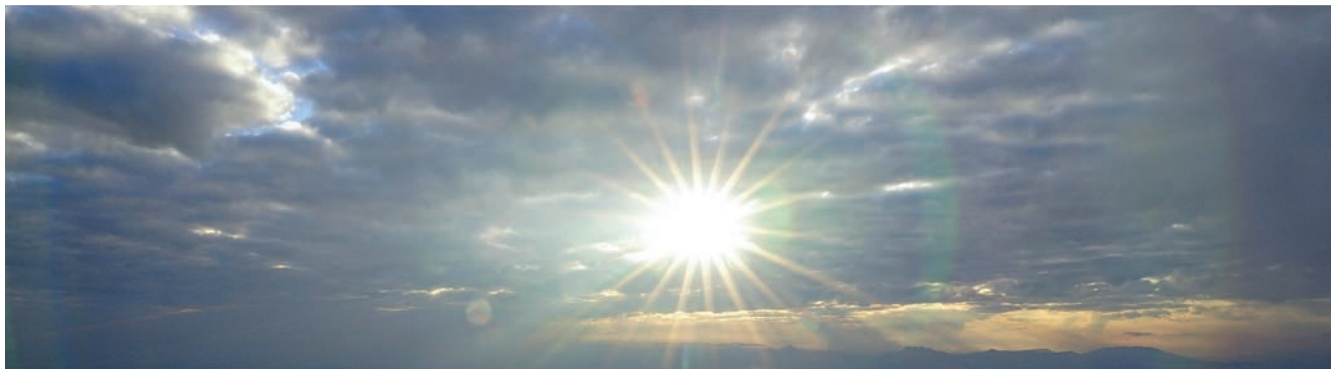




DECIDE... SĂ MEDITEZI... SĂ DEVII

Sesiuni masterclass cu Daaji

2, 3, 4 ianuarie 2017

Transcrierea sesiunii masterclass din 4 ianuarie 2017

ro.heartfulness.org/masterclass

Introducere: Emma Ivaturi

Suntem foarte fericiți că sunteți din nou alături de noi pentru cea de-a treia și ultima sesiune de masterclass privitoare la practica noastră Heartfulness. Astăzi ne vom ocupa de o practică mai profundă, prin care ne conectăm la Sursa interioară. Iar pentru Noul An, deși luăm multe decizii, avem acum un instrument pentru a putea parcurge acești pași, pentru a continua să ne transformăm pe parcursul vieții. Și avem încredere că ați găsit această practică și că veți continua să o explorați aprofundând-o.

Așadar, fără alte formalități, să ne întoarcem la Kamlesh Patel pentru a ne aprofunda experiența meditației.

Masterclass: Daaji



Dragi prieteni,

Bine ați revenit. Suntem la a treia sesiune de masterclass privitor la Heartfulness. Aș dori să vă împărtășesc o experiență personală. Aș dori să vă împărtășesc o experiență personală din prima mea perioadă, de la începutul acestei căi de meditație Heartfulness. Am ajuns la un facilitator Heartfulness, numit preceptor; era o doamnă foarte modestă, o gospodină, iar prima întrebare pe care mi-a pus-o a fost: „De ce dorești să meditezi?”

Așadar i-am expus ideile mele și gândurile mele dragi din acea perioadă – anume, că aș vrea să ajung la realizarea lui Dumnezeu și că aș dori să-mi duc viața asemenea unui sannyasi, urmând exemplul marelui sfânt Swami Vivekananda.

Mi-arăspuns: „Conform practicii Heartfulness, noi recomandăm căutarea lui Dumnezeu în străfundul inimii noastre. Realizarea Transcedentalului este posibilă doar prin intermediul inimii. Nu contează unde te duci, inima va fi acolo cu tine, fie că te duci în junglă sau pe culmile munților Himalaia. Deci acest facilitator Heartfulness mi-a spus foarte delicat, foarte convingător, că dacă Dumnezeu este pretutindeni, El este și în inima ta. Așadar, unde poți să fugi de propria-ți inimă? Cum poți să fugi de propria-ți inimă? Toate atașamentele, renunțările sau așa-numitele stări de non-atașament,

toate își au rădăcinile în inimă.

