

Svesno LEČENJE

Ova knjiga Vam nudi inovativne tehnike koje Vam pomažu da ozdravite iznutra:

- **Da umirite i uravnotežite disanje**
- **Da opustite telo kako bi izlečenje bilo što učinkovitije**
- **Da pronađete i negujete svoje emotivne energije**
- **Da usmerite svoju svest na određene delove tela kojima je potrebno izlečenje**
- **Jedite hranu koja će Vam pospešiti proces oporavka**
- **Usvojite rutinske pokrete koji će Vam uravnotežiti i stimulisati imunološki sistem**
- **Naučite tehnike duhovne vizualizacije koje će probuditi Vaše najdublje moći isceljenja.**

SVESNO ISCELJENJE VIZUALIZACIJE KOJE ĆE VAM OJAČATI IMUNOLOŠKI SISTEM

Džon Selbi i Manfred fon Luman

SADRŽAJ:

Predgovor: dr Manfred fon Luman

Uvod: Džon Selbi

- 1. Ravnoteža zdravlja**
- 2. Stapanje uma i tela**
- 3. Nervoza i poremećaji imunološkog sistema**
- 4. Čelijska povezanost**
- 5. Emocije i imunološki sistem**
- 6. Neurološke veze**
- 7. Odgovarajuća ishrana za oporavak**
- 8. Integracija prošlosti i sadašnjosti**
- 9. Stavovi i imunologija**
- 10. Lična moć i vitalnost**
- 11. Tehnike intuitivne aktivacije**
- 12. Preživeti boravak u bolnici**

Zaključak: Ljubav i oporavak

Posebni programi:

- **Posebne dijete i postovi**
- **Poremećaji varenja**
- **Hipoglisemija – Nizak nivo šećera u krvi**
- **Dijabetes – Visok nivo šećera u krvi**
- **Rak – Kancer**
- **Srčana oboljenja**
- **Pitanje AIDS-a**

Predgovor

Dr Manfred fon Luman

Nekadašnji upravnik bolnice Habičvald za holističku medicinu

Prošlo je već nekoliko godina od kako smo moje kolege i ja pozvali Džona Selbija da se pridruži našem medicinskom timu kako bismo zajedno razvili novi pristup aktivaciji i uravnotežavanju imunološkog sistema. Ova knjiga koju držite u rukama je rezultat zajedničkih napora naših istraživanja u Evropi i istraživanja koje je Džon Selbi sprovodio u SAD-u tokom poslednje dve decenije.

Cilj ovog istraživanja je bio da se razvije sveobuhvatniji, učinkovitiji program koji bi pospešio oporavak pacijenata od bolesti i povreda, a koji bi se zasnivao kako na medicinskom, tako i na psihološkom razumevanju procesa ljudskog isceljenja. Programi koji se nude u Svesnom lečenju obuhvataju dvanaest osnovnih načina kako pacijent može da pomogne sam sebi kako bi se ubrzao proces isceljenja. Polazimo od pretpostavke da već dobijate odgovarajuću medicinsku pomoć, te da tragate za učinkovitim tehnikama koje bi pospešile proces Vašeg unutrašnjeg isceljenja.

Čar ove knjige i programa koje ona obuhvata leži u tome što su u ovoj knjizi jedinstveno obuhvaćene Selbijeve napredne psihološke inovacije sa Zapadne obale i matična evropska shvatanja procesa ljudskog isceljenja. Ovde, u našoj bolnici,

stavili smo Selbijeve psihološke tehnike na praktičnu proveru i uspeali smo da, iz širokog spektra tehnika za samo-isceljenje kojima nas je Selbi naučio, izaberemo dvanaest programa koji su se pokazali izuzetno korisnima kada je reč o oporavku naših pacijenata.

Stoga mi je veliko zadovoljstvo da vam predstavim ovaj priručnik za oporavak koji se zasniva na stvarnim situacijama. Naš rad predstavlja nastavak i razvoj koncepta, kao i stvarne prakse isceljenja koje je u potpunosti okrenuto ka pacijentu. Sa ovom knjigom u rukama imate sredstvo koje vam je potrebno da pomognete sebi kako bi svesno uspeali da se oporavite od bilo koje bolesti ili povrede, velike ili male, koja vas je zadesila. Selbi je knjigu Svesno lečenje napisao na jasan i iskren način, tako da ćete u veoma kratkom roku moći da se upoznate sa duhom knjige te da počnete da primenjujete jedan ili više programa koji odgovaraju vašoj trenutnoj zdravstvenoj situaciji. Naučićete kognitivne i biheviorističke tehnike koje će vam primetno pomoći da ubrzate proces oporavka.

Tokom poslednjih dvadeset godina bavljenja medicinskim i psihološkim istraživanjima naučili smo da misli koje nam se svakodnevno vrzmaju po glavi imaju direktan uticaj na funkcionisanje našeg imunološkog sistema. Misli koje vam se stvaraju u glavi izazivaju emocionalne reakcije koje utiču na nervni sistem i na biološku građu; te emocionalne reakcije mogu neosporno da utiču na imunološki sistem te stoga i na samu sposobnost samo-oporavka.

Veliki zadatak koji je Selbi preuzeo na sebe i uspeo zavidljivo da ostvari, bio je da prikupi podatke sa istraživanja i da sprovede svoja lična istraživanja kako bi utvrdio koje psihološke tehnike daju najbolje rezultate kada je reč o promeni pacijentovih navika, kako mentalnih, tako i navika ponašanja. Moje kolege i ja rado smo mu ponudili sve što mu je bilo potrebno kako bi uspeo da ostvari svoj cilj. U stvari, dok smo sprovodili zajedničko istraživanje, uspeali smo veoma uspešno da primenimo njegove psihološke tehnike u našem medicinskom lečenju. Stoga, znamo da njegovi programi veoma dobro funkcionišu u bolničkom okruženju, kao i kod pacijenata na kućnom lečenju.

Kada je reč o pomaganju Selbiju u njegovom radu, ne želim da prigrabim sve zasluge u mojoj bolnici. Tokom petogodišnjeg

boravka u Evropi, mnogo je putovao i intenzivno sarađivao sa nekim malo udaljenijim kolegama na fakultetima u Berlinu, Beču i Cirihi. Selbi je osmislio programe sa kojima ćete se uskoro upoznati na osnovu širokog spektra medicinskih i psiholoških podataka, kao i na osnovu kombinacije američkih i evropskih shvatanja.

Duboko se nadam da će medicinsko osoblje i doktori, kako u Americi, tako i u Evropi, pažljivo pročitati ovu knjigu zajedno sa svojim pacijentima, te da će se razviti novi osećaj timskog rada između doktora i pacijenata. U tom odnosu pacijent treba da uradi sve što je u njegovoj moći kako bi iznutra pripremio sebe za isceljenje, dok je medicinsko osoblje tu da uradi sve što je potrebno spolja. Svesno lečenje nudi realističnu terapiju u kojoj pacijent postaje aktivni učesnik u procesu isceljenja. Ovih dvanaest programa nude vam ne-hemijske terapije koje, pored terapije koju je prepisao lekar, trebaju da pomognu svima bolesnima ili povređenima da se oporave.

