

LEWELLYN

Editor: Luminița Bratu

Copertă: Flory Preda

Tehnoredactare: Florența Sava

Corectură: Roxana Barbu și Georgeta Nicolae

We know
books

Titlul original: Modern Meditations:
101 Ways to Slow Down & Connect to Spirit
Copyright © 2021 Murray du Plessis
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2022 Editura Prestige
pentru ediția în limba română

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DU PLESSIS, MURRAY

**Meditații moderne: 101 moduri de a încetini și de a intra
în conexiune cu spiritul tău/Murray Du Plessis; trad. de Silvia
Codescu. - București: Prestige, 2022**
ISBN 978-606-9609-93-4

I. Codescu, Silvia (trad.)

159.9

Tel.: 0732.55.88.33

www.edituraprestige.ro

www.facebook.com/edituraprestigeoficial

MURRAY DU PLESSIS

Meditații MODERNE

101 moduri de a încetini și de a intra
în conexiune cu spiritul tău

Traducere de Silvia Codescu


PRESTIGE
București - 2022

Cuprins

Introducere	11
Capitolul 1: Relaxare	23
Devin greu, cald și relaxat.....	23
Îmi încetinesc respirația, îmi liniștesc corpul	26
Inspir binecuvântare	27
Îmi eliberez mintea	29
Apariția lacului liniștii în interiorul meu	32
Extinderea luminii mele interioare	35
Capitolul 2: Abundență	37
Trezirea virtuților mele interioare	38
Punerea întrebărilor potrivite, aflarea adevărului	41
Explorarea expansiunii universului meu interior.....	43
Mereu pregătit, stabil și puternic.....	45
Întoarcerea la magia prezentului	47
Trezirea copilului meu interior	50
Îmbrățișarea minunii interioare	51
Conectarea la fluxul meu interior	53
Autoîntreținere 101	56
Împărtășirea strălucirii mele tăcute.....	58
Dublarea dozei mele de energie.....	60
Mulțumiri.....	63
Capitolul 3: Inima	65
Conducând din inimă.....	65
Aventura interioară în căutarea iubirii.....	68
Prezentarea inimii mele lumii	71
Cedarea în fața ghidării inimii mele	74
Dezvăluirea cuferului cu comori al inimii mele	76
Descătușarea inimii mele	78

