

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

SORA DR. JENNA

Meditație : Cum să accesezi liniștea care te vindecă /

Sora Dr. Jenna. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-396-7

159.9

242

Traducător: **Ioana Medes**

Redactor: **Roxana Samoilescu**

Grafician copertă: **Teodora Savu**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

MEDITATION

**INTIMATE EXPERIENCES WITH THE DIVINE THROUGH
CONTEMPLATIVE PRACTICES**

Copyright© 2022 by Sister Dr. Jenna

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată
sau reprodușă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

SORA DR. JENNA

meditație

CUM SĂ ACCESEZI LINIȘTEA
CARE TE VINDECĂ

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

PARTEA ÎNȚĂI: <i>Înțelegerea meditației</i>	9
Un timp al alegerii	13
Experiența lui Dumnezeu în interiorul tău	17
Cum să meditezi... și de ce	23
Ce se întâmplă când meditezi?	33
PARTEA A DOUA: <i>Experiențe esențiale cu Divinul prin practici contemplative</i>	37
Divinitate la spălătorie – <i>Sora Dr. Jenna</i>	41
Chickie și calea trezirii – <i>Jean Houston</i>	45
Fata Prana – <i>Dr. Teresa Van Woy</i>	53
Marele spectacol de lumini cosmice – <i>Janet Cincotta</i>	57
Înaltul consiliu – <i>Rev. Dr. Stacy Goforth</i>	63
Căutarea mea pentru pace în lume – <i>Emily Hine</i>	67
Maimuța cu cheia de aur – <i>Sujon Datta</i>	73
Toma Necredinciosul – <i>Sora Veronica</i>	79
Trecerea de la fragmentare la integritate – <i>Rev. Temple Hayes</i>	81

Când meditația m-a găsit – <i>Dr. Christine E. Kiesinger</i>	85
De la un X la o inimă – <i>Dr. Ann Dinan</i>	89
Liber în spirit – <i>Rev. Carolyn Wilkins</i>	91
Universul este în tine – <i>Kanu Kogod</i>	93
Predare – <i>Athina Geordin</i>	97
Navigând deasupra norilor – <i>Carole D. Fontaine</i>	101
Iubirea este o știință – <i>Kimia Yaqub</i>	105
Trăind – <i>Dianne Collins</i>	109
O spiritualitate vie – <i>Ken O'Donnell</i>	113
Scădată în Lumina Divină – <i>Ana-La-Rai</i>	117
Darul tatălui meu – <i>Max Tucci</i>	121
Lumina infinită – <i>Sora Jayanti</i>	125
Meditația care m-a învățat să fiu iubire – <i>Diane L. Hawthorth</i>	127
Om Shanti – <i>Deborah Lyn Thompson</i>	131
Spiritul primăverii – <i>Philip M. Hellmich</i>	135
O întâlnire divină – <i>Rev. Sylvia Sumter</i>	141
Dansând cu flacăra – <i>Aruna Ludva</i>	145
Viziunea plină de iubire a lui Dumnezeu – <i>Charlie Hogg</i>	149
Întâlnire cu Divinul – <i>Yogesh Sharda</i>	153
Descoperind conștiința unității – <i>Jenai Lane</i>	157
Te simt – <i>Seana A. Coughlin</i>	161
Templul de aur – <i>Puja Sue Flamm</i>	165

Zeița Kali – <i>Jrina Morrison</i>	169
Spațiul de conectare – <i>Jennifer Herrera</i>	173
Iubire pierdută și regăsită – <i>Eileen Bild</i>	177
Transcendență – <i>Margo Lenmark</i>	181
Crăciun în oază – <i>Arielle Ford</i>	183
Viziunea marelui palat – <i>Episcopul Heather Shea</i>	187
Mă auzi acum? – <i>Rev. Dr. Terrlyn L. Curry Avery</i>	189
Metamorfoză – <i>Sora Dr. Jenna</i>	193

PARTEA A TREIA: Adâncirea conexiunii tale cu Divinul prin intermediul meditației	199
Lumea din spatele ochilor tăi	203
O practică simplă	215
Calea Seva	219
Gânduri finale și binecuvântări	225
Faceți cunoștință cu povestitorii noștri sacri	229
Faceți cunoștință cu autoarea noastră	237

LBRIS

We know
books

PARTEA ÎNTÂI

Înțelegerea meditației

LBRIS

We know
books

Cu cât devii mai tăcut, cu atât poți auzi mai bine.

