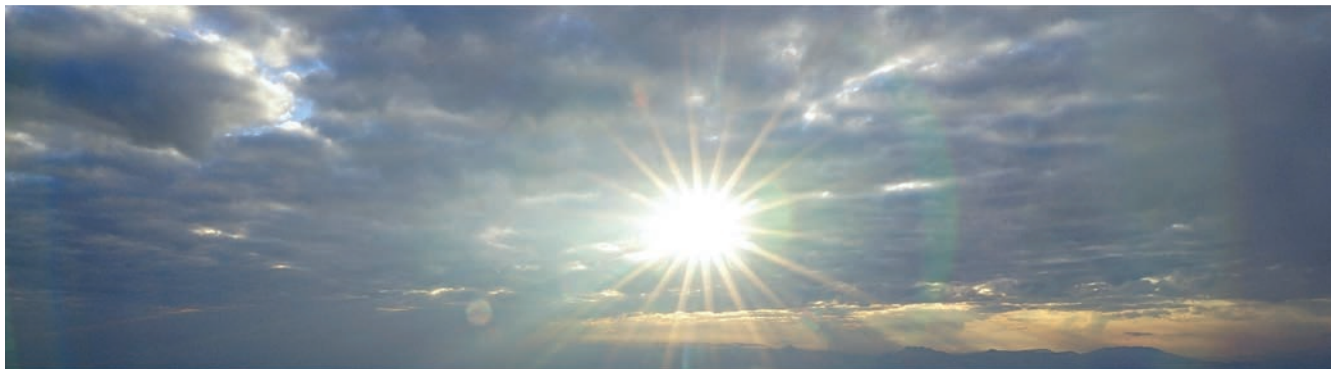




DECIDE... SĂ MEDITEZI... SĂ DEVII

Sesiuni masterclass cu Daaji

2, 3, 4 ianuarie 2017

Transcrierea sesiunii masterclass din 2 ianuarie 2017

ro.heartfulness.org/masterclass

Introducere: Emma Ivaturi

Bun venit tuturor; ne bucurăm să participăm împreună în următoarele trei zile la Heartfulness Masterclass – Decideți... să meditați... să realizați. Fie că sunteți un practicant nou al meditației, căutând să vă începeți practica, sau un adept al meditației care urmăriți să vă aprofundați experiența de meditație, suntem foarte fericiți să fim alături de voi în acest parcurs, în următoarele trei zile.

Această sesiune Masterclass e prezentată de Institutul Heartfulness, o organizație mondială non-profit care sprijină meditația, cercetarea și instruirea în întreaga lume. Suntem prezenți în peste 130 de țări și avem peste 7000 de instructori certificați care vă ajută să vă aprofundați practica. Institutul Heartfulness colaborează cu corporații și comunități, cu școli și universități, cu instituții guvernamentale și organizații de toate tipurile, promovând programe și prezentări ca cele pe care le veți experimenta pe parcursul următoarelor trei zile.

În spiritul Noului An, mulți dintre noi își dedică această perioadă pentru reflectare și introspecție, pentru promovarea transformării interioare și, în acest spirit, vă oferim seria actuală de sesiuni Masterclass. Această tehnică simplă, însă eficientă, vă va ajuta să vă ameliorați condiția, să vă transformați și să aprofundați experiența interioară.

Pe parcursul următoarelor trei zile, aceste sesiuni de tip Masterclass vor fi mediate de Kamlesh Patel, îndrumătorul mondial al organizației Heartfulness. În prezent, Kamlesh este cunoscut de mulți sub numele de Daaji; el reprezintă o frumoasă combinație a unei inimi orientale cu o minte occidentală, ceea ce-i permite să coboare adânc în conștiință, menținând în același timp o înțelegere obiectivă și o abordare științifică. El a mediat sute de sesiuni în întreaga lume, ajutând mii de oameni să învețe să-și adâncească experiența meditativă.

