

*„Cu toate acestea, înmănuș: că totul trebuie să vină din interior”*

# SECRETELE MEDITAȚIEI

Ghid practic  
pentru dobândirea păcii interioare  
și transformare personală

Traducere: Oana Ilinca Moldoveanu

© 2013 by Davidji  
Original published in 2013 by Davidji  
This original series of Meditations: A Practical Guide to Inner Peace and Personal Transformation, by Davidji  
© 2013 by NICULESCU, 2013  
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.  
ISBN: 978-606-72-0071-3  
E-mail: editura@niculescu.ro  
Internet: www.niculescu.ro

Contact online: www.niculescu.ro  
Contact e-mail: editura@niculescu.ro  
Contact telefonic: 0724 502 362, 021 312 97 82  
Bucuresti, Libris Soutis  
Yonkers, New York, USA  
Coperta: Camelia Iacob



NICULESCU

## Cuprins



<i>Dedicație</i> .....	7
<i>Cuvânt-înainte</i> .....	11
<i>Prefață</i> .....	13
<b>Partea I • Noi posibilități la orizont</b> .....	<b>15</b>
CAPITOLUL 1 • În căutarea mentorului spiritual.....	17
CAPITOLUL 2 • Ce este meditația și de ce ar trebui să-mi pese?.....	32
CAPITOLUL 3 • Efectele benefice ale meditației.....	46
<b>Partea a II-a • Diverse căi către unitate</b> .....	<b>63</b>
CAPITOLUL 4 • Secretele meditației centrate pe corpul-minte.....	67
CAPITOLUL 5 • Secretele meditației vizuale.....	72
CAPITOLUL 6 • Secretele meditației cu sunete.....	81
CAPITOLUL 7 • Secretele meditației pentru stimularea energiei.....	95
CAPITOLUL 8 • Secretele meditației senzoriale.....	110
CAPITOLUL 9 • Secretele meditației budiste.....	125
CAPITOLUL 10 • Secretele meditației cu mantra.....	131
CAPITOLUL 11 • Secretele meditației cântate.....	155

<b>Partea a III-a • Mergând mai departe .....</b>	<b>161</b>
Respect pentru oameni și cărți	
<b>CAPITOLUL 12 • Experiențe trăite în timpul meditației.....</b>	<b>162</b>
<b>CAPITOLUL 13 • Cele cinci mituri despre meditație.....</b>	<b>173</b>
<b>CAPITOLUL 14 • Cum să-ți dezvolți un program zilnic de meditație .....</b>	<b>180</b>
<b>CAPITOLUL 15 • Întrebări frecvente.....</b>	<b>193</b>
<i>Ne ținem de mâini și ne uităm unul în ochii celuilalt Și ne privim chipurile cu atenție Apoi, cu sic</i>	
<b>Postfață .....</b>	<b>199</b>
<b>Intențiile mele .....</b>	<b>200</b>
<b>Mulțumiri .....</b>	<b>203</b>
<b>Partea I • Noi poziționați la orizont .....</b>	<b>15</b>
<b>CAPITOLUL 1 • În căutarea mentorului spiritual .....</b>	<b>17</b>
<b>CAPITOLUL 2 • Ce este meditația și de ce ar trebui să-mi pese?</b>	<b>32</b>
<b>CAPITOLUL 3 • Efectele benefice ale meditației .....</b>	<b>46</b>
<b>Partea a II-a • Diverse căi către unitate .....</b>	<b>63</b>
<b>CAPITOLUL 4 • Secretele meditației pentru începători .....</b>	<b>67</b>
<b>CAPITOLUL 5 • Secretele meditației vizuale .....</b>	<b>72</b>
<b>CAPITOLUL 6 • Secretele meditației cu sunetul .....</b>	<b>81</b>
<b>CAPITOLUL 7 • Secretele meditației pentru stimularea energiei .....</b>	<b>92</b>
<b>CAPITOLUL 8 • Secretele meditației senzoriale .....</b>	<b>110</b>
<b>CAPITOLUL 9 • Secretele meditației dublă .....</b>	<b>122</b>
<b>CAPITOLUL 10 • Secretele meditației cu mâna .....</b>	<b>131</b>
<b>CAPITOLUL 11 • Secretele meditației cântare .....</b>	<b>132</b>

