

**LBRIS**

We know  
books

DR. JENELLE KIM

# MYUNG SUNG

*Arta coreeană  
a Meditației vii*

Traducere din limba engleză  
de Aurelia Ulici

Editura



For You

## Cuprins

Introducere.....	7
Cheia 1: Cunoaște-ți sinele adevărat .....	23
Cheia 2: Metoda Adevărat-Drept-Corect .....	45
Cheia 3: Încetează să te îmbeți cu propriile gânduri ...	65
Cheia 4: Ce amintire vei lăsa? .....	83
Cheia 5: Caută conectarea și onoarea .....	97
Cheia 6: Schimbă-ți realitatea în mai bine .....	117
Cheia 7: Este nevoie doar de un chibrit pentru a aprinde alte o mie.....	135
Cheia 8: Fii asemenea bambusului .....	151
Mulțumiri .....	169
Despre autoare .....	171



## Introducere

Majoritatea formelor de meditație ne cer să stăm nemșcați și liniștiți. Să ne distanțăm de viața noastră ocupată, să uităm tot ce se află pe lista de activități. Însă nu e întotdeauna ușor să nu te implici și să meditezi.

Meditația vie Myung Sung™ e opusul acestui gen de meditație. Este o formă de meditație activă, dinamică și integrată în viața de zi cu zi. Este o formă de meditație care ne ajută să ne implicăm mai profund în viață și să ne descoperim locul și rostul pe lume.

Myung Sung este o practică de zi cu zi, care folosește 8 „chei“ ca instrumente pentru a examina fiecare situație în care ne găsim și, astfel, pentru a face alegerile corecte și a avea o nouă perspectivă în fiecare împrejurare. În felul acesta, suntem capabili să interacționăm cu viața mai profund și să ne descoperim locul și scopul în lume.

Myung Sung ne ajută să rămânem prezenți, conștienți, echilibrați și conectați, astfel încât să ducem o viață armonioasă și echilibrată, indiferent ce se întâmplă în jur.

## **Beneficiile artei coreene a Meditației vii Myung Sung**

Toate lucrurile din natură sunt conectate. Unii numesc acest lucru „energie“ sau „forța vieții“. Mie îmi place să-i spun simplu „conexiune“. Când începem să practicăm Meditația vie Myung Sung, devenim mai conștienți de această conexiune. Învățăm mai multe despre noi înșine, despre relațiile noastre și efectul pe care îl avem asupra lumii. Myung Sung ne oferă un mod de a fi conștienți, calmi, hotărâți și armonioși. Ne învață cum să rezolvăm conflicte, cum să trecem prin stres și să atingem orice obiectiv având un punct de vedere nou și creându-ne obiceiuri bune în viața cotidiană.

Practicând Meditația vie Myung Sung, toate strădaniile noastre – în muncă, educație parentală, căsnicie, prietenii, sănătate, bani și familie – devin mai puțin dificile. Începem să trăim sentimentul puternic de echilibru între minte, trup și spirit pentru că suntem în stare să ne vedem mai clar pe noi înșine, dar și pe oamenii și situațiile din jurul nostru, purificându-ne mintea și ducând la bun sfârșit alegeri și acțiuni corecte.

Desigur, aceste schimbări nu vin peste noapte, dar folosind cele 8 Chei ale Meditației vii Myung Sung începi să transformi felul în care îți trăiești viața.

### **Cele 8 Chei ale Meditației vii Myung Sung**

#### **Cheia 1: Cunoaște-ți sinele adevărat**

Viața ne oferă nenumărate ocazii pentru a învăța despre adevăratul nostru eu. Când știm cine suntem cu adevărat, reușim să mergem pe drumul ce ne ajută să devenim cea mai bună versiune a noastră.

## **Cheia 2: Metoda Adevărat-Drept-Corect**

Ceea ce e *adevărat* este o reflectare a stării noastre interioare. Decizia *dreaptă* este cea care face cel mai bun lucru pentru toți cei implicați. Alegerea *corectă* ce trebuie adoptată înseamnă echilibru între ceea ce este drept și ce este adevărat.

