

Vrei să Elimini Durerea? Apucă-te de Meditat!



“Elimină-ți opinia despre ceea ce pare că îți cauzează durere și nu vei avea nicio durere.”

Marcus Aurelius

“Durerea este inevitabilă. Suferința este opțională.”

Dalai Lama

Introspecțiile lui Marcus Aurelius și Dalai Lama în legătură cu natura durerii, ne arată cum durerea fizică poate fi gestionată în mod eficient prin exercițiul adecvat și disciplină mentală, rezumate frumos în cunoscuta frază “mintea deasupra materiei”.

În Vest, noțiunea de minte deasupra materiei circulă de secole (cel puțin începând cu Aurelius și filozofii stoici anteriori), și totuși recent s-a întâmplat ca o tehnică ce pune asta în practică să devină subiectul unor cercetări științifice serioase, și anume meditația cu stare de atenție susținută.

Meditația realizează acest efect prin cultivarea simțului de echilibru sufletească și prin observații obiective ale proceselor interne ale corpului.

În ultima decadă, știința meditației a scos la iveală o gamă largă de beneficii cognitive și emoționale revenite practicienilor, incluzând atenția sporită, sensibilitate scăzută la durere și reactivitate redusă a emoțiilor. Dovezile acestor beneficii au fost sprijinite de studii de imagistică cerebrală pe oameni care meditează pe termen lung, arătând că

schimbarea are loc la nivel fiziologic.

Până în prezent, majoritatea studiilor legate de meditația în stare de atenție susținută s-au derulat pe oameni cu o experiență pe termen lung în meditația intensivă. Într-un studiu publicat la începutul acestui an în Jurnalul neuroștiinței (Journal of Neuroscience), cercetătorii de la universitatea Wake Forest au explorat impactul acestei meditații asupra durerii după doar câteva zile de antrenament în meditație.

Autorii studiului sugerează că efectul benefic al meditației se datorează unei disocieri între conștientizarea durerii și evaluarea emoțională a durerii legate de ea. Prin urmare, cei care meditează sunt conștienți de senzația durerii, dar nu judecă și nu se concentrează pe calitatea deranjantă asociată în mod normal cu durerea. Marcus Aurelius o spune frumos, în puține cuvinte, "Dacă ești deranjat de orice lucru extern, durerea nu se datorează lucrului în sine ci se datorează propriei estimări a acesteia, iar tu ai puterea să revoci asta în orice moment. "

Ca o modalitate de înțelegere mai bună a experienței meditației, gândește-te la concentrarea mentală de care dă dovadă un atlet de performanță într-o competiție. Convingerea de a depăși durerile musculare chinuitoare permite cicliștilor de talie mondială să termine Turul Franței (o cursă de 2000 mile -aprox 3200 km- pe parcursul a 21 de zile, la altitudine) și alergătorilor de distanță lungă să termine maratonul în aproximativ 2 ore (în medie mai puțin de 5 min/milă). Bineînțeles, atleții de mare rezistență nu practică în mod necesar și meditația, dar sunt oameni care au cultivat disciplina mentală prin ani de antrenament în care au ajuns să aprecieze esența "minții asupra materiei".

Acest studiu sugerează implicația fascinantă cum că nu este nevoie să urmezi calea unui călugăr, să adopți o filozofie stoică extremă și nici măcar să te înhămezi într-un refugiu de meditație intensivă pentru a experimenta beneficii sănătoase substanțiale. Este posibil ca meditația intensivă să ofere recompense suplimentare, dar totuși acest studiu demonstrează cum un exercițiu de meditație pe termen scurt conduce la o reducere semnificativă a suferinței asociate cu durerea obișnuită, zilnică.

Costul și riscurile scăzute ale meditației conștiente o face atractivă în mod particular pentru cei care suferă de durere cronică, cu toate că valoarea se extinde la oricine este în căutare de un plus de concentrare și o reducere a suferinței. Într-un fel, cu toții am ajuns condiționați de reacțiile la distragerile din mediul nostru, ca un câine condiționat de sunetul clopoțelului. Oricât de mult ne dorim mintea noastră să fie calmă, procesul prin care se petrece acest fapt, este legat de efortul pe care noi îl dam meditației, adică a nu face nimic, și a închide ochii..ce poate fi mai plăcut.

**Sigur vom putea izbuti să ne oprim o parte din gândurile care dau navală.
Că până la urmă, singurul lucru care stă între noi și Dumnezeu este Minte
noastră.**

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor