poți introduce în viața ta. Orice meditator avansat a-i întreba îți va spune unul și același lucru: **Meditația este cel mai important obicei din viața mea.**

Pe parcursul acestui modul, vei învăța ușor-ușor cum să integrezi meditația în viața ta și să te bucuri de toate beneficiile acesteia. Deocamdată iată o serie de lucruri pe care simt să ți le transmit la început de drum:

1. Începe cu 2 minute. Fă ca lucrurile să fie ridicol de simple. Așa cum ți-am spus de multe ori și pe parcursul modulului dedicat recunoștinței, este mult mai important să faci pași mici zilnic decât să faci un pas imens astăzi și mai apoi să uiți total de ceea ce ți-ai propus. Așa că sugestia mea este să începi cu 2 minute de meditație zilnic.

2. Meditează imediat ce te trezești dimineața. *„Păi bine Cosmin, dar parcă ziceai că prima dată cum mă trezesc să fiu recunoscător, acum zici să practic meditația?”*. Fă loc pentru amândouă în fiecare dimineață din viața ta și peste câteva luni te vei felicita pentru decizie.

3. Nu te lăsa păcălit de întrebarea „cum să meditez?”. Majoritatea oamenilor rămân blocați în această întrebare și li se pare că încă nu știu destul pentru a începe să mediteze. După cum îți spuneam, ideea că meditația este ceva complicat se datorează faptului că mintea ta vrea să te păcălească. Să meditezi este unul dintre cele mai simple și plăcute lucruri pe care poți să le faci. Îți promit că vei ajunge singur la concluzia asta pe parcursul acestui modul.

4. Conștientizează cum se simte corpul tău. Fiind prins în vârtoarea activităților de peste zi, ți se întâmplă foarte des să uiți să ascuți mesajele pe care corpul tău ți le transmite. Meditația este un prilej excelent pentru a comunica cu corpul tău și a conștientiza mesajele pe care acesta ți le transmite.

5. Nu te îngrijoră că o faci greșit. Ca și în cazul întrebării „cum să meditez?” am observat că foarte mulți oameni se blochează și renunță la meditație fiindcă simt că nu fac lucrurile așa cum ar trebui. Nu există nicio cale perfectă de a medita, important este să înveți să te bucuri și să fii fericit pe parcursul practicii.

6. Nu îți fă din a elimina gândurile un țel. Cel puțin pentru început. Eliminarea gândurilor este și ea o convingere foarte populară atunci când vine vorba de meditație. Meditând, uneori poți experimenta absența gândurilor, însă a nu mai avea niciun gând este departe de a fi scopul efectiv al meditației.

7. Zâmbește după fiecare sesiune de meditație. După fiecare sesiune de meditație, alocă-ți câteva secunde suplimentar pentru a conștientiza cum te simți și pentru a zâmbi. Ajută mult, iar făcând asta, în scurt timp te vei simți nerăbdător să începi sesiunea de meditație de a doua zi.

Iar acum, iată exercițiul pe care te invit să îl aplici în zilele următoare:

Alege o poziție comodă (indiferent care este ea) și timp de 2 minute fii conștient de faptul că respiri. Asta e tot. S-ar putea ca dacă nu ai mai meditat niciodată gândurile să îți zboare și să nu îți poți menține concentrarea pe respirație pentru toate cele 120 de secunde. Dacă observi că nu te poți concentra numără-ți respirațiile și ar trebui să reușești.

Ți se poate părea banal, însă te rog să ai încredere că acesta este un prim pas esențial în practica meditației. Așa că, pentru următoarele 3 zile te invit să practici acest exercițiu. După 3 zile îți voi pune la dispoziție un .mp3 cu o meditație ghidată.

Ce înseamnă această meditație ghidată? Înseamnă că îți iau de pe umeri îngrijorarea cum că nu ai face ceea ce trebuie și te voi ghida personal pe parcursul meditației. Mp3-ul de care îți vorbesc reprezintă câteva minute de înregistrare a vocii mele,

minute în care te ghidez prin meditație.