## **Cheia 3: Încetează să te îmbeți cu propriile gânduri**

În limba coreeană, *Doe Chi* înseamnă „a te îmbăta cu propriile gânduri“. Folosim expresia pentru a-i descrie pe aceia care le permit gândurilor și convingerilor să le limiteze viziunea. Practicând Myung Sung, ne lărgim perspectiva, apoi ne asumăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre și vedem mai clar contextul. Astfel devenim mai puternici și capabili să ne schimbăm propria realitate.

## **Cheia 4: Ce amintire vei lăsa?**

Cu toții vom lăsa o moștenire. Cât de importantă este această moștenire depinde de noi. Când începem să căutăm modalități de a planta semințele bunătății pentru generațiile viitoare, observăm adesea că există zilnic mici ocazii de a face acest lucru în jurul nostru.

**Cheia 5: Caută conectarea și onoarea.** A trăi cu onoare înseamnă a-i respecta pe ceilalți pentru rolul pe care îl au spre binele tuturor. Acest respect se bazează pe apreciere profundă și iubire pentru toate ființele vii.

## **Cheia 6: Schimbă-ți realitatea în mai bine**

Cu toții avem capacitatea de a ne schimba realitatea în bine sau în rău. Când lășăm lumea interioară să ne determine realitatea exterioară, cultivăm sentimentul de pace profundă și putere care ne ajută să trecem prin orice situație.

## **Cheia 7: Este nevoie doar de un chibrit pentru a aprinde alte o mie**

Este nevoie doar de o faptă bună, de o persoană sau de un gând pentru a aprinde altele o mie. Așa cum există noapte și zi, zgomot și liniște, masculin și feminin, Yin și Yang, există întotdeauna pozitiv și negativ, ceea ce înseamnă că acest principiu se aplică deopotrivă pozitivului și negativului: o acțiune, o persoană sau un gând negativ poate declanșa alte o mie. Când conștientizăm impactul pe care îl are chiar și numai unul dintre gândurile noastre, devenim mai conștienți de faptul că *fiecare dintre noi deține puterea* și are posibilitatea de a alege în orice situație să facă viața noastră și a celor din jur mai bună sau nu. Niciun moment nu este lipsit de importanță.

## **Cheia 8: Fii asemenea bambusului**

Există momente care cer să fii dur și există momente ce impun să fii flexibil. În aceasta constă echilibrul vieții. În loc să fii mereu inflexibil, fii ca bambusul: puternic, dar flexibil ca să nu se rupă, având cunoștințe, experiență și înțelepciune care se schimbă ușor odată cu ritmul Tao, Calea Universului.

## **Moștenirea lăsată de Meditația vie Myung Sung**

De-a lungul secolelor, filosofi și practicieni din Asia de Est au propagat metode corecte de intensificare a stării de bine, de creștere a vitalității și de obținere a echilibrului, fericirii și armoniei. Echilibrarea minții, trupului și spiritului și conectarea cu nesfârșitele rezerve de energie naturală din jurul lor i-au ajutat să descopere că se pot elibera de influențele negative în viață, cum ar fi stresul și conflictele. În lumea

noastră modernă, această înțelepciune poate fi folosită pentru a trata tensiunea, discordia, deșertăciunea și epuizarea.

Ca fiică a unui tată coreean și a unei mame americane și fiind născută în America, eu însămi am descoperit de la o vârstă fragedă puterea pe care se bazează medicina și principiile vechi de secole ale Meditației vii Myung Sung, transmise de strămoșii mei din generație în generație. Sunt prima femeie din descendența mea care păzește tezaurul formulelor pe bază de plante și al principiilor Myung Sung și, de asemenea, sunt prima care le împărtășește cu atâta generozitate, căci cred că sunt parte din vocația mea în această viață.

