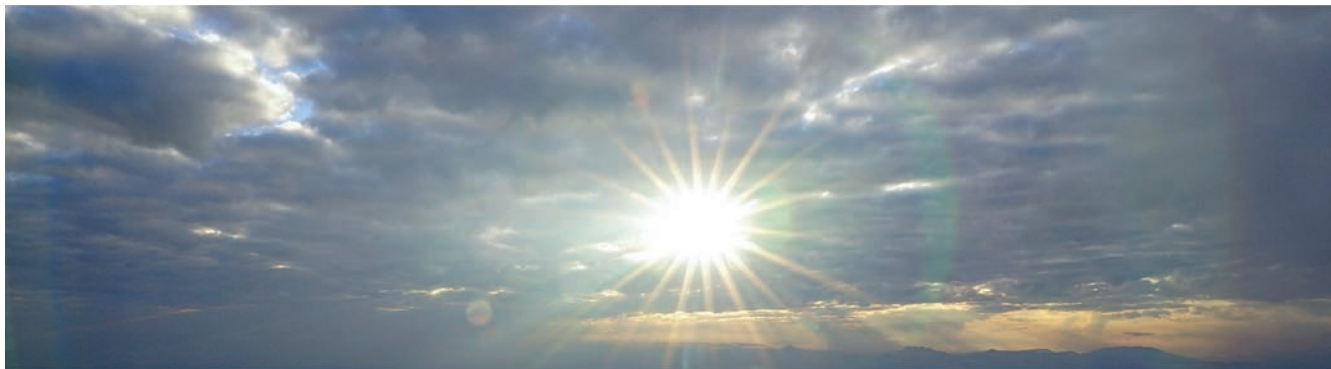




DECIDE... SĂ MEDITEZI... SĂ DEVII

Sesiuni masterclass cu Daaji

2, 3, 4 ianuarie 2017

Transcrierea sesiunii masterclass din 3 ianuarie 2017

ro.heartfulness.org/masterclass

Introducere: Emma Ivaturi

Bună ziua tuturor și bun venit înapoi la cea de a 2-a zi a sesiunii *Masterclass* a Institutului Heartfulness: Decideți... să Meditați... să Deveniți. Sperăm că v-ați simțit bine în prima zi și așteptăm cu nerăbdare să aprofundăm astăzi practica noastră de reînviore, care ne va permite să ne remontăm și care vă va ajuta în meditația pe care Kamlesh Patel o va conduce din nou astăzi.

Institutul Heartfulness este o organizație mondială non-profit, implicată la nivel mondial în promovarea meditației, în pregătirea practicanților și în studiile de cercetare a meditației. Așadar, să trecem direct la practica noastră, să ne remontăm și să aprofundăm meditația noastră.

Masterclass: Daaji



Bine ați venit la cea de-a doua etapă a practicii Heartfulness, pe care noi o numim reînvioreare. Este unul dintre cele mai importante elemente ale practicii Heartfulness. Sunt convins că nu este nevoie să intru în detalii despre ce este reînviorearea. Te simți bine. Te simți întinerit. Această tehnică trebuie aplicată atunci când ziua de muncă s-a încheiat. Sunt un farmacist la pensie. Obişnuiam să lucrez de la ora 9.00 la ora 19.00 iar când mă întorceam acasă, mă aşezam în camera mea şi foloseam această tehnică.

Ce este procesul de reînvioreare? Cum este eficient şi de ce trebuie făcut numai seara? Desigur că există multe situaţii în care puteţi utiliza această metodă pentru a vă linişti. Scopul este să creăm simplitate şi puritate în interiorul nostru şi să ne simplificăm viaţa. Simplitatea şi puritatea se pierd din cauza rutinei agitate de zi cu zi, iar activităţile zilnice ne afectează inima, mintea şi, în cele din urmă, conştiinţa. Aceste activităţi creează o mulţime de complicaţii şi impurităţi. Aşa că devine necesar să dizolvăm într-un fel aceste încurcături şi impurităţi înainte ca ele să devină permanent integrate în conştiinţa noastră şi să se transforme în seminţe. Iar aceste seminţe pot interfera în cele din urmă cu procesul nostru de luare a deciziilor.

