

Meditația și Puterea Ta Mentală



Confucius spunea: "Timpul dedicat Meditației l-am irosit, Timpul dedicat Învățăturii l-am câștigat". Probabil Confucius nu și-a dat seama că Meditația l-a ajutat să devină un Învățat, un Înțelept.

Dacă meditezi regulat, chiar și o scurtă sesiune dimineața îți poate îmbunătăți modul în care se desfășoară toată ziua. Nu numai că te simți mai liniștit și relaxat, dar vei deveni mai ales mai optimist și vei empatiza mai mult.

De aceea tehnicile de meditație au fost rafinate și șlefuite timp de mii de ani.

Beneficii? Dupa cât timp?

Studiile recente au demonstrat că se produc schimbări măsurabile în creier după doar 8 săptămâni de meditație constantă. Cercetarea a fost realizată de către Universitatea Massachusetts, Centrul de Mindfulness.

Cum ne schimbăm creierul ?

Creierul este o rețea complexă. Oamenii credeau înainte că nu ne putem influența creierul, dar ultimele studii au arătat că elasticitatea inerentă a creierului presupune crearea de noi neuroni și noi rețele în urma meditației.

Creierul este ca un mușchi

Britta Hölzel, PhD, unul dintre autorii cei mai de seamă ai cercetărilor despre meditația mindfulness, spune:

Este fascinant să vezi la lucru elasticitatea creierului, produsă prin practicarea meditației și modul în care putem avea un rol activ în modificarea creierului și dezvoltarea bunăstării și calității vieții.

Conștientizarea este un aspect-cheie în meditație

Majoritatea formelor de meditație se învârt în jurul antrenamentului conștientizării. Conștientizarea este diferită de concentrare. Să devenim conștienți înseamnă să observăm ce se află în afara experienței noastre din conștient.

Dacă ai fi peste, de exemplu, ai putea înțelege apa doar în momentul în care te-ai afla în exteriorul ei.

În procesul formării conștientizării prin intermediul exercițiilor de meditație, învățăm să înțelegem cum gândurile noastre obișnuite ne definesc realitatea.

Sa incercam un mic experiment:

Oprește-te din citit și ascultă sunetele din jurul tău.

Când începi să faci asta, vei observa că se aud sunete tot timpul, dar tu ai reușit cumva să le elimini din atenție.

Ce ar fi dacă ai deveni atent la absolut toate experiențele?

Dialogurile interne îneca majoritatea experiențelor noastre. Asta înseamnă că este posibil să treci prin viață și să experimentezi doar o frântură din ea. Dacă-ți petreci mult timp ascultându-ți dialogurile interne, s-ar putea să pierzi micile bucurii: căldura soarelui pe pielea ta, mirosul florilor din parc, blandetea cu care se uita un prieten la tine sau gustul delicat al unei mese. Dacă nu vrei să pierzi toate acestea, începe să meditezi.

Meditația îți permite să-ți trăiești viața la capacitate maximă

Care este defectul tău de atenție?

La ce fel de gânduri se întoarce mintea ta cel mai des? Pentru majoritatea oamenilor, defectul lor de atenție este dialogul intern. Dar putem observa acest lucru doar în momentul în care medităm, experimentând nemișcarea internă și externă. E ca și cum

ai scoate un pește din apă pentru a înțelege apa.

Meditația ne ajută să ne modificăm acest defect al atenției deoarece ne învață să fim mai prezenți.

Când începem să devenim conștienți în privința conștientizării fiecărei clipe, viața noastră se schimbă. Devenim mai prezenți și mai puțin preocupați cu noi înșine.

Una din schimbările care au loc în creier prin exercițiul meditației este dezvoltarea empatiei. Devenim mai conștienți de ceilalți. Când ieșim din ceața dialogului intern, putem să descoperim nevoile și speranțele celorlalți.

Folosește-ți respirația ca ancoră pentru clipa prezentă

O metodă simplă de recapturare a propriei atenții este folosirea respirației ca ancoră de readucere a sinelui în prezent. De fiecare dată când dăm atenție respirației suntem scoși din lumea noastră interioară. În plus, ne calmează și ne echilibrează.

Chiar dacă meditezi pentru scurt timp în fiecare zi, se va observa o schimbare clară în doar 8 săptămâni. Meditația practică în mod regulat vine cu serenitate și lumină. Și, mai presus de tot, vei deveni prezent și vei gusta viața, în loc să traiești în ceața grijilor și preocupărilor.

Zic să-l urmăresc pe Confucius și să devenim cât de înțelepți și învățați putem.

*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