Krajnje je vreme da mi kao medicinsko osoblje priznamo uticaje psiholoških aspekata pri procesu ozdravljenja. Svet medicine se veoma sporo opredeljuje da uvede psihološke tretmane u bolničko okruženje, ali došlo je vreme da se stare predrasude promene te da se pacijentima ponudi dobar psihološki pristup koji bi pospešio proces oporavka.

Međutim, ovaj priručnik ne treba da se posmatra samo kao dodatna terapija u borbi protiv hroničnih i ozbiljnih oboljenja. Ovi programi su jednako važni i kada je reč o ozdravljenju od uobičajenih bolesti, kao što su obična prehlada i gripa, kao i za sticanje živahnog zdravlja koje će da traje čitav život. Selbijeve programi usmereni su ka isceljenju, ali i ka preventivi. Vaše misli, osećanja i životne navike svakodnevno utiču na delovanje milijardi odbrambenih ćelija u vašem organizmu, ali postoje stvari koje možete svakodnevno da ponavljate kako biste stekli i održali optimalno zdravlje tokom čitavog života.

Možda je najlepši aspekt ove Selbijeve prezentacije dvanaest dimenzija aktivacije i uravnoteženja imunološkog sistema sama činjenica da je svaki od predstavljenih programa mala avantura sama po sebi, i njihov cilj je da vam donesu zadovoljstvo, da vam otvore oči i pruže uvid u dušu, te da počnete da se osećate zadovoljno u svojoj koži, bez obzira na trenutno zdravstveno

stanje. Ozdravljenje se najlakše odvija u okruženju koje odiše radošću i opuštenošću, kada prihvatate sami sebe i kada se razvijate kao osoba. Selbi vas veoma brzo navodi na put koji vodi u tom pravcu.

Moje kolege i ja radili smo ovde u Evropi kako bismo podstakli korišćenje ovih posebnih programa za unutrašnje isceljenje. Želimo svima da vam poželim mnogo uspeha u maksimalnom iskorišćavanju svojih potencijala za oporavak te se nadamo da ćete preneti ove dobre vesti o postojanju praktične nade svima onima koje volite, a koji su suočeni sa bolestima.

UVOD

Džon Selbi

Ključno pitanje kojim ćemo se baviti u ovoj knjizi je: Da li mi kao ljudska bića možemo nešto svesno da poduzmemo kako bismo pomogli sami sebi da se brže oporavimo od bolesti ili povreda? Ako je tako, koje su to najučinkovitije tehnike uma i tela koje ubrzavaju proces oporavka?

Od samih začetaka moderne medicine doktori su često bili zapanjeni razlikama u tome kako se njihovi pacijenti različitom brzinom oporavljaju od bolesti ili fizičkih povreda. Dve osobe koje su približno istog godišta i porekla mogu da se razbole od iste bolesti, da dobiju istu terapiju u istom bolničkom okruženju, a da se ipak oporavljaju brzinom koja se drastično razlikuje.

Postoji na hiljade istraživanja o još čudnijim slučajevima, u kojima su ljudi oboleli od navodno neizlečivih bolesti nekako uspeli, pomoću svojih unutrašnjih moći, da okrenu svoju situaciju te da se u potpunosti oporave od bolesti.

Postoje i oni uobičajeniji primeri gde se neki, nakon što se razbole od obične prehlade ili gripe, veoma brzo oporave, dok se drugi sa istim oboljenjem muče nedeljama ili čak mesecima, pri čemu se dugo osećaju loše i pored toga što ne postoji očigledno medicinsko objašnjenje.

Čak i kada je reč o zarastanju slomljene ruke ili noge, možemo primetiti da se dve osobe koje su iste starosti i koje su dobile istu terapiju, često oporavljaju veoma različitom brzinom. Štaviše, čak i u toku života postoje periodi kada se svako od nas

oporavlja brže od neke bolesti, i periodi kada nam oporavak od iste te bolesti zadaje mnogo više napora nego što je to pre bio slučaj.

Očigledno je da postoje neki unutrašnji faktori koji utiču na funkcionisanje našeg imunološkog sistema, time određujući i brzinu našeg oporavka. Po tradiciji, medicina skoro u potpunosti zanemaruje široko rasprostranjene uticaje kognitivnih i emocionalnih faktora, kao i faktore životnog stila koji utiču na proces isceljenja. Ipak, trenutno se sa razvojem nauke o psihoneuroimunologiji može primetiti prava revolucija u svetu medicine.

Jedno istraživanje je, na primer, došlo do rezultata da hronični obrasci razmišljanja pojedinca i rezultujuća emotivna stanja mogu da utiču na funkcionisanje imunološkog sistema. Navike kretanja i ishrane takođe u velikoj meri utiču na proces oporavka. Dominantni stavovi i duhovna atmosfera takođe predstavljaju značajne faktore pri oporavku, kao i pri održavanju stečenog dobrog zdravlja nakon oporavka.

Moja namera pri stvaranju ove knjige bila je da zajedno sa vama istražim ove ključne promenljive u procesu oporavka, te da vas podučim posebnim programima koje odmah možete da počnete da primenjujete na stanje u kojem se nalazite. Takođe sam želeo da naučite kako da se oporavite iznutra, čak i kada primenjujete terapiju koja vam je preporučena za vaše stanje.

Proces ljudskog isceljenja se suviše dugo smatra nečim nejasnim, ezoteričnim i čarobnim, nečim što nije uobičajeno. Samo-isceljenje je i dan danas obavijeno velom misterije. Ali istina je ta da smo svi mi iscelitelji; oporavili smo se od nebrojeno mnogo bolesti i povreda tokom svog životnog veka. I u ovom trenutku imamo potencijal da iscelimo sami sebe. Cilj mi je da vam ponudim pragmatične psihološke tehnike koje će vas naučiti kako da probudite svoje urođene isceliteljske moći.

Tehnike koje ću vam predstaviti nastale su kao rezultat multi-disciplinarnog istraživanja koje se bavilo samom prirodom pragmatičnog isceljenja. Moj evropski kolega Manfred fon Luman vam je već ukratko predstavio jednu od faza ovog istraživanja u svom predgovoru. Ta faza istraživanja uključivala je odabiranje dvanaest osnovnih tehnika za podsticanje funkcionisanja imunološkog sistema pomoću programa koji se bave

psihologijom i životnim stilom. Takođe, želeo bih da se zahvalim i svojim mnogobrojnim američkim kolegama i učiteljima koji su dali veliki doprinos kako medicinskim, tako i psihološkim dimenzijama ovih programa.

