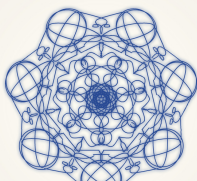


# GHID DE PRIM AJUTOR ÎN CAZUL URGENTELOR SPIRITUALE

EXPERIENȚE DE TIP PSIHOTIC, BIPOLAR ȘI EXPERIENȚE TRANSFORMATIVE SPIRITUAL

Destrămarea interioară e urmată de reconfigurare și de evoluție. Și oricât de dificil pare, întotdeauna e vorba despre evoluție, dacă îți dăm voie vieții să ne transforme.



SEN  
România

„**Urgențele spirituale** sunt situații de criză în timpul cărora procesul evoluției și schimbării psiho-spirituale devine haotic și copleșitor. Oamenii pot deveni temători și confuzi, având dificultăți în a se descurca în activitățile cotidiene, la serviciu și în relațiile interpersonale. Uneori, astfel de experiențe rezultă dintr-o implicare intensă în practici spirituale precum meditația sau yoga sau ingerarea de substanțe psihedeliice. În esență, trezirea spirituală este un proces tumultuos, dar nu este un semn de boală mentală.”

#### Contact:

[www.urgentespirituale.ro](http://www.urgentespirituale.ro)  
[urgentespiritualeromania@gmail.com](mailto:urgentespiritualeromania@gmail.com)  
0720.942.003

#### Utile:

[www.armonie.ro](http://www.armonie.ro)  
[www.spiritualemergencenetwork.org](http://www.spiritualemergencenetwork.org)

#### SIMPTEME:

- Să fii bombardat cu experiențe interioare neobișnuite și/sau informații necunoscute până atunci.
- Sistemele de credință vechi și modalitățile de funcționare îți sunt contestate, puse la îndoială sau nu mai sunt valabile.
- Găsești dificil să faci față cerințelor vieții de zi cu zi.
- Ai dificultăți în a distinge lumea transpersonală / spirituală de lumea realității împărtășite.
- Experimentezi fluxuri energetice puternice prin trup.
- Simți o dorință puternică să comunici aceste experiențe.
- Simți că ai puteri neobișnuite sau paranormale și că ești singurul din lume care știe „adevărul”.
- Ai senzația că o să mori.
- Experiențe telepatice și comunicare din spirit.
- Experimentarea vieții ca o iluzie sau un vis.
- Confuzie. Ce s-a întâmplat cu mine? Ce fac acum?
- Îndoială asupra propriei sănătăți mentale. O iau razna? Înebunesc? Sunt oare singura persoană care are asemenea experiențe?
- Anxietate, dezorientare.
- Gestionarea unei varietăți de emoții – inclusiv furie și depresie – asupra faptului că „ai fost trimis înapoi” (adesea experimentate după o experiență în apropierea morții sau o experiență similară).
- Sentimentul de a nu mai aparține lumii.
- Experimentarea unei perioade de doliu pentru pierderea propriei identități sau vechii vieți apriori experienței.
- Criză de identitate, chestionarea sau găsirea propriei identități.
- Preocuparea asupra lumii spirituale în detrimentul familiei, job-ului sau prietenilor.
- Depresie sau tendințe suicidale – dorința disperată de a te întoarce – „dorul de casă”. Dorința de părăsire a propriului trup (moarte) pentru a te întoarce „acasă” din nou.
- Anxietate în privința morții sau a vieții de după moarte (adesea după o experiență înfricoșătoare ) sau senzația ca ești pedepsit în aceasta realitate (experimentarea vieții ca un iad).
- Un sentiment de a nu merita o asemenea experiență minunată.
- Frică și confuzie cu privire la aspectele inconștiente sau problemele psiho-emoționale ce ies la suprafață spontan.
- Treziri de tip kundalini, informații aici: <http://biologyofkundalini.com/>

## SUGESTII PENTRU CEI AFLAȚI ÎN URGENȚA SPIRITUALĂ ȘI PENTRU APROPIAȚII LOR

### 1. Lucrează în echipă

Dacă încerci să ajuți pe cineva aflat în urgență spirituală coordonează-te cu alți prieteni și membri ai familiei pentru a împărtăși stresul și responsabilitatea. Dacă tu ești cel care trece prin criză poate vei vrea să apelezi la cât mai multe persoane în care ai încredere. Conexiunea umană poate fi vindecătoare într-o urgență spirituală. Cu cât există mai mulți oameni care te susțin, cu atât procesul este mai ușor pentru tine și pentru susținători.