## **Punctul de întâlnire între conștientizare și Tao**

Taoismul a fost adus în Coreea din China în timpul perioadei celui de-al Treilea Regat (220–280 d.Hr.) și rămâne un element important al gândirii coreene de azi. În filosofia chineză, Tao este principiul absolut care stă la baza Universului, împletindu-se intim chiar cu principiile Yin și Yang, semnificând Calea sau codul comportamental în armonie cu ordinea naturală.

Potrivit Asociației Americane de Psihologie (APA.org, 2012), *mindfulness* înseamnă „conștientizare moment cu moment a experienței cuiva în afara judecății“, în timp ce Jon Kabat-Zinn descrie termenul ca fiind „conștientizarea care decurge din concentrarea intenționată a atenției asupra momentului prezent și fără a judeca“.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Detalii despre *mindfulness* în cărțile *Mindfulness pentru vindecare*, de Jon Kabat-Zinn, și *Mindfulness pentru începători în 10 minute pe zi*, de Lara Hocheister, ambele apărute la Editura For You. (n.ed.)

Când combini atitudinea de mindfulness cu ordinea naturală a Tao, obții Meditația vie Myung Sung.

## **Meditație, Medicină, Mișcare: Cei 3 M**

Bazându-mă pe viața și pe munca mea, consider că există trei aspecte care, împreună, ne permit să ne înțelegem pe noi înșine și locul nostru în Univers, în destinul nostru:

- **Meditația:** Myung Sung este Meditație *vie, trăită*. În loc să renunțăm la programul nostru încărcat și să rămânem inactivi, putem încorpora tehnicile de meditație și mindfulness în fiecare acțiune din viața noastră cotidiană. Învățăm să căpătăm o altă perspectivă, un nou simț al clarității și percepției. Adesea, dacă ne schimbăm felul de a vedea lucrurile, ne schimbăm și viața.

- **Medicina și formulele farmaceutice:** Pentru a deveni cea mai bună versiune a noastră și pentru a ne restabili echilibrul interior, ne putem întoarce la beneficiile vindecătoare ale medicinei naturiste. Reprezentând a noua generație de medici și fitoterapeuți din familia mea, îmi doresc să fim cu toții mai atenți cu sănătatea proprie, să ne ascultăm corpul și să ne asigurăm starea optimă de sănătate prin grijă și hrana de care avem nevoie. Scopul final este să fim conștienți de propria noastră stare, astfel încât să putem face alegerile corecte pentru sănătatea și fericirea noastră.

- **Mișcarea:** Prin includerea mișcării în viața noastră de zi cu zi, ne regăsim echilibrul, îndepărtăm blocajele, câștigăm energie și ne menținem starea optimă de sănătate. Învățăm să simțim energia naturală care există în noi și care ne leagă de natură și de tot ce este viu. Printre beneficiile mișcării se află faptul că devenim mai conștienți de modul

în care acțiunile noastre ne afectează mintea, trupul și pe cei din jur. Un alt beneficiu este că învățăm să ne mișcăm odată cu fluxul Universului. Nu uita: când corpul funcționează corect și se află în flux, atingem armonia vieții.

Meditație, medicină, mișcare – eu le numesc Cei 3 M. Aceste trei aspecte provin din aceeași rădăcină: Tao sau Universul. Folosește Cei 3 M și aplică-i în viața de zi cu zi și vei obține o mai bună perspectivă pentru fiecare dintre situațiile în care te afli și prin aceasta îți vei schimba și realitatea în bine.

Cartea de față te ajută să-l cunoști pe primul dintre Cei 3 M: Meditația vie Myung Sung.

## **Folosește energia naturii**

Meditația vie își ia reperele din lumea naturală și folosește energia naturii, pe care o lasă să pătrundă în corp, minte și inimă. În fiecare capitol al acestei cărți, îți voi împărtăși o parabolă care se inspiră din imagini cu copaci și munți, râuri și lumina soarelui. Aceste parabole se bazează pe învățăturile tatălui meu de pe vremea când era tânăr călugăr în Coreea. La numai 7 ani, tata a trebuit să-și părăsească familia ca să trăiască în munți și să primească învățătură de la un maestru. Instruirea băieților în activități intelectuale și filosofice, arte marțiale și practici artistice și culturale era o tradiție coreeană veche.

