

LBRIS

We know
books

Copertă și DTP: Sorina Bela

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MEHEDIŢU, MIHAI

Călătoria înțelepciunii și fraternității / Mihai
Mehedințu. - Craiova : Aius, 2023
Conține bibliografie

ISBN 978-060-092-138-7

1

© **Mihai MEHEDIŢU**

Toate drepturile de autor sunt rezervate autorului.

Este interzisă reproducerea totală sau parțială a textelor, pe orice suport tipărit,
audio, video sau electronic, fără acordul deținătorului drepturilor de autor.

Editura **Aius**
Craiova, 2023
str. Pașcani, nr. 9, 200151
tel./fax: 0351 467 471
e-mail: editura.aius@gmail.com
aius.ro

ISBN 978-606-092-138-7

Mihai MEHEDIŢU

CĂLĂTORIA
ÎNȚELEPCIUNII ȘI
FRATERNITĂȚII



Craiova, 2023

CUPRINS

DRAGI CITITORI,	5
INTRODUCERE	9
I. RESPIRAȚIE	10
II. COLAPS ÎN PREZENT – ABANDON	23
III. MEDITAȚIE ÎN CONȘTIINȚĂ – CONȘTIENT	39
IV. ACCEPTAREA	51
V. SUFLETUL – TREZIREA ÎNȚELEPCIUNII	63
VI. VIBRAȚIA LUMINII	67
VII. COMPASIUNEA – FRATERNITATEA	75
VIII. SIMBOLURI – GEOMETRIA FORMELOR	79
IX. LIBERTATEA NATURII	91
X. SUNETUL	103
XI. SALTUL CUANTIC	109

XII. DĂRUIRE LUI DUMNEZEU – TOTUL ESTE PENTRU TOTUL	123
ASPECTE CONSIDERABILE	131
APLICABILITATE	133
BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	137



I. RESPIRAȚIE

Respirația este un aspect esențial în cadrul călătoriei sufletului. Aceasta reprezintă o parte fundamentală a multor practici spirituale și tradiții inițiatice din întreaga lume și joacă un rol semnificativ în dezvoltarea interioară, descoperirea de sine.

Importanța Respirației

Multe tradiții inițiatice și spirituale folosesc tehnici de respirație ca un portal spre limpezirea gândurilor și limpezirea minții. Prin concentrarea pe respirație, *se poate elimina agitația mentală și se poate crea un cadru propice pentru introspecție și meditație.*

Unele tradiții spirituale consideră respirația ca un vehicul prin care putem accesa energia vitală sau forța vitală universală. Acest lucru poate contribui la vindecarea și revitalizarea corpului și a spiritului.

În multe culturi și tradiții inițiatice, respirația este folosită ca o tehnică de integrare a învățăturilor și experiențelor din viața de zi cu zi. Aceasta îi ajută pe fiecare să trăiască în conformitate cu principiile și valorile învățate în timpul călătoriei.

Practicarea regulată a tehnicilor de respirație necesită disciplină și concentrare. Aceasta ajută la dezvoltarea autocontrolului și a capacității de a gestiona stresul și dificultățile din viață.

Respirația profundă și conștientă poate servi ca un instrument pentru *explorarea lumii interioare a sufletului*. Aceasta ne ajută să devenim mai conștienți de emoțiile, gândurile și trăirile profunde, contribuind astfel la dezvoltarea înțelepciunii personale.

Tehnicile de mindfulness în respirație sunt o modalitate eficientă de a cultiva conștientizarea și de a aduce liniște și claritate în mintea și corpul tău. Aceste tehnici se concentrează pe observarea și reglarea respirației tale într-un mod conștient. Iată cum poți să folosești tehnici de mindfulness în respirație:

Găsește un loc liniștit – Așază-te într-un loc liniștit și confortabil. Poți sta pe un scaun sau pe o pernă de meditație, sau poți alege să stai pe podea cu picioarele încrucișate. Asigură-te că locul este liniștit și că nu vei fi deranjat.

Alege o poziție confortabilă – Adoptă o poziție în care te simți relaxat. Spatele poate fi drept, dar nu forțat. Pune mâinile pe genunchi sau într-o poziție comodă.

Conștientizează respirația – Începe să conștientizezi respirația. Poți închide ochii sau poți ține privirea într-un punct fix. Personal folosesc modalitatea cu ochii închiși. Observă cum aerul intră și iese din corpul tău.