Capitolul 4: Transformarea 81

 Deschiderea porților spre transformare 81

 Dansând pe coloana sonoră a minții mele..... 84

 Curățenie de primăvară în camera minții mele..... 86

 Ruperea de vechile obiceiuri, instalarea noului 88

 Învățarea lecțiilor din viața mea 93

 Pășind în conștiință infinită 97

 Invitarea reînnoirii100

 Eliberarea căii vieții cu lumină.....102

 Devin cea mai înaltă, cea mai strălucitoare
 versiune a mea103

 Îndepărtarea vălului de îndoială106

 Aprinderea lumânării interioare.....108

 Explorarea coridorului minții mele109

 Depășirea tuturor limitelor112

 Aducerea virtuților la viață.....115

 Lipsa greutateii119

Capitolul 5: Îngeri.....121

 Transformarea într-un mesager al luminii122

 Dezvăluirea unei inimi de înger127

 Trezirea la plenitudinea ființei129

 Luminarea minții mele, luminarea lumii.....132

Capitolul 6: Vindecarea135

 Aprinderea focului meu de vindecare135

 Invocarea celui mai dulce somn137

 Mă las mișcat de magia muzicii139

 Apariția energiei celulelor140

 Autovindecarea prin iubire.....142

 Abandonarea la sunetul Om144

 Trezirea râului meu de viață.....145

 Restabilit de fluxul interior.....148

 Întoarcerea la sinele meu frumos150

 Așezat în calea Soarelui152

 Deschizându-mi palmele la lumină155

 Împingându-mi corpul spre sănătate și întregire ...157

 Mă simt bine în pielea mea159

 Invitând lumina în interior.....161

 Vindecarea prin sunet163

Capitolul 7: Ancorare167

 Explorarea energiei Pământului.....167

 Experimentarea emoției zborului170

 Ancorat de gravitație172

 Întoarcerea la jovialitate174

 Hrănit de natură175

 Purificarea în ape adânci.....176

 Dăruirea inimii mele naturii178

 Deschiderea la vocea naturii181

 Mă umplu cu respirația Pământului183

 Celebrarea sfințeniei fructelor.....185

 Îmbrățișarea energiei ploii.....187

Capitolul 8: Raiul191

 Așez Raiul în inima mea192

 Examinarea experienței spirituale194

Capitolul 9: Sufletul.....199

 Cunoașterea sufletului.....200

 Găsirea centrului meu204

 Examinarea Om-ului meu interior206

 Alimentarea mea cu lumină.....209

 Restabilirea echilibrului interior210

 Canalizarea luminii în acțiune.....214

 Aprinderea focului interior216

 Oxygenarea sufletului218

Repariția puterii mele	220
Sondarea diviziunii trup-suflet	222
Jonglând cu perfecțiunea	225
Devin o stea ușoară, strălucitoare	227
Capitolul 10: Uniune	231
Intrarea în inima unui străin	231
Unirea inimilor, întâlnirea minților	234
Deschiderea inimii mele către iubire	236
Explorarea energiei celorlalți	239
Acceptarea uniunii spiritului	241
Capitolul 11: Spiritul universal	245
Clipe în prezența lui Dumnezeu	246
Lumina de la capătul tunelului	248
Infuzarea vieții cu spirit	251
Colorat de compania lui Dumnezeu, atins de lumină	254
Pășind spre lumină	257
Celebrarea conexiunii divine	259
Conversație cu Dumnezeu	262
Inhalarea luminii	265
Ascultarea glasului iubirii	268
Călătoria spre casă. Reîntregirea	270
Coborârea luminii	273
Îmi întorc fața spre Soare	275
La plimbare cu Dumnezeu	278
Invocarea valului ascendent	281
Ghidat de lumină	284
Capitolul 12: Reflecții	287
Contemplări în prezența luminii	287
Concluzie	293

Introducere

Bine ai venit, prietene căutător de adevăr, pe tărâmul fericirii, al vindecării și al iubirii! Aceasta este lumea în care noi luăm inițiativa de a aduce lumină și abundență în viețile noastre, în loc să așteptăm pasiv ca alții să umple golurile. Noi suntem aventurierii interiori, pionierii mistici, visătorii unei lumi mai bune. Știm ce ne dorim și suntem dispuși să depunem efortul necesar pentru a ajunge acolo.

În căutarea sensului și explorarea spiritului, am citit, fără îndoială, o mulțime de cărți de dezvoltare personală, pe fiecare, cu speranța că ne va îndrepta în direcția cea bună și ne va stârni pofta de mai mult. Dar din experiența mea, nu a existat acel compendiu de meditații ghidate care să ducă cititorul în miezul lucrurilor, cu o distragere limitată a atenției. Și, astfel, pentru a umple acel gol, s-a născut această carte!

Un avertisment: în această carte, vom intra în practică... și mă refer la practica adevărată!

Dacă te aștepti la o carte pe care să o citești din scoarță în scoarță într-o săptămână fără să investești prea multă energie, vei fi dezamăgit. Dacă, totuși, ești în căutarea a ceva care să te îndemne să găsești însemnătate, să cauți dezvoltare experiențială la fiecare pagină, s-ar putea să fi găsit. Această carte te va face să meditezi, îți promit! Ești pregătit pentru călătorie?

Meditații moderne este împărțită în 12 capitole, fiecare capitol acoperind un domeniu spiritual diferit. În cadrul

LIBRIS We know books

fiecărui domeniu, vei găsi o serie de meditații interconectate. Dacă te trezești cu o dorință arzătoare de schimbare, îndreaptă-te spre capitolul intitulat „Transformarea”. Dacă ceea ce cauți este puțină relaxare, există un capitol și pentru asta, precum și pentru vindecarea sinelui, celebrarea abundenței și contopirea cu spiritul. Găsește pur și simplu capitolul și tipul de meditație care îți atrage atenția și apoi pune-te pe treabă.

Există în total 101 meditații ghidate - sau, altfel spus, 101 conversații tandre cu tine însuși. Asta este exact atât de complicat, cât ar trebui meditația să fie - timp petrecut în conversații blânde cu tine însuși. Rezultatul? Ceva profund revelator, cel puțin!

Meditațiile acoperă totul, de la exerciții simple de relaxare până la vizualizări creative; de la meditații cu plimbări în natură la explorări ale unor dimensiuni din alte lumi; de la exerciții de autovindecare la cele care vindecă lumea. Ele oferă căi simple, dar pline de culoare, către spiritualitate, dezvăluind cum poate fi trăită într-adevăr viața într-un mod pașnic și meditativ.