Dok sam radio na univerzitetu Princeton, blisko sam sarađivao sa dr Vilijardom Dalrimplom, koji je bio predsednik Univerzitetskog zdravstvenog centra, kao i sa profesorom Ralfom Abrahamom koji me je prvi uputio u pravcu naučnog istraživanja funkcionisanja imunološkog sistema. Dr Hamfri Ozmond sa Istraživačkog odeljenja za neurologiju i psihijatriju u Nju Džersiju takođe mi je dao neke od ključnih odgovora o povezanosti uma i tela. Čitava Teološka bogoslovija u San Francisku i Teološka unije u Berkliju igrale su značajnu ulogu kada je reč o istraživanju emocionalnih, kognitivnih, duhovnih i biohemijskih faktora koji utiču na proces isceljenja.

Sa tri poprilično različita teološka gledišta, sveštenici Vilijam Gerhart, Alan Vots i Krišnamurti ponudili su mi osnovno lično upoznavanje sa nekim od suptilnijih aspekata spajanja uma, tela i duha. Tokom ranih godina, kada sam radio kao terapeut, dr Aleksander Louen, Čarls Keli i dr Fransis Čik pokazali su mi psihološke osnove na kojima se zasnivaju mnogi od ovih programa isceljenja. Takođe, mnogo dugujem i Rebeci Orijarđ koja mi je ukazala na određene tradicije duhovnog isceljenja koje su vremenom postale sekularizovane i prihvatljive za svakodnevnu upotrebu.

U poslednje vreme, tokom godina koje sam proveo u Evropi radeći istraživanje usko povezano sa razvojem ovih dvanaest programa, blisko sam sarađivao i imao velike koristi od saradnje sa velikim učiteljima kao što su profesor Eduard Kartijer sa univerziteta u Cirihi, dr Hans Cimpriz iz Medicinske škole u Beču, i profesor Manfred Henčel sa univerziteta u Zapadnom Berlinu. Nekoliko godina pre rušenja Berlinskog zida, imao sam tu čast da sarađujem sa kolegama iz Istočne Nemačke, dr Rut Mecer i dr Hansom Rutom.

Ipak, najviše zahvalnosti dugujem svom medicinskom partneru i mentoru, Manfredu fon Lumanu, jer mi je bio stalna podrška i zato što mi je pružio dubok uvid u prirodu realističnih tehnika isceljenja. Njegovo direktno prisustvo možete osetiti na svakoj stranici ove knjige, jer su on i njegove kolege imali

ogroman uticaj na završnu formulaciju ovih programa. Ta kombinacija američkih i evropskih shvatanja i istraživanja omogućila je spajanje mnogobrojnih različitih pristupa isceljenju koji su vremenom prerasli u ovih dvanaest osnovnih programa.

Iako sam veoma zahvalan Manfredu i ostalima koji su učestvovali u razvoju ovih programa, želim da naglasim da ja lično preuzimam potpunu odgovornost za svoj uspeh ili za nedostatke koji se možda javljaju u pokušajima da vam objasnim programe i principe isceljenja koje ovde opisujem. Mnoge tehnike o kojima će ovde biti reči razvio sam dok sam radio kao terapeut, tokom dvadeset pet godina iskustva, pri čemu se moj rad podudara sa radom mnogih drugih stručnjaka iz ove oblasti. Takođe treba da naglasim da ova knjiga nikako nije poslednja reč na temu samoisceljenja. Mi se stalno trudimo da otkrijemo nove načine da pospešimo proces isceljenja.

Iako pitanje aktivacije imunološkog sistema i samog isceljenja, barem sa medicinskog stanovišta, ostaje veoma kontroverzan i malo shvaćen fenomen, treba da imamo na umu da su se ljudska bića oporavljala od početka vremena i da nije nikakva tajna da se svakog novog dana, svake godine, na hiljade ljudi oporavi čak i nakon što su doktori rekli da nema nade.

Stoga, dozvolite da vam ova knjiga ponudi novu nadu i takođe nove, veoma praktične predloge kako da pomognete sami sebi i preuzmete kontrolu nad vlastitom sudbinom te da aktivno učestvujete u pospešivanju svoga oporavka. Možete na brzinu prelistati knjigu kako biste stekli uvid u svih dvanaest programa, ili se možete opustiti i duboko uroniti u svaku od ponuđenih tehnika, koje vas pozivaju i vode na put isceljenja. Veoma je važno da sada duboko udahnete, da uronite u ovaj trenutak, te da počnete da pomažete sami sebi da se oporavite.

**PRVO POGLAVLJE
RAVNOTEŽA ZDRAVLJA**

RAVNOTEŽA ZDRAVLJA

Napredovanje kroz život svima nama često znači povremene nalete bolesti i povreda. Kada se nađemo u situaciji kada smo bolesni, bilo daje reč o običnoj prehladi ili o nekom složenijem oboljenju, sasvim je prirodno da se zapitamo zašto se to desilo baš nama. Možda znamo nekoliko medicinskih objašnjenja za situaciju u kojoj se nalazimo, ali obično gajimo sumnje da to naše propadanje zdravlja ima neko dublje značenje.

Kada se setim mnogih pacijenata koje sam posmatrao na putu oporavka od bolesti, zapanjuje me činjenica da je većini ta bolest bila u neku ruku kao blagoslov u životu. Pre bolesti, negde u njima je postojala neuravnoteženost; nakon što su se razboleli, uočili su tu neuravnoteženost, radili su na njoj i napredovali do novog nivoa.

I u prastara vremena, kao i u savremeno doba nauke, bolest je posmatrana kao neravnoteža negde u sistemu obolele osobe. U Staroj Grčkoj, gde je u stvari i rođena moderna medicina, osmišljen je koncept homeostaze. Taj termin označava prirodnu tendenciju tela da zadrži unutrašnju ravnotežu, koja omogućava svim biološkim sistemima da funkcionišu na optimalnom nivou kako bi telo bilo zdravo. Čak su i rani Grci primetili da, kada je unutrašnja ravnoteža poremećena, u samom organizmu automatski prorade mehanizmi koji imaju za cilj da povrate izgubljenju ravnotežu.

Ova ista tendencija tela da održi homeostazu odražava se i kod funkcionisanja imunološkog sistema. Kada se uoči opasnost da bi telo moglo da izgubi svoju ravnotežu, ulažu se svi potrebni naponi kako bi se uklonila opasnost koja pretili zdravom stanju homeostaze.

U poslednjih nekoliko decenija, kao što je i bilo reči u Uvodu, dodat je jedan bitan faktor u celu tu priču, a to je uključivanje mentalnih i emocionalnih stanja ravnoteže kao ključnih faktora u stanju zdravlja svakog pojedinca. Naravno, moderni psiholozi nisu zaslužni za stvaranje ideje uravnoteženosti i unutrašnje ravnoteže. Velika mudrost stare Kine, na primer, pominjala je ideju unutrašnje ravnoteže kao ključ za uspeh u životu. Tradicija američkih Indijanaca takođe naglašava neophodnost postojanja uravnoteženosti između pojedinca i prirode, između pojedinaca međusobno i unutar sebe samih.