## PARTEA I

---

### Noi posibilități la orizont

Deși practic un anumit tip de meditație, respect toate școlile de meditație. Trezirea ușoară de la lumea din afara noastră la cea din interiorul nostru, urmată de revenirea la lumea exterioară nouă, este una dintre experiențele cele mai frumoase pe care le poate trăi un om. Pe măsură ce gândurile, respirația, dar și procesele și funcțiile tale fiziologice își încetinesc ritmul și se liniștesc, treptat, începând să se manifeste mai subtil, capacitatea de conștientizare se dezvoltă – mai întâi, în timpul meditației, apoi în viața de zi cu zi –, mobilizând, în fiecare clipă, o lume de posibilități infinite.

Nu sunt călugăr și nici propovăduitor al vreunei religii anume. Trăiesc în lumea obișnuită, iar formarea mea în domeniul meditației a avut loc în condiții ce țin de lumea obișnuită. Am scris această carte pentru a le împărtăși oamenilor din experiența călătoriei mele către plenitudine, la care am ajuns prin meditație. La plenitudine poate să ajungă oricine își dorește să descopere pacea și liniștea care sălășluiesc în interiorul ființei sale. Experiența și învățăturile mele le pot fi utile atât începătorilor, cât și celor care au ajuns să stăpânească secretele meditației. Mă simt copleșit când mă gândesc că mai bine de un milion de căutători din lumea întreagă mi s-au alăturat în această călătorie, la capătul căreia ne vom fi reconectat la esența ființei noastre. Te invit să iei și tu parte la sărbătoare, alăturându-te celor care, prin practicarea zilnică a meditației, și-au îmbunătățit viața din mai multe puncte de vedere: scop, claritate, compasiune, împlinire, vindecare, flexibilitate, iubire, dharma, creativitate, pace, bogăție, unitate, transformare și bucurie... și celor care fac chiar acum primul pas în acest sens.

Respect Cartea este concepută ca un manual al utilizatorului, însă în domeniul meditației. Îți sugerez să o citești de la început până la sfârșit și să faci toate exercițiile și meditațiile ghidate. Când vei fi terminat, vei înțelege mai bine ce înseamnă meditația, vei fi experimentat multe tipuri de meditație diferite, vei fi aflat mai multe despre meditație decât din orice descriere pe care ți-ar putea-o face cineva și vei fi simțit efectele benefice pe care le are meditația zilnică, pe măsură ce viața ta începe să se desfășoare cu bucurie și cu o ușurință reconfortantă pe care poate că nu ai simțit-o până acum. Dacă te simți atras de un anumit tip de meditație, îți recomand călduros să afli mai multe despre el: documentează-te pe internet, găsește-ți un profesor, citește mai mult despre el și vezi încotro te duce. Dacă te interesează să ai un îndrumător personal în Meditația Sunetului Primordial, contactează-mă pe mine sau pe oricare dintre cei 1500 de instructori acreditați de Chopra Center la nivel mondial și găsește un îndrumător cu care să rezonezi. Mai multe informații despre cum poți să îți găsești un profesor sunt disponibile pe pagina cu resurse pentru meditație de pe site-ul meu,  **davidji.com** . Meditează și confruntă ceea ce ți se povestește despre diversele experiențe cu ceea ce simți tu în timpul meditației. Ai mereu încredere în inima ta!

Când dai de informații care ți se par importante, ia-ți notițe, fă sublinieri, îndoiaie colțurile paginilor unde găsești sfaturi sau informații relevante pentru tine. Și, bineînțeles, poți să dai mai departe învățăturile tuturor celor care vor să se apuce de meditație.