Până acolo însă, te invit să faci primul pas. Meditează timp de 2 minute fiind conștient de faptul că respiri.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

5 Citate Din Osho (Despre Recunoștință)

[Descarc articolul în format .mp3](#)

Ajunși în acest punct al modulului, cel mai probabil experiența ta cu practica recunoștinței este acum la un alt nivel. Acesta este ultimul articol aferent modulului 3. De aceea vreau să te fac atent asupra unui aspect foarte important: *Nu renunța la practică pe parcursul următoarelor module!*

Faptul că modulul 3 se încheie, nu înseamnă că trebuie să te oprești din a practica recunoștința. Beneficiile profunde care vin la pachet odată cu această minunată practică se văd uneori și după câteva luni. Dacă ai practicat zilnic recunoștința de la începutul acestui modul și până astăzi, cu siguranță poți deja observa rezultate palpabile în viața ta. Însă după câteva luni de practică, rezultatele se vor vedea și mai frumos decât se văd în acest moment.

Am ales să închei modulul cu un articol al cărui scop este acela de a-ți lărgi perspectivele cu privire la recunoștință. Am ales câteva citate din Osho despre

recunoștință și le-am aprofundat pe fiecare dintre ele. Te invit să le parcurgi relaxat și să fii atent la a extrage cel puțin o idee care să te ajute pe viitor în practica recunoștinței. Succes!

5 Citate Din Osho(Despre Recunoștință)

1. Iluminarea ta este completă numai atunci când tăcerea a devenit o celebrare. Prin urmare, eu insist că după ce meditezi, trebuie să celebrezi. După ce ai fost tăcut, trebuie să te bucuri de asta, trebuie să oferi mulțumire. *Un sentiment profund de recunoștință merită oferit Întregului pentru simplul fapt că ești, că poți medita, că poți fi tăcut, că poți râde.*

Pe parcursul modulului 4, vei avea ocazia să înveți niște tehnici de meditație pe care îmbinându-le cu practica recunoștinței vei obține o unealtă extrem de puternică pentru fericirea ta. Toate la timpul lor însă.

Adevărata celebrare a tăcerii vine numai prin meditație. Sau cel puțin meditația este singurul loc în care eu personal am învățat să celebrez și apreciez cu adevărat tăcerea. **Înțelepciunea liniștii este colosală.** Iar meditând, vei învăța să pășești și tu cu recunoștință în acel spațiu.

2. O rugăciune reală nu are nimic să îi sugereze lui Dumnezeu cu excepția unui sentiment profund de *recunoștință și mulțumire*. Aceasta acceptă pur și simplu tot ceea ce Dumnezeu revarsă. Rugăciunea înseamnă să primești darul.

Iisus a fost cel care a spus: „**Cereți și vi se va da; căutați și veți afla; bateți și vi se va deschide**”(Matei 7:7), dar tot El a fost cel care a spus: „**Toate câte cereți, rugându-vă, să credeți că le-ați primit și le veți avea.**”(Marcu 11:24)

Ceea ce te invit eu să înțelegi este faptul că tot ceea ce îți dorești ți-a fost deja dăruit. Datoria ta este să permiți acestui dar să se manifeste conștientizând că tu înglobezi de

fapt în interiorul tău întreg Universul.

3. Întreg jocul existenței este atât de frumos încât râsul ar trebui să fie singurul tău răspuns. Numai râsul poate fi rugăciune adevărată, recunoștință.

De câte ori nu ți se întâmplă în acest moment să te cerți, să te superi, să porți ranchiună sau să fii deconectat de la esența ta divină? Probabil că de multe ori și să știi că nu ești singurul om în această situație.

Cu cât mai mult vei practica însă recunoștința, cu atât mai mult vei putea aduce în situațiile de zi cu zi calmul, puritatea și frumusețea acestei practici.