Kada se zateknemo u kandžama bolesti ili povrede, mudro se osvrćemo na pitanje ravnoteže i treba da budemo spremni na mogućnost da će nam biti potrebne dublje promene ukoliko želimo da dovedemo sebe u novo stanje unutrašnje ravnoteže. Bolest, ukoliko se pravilno upotrebi, može da bude prolaz koji nas vodi od jednog perioda u našem životu, do nekog novog perioda bolje uravnoteženosti. Naš osnovni stav prema trenutnom stanju može u velikoj meri da odredi sam tok naše bolesti.

Ukoliko se ukočimo od bolesti, ako je procenjujemo samo sa negativnih stanovišta, te ako odbijemo da naučimo nešto iz tog iskustva i da se razvijemo, unazadićemo sopstveni potencijal za oporavak. Čak i ako se oporavimo od određene bolesti, naš negativan stav prema tom iskustvu može da izazove zdravstvene probleme u budućnosti.

To ne znači da smo sami krivi što smo se našli u trenutnom zdravstvenom stanju. Osećaj krivice je nešto što nam najmanje treba kada smo bolesni, jer to je skoro uvek negativna emocija koja nas vodi sve dublje u neuravnoteženost.

Postoji mogućnost da se preuzme odgovornost za korake koje ćemo tek da preduzmemo, bez da se opteretimo krivicom zbog koraka koji su se desili ranije. Svi radimo najbolje što znamo u datom periodu svoga života. Ukoliko nismo bili svesni određenih aspekata svoga života u prošlosti te je zbog toga nastala ta neuravnoteženost, nema razloga za pripisivanje krivice. Umesto toga, treba da shvatimo da je napredak moguć, da se stare navike mogu iskoreniti, te da se može postići stanje duha i tela koje je u boljoj ravnoteži nego što je ovo sada.

Čak i u situacijama kada se pokaže da je bolest samo uvod u konačnu avanturu koju zovemo smrt, stav sa kojim pristupimo tom iskustvu odrediće kakvo će to iskustvo biti za nas.

Međutim, sasvim je prirodno da se borimo sa bolestima. U nama se nalaži moćna životna sila koja nas gura tokom čitavog života. Imunološki sistem učiniće sve što je u njegovoj moći kako bi doveo do oporavka od bolesti. Ukoliko nas naša osećanja, obrasci razmišljanja i stare navike ne vuku nazad u stanje koje ometa funkcionisanje imunološkog sistema, imamo odlične izgleda da povratimo zdravlje i vitalnost.

Osnovni problem kada se razbolimo predstavlja naša lična nelagodna borba protiv same bolesti. Kroz kognitivnu i

emocionalnu zabrinutost se stvara stres, a taj stres ometa biohemijske procese koji vode do oporavka. Ta naša borba kako bismo ponovo ozdravili može da poremeti prirodno funkcionisanje našeg tela koje ima za cilj da obnovi zdravlje organizma.

Svaki doktor ili medicinska sestra će vam potvrditi da je oporavak nešto što se ne može postići na silu. Čini se da oporavak najbrže i najlakše dolazi onim pacijentima koji su konačno prihvatili svoje stanje, koji su se predali trenutku u kojem se nalaze i koji su opušteno ušli u proces oporavka. Sa ovom predajom i prihvatanjem, telo ima slobodu da se bori najbolje što može, neometano napetostima i biohemijskim posledicama koje nastaju od nerviranja, poricanja, te ograničenja koja se nameću na funkcionisanje mišića i žlezda, i tako dalje.

Sada bi bilo pravo vreme da spomenem, ukoliko to već niste čuli, da je ostvaren veliki napredak na polju veštačkog ojačavanja privremenog funkcionisanja imunološkog sistema. Pionirka u ovoj oblasti, dobitnica Nobelove nagrade, Rita Levi-Montalcini iz Italije je sa svojim kolegama pokazala naučnicima kako se proizvodi posebna grupa hormona koji stimulišu rast. Tako se može povećati broj belih krvnih ćelija kod obolelih od AIDS-a, na primer, kao i izazvati povećan razvoj skoro svih drugih ćelija u telu.

Naravno, svet medicine veoma željno iščekuje vreme kada će na raspolaganju imati takve naizgled čudotvorne lekove za lečenje bolesti i povreda. Čak i ja se radujem neverovatnom novom dobu koje počinje veštačkom proizvodnjom ovih „faktora rasta“. U godinama koje su pred nama, doktori će na raspolaganju imati veoma moćne lekove za stimulisanje imunološkog sistema. Ali moramo biti veoma pažljivi da sve svoje nade za oporavak ne utrošimo na ove hemijske supstance koje brzo izleče naše površne zdravstvene probleme. Ovi lekovi faktora rasta u stvari samo leče simptome osnovne zdravstvene neuravnoteženosti. Takve terapije ne mogu da izleče suštinske uzroke hroničnih bolesti.

Moje nade su okrenute ka tome da ćemo mi, medicinsko osoblje, moći da izlečimo simptome bolesti, ali da ćemo istovremeno da povećamo svoj lični osećaj odgovornosti kada je reč o postizanju osnovne homeostaze našeg sistema, koja je neophodna za dugoročno zdravlje. Ako dozvolimo da nas zavede ideja o spoljašnjim tretmanima, na kraju ćemo se naći u situaciji

koja nije ni malo bolja nego što je bila pre tih novih lekova za stimulaciju imunološkog sistema.

Dakle, bez daljnjeg oklevanja, sada je vreme da počnemo da istražujemo naš lični unutrašnji potencijal za oporavak. Kako bismo se otisnuli na ovu avanturu, možda biste želeli nekoliko trenutaka odmora pre nego što nastavite sa čitanjem. Odložite knjigu, zatvorite oči ukoliko to želite, i dobro razmotrite svoj trenutni stav prema svojoj sposobnosti da se oporavite iznutra, sa ili bez medicinskih intervencija. Razmotrite svoje trenutno zdravstveno stanje, na primer, i razmislite da li ste spremni za prve korake na putu ka optimalnom stanju homeostaze. Nekoliko puta duboko udahnite, opustite se i otvorite se svemu onome što vas čeka.

DRUGO POGLAVLJE

STAPANJE UMA I TELA

Kada smo Manfred fon Luman i ja prvi put započeli razmenu ličnih stavova o procesu oporavka, odmah smo uočili jednu opštu karakteristiku stanja uma ljudi koji su bolesni ili povređeni. Ovo opažanje postalo je osnova svih programa koji se nalaze u ovoj knjizi.