Cuvânt despre gânduri

Gândurile, deși sunt probabil cel mai mare bun al nostru, sunt, din păcate, lucrul pe care îl risipim cel mai mult. Gândește-te puțin: ele sunt singurul lucru pe care îl avem la dispoziție în mod constant și în cantități nelimitate. Ele au puterea, într-o clipă, de a ne înălța sau, dimpotrivă, de a ne doborî. Fiind mai atenți la gândirea noastră - mai conștienți de energia pe care o lăsăm să curgă prin mintea noastră - ne putem manevra viața cu precizie, rapid și conștient în direcția în care dorim să mergem. Simplul fapt

de a vorbi cu noi înșine într-un mod iubitor și intenționat ne permite să construim un mediu interior plin de frumusețe și putere. Un simplu gând, rostit încet și cu convingere, ne poate și ne va duce la un nivel de conștiință cu totul nou.

„Simt o strălucire în inima mea, iar aceasta radiază, răspândind căldură.” Spune din nou această propoziție, încet, cu răbdare, iar de data asta, cu *convingere*. „Simt o strălucire în inima mea, iar aceasta radiază, răspândind căldură.”

Ai simțit ceva mișcându-se înăuntru? Pun pariu că da.

Spiritualitatea poate fi - și este - atât de simplă. Este vorba despre cultivarea și susținerea unui mediu interior frumos, o grădină interioară care înflorește cu fiecare gând pozitiv cu care o hrănim. Iar atunci când inimile noastre sunt calde și pline, lumea din jurul nostru devine un loc infinit mai special. Aceasta este puterea vorbirii pozitive cu sinele. Aceasta este simplitatea spiritualității.

Ce este meditația?

Fiecare carte și fiecare profesor are, fără îndoială, propria definiție a meditației. Așadar, ce înțelegi tu prin meditație?

Meditația poate consta pur și simplu în a sta în liniște și a-i permite corpului să se relaxeze. Poate însemna să-ți ascuți respirația și, astfel, să te aduci în prezent. Poate fi o explorare interioară, în timp ce îți îndrepti privirea și concentrarea spre interior. Poate fi observarea și cultivarea frumuseții tale interioare, poate chiar experimentarea acelei fărâme de perfecțiune atunci când dai peste o bijuterie ascunsă. Poate fi conectarea la fluxul tău interior de energie, pe măsură ce intri în contact cu însăși vibrația vieții. Poate fi o căutare a vindecării profunde, în timp ce te îndrepti spre întregire. Poate

fi un exercițiu de dezvoltare a unei înțelegeri mai profunde a propriei persoane și, în acest fel, de aprofundare a înțelegerii celorlalți. Poate fi o apreciere și o conexiune cu natura, cu viața și cu universul. Poate fi o comuniune cu Dumnezeu.

Meditația este, bineînțeles, toate cele de mai sus și chiar mai mult. Este atât o călătorie interioară în lumea noastră interioară nelimitată, cât și o călătorie spre exterior, în lumea exterioară nelimitată – prin urmare, prin definiție, o practică infinită în domeniul său de aplicare.

O temă comună a meditației este aceea de a ne îndruma spre o mai mare conștientizare și înțelegere a sinelui. Ne apropiem mai mult de răspunsul eternei întrebări: „Cine sunt eu?”. Minimalizând pălăvrăgeala mintală și oferindu-ne astfel o platformă liniștită și stabilă, meditația ne permite să ne concentrăm și să apreciem frumusețea simplă a prezentului. Iar liniștea prezentului este locul unde putem începe să ne simțim forța vitală interioară. Fiind atenți doar la acest moment, la acum, putem explora însăși energia care ne menține conștienți și vii. Putem descoperi *eul* mistic care există în centrul ființei noastre.

Meditația, prin inițierea acestei cercetări de *sine*, ne ghidează spre o mai bună înțelegere a corpului, emoțiilor, minții și spiritului nostru, iar prin înțelegerea noastră holistică ne îmbunătățim în mod invariabil înțelegerea asupra lumii. Meditația ar putea fi considerată o educație absolută; mintea noastră devine laboratorul în care experimentăm și învățăm despre noi înșine și despre viață. Cele mai active personalități de tip A dintre noi – sunteți acolo, știu! – pot simți uneori că meditația este prea pasivă, o activitate repetitivă care poate regresa în ceva plictisitor și ineficient, irosindu-ne cea mai prețioasă resursă: timpul. Dar meditația

nu ar trebui să devină niciodată învechită și forțată sau în vreun fel reglementată; ea poate fi dinamică și de creativă, pe cât ne dorim. Este o călătorie – o aventură! – pe care o întreprindem prin puterea minții. Fiecare meditație poate fi diferită și transcendentă, pe cât ne dorim noi să fie. Gândește-te la un gând înălțător (orice gând înălțător), ia-ți un moment pentru a reflecta asupra lui, apoi îmbrățișează sentimentele frumoase care apar. Gândurile, însoțite de sentimente și experiențe, sunt cele care ne duc spre realizare și adevăr.