Permiteţi-mi să vă explic modul în care impresiile devin seminţe şi modul în care acestea interferează în procesul nostru de luare a deciziilor. Să presupunem că aveţi o întâlnire de afaceri şi purtaţi o conversaţie

serioasă; sau că sunteți un om de știință și discutați despre un proiect minunat, fiind pe punctul de a elabora o teorie revoluționară; sau că sunteți acasă și gătiți și soțul vine pe neașteptate și face ceva ce vă irită. Ce se întâmplă în toate aceste scenarii? Ceva ce nu doriți. Vă bucurați de acea discuție sau proces, dar dintr-o dată se întâmplă ceva neplăcut. Vă veți aminti de acel proces sau de persoana care l-a cauzat cu mânie, cu iritare, cu neplăcere și antipatie. Amintirea va rămâne vie o perioadă lungă de timp fie la nivel subconștient, fie la nivel conștient. Evenimentul nu este uitat. Rămâne impregnat în memorie. Dacă același lucru se va repeta din nou, atunci impresia despre procesul sau persoana respectivă se va adânci.

Să facem lucrurile mai clare. Să presupunem că vă plimbați printr-o grădină sau că treceți pe lângă o grădină și se întâmplă să vedeți o floare frumoasă - un trandafir înflorit. Vă place. Vă place forma, aspectul și culoarea lui și mergeți mai departe. Următoarea zi treceți din nou pe acolo și revedeți floarea. S-a luminat de ziuă și au căzut pe ea picături de rouă. Îi admirați și mai mult frumusețea, chiar spuneți: „Vai! Ce floare frumoasă!” Sunteți în continuare impresionați. Și a treia zi lumina cade pe floare, iar picăturile de rouă strălucesc ca diamantele pe petale. Sunteți fascinați de frumusețea florii. A patra zi, ea devine atât de irezistibilă încât doriți să o atingeți. Va veni un moment când veți dori să o culegeți și să o luați acasă. Acesta este impactul pe care îl are o impresie, care va crea o altă impresie și așa devii atașat de ea. Nu este nimic în neregulă, dar observați modul în care ea ne afectează conștiința.

De ce spun marile scripturi: „Bucurați-vă de un lucru, dar nu vă supărați dacă nu îl aveți”? Nu fiți deprimați dacă nu aveți acel trandafir. Când ați putea spune că nu sunteți supărați din cauza asta? Bucurați-vă oricând puteți de un lucru, dar cu credința că Dumnezeu se află în fiecare atom.

Când atitudinea se schimbă, atunci și experiența noastră se schimbă într-o mare măsură. Atitudinea este cea care ne determină să înregistrăm lucrurile, să filtrăm anumite aspecte ale unui obiect, ale unei persoane sau ale unui proces, și ne afectează inima atunci când suntem foarte fericiți. Chiar și atunci când unele lucruri nedorite se întâmplă la birou, suntem capabili să le uităm, pentru că fericirea noastră este capabilă să treacă peste episoadele neplăcute. În mod contrar, atunci când ești iritat și furios, impresia care determină conștiința să se comporte într-un anumit fel nu va permite nici chiar unui episod fericit să îți influențeze nervozitatea.

Acestea sunt fenomene complexe prin care trecem cu toții, chiar dacă vrem sau nu. De exemplu, când vă plimbați pe Strada 42 din Manhattan, New York, fie că doriți sau nu să vă bucurați de vitrinele magazinelor, doar

faptul că treceți pe lângă ele are un anumit efect. Sau dacă treceți printr-un cartier rău famat – vă ofer acum cel mai rău exemplu posibil –, deși nu sunteți implicați în mod direct în vreuna dintre activitățile de acolo, în subconștientul vostru absorbiți ceva din atmosferă.