4. Ai încredere în viață, ai încredere în Dumnezeu și indiferent de experiențele care îți sunt dăruite, fii recunoscător. Bucură-te atât de profund și exprimă o asemenea recunoștință încât lucrurile ne semnificative o să devină sacre sub ochii tăi. Transformă totul în ceva sacru – profanul dispare atunci când aduci energia iubirii și a recunoștinței infinite în viața ta.

Și eu îți pot confirma că atunci când ajungi să poți exprima recunoștință sinceră pentru o situație pe care inițial ai perceput-o ca negativă, viața ta va arăta cu totul altfel.

Iar să poți fi recunoscător pentru ceva „negativ” este o chestiune de practică. Cu cât nu vei renunța la practică, cu cât recunoștința va deveni o parte esențială a fiecărei zi din viața ta cu atât te vei apropia mai mult de conștiința non-dualității, de conștiința Întregului.

5. Odată ce ai înțeles sentimentul de recunoștință și i-ai permis acestuia să se scufunde în interiorul tău, vei începe să simți recunoștință pentru absolut orice. Și cu cât mai recunoscător vei fi, cu atât te vei plânge mai puțin. Atunci când încetezi să te mai plângi, suferința dispare. Ea există numai atunci când te plângi. Suferința nu poate exista alături

de recunoștință. Așadar acesta este unul dintre cele mai importante secrete pe care le poți învăța.

Pe parcursul acestui modul, ai învățat unul dintre cele mai importante secrete ale vieții și fericirii tale. Continuă să practici recunoștința în fiecare zi și în viitor te vei felicita pentru alegerea înțeleaptă pe care ai făcut-o.

Aici se încheie modulul 3. Urmează ca peste o săptămână să fac public primul articol despre Meditație. Până atunci însă, vreau să închei acest modul așa cum se cuvine cu un mesaj de mulțumire din partea mea:

Sunt recunoscător pentru că îmi ești alături. Îți mulțumesc din tot sufletul pentru susținerea pe care mi-o oferi. Mă simt binecuvântat să te am alături și îți mulțumesc sincer și profund pentru că faci parte din viața mea!

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

De Ce Și Cum Funcționează De Fapt Recunoștința

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Până acum, în articolele aferente acestui modul ți-am explicat cum și de ce să practici recunoștința. Am toată încrederea că te bucuri deja de beneficiile acestei minunate practici. Iar când vei combina tehnicile și „antrenamentul” pe care îl faci

pe parcursul acestui modul cu tehnicile de meditație pe care le vei învăța pe parcursul modulului 4, sunt convins că vei percepe realitatea ca fiind și mai splendidă decât o conștientizezi deja.

După cum îți spuneam, până acum am scris despre cum și de ce să practici recunoștința. Astăzi voi explica în cuvinte simple de ce și cum funcționează această practică. Așa că hai să începem.

Tu ești energie

Pentru a înțelege de ce o atitudine recunoscătoare îți poate aduce atâtea și atâtea beneficii, te invit ca pentru început să înțelegi sau să îți reamintești că tu nu ești altceva decât energie în proporție de 100%.

În esență tu ești alcătuit din celule care sunt alcătuite din molecule care sunt alcătuite din atomi care sunt alcătuiți din electroni, protoni și neutroni. Ultima propoziție pe care ai citit-o nu este altceva decât știință unanim acceptată de toată comunitatea internațională.

Așadar, tu ești un conglomerat de atomi. Ești energie, la fel cum și orice altceva din jurul tău este energie.