### **Un cuvânt despre limbajul folosit în această carte**

Multe dintre aceste învățături au fost formulate mai întâi în sanscrită, limba străveche a Indiei, și în pali, limba străveche a budismului. În carte am inclus atât expresiile în limbile originale, cât și traducerile și transcrierea lor în engleză. Îți recomand să nu te chinuiești cu pronunția sau gramatica. Există un întreg vocabular al meditației, iar scopul tău este să meditezi, nu să devii o enciclopedie ambulată a meditației. În cele din urmă, vei ajunge să asimilezi aceste cuvinte în vocabularul tău de zi cu zi; între timp, această carte poate fi o resursă utilă de învățare a *conștienței ca limba a doua*.



## CAPITOLUL 1



### În căutarea mentorului spiritual

„Viața este mereu fascinantă datorită creativității constante a sufletului.”

DEEPAK CHOPRA

Cum spui „guru” pe litere, în limba engleză?

JEEE... You... Are... You!

Am început să meditez în urmă cu 31 de ani, pe când eram la facultate, în partea de nord a statului New York. Eram tânăr și influențabil; eram un cititor curios și descoperisem cinci cărți care mi-au schimbat viața: (1) *Bardo Thodol* (cunoscută în engleză sub titlul *The Tibetan Book of the Dead* sau *The Tibetan Book of Living and Dying*); (2) străvechiul text vedic intitulat *Bhagavad Gita*; (3) *Învățăturile lui Don Juan*, scrisă de povestitorul mistic Carlos Castaneda; (4) *Be Here Now*, lucrarea fundamentală pe tema conștienței, scrisă de Ram Dass; și (5) *The Way of Zen*, scrisă de strălucitul filozof britanic Alan Watts. Aceste cinci cărți, dintre care unele au o vechime mai mare de 3500 de ani, în timp ce altele datează chiar din secolul nostru, m-au ajutat să descopăr răspunsuri noi la câteva dintre întrebările mele existențiale fundamentale: Cine sunt? De ce mă aflu aici? Este adevărat ceea ce trăiesc? Ce este realitatea? De ce suntem cu toții aici? Ce înseamnă toate acestea? Mai urmează și altceva?

Lectura acestor cărți m-a condus, de asemenea, către prima mea experiență de meditație – o sesiune săptămânală de meditație Zen extracredit<sup>1</sup> oferită

---

1 Concept academic folosit mai ales în școlile americane, care le oferă elevilor/studentilor posibilitatea de a se înscrie la cursuri opționale pentru a acumula credite și a-și mări, astfel, notele. (n. trad.)

studentilor înscriși la un curs experimental de filozofie orientală pe care îl urmam și eu. Noi, cei 12 participanți, stăteam jos, în cerc, iar maestrul Zen se plimba în jurul nostru, în sensul acelor de ceasornic. Fusesem instruiți ca, atunci când observam că un gând se insinuează în mintea noastră, să ridicăm mâna. Maestrul Zen ținea în mână o nuia de bambus lungă de aproape jumătate de metru, cunoscută sub denumirea de *keisaku*. Când vedea o mână în aer, profesorul dădea ușor din cap, se apropia în tăcere și îl altoia pe spate cu *keisaku* pe cel care ridicase mâna. Nu știu dacă gestul lui oprea gândul respectiv; cu siguranță, însă, genera unul nou.

În timpul acelor sesiuni am trăit o pace profundă și mai multe clipe sublime, dar am și avut o mulțime de gânduri. Au! Nu am rezistat la acea școală de meditație decât două săptămâni. M-am pomenit că *nu* ridic mâna, ca să evit lovitura de *keisaku*..., iar când ajungi să îți minți maestrul e semn că a sosit timpul să mergi mai departe. Așa cum spunea odată Alan Watts: „Când ai priceput mesajul, închide telefonul.” Pricepusem mesajul. Nu prea știam, însă, ce trebuia să fac cu el. *Și acum?* m-am întrebat.