— RUMI

UN TIMP AL ALEGERII



Ne aflăm acum în epoca marilor transformări, unul dintre cele mai semnificative momente din istoria omenirii. Acestea sunt, fără îndoială, vremurile despre care marii profeți și clarvăzători au vorbit de-a lungul mileniilor.

Omenirea a experimentat și a supraviețuit multor ere de schimbări extraordinare, și totuși, cu fiecare rotație a spiralei, transformările devin mai intense – ea și când am fi în pragul unei ultime revoluții care să schimbe totul, permițându-ne să o luăm de la capăt.

În urmă cu 2 000–3 000 de ani, acești sfinți clarvăzători și profeți au coborât pe pământ pentru a ne lumina calea iubirii, dar oare i-am ascultat? Multe secole mai târziu, cu toate textele sacre care au fost scrise, cu toată înțelepciunea culturală și ancestrală care ne-a fost oferită, noi încă ne luptăm să fim buni, respectuoși și iubitori unii față de alții, și să fim împăcați cu noi înșine.

De ce nu am reușit încă? Dacă de mii de ani am avut toate soluțiile la îndemână, de ce nu am evoluat într-o cultură umană integră din punct de vedere spiritual, capabilă să rămână credincioasă propriilor valori și, în același timp, cu respect față de ale celorlalți?

Câte alte generații mai trebuie să supraviețuim, îndurând violență, război, foamete, sărăcie, violuri,

crime și criza după criza, ca să nu mai vorbim de trauma colectivă produsă de toate acestea? Care este veriga lipsă?

Cred că ne afundăm în acest comportament autodistructiv pentru că suntem atât de concentrați pe exterior în modul în care ne trăim viața, încât nu suntem capabili să *auzim* răspunsurile. Nu dăm ascultare celor mai profunde gânduri ale noastre – cele care se ascund dincolo de suprafață. Antidotul este să ne facem timp pentru introspecție, fără întreruperi, fără intruziunea opiniilor, condiționărilor și presupuzițiilor din afară.

În această perioadă memorabilă, meditația este, mai mult ca oricând, un instrument crucial. Dacă nu ne mai auzim pe noi înșine, dacă nu ne mai auzim unii pe ceilalți din cauza vacarmului vieții moderne, atunci meditația și alte practici contemplative ne oferă mijloacele să încetinim și să dăm ascultare celor mai profunde imbolduri care ne șoptesc cine și ce suntem cu adevărat – un suflet – și care este adevăratul motiv pentru care ne aflăm aici, în această lume a oamenilor. Dacă putem păstra *această* înțelegere în individualitatea noastră, s-ar putea să reușim să ne scutim și pe noi, și unii pe alții de o mulțime de timp și energie irosite... și, posibil, să ne salvăm cu toții.

Suntem o specie care știe să se reinventeze și să progreseze. Însăși istoria noastră este dovada modului în care ingeniozitatea ne-a făcut să avansăm – în ultimele câteva sute de ani, de exemplu, am asistat la revoluții agricole, industriale și tehnologice.

La acest început de secol XXI, ne aflăm într-o eră a autorefecției, a introspecției și căutării spirituale. Modul învechit în care ne manifestăm și acționăm nu ne va duce acolo unde ne este menit să ajungem. Trebuie să săpăm adânc și să descoperim acele comori autentice ale

gândirii, iar meditația este calea directă către o asemenea înțelegere.

Acesta este momentul în care omenirea are puterea de a alege: fie să continue pe calea tragediei, fie, în sfârșit, să înțeleagă că suntem aici să iubim și să aleagă calea dezvoltării spirituale și a iluminării.

Ultimii ani au reprezentat, în mod deosebit, o adevărată provocare. Mai presus de orice, ne-au forțat să fim mai reflexivi și, ca urmare, tot mai mulți dintre noi trăim momente mistice în care ne percepem într-un mod diferit și ne privim existența într-o altă lumină. Mulți ne-am pierdut persoane dragi, mijloacele de trai și rutinele zilnice care ne confereau o bază de siguranță și confort.

Nu avem nicio idee despre ce ne rezervă viitorul. Unii dintre noi știu ce trebuie să facă, dar nu au puterea interioară necesară. Cu toate acestea, cu o practică perseverentă de reflecție și de ascultare a gândurilor interioare, fiind în același timp atenți la sentimentele și emoțiile noastre, ne putem pregăti pentru orice urmează și putem ajunge în siguranță la destinația finală.