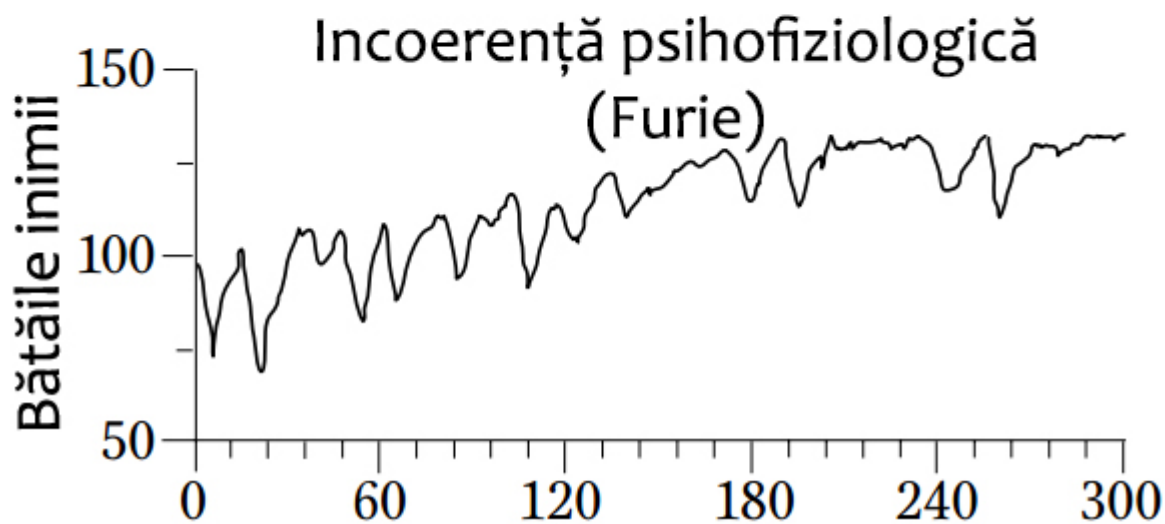
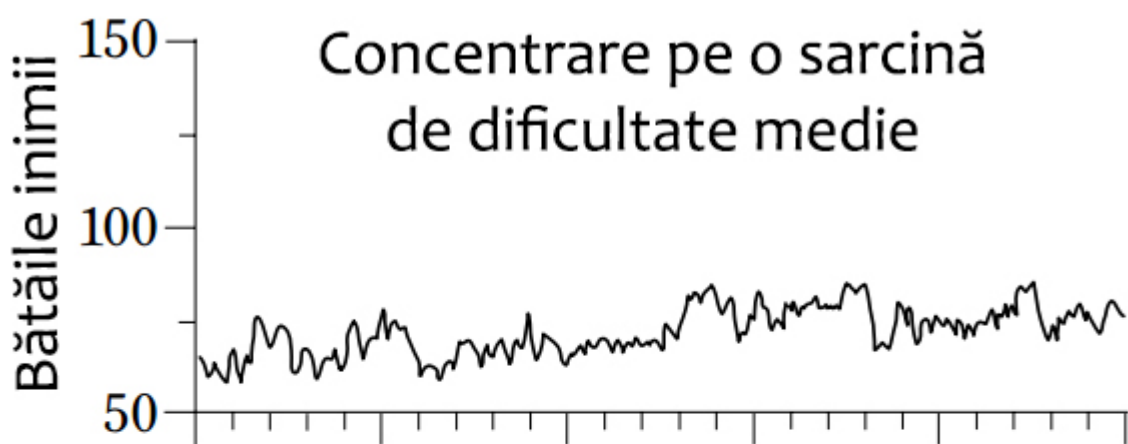
Energia este vibrație