În următorii 30 de ani, aveam să explorez multe alte forme de meditație, uneori rezonând cu o anumită tehnică destul de puțin practică fără efort perioade lungi de timp. Însă cu aceeași ușurință cu care mă apucam de tehnica respectivă mă și lăsam de ea, din cauză că serviciul, activitățile casnice, relațiile, lumea corporatistă, sușurile și coborâșurile vieții mă aruncau în diferite direcții, în cele din urmă îngenunchindu-mă.

## **Drumul de la biofeedback la mindfulness**

După ce am terminat cu meditația Zen, timp de câțiva ani am practicat biofeedbackul. Acesta este o tehnică în care te concentrezi pe încetinirea respirației și pe controlarea frecvenței cardiace. Am ajuns să mă pricep destul de bine la biofeedback și am trăit, pentru prima dată în viața mea, un sentiment profund de relaxare. Pulsul, însă, mi-a scăzut atât de mult încât leșinam mereu când urcam cu liftul mai sus de etajul 10.

Am trecut, apoi, la o serie de tehnici care m-au purtat de la ascultarea undelor sonore la dansul Kundalini, ațintirea privirii asupra lumânărilor aprinse, vindecarea cu ajutorul energiei, rugăciunea contemplativă, urmărirea respirației, tantra exotică și, în cele din urmă, la meditația cu mantra. Cuvântul *mantra* provine din două cuvinte sanscrite: *man*, care înseamnă „minte”, și *tra*, care înseamnă „vehicul

Libris

sau instrument”. Așadar, mantra pe care o folosim este vehiculul minții noastre... instrumentul nostru mental. Este un instrument cu ajutorul căruia facem ca mintea să treacă de la o stare de activitate la o stare calmă, de pace și liniște.

A urmat perioada în care am practicat meditația conștientă sau mindfulness – meditația lui Buddha. M-am gândit că, dacă a fost destul de bună pentru Buddha, era, cu siguranță, destul de bună și pentru mine! În timpul acestei meditații, conștientizăm în fiecare clipă tot ce trăim în momentul prezent – gânduri, sunete, senzații fizice, propria respirație... orice simțim... oriunde ni se îndreaptă atenția în momentul respectiv. Revenim mereu la momentul prezent – nu mergem în trecut, nici în viitor, ci rămânem în prezent –, devenind, în cele din urmă, martorul tăcut, observându-ne pe noi înșine clipă de clipă. Seamănă cu tehnica de meditație care presupune conștientizarea propriei respirații și este unul dintre tipurile de meditație cele mai practicate la nivel mondial, dat fiind că milioane de budiști îl folosesc zi de zi. Până și cuvântul *mindful* a devenit oarecum la modă în Occident în ultimul deceniu, fiind un eufemism pentru „meditație” care evită concepțiile greșite și stereotipurile pe care diverse culte le asociază meditației tradiționale.

Aproape orice curs de yoga se încheie cu o formă sau alta de meditație conștientă: participanții se întind pe spate, în poziția *savasana* (sau poziția cadavrului), care marchează sfârșitul lecției, abandonându-se în întregime clipei, relaxându-și corpul și lăsându-și mintea să se cufunde în recunoștință, în timp ce toate efectele benefice ale exercițiilor sunt absorbite de fiecare fibră a ființei lor.

Timp de mulți ani, meditația mindfulness a fost principala tehnică pe care am practicat-o. Însă tocmai când începea să fie la modă, am încetat să mai meditez.

### **Trecând prin viață cu ochii închiși**

Am lucrat timp de mulți ani în lumea finanțelor și a afacerilor, în iureșul corporatist sălbatic din New York City. O perioadă lucrasem chiar la unul dintre etajele superioare din Tower Two, în locul cunoscut acum drept Ground Zero. Însă, într-o zi, când viața mea începea să-și piardă echilibrul fizic și emoțional, mi-am dat seama că încetasem să mai meditez. Înlocuisem ritualul de meditație de la ora 5 dimineața cu o navetă cu trenul, înspre centrul complexului World Trade Center, iar pe cea de seară cu un scotch dublu. Și, astfel... *pufff...* s-a dus meditația.