### 2. Frica. Încearcă să nu te panichezi

Este firesc să simți nivele mari de anxietate și frică în timpul urgenței spirituale, acestea se pot prezenta ca: respirație superficială, palpitații, transpirație, confuzie sau atacuri de panică. De asemenea situația se poate înrăutăți dacă oamenii din jur reacționează cu frică, control și furie. Studiile arată că dacă reacționezi cu deschidere, blândețe, răbdare, relaxare și fără judecată față de cineva care experimentează o urgență spirituală

poate fi de mare ajutor pentru calmarea situației și susținerea celui alt să treacă prin proces.

### **3. Ascultă persoana fără a judeca**

De ce are nevoie? Care sunt sentimentele ei? Prin ce emoții trece? Ce se întâmplă? Cu ce putem ajuta? Câteodată suntem atât de speriați de suferința altcuiva încât uităm să-l întrebăm cu ce îl putem ajuta. Atenție! Nu te certa cu cineva în criză: punctul său de vedere ar putea fi incoerent dar emoțiile/sentimentele sale sunt reale și este nevoie să fie ascultate. Odată ce criza a trecut, te va putea asculta mai bine. Dacă treci printr-o urgență spirituală spune-le oamenilor ce simți și de ce anume ai nevoie. Este dificil să ajuți oamenii care nu își comunică nevoile și sentimentele.

### **4. Insomniile pot contribui la amplificarea crizelor**

Foarte mulți oameni ies din criză dacă se odihnesc. O primă prioritate la internare este aceea de a sedea pacientul pentru a-l adormi în cazul în care acesta a fost lipsit de somn. În timpul urgenței spirituale tiparele normale de somn pot fi întrerupte, ceea ce este ok pentru o scurtă perioadă de timp. Însă, în cazul în care insomnia persistă, se poate ajunge la atacuri de panică și anxietate.

### **5. Crează un spațiu personal care să ofere siguranță**

Încearcă să reduci drama și să detensionezi situația cât de mult se poate. O vizită de câteva zile la altcineva acasă, îți poate oferi un spațiu pentru a te relaxa, a respira și a observa o nouă perspectivă. Poate există prieteni care pot veni, în ture, să te susțină și să petreacă timp împreună: să gătească mâncare sănătoasă, să asculte muzică plăcută, să te scoată afară pentru puțină mișcare, să-ți asculte experiențele.

Adesea oamenii se simt singuri și neglijați când trec printr-o urgență spirituală, dacă vei face un efort pentru a le crea un spațiu de siguranță, poate însemna foarte mult. Dacă susții pe cineva care trece printr-o urgență spirituală, asigură-te că nevoile sale de bază sunt satisfăcute: mâncare, apă, odihnă, cămin, mișcare fizică și dacă este cazul: atenție specială (terapie).

**Poliția și spitalele nu sunt salvatorii!  
Aceste instituții pot înrăutăți situația.**

### **6. Apelarea la poliție și spitale nu trebuie să fie opțiunea prioritară**

Dacă te confrunți cu o persoană care traversează o

urgență spirituală, ia legătura cu cineva apropiat, care cunoaște bine persoana. Au fost încercate toate opțiunile? Spitalizarea a ajutat în trecut? Au fost internarea în spital sau contactul cu poliția experiențe traumatice? Nu cumva se exagerează situația?

Nu presupune că întotdeauna cel mai bun lucru este să plasezi responsabilitatea în mâinile unei "autorități". În cazul în care cineva este internat în spitalul de psihiatrie, fii precaut cu privire la diagnosticul pe care îl va primi.