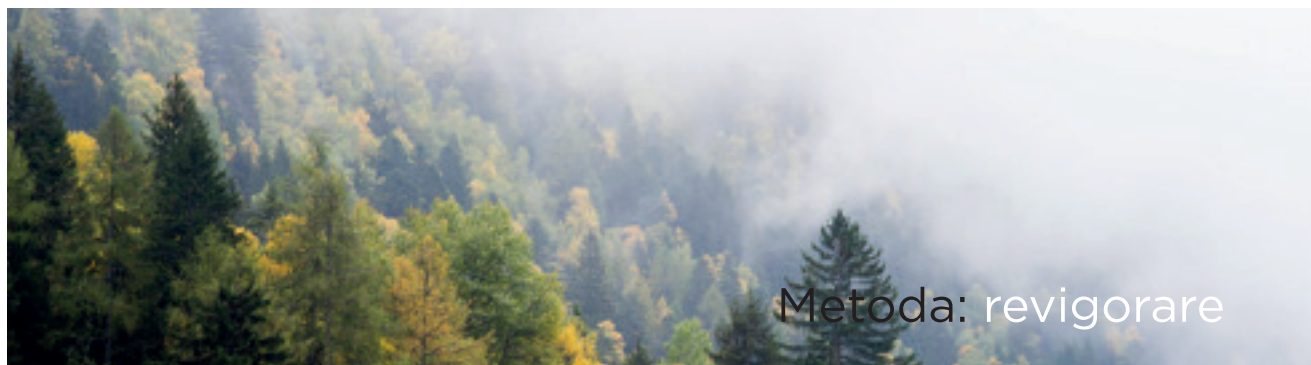
Cum să scăpăm de impactul atmosferei din care, la început, nu am avut nici o intenție să facem parte? Sau poate că v-ați dorit cu adevărat să faceți parte din ea și poate chiar ați și participat, deci puteți să vă imaginați cât de multe impresii ați fi putut aduna în conștiința voastră. Cum aveți de gând să scăpați de ele? Cum să abordăm o astfel de situație, atunci când suntem neputincioși în această lume modernă? Nu este posibil să scapi din nici o situație fără să absorbi impresii care să-ți afecteze conștiința. Este imposibil.

Așa că procesul de reînvioreare ne ajută să scăpăm de impresiile pe care le-am format. Este un proces foarte simplu, pe care aș dori să îl împart în patru sau cinci etape. Îndepărtarea impresiilor este vitală pentru pacea noastră și pentru destinul nostru spiritual. Atâta timp cât ele rămân, pot deveni într-o zi samskara sau semințele unei manifestări viitoare. Este necesar să scăpăm de ele înainte de a fi încorporate permanent în conștiința noastră.

Cu acest scop în minte vă voi ghida prin acest proces. Astăzi vom urma procedeul timp de doar zece minute sau cam așa ceva, dar el trebuie făcut în fiecare seară, dacă vă place, timp de douăzeci sau douăzeci și cinci de minute. Asta e tot. Astăzi, după ce vom face o curățire a impresiilor sau procesul de reînvioreare timp de zece minute, aș vrea să continuăm meditația așa cum am făcut-o ieri: gândiți-vă la lumina divină sau la prezența sursei de lumină în inima voastră și meditați pentru încă cincisprezece sau douăzeci de minute, astfel încât acest aspect practic să dureze în total aproximativ douăzeci și cinci sau treizeci de minute.

Dacă sunteți toți gata, să ne reluăm postura confortabilă. Puteți sta așezați pe podea în postura lotusului sau puteți sta pe un scaun. Când încercăm să eliminăm anumite lucruri, cu precădere impresii, nu trebuie să ne gândim la ceea ce încercăm să curățim sau la ceea ce încercăm să eliminăm. Este ca și cum am aspira. Când aspirăm o cameră, nu specificăm ce vom elimina. Nu, vom elimina dintr-o singură mișcare tot ceea ce ne apare în cale. Haideți să încercăm să ne întinerim, să ne îmborsăvim, să ne simplificăm și să ne purificăm.