Među mnogobrojnim klijentima i pacijentima koji su bili bolesni, obojica smo primetili jaku sklonost ka razmišljanju o budućnosti ili ka osvrtnanju na prošlost. Na to su trošili veliki deo vremena. Jako malo vremena su provodili u stvarnom vremenu. Stoga, jako malo svesne pažnje su posvećivali svome telu, baš tamo, baš tada.

Ali, kada je reč o biološkom vremenu, u stvari samo ovde i sada, u svakom trenutku koji je u toku, telo se bori da se oporavi. Stoga, osnovno pravilo za pokretanje imunološkog sistema je: Obratite pažnju na trenutak koji je u toku. U suprotnom, ako je vaša svesna pažnja izgubljena negde u prošlosti ili u budućnosti, to će vam doneti malo dobra.

Šta podrazumeva trenutak koji je u toku? Budimo jasni i iskreni povodom toga, nemojmo se gubiti u filozofskim mentalnim igrama. Trenutak koji je u toku je, prvo i pre svega, opažajna

stvarnost u kojoj vaše telo postoji. Vaše disanje, na primer, je u potpunosti u trenutku koji je u toku; ako se fokusirate na stvarne pokrete koje pravite kada dišete, moći ćete odmah da se povežete sa sada-i-ovde koje je potrebno da bi došlo do oporavka.

Možete se povezati i sa otkucajima svoga srca, kao sa još jednim načinom da se povežete sa trenutkom koji je u toku, jer su otkucaji srca u samom središtu sada-i-ovde.

Treća orijentacija ka stvarnosti koja definiše trenutak koji je u toku je stalna interakcija vašeg tela sa silom gravitacije. Dok koristite mišiće kako biste održali ravnotežu tela, vi u stvari dovodite sebe u intiman kontakt sa trenutkom koji je u toku.

Pored ova tri osnovna kontakta, vaša čula primaju informacije u trenutku koji je u toku i odašilju ih do vašeg mozga u neprekidnom toku sada-i-ovde koje je u vama i oko vas. Vid, ukus, dodir, sluh i miris su čula koja vama predstavljaju sidrišta u beskrajnom moru trenutka koji je u toku.

Kada bolje razmislimo, ako postoji toliko prirodnih izvora koji nam pomažu da ostanemo fokusirani na trenutak koji je u toku, kako uopšte uspevamo tako često da se izgubimo u prošlosti i budućnosti?

Naravno, ljudski mozak ima tu jedinstvenu mogućnost koja nam omogućava ta česta putovanja u prošlost i budućnost. Većina životinja nema sposobnost da se osvrne na prošlost i da projektuje svoju svest u maštarije o tome šta bi se moglo desiti u budućnosti. Slično tome, mnoge životinje nemaju sposobnost da razmišljaju u simbolima, te da se prebacuju iz stvarnosti koju mogu da opaze u simbolične mentalne ekskurzije.

Naša neverovatna sposobnost da prelazimo sa sadašnjosti na prošlost ili budućnost nije niti negativna niti pozitivna. Ono što je neophodno je zdrava interakcija sve tri dimenzije svesti. Kada postoji neuravnoteženost, u ovom slučaju nedovoljno vreme provedeno u trenutku u sadašnjosti, simptomi neuravnoteženosti počinju da se manifestuju pojavama zdravstvenih problema ili nezgoda.

Sve dok ne napunimo četiri ili pet godina, većina nas živi prvenstveno u trenutku u sadašnjosti, jer još nismo razvili mentalni kapacitet za projektovanje prošlosti ili budućnosti. Ali, u određenom trenutku u mladosti, dođemo do ogromnog otkrića: možemo da pobegnemo iz sadašnjeg trenutka pomoću naših misli.

Kako tvrde brojni stručnjaci koji istražuju kognitivne veze sa hroničnim bolestima, počevši od ove tačke u našem razvoju, počinju da se razvijaju osnovne navike koje, korak po korak, dovode do strukture ličnosti koja ohrabruje bolesti u telu.

Za mnogu decu, trenutak u sadašnjosti je divno mesto. Život je pun avantura, ljubavi, čulnih zadovoljstava i međuljudskih nagrada. Ali za brojnu drugu decu, sadašnji trenutak je često prepun negativnih iskustava, kao što su kažnjavanja, odbijanja od strane onih koji su im bliski, i širokog spektra strahova i ružnih situacija. Oni brzo shvate da mogu da pobegnu od sadašnjeg trenutka tako što će se sećati lepih iskustava, ili tako što će se radovati boljim vremenima, ili kroz izlete u maštanje gde mogu da stvore svoju stvarnost; kada otkriju da im je beg od stvarnosti u mislima i fantazijama, u sećanju i iščekivanju, onda počinju redovno da izbegavaju sadašnji trenutak.

Nakon određenog vremena razvija se navika, veoma moćna navika koja se nastavlja i tokom celog života, čak i kada dođu bolja vremena i kada više ne postoji potreba da se beži iz sadašnjeg trenutka. Um nesvesno izbegava sadašnji trenutak, izbegava direktna iskustva telesnih funkcija i, na kraju, izbegava mentalni fokus koji pomaže da se aktivira imunološki sistem tokom bolesti.

Naravno, oni ljudi koji imaju malo kontakta sa funkcionisanjem svoga tela su najčešće oni koji ne uspevaju da prepoznaju rane znake stresa i neuravnoteženosti tela, i koji se veoma često razboljevaju.

Stoga je potrebno da iskreno razmotrite svoj odnos prema sadašnjem trenutku. Molim vas, ne želim da mislite da vam predlažem da počnete da osuđujete sami sebe; to bi dovelo do novih mentalnih procesa koji bi vas odvojili od vašeg tela i od sadašnjeg trenutka. Umesto toga, predstavicu vam prvi korak programa aktivacije imunološkog sistema.

PRVA FAZA OPORAVKA

POVEZIVANJE SA SADAŠNJIM TRENUTKOM

Ova faza oporavka u stvari traje samo nekoliko minuta, tako da možete često da je ponavljate. Možete to raditi bilo gde, bilo kada, bez da iko oko vas bude svestan da uopšte radite ovu vežbu.

Kao i većina veoma jednostavnih procesa, i ovaj je veoma moćan - čim počnete da razumete njegov suštinski potencijal. U stvari, svaka faza oporavka koja sledi zasniva se na ovoj prvoj fazi oporavka, stoga se nadam da ćete otvoreno početi da je istražujete, korak po korak, tokom sledećih nekoliko dana, možda i nedelja, te da će vam preći u naviku i nakon što povratite svoje zdravlje.

Kako bi se povezali sa sadašnjim trenutkom, kako biste se koncentrisali na sada-i-ovde tokom određenog vremenskog perioda, treba samo da pratite prirodnu logiku samog tela.

1.

Prvo, obratite pažnju na svoje disanje. Od prvog trenutka nakon rođenja pa sve do poslednjeg pre nego što umrete, disanje se ponavlja kao najmoćniji podsetnik na realnost sadašnjeg trenutka. U onoj meri koliko ste svesni svoga disanja, toliko ste svesni i svoga celog tela.