**A ne eticheta procesul de transformare ca fiind o boală psihică poate duce, în timp, la agravarea simptomelor, la stagnare, involuție și depresie.**

### **7. Capcana spiritualității**

Este esențial să selectezi cu grijă lecturile și practicile din domeniul spiritualității deoarece, la un moment dat, te poți intoxica cu foarte multe informații și sisteme de credință care se contrazic unele pe altele și neștiind ce "adevăr" să alegi, apare confuzia mentală și poți intra în urgență spirituală.

### **8. Substanțele entheogene, psihedelicele, drogurile recreative**

Există un număr din ce în ce mai mare de oameni care ajung să fie internați după ce au avut experiența de a intra în contact cu o substanță psihedelică sau entheogenă (cannabis, ayahuasca, DMT, LSD, ciuperci halucinogene, MDMA etc.). Mulți iau contact cu aceste substanțe fără să fie conștienți că sunt instrumente puternice care pot ajuta în procesul de dezvoltare personală. Dacă intoxicația este puternică, se pierde controlul asupra conținutului și apariția gândurilor negative nu e doar ceva verbal, ele sunt personificate, negativul este trăit organic și, în funcție de sistemul simbolic al fiecărei persoane, fricile iau diferite forme (pot apărea demoni, zeități). Astfel, apar așa-numitele "trip-uri" negative. Care e soluția? Înțelegerea ideii că intoxicația ridicată duce la pierderea controlului și accesarea profunzimilor propriiei minți nu e un joc sau o activitate recreativă, ci un salt în necunoscut, în amintiri, bucurii și frici. Mai multe informații găsești aici: <http://www.armonie.ro/ghid-pentru-constientizare-si-transformarea-interioara/>, secțiunea "Entheogens: substanțele psihedelice și spiritualitatea".

## **GANDURILE DE SINUCIDERE SI AUTOFLAGELAREA**

Chiar dacă o criză poate conduce la evoluție și vindecare pot exista momente când simți că ești în întuneric total, speriat și în pericol. Este comun să experimentezi gânduri de sinucidere sau dorințe de autoflagelare în această situație. Sunt totuși o mulțime de lucruri care pot ajuta să gestionezi situația. Multe dintre acestea le poți găsi pe site-ul: <https://www.metanoia.org/suicide/>.



**Adevărul este că NU EȘTI SINGUR.**

## Și alți oameni au simțit suferință profundă și au reușit să iasă din ea. Și tu poți!

### 1. Dorința de sinucidere nu înseamnă că vei renunța la viață.

Dacă ai gânduri de sinucidere, înseamnă că există o nevoie profundă de schimbare, îți dorești ca lucrurile să fie diferite. A-ți dori ca această viață să se termine nu exclude începutul unei noi vieți mai bune, dar poți avea sentimentul că acest lucru este peste puterile tale.

Imaginează-ți cum ar arăta o viață mai frumoasă și observă cum este posibil să se realizeze dacă ai răbdare ca lucrurile să se așeze și să integrezi experiența. Transformă energia produsă de aceste gânduri de sinucidere în curajul de a-ți schimba viața. În calcul că poate ceea ce vrei să sfârșești este un mod de a te comporta sau un tipar/convingere/sistem de credință care nu îți mai servește și nu viața însăși.

#### Trusă de prim ajutor:

\* Amintește-ți că nu trebuie să te lași controlat de gândurile tale, poți să le observi fără să acționezi.

\* Dacă simți că vrei să îți faci rău... așteaptă... chiar și pentru 5 minute... doar așteaptă și respiră. Acest lucru poate fi greu, dar intensitatea trăirilor tale se va dimunua.

\* Sună o persoană sau un grup în care ai încredere pentru a te deschide și a vorbi despre ceea ce simți.

\* Găsește o modalitate sigură prin care să-ți exprimi emoțiile care ies la suprafață (ex: scrie, desenează, dansează, pictează, etc.).

\* Apelează la un terapeut.