Fii prezent – Concentrează-te pe senzațiile legate de respirație. Simte mișcarea aerului în nările tale, umflarea și coborârea pieptului sau mișcarea abdomenului în timpul respirației. Observă ritmul și calitatea respirației tale.

Lăsa-te în voie – Nu încerca să-ți controlezi sau să-ți schimbi respirația în niciun fel. Lasă respirația să curgă în mod natural, așa cum este. Dacă mintea începe să divageze, adu-ți atenția înapoi la respirație fără să te critici.

Numărarea respirațiilor – Poți începe să numeri respirațiile pentru a-ți menține atenția ancorată în prezent.

Revenirea la respirație – Dacă observi că te-ai distras de gânduri sau de stimuli externi, fără judecată, adu-ți atenția înapoi la respirație. Acest proces de a reveni la conștientizarea respirației este esențial în practica mindfulness.

Expirație – Unele tehnici de mindfulness pun accent pe expirație pentru a elibera tensiunea și stresul. Poți face expirații mai lungi decât inspirații, pentru a ajuta la relaxare.

Durata meditației – Poți începe cu doar câteva minute de meditație și apoi să prelungi treptat perioadele de practică pe măsură ce devii mai confortabil cu această tehnică.

Practicarea regulată a mindfulness în respirație poate avea beneficii semnificative pentru starea ta de bine mentală și fizică. Te ajută să dezvolti conștientizarea, să reduci stresul și să-ți îmbunătățești concentrarea. Este o modalitate minunată de a te conecta cu momentul prezent și de a-ți îmbunătăți calitatea vieții.

Tehnicile de autoconștientizare (self-awareness) în respirație sunt modalități eficiente de a dezvolta prezența de sine și de a explora în profunzime senzațiile și starea ta fizică și mentală în timpul respirației. Aceste tehnici te pot

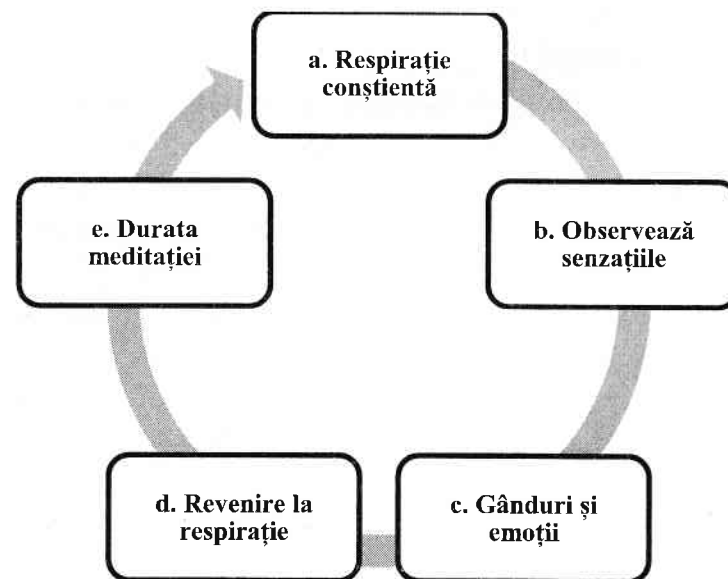
ajuta să devii mai conștient de gândurile, emoțiile și senzațiile tale și să dezvolti o înțelegere mai profundă a modului în care respirația poate influența starea ta generală de bine.

Iată cum poți să folosești tehnicile de autoconștientizare în respirație:

Așază-te într-un loc liniștit și confortabil, unde poți să te relaxezi și să fii singur cu tine însuși.

Adoptă o poziție confortabilă, fie așezat pe un scaun sau pe podea, fie întins pe spate. Asigură-te că poziția îți permite să te simți relaxat și să respiri în mod natural.

Începe să-ți concentrezi atenția asupra respirației tale. Observă modul în care aerul intră și iese din corpul tău. Fii atent la senzația de mișcare a aerului în nările tale sau la expansiunea și contractarea pieptului și abdomenului.



- *Începe să respiri în mod conștient* – Poți încerca să faci respirații adânci și lente, observând fiecare fază a respirației. Fii prezent în momentul actual, concentrându-te pe actul de a respira.

