

LIBRIS

We know
books

Corectură: Irina DIN

Copertă și tehnoredactare: Oana STOIAN

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin autorului.

© 2021

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TUKARAM

Detox sufletesc / Tukaram. - București : Tukaram, 2021

ISBN 978-606-95171-0-9

159.9

Editura Tukaram

București, 2021

Tipărit la

Tipografia *Shik&Stefan SRL*

TUKARAM

Detox Sufletesc

Editura: Tukaram

Cuprins

Cuvânt înainte / 13

Partea I – Bazele detoxului / 17

Capitolul 1 – Introducere în realitate / 19

1.1 De unde începem? / 20

1.2 Realitatea personală / 30

1.3 Frica / 34

1.4 Opușii / 40

Capitolul 2 – Minte / 45

2.1 Ce este mintea? / 48

2.1.1 Cele șapte simțuri / 48

2.1.2 Memoria – Hardul și Ramul / 51

2.1.3 Recipientul – Rațiunea și Emoțiile / 56

2.1.4 Starea / 60

2.1.5 Nevoia și Dorința / 64

2.1.6 Gândurile / 67

2.1.7 Subconștient, Conștient,

Supraconștient / 70

2.1.8 Trecut, Prezent, Viitor / 72

2.1.9 Așadar, ce este mintea? / 74

Capitolul 3 – Mecanisme ale minții / 78

3.1 Intro / 78

3.1.1 Frica / 79

3.1.2 Judecata / 80

3.1.3 Rol de protector / 81

3.1.4 Modelarea realității / 82

3.1.5 Rezistența / 83

3.1.6 Lupta, Fuga și Înghețul / 85

3.1.7 Pendulul / 86

3.1.8 Cercul / 87

3.1.9 Reflexia și Refracția / 87

3.1.10 Plăcere și Durere / 88

3.1.11 Lăcomia / 89

3.1.12 Identificarea / 89

3.1.13 Iluzia certitudinii / 91

3.1.14 Frica de frică / 91

3.1.15 Proiecția – Vis și Imaginație / 92

3.1.16 Memoria / 93

3.1.17 Dependență și Atașament / 95

3.1.18 Graba și Agitația / 96

3.1.19 Complicațiile / 97

3.1.20 Acțiune vs. Activitate / 98

3.1.21 Negarea opusului / 98

3.1.22 Confuzie și Claritate / 99

3.2 Educarea minții / 102

3.2.1 Tehnici și metode / 102

3.2.2 Practica / 104

Capitolul 4 – Educația / 107

4.1 Familia / 112

4.1.1 Ce este familia? / 113

4.1.2 Concepția și nașterea / 116

4.1.3 Abandonul / 121

4.1.4 Sentimentul de insuficiență / 126

4.1.5 Încrederea în sine / 133

4.1.6 Ce mai învățăm în familie? / 133

4.2 Sistemul educațional clasic / 152

4.3 Religia formală / 161

4.4 Sistemul media – TV, Radio, Internet / 168

4.5 Autoeducația / 172

4.5.1 Psihologia / 173

4.5.2 Dezvoltarea personală / 179

4.5.3 Coaching / 187

4.5.4 Detox Sufletesc / 189

Partea a II-a – Detox sufletesc / 193

Cum a început / 195

Capitolul 1 – Introducere în detox / 203

1.1 Recomandări inițiale / 206

1.1.1 Ai nevoie de un ghid – Obligativ, non-negociabil / 206

1.1.2 Drum cu sens unic / 208

1.1.3 Conservă energia / 208

1.1.4 Graba strică treaba / 210

1.1.5 Încetează să mai aduci gunoi în casă / 211

1.1.6 Uită de așteptări / 212

1.1.7 Efecte secundare / 212

Capitolul 2 – Zombism și conștientizare / 214

2.1 Zombism / 214

2.1.1 Acumulare / 218

2.1.2 Stabilizare / 219

2.1.3 Avertismente / 221

2.1.4 Pierderile / 222

2.1.5 Reluarea / 222

2.2 Conștientizare / 225

Capitolul 3 – Identificare / 232

3.1 Cine este „EU“? / 233

3.2 Acceptarea / 235

3.3 Instrumente / 237

3.3.1 Catharsis / 237

3.3.2 Scrisul de mână / 240

3.3.3 Tehnici adiționale / 258

Capitolul 4 – Detașarea / 263

4.1 Înțelegerea / 264

4.1.1 Înțelegerea rațională / 264

4.1.2 Înțelegerea intermediară / 266

4.1.3 Înțelegerea profundă / 266

4.2 Dizolvarea trecutului / 268

4.3 Din nou, Acceptarea / 269

4.3.1 Ce este acceptarea? / 271

4.3.2 Cum încetează judecata? / 272

4.4 Virtuțile / 273

4.5 De pe „-“ pe „+“ / 276

4.6 Trecerea prin tunel / 279

4.7 Ce este de făcut? / 280

4.8 Rafinarea frecvenței / 281

4.9 Singurătate și solitudine / 282

Capitolul 5 – Decizia / 286

5.1 Emoțional și Rațional / 287

5.2 Reacție vs. Acțiune / 288

5.3 Trecut și Viitor / 290

5.4 Protecție vs. Maturizare / 291

5.5 Luarea deciziei / 293

5.5.1 Tehnic / 293

5.5.2 Emoțional / 296

5.6 Formarea noului „EU“ / 298