#### Întreabă-te: Ce aspect din mine trebuie să moară?

### 2. Dorința de sinucidere duce la izolare

E vital să găsești pe cineva cu care să vorbești, cineva care să îți ofere confidențialitate la un nivel profund, cineva care nu va judeca și nu va respinge ceea ce ai tu de spus, cineva în care să ai încredere. Nu trebuie să te simți rușinat pentru ceea ce trăiești. Recunoașterea vulnerabilității poate fi înspăimântătoare, dar odată ce te deschizi față de o altă persoană, acest lucru poate aduce eliberare și te va ajuta să te simți în siguranță.

### 3. Gândurile de sinucidere sunt adesea rezultatul unei

#### voci critice sau credințe care distorsionează adevărul despre tine.

Poate fi vocea unui părinte, a partenerului, a unei persoane care te-a abuzat, cineva care te-a trădat, toate acestea la un loc sau o versiune negativă de-a ta care privește viața prin filtrul depresiei și anxietății. De obicei această voce nu percepe corect realitatea - verifică-ți perspectiva apelând la o persoană de încredere și găsește ajutor pentru a înceta să mai crezi în aceste voci. Nu ești un "ratat", iar schimbarea este posibilă. Nu ești singur. Există și alți oameni care au trecut prin acest proces, au simțit durerea ta și au găsit moduri prin care să își schimbe viața.

## UNELTE AJUTATOARE PENTRU A FACE FATA URGENTEI SPIRITUALE

### Mâncarea

Amintește-ți că a mânca este de ajutor. În diferite etape ale procesului poți fi atras de diverse tipuri de mâncare. Credința generală este că mâncărurile mai grele sunt de ajutor pentru împănământare, acestea includ: cereale, ciuperci, soia, rădăcinoase, lactate și carne. Proteina ar trebui să fie un element important în dieta ta, deși uneori produsele animale sunt greu de digerat. În acest caz apelează la proteine din plante: ciuperci, soia, cereale. Acestea pot fi o alegere mai bună pentru sănătatea ta.

Atenție! Dulciurile și zahărul pot afecta nivelul zahărului din sânge, ceea ce îți poate dezechilibra starea emoțională. Evită băuturile stimulatoare precum: cafeaua, băuturile energizante, ceaiul negru și băuturile acidulate; evită și: ciocolata, alcoolul, semipreparatele și mâncărurile de tip fast-food.

E important să mănânci mâncare proaspătă și să bei multă apă. "Mănâncă puțin și des" este cea mai sănătoasă metodă de a-ți gestiona dieta. Postul negru îți poate intensifica experiența de urgență spirituală.

Vitaminele și mineralele sunt prioritare pentru echilibrul tău (ex: vitamina C, vitamina B, Fier, Calciu, Magneziu). Te poți conecta la inteligența corpului tău,

ascultându-i nevoile în loc să crezi ceea ce mintea îți spune că "ar trebui" să mănânci. Vom observa că trupul nostru are o înțelepciune proprie dacă suntem deschiși să îl ascultăm.

### Somnul

Corpul se reface și mintea se reorganizează în timpul somnului, de aceea este foarte important să te odihnești. Poți încerca diverse metode de relaxare, cum ar fi: tehnica de relaxare musculară Jacobson sau antrenamentul autogen Schultz, poți face o baie fierbinte cu sare, poți să folosești tehnici de relaxare prin respirație, să ascuți meditații ghidate, să folosești uleiul de Lavandă sau alte produse de aromaterapie, să bei ceai de tei, sunătoare și mușețel. Dacă experimentezi anxietate sau frică poți folosi remedii naturale care ajută în calmarea sistemului nervos, cum ar fi Valeriana. Dacă remediile naturiste nu ajută, ia în considerare să ceri sfatul unui terapeut.

### Terapia. Descoperă "tainele" trecutului tău.

De cele mai multe ori răspunsul la starea prezentă este generat de evenimente trecute. Un specialist (terapeut) te poate ajuta să vindeci și să integrezi traume trecute și

să resemnifici evenimentele astfel încât să te aliniezi și să te armonizezi. Este important ca terapeutul pe care îl alegi să îți inspire încredere și să te poți deschide în prezența lui la un nivel mai profund. Curățarea, conștientizarea și integrarea trecutului sunt esențiale în procesul transformării interioare.