Deci este obligatorie pregătirea inimii. Nu se spune că oferim rugăciunea din inimă? Cu inima simțim. Cu inima luăm deciziile corecte. Prin inimă suntem îndrumați să facem anumite lucruri sau să le respingem. În inimă nutrim idei creatoare. Ar fi, deci, bine să începem prin a ne pregăti inima. Am fost convins pe deplin după ce ea mi-a dat atunci o frumoasă meditație – eram doar eu cu ea.

Și voi puteți să vă folosiți de avantajul unei meditații individuale cu facilitatori Heartfulness oriunde v-ați afla. Există atâtea HeartSpots, cum le numim – locații pentru meditație. Puteți lua legătura cu ei și, cu atâția facilitatori Heartfulness în lume, nu am văzut pe nimeni cerând bani, deoarece filozofia pe care se bazează este să distribuim și să împărtășim gratuit tuturor această cunoaștere. Marele Maestru sub îndrumarea căruia am fost instruit obișnuia să spună: „Dumnezeu nu este de vânzare și chiar dacă ar fi de vânzare, cât ați putea plăti? Iar dacă ați putea plăti pentru Dumnezeu, de ce ați avea nevoie de Dumnezeu?” Este un subiect la care să reflectați!

Când reflectăm asupra inimii și asupra căutării noastre de a ne împlini setea interioară prin Realizarea divinității, o premiză este să ne conectăm inima la sursă – Sursa Supremă. Această conexiune este ușor de realizat când am creat un vid în inimă. Gândiți-vă la un vid spiritual sau emoțional. Acesta poate fi foarte ușor declanșat oferind un anumit tip de rugăciune. Rugăciunea trebuie să fie de un nivel foarte înalt. Una este să ceri lucruri care țin de această lume, cum ar fi: „O, am nevoie de lucrul acesta”, „Am nevoie de lucrul acela”, „Am nevoie să fiu în cutare companie”, „Vreau să scap de cutare companie” – tot felul de lucruri pozitive și negative pe care le pierdem în lumea materială. Toți suntem obișnuiți cu asta și deseori ajungem să ne rugăm lui Dumnezeu pentru lucruri care țin de această lume. Dar când te-ai decis deja că: „Aș vrea să realizez Adevărul suprem, Adevărul ultim”, ar trebui oare atunci să cerșim lucruri care țin de această lume? Trebuie să ne punem această întrebare fundamentală.

Cum să ne conectăm prin rugăciune, fără să cerem nimic? Deoarece țelul nostru este atât de sublim și de măreț – Realizarea supremă – atunci această conectare altruistă trebuie să realizeze tot timpul un lucru, și anume: „Da, Doamne, tu ești adevăratul țel al vieții mele”. Domnul este El și doar El.

Atunci, dacă acesta e cazul, ce anume mă împiedică să realizez Supremul? Trebuie să ne gândim la asta, să ne analizăm și să introspectăm: „Ce anume mă împiedică atunci când aspir să realizez supremul? De ce?

Ce anume mă oprește?” Identificați ce anume. Atunci vom realiza că: „De fapt dorințele mele, ceea ce vreau, acestea mă trag înapoi de la realizarea supremului”, lăcomia.

Când ne înțelegem nimicnicia, slăbiciunea în realizarea supremului și simțim: „Doamne, iată, am aceste dorințe. Nu vreau să te deranjez, însă te rog să mă ajuți. Ori lasă dorința să plutească până când este împlinită, ori te rog înlătur-o, dacă vrei. Dacă nu este în interesul evoluției mele, atunci te rog, Doamne, ajută-mă să rezolv această dilemă – dacă s-o păstrez sau nu”.