În aceste trei zile vom pătrunde în miezul practicilor Heartfulness. În prima zi vom învăța să ne ajustăm corpul prin intermediul unei relaxări care ne transformă, permițându-ne să ne restabilim și să ne acordăm, pentru a putea învăța să medităm mai eficient asupra sursei de lumină deja existentă în inimă.

În ziua a doua vom învăța o practică care ne va revitaliza, o metodă simplă, dar eficientă de a ne reseta la sfârșitul zilei.

Iar în cea de-a treia zi ne vom conecta la propria noastră sursă, învățând să ascultăm glasul interior al inimii; acest glas liniștit, slab din interior, care ne permite să ne conducem ziua cu mai multă înțelepciune și intuiție.

Avem încredere că, participând în următoarele trei zile, nu doar vă veți integra o practică Heartfulness în viața zilnică, dar și că veți și experimenta aspectul unic din Heartfulness, denumit transmisie yoghină. Mulți descoperă că această energie naturală subtilă le permite să se adâncească în experiența lor meditativă. Așadar, fără să mai adăugăm nimic, să ne începem sesiunea.

Masterclass: Daaji



La mulți ani tuturor! Fie ca Noul An să vă aducă sănătate, fericire, pace și bucurie, vouă și apropiaților voștri. Fie ca pacea să stăpânească suverană în întreaga lume.

Dragi prieteni,

Suntem cu toții aici cu un unic scop. Sunt sigur că ați hotărât cu toții de Anul Nou să învățați ceva, să deveniți mai buni și să treceți în noul an cu mai multă dedicare pentru a realiza, a îndeplini hotărârea voastră, oricare ar fi ea.

Doresc să vă împărtășesc hotărârea mea. Este aceea de a răspândi spiritualitatea în întreaga lume. Modalitatea de răspândire a spiritualității este meditația. Aș dori să realizez o schimbare majoră în domeniul spiritualității, aducând știința în spiritualitate, creând un amalgam, o mare sinteză, creând sau integrând aceste două domenii aparent opuse, domenii pe care le îndrăgim cel mai mult.

Vă puteți imagina că am fi în măsură să interacționăm astfel, fără dezvoltarea științei și a tehnologiei? Este imposibil. Întreaga cercetarea științifică se bazează pe o minte creatoare, care a fost extrem de relaxată. Doar atunci când omul de știință este complet relaxat, el este capabil să ajungă la marile concluzii, sub influența calmului și a liniștii sale. Dacă

studiem viața doamnei Curie, a lui Sir Isaac Newton sau a lui Arhimede, chiar și cercetarea ADN-ului, a structurii benzenului, toate acestea revelează un aspect profund: toți acești oameni de știință au avut un moment pe care l-au descris ca fiind un moment de totală relaxare, de totală liniște. Într-un caz sau două, ei au spus că, atunci când au ajuns la o asemenea revelație, erau într-o stare asemănătoare somnului.

Când vorbim despre spiritualitate, despre experiențe mărețe, cele mai mari revelații apar în momentele în care suntem profund adânciți în noi înșine. Când am atins nivelul cel mai adânc al conștiinței noastre, ne sunt revelate multe lucruri. Ce facem cu asemenea revelații științifice sau spirituale? De noi depinde cum folosim această liniște, calmul și rezultatele care se nasc din ele. Ei bine, să se întâmple ceea ce trebuie să se întâmple.

Astăzi mă voi strădui să fac tot ce pot, fără a vă plictisi cu discursuri și fără a vă bombarda cu teorii filozofice, de care nu cred că ducem lipsă. Ați auzit multe. Aș dori să vă îndrum practic prin procesul meditației.

Deseori, când medităm, există câteva probleme însemnate și ele nu sunt minore; aproape toți ne confruntăm cu aceste probleme.

Prima este cum să abordăm fluxul neîncetat al gândurilor. Aceasta e problema numărul unu.

A doua problemă este cum să creăm în interiorul nostru liniște sau o stare asemănătoare cu samadhi.