- Pe măsură ce respiri, *începe să observi senzațiile și sentimentele din corpul tău*. Poți să te întrebi: Cum se simte respirația în nările mele? Simt o senzație de căldură sau de răcoare în timp ce respir? Există tensiune sau relaxare în mușchii mei?

- Pe măsură ce continui să respiri și să observi, *conștientizează, de asemenea, gândurile și emoțiile care pot apărea*. Fără să le judeci, observă-le și lasă-le să treacă precum norii pe cerul minții tale.

- Dacă te-ai distras de gânduri sau emoții, adu-ți blând atenția înapoi la respirație. *Respirația ta poate fi mereu ancorarea ta în prezent*.

- Această tehnică de autoconștientizare în respirație *poate fi practică pentru orice perioadă de timp pe care o dorești*, de la câteva minute la o meditație mai lungă.

Această practică de autoconștientizare în respirație te ajută să dezvolți o conexiune cu tine însuși și să observi mai clar modul în care corpul și mintea ta răspund la respirație. Poate fi folosită pentru a dezvolta conștientizarea de sine, pentru a reduce stresul și pentru a te ajuta să fi prezent în momentul actual.

Călătoria spre Înțelepciune

- *Călătoria sufletului spre înțelepciune* presupune explorarea profundă a sinelui și înțelegerea aprofundată a propriei ființe.

- *Prin practicarea respirației conștiente*, poți deveni mai conștient de sine, descoperind trăiri și aspecte ale personalității pe care nu le-ai fi observat altfel.

- *Tehnicile de respirație ajută la reducerea stresului și a anxietății*, permițând minții să se relaxeze și să se deschidă către noi înțelegeri și perspective.

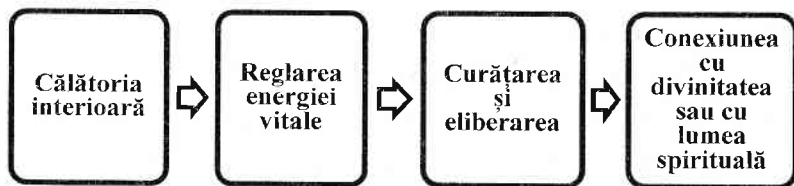
- *Multe tradiții spirituale* consideră că respirația profundă și conștientă poate facilita comunicarea cu niveluri superioare ale conștiinței și ale ființei, aducând înțelepciune și ghidare interioară.

- *Prin intermediul respirației*, fiecare poate să-și elibereze traumele și blocajele emoționale, permițând astfel să trăiască autentic și să se conecteze cu esența sa interioară.

Respirația joacă, într-adevăr, un rol relevant în multe tradiții spirituale și inițiatice din întreaga lume. Este considerată o cale importantă pentru a ajunge la o mai mare conștientizare, înțelepciune și conexiune spirituală.

- *Controlul respirației în practicile spirituale*
Multe tradiții spirituale și religii pun un accent deosebit pe controlul respirației ca parte a practicilor lor. Tehnici de respirație precum pranayama în yoga, qigong în tradiția chineză, sau meditația concentrată pe

respirație în mindfulness sunt utilizate pentru a aduce liniște mentală, a centra conștiința și a deschide căile către înțelepciunea spirituală.



- *Călătoria interioară*

Respirația este folosită ca o modalitate pentru a iniția o călătorie în lumea interioară a minții și a sufletului. Prin practici precum meditația sau vizualizarea ghidată, respirația devine un mijloc care te poartă în adâncurile conștiinței tale, unde poți întâlni răspunsuri sau conexiunea spirituală.

- *Reglarea energiei vitale*

În tradițiile spirituale, respirația este văzută adesea ca un vehicul pentru reglarea energiei vitale. Prin tehnici de respirație adecvate, se poate influența fluxul de energie și se poate echilibra sistemul energetic al corpului, ceea ce conduce la o stare de bine.

- *Curățarea și eliberarea*

Respirația poate fi folosită pentru a curăța și elibera energiile sau blocajele negative din corp și minte. Practicile de respirație profundă și conștientă ajută la eliberarea tensiunilor și a traumelor emoționale.

- *Conexiunea cu lumea spirituală*

În anumite tradiții, respirația poate fi văzută ca o modalitate de a intra în conexiune cu divinitatea sau cu lumea spirituală. Prin intermediul respirației, se poate crea un canal de comunicare cu aspectele spirituale sau cu o conștiință superioară.

