

LBRIS

We know  
books

Gilles Diederichs

# CULTIVĂ-ȚI LATURA SPIRITUALĂ!

50 de exerciții practice pentru un  
nivel ridicat de conștiință

Traducere din limba franceză de  
Dorina Oprea

philobio

## CUPRINS

Introducere .....	7
I. Confruntarea cu sine .....	9
Exercițiul nr. 1: Ce înseamnă pentru mine spiritualitatea? .....	9
Exercițiul nr. 2. Dă o nouă semnificație trecutului! .....	11
Exercițiul nr. 3. Binele și răul .....	13
Exercițiul nr. 4: Cine are dreptate și cine greșește? .....	16
Exercițiul nr. 5: Flacăra liniștitoare .....	18
Exercițiul nr. 6: O lumină interioară .....	19
Exercițiul nr. 7: Rezumat: punctul de pornire .....	20
2. Acceptarea permanenței și a lipsei acesteia .....	25
Exercițiul nr. 8: Imprevizibilul, sursă de bogăție .....	25
Exercițiul nr. 9: Previzibilul – sursă a schimbării .....	28
Exercițiul nr. 10: Rațiunea și necunoscutul .....	30
Exercițiul nr. 11: Surse de lumină .....	34
Exercițiul nr. 12: Rezumat: când cerul se luminează .....	37
3. Ajutorul din natură .....	41
Exercițiul nr. 13: Copacul, pentru creșterea vitalității .....	41
Exercițiul nr. 14: Apa, pentru redobândirea calmului .....	43
Exercițiul nr. 15: Focul, pentru înlăturarea emoțiilor negative .....	44

Exercițiul nr. 16: Mineralele, pentru îmbunătățirea capacității de concentrare .....	45
Exercițiul nr. 17: Aerul, pentru fluiditatea cu care percepem lumea.....	46
Exercițiul nr. 18: Forța animală ca model de dezvoltare a instinctelor.....	48
Exercițiul nr. 19: Eterul, care leagă toate elementele.....	49
Exercițiul nr. 20: Rezumat: elementele din natură .....	50
<b>4. Iluminarea locurilor întunecate .....</b>	<b>53</b>
Exercițiul nr. 21: Iluminează-ți interiorul.....	53
Exercițiul nr. 22: Iluminarea propriului drum .....	55
Exercițiul nr. 23: Risipirea întunericului.....	56
Exercițiul nr. 24: Răspândirea luminii .....	57
Exercițiul nr. 25: Răspândirea luminii prin zâmbete.....	59
Exercițiul nr. 26: Rezumat: cu inima ușoară .....	60
<b>5. O asertivitate mai mare .....</b>	<b>63</b>
Exercițiul nr. 27: Sunetul propriului prenume .....	64
Exercițiul nr. 28: Eu, așa cum sunt în prezent.....	65
Exercițiul nr. 29: Eu, în viitor .....	68
Exercițiul nr. 30: La mine în valiză .....	70
Exercițiul nr. 31: Alege! .....	72
Exercițiul nr. 32: Rezumat: afirmarea sinelui.....	73

<b>6. Crearea propriei grădini.....</b>	<b>77</b>
Exercițiul nr. 33: În sens invers .....	77
Exercițiul nr. 34: Lângă copacul meu .....	78
Exercițiul nr. 35: O apnee benefică .....	80
Exercițiul nr. 36: Autohipnoza .....	81
Exercițiul nr. 37: Pentru un corp în deplină formă .....	82
Exercițiul nr. 38: Spre înalțuri!.....	83
Exercițiul nr. 39: Rezumat: curcubeul.....	84
<b>7. Semănarea semințelor .....</b>	<b>87</b>
Exercițiul nr. 40: Semințele cumpătării .....	87
Exercițiul nr. 41: Semințele rațiunii .....	88
Exercițiul nr. 42: Semințele naturii .....	90
Exercițiul nr. 43: Semințele somnului.....	91
Exercițiul nr. 44: Semințele ghidului interior.....	92
Exercițiul nr. 45: Semințele minerale .....	93
Exercițiul nr. 46: Semințele vegetale .....	94
Exercițiul nr. 47: Semințele animale.....	95
Exercițiul nr. 48: Semințele strămoșilor.....	97
Exercițiul nr. 49: Semințele tăcerii.....	98
Exercițiul nr. 50: Sinteză: către o conștiință autonomă .....	99
<b>Concluzie.....</b>	<b>103</b>
<b>Resurse suplimentare.....</b>	<b>104</b>