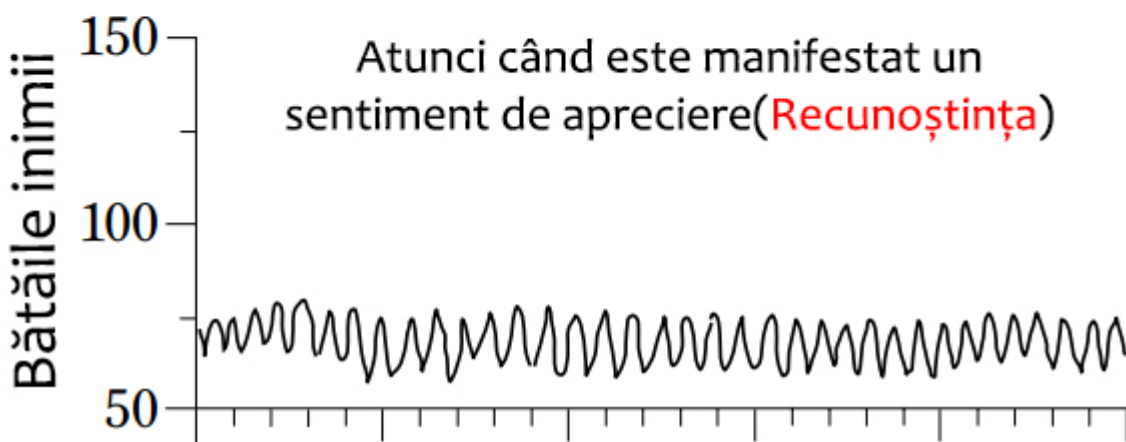
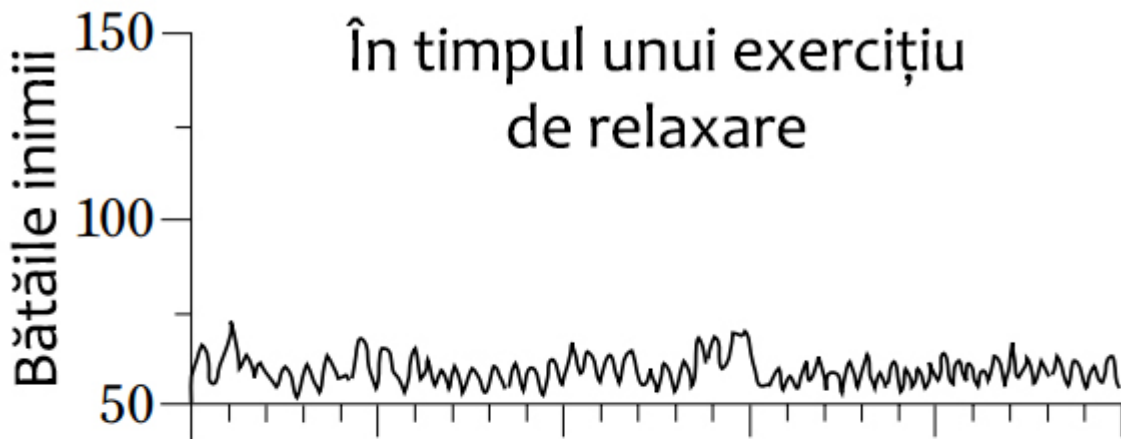
Următorul lucru simplu pe care te invit să îl înțelegi sau să ți-l reamintești este acela că energia este vibrație. **Există modalități infinite în care energia poate vibra.** Furia are o anumită vibrație. Iubirea are o altă vibrație. Nepăsarea are o altă vibrație și tot așa. **Fiecare sentiment, dar și fiecare om sau obiect lipsit de viață are o anumită vibrație specifică lui.**

Interesant și util de știut este faptul că **vibrațiile asemănătoare se atrag, pe când cele diferite se resping.** Undele energetice vor tinde să rezoneze cu alte unde

energetice care vibrează identic cu ele. Acesta este modul în care este construit Universul. Poate că ar fi interesant să ne întrebăm de ce vibrațiile identice se atrag, dar răspunsul la această întrebare nu este esențial pentru scopul final al articolului pe care tocmai îl citești.

Pentru a te ajuta să percepi mai ușor faptul că energia este vibrație, ți-am pregătit niște poze pe care le poți viziona mai jos.





După câte poți vedea, sentimentele de apreciere și recunoștința au cea mai armonioasă vibrație. Pe grafic aproape că nu mai apar „vârfuri ascuțite”, ci apar majoritar „curbe maxime” și „curbe minime”.