Cumva, așadar, prin această invocare, prin acest dialog interior cu Divinitatea noastră din lăuntru, suntem capabili să invocăm esența superioară și să ne conectăm cu ea. În această rugăciune nu e nevoie să folosim multe cuvinte, deoarece până la urmă nu contează cine a receptat rugăciunea din înalt sau, poate, a născocit-o mental și a creat-o. Vă mișcă inima? Se potrivește inimii voastre? Vă emoționează inima? Când ființele mărețe inspirate rostesc cuvinte minunate, în ce fel le vin aceste cuvinte? Inima este cea care percepe prima simțăminte. Simțământul măreției celuilalt, simțământul nimicniciei mele și al înțelegerii că El este cel care mă va prelua și mă va face să realizez adevărul ultim – aceasta este esența rugăciunii.

Când [rugăciunea] a coborât sub formă de simțăminte, atunci ființele mărețe au tradus atari simțăminte în cuvinte. Când noi folosim aceste cuvinte care spun: „Doamne, tu ești adevăratul țel al vieții omului”, ar trebui ca ele să poată crea un simțământ în interior. „Nu suntem decât robi ai dorințelor” exprimă ideea că: „Da, sunt înlănțuit de propriile mele dorințe și ele devin stavilă înaintării mele”. Iar noi invocăm puterea superioară și spunem: „Tu ești unicul Dumnezeu și putere ce ne poate înălța până la acel nivel”.

În această rugăciune recunoaștem faptul că noi suntem deocamdată doar robi ai dorințelor ce pun stavilă dezvoltării noastre. Iar la final spunem: „Tu ești unicul Dumnezeu și putere ce ne poate înălța până la acel nivel”. Deci totul este despre ‘noi’, ‘a noastră’ și ‘noastre’. Trebuie să subliniem asta în inimă. Nu este pentru mine anume. Eu sunt inclus în acel ‘noi’. Dar eu aleg să fiu cel mai puțin important. Deci când oferim rugăciunea, este pentru a fi incluși – ideea de pluralitate ar trebui să fie prezentă, ideea de “al meu” nu ar trebui să existe. Desigur, când oferim rugăciunea, “eu” sunt automat inclus, recunoscând că dorința mea mă împiedică. Și chiar când cineva atinge cel mai înalt nivel și, totuși, oferă rugăciunea, nu mai este o rugăciune individuală, este pentru fiecare și pentru toți.

Avem tendința de a ne ruga unei entități exterioare nouă. Am fost cu toții martori în timpul vieții, la nașterea vieții și la înlăturarea ei. Când cineva se naște – un copilăș iese din pântecul mamei – începând cu acel moment, forța vitală din el impulsionează viața până în momentul pe care îl numim moarte. Că numiți entitatea care ne dăruiește viață forță vitală, atman sau Dumnezeu nu prea contează, atâta timp cât realizăm adevărul că există o anumită forță supranaturală, o supra-putere care îmi dăruiește viață și care se află în mine. Sufletul sau forța vitală care îmi dă viață nu este în afara mea. Dacă mulțumesc cuiva exterior mie pentru viață, cum se va simți entitatea din mine? E ca și când v-ați simți recunoscători cuiva care nici măcar nu v-a gătit mâncarea, uitați de mama voastră și spuneți: „O, cutare și cutare au gătit mâncarea”, iar mama nu se poate opri din râs: “Prostuțul ăsta habar n-are că eu am făcut mâncarea.”

Dacă lucruri lumești impresionează atât de mult, haide să acordăm puțin mai multă atenție faptului că fără această forță vitală n-aș putea vorbi, nici măcar n-aș putea asculta sau interacționa, n-aș putea nici măcar dormi sau nu m-aș putea trezi. Toate aceste lucruri sunt inutile, devin redundante fără forța vitală. Și știm că ea se află în noi. Însăși viața pe care o am, viața care pulsează este dovada. Sunt expresia acestei vieți. Ar trebui s-o caut în exterior? Vă rog, gândiți-vă la asta.