Iako sama ideja da treba da budete svesni svoga disanja možda deluje jednostavno, većini ljudi stvarni čin posmatranja disanja u početku predstavlja veliki problem. Dozvolite da vam dam nekoliko saveta kako da postanete svesni svoga disanja.

Umesto da disanje posmatrate kao nešto apstraktno, primetite da postoje određena čulna iskustva koja vam se ponavljaju sa svakim udahom. Prvo, tu je osećaj koji se oseti svaki put kada vazдушna struja prolazi kroz vaš nos. Da li to sada osećate? Polazna tačka za povezivanje sa sadašnjim trenutkom može da vam bude upravo usklađivanje sebe sa ovim osećajem. Tokom sledećih nekoliko dana pokušajte da polako razvijete i proširite svest o vazdušnoj struji koja prolazi svakim udahom i izdahom. Pokušajte da otkrijete gde će vas ta svesnost odvesti.

Takođe, obratite pažnju na to kako vam se grudi i stomak pokreću kada dišete. Ovo je još jedna od primarnih senzacija koje vam podižu svest o sadašnjem trenutku. Budete svesni ovog osećaja u svome telu, kao i osećaja koji se javlja dok vam vazduh struji kroz nos. Oba ova osećaja sama po sebi predstavljaju veliki korak ka pronalaženju potencijala za oporavak u vama samima.

Kako bi još više pomogli sebi pri ovom posmatranju disanja, možete da izgovarate reč disanje pri svakom izdahom, kako biste uključili i kognitivni um u igru na način koji vam direktno pomaže

da spojite razmišljanje i osećaj – to će značiti još jedan veliki korak napred. Probajte:

- 1. osetite kako vam vazduh struji kroz nos**
- 2. osetite pokrete mišića dok dišete**
- 3. recite „disanje“**

Nakon što ste sami sebi nekoliko puta rekli disanje, te nakon što ste otkrili šta se dešava kada usmerite pažnju u tom pravcu, možete preći direktno na sledeću fazu oporavka.

2.

Sa svakim sledećim izdahom, izgovorite sebi reč otkucaji. Osetite otkucaje srca negde u svome telu, dok istovremeno ostajete svesni svoga disanja.

Veoma često ljudi imaju neku blokadu koja ih sprečava da osete svoje otkucaje srca. Brojne nervoze mogu da objasne takvu blokadu. Ipak, ovu blokadu možete da prevaziđete tako što ćete obratiti pažnju ne na oblast gde se nalazi srce, već na bilo koji drugi deo tela, jer se puls može osetiti bilo gde na telu.

U nekom trenutku, dok budete posvećivali pažnju svome puls, iznenada ćete osetiti kako vam se proširuje svest o telu, jer je puls u stvari fenomen koji se oseti u celom telu. Napravite kratku pauzu kako biste utvrdili da li to sada osećate:

3.

Nakon što ste sebi rekli reč otkucaji, tiho udahnite, te pri sledećem izdahu izgovorite i treću reč, ravnoteža. Time što ćete posvetiti pažnju (ili tačnije time što ćete krenuti korak napred) na odnos svoga tela sa gravitacijom, doći ćete u direktan kontakt kako sa svojim mišićima, tako i sa kostima, koji se stalno bave održavanjem ravnoteže na ovoj našoj planeti koja se stalno okreće.

Čak i kada ste u krevetu i ležite na leđima, možete blago da pomerate svoje telo i tako da osetite uticaje gravitacije na vaše mišiće i kosti. Ovaj direktan osećaj odvešće vas dublje u svest o vašem telu kao celini.

4.

Sada ste spremni da krenete i korak dalje na putu ka svesti o svome telu, tako što ćete reći celo telo pri sledećem izdahu. Dok izgovarate ovu reč, treba da osetite veoma čudan osećaj. Normalno je da želimo da posvetimo pažnju na neku tačku na telu,

na ruku, ili na nogu, ili na neku tačku na koži. Ali tokom ove faze oporavka cilj nam je nešto potpuno drugačije kada je reč o mentalnoj svesti o celom telu. Cilj nam je da postanemo potpuno svesni celog tela istovremeno.

Pomoću ove četiri osnovne reči – disanje, otkucaji, ravnoteža, celo telo – imate alate koji su vam potrebni kako biste počeli da ponovo uspostavljate dubok odnos sa svojim telom. Takođe imate i početni način kako da se isključite iz misli, iz hronične zabrinutosti o budućnosti ili iz čežnje za prošlošću. Tako možete da izbegnete i lutanje po svetu maštanja. Imate tehniku koja će vam pomoći da usmerite pažnju tamo gde vam je potrebna i da se oslobodite mentalnih navika koje vam stoje na putu oporavka.

Pitanje je, naravno, da li vi želite ili ne da koristite ovu fazu oporavka, ovu meditaciju Sadašnjeg Trenutka. Moj savet vam je sledeći: Ukoliko uživate u ovoj fazi, odlično, ponavljajte je što češće, koliko god puta želite na dan. Ali ukoliko to ne želite, ukoliko se nešto u vama opire povezivanju sa sadašnjim trenutkom, sa vašim celim telom – i to je takođe u redu. Umesto ovoga, vi želite da radite sledeće: u svakom satu odvojite četiri udaha. Ukoliko ne želite da sebi izgovarate one reči sa svakim izdahom, onda samo posmatrajte sebe kako ne želite da budete svesni svoga tela.

Znam da će se mnogi od vas opirati ideji o posvećivanju svesne pažnje svome telu. Na kraju krajeva, vaše telo je za vas izvor boli, patnje, nelagode – bolesti i povrede. Zašto biste i želeli da se fokusirate na ovu negativnu situaciju?

U ovome tačno i leži poenta naše diskusije: kada se razbolimo, često želimo da izbegnemo negativna iskustva koja se povezuju sa sadašnjim trenutkom u našim telima. Kroz ovo izbegavanje, mi skrećemo našu potencijalno dragocenu svesnu pažnju sa onoga gde je stvarno potrebna.

Ukoliko otkrijete da vi imate ovu podsvesnu naviku, ne budite strogi prema sebi. Osnovno pravilo kada je reč o svesti je da je ne možete na ništa naterati. Morate strpljivo da radite na svojim starim navikama odbijanja i poricanja. Ja vam predlažem da se vratite na vežbe disanja svakoga sata. Ipak, ne morate da radite

celu vežbu iz ove faze oporavka. Ovo je većini ljudi bila dobra polazna tačka.

Na početku ove faze, spomenuo sam da mnogo dece izbegava sadašnji trenutak jer se on povezuje sa negativnim iskustvima iz prošlosti. Sada, kada ste počeli polako da usmeravate svoju svesnu pažnju na sadašnji trenutak, velike su šanse da ćete otkriti (jer ste sada bolesni) da sadašnji trenutak nije ni malo prijatno mesto.