1

•

# Confruntarea cu sine

Ca aproape toți ceilalți oameni din jurul nostru, uneori dormim cu ochii larg deschiși, fără să fim conștienți de asta. Mentalul nostru (intelectul, modul de gândire, convingerile personale sau opiniile) ne împiedică să ajungem în interiorul propriei ființe. Prima etapă a oricărui demers spiritual constă, așadar, în a sta față în față cu noi înșine, astfel încât să ne putem construi o oglindă care să nu ne înfățișeze deformat. Exercițiile propuse în prima parte a cărții îți vor permite să te raportezi la interior și să îți atenuezi emoțiile care te agită. Lumânarea este folosită pentru că simbolizează purificarea și pentru că aduce lumină acolo unde este întuneric.

## Exercițiul nr. 1. Ce înseamnă pentru mine spiritualitatea?

În funcție de individ, termenul *spiritualitate* poate avea un sens diferit. Ai reflectat deja la ce anume înțelegi tu prin *spiritualitate*?

**IBDIS** | We know  
 100%

🌀 Așază-te în fața unei lumânări aprinse, având alături cartea de față și un creion. Respiră încet în timp ce privești lumânarea, apoi, dintre enunțurile de mai jos, bifează-le pe cele care consideri că ți se potrivesc cel mai bine.



Pentru mine, spiritualitatea înseamnă:

- un demers individual;
- un demers colectiv;
- o întâlnire cu mine însumi;
- o căutare asociată credinței în Dumnezeu;
- o căutare asociată credinței unei alte religii;
- un drum care duce la o disociere între spirit și materie;
- o manieră de a mă conecta la partea divină a ființei;
- un demers care mă ajută să mă integrez în întregul universal;
- un demers care mă ajută să construiesc un drum ce pleacă de la mine pentru a ajunge la alții;
- învățarea și deprinderea respectului pentru tot ceea ce mă înconjoară (ființe umane, animale, plante, minerale ș.a.m.d.);
- o cale a contemplației, solitudinii și experiențelor;
- o manieră de a fi creatorul propriei vieți de zi cu zi;
- un proces conceput doar pentru mine;
- un proces conceput doar pentru alții;
- altceva: \_\_\_\_\_

## Comentariu

Adună numărul de căsuțe pe care le-ai bifat.

**Dacă ai bifat un singur răspuns**, ești, oare, bine ancorat în alegerea ta de a urma calea spiritualității? Nu ezita să recitești enunțurile și să reflectezi la cele pe care nu le-ai bifat.

**Dacă ai bifat două răspunsuri**, sunt ele complementare sau opuse? Gândește-te la faptul că opoziția și complementaritatea sunt alimentate de ideea că, de la bun început, ai pus ceva sub semnul întrebării...

**Dacă ai bifat mai mult de trei răspunsuri**, încearcă să le ordonezi în funcție de importanță, iar apoi reunește-le într-o singură frază, rezumându-le. Dacă ai reușit, felicitări! Ai pornit în mod coerent pe calea spiritualității, de care ești extrem de atașat. Dacă nu ai reușit, străduiește-te, astfel încât să îți clarifici în minte aceste aspecte.

**Niciunul dintre răspunsuri nu ți s-a potrivit și ai bifat doar rândul „Altceva“**: este varianta ideală, fiindcă ți-ai definit singur ce drum să urmezi astfel încât să evoluezi pe plan spiritual!

## Exercițiul nr. 2. Dă o nouă semnificație trecutului!

Te-ai simțit vreodată blocat sau prins într-o capcană din cauza unui eveniment din trecut care s-a repetat pe neașteptate în prezent? Dacă da, acum ai ocazia să te eliberezi.