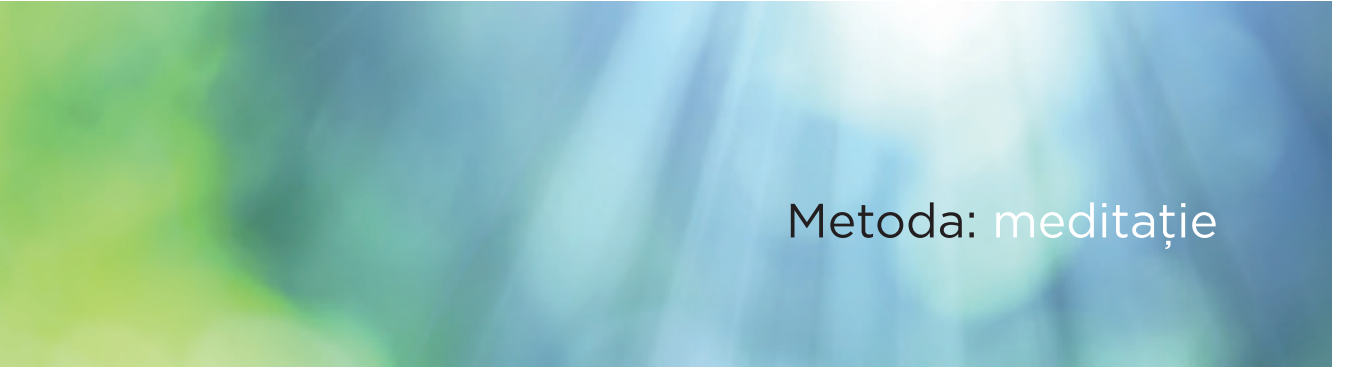
Iar când ne adresăm și invocăm forțele interioare, când suntem inspirați din interior, este chiar din această sursă; de la Maestrul interior care ne îndrumă tot timpul. Invocând această forță, invocând această grație, această iubire care iese din interior, trebuie să realizăm că nimic nu provine din afară. Chiar și marea transmisie despre am vorbit mai devreme, în prima noastră sesiune – pranahuti – și ea e emisă din interior, din Sursa însăși. Sursa este în interior – inima.



Deci, dragi prieteni, închideți pur și simplu din nou ochii. Vom medita câteva minute. Mențineți ideea că:

Doamne! Tu ești adevăratul țel al vieții omului,
Nu suntem decât robi ai dorințelor ce pun stavilă înaintării noastre,
Ești singurul Dumnezeu și putere ce ne poate înălța până la acel nivel.

..... [se desfășoară rugăciunea]



Metoda: meditație

Nutriți ideea că sursa luminii divine este deja prezentă în inimă.

..... [se desfășoară meditația]

Asta e tot.

Acum ați fost introduși - așa cum se spune în tradiția yogină - în sistemul de practică Heartfulness. S-ar putea să vă placă să o numiți inițiere în practică. Ca și în orice altă disciplină, chiar și pentru mersul la sala de gimnastică pentru a vă crea bicepsi puternici și a câștiga forță, aveți nevoie de o anumită regularitate. Practicile spirituale, la rândul lor, nu necesită mai puțină disciplină. Dimineața încercați să meditați câteva minute, practică pe care am parcurs-o în prima zi, iar când meditația s-a încheiat, să nu ieșim brusc din meditație. Țineți ochii închiși blând, îndreptați în jos și încercați să înțelegeți și să simțiți starea interioară, notați-o dacă aveți timp și încercați să o mențineți cât mai mult cu putință în timpul zilei. Iar dacă reușiți să rafinați și mai mult această stare interioară, ar fi cu atât mai bine.

Seara, imediat ce ajungeți acasă, înviorați-vă și faceți lucrurile importante pe care le aveți de făcut, iar imediat după aceea faceți procesul de reînvioreare despre care am discutat ieri, în a doua sesiune. Iar acest al treilea aspect, despre care tocmai am vorbit, constă în rugăciune. Este pentru conectarea interioară. Ea trebuie oferită înainte de culcare. Suntem obișnuiți să ne rugăm când suntem fericiți, când suntem triști, când ne trezim. Cel mai bun moment pentru a oferi rugăciunea este imediat ce ne-am trezit și chiar înainte de culcare.