Ipak, razmotrite šta možete da otkrijete pomoću meditacije Sadašnjeg Trenutka: otkrićete da ste još uvek živi, što je na kraju krajeva, nešto veoma pozitivno. Čak i kada se opustite i kada ne ulažete napore u disanje, ipak nastavljate da dišete, vaša životna sila ipak nastavlja da ohrabruje pozitivan stav prema vašem stanju. Čak i ako otkrijete da su vaše disanje i otkucaji pomalo napeti zbog nervoze koju osećate zbog svoga stanja ili zbog bola koji možda osećate, ipak, vaše srce redovno otkucava, održavajući vas u životu iz trenutka u trenutak.

To ne treba da znači da ja baš toliko verujem u moć pozitivnog mišljenja; ne kažem da treba da ubedite sami sebe kako je divno biti živ upravo sada. Bio sam i ja bolestan, znam kako to može biti strašno kada si svestan sadašnjeg trenutka.

Ali takođe znam da sam samo pomoću toga što sam obratio pažnju na disanje i na otkucaje u sadašnjem trenutku uspeo da se u teškim trenucima oslobodim hronične napetosti i shvatanja koja su ograničavala moju životnu silu. Samo kada sam se posvetio svome disanju uspeo sam da promenim te obrasce napetosti.

U stvari, ovom prvom fazom oporavka dobijate jednu od najdirektnijih putanja do ubrzanog oporavka, jer podstičete jedan od najvitalnijih samo-regulišućih sistema u telu. Dokle god ste nesvesni svog disanja, vi ste žrtva starog programiranja kao i stanja nervoze koje nastaje zbog zabrinutosti i slično. Ali kada posvetite pažnju svome disanju, kao da se desi čudo. Kao što ste verovatno primetili, ako ste napravili pauzu za meditaciju Sadašnjeg Trenutka, vaše disanje se skoro svaki put menja kada mu posvetite svesnu pažnju – i to skoro uvek u pozitivnom pravcu. Kada obratimo pažnju na disanje i kada primetimo da je nekako ograničeno, mi, u stvari, imamo instinktivan nagon da duboko udahnemo.

Upravo iz tog razloga, kada pacijent uspešno savlada tehniku meditacije Sadašnjeg Trenutka, dođe do opšteg opuštanja u celom pacijentovom organizmu. A ovaj prelazak u opuštenije mentalno i telesno stanje često predstavlja prvi korak ka ubrzanom oporavku.

Ja se bavim meditacijom Sadašnjeg Trenutka već nekoliko godina, i svaki put kada to radim, doživim novo iskustvo. Razlog zašto se pojedinac nikada ne umori od ove vrste meditacije je taj što nas ona uvek vrati u sadašnji trenutak, a sadašnji trenutak je uvek nov, jedinstven i iznenađujući. Iz razloga što se sadašnji trenutak nikada ranije nije desio, on predstavlja zanimljiv trenutak za život – sve, uključujući i neočekivani oporavak, može da se desi u sadašnjem trenutku i nigde drugde!

Bez dodatnih reči ohrabrenja, dozvolite mi da budem tih dok vi odložite knjigu na nekoliko minuta i istražujete ovu meditaciju na svoju ruku. Opustite se, uskladite se sa svojim disanjem, onda uključite i otkucaje srca zajedno sa disanjem, potom uključite i svoj osećaj za ravnotežu, te potom osetite celo svoje telo od jednom, ovde, u sadašnjem trenutku.

TREĆE POGLAVLJE

NERVOZA I POREMEĆAJI IMUNOLOŠKOG SISTEMA

NERVOZA I POREMEĆAJI IMUNOLOŠKOG SISTEMA

Svi mi znamo da nas bolesti čine nervoznima. Bez obzira da li je u pitanju ozbiljno oboljenje ili obična groznica koja traje svega nekoliko sati kada se prehladimo, svaki dodir sa bolešću podseti nas na sopstvenu smrtnost, na mogućnost da se toliko razbolimo da prosto izdahnemo.

Osnovna dimenzija bolesti je uticaj ove nervoze na naše sisteme oporavka. Nervozna počinje samim opažanjem da smo bolesni. Onda počinje razmišljanje koje bolest projektuje u budućnost i koje se poigrava sa brojnim mogućim scenarijima, od kojih je jedan svakako razvoj tako ekstremnog stanja bolesti koje nas vodi u neminovnu smrt.

Na ovo razmišljanje o mogućoj smrti sasvim normalna emotivna reakcija je strah. Kao što ćemo korak po korak pokazati u ovoj knjizi, strah je u stvari biohemijska reakcija u telu koja uključuje kako kontrakcije mišića, tako i lučenje žlezda koje pripremaju telo na odbranu od opasnosti. Kada bi bilo moguće fizički se obračunati sa bolestima i smrti, onda bi se osećanje straha pretočilo u akciju i celi ovaj proces ne bi predstavljao nikakav problem.

Ali u većini slučajeva, kao što su bolesti, ne postoji fizički način kako se može odreagovati na opasnost. U stvari, opasnost sama po sebi ne postoji u sadašnjem trenutku, već je tvorevina

projekcija budućnosti u našem umu. Stoga, stvara se hroničan osećaj nervoze u telu, negativno stanje koje samo pogoršava postojeće stanje bolesti.

Još od kada su 1950-ih godina sprovedena razna istraživanja, znamo da takva nervoza i stres imaju negativan uticaj na funkcionisanje imunološkog sistema. Pioniri u ovoj oblasti, kao što su Robert Edler sa Medicinskog fakulteta u Ročesteru, koristili su klasično uslovljavanje kako bi pokazali da se životinje mogu naučiti da potiskuju svoje sopstvene imunološke reakcije. Brojna istraživanja su pokazala da životinje postaju podložnije infekcijama i bolestima kada su duže vremena izložene stresu.

Novija istraživanja koja su sprovedena na ljudskim bićima definitivno su pokazala da emocionalna stanja koja nastaju posle smrti bliske osobe, ili posle ozbiljne depresije, smanjuju sposobnost belih krvnih ćelija (limfocita) da reaguju na infekciju. U istraživanju stresa kod ljudi, koje je započeo Hans Seli, a nastavili brojni naučnici širom sveta, postoji sigurna i smrtonosna povezanost između duge nervoze i progresivnog poremećaja imunološkog sistema.

Ipak, zanemarimo na trenutak naučne dokaze i rasprave i posvetimo se direktno vašem trenutnom stanju, kako bismo videli u kojoj meri nervoza i zabrinutost o vašem stanju ometa vaš prirodni proces oporavljanja.