A treia problemă cu care ne confruntăm este că, în general, această stare asemănătoare cu samadhi sau de liniște durează câteva secunde sau, cel mult, câteva minute. Cum să facem ca acest nivel de conștiință să rămână în noi pentru o perioadă mai lungă în timpul zilei?

Ce facem cu această liniște? După ce au atins starea de liniște, oamenii spun uneori: „Nu sunt capabil să ascult muzică deoarece această liniște este atât de profundă și muzica de afară nu-mi permite să savurez nici liniștea, nici muzica”. Cum să rezolvăm toate aceste probleme? Vom învăța pe parcursul următoarelor zile.

Astăzi voi încerca să vă îndrum în procesul meditației. Haide să abordăm meditația din punct de vedere științific. Ce se întâmplă în știință? Facem un experiment. Ce se întâmplă în industria farmaceutică atunci când sunt cercetate molecule noi pentru calitățile lor medicale? Înainte ca o companie farmaceutică să anunțe că moleculele XYZ ajută la vindecarea unei anumite boli, ei compară rezultatele acelor molecule cu un placebo.

Mai întâi pe animale și apoi, când ajung la un nivel de siguranță suficient de mare, au loc experimente pe oameni, experimente în care moleculele active sunt comparate cu cele placebo.

Ce fel de placebo putem folosi în meditație? Haideți să medităm fără transmisie și apoi să medităm cu transmisie. Transmisia este caracteristica meditației Heartfulness. Meditația Heartfulness poate fi ca orice altă meditație fără transmisie. Transmisia este o traducere aproximativă a cuvântului sanscrit pranahuti. Pranahuti înseamnă a sacrifica, a permite forței vitale a sufletului vostru să fie transmisă pentru alimentarea unei alte forțe vitale. Dacă o persoană obișnuită, având capacități limitate, transmite această esență, ea se va epuiza. În practicile yoghine însă, cele în care yoghinul s-a contopit cu Realitatea Supremă, el este capabil să extragă energia de la Sursă, este capabil să transmită această energie și ne ajută să înțelegem, să experimentăm, să ne cufundăm mai mult în propria noastră conștiință. Așadar, dragi prieteni, aș dori să experimentați efectul meditației cu transmisie, efectul acestei pranahuti.

Pentru a descrie simplu ce înseamnă asta cu adevărat, aș dori să vă dau un exemplu indirect a ceea ce înseamnă pranahuti. Știți că noi ingerăm hrană – ne nutrim, mâncăm, avem o dietă echilibrată. Luăm, de asemenea, vitamine, minerale, suplimente. Este pentru a ne menține existența la nivel fizic și a ne menține sănătatea la acest nivel. Următorul nivel al existenței noastre este domeniul mental. Ne îmbogățim mintea prin sistemele educaționale pe care le avem, interacționăm între noi, învățăm de la părinți, de la cei mai în vârstă, din cărți, și învățăm interacționând și contemplând. Așa ne îmbogățim mintea. Sunt atâtea mijloace de a face ca acest lucru să aibă loc la nivel mental. Așadar, este ușor să ne hrănim corpul fizic. Este chiar mai ușor să ne hrănim mintea.

Componenta importantă este sufletul care sprijină celelalte două existențe, cea mentală și cea fizică. Puteți numi sufletul atman sau jiva ori rooh sau îl puteți numi forța vitală. El e acolo. Cum putem să îmbogățim o asemenea forță vitală, de fapt rădăcinile sale? Descrierea unui asemenea proces e foarte bine făcută în Kena Upanishad, unde se face referire la pranasya pranah, cea care hrănește prana (viața) însăși.

Hrănirea corpului fizic, traditional numit în yoga annamaya kosha, este posibilă prin procesul firesc al ingerării hranei. Hrănirea corpului nostru mental e posibilă prin diferitele mijloace pe care tocmai le-am descris. El împlinește și hrănește gyanmaya kosha, vigyanmaya kosha și manomaya kosha. A treia categorie, sufletul, care este anandmaya kosha, este hrănit de prana însăși. El este cunoscut, de asemenea, sub denumirea de anandmaya kosha deoarece este înrudit cu prana, iar cea mai apropiată

de prana este anandam sau beatitudinea.