Nu e nevoie să repetați această rugăciune asemenea unei mantră, însă pe măsură ce o parcurgem cuvânt cu cuvânt, trebuie să ne concentrăm pe sensul fiecărui cuvânt. Vedeți impactul creat asupra inimii și felul în care invocă prezența superioară sau transmisia. Este vorba de experiență. Veți simți cu toții.

Puteți experimenta și astfel: „Iată, Daaji ne-a vorbit despre transmisie. Pot simți transmisia la serviciu?” Nu trebuie să-mi scrieți. O veți simți.

Doar folosiți rugăciunea, conectați-vă cu inima și transmisia se va revărsa oriunde ați fi. Oricând doriți, ea este disponibilă.

Avem multe locații unde meditam împreună. Ele sunt numite HeartSpots. Puteți să vă logați la adresa www.heartfulness.org și să vă folosiți de oportunitatea unui facilitator Heartfulness în persoană, astfel încât să puteți fi îndrumați în această meditație. Este un parcurs extraordinar și foarte îndrăzneț. Eu consider acest parcurs interior mai emoționant decât orice altceva ce am întâlnit până acum. Am fost om de afaceri timp de treizeci, treizeci și cinci de ani. Am trăit experiența universitară, a școlii, a copilăriei și am familie. Nu trebuie renunțat la nimic și nu e nevoie să spui: „Mă voi descurca fără asta, fără cealaltă”. Aici găsim echilibrul perfect între grihastha [familie] și viața spirituală.

Este minunat să integrezi și să realizezi o excelentă îmbinare a vieții materiale, în întregime integrată cu viața spirituală, iar atunci apare bucuria. Dacă una este mai accentuată decât cealaltă, atunci apare un dezechilibru și viața suferă din acest motiv. Astfel va apărea stresul. O viață materială de succes ne arată în repetate rânduri că nu contează cât succes avem în această lume; fără împlinire spirituală este inutilă. O persoană împlinită spiritual va putea, de asemenea, atinge eliberarea, dar ce se întâmplă dacă soția, membrii familiei sau părinții suferă și nu le sunt împlinite cerințele materiale? Și atunci am eșuat. Ar trebui, deci, să nu ne aruncăm în viața spirituală într-atât încât viața noastră materială să sufere și nu trebuie, de asemenea, să ne periclităm viața spirituală cu prețul vieții materiale. Și cel mai important este să ne savurăm meditația. Dacă nu ne putem bucura de ea, nu știu cum ar fi viața fără ea.

Viața devine mai plăcută cu meditația – de fapt, foarte plăcută! Totul devine super-senzitiv. Dacă ați ascultat un cântec și v-a plăcut, ascultați același cântec după meditație și vedeți cât de mult vă va plăcea. Același lucru se întâmplă cu prietenii: veți vedea că asocierea cu prietenii, petrecerea cu prietenii primesc alt sens atunci când meditați. Dacă facem afaceri, meditația ne ajută altfel. Ea ne îndrumă ce să facem și ce nu. Ca student, de asemenea, când meditam cu regularitate, ne ajută să înțelegem diferite scenarii.

Ei bine, dragi prieteni, nu veți regreta. Vă rog să încercați cu seriozitate această practică și vă mulțumesc pentru participare.

Concluzii: Emma Ivaturi

Suntem foarte fericiți că v-ați alăturat nouă în ultimele câteva zile și avem încredere că ați găsit o practică pe care o puteți încorpora vieții voastre de zi cu zi și că veți continua să adânciți meditația tot restul vieții.

Avem multe resurse pentru a continua această practică, inclusiv facilitatori pe care îi puteți întâlni personal. Cea mai simplă cale de a găsi acești facilitatori, care își alocă timp și meditează cu voi gratuit, este să intrați pe pagina noastră, 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.

Suntem foarte bucuroși că ați decis să vă alăturați nouă pe parcursul acestor trei zile de masterclass și așteptăm cu plăcere să cultivăm cu voi o relație bazată pe inimă.

Toate cele bune.