Unde am putea ajunge cu ajutorul meditației și contemplării? Imaginează-ți cum ar fi dacă mai mulți dintre noi – poate chiar majoritatea – am acționa cu răbdare, cooperare și iertare. Cum ar arăta viața noastră atunci? Poveștile personale din aceste pagini oferă un exemplu în acest sens, dar mai întâi, să ne întoarcem spre interior pentru a explora această experiență mistică a meditației.

EXPERIENȚA LUI DUMNEZEU ÎN INTERIORUL TĂU



La un anumit nivel, toată lumea meditează. Afirmă că nu ai meditat niciodată sau că nu știi cum să o faci, este, pur și simplu, o minciună. Fiecare dintre noi are o predispoziție naturală spre momente personale, liniștite și conștiente, în care își revizuiește viața și încearcă să vadă dacă există ceva mai bun spre care poate tinde.

În mod similar, fiecare dintre noi a avut momente mistice care i-au permis să transcendă egoul, lăcomia, pofta, nevoia de siguranță și alte limitări și să experimentăm Divinitatea din interior.

Așadar, prima întrebare pe care o adresez celor care sunt la începutul practicii contemplative este: „Știi că *deja* meditezi?” Îți poți aminti un moment în care ai trecut printr-o perioadă dificilă și te-ai întors către interior pentru a găsi soluția? Sunt șanse mari să fi făcut asta, iar această capacitate de autorefecție devine o deprindere, odată ce devii conștient de ea și îți propui să o menții.

Pe măsură ce am aprofundat semnificația meditației în viața mea, mi-am dat seama că, fără îndoială, este o revenire la esența reală a ceea ce sunt. Pot fi cu

adevărat eu însămi doar dacă sunt sinceră cu mine. Acesta este singurul lucru pe care oricare dintre noi îl poate face. Meditația deschide acea fereastră a onestității față de sine — o virtute de care cu toții avem nevoie, ca să putem naviga prin experiențele interconectate pe care le purtăm în suflet.

CE ESTE MEDITAȚIA?

Prin urmare, meditația este această călătorie intimă de întoarcere acasă, de regăsire a acelei părți esențiale din tine, dincolo de orice titlu, etichetă, rol sau alte aspecte prin care societatea și mediul înconjurător îți distrag atenția. Îți oferă șansa de a-ți asculta cele mai profunde și mai intime gânduri, care sunt conectate direct la puritatea și prezența Divinității.

Imaginează-ți cum ți s-ar schimba existența dacă gândurile tale nu ar fi conectate la aspectele lumesti ale vieții, ci la sacralitatea Sursei. Totul se ridică la un nivel superior: strălucirea individualității tale, cuvintele pe care le rostiești, felul în care ochii tăi reflectă pacea, alegerile pe care le faci, chiar și felul în care te îmbraci, în care ai grijă de tine, în care ești prezent în relațiile tale. Totul se rafinează și se înalță.

Practicarea meditației este momentul în care această relație personală și intimă cu Divinul devine catalizatorul care, prin felul tău unic de a fi, dă naștere acelei stări după care lumea tânjește în mod inerent — una de simplitate, răs, abundență și vitalitate. Aceste trăsături ies la suprafață pentru că sufletul primește energie din conexiunea sa intimă cu Sursa.

Cel mai înalt rol al meditației nu este doar o reîntoarcere la iubire, ci, mai specific, este o reîntoarcere la o calitate sacră a Iubirii. Uneori, luăm ca venind de

la sine puterea acestor șase litere. Odată ce faci loc în viața ta pentru contemplare, începi să te întrebi: „Ei bine, știi cum se simte iubirea umană, dar cum rămâne cu Iubirea sacră, care are o energie mult mai mare?” Atunci când două ființe umane devin apropiate la un nivel profund, acestea tind să se simtă vii în momentele petrecute împreună, dar mai târziu, această vitalitate se estompează. Însă atunci când inima și sufletul tău se contopesc cu Sursa, nu există nicio moarte; există doar ascensiunea și expansiunea energiei sublimului care începe să te înconjoare.