Așadar, exercițiul nostru va fi, în principal, dedicate felului cum să realizăm această bucurie, această beatitudine, cum să invităm pranahuti și să comparăm meditația cu pranahuti cu rezultatele meditației fără transmisie pe care ați practicat-o deja de atâtea ori. Veți vedea cum e; apoi comparați. Asta-i tot. Dacă vă place, putem trece la următorul nivel. Și sunt sigur că un experiment nu va fi concludent, așadar puteți experimenta de o sută de ori pentru a vedea dacă „Da, de o sută de ori dintr-o sută, am putut simți diferența în practica mea de meditație”.

Deci acum, dacă sunteți cu toții pregătiți, putem începe cu procesul meditației. Înainte însă de a începe să medităm, putem cel puțin să începem cu procesul relaxării. E important ca trupul să fie relaxat înainte de a trece la următoarea fază a meditației. Procesul relaxării nu va dura mult. E un proces foarte simplu. Vă vom da această metodă și separat – ea durează doar două-trei minute. Constă în mai mulți pași, dar nu contează dacă pierdeți vreun pas din succesiunea aceasta.

Aș vrea să experimentați această tehnică de relaxare, astfel încât nu doar voi să beneficiați de rezultatele relaxării Heartfulness, ci și alte persoane (membrii familiei și prietenii) și să-i observați rezultatele extraordinare. Relaxarea este foarte profundă, mai ales înainte de meditație. Puteți vedea cum se schimbă meditația; efectul pe care relaxarea îl are asupra meditației este remarcabil.

Un alt moment când putem observa efectul acestei relaxări este înainte de culcare. Întindeți-vă în pat și folosiți această tehnică, pe care urmează să o facem. Iar al treilea moment este atunci când sunteți stresați și foarte anxioși sau aveți un atac de panică. În acel moment respirați prin nara stângă de zece ori, punând doar degetul mare pe nara dreaptă, vedeți care este rezultatul și apoi faceți această relaxare.

Bine. Dacă sunteți toți gata, vă rog să închideți foarte ușor ochii. Simțiți-vă confortabil.



Metoda: relaxare

- Simțiți energia vindecătoare a Mamei Pământ cum urcă și pătrunde prin degetele de la picioare și apoi prin picioare. Mișcați-vă degetele de la picioare pentru un moment și observați ce se întâmplă. Relaxați-le. Simțiți energia liniștitoare care apare în acest proces.
- Simțiți cum energia curge prin glezne, prin gambe, prin mușchii gambelor... și observați cum se relaxează picioarele.
- Permiteți-i acestei energii să urce spre genunchi... spre pulpe, spre șolduri și zona pelviană, simțiți cum tensiunea sau încordarea de acolo dispare.
- Acum permiteți-i acestei energii să se deplaseze în sus... spre spate. Imaginați-vă tot spatele de la umeri până jos, la coccis.
- Lăsați această energie să urce mai departe spre mușchii abdominali... și acum în zona pieptului.
- După ce toate organele din zona pieptului și din zona abdominală sunt detensionate, relaxate, permiteți-i acestei energii să se mute spre umeri și simțiți cum umerii se topesc, se dizolvă. Simțiți acest efect.
- Permiteți-i acum acestei energii să se deplaseze în jos, în bicepși, în coate, în antebrațe și apoi în încheieturi, palme și degete. Simțiți degetele complet relaxate.
- Acum mutați-vă atenția asupra mușchilor gâtului. Simțiți cum umerii se topesc, simțiți relaxarea.
- Permiteți-i acum acestei energii să se mute spre maxilar și relaxați maxilarul. Simțiți cum energia se mută spre lobii urechilor, spre nas, gură, pleoape, frunte și obraji. Observați cum întreaga față se relaxează complet.
- Observați cum această energie se deplasează acum în sus, la nivelul scalpului, în partea de sus a capului și simțiți cum toată zona capului se relaxează.
- Evaluați-vă acum încet întregul organism, de sus până jos, sau, dacă doriți, de la degetele de la picioare până în vârful capului și simțiți cum întregul corp este relaxat. Dacă simțiți tensiune, fixați-vă atenția asupra zonei respective și lăsați energia vindecătoare a Mamei Pământ să pătrundă acolo. După ce simțiți că întregul sistem este complet relaxat, reveniți ușor cu atenția asupra inimii.