Dacă nu te simți pregătit să apelezi la un terapeut, poți alege să îți deschizi un jurnal în care să notezi toate lucrurile semnificative pe care le observi. Propoziția :

**"Eliberez tot ceea ce nu mai servește experienței mele."** rostită conștient, ca o mantră, poate fi de asemenea, de un real ajutor în liniștirea stărilor tumultuoase și îți poate aduce un aport de putere personală și de centrare.

### Natura

Petrece cât mai mult timp în natură. Focusarea pe liniștea naturii îți poate oferi un sentiment de împământare și eliberare de confuzia care se petrece în mintea ta. Mersul desculț prin iarbă sau pe pământ te poate ajuta să te reechilibrezi energetic.

Poate există câteva lucruri din lista următoare, pe care ai putea să le practici: grădinaritul, o plimbare prin parc sau pădure, implicarea într-o acțiune ecologică. Depășește-ți limitele: permite-ți să te murdărești, joacă și contactul cu pământul pot fi vindecătoare. De asemenea petrece timp în prezența animalelor de companie care pot fi de un real ajutor în procesul de transformare.

### Exercițiile fizice

Mulți oameni găsesc exercițiile fizice precum: alergatul, ciclismul sau innotul foarte folositoare datorită cantității crescute de energie vitală care se experimentează în corp. Alții găsesc potrivite, mai degrabă, plimbările sau tehnica yoga. Găsește ceva ce se potrivește nevoilor tale.

### Practicile spirituale

La începutul unei urgențe spirituale este recomandat să se oprească orice practică spirituală. Acestea pot fi reintroduse gradual, odată cu trecerea timpului.

### Creativitatea și Exprimarea de Sine

Mulți oameni resimt urgența spirituală ca fiind perioada în care energia lor creativă este foarte activă. Pictura, desenul, lucrul manual pot fi folosite ca metode de exprimare a acestei energii prin intermediul cărora se pot elibera emoții și poți obține o focusare mai bună, și conștientizare de sine. Bucură-te de procesul de creație și exprimare, nu te focusa pe rezultat. Lasă-te în voia momentului. Chiar dacă rezultatul creației tale pare dezordonat, amintește-ți că dezordinea este bună, haosul și ordinea fac parte din același proces

și ambele sunt la fel de necesare.

Dansul, mișcarea, shacking-ul, cântatul la voce sau instrumente pot duce la o eliberare enormă de energie. Chiar și când ai o zi proastă, dansul pe muzica preferată are asupra ta un efect pozitiv, ajutându-te să te reechilibrezi. Dă muzica tare și permite sunetelor să iasă, inclusiv țipetelor pe care le-ai reprimat, acestea pot avea un efect de catharsis și eliberare emoțională.

Lucrurile precum scrisul prozei, poeziei, aruncarea lucrurilor vechi (sau donarea), reamenajarea mobilierului în casa, ajută la reorganizarea mentală și exprimarea creativității.

**Reamenajarea spațiului în care locuiești, reorganizează mintea.**

### Acceptarea și validarea

Poate cea mai importantă parte a procesului este acceptarea că ești într-un proces de transformare, de evoluție. Acceptarea face procesul să fie mai puțin dureros, detensionează mintea și corpul și minimizează timpul. Rezistența în fața acestui proces natural de evoluție duce la accentuare stărilor prin care treci. Acceptă cu blândețe orice apare și încearcă să nu etichetezi prin filtrele de bun/rău ceea ce observi.

### Observatorul

Deși uneori, în tumultul transformării, poate fi dificil să îl observi, este important să știi că în spațiul tău interior există

un martor, un observator care participă în mod obiectiv, neutru, la experiență. Îndreaptă-ți atenția, în mod conștient, de câte ori poți, către martorul tău interior și observă-i liniștea. Dezvoltă o metodă personală de a intra în contact cu observatorul (ex: gândește-te că privești viața prin lentila unei camere de filmat). La un moment dat vei constata că nu mai este nevoie să faci niciun efort pentru asta și ca identificarea cu observatorul devine un proces natural.

Rețeaua de Urgențe Spirituale - SEN România

[www.urgentespirituale.ro](http://www.urgentespirituale.ro)