Meditația ne oferă acea platformă pentru a experimenta cu exactitate aceste gânduri, sentimente și experiențe și, astfel, ne permite să ne aventurăm în afara zonei noastre de confort. Călătoria interioară a meditației este limitată doar de imaginația noastră, iar imaginația noastră, după cum știm, este fără limite! Universul minții este, într-adevăr, o lume fără limite.

Meditația are, desigur, și o componentă puternică de vindecare. Ea ne pune în contact cu acea putere profundă, spirituală, pe care o posedăm cu toții, dar pe care adesea o neglijăm. Ea ne permite să ne conectăm la această forță interioară, trezind-o și direcționând-o către zonele din viața noastră care au nevoie de vindecare. Poate că suntem stresați, avem probleme în relații sau de sănătate ori dorim să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și lumea în care trăim. Indiferent de locul în care ne simțim desincronizați sau afectați într-un fel sau altul, meditația ne sporește conștientizarea mediului nostru interior, permițându-ne să facem primul pas spre autovindecare și autotransformare.

Așadar, în timp ce meditația ne dă puterea de a ne vindeca pe noi înșine, ea aduce vindecare și lumii din jurul nos-

tru. Concentrându-ne în interior, asupra naturii noastre spirituale și explorând frumusețea sa înăscută, începem automat să emitem această energie în exterior. Aducerea unei influențe pozitive în mediul nostru înconjurător nu mai devine o corvoadă, ci o expresie naturală a unei inimi pline. Când noi strălucim, și mediul ce ne înconjoară începe să strălucească. Așa cum se spune, fii schimbarea pe care dorești să o vezi! Meditația înseamnă să ne explorăm și virtuțile. În mijlocul unor vieți ocupate și a unor minți și mai ocupate, aspecte precum pacea, fericirea și dragostea nu primesc întotdeauna spațiul și energia necesare pentru a înflori. Meditația ne conduce înapoi la aceste rezervoare de bunătate care - deși adesea într-o stare latentă, chiar abandonată - sunt prezente în interiorul nostru. Ea ne permite să ne reaprindem lumina spirituală, readucând la viață lumea noastră interioară, pe măsură ce bijuteriile din umbră încep să strălucească din nou. Și ce vindecător mai bun există - atât pentru noi, cât și pentru lume - decât o doză de pace, de fericire și de iubire!

Atunci când învățăm să integrăm meditația în viața noastră, lumile noastre devin infinit mai luminoase și mai pline de sens. Acțiunile de zi cu zi, oricât de neînsemnate, pot fi infuzate de minune, transformând obișnuitul în ceva profund. Nu ne dorim cu toții un pic de minune în lumile noastre?

Cum se utilizează această carte

Pentru a avea acces la stări de meditație, trebuie mai întâi să ne asigurăm că trupul nostru este relaxat; un corp odihnit este, până la urmă, esențial pentru a obține o minte odihnită. Primele șase meditații din această carte se

concentrează pe relaxarea fizică. Restul meditațiilor, de dragul conciziei, nu includ strict o componentă de relaxare; cu toate acestea, este întotdeauna util să începem fiecare meditație cu un scurt exercițiu de relaxare. Practicând, calmarea corpului poate fi obținută în câteva secunde, prin intermediul unei scanări interioare a corpului, câteva respirații profunde și conștiente, murmurarea câtorva sunete sau un exercițiu de vizualizare în care să duci mintea într-un loc liniștit.

Muzica ușoară poate fi, de asemenea, un ajutor pentru a atinge stări mai profunde. Dacă nu ești sigur pe ceea ce se potrivește mai bine meditației (muzica sau tăcerea), experimentează. Pune o melodie liniștitoare care să nu-ți distragă în mod nejustificat atenția, apoi alege o meditație din carte și cufundă-te în ea cu o atitudine de tipul: „Ah, ce stare incredibilă!”. S-ar putea să descoperi că muzica este doar catalizatorul care te face să intri în acea stare de spirit.