Acum suntem gata să medităm. Procesul de meditație este foarte simplu. Eu voi transmite și voi veți experimenta efectul acestei transmisii.



- Vă rog să rămâneți în aceeași postură confortabilă în care vă aflați acum, cu atenția îndreptată ușor spre inimă.
- Gândiți-vă că „lumina divină, care este deja prezentă în interiorul meu, îmi atrage tot mai mult atenția spre interior”.
- Dacă apar gânduri, amintiți-vă cu blândețe că sunteți în meditație și meditați asupra prezenței luminii divine.
- Când această meditația s-a încheiat, voi spune: „Asta-i tot.” Atunci vă rog să deschideți ochii.

..... [se desfășoară meditația]

Asta e tot.

Să ne amintim cele mai bune sfaturi pe care le-am primit de la cei dragi, de la părinții sau prietenii noștri. Ce se întâmplă în prezent? Ascultăm noi de aceste sfaturi, le urmăm? Dar dacă le ascultăm și uneori le analizăm în inimile noastre, ce facem după aceea?

Să analizăm o situație în care ni s-a oferit cunoașterea; cunoașterea că Dumnezeu este omniprezent, Dumnezeu este omniscient, Dumnezeu știe totul. Sau că nu trebuie să furi, trebuie să fii cinstit și să nu trișezi. Toate acestea sunt fundamente bine cunoscute, fundamente etice în viața noastră. Câți oameni s-au schimbat datorită acestei cunoașteri superficiale că Dumnezeu este pretutindeni, că Dumnezeu este atotcunoscător sau că ar trebui să fii cinstit și să nu trișezi? Cine nu știe toate aceste lucruri? Totuși, transformarea pare să ne ocolească.

Unii oameni spun că experiența ne învață. Desigur experiența este mai bună decât cunoașterea. Nu ar fi minunat dacă am putea experimenta prezența de pretutindeni a lui Dumnezeu mai degrabă decât să știm la modul superficial că Dumnezeu este peste tot? Ar fi un lucru minunat.

Există mulți hoți pe lume. Și ei devin din ce în ce mai zeloși. De fiecare dată când sunt prinși, inventează o manieră nouă prin care să fure mai bine. Chiar și atunci când sunt trimiși la închisoare, nu se schimbă, devin și mai tenace. Așa sunt și obiceiurile oamenilor. În inimile lor, pe tăcute, oamenii hrănesc idei dubioase. Deși inima dorește să ne schimbăm și să devenim o ființă mai bună, suntem cumva paralizați din interior, hipnotizați de ego-ul nostru și neputincioși din cauza dorințelor noastre. Transformarea pare să ne ocolească pe toți. Și semnalele exterioare nu par să ne ajute.