Kako bismo dali odgovor na ovo pitanje, opet moramo da se vratimo na vaše disanje, trenutak po trenutak. Nervoza se direktno odražava na obrasce disanja svakog pojedinca. U stvari, nervoza i jeste određeni obrazac disanja, kao što ste verovatno i primetili u situacijama kada ste se nečega uplašili. Strah dovodi do nagle potrebe za udisanjem, osim ako strah nije toliko jak da se disanje prosto parališe. U većini slučajeva nervoze, kako i u slučaju „nervoze zbog bolesti“, postoji primetna neuravnoteženost između izdaha i udaha.

Kada smo nervozni, čini se kao da zadržavamo dah pre nego što izdahnemo, ili dišemo veoma plitko, nikada ne izdahnemo toliko da dozvolimo napetosti da izađe iz nas. I bol stvara takvu reakciju pri izdisanju, koja je praćena grčenjem mišića širom tela.

Stoga, tokom sledećih nekoliko minuta, mogli biste da obratite pažnju kakvo je vaše disanje, kakva je mišićna napetost u vašem telu, kako biste primetili da li možda nesvesno zadržavate

sebe u stanju napetosti. Tokom ovog procesa, otkrićete da možete da podstaknete opuštanje u celom telu.

DRUGA FAZA OPORAVKA

Smanjenje napetosti u celom telu

1.

Prvo, obratite pažnju da li osećate napetost u grudima dok dišete. Dobro prostudirajte svoj sledeći udah, svoj sledeći izdah, i obratite pažnju na to da li vam je izdah jednako dubok kao što je bio i udah. Posmatrajte promene svoga disanja tokom sledećih četiri do osam udaha.

2.

Sada obratite pažnju na mišiće vilice i primetite da li ih držite stisnute u nesvesnom nervoznom grču. Svesno opustite vilicu. A šta je sa vašim jezikom? Dok dišete, opustite jezik, malo po malo, udah po udah.

3.

Sada obratite pažnju da li vam je grlo stegnuto, glasne žice napete, vrat tvrd. Pomerajte malo glavu i dozvolite da vam se mišići vrata opuste dok dišete. Dišite malo na usta proizvodeći pri tome zvuk poput „Ah-h“, i to ponovite nekoliko puta.

4.

Sada dolazimo do mišića u ramenom pojasu i u grudima, koji direktno utiču na disanje. Pomerajte ramena kako bi ih opustili, neka vam se disanje produbi ukoliko to želi. Ukoliko vam vaše fizičko stanje to dozvoljava, slobodno se malo protegnite, zevnite i uživajte u dobrom uzdah, kako biste se što više opustili.

5.

A šta je sa vašim trbušnim mišićima? Usled napetosti ovi mišići budu zgrčeni, tako da duboko disanje iz stomaka čak nije ni moguće. Da li su vam trbušni mišići obično zgrčeni? Ili je kod vas potpuno suprotna situacija, da li su vam ovi mišići potpuno opušteni i nemoćni, sa blagim osećajem beznađa? Napnite ih dok izdišete; opustite ih dok udišete.

6.

Čest je slučaj da bolest blokira i slobodne pokrete karlice, koja je istovremeno centar užitka i moći. Kada se plašimo, mi stežemo

mišiće karlice i ova oblast tela nam bude veoma napeta. I bol takođe dovodi do ovog grča. Kada smo duže vremena izloženi nervozi i kada na scenu stupa zamor, oblast karlice u potpunosti gubi svoju vitalnost.

Proverite da li možete malo da vratite vitalnost u ovu oblast blagim pokretima karlice dok dišete. Kada izdišete, zgrčite stomačne mišiće i zavrtite karlicu pomalo na gore, samouvereno. Onda, dok udišete, opustite stomačne mišiće, napravite luk leđima i dozvolite da se vaša karlica veselo pomera gore-dole.

7.

Sada pogledajte svoje noge. Da li su napete ili opušteno? Probajte da napnete nožne prste na jedan dugačak trenutak, a onda ih u potpunosti opustite. Uradite isto to i sa prstima na rukama. Čvrsto stisnite pesnice na trenutak dok udišete i zadržite dah, te potom, dok izdišete, opustite prste i dozvolite da vam opšti osećaj opuštanja prostruji celim telom.

8.

I na kraju, pokušajte da napnete celo telo nakon što ste udahnuili, zadržite ovu napetost na trenutak dok držite dah, te potom izdahnite lagano sa uzdahom. Potpuno opustite svoje telo. Ovo je osnovna tehnika za oslobađanje od nesvesne napetosti u telu, i ja bih vam preporučio da ovo ponavljate jednom na sat, pogotovo ako ležite u krevetu.

Nakon što završite sa fazom Smanjenja Napetosti u celom telu, ponovite i meditaciju Sadašnjeg Trenutka. Velika je verovatnoća da ćete otkriti da zadirete duboko u svest o svome telu.

Disanje – Otkucaji – Ravnoteža – Celo telo

Ova vežba opuštanja možda će vam na prvi pogled delovati suviše jednostavno da bi mogla imati bilo kakav pozitivan uticaj na sposobnost vašeg tela da se samo oporavi. Ali novija medicinska istraživanja, kao ono koje je sproveo Alan Goldstajn, predsednik katedre za biohemiju na Medicinskom fakultetu Džordž Vašington, pokazala su da učinkovite tehnike opuštanja imaju ogroman uticaj na moć isceljenja.

Dr Goldstajn je u svome istraživanju otkrio da kod pacijenata koji su oboleli od kancera postoji statistički značajno poboljšanje kada je reč o brzini u kojoj se limfociti iz krvotoka organizuju pri napadu na obbolele ćelije u telu, u slučajevima kada su ti pacijenti

redovno radili vežbe opuštanja. Ovi rezultati su potvrđeni u skorijim istraživanjima i predstavljaju veliku prekretnicu u načinu shvatanja odnosa između emocionalnih i mišićnih napetosti, te u načinu shvatanja smanjenog kapaciteta funkcionisanja imunološkog sistema.

Stoga, sa ovim što smo do sada naučili (meditacija Sadašnjeg Trenutka i Smanjenje Napetosti u celom telu) već imate dobar osnovni program za ohrabrivanje procesa isceljenja iznutra. Znaete da postoje naučni dokazi da ove tehnike deluju, i bez daljeg odlaganja, poprilično ste spremni da pomognete svom imunološkom sistemu da pojača svoje delovanje u procesu vašeg oporavka.

Moj predlog vam je da se sada vratite, ukoliko to želite, i da ponovo pregledate ove dve faze oporavka kako biste bili sigurni da ste ih upamtili i u potpunosti doživeli. Moć ovih programa ćete moći da osetite samo tako što ćete odvojiti vreme da naučite ove vežbe korak po korak. Umesto da ovu knjigu čitate kao što bi čitali bilo koju drugu knjigu, da samo preletite kroz nju što brže možete, nadam se da ćete je čitati dovoljno sporo kako biste u potpunosti prihvatili i shvatili sve faze oporavka.

(...)