5.6.1 „Eu“-ul împrumutat / 298

5.6.2 Tranziție 1 – Trecerea prin tunel / 299

5.6.3 „Eu“-ul personal / 299

5.6.4 Tranziție 2 – Cine sunt „Eu“ / 300

5.6.5 Transcederea „Eu“-lui / 300

Capitolul 6 – Acțiunea / 302

Dincolo de detox / 304

Anexe / 306

Testimoniale / 314

Q&A / 332

LIBRIS

We know
books

Partea I
Bazele detoxului

1. Introducere în Realitate

Până la un anumit moment, fiecare dintre noi experimentează realitatea în două moduri: cea reală și cea personală.

Cea reală este infinită, nu are început și sfârșit. A existat înainte să venim noi și va exista după ce plecăm. Cea personală, finită, a fost învățată, existând doar atât timp cât existăm în forma pe care o știm ca „eu“.

Cât timp există „eu“, între cele două realități va fi conflict a cărui urmare firească este suferința. Suferința este nimic altceva decât rezistența care se naște atunci când „eu“ nu acceptă realitatea așa cum este, fără tendința de a o modifica. Este rezultatul „muncii“ pe care o face „eu“ care a fost învățat să lupte, să se zbată pentru propria existență, să considere că viața îi este dușman. Cum să nu

se nască suferința atunci când omul luptă cu viața?

Viața există în om exact așa cum există și în exteriorul său, în orice ființă vie. Atât timp cât există luptă, suferința va exista și ea, indiferent de câte eforturi va face omul pentru a o elimina. Cu cât va lupta mai mult, cu atât suferința va crește. Este o reacție naturală pe care o are orice organism viu din Univers atunci când este atacat: răspunde cu aceeași monedă.

Cum reușim să împăcăm aceste două realități? Cum procedăm pentru a face ca suferința să dispară?

Pentru a răspunde la aceste întrebări, este necesar să înțelegem modul în care funcționează Universul, atât cel interior, cât și cel exterior. Interior și exterior sunt doar cuvinte, pentru că Realitatea este una singură. Dacă noi o percepem ca fiind divizată, împărțită în exterior și interior, este pentru că așa am fost învățați. În realitate, totul este Unul și tot ce vedem este Conștiință sau, cum am ales să îi spun, Realitate.

1.1 De unde începem?

De la baze.

Pentru a înțelege cum a apărut ceva, trebuie să pornim de la sămânță. În ceea ce privește lumea cauzală, cea pe care o știm, totul pornește din momentul în care sămânța a fost plantată. Ulterior, aceasta s-a dezvoltat, dând naștere ființei. Nu contează dacă este vorba despre o plantă, un animal sau un om, sămânța este cea de la care porneș-

te totul.

Dacă există o sămânță, iar aceasta întâlnește condițiile propice, vom avea efecte. În cazul unui pom, sămânța purtată de vânt sau plantată de om, în condiții optime, încolțește, dând naștere unui pom. În cazul omului, două seminte, spermatozoidul și ovulul, se întâlnesc și dau naștere copilului.

Exact în același mod se întâmplă lucrurile și în interior. O sămânță – gând sau stare – întâlnește condiții favorabile (de exemplu, atașament) și crește, dând naștere suferinței. Ulterior, pentru că nu ne plac rezultatele, încercăm să le modificăm, dar, atât timp cât nu înțelegem cauza, facem efort inutil. Continuăm să tăiem frunzele în speranța că pomul va dispărea într-o bună zi.

Evident, întrebarea este: de unde apare sămânța? Aceasta este întrebarea de un milion de euro la care am încercat să îmi răspund multă vreme. Pentru a ajunge la răspuns, este necesar să mă întorc în timp să îți povestesc despre cum am început căutările. Înțelegând rădăcinile, vei înțelege și cum am ajuns aici. De asemenea, revenind la ceea ce spuneam mai devreme despre a trece dincolo de cuvinte, atunci când spun „răspuns“, nu mă refer la unul logic, rațional care a poposit în mintea mea și am considerat că acesta este. Înțelegerea logică a fost anticipată de cea intuitivă, fără cuvinte, care a luat naștere în ființă și pe care abia apoi am transformat-o în cuvinte.