Vă rugăm să vă așezați într-o poziție confortabilă și să închideți ochii.



Vom face acum o sugestie subtilă, o *sankalpa*, că toate complicațiile și impuritățile sunt eliminate.

Cum? Imaginați-vă că sunt eliminate sub formă de fum.

De unde? Prin spatele nostru – imaginați-vă că procesul se desfășoară din partea de sus a capului până jos la coccis.

Haideți să recapitulăm încă o dată: gândiți-vă că toate complicațiile și impuritățile sunt eliminate sub formă de fum prin spate, din partea de sus a capului până la coccis.

Accelerați acest proces de eliminare a fumului prin spate fără să vă grăbiți. Fiți delicați.

Accelerați fără să vă grăbiți. Să continuăm acest proces timp de zece minute.

..... [se desfășoară revigorarea]

Seara, atunci când faceți acest lucru, vă rugăm să-l faceți cel puțin timp de douăzeci de minute, pentru început. Dacă aveți posibilitatea să îl faceți timp de o jumătate de oră va fi mai bine.

Spre sfârșitul acestui proces vă veți simți cu siguranță foarte ușori și atunci va fi momentul să încorporăm un alt element al acestui proces de revigorare: lumina care coboară de sus în corpul vostru și pătrunde peste tot din creștetul capului până în vârful picioarelor, ajutându-vă să eliminați complicațiile și impuritățile.

La sfârșit faceți o sugestie finală – *sankalpa* - că toate complicațiile și impuritățile au dispărut, iar acum vă simțiți simplu, pur și sacru în interior.

Acum suntem pregătiți pentru meditație.



Metoda: meditație

Astăzi, după această revigorare specială, să începem cu gândul că „lumina divină este deja prezentă în inima mea și îmi atrage atenția spre interior.” Să medităm.

Vom medita timp de zece până la cincisprezece minute.

..... [se desfășoară meditația]

Asta e tot.

Vă rog să vă notați aceste două experiențe, revigorarea și meditația, pe care tocmai le-ați experimentat.

Concluzii: Emma Ivaturi

Sperăm că experiența de astăzi a fost revitalizantă și v-a ajutat în experimentarea meditației Heartfulness. Așteptăm cu nerăbdare să parcurgem mâine, împreună, ultima noastră sesiune. Vom continua cu practica noastră, prin conectarea la sursa din interior, acea voce interioară pe care toți o putem accesa și cu care putem stabili o relație mai profundă. Vom continua, de asemenea, practica noastră de meditație cu Daaji.

Pentru a continua practica de meditație Heartfulness, vă oferim asistență permanentă și resurse disponibile în întreaga lume. Sunt peste 7.000 de facilitatori în întreaga lume care sunt fericiți să se conecteze cu dumneavoastră, individual, în grupuri mici, sau vizitând organizația dumneavoastră. Și dumneavoastră puteți găsi acești facilitatori și centrele de meditație Heartfulness, accesând site-ul nostru la adresa: heartspots.heartfulness.org.

Introduceți informațiile despre locație, găsiți facilitatorul cel mai apropiat de dumneavoastră și începeți o conexiune personală cu un facilitator, fără nici un cost. În cazul în care nu există un facilitator în imediata dumneavoastră apropiere, puteți descărca aplicația „[Să medităm](#)”, pe care o puteți descărca de pe orice dispozitiv [Android](#) sau Apple. Este o înregistrare foarte simplă și puteți medita oriunde în lume, în timp real. Vă invităm de asemenea să vizitați revista noastră Heartfulness la www.heartfulnessmagazine.com, unde veți găsi o serie de articole care vă pot ajuta să aprofundați experiența dumneavoastră meditativă, să înțelegeți aspectele legate de evoluția conștiinței și de sănătate, și o serie de articole despre wellness și bunăstare.

Așteptăm cu nerăbdare să ne revedem mâine, pentru a continua aprofundarea practicii Heartfulness, în cadrul ultimei noastre sesiuni Masterclass.

Pe curând.