🌀 Așază-te în fața unei lumânări aprinse, cu mâinile pe genunchi, apoi urmează indicațiile de mai jos.



**1** Gândește-te câteva secunde la lumina pe care o răspândește lumânarea.

**2** Descrie acum un eveniment din trecut, care ți se pare că te apasă și în prezent (pierderea unei persoane apropiate, un eșec pe plan personal etc.)

---



---



---



---

**3** Așază-ți mâinile pe genunchi și gândește-te la o imagine definitorie pentru evenimentul descris mai sus. Pentru a transforma încărcătura emoțională a evenimentului trăit în această scenă, imaginează-ți cum ai fi putut proceda astfel încât totul să se petreacă mai agreabil și să fie mai ușor de suportat, chiar dacă asta ar însemna să schimbi anumite elemente.

**4** Cu privirea îndreptată spre flacără (dar fără să te uiți fix la ea), înclină-ți lent capul de la dreapta la stânga, derulând în minte puțin câte puțin scena, astfel încât să se transforme într-una pozitivă.

**5** Când începi să simți că situația a devenit mai ușor de perceput și de suportat, alege în mod conștient să păstrezi în


minte această nouă imagine legată de evenimentul respectiv. Deschide ochii și freacă-ți palmele astfel încât să te umpli de energie.

## Comentariu

*Această metodă îți permite să te eliberezi de încărcătura negativă a amintirilor ce se pot transforma uneori în adevărate obsesii. Scopul este acela de a ajunge la concluzia că un anumit eveniment face parte din trecut și că nu îți mai influențează în niciun fel prezentul. Poți folosi acest exercițiu pentru a te debarasa de toate întâmplările care te afectează și acum.*

## Exercițiul nr. 3. Binele și răul

Felul în care gândești este influențat de mediul în care trăiești, de normele sociale, familiale și religioase. Astfel, noțiunile de bine și rău sunt în mod cert ancorate undeva în interiorul tău. Este momentul să conștientizezi aceste condiționări care, uneori, te direcționează fără să îți dai seama.

 Urmează instrucțiunile de mai jos.



**1** Amintește-ți un moment din trecut în care ai avut impresia că ai făcut o faptă bună. Rezumă totul în câteva rânduri.

---



---



---

- 2** Amintește-ți acum un eveniment din trecut în care crezi că te-ai comportat necorespunzător și ai rănit pe cineva. Rezumă totul în câteva rânduri.

- 3** Gândește-te din nou la întâmplarea de la punctul 1. Ce te-a motivat mai întâi de toate? Ai acționat total dezinteresat și doar fiindcă ai simțul datoriei? Sau pentru a „remedia” o situație?

- 4** Gândește-te din nou la întâmplarea de la punctul 2. Ce te-a determinat să te porți așa? Ai vrut să te răzbuni? Să nu mai suferi? Să demonstrezi că ai putere?

- 5** Reflectează puțin la enunțurile de mai jos și notează ce semnificație au ele pentru tine.

„În orice rai există un iad.”

„Tot răul spre bine.”

„După faptă, și răsplată.”

„Lucrurile sunt ori albe, ori negre, niciodată gri.”

Ai efectuat un exercițiu de „dezbrăcare” mentală, aplicat în ceea ce privește diferența dintre bine și rău. Analizându-ți motivațiile, ai reușit să identifici ceea ce ai gândit cu adevărat, dar și care au fost resursele, condiționările sau reflexele tale... Dacă îți reconsideri modul în care gândești și acționezi, vei putea avea treptat o viziune mai flexibilă asupra lumii înconjurătoare, asupra celor din jur, dar și asupra propriei persoane.

## Exercițiul nr. 4. Cine are dreptate și cine greșește?

Învăță să transformi judecățile de valoare referitoare la cei din jur într-o oportunitate de a stabili o legătură cu ei. Scopul acestui exercițiu este să te ajute să îți deschizi inima, dând dovadă de toleranță.

 Urmează instrucțiunile de mai jos.



### 1 Gândește-te la situațiile de mai jos, la care ai asistat și rezumă-le în câteva rânduri.

– O persoană face o faptă bună, pe care tu nu ai fi făcut-o dacă te aflai în aceeași situație ca ea.