Așadar, totul a început atunci când am intrat pentru prima dată în contact cu yoga. Ținând cont de faptul că

la acea vreme era aproape imposibil să găsești astfel de informații, pot spune că a fost de domeniul fantasticului să îmi cadă în mână așa ceva.

Era vorba despre o carte de Hatha – Yoga în care erau prezentate asane însoțite de explicații. Pentru că era în franceză, limba pe care o uram din cauza profesoarei, apelam la mama să îmi traducă explicațiile care însoțeau imaginile. Mama iubea franceza – mai ales filmele de capă și spadă franțuzești – și insista, evident, să o învățăm și noi. Mie mi se părea insuportabilă și, din acest motiv, învățam doar atât cât să trec clasa.

Am început să practic posturile pe care le-am găsit în carte, urmărind explicațiile asociate imaginilor. Nu știu de ce, dar insistam să fac corect ceea ce făceam și de aceea stăruiam mult pe lângă mama să îmi traducă explicațiile. În descrierile asociate fiecărei imagini se vorbea despre ritmul respirației, despre cum să îți relaxezi corpul sau cum să stai corect, astfel încât să nu îți pierzi echilibrul.

Curiozitatea și perseverența mi-au fost răsplătite și astfel am ajuns să am primele experiențe ciudate, cum le spuneam atunci. Senzațiile fizice, cum ar fi cea de dizolvare a corpului sau de pierdere a identității, au fost uimitoare și înspăimântătoare în același timp, dar mi-au trezit și mai mult curiozitatea. Acum îmi dau seama că tocmai inocența și faptul că nu cunoșteam nimic despre ceea ce făceam au fost cele care mi-au permis să trăiesc acele experiențe.

După primul satori, lucrurile s-au complicat. Am de-

venit avid de informație și, în loc să aprofundez practica, am început să caut să știu cât mai multe. Într-un astfel de moment, prezența unui guru sau îndrumător este esențială. Din păcate, la acea vreme nu se știa multe despre acest domeniu, iar faptul că practicam singur, de capul meu, nu m-a ajutat foarte mult. Încet-încet, m-am rătăcit în hățișul teoriei, această perioadă durând cca. zece ani.

Evident, nimic nu este întâmplător. La un moment dat, am ajuns la capătul teoriei sau, mai bine zis, am înțeles că acumularea de informație nu ajută, ba dimpotrivă.

În acea clipă, am luat decizia să nu mai citesc nimic, ci doar să pun în practică. Eram atât de obosit și scârbit de teorie, încât renunțarea a venit de la sine.

Acesta a fost momentul de cotitură, cel de la care a început adevărata călătorie. De data aceasta, eram suficient de matur, iar înțelegerea era suficient de rafinată pentru a putea face alegerile care să mi se potrivească. În acest context, am înțeles de ce se spune că, uneori, trebuie să pleci pentru a realiza că nu era nevoie să o faci. Este necesar să te rătăcești pentru a te putea reîntoarce.

Așadar, am reluat practica, de această dată mult mai precaut și atent la ceea ce se întâmplă. Locul lăcomiei a fost luat de răbdare, iar pașii pe care îi făceam erau temeinici. Meditația s-a extins asupra tuturor aspectelor din viața mea, înțelegerea a devenit mai profundă și, încet-încet, efectele secundare generate de acumularea de informație au dispărut.

Din clipa în care am înțeles că eu nu sunt informația, ci doar un utilizator al ei, totul s-a schimbat radical. Acesta a fost al doilea prag, cel care mi-a permis să fac cale întoarsă spre mine. Dacă după primele experiențe tendința a fost aceea de a merge în afară pentru a căuta explicații, de această dată, toată energia căutării s-a orientat spre interior. Atingând extremele, echilibrul a intervenit natural, fără efort.

Întoarcerea spre interior a adus cu sine, în primă fază, efecte nedorite și neplăcute. Am văzut toată suferința și durerea de care am fugit toată viața și pe care am încercat anterior să mi le explic teoretic. Ura, rușinea, vinovăția, dorința de răzbunare și multe altele au ieșit la suprafață. De aici a început adevărata muncă. Nu știam ce să fac cu aceste stări și senzații care existau în mine. Teoretic, știam, dar practic eram neputincios. Teoria ca teoria, dar practică ne omoară, nu? Am simțit-o pe propria piele, până la ultima celulă.

Și uite așa revenim la sămânță și la întrebarea de unde vine ea.

Am înțeles că sămânța vine din educație, că tot ce există în mine a fost plantat de cei care mi-au transmis informațiile după care m-am ghidat până în acel moment, dar această înțelegere nu a fost suficientă. Simțeam că mai era ceva dincolo de acest răspuns și s-a dovedit că intuiția mea avea dreptate. Răspunsurile primite în meditație nu au fost suficiente, iar de aici pașii mi-au fost îndreptați către știință.