Așadar, meditația este, de fapt, despre cultivarea unei trăiri mai profunde a Iubirii sacre, care topește tot ce este impur. Tot ce nu este sacru este ascuns în întuneric. Meditația iluminează Iubirea prin tine, iar cei din jur simt această sacralitate și se simt în siguranță.

De asta are nevoie lumea noastră acum, de acea Iubire care are capacitatea să trimită urări de bine, să împărtășească sentimente pure, să aibă gânduri bune și să facă lucruri fără să ceară nimic în schimb. Este genul de Iubire care poate să vadă dinainte care îți sunt nevoile și să ți le îndeplinească înainte chiar ca tu să ceri. Cultivarea acestei expresii a Iubirii este poate cel mai mare beneficiu al meditației, atât la nivel personal, cât și colectiv.

Înainte de a merge mai departe, aș dori să clarificăm câteva concepții greșite. În primul rând, este important să înțelegem interpretarea lui Dumnezeu într-o manieră mai rafinată. Vei observa că folosesc interșanjabil cuvintele Dumnezeu, Divinitate, Sursă și altele similare. Nu mă refer la un Dumnezeu religios, care aparține hinduismului, creștinismului, iudaismului, islamismului sau altor confesiuni. Nu îl putem înghesui pe Dumnezeu într-o religie. El este mult prea mare pentru asta.

Am prieteni dragi cu funcții importante în tradiția islamică, în cea creștină și cea iudaică, ne întâlnim și discutăm în mod regulat. Observ că mulți sunt atașați de limbajul specific al tradiției lor. Întrebarea cea mai importantă este: „Cum putem depăși toate acestea?” Da, ai tradiția ta de înțelepciune profundă și propriile credințe religioase, dar *îl simți pe Dumnezeu?* Care este experiența ta practică, zilnică? Ce porți cu tine ca rezultat al acestora?

Fiecare dintre noi are libertatea să-L perceapă pe Dumnezeu într-un mod personal și unic sau să respingă complet existența unei ființe supreme. Aceștia din urmă pot avea totuși experiențe supranaturale și întâmplătoare în viața lor. Chiar și ateii pot medita, întrucât, în opinia mea, aceștia se opun mai degrabă conceptului unei structuri organizate care pretinde că *Îl cunoaște* și că are putere *asupra* lui Dumnezeu. Acest lucru conduce la confuzie și dezamăgire, căci dacă Dumnezeu există, ne întrebăm, nu ar trebui ca totul să fie minunat? Nu ar trebui să existe război, genocid, ură sau suferința a milioane de oameni din întreaga lume, și totuși există.

Înțelegerea energiei lui Dumnezeu ca o conștiință nelimitată de iubire, pace, puritate și înțelepciune nu necesită un context religios sau chiar un sistem de credință. Este nevoie doar de o minte deschisă și de curajul de a-i permite acestuia să ceară concepte care pot părea inefabile. Această experiență mai profundă și mai deschisă către acceptarea Divinității ar eradica o mare parte din conflictele care apar chiar și între oamenii credincioși.

Dacă legătura cu Creatorul tău este una profund personală, atunci ea nu aparține niciunei religii. Poate că momentele tale de contemplare nu depind de apartenența la o organizație, o biserică, o sinagogă sau o moschee. Din același motiv, cred că este important să

demontăm mitul conform căruia trebuie să te alături unui grup de meditație sau să studiezi cu o anumită filiație spirituală pentru a medita.

Sigur, este cu atât mai bine să faci asta dacă răspunde dorinței sau chemării tale, iar existența unei structuri poate ajuta la disciplinarea minții, însă nu este o cerință pentru a te defini ca persoană care meditează. Acum, să explorăm mai în profunzime scopul integrării meditației în viața ta și ce rezultate apar atunci când trăiești din acest loc purificat.

CUM SĂ MEDITEZI... ȘI DE CE



Meditația îți poate salva viața. Cum așa? Îți oferă discernământul de a recunoaște gândurile adevărate de cele iluzorii. Atunci când nu poți deosebi un diamant de un zirconiu cubic, poți fi păcălit, poți fi prostit, te poți autosabota și ajungi să simți o mare pierdere.