Este important de subliniat că tehnica și semnificația respirației pot varia semnificativ de la o tradiție la alta și de la o cultură la alta. Cu toate acestea, în multe dintre aceste tradiții, respirația este văzută ca o cale importantă către înțelepciunea și experiența spirituală, fiind utilizată pentru a iniția și a ghida călătoria sufletului.

Aceasta este o modalitate prin care putem accesa pacea interioară și să ne conectăm cu sufletul nostru. Prin practicarea conștientă a respirației, putem ajunge la înțelegerea profundă a propriei ființe și la dezvoltarea conexiunii noastre spirituale.

Respirația este un instrument esențial în practica meditației spirituale și joacă un rol important în eliminarea energiei negative.

Respirația conștientă

Aceasta este o modalitate prin care putem accesa pacea interioară și să ne conectăm cu sufletul nostru. Concentrează-te pe conștientizarea respirației tale naturale, fără a încerca să o schimbi. În timp ce inspiri și expiri, observă senzațiile, ritmul și profunzimea respirației tale. Aceasta te aduce în prezent și ajută la reducerea agitației mentale.

Respirația abdominală

Această modalitate de respirație implică creșterea abdomenului în timpul inspirației și contractarea lui în timpul expirației. Aceasta aduce un flux de oxigen mai profund în corp și ajută la relaxarea sistemului nervos.

Tehnica 4-7-10:

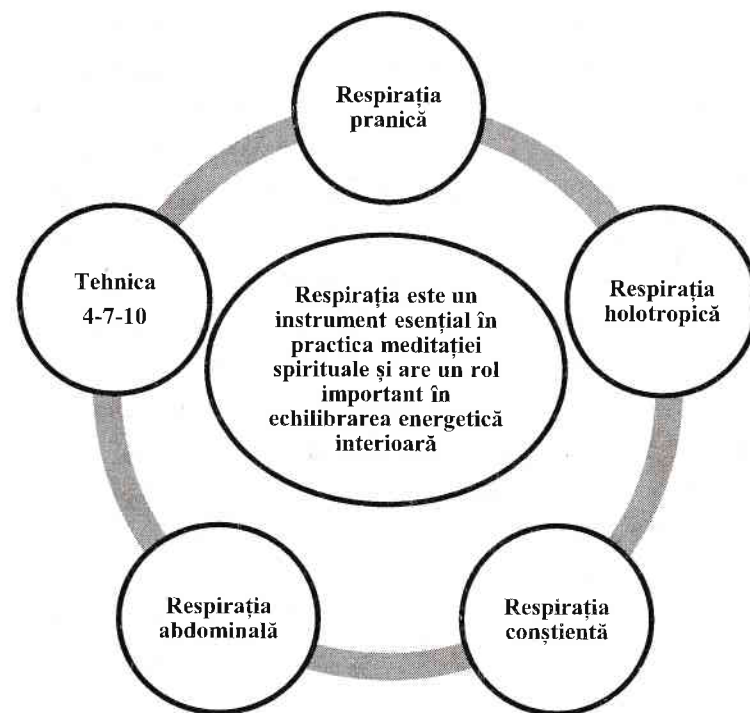
Acest tip de respirație implică inspirarea timp de 4 secunde, menținerea aerului timp de 7 secunde și expirația timp de 10 secunde. Acest ritm încetinește ritmul cardiac și poate crea o stare de relaxare, fiind ideal pentru eliberarea stresului și a tensiunii.

Respirația pranică

Această modalitate de respirație este adesea asociată cu practicile yoghine și presupune conștientizarea fluxului de energie vitală în timpul respirației. Prin controlul conștient al fluxului de energie vitală, poți curăța și revitaliza sistemul energetic al corpului.

Respirația holotropică

Aceasta este o tehnică adesea folosită în cadrul experiențelor de conștientizare și transformare personală. Implică respirația rapidă și profundă, ajutând la eliberarea și procesarea emoțiilor profunde și a traumelor.



Importanța respirației în echilibrarea energetică

- Respirația poate ajuta la eliminarea energiei negative acumulate în minte și corp. Prin focalizarea pe respirație în timpul meditației, poți elibera tensiunea și stresul, permițând energiei pozitive să circule liber.
- Multe emoții negative sunt însoțite de schimbări în respirație. Atunci când te concentrezi pe respirație și încetinești ritmul, poți aduce o anumită *calmare și echilibru emoțiilor tale*.