Și așa cum spuneam mai sus, energiile cu o anumită vibrație atrag energii cu aceleași vibrații. Cu alte cuvinte: **vibrezi furie, atragi** energie care rezonază cu **furia**. **Vibrezi recunoștință, atragi** energie care rezonază cu **recunoștința**.

Concluzie

Acestea fiind spuse, am încredere că tocmai ai parcurs una dintre cele mai simple și clare explicații referitor la de ce și cum funcționează efectiv recunoștința. Dacă ar fi să reții *un singur lucru* din tot ce ai citit, acesta ar suna în felul următor: **Observi și atragi în viața ta, gânduri, emoții,**

oameni și obiecte cu a căror frecvență rezonezi. Practică zilnic recunoștința și vei atrage zilnic în viața ta gânduri, emoții și oameni frumoase și armonioase așa cum și sentimentul de recunoștință este.

Succes în practicarea recunoștinței! Și continuă să faci asta pentru tot restul vieții. Îți vei fi ție însuși recunoscător.

Iar combinând toată experiența pe care ai acumulat-o pe parcursul acestui modul, cu tehnicile de meditație pe care le vei învăța pe parcursul modulului 4, vei obține o unealtă extraordinar de puternică pentru fericirea ta. Până acolo însă, este important să continui zilnic cu practica recunoștinței.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu

-
1. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2010). [Coherence: Bridging personal, social and global health](#). ALTERNATIVE THERAPIES, jul/aug 2010, VOL. 16, NO. 4.

Modalități Simple De A Practica Recunoștința

[Descarcă articolul în format .mp3](#)

Acum că ai vizionat video-ul, te invit să pui în practică sugestiile de acolo.

Suntem diferiți, iar ceea ce funcționează pentru mine s-ar

putea să nu funcționeze pentru tine. La fel de bine, ce funcționează pentru tine, s-ar putea să nu funcționeze pentru un alt coleg din Academia Fericirii și tot așa.

De aceea, mi-am propus să închei acest articol cu alte câteva sugestii (pe lângă cele din video) care te vor ajuta atunci când practici recunoștința. Iată-le:

- 1. Trimite pe parcursul zilei mesaje de recunoștință.** Întreabă-te chiar acum de câte ori în ultima lună, ai trimis un mesaj de recunoștință pe facebook, prin SMS, apel telefonic sau e-mail, oamenilor importanți din viața ta. Dacă răspunsul este că niciodată, începe astăzi. Pune mâna pe telefon sau orice alt dispozitiv pe care îl preferi pentru transmiterea informației și exprimă-ți recunoștința față de oamenii importanți din viața ta. Dacă nu ai inspirație poți să le scrii doar atât: „Sunt recunoscător pentru că faci parte din viața mea!”. Important este să faci exercițiul și să vezi dacă ți se potrivește sau nu ☐
- 2. Înlocuiește gândurile care nu exprimă recunoștință, cu unele prin care exprimi recunoștință.** Conștientizează când gândești ceva negativ despre o altă persoană. După ce ai conștientizat, înlocuiește gândul respectiv cu un altul în care îți exprimi recunoștința pentru binecuvântarea, grandoarea și splendoarea din celălalt. Recomandarea mea este să experimentezi cu această conștientizare măcar odată pe zi.

Fiindcă și acesta este un articol plin de sugestii practice o să mă opresc aici fiindcă nu vreau să te simți copleșit. Repet faptul că nu trebuie să pui în practică toate sugestiile despre recunoștință pe care le-ai citit pe parcursul acestui modul. Alege însă acele idei cu care simți că rezonzi și pune-le imediat în practică.

Dacă ai orice fel de întrebări, îți stau ca de obicei la dispoziție, iar peste 2 zile te invit să te loghezi din nou pe

platforma AF fiindcă ți-am pregătit un articol absolut special.

Cu recunoștință,

Cosmin Constantin-Cîmpanu