Dezvoltarea abilității de a-ți asculta gândurile și de a le înțelege originea este crucială. Dacă ele aparțin adevăratei esențe a Sinelui, care este Iubirea sacră din tine, și dacă aceste gânduri se bazează pe puritatea sufletului, direcția vieții tale capătă o strălucire cu totul diferită. Imaginează-ți cum ar putea arăta viața ta dacă ai permite acestor gânduri pure să-ți influențeze deciziile, modul în care îți gestionezi relațiile, în care câștigi și cheltui banii sau pur și simplu maniera în care interpretezi viața din jurul tău. Reflectează pentru un moment înainte să citești paragraful următor.

Ancorarea experiențelor tale de meditație și contemplare în acest tip de observare intenționată și de conștientizare îți poate salva viața, întrucât atenuază lupta. Renunți să mai fii dependent de ideea că viața trebuie să fie grea și plină de obstacole. Ori de câte ori apar dificultăți, încetezi să mai dai vina pe ceilalți pentru nefericirea ta. Meditația te ajută să înțelegi că tu – și numai tu – ești

creatorul poveștii vieții tale. Te ajută să vezi limpede că responsabilitatea față de sine este un drept din naștere, nu o povară.

Momentele de meditație pot fi surprinse fie în liniște, fie atunci când ești în acțiune, indiferent că te ocupi de familie, îți pregătești o ceașcă de ceai, îți conduci echipa la serviciu sau pur și simplu treci dintr-o cameră în alta. Pentru mine, aceste momente apar deseori atunci când văd chipul cuiva în mijlocul unei conversații, pentru că mă uit la ceea ce stă la baza intenției mele de a-mi rosti cuvintele în legătură cu persoana din fața mea – este o judecată sau o binecuvântare?

Când te gândești la ce se întâmplă în lume, doar acest obiectiv de a fi mai atent la ceilalți ar putea avea un efect semnificativ. Nu vreau să spun că totul ar deveni perfect. Trebuie să existe în continuare un element de „nu mă cunosc pe deplin”, întrucât acest element îți oferă oportunitatea să fii curios cu privire la viață și să ai smerenia să înveți de la ceilalți. Așadar, scopul meditației nu este perfecțiunea, ci claritatea minții și puritatea inimii.

ETAPELE MEDITAȚIEI

Unul dintre miturile despre meditație este că trebuie să o practici timp de 30 de minute dimineața sau seara, să aprinzi o lumânare sau tămâie, să ții în mână un rozariu sau o mala, să reciti o mantră sau să citești texte sacre. Acestea sunt aspecte ale meditației care îți pot face experiența mai plină de solemnitate, însă, chiar și după ce execuți aceste practici, este important să te întrebi: „Unde sunt gândurile mele?” Când întinzi mâna după telefon, deschizi frigiderul, pregătești copiii pentru

școală, te îmbraci, unde sunt gândurile tale? Ești în momentul prezent, sau ești în trecut ori în viitor?

Abordarea mea asupra meditației este inspirată din Raja Yoga, practica Brahma Kumaris. Este un proces simplu, ușor de urmat și pe care oricine îl poate parcurge. Când vorbesc despre cum să meditezi, încep prin a discuta aceste etape, deoarece sunt universale și adevărate pentru fiecare ființă umană.

Primii pași în pregătirea pentru meditație sunt *relaxarea și concentrarea*. În cadrul acestor practici, începi să observi și apoi să eliberezi tensiunea și stresul vieții cotidiene, redirecționându-ți mintea și corpul către o stare de calm, concentrându-te pe respirație și pe întrebarea esențială: „Unde sunt gândurile mele?”

Următoarea etapă este *contemplarea* sau reflectarea profundă asupra ta, asupra lumii tale interioare, a valorilor tale și a ceea ce se întâmplă în prezent, în viața ta. Dacă, de exemplu, treci printr-o relație care te pune la încercare, adu-ți experiența în fața Divinului, prin contemplare.

După ce ai practicat o vreme această etapă, vei ajunge în cele din urmă la următoarea, care este o stare de *liniște*. Aici, sufletul se așază și devine receptiv la ceea ce are nevoie pentru a te ajuta să-ți revendici puterea, să faci față unei situații cu care te confrunți sau să continui să amplifici orice devii.

Rolul contemplării este acela de a pregăti terenul și de a transmuta într-o dimensiune superioară. Liniștea este starea în care te deschizi și îi oferi Sursei permisiunea să te umple cu tot ce îți este necesar. Când revii la cele cinci simțuri după o perioadă de contemplare și liniște, sufletul este în mișcare. El poartă curentul experienței proaspete care a fost captată din Divin în acele momente.