Deci, cât de strict ar trebui să urmezi fiecare meditație ghidată? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să ne amintim că meditațiile ghidate sunt pur și simplu o structură de sprijin care ne conduce pe această cale interioară. Ele ne *ghidează* spre un loc al optimismului și al strălucirii. Doar mintea ta, nu cuvintele din carte, este cea care te va duce acolo. Astfel, s-ar putea ca, pe măsură ce te afunzi mai adânc într-una dintre meditații, să te regăsești în propriul tău flux, pe propria ta cale, creată prin propriul tău dialog interior. Într-adevăr, cuvintele pot deveni chiar de prisos, doar sentimentele fiind cele care îți alimentează experiența. În acest moment, abandonează comentariul sau modifică-l după cum consideri potrivit, apoi aventurează-te în călătoria unică spre frumusețe și sens.

Un alt sfat este să nu te grăbești în timpul meditației. Societatea ne-a orientat către obținerea de rezultate, roadele muncii noastre fiind considerate mai importante decât procesul de a ne mișca în acea direcție. Meditația este diferită prin faptul că procesul de realizare a acesteia nu duce la o destinație distinctă; la urma urmei, nu există o limită a adâncimii fericirii pe care o putem experimenta. Acest lucru înseamnă că putem continua să ne bucurăm de acest proces, pe măsură ce ne scufundăm tot mai adânc, din ce în ce mai adânc. Meditația înseamnă să ai răbdare și să te bucuri de acest sentiment de răbdare. Este vorba despre a planta o sămânță, apoi de a observa miracolul vieții care apare. În acest cadru de observare liniștită, sentimentele și experiențele, apoi viața vor apărea.

Meditația constă în a recunoaște că acest moment, chiar acum, este bun... chiar perfect. Ai răbdare și vei începe să simți acea strălucire a perfecțiunii.

Acum că am ajuns la subiectul răbdării, sugestia mea este să citești textul fiecărei meditații cât mai încet și mai conștient posibil, chiar repetând anumite părți dacă este necesar. Treci la următoarea propoziție doar după ce ai simțit și ai *devenit* esența cuvintelor - adică ai simțit experiența. Experiența este cheia învățării și dezvoltării pe termen lung. Nu uita, nu este vorba de a ajunge la finalul meditației, ci de a te bucura de experiență, acum.

În meditații, am folosit intenționat persoana întâi *eu* pentru a te desemna pe *tine*, meditatorul, pentru a încuraja o experiență mai personală. De exemplu:

„Mă transpun într-o stare de liniște interioară.”

Sună mai bine decât „Te transpui într-o stare de liniște interioară”, nu-i așa?

Așadar, ce este mai potrivit în timpul meditației - ochi deschiși sau închiși?

Aceasta este o întrebare interesantă. Pentru mulți, imaginea pe care o aduce în minte meditația este cea a unui yoghin, cu ochii închiși și așezat în tăcere, în poziția lotus. Dar meditația, bineînțeles, nu se limitează la asta. Ea poate fi ceva ce facem în timp ce ne trăim viața, interacționând cu ceilalți, plimbându-ne prin pădure, cântând cântece sau chiar făcând sport. Cu puțină practică, poate fi ceva ce integrăm în viața noastră, aducând plăcere și sens în tot ceea ce facem, pe măsură ce experimentăm frumoasa coexistență a lumii noastre interioare și exterioare. Din acest motiv, a învăța să meditezi cu ochii deschiși poate fi un instrument foarte util de viață. Într-adevăr, în această carte există anumite meditații care presupun în mod specific abordarea cu ochii deschiși.

Dacă preferi ochii închiși - sau pentru acele meditații care sugerează închiderea ochilor - există mai multe modalități de a aborda problema evidentă, de a citi meditația ghidată fără a ne folosi ochii!

1. Citește o propoziție, apoi închide ochii. Acordă-ți tot timpul de care ai nevoie pentru a experimenta ceea ce tocmai ai citit. Când ești gata, deschide ușor ochii și treci la următoarea propoziție, înainte de a închide iar ochii. Din nou, aș dori să subliniez principiul de bază al meditației: răbdarea. Amintește-ți să ai răbdare. Treci încet prin meditație, propoziție cu propoziție, experiență cu experiență și, înainte să-ți dai seama, vei fi adâncit!

2. Memorează esența meditației. Apoi, în timpul liber, parcurge-o în liniște, cu ochii închiși, prin intermediul propriei conversații interioare. Această tehnică de memorare