---



---



---



---



---

– O persoană se comportă nepotrivit și rănește pe altcineva, ceea ce tu nu ai fi făcut dacă te-ai fi aflat în aceeași situație.

---



---



---



---



---

### 2 Faptul că persoanele implicate au reacționat altfel decât tine în respectivele situații te-a făcut să crezi că:

- nu făceați parte din același mediu?
- faceți parte din același mediu, însă nu interacționați foarte des?
- îți sunt destul de aproape, dar nu poți comunica cu ele?

Indiferent de răspuns, notează-l mai jos.

---



---



---



---




---

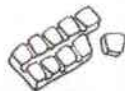
## Comentariu

Trăiești în bula propriului adevăr, ceea ce te împiedică să îl vezi pe al altora. Există riscul să judeci sever orice persoană care nu acționează așa cum ai fi făcut-o tu: dacă tu ai dreptate, înseamnă că ceilalți au greșit. Prin urmare, nimeni nu poate impune cuiva felul în care privește el lumea...

## Exercițiul nr. 5. Flacăra liniștitoare

Pe parcursul zilei, ești suprastimulat și asaltat de un flux de gânduri care pare să nu se oprească niciodată. Doar foarte rar îți faci timp să îți pui întrebări. Exercițiul de mai jos te va ajuta să îți stăvilești gândurile, astfel încât să iasă la suprafață sinele autentic.

 **Aprinde o lumânare și așază-o în fața ta, cam la 15-20 cm de gură. Așază-te pe un scaun, pune palmele pe genunchi, apoi urmează indicațiile de mai jos.**




- 1** Inspiră lung, pe nas, ridicând umerii, apoi expiră pe gură, cât mai lent posibil, exact în direcția flăcării lumânării, lăsând umerii încet în jos. Atenție, flacăra trebuie să pâlpeie, nu să se stingă. Pentru asta, strânge bine buzele, ca și cum ar trebui să suflă printr-un pai. Repetă acest ciclu de trei ori.
- 2** Bucură-te de liniște timp de câteva secunde, dar și de faptul că gândurile nu îți mai întunecă mintea. Îndreaptă-ți privirea asupra flăcării, fără să încerci să surprinzi imaginea clară, ca într-o reverie însoțită de meditație.

## Comentariu

*Când respiri lent, mintea ți se liniștește și afluxul de gânduri dezordonate se diminuează. Astfel conectat cu tine însuși, poți conștientiza ce se petrece în interiorul tău. Practică acest exercițiu de fiecare dată când îți simți mintea copleșită de gânduri sau de stres. Vei vedea imediat beneficiile.*

## Exercițiul nr. 6. O lumină interioară

Când te simți lipsit de energie și epuizat, totul ți se pare mai greu. Acest exercițiu te va ajuta să îți regăsești rapid dinamismul indispensabil dacă vrei să evoluezi și să treci cât mai ușor peste micile griji din viața de zi cu zi.

 **Așază-te în fața unei lumânări aprinse și urmează indicațiile de mai jos.**



- 1** Încălzește-ți palmele frecându-le una de cealaltă și așază-le sub ombilic. Privește apoi flacăra care se ondulează. În timp ce inspiri, retrage ușor palmele astfel încât abdomenul să se extindă. În timp ce expiri, eliberează aerul din stomac, astfel încât să revină la forma lui. Repetă acest exercițiu de cinci ori.
- 2** Încălzește-ți din nou palmele frecându-le una de cealaltă. Așază una din palme pe plexul solar (chiar sub piept) și alta în mijlocul pieptului. Inspiră lent pe nas, cu ochii deschiși și expiră pe gură cu ochii închiși. De fiecare dată când inspiri, lasă lumina lumânării să îți invadeze câmpul vizual (fără să privești fix flacăra). Hrănește-te cu această lumină moale. Repetă exercițiul de cinci ori.
- 3** Așază-ți fiecare palmă pe câte un genunchi. Respiră în ritmul normal, fixând ușor flacăra, timp de zece secunde. Continuă să respiri, dar cu ochii închiși. Automat, sub ple-