Căutările m-au îndreptat către fizica cuantică, cima-tică, chimie și biologie. Nu am fost niciodată îndrăgostit de școală, ba dimpotrivă, însă acum lucrurile stăteau diferit. Aveam nevoie să înțeleg ce este dincolo de sămânță și această dorință mi-a ghidat pașii.

Așa am ajuns să intru în contact cu cercetările făcute de Nassim Haramein, Bruce Lipton, Cladni, Masaro Emoto și mulți alții. Fiecare nouă descoperire pe care o făceam se integra armonios în înțelegerea mea. Asociată cu meditația, această înțelegere a devenit viața pe care o trăiesc astăzi.

După cum spuneam mai devreme, nu am fost niciodată un elev strălucit în școală. Îmi plăcea să învăț, dar uram sistemul. Citeam enorm, dar doar ceea ce mă interesa. Notele din școală au fost mediocre, tocmai pentru că uram faptul că trebuia să stau închis în clasă cuminte cu mâinile la spate.

Iubeam libertatea și făceam tot ce puteam pentru a mă bucura de ea. Din acest motiv, eram pedepsit adesea de către părinți și profesori care considerau că eram „brânză bună în burduf de câine” și că, dacă mă forțau, puteam deveni ceea ce își doreau ei.

Științele exacte nu erau deloc pe gustul meu, iar dintre cele umaniste învățam doar ce îmi plăcea. Iubeam istoria, dar uram să memorez date exacte. Îmi plăceau poveștile de dincolo de manual pe care unii profesori le povesteau atunci când erau în toane bune. Această dorință de a învăța a existat dintotdeauna în mine și ea este cea care m-a

adus în punctul în care să pot scrie astăzi această carte.

În urma experiențelor pe care le-am avut în meditație, am încercat să îmi explic ce se întâmplă. Având o minte iscoditoare, nu m-am mulțumit cu răspunsuri prefabricate, căutând să înțeleg prin experiență directă.

Pas cu pas, lucrurile s-au legat între ele precum piesele unui puzzle foarte complex, dar a cărui esență este simplă.

De ce îți spun toate aceste lucruri? Pentru a te ajuta să înțelegi că ceea ce citești vine din practică, din experiență directă.

Așadar, de unde vine sămânța?

Din nimic. Nu este nimic așa cum îl știm și pe care avem tendința să îl considerăm ca fiind negativ, ci este un Nimic plin.

Poți verifica acest lucru foarte simplu.

Așază-te pe un scaun, relaxează-te, închide ochii și fii atent la corp. Urmărind senzațiile din corp, extinde-ți atenția în exterior. Ascultă zgomotele din jur, urmărește ce se întâmplă, dar fără să te implici. Ești acolo și nu ești, în același timp. După ce s-a așezat liniștea, vei constata că există senzația de nimic, de gol, de spațiu, dar acesta nu este gol.

Vei sesiza o prezență vie, vei avea senzația că există ceva ce nu poți defini. Nu încerca să îți imaginezi sau să cauți să identifici ceva. Pur și simplu, relaxează-te și vei vedea că această prezență este atât în interior, cât și în exteriorul tău. Există, dar nu poți atinge și nu poți numi.

Este ceea ce în înțelegerea antică era numit „numele fără nume“ sau „numele care nu poate fi rostit“.

Acesta este Nimicul din care este generată existența. Ce este acest Nimic? Energie sau, mai bine zis, particule care se mișcă la viteze foarte mari. Buddha le-a numit kalapas, iar știința modernă le numește quante.

De unde a știut Buddha despre aceste particule? Le-a găsit în meditație, disecând propria ființă. A pătruns atât de adânc în sine, încât a ajuns să vadă din ce era format, începând de la corp și până la senzații. Toți misticii care au pătruns în profunzimile ființei au exclamat același lucru: Totul este Unul!

Ce înseamnă acest lucru? Că tot ceea ce vedem are aceeași sursă, că totul este energie, iar ceea ce vedem noi ca solid este aparență. Aceasta a fost și experiența mea. Corpul a dispărut, gândurile și senzațiile erau sub formă de mici „vietăți“ care pluteau în jurul meu, identitatea s-a topit și ea și a rămas Nimic.

Nu sunt diferit de un câine, de un arbore sau de o masă. Suntem diferiți în exterior, însă, în același timp, nu există nicio diferență între noi. Suntem făcuți din aceeași energie care se comportă în același mod în tot ceea ce există, vizibil și invizibil. Este neutră, nu are preferințe, nu urăște și nici nu iubește. Se creează și se distruge pe sine în același timp, fără resentimente sau tendința de a se agăța de vreo formă. În înțelepciunea indiană, cea mai veche dintre cele cunoscute de om, acest joc este numit de către înțelepți „Lila“ sau jocul nesfârșit al Existenței.