Prima problemă a fost cum să fie acceptat de maestru ca ucenic. Neștiind ce trebuie să facă, tata și-a petrecut primele câteva zile de așteptare în fața intrării în *Am Ja*-ul maestrului (peșteră sau spațiu de practică/locuit), privindu-l cum vine și pleacă. Maestrul Borion s-a făcut că nu-l aude și n-a dat

nici cel mai mic semn că măcar l-a văzut pe tata stând acolo. Însă tata era hotărât să ajungă ucenicul lui, așa că s-a instalat la ușa maestrului. Hrănindu-se cu rădăcini, fructe de pădure și ierburi, a așteptat să fie acceptat – sau cel puțin să primească ceva cuvinte de încurajare. Nimic nu s-a întâmplat. Timp de câteva luni, tatăl meu l-a privit pe maestrul Borion intrând și ieșind în fiecare zi, apoi a început să-l urmărească în drumurile scurte după apă sau mâncare. Tot nimic.

O voce din capul tatălui meu încerca să-l convingă că planul lui este inutil, dar refuza s-o asculte. Credea că e merit să fie elevul maestrului Borion și nimic nu l-ar fi descurajat.

În cele din urmă, după cinci luni, maestrul i-a făcut semn că poate să intre. Acesta a fost începutul unei relații neprețuite pentru tata. Maestrul Borion i-a deschis ușa către cele mai importante cunoștințe transmise de-a lungul secolelor și i-a dat posibilitatea să cultive „semințele bune“ ale armoniei și păcii pe care să le lase la rândul lui altora. Desigur, în acele luni de început, maestrul a aflat totul despre tata. A auzit totul, a văzut totul. Dar numai după ce și-a dat seama că tata putea învăța și asimila ceea ce avea nevoie pentru a rămâne pe drumul drept i-a deschis ușa și l-a lăsat să intre.

Educația tatălui meu în munți a durat 7 ani. Când a atins iluminarea, la vârsta de 14 ani, i-a fost dat numele He Kwang, adică „Soare strălucitor“, numele care exprimă perfect esența tatălui meu.

Aceasta este una dintre cele câteva fotografii rămase de la el din acea perioadă.



Tata a fost marele meu mentor. Era un om cu o compasiune, empatie, înțelepciune și perspectivă profunde. Mi-am pierdut tatăl când aveam 33 de ani, dar el nu a încetat niciodată să mă îndrume. Lecțiile pe care mi le-a predat când era prezent fizic mă marchează chiar mai profund acum decât au făcut-o cât a existat pe acest pământ.

### **Cum să folosești această carte**

Cele 8 Chei alcătuiesc esența Myung Sung, așa că fiecare capitol din carte prezintă una dintre aceste Chei și este axat pe o relatare despre timpul petrecut pe munte de tata în timp ce învăța cu maestrul Borion. Te invit să-ți imaginezi că ești în locul tatălui meu: consideră-te discipol, astfel încât să treci de la ascultător pasiv la participant activ. În felul acesta, vei interioriza aceste principii și le vei include în modelele tale de gândire și acțiune.

Tradiția spune că numai câteva persoane alese au reușit să învețe direct de la un maestru. Această selectivitate este variabilă și în cazul misterelor artelor vindecătoare ce fac parte din moștenirea mea. Acum, pe măsură ce trecem într-o nouă eră, în care cele mai înalte idealuri și practici din Orient și Occident se revarsă împreună într-un tot mai mare, cred că a sosit momentul să împărtășesc aceste învățături cu publicul larg. Intenția și profunda dorință a sufletului meu sunt să transmit forța vindecătoare a Meditației vii Myung Sung oamenilor și familiilor de pretutindeni, ca să putem cu toții să ne bucurăm de starea de bine și de relații solide și armonioase în fiecare zi.

Înainte să începem să studiem cele 8 Chei Meditației vii Myung Sung, permite-mi să împărtășesc cu tine una dintre poveștile tatălui meu.