Să ne uităm la un exemplu simplu. Am citit ceva special. Este o ilustrație frumoasă, o ilustrație foarte sugestivă, care spune: „Dacă un ou este spart de către o forță exterioară, atunci în mod natural viața se încheie. Dacă același ou este spart de către o forță interioară, atunci viața abia începe. Marile lucruri se întâmplă din interior.” Dar ce se întâmplă atunci când inima noastră primește inspirația din interior mai degrabă decât să fie bombardată de cineva cu sfaturi de genul să facem mai bine un lucru decât altul, mai bine să credem că Dumnezeu este peste tot? Dacă inima se simte cu adevărat motivată și inspirată prin propriile noastre eforturi, atunci aceste mesaje inspirate pot fi rezolvate mai eficient decât dacă cineva ar spune: „Ar fi bine să slăbești cinci kilograme sau chiar zece, renunță la cutare și cutare obicei, renunță la fumat sau la băut, nu mai mânca asta sau mâncarea cealaltă.” Nu va mai fi nevoie să ni se amintească același lucru iar și iar. Așa că acest mic principiu de a fi inspirat din interior este foarte important atunci când vine vorba despre succesul unei decizii.

Sper că v-a făcut plăcere această interacțiune cu meditația Heartfulness. Sunt multe elemente care fac parte din această practică. Astăzi am aflat despre relaxare și despre meditația Heartfulness cu ajutorul pranahuti sau a transmisiei, al cărei efect îl simțiți deja acum. În fiecare zi veți beneficia de experiențe noi, mai profunde și mai de durată. Vă asigur și vă promit că se va întâmpla așa. La fel ca orice altă practică, dar mai ales aceasta necesită un angajament că ori de câte ori fac această meditație trebuie să trăiesc o stare de bucurie. Nu trebuie să fie un exercițiu pe care sunt forțat sau obligat să îl fac. Nu cred că va aduce beneficii dacă vei simți că „Eu trebuie să fac acest lucru.” Nu. Trebuie să fie un exercițiu făcut cu bucurie. Numai atunci vom fi capabili să ne bucurăm de efectele meditației.

Vă rugăm să scrieți, să vă notați această experiență, pe care ați avut-o astăzi. Măine vă voi povesti despre un alt element al practicii Heartfulness, pe care noi îl numim întinerire - pentru că vă întinereste. Este și acesta un proces simplu. Deci vom discuta despre asta mâine. Vă mulțumesc și vă doresc să aveți o zi minunată în continuare.

Concluzii: Emma Ivaturi

Vă mulțumim că sunteți astăzi alături de noi și vă invităm să reflectați asupra experienței pe care ați avut-o în ultima oră. Așteptăm cu nerăbdare să continuăm împreună mâine, să învățăm o practică de întinerire pentru a ne ajuta să ne reorganizăm ziua și să continuăm meditația.

Pentru a fi asistați în ceea ce privește practica Heartfulness, există o multitudine de resurse. Sunt peste 7.000 de facilitatori la nivel mondial cu care vă puteți conecta, accesând heartspots.heartfulness.org. În rubricile denumite „HeartSpots” va trebui doar să introduceți locația dumneavoastră și veți găsi facilitatorul cel mai apropiat de dumneavoastră, cu care vă puteți conecta individual, în grupuri mici sau prin telefon.

În cazul în care nu există un facilitator în imediata voastră apropiere, atunci aveți o altă posibilitate și anume aplicația „[Să medităm](#)”, pe care o puteți descărca de pe orice dispozitiv [Android](#) sau Apple. Tot ce trebuie să faceți este să vă înregistrați și să spuneți „Mi-ar plăcea să meditez”, iar un facilitator de undeva din lume, disponibil în acel moment, va medita în direct cu dumneavoastră și va folosi această transmisie yoghină pentru a vă ajuta să aprofundați practica.

Avem de asemenea, revista Heartfulness, pe care o puteți descărca la adresa www.heartfulnessmagazine.com și unde veți găsi un număr mare de articole variate, abordând diferite subiecte cum ar fi relațiile la locul de muncă, natura și activitățile copiilor, articole pe care vă invităm să le descoperiți și dumneavoastră. Veți găsi acolo și seria de articole ale lui Daaji despre „Evoluția conștiinței” dacă doriți să explorați acest subiect mai în profunzime.

Așteptăm cu nerăbdare să vă întâlnim din nou mâine pentru a aprofunda practica Heartfulness. Ne vedem atunci.